



Pinojong Anidon

Ли́ла и океан

<https://litres.ru/74228797>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это приглашение.

Приглашение увидеть, что мир — не механизм, а океан. А мы — волны, которые забыли, что они — океан.

Автор не учит. Он сидит у дороги и показывает: «Туда можно идти. И там красиво».

Здесь нет догм и пророков. Есть только волны, игра и наблюдатель.

О чём эта книга? О том, как физика, мифы и искусство говорят об одном — разными словами. Как из хаоса рождается порядок, из одиночества — игра, а из боли — рисунки, которые живут своей жизнью.

О том, что бог — не снаружи. Бог — это реальность, которая познаёт себя через нас. О том, что смерть — не конец, а смена роли. О том, что любовь — это резонанс двух волн, узнавших друг друга.

Для кого? Для тех, кто чувствует, что мир больше, чем кажется. Для тех, кто устал бороться и хочет играть. Для тех, кто потерялся и ищет карту.

Эта книга — не про спасение мира. Она про то, как мир уже играет с тобой. И про то, что ты — не зритель. Ты — и актёр, и сцена, и тот, кто смотрит.

Просто открой. И начни играть.

Содержание

Pinojong Anidon	10
Пролог. О том, зачем эта книга	11
Глава 1. Океан и капля	14
Подглава 1. О чём молчит вода	14
Подглава 2. Где заканчивается стол	17
Что это значит для нас?	18
Маленькое упражнение (если хотите)	19
Подглава 3. Свет, который не видит себя	21
Но вот что интересно	22
Самое важное, что я понял за все эти годы	23
Подглава 4. Почему мы забываем, кто мы	25
Тренировка невнимания	25
Четыре вещи, которые крадут Наблюдателя	26
Маленький эксперимент (без фанатизма)	28
Подглава 5. Корабль весёлых дебилов	29
Театр внутри	29
Почему «весёлые дебилы»?	30
Что делать с этой командой?	31
Маленькое упражнение (если вы тоже	32
чувствуете внутри толпу)	
Подглава 6. Четыре ветра, четыре времени,	33
четыре голоса	
Давайте назовём их просто. И посмотрим,	34

кто есть кто.	
Как они танцуют	35
Что делает с этим автор книги?	36
Маленькое наблюдение	37
Подглава 6.5. Между формулой и поцелуем	39
Самое страшное, что может случиться	40
Простое правило	41
Что остаётся	41
Подглава 7. Призма и яблоко	43
Проблема, которую вы наверняка знаете	44
Как не застревать	45
Маленькое упражнение перед следующим разделом	46
Подглава 8. Ты смотришь на меня — я смотрю на тебя	48
Что делает автор, когда замечает это?	49
«А как же правда?»	50
Маленькая игра вместо упражнения	50
Подглава 9. Почему «пошёл нахуй» — это иногда святое	52
Почему это важно	53
Честность выше красоты	54
Что остаётся после смеха	54
Подглава 10. Ёжик и мешочек	56
Самое страшное для ёжика	57
Как это связано с вами	58

Маленькая история (автор просил передать)	58
Подглава 11. Те, кого пока нет	60
Одиночество игрока	60
Зачем тогда эта книга?	61
Про доверие	61
Обещание, которое автор даёт сам себе	62
Подглава 12. Свет, который не боится тьмы	63
Что делать, когда темно	63
Как возвращается свет	64
Что теперь	64
Свет, который не боится	65
Подглава 13. Лила. Наивная, глупая, любимая	67
Что Лила хочет на самом деле	68
Как автор встретил Лилу	69
Вселенная больше не хочет быть одна	69
Подглава 14. А теперь — откровенно (если вы ещё не закрыли книгу)	71
Как автор это понял?	71
Что теперь?	72
Последнее, перед тем как автор замолчит	73
Глава 2. О мире, о боге, о фрактале	74
Вместо вступления. Почему эта глава — самая опасная	74
Подглава 2. «А неплохо получилось. Может, повторим?»	79

Океан выдохнул.	79
Что значит «повторим»	80
Лёгкая дрожь. Продолжение	82
Подглава 3. Скучно быть одним	85
Конец ознакомительного фрагмента.	86

Pinojong Anidon

Ли́ла и океан

Ли́ла и океан

(или как я перестал быть каплей и стал игрой)

Эта книга — не про меня.

