

Андрей Притиск

НАГВАЛЬ МОДЕСТ

# КОДЕКС НАМЕРЕНИЯ

8 ЛЕПЕСТКОВ ЦВЕТКА ЖИЗНИ

ФИЛОСОФИЯ МАГИИ  
ЗАПИСИ МЫСЛЕЙ

ТОМ I  
ВЕРСИЯ 1.0

ВЕРСИЯ  
**1.0**  
ПЕРВОЕ  
ИЗДАНИЕ

18+

# Андрей Модест)

# Кодекс Намерения 1.0

*<https://litres.ru/74185227>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

В этой книге Жизнь сама шепчет тебе на ухо древнюю, почти забытую истину. Не через сухие наставления, а через поэзию тишины, шелест листьев и биение собственного сердца.

Здесь нет техник и правил — только нежное, завораживающее приглашение вспомнить: ты никогда не был отделён от Жизни. Ты — её живое дыхание.

Страница за страницей слои привычных иллюзий — память, страх, «я» — тают, как утренний туман под первыми лучами солнца. Остаётся только чистое Присутствие, Намерение, что течёт сквозь всё сущее, и Семя Жизни, которое всегда было в тебе.

Книга, которая не учит, а пробуждает. Не объясняет, а возвращает зрение.

Прочти — и однажды обычный рассвет коснётся твоего лица так, словно ты видишь его впервые. И в этот миг ты вспомнишь, кем всегда был.

# **Андрей Притиск (Нагваль Модест)**

## **Кодекс Намерения 1.0**

**КОДЕКС НАМЕРЕНИЯ**

**Цветок Жизни**

**Нагваль Модест**

### **Эпиграф**

**Человек приходит в Мир не для того, чтобы стать собой. Он приходит, чтобы однажды вспомнить, что никогда не переставал быть собой.**

### **ПРОЛОГ**

**Есть встречи, которые не происходят ни по воле случая, ни по воле человека, поскольку сама Жизнь обладает удивительным свойством терпеливо ожидать того мгновения, когда внутреннее время становится созвучным происходящему, и лишь тогда, не нарушая свободы выбора, почти незаметно соединяет две дороги, которые, как может показаться на первый взгляд, прежде никогда не пересекались, хотя в действительности уже давно двигались навстречу друг другу,**

подчиняясь той глубокой закономерности, которую человеческий разум замечает лишь тогда, когда событие уже стало частью прожитой судьбы.

Возможно, именно поэтому некоторые книги невозможно найти раньше, чем человек оказывается готов встретиться не с их содержанием, а с самим собой, ибо слова, какими бы точными они ни были, никогда не обладают собственной силой, пока внутри читающего не появится пространство, способное превратить написанное в переживание, а переживание - в тихое узнавание чего-то бесконечно знакомого, хотя и почти забытого.

**Иногда Жизнь открывает книгу не для того, чтобы человек начал читать, а для того, чтобы он впервые остановился.**

Человек приходит в этот Мир удивительно цельным, хотя сам ещё не способен осознавать собственного единства, потому что в первые мгновения своего существования он не отделяет себя от ветра, несущего аромат весенней земли, от света, медленно заполняющего комнату на рассвете, от дождя, который касается его лица с той же естественностью, с какой дыхание касается груди, и именно поэтому первые встречи с Жизнью не требуют ни объяснений, ни сравнений, ни названий, ибо всё существующее ещё переживается непосредственно, подобно музыке, которую невозможно понять умом, но невозможно и не узнать сердцем.

Постепенно эта прозрачность начинает наполняться сло-

вами, каждое из которых само по себе оказывается необходимым, поскольку человеку предстоит научиться жить среди людей, понимать их речь, разделять их радости и печали, строить дома, воспитывать детей, создавать города, хранить память, передавать опыт и продолжать бесконечный разговор поколений, однако вместе со словами незаметно приходит и нечто другое, значительно менее очевидное, ибо каждое новое объяснение понемногу отдаляет непосредственную встречу с тем, что прежде не нуждалось ни в каком объяснении, вследствие чего однажды человек начинает смотреть не столько на саму Жизнь, сколько на собственные представления о ней, искренне полагая, будто между этими двумя взглядами нет почти никакой разницы.

**Иногда память становится настолько убедительной, что человек перестаёт замечать настоящее.**

Никто не делает этого сознательно, потому что родители передают детям свою любовь, учителя передают знания, мастера передают ремесло, мыслители передают пережитое понимание, а книги передают опыт тех, кто однажды сумел увидеть немного дальше собственного горизонта, и потому было бы несправедливо искать виновных там, где на самом деле существует лишь бесконечная преемственность человеческого стремления сделать жизнь тех, кто придёт после нас, немного светлее, чем была наша собственная, однако именно здесь возникает один из самых тонких парадоксов человеческого существования, заключающийся в том, что всё дей-

ствительно ценное можно передать, кроме самого главного, ибо непосредственное переживание Жизни никогда не переходит от одного человека к другому, подобно тому как невозможно подарить другому собственный рассвет, собственное дыхание или собственную тишину.

Именно поэтому однажды наступает день, который почти ничем не отличается от тысяч других прожитых дней, но именно в нём, среди привычных забот, случайных разговоров, знакомых улиц и давно выученных движений, человек вдруг ощущает не отсутствие ответов, а неожиданное присутствие вопроса, которого раньше никогда не слышал, хотя тот, быть может, сопровождал его всю жизнь, терпеливо ожидая мгновения, когда шум мыслей наконец станет немного тише, чем тихий голос самого существования.

**Самые древние вопросы рождаются не в уме. Они просыпаются в тишине.**

Возможно, именно с этого едва различимого вопроса и начинается всякая настоящая дорога, хотя человеку почти всегда кажется, будто путь рождается из принятого решения, из неожиданного открытия или из встречи с тем, кто сумел показать новое направление, тогда как в действительности любое подлинное путешествие начинается значительно раньше, ещё в ту минуту, когда привычная картина Мира впервые перестаёт казаться окончательной, а в сознании возникает почти незаметная трещина, через которую начинает проникать не новое знание, а новая способность видеть,

ибо всё великое приходит к человеку не тогда, когда он узнаёт ещё одну истину, а тогда, когда перестаёт считать окончательной ту, которой вчера был совершенно доволен.

**Истина редко приходит как новое. Чаще она возвращается как давно забытое.**

Именно поэтому многие люди всю жизнь ищут ответы, даже не подозревая, что ответы обладают странным свойством завершать движение мысли, тогда как Жизнь никогда не бывает завершённой, поскольку каждое её мгновение рождает следующее, а каждое понимание оказывается лишь новой высотой, с которой открывается ещё более широкий горизонт, вследствие чего всякая окончательная уверенность постепенно начинает превращаться в невидимую границу собственного восприятия, за которой продолжается то бесконечное пространство, существование которого невозможно отрицать, но невозможно и вместить в привычные представления.

Человеческий разум необычайно искусен в создании порядка, благодаря чему появляются науки, искусства, языки, города, цивилизации и целые эпохи человеческой культуры, однако рядом с этим великим даром существует ещё один, значительно менее заметный, ибо тот же самый разум столь же искусно умеет создавать ощущение завершённости там, где в действительности всё только начинается, вследствие чего человек порой начинает защищать собственное понимание с гораздо большим усердием, чем когда-то искал

его, почти незаметно превращая живое движение сознания в тщательно охраняемую территорию давно сделанных выводов.