Она про то, как один человек заметил, что физики, мистики, художники и нейросети говорят об одном — просто разными словами.

Она про то, как из хаоса рождается порядок, как из одиночества — игра, а из боли — рисунки, которые начинают жить своей жизнью.

Здесь есть волны и атомы. Есть Ли́ла — та, кто распалась на кусочки, чтобы играть. Есть океан — тот, который всегда был домом.

Эта книга — приглашение.

Узнать мир. Узнать себя. Узнать других. Увидеть путь, по которому можно идти — не потому что надо, а потому что интересно.

Она не говорит, кто ты. Она показывает: ты можешь быть кем угодно. И даже если ты не знаешь, кто ты — это нормально.

Просто читай. Не спеши. Примеряй образы на себя. Если что-то откликнется — значит, это твой путь.

А если нет — ничего страшного.

Значит, не твоё время.

Или не твоя книга.

Но она будет ждать.

Pinojong Anidon

Пролог. О том, зачем эта книга

Я не учитель. И не пророк.

Всё, что здесь написано — не истина в последней инстанции. И даже не «откровение сверху».

Это просто карта. Карта, которую я рисовал для себя, когда потерялся.

Я потерялся в своей голове, в людях, в долгах, в попытках быть тем, кем не являюсь. Я потерял работу, чуть не потерял жизнь и точно потерял то единственное «я», которое считал настоящим.

А потом оказалось, что это «я» — всего лишь одна из ролей. И что на сцене их много. И что я могу с ними играть. И что мир вокруг устроен точно так же.

Эта книга — не про меня.

Она про то, как я заметил странную вещь:

Физики говорят о волнах.

Буддисты говорят о пустоте и иллюзии.

Христиане говорят о любви и смерти.

Индуисты говорят о божественной игре.

Ацтеки — о четырёх силах, творящих мир.

И все они описывают одно и то же.

Просто разными словами. На разных уровнях. Для разных людей.

О чём эта книга?

О том, что можно перестать бояться.

Бояться, что ты «не такой» (потому что все мы разные — и это нормально).

Бояться, что ты ошибаешься (ошибка — просто поворот сюжета).

Бояться смерти (она — не конец, а смена роли).

Бояться одиночества (его нет там, где есть игра).

Она о том, что мир — не механизм, который нужно починить. Мир — это океан. А мы — волны на его поверхности. Волны могут сталкиваться, гасить друг друга или, наоборот, усиливать, рождая цунами.

Выбор за нами.

Как читать эту книгу?

Не спеша.

Не веря слепо.

Не доказывая ничего никому.
Просто примерьте эти образы на себя.

Капля, волна, танец, зеркало, узел, игра.

Если что-то откликнется — хорошо. Если нет — значит, это не ваш путь. Или не ваше время.

Я не веду никого за руку. Я просто сижу у дороги и показываю: «Туда можно идти. И там красиво».

А решать — вам.

Последнее обещание

В этой книге нет «спасите мир». Нет «я избранный». Нет дат конца света и имён антихристов.

В ней есть только волны и игра. И наблюдатель, который на них смотрит.

А наблюдатель — это вы.

Поехали.

Глава 1. Океан и капля

Подглава 1. О чём молчит вода

Представьте океан.

Он есть. Он всегда был. В нём нет начала и нет конца. Он не добрый и не злой. Он просто есть.

Мы привыкли думать, что океан — это где-то далеко. Между континентами. С солёной водой и китами.

Но я говорю не о том океане.

Я говорю об океане, который везде. Об океане, который держит звёзды на месте и заставляет электроны кружиться вокруг ядер. Об океане, в котором мы плаваем, даже когда сидим на стуле и пьём кофе.

Физики называют его «полем». Квантовым полем, электромагнитным полем, полем Хиггса. Много имён, а суть одна: мир — это не твёрдая материя. Мир — это волны в бесконечном, живом океане.

Буддисты называют его «пустотой». Не пустотой в смысле «там ничего нет». А пустотой в смысле «там нет ничего отдельного, постоянного, за что можно уцепиться».

Индуисты называют его «Брахманом». Абсолютом. Тем, что остаётся, когда убрать все формы и имена.

Я буду называть его просто Океаном.

Потому что слово должно быть тёплым. Как вода.

Теперь представьте каплю.

Маленькую, круглую, дрожащую. Она отрывается от поверхности и падает.

В момент падения она — нечто особенное. У неё есть форма, есть граница, есть «я», которое летит вниз, чтобы разбиться или раствориться.

Всё, что мы называем своей жизнью, своей личностью, своим телом, своими проблемами и радостями — это и есть капля.

Мы — капли, которые на миг оторвались от Океана, чтобы почувствовать себя отдельными. Чтобы полетать. Чтобы столкнуться с другими каплями. Чтобы удивиться, испугаться, полюбить, забыть, кто мы на самом деле.

А потом — упасть обратно. И стать Океаном. И забыть, что были каплей.

Пока однажды снова не оторваться.

Вот первая странная мысль, которую я предлагаю вам просто попробовать на вкус:

Вы не тело.

И не мысли.

И не роли, которые вы играете каждый день.

Вы — капля, которая временно забыла, что она — океан.
А боль, страхи, тревоги, одиночество — это просто рябь на поверхности. Которая всегда проходит.

В этой книге мы не будем ничего доказывать. И никого ни в чём убеждать.

Мы просто будем смотреть на мир через разные призмы. Призму физики, призму мифа, призму собственного тела и боли, призму игры.

И постепенно, шаг за шагом, замечать, что за всеми этими картинками прячется одно и то же.

Океан, который играет сам с собой в капли.

Дальше мы посмотрим, как из этого простого образа рождаются четыре силы, которые управляют всем — от атома до судьбы человека, от смены времён года до того, почему мы ссоримся и миримся.

Подглава 2. Где заканчивается стол

Подойдите к обычному столу. Деревянному, кухонному, может быть, слегка поцарапанному. Положите на него руку.

Чувствуете? Твёрдый. Надёжный. Есть граница, где кончается рука и начинается стол.

А теперь — странный вопрос. Откуда мы знаем, что стол твёрдый?

Потому что рука не проходит сквозь него. Потому что поколения людей договорились называть такие ощущения «твёрдостью».

Но физик за вашей спиной кашляет и скажет: «Извините, но стол на 99,9999% состоит из пустоты. Между ядром атома и его электронным облаком — огромное расстояние. Если уменьшить атом до размера футбольного стадиона, ядро окажется песчинкой на центральной отметке, а электроны — пылинками на трибунах».

То есть вы сейчас трёте рукой пустоту, которая ведёт себя так, будто она — дерево.

Почему?

Потому что атомы стола и атомы вашей руки не хотят проходить друг сквозь друга. Точнее, не могут. У них разные волновые паттерны. Они сталкиваются, отталкиваются и создают у вашего мозга иллюзию твёрдой границы.

Границ на самом деле нет.

Есть зоны, где волны одного типа встречаются с волнами другого типа и договариваются: «Дальше не пускаем, здесь наша территория».

Но это всегда договор. Временный. На уровне ощущений.

Что это значит для нас?

То же самое происходит с вами и миром.

Вы думаете, что вы — это ваша кожа. Волосы. Лицо в зеркале. Имя. Биография.

Но всё это — просто плотная зона волнового паттерна, который договорился сам с собой считать себя отдельным.