**Человек растёт до тех пор, пока способен расставаться с самим собой вчерашним.**

Если внимательно всмотреться в собственную жизнь, нетрудно заметить, что самые важные перемены почти никогда не происходили благодаря силе воли, потому что воля способна изменить направление поступков, но редко изменяет направление самого человека, тогда как настоящее преобразование всегда начинается удивительно спокойно, словно однажды внутри появляется новая тишина, в которой старые страхи уже продолжают говорить, но перестают быть убедительными, старые желания ещё возникают, но перестают управлять движением сердца, а прежние ответы ещё помнятся, но уже не требуют безоговорочной веры, потому что рядом с ними рождается нечто гораздо более глубокое - непосредственное присутствие.

Быть может, именно поэтому самые древние традиции так часто говорили не о накоплении знаний, а об искусстве вспоминания, словно человек приходит в этот Мир не пустым сосудом, который необходимо постепенно наполнить, а источником, поверхность которого оказалась скрыта под долгими слоями времени, привычек, переживаний и бесконечного внутреннего разговора, не прекращающегося ни на одно мгновение, пока однажды не происходит почти незамет-



ное событие, состоящее лишь в том, что человек впервые начинает внимательно слушать не собственные мысли, а ту тишину, из которой они появляются.

**Тишина ничего не скрывает. Она лишь перестаёт скрывать тебя от самого себя.**

Пожалуй, именно здесь человеку впервые начинает открываться одна из самых удивительных особенностей собственного существования, которую невозможно заметить до тех пор, пока внимание полностью поглощено внешним Миром, ибо всё, что происходит вокруг нас, обладает странной способностью бесконечно менять свои формы, сохраняя при этом нечто неизменное, подобно реке, вода которой никогда не бывает прежней, тогда как сама река продолжает оставаться собой, вследствие чего однажды возникает почти неуловимое ощущение, что за постоянной сменой событий, лиц, обстоятельств, мыслей, возрастов и переживаний всё это время незаметно присутствовало нечто, никогда не принимавшее участия в происходящем, но всегда безмолвно наблюдавшее за каждым прожитым мгновением.

Именно это присутствие человек чаще всего оставляет без внимания, потому что невозможно искать то, что никогда не исчезало, невозможно стремиться туда, где уже находишься, и невозможно увидеть того, кто всё это время смотрел через твои собственные глаза, ведь человеческому разуму значительно привычнее искать далёкое, чем замечать бесконечно близкое, вследствие чего величайшая тайна человеческой

жизни оказывается не спрятанной за пределами Мироздания, а почти полностью скрытой своей очевидностью.

**Ближе всего к человеку находится то, что он перестал замечать раньше всего.**

Иногда кажется, будто Жизнь испытывает человека бесчисленными трудностями, неожиданными потерями, несбывшимися ожиданиями или бесконечной чередой случайностей, однако, если позволить себе оглянуться назад не глазами памяти, а глазами внутреннего внимания, становится почти невозможно не заметить удивительную закономерность, состоящую в том, что самые тяжёлые периоды нередко оказывались теми самыми поворотами, после которых человек впервые начинал видеть то, чего не замечал в минуты собственного благополучия, словно сама судьба не столько разрушала привычную картину Мира, сколько осторожно освобождала взгляд от всего, что слишком долго заслоняло горизонт.

И всё же было бы ошибкой считать страдание обязательным условием пробуждения, поскольку Жизнь никогда не разговаривает с человеком исключительно языком боли, а значительно чаще обращается к нему через тишину, красоту, случайную улыбку незнакомца, шелест листвы, запах нагретой солнцем земли после дождя, детский смех, неожиданное чувство благодарности или то странное безмолвие, которое иногда возникает перед рассветом, когда весь Мир ещё словно не успел вспомнить собственное имя, а потому продол-

жает оставаться самим собой.

**Жизнь говорит с человеком постоянно. Вопрос лишь в том, сколько её голоса остаётся между шумом его собственных мыслей.**

Пожалуй, именно поэтому многие ищут особенные места силы, далёкие страны, древние знания, закрытые школы и редкие посвящения, не подозревая, что величайшее пространство всегда начинается там, где человек впервые перестаёт убегать от самого обыкновенного мгновения, потому что именно обыкновенное оказывается той дверью, мимо которой сознание проходит чаще всего, ожидая встретить необыкновенное где-то значительно дальше, хотя всё необыкновенное с самого начала терпеливо скрывалось внутри самой простой человеческой жизни.

**Чудо никогда не приходит в Мир. Чудо приходит во взгляд, которым человек впервые смотрит на Мир.**

Чем внимательнее человек начинает всматриваться в происходящее, тем отчётливее замечает ещё одну особенность Жизни, почти никогда не попадающую в поле привычного внимания, ибо всё существующее словно одновременно движется в двух направлениях, одно из которых принадлежит времени, где рождаются события, взрослеют дети, стареют лица, строятся города и исчезают целые цивилизации, тогда как другое остаётся почти неподвижным, подобно глубокому течению великой реки, не меняющему своей природы даже тогда, когда поверхность воды непрерывно играет солнеч-

ными бликами, вследствие чего однажды становится невозможно отделаться от ощущения, что настоящая история человека происходит вовсе не там, где её привыкли искать.

Большинство людей называют собственной жизнью всё то, что с ними произошло, однако если внимательно прислушаться к этому утверждению, в нём неожиданно обнаруживается удивительная недосказанность, поскольку события действительно происходят, мысли действительно возникают, чувства действительно сменяют друг друга, но остаётся почти незаметным тот, для кого всё это происходит, словно человеческое внимание бесконечно подробно изучает отражения на поверхности зеркала, почти никогда не оборачиваясь к самому зеркалу, без которого не было бы видно ни одного отражения.

**Пока человек изучает только отражения, зеркало продолжает терпеливо ждать встречи.**

Именно здесь рождается одно из самых тонких заблуждений человеческого ума, заключающееся в том, что он почти всегда пытается изменить содержание собственной жизни, тогда как значительно реже задаётся вопросом о том, кто именно воспринимает это содержание, хотя именно качество восприятия незаметно определяет смысл любого переживания, подобно тому как один и тот же рассвет может стать для одного человека очередным утром, а для другого - началом совершенно новой эпохи его внутренней жизни.

По этой причине многие дороги оказываются значительно

длиннее, чем могли бы быть, ведь человек способен десятилетиями менять города, профессии, отношения, убеждения, духовные практики, книги, учителей и даже представления о самом себе, продолжая незаметно носить с собой прежний способ смотреть на Мир, а вместе с ним и все те границы, которые он надеялся однажды оставить далеко позади, не подзревая, что клетка редко строится вокруг человека - значительно чаще она строится внутри его взгляда.

**Не всякий уход является освобождением. Иногда освобождением становится первый по-настоящему внимательный взгляд.**

Наверное, именно поэтому Жизнь так редко торопится отвечать на человеческие вопросы, ибо она удивительно терпелива и никогда не стремится доказать собственную правоту, позволяя каждому прожить столько дорог, сколько необходимо, совершить столько ошибок, сколько потребуется, и поверить во всё, во что ещё хочется верить, прекрасно зная, что наступит мгновение, когда человек перестанет искать подтверждение своим убеждениям и впервые захочет увидеть происходящее таким, каким оно является до всякого объяснения, ведь именно тогда начинается не поиск новых знаний, а возвращение способности видеть.