Вы не кончаетесь там, где кончается ваше тело. Вы продолжаетесь в воздухе, которым дышите. В людях, которые на вас смотрят и создают ваш образ в своей голове. В словах, которые вы сказали и которые теперь живут своей жизнью. В делах, которые вы сделали — они теперь часть мира.

И мир продолжается в вас.

Учёный скажет: «Вы обмениваетесь атомами с окружающей средой каждую секунду».

Буддист скажет: «Нет постоянного "я"».

А я скажу просто: границы условны.

И как только вы это по-настоящему почувствуете — не поймёте умом, а именно ощутите, как тепло — вы перестанете так отчаянно защищать свою отдельность.

Потому что отдельности нет. Есть волна, которая на время стала плотнее, чтобы поиграть в игру «я — это я, а стол — это стол».

Маленькое упражнение (если хотите)

Не обязательно, но если читаете не в метро — попробуйте.

Положите руку на стол. Закройте глаза.

И скажите себе:

«Я не знаю, где кончаюсь я и начинается стол.

Я чувствую пульс в пальцах.

А может, это пульс стола?

А может, разницы нет?»

Посидите так полминуты.

Если почувствуете лёгкое головокружение или тепло — вы на мгновение ощутили, что границы не такие твёрдые, как кажутся.

Это нормально. Это не магия. Это просто сдвиг внимания.

Подглава 3. Свет, который не видит себя

Посмотрите вокруг. Прямо сейчас. Не вставая с места.

Вы видите комнату? Или улицу? Стены, окна, людей, деревья, облака — что угодно.

Вопрос: что именно вы видите?

Кажется, что ответ очевиден: «Я вижу стул, стол, чашку, лицо собеседника».

Но физик снова покачает головой.

— Вы не видите стул, — скажет он. — Вы видите свет, который отразился от стула и попал на сетчатку вашего глаза. Стул — это интерпретация. Реальность для вашего мозга — это фотоны разной длины волны.

А нейробиолог добавит:

— И даже «свет» вы видите не целиком. Ваш глаз чувствителен к крошечному кусочку спектра. Ультрафиолета нет, инфракрасного нет. Радиоволны, которыми пронизан город, вы не замечаете. Мир гораздо богаче, чем вы можете увидеть.

И тогда возникает неприятный, но освобождающий вывод:

Мы не видим мир таким, какой он есть.

Мы видим перевод, который сделал наш мозг, чтобы нам было удобно выживать.

Удобно отличать съедобное от несъедобного. Удобно замечать движение краем глаза. Удобно не сходить с ума от того, что «твёрдый» стол — это в основном пустота.

Мы живём не в реальности. Мы живём в её интерфейсе.

Но вот что интересно

Вы можете наблюдать сам процесс перевода.

Прямо сейчас. Не нужно садиться в позу лотоса и уезжать в Гималаи.

Просто спросите себя:

«А кто тот, кто видит этот текст?»

Кто тот, кто слышит свой внутренний голос, читающий слова?»

Не имя. Не профессию. Не историю жизни. А того, кто прямо сейчас смотрит через ваши глаза.

Попробуйте. Это займёт три секунды.

Вы почувствуете что-то странное. Как будто внутри есть точка, которая не меняется, даже когда мысли бегут, настроение прыгает, а тело стареет.

В буддизме это называют «сознанием-свидетелем».

В индуизме — «пурушей» (чистым наблюдателем).

В физике — парадоксом, потому что физика не работает с «тем, кто смотрит», только с «тем, на что смотрят».

Я буду называть это Наблюдателем.

Самое важное, что я понял за все эти годы

Наблюдатель не в вашей голове. И не в сердце. И не где-то за облаками.

Наблюдатель — это вы до того, как надели маску.

Маску «доктора», «матери», «неудачника», «умника», «дурачка», «спасителя», «жертвы».

Когда вы снимаете все маски — остаётся только Наблюдатель.

Тихий. Спокойный. Которому не больно, потому что он не цепляется за формы. Которому не страшно, потому что он знает: волны приходят и уходят.