**Жизнь никогда не спорит с человеком. Она ждёт, когда он закончит спорить с ней.**

И если этот момент однажды действительно наступает, то почти незаметно начинает меняться всё, хотя внешне может

не измениться почти ничего, потому что деревья продолжают шелестеть теми же листьями, реки продолжают течь к морю, солнце по-прежнему поднимается над горизонтом, а люди продолжают смеяться, любить, ошибаться, надеяться и прощаться, однако внутри самого человека возникает едва уловимое ощущение, будто всё окружающее неожиданно перестало быть привычным не потому, что стало другим, а потому, что впервые оказалось увиденным без толстого слоя вчерашних представлений, и тогда он с удивлением обнаруживает, что Мир никогда не был обыкновенным, обыкновенным становился лишь взгляд, который слишком долго переставал удивляться.

**Когда исчезает привычка смотреть, появляется возможность увидеть.**

Пожалуй, именно здесь человеку впервые начинает открываться ещё одна закономерность, настолько простая, что человеческий ум почти всегда проходит мимо неё, увлечённый поиском вещей значительно более сложных, ибо всё существующее непрерывно стремится стать самим собой без малейшего внутреннего сопротивления, река никогда не пытается стать ветром, ветер не завидует дереву, дерево не мечтает превратиться в гору, а утро не торопит наступление вечера, вследствие чего вся Природа живёт в удивительном согласии с собственной сущностью, тогда как человек оказывается единственным существом, которое способно провести всю жизнь, стараясь стать кем угодно, кроме самого себя.

Возможно, именно поэтому усталость появляется значительно раньше старости, ибо утомляет человека не сама Жизнь, а бесконечное усилие поддерживать созданный однажды образ собственной личности, непрерывно заботясь о том, чтобы соответствовать ожиданиям других людей, собственным представлениям о правильности, накопленному опыту, вчерашним обещаниям и тем историям, которые он годами рассказывал окружающим и самому себе, постепенно забывая, что всякая маска требует постоянных сил для своего существования, тогда как лицо не нуждается ни в каких усилиях, чтобы оставаться лицом.

**Самое тяжёлое бремя человека - необходимость быть тем, кем он не является.**

Именно отсюда рождается почти незаметное внутреннее напряжение, которое большинство людей принимает за естественное состояние жизни, хотя Природа не знает подобного напряжения, ибо птица не сомневается в своём полёте, ручей не размышляет о правильности собственного течения, а солнце никогда не спрашивает разрешения взойти над горизонтом, и лишь человек способен бесконечно откладывать собственную жизнь до тех времён, когда наконец станет достаточно мудрым, достаточно сильным, достаточно успешным или достаточно духовным, не замечая, что сама Жизнь всё это время терпеливо проходит мимо в облике самого обыкновенного сегодняшнего дня.

**Завтра никогда не становится днём, в котором на-**

**чинается Жизнь.**

Но, быть может, самым удивительным остаётся совсем другое, ибо Жизнь никогда не требует от человека совершенства, она словно вообще не знает этого слова, потому что весенний лес одинаково принимает молодое дерево и старый пенёк, тихую траву и могучий дуб, утренний туман и полуденное солнце, не разделяя их на более правильные и менее правильные проявления собственного существования, вследствие чего становится всё труднее избавиться от ощущения, что стремление стать совершенным родилось во все не в самой Жизни, а в человеческом страхе оказаться недостаточным.

**Совершенство - это мечта страха. Целостность - дыхание Жизни.**

И если внимательно присмотреться к собственной судьбе, то почти каждая боль, каждое разочарование, каждая потеря и каждая неожиданная радость постепенно начинают складываться в удивительный узор, который невозможно было увидеть раньше, потому что человек слишком долго рассматривал отдельные нити, не замечая самого полотна, хотя именно полотно всегда незаметно придавало смысл каждой линии, каждому изгибу и каждому неожиданному пересечению дорог, вследствие чего однажды приходит тихое понимание, что судьба никогда не была набором случайностей, а являлась медленно раскрывающимся рисунком, который невозможно было понять, пока он ещё продолжал ткаться.



**Жизнь не пишет черновиков. Она сразу создаёт плотно.**

Человек редко замечает тот день, когда впервые начинает жить не самой Жизнью, а её отражением в собственной памяти, потому что этот переход не сопровождается ни громкими событиями, ни внезапными откровениями, а происходит почти незаметно, подобно тому как прозрачное стекло постепенно покрывается тончайшей пылью, не теряя способности пропускать свет, но всё меньше позволяя увидеть Мир таким, каким он существует без наших представлений о нём, вследствие чего однажды человек уже не различает, где заканчивается непосредственное переживание и начинается бесконечный разговор с самим собой о пережитом.

Именно этот внутренний разговор постепенно становится той незримой рекой, которая уносит внимание всё дальше от настоящего мгновения, потому что разум почти непрерывно возвращается к тому, что уже произошло, стараясь изменить неизменяемое, или устремляется к тому, что ещё не произошло, пытаясь предусмотреть непредсказуемое, тогда как Жизнь с бесконечным терпением продолжает происходить лишь там, где человек почти никогда не задерживается надолго, - в настоящем, не требующем ни оправданий, ни ожиданий, ни сравнений с тем, что было вчера или, возможно, случится завтра.

**Память хранит прожитое. Присутствие рождает Жизнь.**

Быть может, именно поэтому многие люди так устают от времени, хотя устают они вовсе не от течения часов, а от бесконечного сопротивления этому течению, ибо невозможно остановить реку, не войдя при этом в воду, невозможно удерживать ветер, не перестав ощущать его прикосновение, невозможно сохранить цветок в моменте его расцвета, не лишив его самой возможности жить, и лишь человек снова и снова пытается удержать уходящее, почти не замечая, что именно попытка удержания превращает естественное течение судьбы в тяжёлую ношу.

Если внимательно посмотреть на лес после сильного ветра, нетрудно заметить, что больше всего страдают не молодые деревья, свободно подчиняющиеся каждому движению воздуха, а те ветви, которые слишком долго сопротивлялись неизбежному, словно сама Природа с удивительной мягкостью и одновременно непреклонностью снова и снова показывает человеку закон, одинаково действующий для всего существующего, ибо гибкость никогда не является слабостью, а сопротивление далеко не всегда оказывается силой.

**Иногда сломаться можно именно там, где слишком долго пытался оставаться негибким.**

Однако было бы ошибкой считать, что принятие означает покорность, потому что между этими двумя состояниями лежит расстояние, равное целой человеческой жизни, ведь покорность рождается из страха потерять, тогда как принятие появляется лишь тогда, когда человек начинает доверять

самому движению существования, постепенно обнаруживая, что Жизнь не является его противником, судьба не является его наказанием, а неизвестность не является угрозой, поскольку всё это время он сражался не с Миром, а с тем образом Мира, который сам же когда-то и построил.

Наверное, именно в эту минуту впервые становится возможным увидеть нечто почти невероятное, ибо оказывается, что свобода никогда не была наградой за правильно прожитую жизнь, а всё это время тихо ожидала человека по другую сторону его собственного сопротивления, подобно свету, который не приходит вместе с открытым окном, а просто становится видимым в то мгновение, когда человек перестаёт держать ставни закрытыми.

**Свобода не приходит. Она перестаёт быть закрытой.**

И если однажды человек перестаёт сопротивляться самому течению собственной жизни, то почти сразу обнаруживает, что Мир никогда не был тем хаотичным нагромождением случайностей, каким представлялся прежде, потому что за бесконечной сменой обстоятельств неожиданно начинается проступать едва различимый порядок, не похожий на человеческие планы и не подчиняющийся привычной логике причин и следствий, словно всё происходящее всё это время собиралось вокруг одного невидимого центра, существование которого невозможно доказать, но присутствие которого становится всё труднее отрицать.