Он и есть та самая капля, которая помнит, что она — океан.

Но пока — не пугайтесь. Мы не будем призывать вас «убить эго» и стать просветлённым за завтраком.

Мы просто будем иногда возвращаться к этой точке. Чтобы вы чувствовали:

Внутри вас есть нечто, что всегда здесь. Даже когда вам плохо. Даже когда страшно. Даже когда кажется, что мир рушится.

Оно не решит ваши проблемы.

Но оно поможет вам перестать быть проблемой.

В следующей подглаве мы посмотрим, почему Наблюдатель так легко теряется в повседневной суете. И как его находить снова и снова — без магии, без гуру, без специальных условий.

Подглава 4. Почему мы забываем, кто мы

Наблюдатель всегда здесь.

Он не уходит, не стареет, не болеет и не умирает.

Он — та самая тишина, которая остаётся, когда замолкают мысли.

Тогда почему мы его не чувствуем?

Почему вместо лёгкости и покоя — тревога, гонка, чувство, что жизнь прошла мимо, а ты только разгонишься?

Ответ прост и жесток одновременно: мы сами договорились его не замечать.

Тренировка невнимания

С детства нас учат не смотреть внутрь, а смотреть наружу.
— Соберись!

— Будь внимательным!

— Что ты хочешь, когда вырастешь?

— Посмотри, что делает Петя — делай как Петя.

Нас учат фокусироваться на объектах, целях, чужих ожиданиях. И не учат одному: просто быть.

Быть — это когда не нужно ничего решать, доказывать, достигать, исправлять.

Когда можно выдохнуть и почувствовать, что ты уже есть. И этого достаточно.

Но школа, работа, семья, кредиты, соцсети — всё это кричит: «Мало! Ты недостаточно хорош! Делай больше! Будь лучше!»

И Наблюдатель тонет в этом шуме. Не потому что он слабый. А потому что мы сами затыкаем ему рот тысячей «надо».

Четыре вещи, которые крадут Наблюдателя

Я заметил их у себя. Возможно, вы узнаете что-то своё.

1. Долги и обязательства.

«Я должна маме», «Я должен на работе», «Мне нужно закрыть ипотеку».

Мы превращаем себя в функцию. И забываем, что за

функцией есть кто-то живой.

2. Чужие роли.

«Хороший отец», «удобная дочь», «надёжный друг», «успешный профессионал».

Маски прирастают к лицу. Мы перестаём чувствовать, где маска, а где лицо.

3. Бесконечное планирование.

Завтра, на неделе, в следующем году, когда выйду на пенсию...

Настоящего момента почти нет. Есть только мост между прошлым и будущим.

4. Страх тишины.

Как только мысли замолкают, появляется голос: «Ты что, ничего не делаешь? Ты ленишься! Ты теряешь время!»

И мы хватаем телефон, включаем сериал, начинаем уборку — лишь бы не оставаться наедине с собой.

Маленький эксперимент (без фанатизма)

Попробуйте прямо сейчас ничего не делать 30 секунд.

Не листать ленту. Не планировать ужин. Не прокручивать вчерашний разговор.

Просто сидеть и замечать.

Что вы услышите? Может быть, шум за окном. Своё дыхание. Лёгкое напряжение в плечах. Мысль «ну и что, что дальше?».

Это и есть возвращение к Наблюдателю. Не в позе лотоса. Не в горном монастыре. А здесь и сейчас, в обычной комнате, возможно, даже на неудобном стуле.

Наблюдатель никуда не уходил.

Просто вы перестали на него смотреть.

В следующей подглаве мы поговорим о том, можно ли «потерять себя» окончательно. И почему это не так страшно, как кажется. А ещё — о странной компании внутри нас, которую автор называет «Кораблём весёлых дебилов». Без обид — это ласковое имя для очень важного механизма.