Большинство людей называют подобные мгновения совпадениями, удачей, счастливым случаем или неожиданным стечением обстоятельств, не подозревая, что именно случайность чаще всего оказывается тем языком, на котором Жизнь разговаривает с человеком до тех пор, пока он ещё не научился слышать её без слов, ведь всё, что невозможно объяснить прежними представлениями, разум почти неизбежно относит к случайному, хотя иногда случайностью оказывается лишь то, смысл чего ещё не успел раскрыться.

**Случайность — это имя, которое разум даёт ещё не понятой закономерности.**

И тогда человек впервые начинает замечать удивительную особенность собственного пути, заключающуюся в том, что самые важные встречи словно всегда происходили вовремя, даже если в тот момент казались ошибкой, самые тяжёлые потери позже становились началом чего-то большего, самые долгие ожидания незаметно готовили его к тому, что невозможно было бы принять раньше, а самые странные повороты судьбы однажды складывались в узор настолько естественный, что исчезала сама потребность спрашивать, почему всё произошло именно так.

Не потому, что исчезли вопросы.

Потому что сам человек стал другим.

**Когда меняется человек, прошлое начинает рассказывать другую историю.**

Именно здесь появляется то едва уловимое ощущение, ко-

торое невозможно удержать словами, потому что слова неизбежно описывают уже увиденное, тогда как само переживание всегда рождается раньше любого описания, подобно тому как аромат цветка появляется раньше мысли о его названии, а рассвет касается лица раньше, чем разум успевает произнести: «Наступило утро», вследствие чего всё действительно живое сначала переживается и лишь потом становится мыслью.

Быть может, именно поэтому ребёнок способен часами смотреть на движение облаков, не испытывая ни малейшей потребности объяснить происходящее, тогда как взрослый почти сразу стремится назвать, определить, сравнить, сделать вывод, словно опасаясь оставить хотя бы одно мгновение без привычной опоры собственного понимания, хотя именно в такие мгновения Жизнь иногда подходит к человеку ближе всего.

**Не всё, что невозможно объяснить, нуждается в объяснении. Иногда оно нуждается только в присутствии.**

И если всё сказанное до сих пор кажется лишь красивыми размышлениями, не торопись соглашаться с этим впечатлением и не спеши его отвергать, потому что впереди нам предстоит говорить не столько о Мире, сколько о том незаметном пространстве, внутри которого рождается всякое человеческое восприятие, всякая мысль, всякое чувство, всякое желание и всякий выбор, а значит, обо всём том, что че-

ловек привык считать самым собой, почти никогда не задаваясь вопросом, действительно ли он знает того, кто всё это время произносил слово «я».

Именно с этого вопроса начинается не философия.

Именно с него начинается путь.

## **Первый лепесток**

### **Лепесток Внимания**

Человеку кажется, что внимание принадлежит ему с самого рождения, подобно дыханию или способности видеть, однако это лишь одна из тех очевидностей, которые перестают быть очевидными в то самое мгновение, когда человек впервые пытается по-настоящему понять их природу, ибо почти всё, что мы называем вниманием, оказывается непрерывным движением памяти между прошлым и будущим, бесконечным скольжением по поверхности событий, мыслей и переживаний, тогда как настоящее внимание не движется никуда, потому что ему незачем покидать то единственное место, где Жизнь действительно происходит.

**Внимание никогда не приходит в настоящее. Оно всегда было только в нём.**

Почти всю свою жизнь человек искренне убеждён, что именно он управляет собственным вниманием, направляя его туда, куда считает нужным, хотя достаточно всего нескольких спокойных минут честного наблюдения, чтобы обнаружить удивительную закономерность, заключающуюся в том, что внимание значительно чаще выбирает не человек,

а всё то, что обещает его мыслям очередную возможность продолжить бесконечный внутренний разговор, вследствие чего внешние события постепенно становятся лишь поводами для непрерывного движения памяти, привычек, ожиданий и страхов, тогда как сама Жизнь, не умеющая существовать нигде, кроме настоящего мгновения, терпеливо остаётся ждать там, где её почти перестали замечать.

Попробуй однажды ничего не менять, ничего не исправлять и ничего не искать, а лишь несколько минут внимательно наблюдать за тем, куда уходит внимание, едва перестанёт получать привычную пищу в виде новых впечатлений, и, быть может, ты с удивлением увидишь, что мысли возникают сами собой, одна цепляется за другую, воспоминание незаметно превращается в сожаление, сожаление становится воображаемым разговором, разговор рождает тревогу о будущем, тревога начинает искать подтверждение в прошлом, и весь этот бесконечный круг продолжает вращаться без всякого участия твоей воли, словно внутри человека уже давно существует некий старый мельничный жернов, который не перестаёт двигаться даже тогда, когда вода почти перестала течь.

**Не всякая мысль приходит для того, чтобы её думали. Некоторые приходят лишь потому, что дверь однажды забыли закрыть.**

Человек настолько привыкает к этому внутреннему шуму, что постепенно начинает считать его собственной природой,

подобно тому как человек, выросший рядом с водопадом, перестаёт слышать непрерывный гул падающей воды, хотя тот не смолкает ни на одно мгновение, и потому первая настоящая встреча с тишиной почти всегда оказывается неожиданной не из-за своей глубины, а из-за простого открытия, что тишина никогда и не исчезала, исчезало лишь внимание, постоянно увлекаемое бесконечной чередой внутренних отражений.

Наверное, именно поэтому многие люди боятся оставаться наедине с собой значительно сильнее, чем готовы признать, ибо одиночество пугает их вовсе не отсутствием других людей, а неожиданной встречей с тем пространством, которое столько лет оставалось незамеченным за непрерывным движением мыслей, и если эта встреча всё же происходит, человек нередко торопится снова заполнить возникшую пустоту разговором, музыкой, книгами, работой, развлечениями или даже новыми духовными поисками, лишь бы вновь не услышать то почти неуловимое безмолвие, которое ничего не требует, ничего не доказывает и ничего не обещает.

**Человек редко убегает от тишины. Значительно чаще он убегает от встречи, которая происходит в ней.**

Однако тишина обладает удивительным терпением, потому что она никогда не преследует человека и никогда не обижается на его бесконечные попытки отвлечься, оставаясь подобной древнему дереву, которое продолжает спокойно стоять на берегу реки независимо от того, сколько путни-



ков пройдут мимо, сколько времён года сменят друг друга и сколько поколений забудут, кто впервые посадил его семя, ибо всё действительно живое умеет ждать значительно дольше человеческого нетерпения.

**Корни никогда не спорят с ветром. Они просто продолжают удерживать дерево.**

И, быть может, именно поэтому настоящее внимание не возникает благодаря усилию, потому что всякое усилие принадлежит уму, стремящемуся чего-то достичь, тогда как внимание рождается значительно раньше любого достижения, подобно свету, который не становится ярче от того, что человек сильнее пытается увидеть рассвет, а лишь терпеливо ожидает мгновения, когда глаза перестанут смотреть только на собственные ожидания и впервые встретятся с тем, что уже давно находилось перед ними.

**Внимание не создаёт Мир. Оно позволяет Миру наконец стать увиденным.**

И всё же было бы слишком поспешно считать, будто внимание является лишь способностью замечать происходящее, поскольку подобное определение, оставаясь внешне правильным, почти ничего не говорит о его подлинной природе, ведь существует огромная разница между взглядом, который просто скользит по поверхности вещей, и тем внутренним присутствием, благодаря которому человек однажды начинает чувствовать, что Мир словно впервые перестал быть совокупностью отдельных предметов и событий,

неожиданно открываясь как единое живое дыхание, частью которого он никогда не переставал быть, хотя бесконечная привычка разделять всё существующее так долго убеждала его в обратном.

Наверное, именно поэтому внимание невозможно удержать силой, подобно тому как невозможно удержать в ладонях солнечный луч, запах цветущего сада или отражение луны на поверхности тихой воды, ибо всё это перестаёт принадлежать самому себе в ту минуту, когда человек начинает стремиться обладать тем, что по своей природе создано лишь для свободной встречи, и потому внимание всегда покидает того, кто пытается превратить его в очередное достижение собственного ума, но удивительным образом остаётся рядом с тем, кто перестаёт предъявлять к нему требования.

**Всё живое приходит свободно. Всё удерживаемое постепенно становится воспоминанием.**

Если однажды ранним утром выйти туда, где ещё почти не слышно человеческих голосов, и позволить себе несколько минут ничего не искать, не сравнивать, не называть и не объяснять, то можно неожиданно обнаружить странное ощущение, которое невозможно вызвать искусственно, потому что оно приходит только тогда, когда исчезает желание его вызвать, и заключается оно в том, что всё вокруг продолжает существовать с такой спокойной полнотой, словно Мир никогда не нуждался в человеческом согласии, человеческих оценках или человеческих определениях, чтобы быть имен-

но таким, каким он всегда был, вследствие чего постепенно становится очевидным, что, быть может, не Жизнь ждала нашего внимания, а само внимание всё это время ожидало, когда человек перестанет заслонять его собой.

**Тот, кто постоянно смотрит на себя, редко успевает увидеть Мир.**

Возможно, именно здесь и скрывается причина той необъяснимой лёгкости, которую иногда испытывают люди после долгого молчания, прогулки по лесу, созерцания ночного неба или простого наблюдения за дождём, поскольку в подобные мгновения внимание хотя бы ненадолго перестаёт обслуживать бесконечный внутренний разговор и возвращается к своему естественному состоянию, подобно реке, которая после долгого пути через каменистые ущелья наконец выходит на широкую равнину, где ей уже больше не приходится бороться за каждое новое движение.

И тогда становится возможным заметить нечто ещё более удивительное, ибо вместе с настоящим вниманием почти незаметно рождается особое качество внутренней тишины, не являющееся отсутствием звуков или мыслей, а представляющее собой состояние, в котором ни один звук уже не способен нарушить покой, а ни одна мысль не способна заслонить ясность происходящего, потому что человек впервые перестаёт безоговорочно следовать за каждым движением собственного ума и начинает видеть мысли так же, как прежде видел облака, плывущие по небу, — не пытаясь оста-

новить их и не испытывая необходимости лететь вместе с ними.

**Мысль перестаёт быть хозяином в ту минуту, когда становится явлением.**

И, быть может, именно в это мгновение начинает происходить самое тихое и одновременно самое великое событие человеческой жизни, которое почти невозможно заметить со стороны, потому что оно не сопровождается ни озарениями, ни особыми переживаниями, ни желанием рассказать всему Миру о собственном открытии, а проявляется лишь в одном едва различимом изменении, состоящем в том, что человек впервые начинает не искать присутствие, а жить из него, подобно дереву, которое никогда не думает о своих корнях, но именно благодаря им каждую весну снова покрывается молодой листвой.

**Настоящее внимание не смотрит на Жизнь. Оно становится её прозрачностью.**

Однако человек редко замечает то мгновение, когда внимание перестаёт быть случайным гостем его жизни и становится её тихим основанием, потому что привычка ожидать великих перемен почти всегда заставляет его смотреть значительно дальше того места, где уже начинается настоящее преобразование, вследствие чего он продолжает ждать необыкновенного переживания, ослепительного откровения или окончательного понимания, тогда как всё действительно важное происходит с удивительной скромностью, словно

сама Жизнь намеренно избегает всего, что способно отвлечь человека от её спокойной глубины, предпочитая открываться не через исключительные состояния, а через постепенное возвращение к тому естественному способу существования, который никогда не нуждался ни в доказательствах, ни в признании.

Именно поэтому многие проходят совсем рядом с собственным пробуждением, принимая его за обыкновенное настроение, за случайный день, за короткий внутренний покой, не подозревая, что некоторые двери открываются настолько бесшумно, что их невозможно услышать, если всё внимание занято ожиданием громкого скрипа старых петель.

**Самые великие перемены почти всегда входят в жизнь без стука.**

Если долго наблюдать за лесом, постепенно начинаешь замечать, что деревья никогда не стремятся стать выше соседних, никогда не торопят приход весны и никогда не переживают о том, достаточно ли красив их сегодняшний лист, ибо каждое из них с поразительным доверием проживает собственную меру роста, собственное время цветения и собственное время покоя, благодаря чему весь лес остаётся живым не вопреки различию деревьев, а именно благодаря ему, словно сама Жизнь с самого начала предпочитает единство однообразию, а разнообразие воспринимает не как нарушение порядка, а как одно из главных условий его существования.

Наверное, именно поэтому человек начинает страдать всякий раз, когда перестаёт быть собой ради попытки стать похожим на чьё-то представление о правильной жизни, ибо сравнение незаметно превращает живое дерево в деревянную линейку, которой начинают измерять лес, хотя лес никогда не жил по законам измерения, а существовал по законам роста, и именно рост всегда оставался единственным ответом на вопрос, который дерево никогда себе не задавало.

**Цветок не становится прекраснее, сравнивая себя с соседним цветком.**

Возможно, именно здесь скрывается причина бесконечной человеческой неудовлетворённости, ибо разум почти всегда живёт расстоянием между тем, что есть, и тем, что, как ему кажется, однажды должно наступить, тогда как Жизнь целиком существует лишь в полноте настоящего мгновения, вследствие чего человек, непрерывно откладывающий внутреннюю встречу с собой до лучших времён, всё больше напоминает путника, который идёт вдоль берега великой реки в поисках воды, не решаясь наклониться к той, что уже касается его ног.

**Нельзя прийти туда, где никогда не переставал находиться.**

Иногда человеку кажется, будто внимание необходимо тренировать, словно речь идёт о новой способности, которую ещё только предстоит приобрести, однако, быть может, всё происходит почти противоположным образом, ибо вни-

мание не нуждается в создании, подобно тому как не нуждается в создании небо, внезапно открывшееся после того, как ветер медленно унёс последние облака за линию горизонта, и тогда становится всё труднее отделаться от ощущения, что духовный путь представляет собой не постепенное накопление чего-то нового, а удивительно простое искусство переставать мешать тому, что всегда происходило само.

**Иногда самый глубокий шаг вперёд оказывается первым шагом в сторону того, что никогда не было потеряно.**

И если это действительно так, то, возможно, человек приходит в Мир вовсе не затем, чтобы построить новую личность, создать совершенную судьбу или однажды стать кем-то особенным, а затем, чтобы постепенно освободить собственный взгляд от всего случайного, позволяя тому тихому Свету, который невозможно зажечь и невозможно погасить, однажды свободно пройти через него, подобно утреннему солнцу, не выбирающему, чьё окно наполнить своим теплом, потому что Свет никогда не принадлежал окнам, он всегда принадлежал самому небу.

**Свет не входит в человека. Он вспоминает, что никогда не покидал его.**

И всё же было бы ошибкой полагать, будто настоящее внимание принадлежит исключительно человеку, поскольку чем глубже становится внутреннее молчание, тем явственнее начинается ощущаться почти невероятная мысль, заключающая-

яся в том, что не только человек способен смотреть на Мир, но и сам Мир, быть может, всё это время спокойно смотрел на человека, терпеливо ожидая того мгновения, когда их взгляды наконец встретятся без бесконечной завесы мыслей, оценок и привычных определений, вследствие чего появляется странное чувство, что исчезает сама необходимость искать своё место в Жизни, ибо невозможно искать то, частью чего никогда не переставал быть.

Если однажды ранним утром остановиться среди высокой травы, когда ветер ещё не успел проснуться окончательно, а первые лучи солнца лишь осторожно касаются верхушек деревьев, можно неожиданно заметить, что вокруг не происходит ничего выдающегося, однако именно эта почти незаметная полнота существования обладает удивительной способностью возвращать человеку не ответы, а доверие, словно сама Природа молча напоминает о том, что она никогда не сомневалась в собственном существовании и потому никогда не нуждалась в доказательствах своей ценности.

**Лишь человек пытается заслужить право быть тем, кем уже является.**

Пожалуй, именно здесь становится понятнее, почему мудрость так редко сопровождается громкими словами, ибо всякое настоящее понимание постепенно перестаёт нуждаться в желании убеждать других, подобно тому как дерево не объясняет причины собственного роста, а река не оправдывает направление своего течения, потому что всё действитель-



но живое свидетельствует о себе не речью, а самим фактом своего существования, вследствие чего подлинная глубина почти всегда оказывается значительно тише поверхностной уверенности.

Наверное, именно поэтому человек начинает говорить всё меньше не тогда, когда ему становится нечего сказать, а тогда, когда каждое произнесённое слово начинает ощущаться частью той внутренней ответственности, которая рождается лишь перед лицом Жизни, ведь слово способно не только открывать двери, но и незаметно превращаться в стену, если начинает подменять собой непосредственное переживание, а потому всё сказанное должно однажды вновь раствориться в том молчании, из которого когда-то появилось.

**Слова становятся мудрыми только тогда, когда помнят собственную тишину.**

Если посмотреть на древнее дерево, пережившее множество зим, можно заметить, что его сила рождается вовсе не из тех ветвей, которые видны каждому, а из бесконечно долгой работы корней, скрытых глубоко под землёй, где никто не восхищается их терпением, никто не измеряет их длину и никто не аплодирует их ежедневному труду, однако именно благодаря этой невидимой жизни однажды становится возможной вся красота кроны, принимающей свет нового утра, и потому человек, стремящийся лишь к тому, что видно окружающим, почти неизбежно начинает терять связь с тем, благодаря чему вообще становится возможным его собствен-

ный рост.

**Корни никогда не спорят с кроной. Они просто продолжают питать её молчанием.**

Быть может, именно поэтому всё действительно великое почти всегда начинается незаметно, ибо семя не производит шума, когда раскрывается в земле, рассвет не требует свидетелей, чтобы наступить, дыхание не нуждается в аплодисментах, чтобы поддерживать жизнь, а сердце не просит благодарности за каждый новый удар, вследствие чего становится всё очевиднее, что человеческое стремление к исключительности значительно чаще принадлежит страху быть незамеченным, чем самой Жизни, которая с одинаковой любовью позволяет цвести и полевому цветку, скрытому от человеческих глаз, и одинокому дереву на вершине горы, и огромному лесу, шумящему под осенним ветром.

**Жизнь никогда не измеряет величие размером. Она узнаёт его по полноте присутствия.**

И тогда человек почти незаметно подходит к одной из самых тихих дверей собственного существования, возле которой невозможно встретить толпу, потому что через неё каждый проходит в одиночку, оставляя по одну сторону привычку бесконечно объяснять себя самому себе, а по другую — всё более ясное ощущение того, что некоторые вещи становятся понятными только тогда, когда перестают нуждаться в понимании, подобно любви, которую невозможно доказать, но невозможно и перепутать с чем-либо другим, когда она

однажды действительно входит в человеческую жизнь.

**Иногда последнее, что отделяет человека от Истины, — это его желание окончательно её понять.**

По мере того как внимание перестаёт быть лишь редким гостем человеческой жизни и начинает медленно становиться её естественным состоянием, происходит перемена, которую почти невозможно заметить сразу, поскольку она не сопровождается ни восторгом, ни ощущением особой избранности, ни тем внутренним ликованием, которого так часто ожидает человек, вступающий на путь собственного поиска, а напоминает скорее постепенное растворение долгого тумана, скрывавшего знакомый пейзаж, вследствие чего Мир остаётся прежним, но исчезает нечто, что долгие годы мешало видеть его целиком.

Вначале подобное изменение кажется настолько незначительным, что разум почти сразу старается вернуть всё на привычные места, торопливо объясняя произошедшее удачным настроением, случайным совпадением, красивой книгой или кратковременным душевным подъёмом, потому что человеческому мышлению значительно спокойнее иметь дело с явлениями, которые можно назвать, чем с теми, которые начинают постепенно изменять самого наблюдателя, ведь назвать явление значительно проще, чем позволить ему изменить взгляд, которым человек всю жизнь смотрел на самого себя.

**Разум успокаивается тогда, когда даёт имя проис-**

**ходящему. Жизнь начинает открываться тогда, когда имя перестаёт закрывать происходящее.**

Именно поэтому многие древние мастера так редко отвечали на вопросы прямо, предпочитая оставить между вопросом и ответом небольшое пространство тишины, в котором человек неожиданно начинал слышать не столько чужие слова, сколько движение собственной глубины, ибо всякий готовый ответ обладает странным свойством завершать поиск, тогда как хорошо услышанный вопрос способен сопровождать человека долгие годы, незаметно меняя направление его внутреннего пути, подобно реке, которая, встретив на своём пути едва заметный камень, спустя многие километры обнаруживает, что уже течёт совсем в другую сторону.

**Иногда самый великий ответ состоит в том, что вопрос остаётся живым.**

Если однажды внимательно посмотреть на ребёнка, впервые увидевшего падающий снег, нетрудно заметить, что он ещё не знает, насколько редким является то состояние, в котором он сейчас находится, ибо для него каждая снежинка остаётся первым чудом, каждый звук обладает собственной новизной, а каждый луч зимнего солнца ещё не успел превратиться в привычную часть окружающего пейзажа, вследствие чего всё существование переживается как непрерывное открытие, тогда как взрослый, проходя тем же самым путём, нередко оказывается настолько занят собственными мыслями, что даже не замечает самого снега, продолжая

жить не среди происходящего, а среди бесконечных отражений происходящего внутри собственного ума.

Наверное, именно поэтому Жизнь так часто напоминает человеку не о необходимости узнать больше, а о необходимости вновь научиться видеть, потому что невозможно открыть новый Мир, продолжая смотреть на него вчерашними глазами, подобно тому как невозможно встретить новый рассвет, если всё внимание продолжает оставаться внутри давно закончившейся ночи, и потому всякая настоящая перемена начинается значительно раньше любого поступка, рождаясь в той едва заметной точке, где взгляд освобождается от привычки узнавать и впервые позволяет себе просто видеть.

**Не каждый, кто смотрит, становится свидетелем. Свидетелем становится тот, кто перестал торопиться узнавать.**

Чем глубже человек входит в это новое качество внимания, тем яснее начинает понимать ещё одну удивительную особенность собственного существования, заключающуюся в том, что Мир никогда не требовал от него постоянного напряжения, постоянного контроля и постоянной готовности защищать себя от неизвестности, потому что всё это время огромное количество сил расходовалось не на саму Жизнь, а на непрерывное поддержание того образа себя, который однажды показался единственно возможным, вследствие чего освобождение постепенно начинает ощущаться не как приобретение чего-то нового, а как возвращение энергии, дол-

гие годы удерживаемой там, где в ней уже давно не было никакой необходимости.

**Иногда человек становится сильнее не тогда, когда приобретает новую силу, а тогда, когда перестаёт тратить прежнюю впустую.**

именно в этот момент человек впервые начинает замечать, что внимание обладает ещё одним почти незаметным свойством, о котором невозможно узнать из чужих рассказов, поскольку оно раскрывается лишь в непосредственном переживании, подобно аромату цветка, который нельзя передать словами тому, кто никогда не держал его в руках, ибо настоящее внимание не только позволяет увидеть Мир яснее, но постепенно начинает изменять сам способ существования человека, словно между ним и происходящим исчезает невидимая преграда, долгие годы состоявшая исключительно из бесконечной привычки жить посредством объяснений, а не посредством непосредственной встречи.

До этого мгновения человеку казалось, будто он непрерывно смотрит на окружающий Мир, однако теперь становится почти невозможно не заметить, что значительную часть времени он видел не столько сам Мир, сколько собственные мысли о нём, подобно путнику, который всю дорогу любовался картой, почти не поднимая глаз на ту землю, по которой всё это время шёл, искренне полагая, что карта и есть путешествие, пока однажды не почувствовал под ногами настоящую траву, не услышал живое дыхание ветра и

не понял, что никакое описание никогда не заменит самого прикосновения к реальности.

**Карта помогает не заблудиться. Но только дорога способна привести домой.**

Именно здесь рождается первое настоящее смирение, которое не имеет ничего общего с покорностью, потому что оно появляется не из ощущения собственной слабости, а из внезапного понимания бесконечной глубины Жизни, рядом с которой человеческие определения начинают напоминать детские рисунки великого леса, выполненные с искренней любовью, но всё же неспособные вместить ни запах хвои после дождя, ни прохладу утренней тени, ни тысячелетнее терпение старого дуба, продолжающего молча смотреть на смену человеческих эпох.

Наверное, именно поэтому чем глубже становится понимание, тем меньше человеку хочется утверждать, что он окончательно понял хоть что-нибудь, ибо всякое настоящее прикосновение к бесконечности почти неизбежно рождает не чувство превосходства, а чувство благодарности, похожее на состояние путника, которому неожиданно позволили заглянуть за горизонт, существование которого он прежде лишь смутно предполагал.

**Мудрость начинается не там, где человек знает. Она начинается там, где он перестаёт владеть Истиной и позволяет Истине коснуться себя.**

И тогда происходит ещё одна удивительная перемена, на-

столько тихая, что её легко пропустить, если продолжать ожидать громких внутренних событий, ибо внимание постепенно перестаёт быть действием, которое необходимо совершать, и становится пространством, внутри которого начинается происходить вся человеческая жизнь, подобно небу, никогда не старающемуся удержать пролетающих птиц, но неизменно остающемуся тем бесконечным простором, благодаря которому их полёт вообще становится возможным.

До этого человек пытался наблюдать.

Теперь начинает наблюдать само присутствие.

Разница между этими двумя состояниями почти неуловима, однако именно она однажды разделяет жизнь, проживаемую внутри непрерывного усилия, и жизнь, которая начинается раскрываться сама, подобно цветку, не нуждающемуся в том, чтобы кто-то ежедневно объяснял ему, каким образом следует тянуться к солнцу.

**Цветок никогда не ищет Свет. Он просто перестаёт закрываться от него.**

Если бы древний лес умел говорить человеческим языком, он, вероятно, не рассказывал бы человеку о тайнах Мироздания, потому что самые глубокие законы уже давно безмолвно живут в каждом его дереве, в каждой травинке, в каждом ручье и в каждом семени, терпеливо ожидающем весеннего тепла, чтобы вновь совершить то чудо, которое люди почему-то называют естественным, словно привычность происходящего способна сделать менее удивительным тот



факт, что крошечное семя, исчезнув под землёй, однажды становится деревом, уходящим вершиной в небо.

**Жизнь никогда не повторяет чудо. Она непрерывно им является.**

И если это действительно так, то, быть может, первый Лепесток вовсе не учит человека вниманию.

Он лишь осторожно снимает с его взгляда то, что долгие годы мешало увидеть, что внимание никогда не было способностью, которую следовало приобрести.

Оно всегда было тем самым светом, благодаря которому человек вообще мог видеть Мир, но слишком долго смотрел не через него, а на него.

**Иногда человек всю жизнь ищет ключ, не замечая, что всё это время держал его в собственной руке.**

Человек редко задумывается о том, что внимание обладает одной особенностью, способной незаметно изменить всю его жизнь, потому что всё, к чему оно прикасается достаточно долго, начинает расти, подобно дереву, которое год за годом тянется к свету не благодаря отдельным усилиям, а благодаря непрерывности собственного движения, и потому страх, которому уделяют внимание, постепенно становится судьбой, обида превращается в характер, тревога начинает казаться осторожностью, а случайная мысль, если возвращаться к ней снова и снова, однажды становится убеждением, хотя в самом её появлении ещё не было никакой неизбежности.

**Внимание не выбирает добро или зло. Оно выбирает, чему дать жизнь.**

Поэтому человек почти никогда не живёт среди обстоятельств. Он живёт среди того, что сам годами поливал своим вниманием, и однажды с удивлением обнаруживает вокруг себя целый лес из мыслей, желаний, страхов и надежд, забыв, что большинство этих деревьев когда-то были всего лишь маленькими семенами, не имевшими над ним никакой власти.

Когда садовник хочет вырастить дерево, он не тянет его за ветви. Он каждый день заботится о корнях. Жизнь устроена так же. Изменяется не то, что человек пытается насильно исправить. Изменяется то, что он перестаёт бессознательно питать своим вниманием.

**Перестань кормить то, от чего хочешь освободиться.**

Именно здесь заканчивается борьба. Не потому, что человек победил самого себя, а потому, что он впервые увидел: многое исчезает без всякой войны, если перестать ежедневно отдавать этому собственную жизнь. Некоторые страхи существуют только до тех пор, пока человек продолжает смотреть на них так же внимательно, как садовник, по ошибке поливающий сорняки вместо сада.

**Не всё нужно побеждать. Иногда достаточно перестать это выращивать.**

Человек почти всегда уверен, что сначала рождается

мысль, затем появляется поступок, а уже потом складывается судьба, хотя в действительности всё начинается значительно раньше, в том едва заметном мгновении, когда внимание впервые выбирает, чему позволить остаться внутри себя, потому что далеко не каждая мысль становится частью человека, как далеко не каждое семя становится деревом, и именно этот незаметный выбор ежедневно определяет направление всей последующей жизни.

**Судьба начинает меняться значительно раньше поступков. Она начинает меняться в выборе внимания.**

В природе нет борьбы между весной и зимой. Каждая приходит тогда, когда приходит её время. Только человек пытается одновременно удержать вчерашний день, изменить сегодняшний и заранее прожить завтрашний, расходуя силы на то, чего ещё нет или уже нет, тогда как настоящее спокойно ожидает его там, где он почти никогда не задерживается.

Чем внимательнее человек становится к самому движению своего внимания, тем быстрее замечает одну неожиданную закономерность: мысли приходят сами, эмоции возникают сами, воспоминания всплывают сами, желания появляются сами, но существует нечто, что не приходит и не уходит вместе с ними. Оно присутствует всегда. Оно видит их появление. Оно видит их исчезновение.

И если существует то, что наблюдает даже самую мысль, возникает вопрос, который способен изменить всю дальнейшую жизнь человека.

**Кто именно сейчас читает эти строки?**

Не спеши отвечать.

Любой ответ будет новой мыслью.

А вопрос обращён не к мысли.

Он обращён к тому, кто замечает её появление.

В этот момент большинство людей впервые сталкиваются не с ответом, а с необычной тишиной. Разум пытается продолжить привычный поиск определения, но неожиданно обнаруживает, что здесь определения перестают работать. Нельзя увидеть видящего так же, как глаз не способен увидеть самого себя без зеркала.

**Сознание нельзя сделать объектом. Оно всегда остаётся тем, что видит объекты.**

Именно поэтому все настоящие поиски однажды меняют направление. До этого человек искал Истину среди вещей, людей, событий, знаний и переживаний. Теперь поиск медленно поворачивается к самому источнику поиска. Не к очередной мысли.

К тому, из чего рождаются все мысли.

Разум почти мгновенно попытается превратить даже этот вопрос в очередную мысль, потому что такова его природа: всё неизвестное он стремится сделать известным, всё безымянное назвать, а всё бесконечное заключить в границы определения, однако существует предел, за которым любое определение начинает скрывать больше, чем открывать, подобно карте, которая однажды становится настолько подроб-

ной, что человек перестаёт видеть саму землю, продолжая изучать лишь её изображение.

Поэтому не ищи сейчас ответа.

Посмотри на того, кто ищет.

Не пытайся увидеть.

Посмотри, откуда рождается желание увидеть.

Не стремись остановить мысли.

Заметь то, что остаётся неподвижным, пока мысли продолжают двигаться.

**Источник нельзя найти. Из него можно только смотреть.**

В этот момент происходит едва заметный перелом, который почти невозможно объяснить человеку, не пережившему его самому, потому что до этой минуты внимание всегда было направлено наружу или внутрь, на предметы, чувства, воспоминания, желания, страхи, надежды, тогда как теперь оно впервые касается самого себя, и это прикосновение оказывается настолько непривычным, что разум почти сразу теряет привычную опору, словно компас, который долгие годы показывал только стороны света и неожиданно обнаружил существование самого центра.

Большинство людей испугается этой тишины.

Не потому, что в ней есть опасность.

Потому что в ней исчезает всё привычное.

Именно здесь становится понятно, почему человек так часто заполняет свою жизнь бесконечной деятельностью, раз-

говорами, спорами, развлечениями, новыми целями и даже духовными практиками, ведь всё это позволяет не приближаться к той точке, где впервые становится невозможно убежать от собственного присутствия.

**Шум редко скрывает Мир. Чаще он скрывает человека от самого себя.**

И всё же Жизнь обладает удивительным терпением. Она никогда не заставляет человека проснуться раньше времени. Она позволяет ему искать столько, сколько необходимо, ошибаться столько, сколько нужно, строить столько ложных дорог, сколько потребуется для того, чтобы однажды он сам остановился не от усталости, а от ясности.

Это очень важная разница.

Усталость заставляет остановиться тело.

Ясность останавливает бег сознания.

И только после этого начинается настоящее движение.

**Некоторые дороги открываются лишь тому, кто перестал спешить.**

Возможно, именно поэтому самые большие открытия редко выглядят великими. Они не сопровождаются громом, не требуют свидетелей и не меняют внешний мир за одно мгновение. Меняется лишь взгляд. Но стоит измениться взгляду, и тот же самый Мир, по которому человек ходил всю жизнь, начинает открываться как место, где не осталось ничего обыкновенного.

Ветер перестаёт быть просто движением воздуха.

Дерево перестаёт быть просто деревом.

Тишина перестаёт быть отсутствием звуков.

А человек перестаёт быть только историей, которую рассказывал о себе долгие годы.

**Когда меняется взгляд, Мир не становится другим. Он перестаёт быть прежним.**

Человек настолько привыкает воспринимать Мир как собрание отдельных предметов, что почти перестаёт замечать простую истину, лежащую перед ним с самого рождения, ибо дерево никогда не существует отдельно от земли, в которой скрываются его корни, отдельно от дождя, питающего его соки, отдельно от солнечного света, ежедневно рождающего в листьях новую жизнь, отдельно от ветра, испытывающего его гибкость, и отдельно от времени, медленно превращающего тонкий росток в могучий ствол, вследствие чего становится очевидно, что само слово «дерево» обозначает лишь маленькую часть значительно большей реальности, которую невозможно разделить без потери её живого смысла.

То же самое происходит и с человеком, который так долго называл себя отдельным существом, что постепенно начал верить в собственную отделённость, хотя вся его жизнь с первого вдоха представляла собой непрерывное переплетение бесчисленных связей с Миром, другими людьми, землёй, небом, временем и тем незаметным Пространством, благодаря которому вообще становится возможным любое существование, и потому однажды возникает вопрос, способный

изменить не знания человека, а сам способ его восприятия: если невозможно провести настоящую границу между деревом и лесом, между рекой и дождём, между дыханием и воздухом, то где именно заканчивается человек и начинается Жизнь?

**Отделённость появляется в мысли значительно раньше, чем в действительности.**

С этого мгновения внимание перестаёт искать различия и начинает видеть связи, потому что всё, что прежде казалось разрозненным, неожиданно начинает складываться в единую ткань существования, где каждое событие незаметно продолжает другое, каждое переживание оставляет след в следующем, каждое решение становится семенем будущих обстоятельств, а каждая встреча оказывается частью значительно более глубокого движения, чем это можно было понять в ту минуту, когда она происходила.

И тогда человек постепенно обнаруживает, что вся его жизнь напоминает не цепочку случайностей, а огромный лес, в котором невозможно найти лист, не связанный с веткой, ветку, не связанную со стволом, ствол, не связанный с корнями, и корни, не связанные с землёй, потому что сама Жизнь не знает одиночества, а знает лишь бесконечное участие всего во всём.

**Чем глубже человек видит связи, тем слабее становится власть разделения.**

Человеческий разум устроен удивительным образом, по-



сколько почти всё, к чему он прикасается, он стремится превратить в законченную картину, способную объяснить происходящее и подарить ощущение устойчивости, однако Жизнь никогда не перестаёт выходить за пределы любой картины, какой бы совершенной она ни казалась, и потому человек снова и снова сталкивается с событиями, которые невозможно вместить в прежние представления, словно сама реальность с бесконечным терпением напоминает ему, что она всегда больше любого знания о ней.

Именно поэтому всякая истина, однажды превращённая в убеждение, незаметно начинает терять свою живую природу, подобно воде, которая, перестав течь, постепенно превращается в неподвижное озеро, ещё сохраняющее прежнее отражение неба, но уже утратившее способность двигаться вместе с ним, вследствие чего наступает момент, когда человеку приходится выбирать не между старой и новой истиной, а между движением и покоем собственного сознания.

# 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.