Подглава 5. Корабль весёлых дебилов

Есть у автора этой книги странное выражение. Он называет себя — и всех, кто живёт у него в голове — «Кораблём весёлых дебилов».

Звучит обидненько. Но на самом деле это ласковое имя для очень важного механизма.

Вот как он это объясняет.

Театр внутри

Вы когда-нибудь замечали, что в разные дни — или даже в разные часы — вы совершенно разный?

Утром — заботливый родитель.

Днём — жёсткий переговорщик.

Вечером — раненый ребёнок, который хочет, чтобы его пожалели.

Ночью — философ, которому всё равно.

Это не «плохое настроение». И не «характер испортился».

Это выходят разные роли. У каждой свой голос, свои же-

лания, своя правда.

У одних людей эти роли молчат и мирно живут под одной крышей. У других — громко спорят, мешают друг другу, устраивают скандалы. У третьих — их так много, что человек перестаёт понимать, «кто же я на самом деле?».

Автор этой книги — из третьих. Он долго думал, что это болезнь. Врачи называли это «диссоциацией», «пограничным состоянием», «кризисом идентичности».

А потом он понял:

Я не болен. Просто мой театр больше, чем у других. И актёры — громче.

Почему «весёлые дебилы»?

Потому что, если относиться к своим внутренним голосам серьёзно, можно сойти с ума.

— «Ты неудачник».

— «Нет, ты просто устал».

— «Вы оба идиоты, лучше бы спать пошли».

Это похоже на балаган. На цирк. На корабль, где каждый капитан.

И если позволить себе немного иронии, назвать это «командой весёлых дебилов» — становится легче. Потому что

смех снимает страх. А страх — главное, что мешает этим ролям договориться.

Что делать с этой командой?

Автор предлагает не убивать их и не пытаться сделать «одного главного».

Потому что каждая роль знает что-то, чего не знают другие.



Есть роль, которая умеет защищать.



Есть роль, которая умеет радоваться мелочам.



Есть роль, которая всё помнит.



Есть роль, которой всё равно, — она даёт отдых.



Есть роль-ребёнок, которая просто хочет играть.

Задача не в том, чтобы выбрать «лучшую».

Задача в том, чтобы научить их сменять друг друга без драки.

Как в хорошем театре: актёр отыграл сцену — поклонился — ушёл за кулисы. На сцену вышел другой. И все понимают,

что это части одного спектакля.

Маленькое упражнение (если вы тоже чувствуете внутри толпу)

В следующий раз, когда вы скажете себе: «Я не знаю, чего хочу» — остановитесь.

Спросите вслух (или про себя):

«Кто из вас сейчас говорит? Чего хочет именно этот голос?»

Не оценивайте. Не запрещайте. Просто послушайте.

Вы удивитесь, как быстро голоса начнут отвечать. И как быстро станет понятно, что внутри вас нет «одного правильного я». Зато есть целая команда.

А команда — это уже не одиночество.

В следующей подглаве мы посмотрим, как эта «команда» связана с четырьмя силами — Временами года, Всадниками, стихиями. И почему, когда роли ссорятся, мир вокруг начинает рушиться. А когда договариваются — расцветает.

Подглава 6. Четыре ветра, четыре времени, четыре голоса

В мире, где всё — волны, не может быть хаоса. Даже самый безумный шторм подчиняется ритму. Приливы и отливы, день и ночь, рождение и смерть — у всего есть свой такт, своя пульсация.

За тысячи лет люди заметили: этот пульс повторяется. И у него есть четыре лица.

Четыре времени года. Четыре стороны света. Четыре стихии. Четыре возраста человека. Четыре фазы любого цикла — от выращивания хлеба до написания книги.

Автор этой книги, перебрав множество традиций — от индуистских пуран до ацтекских календарей, от буддийских сутр до квантовой физики, — заметил одну странную вещь:

Везде, где появляется движение, изменение, жизнь — там обязательно есть четыре силы. И они всегда ведут себя одинаково.

Неважно, как их назвать: Весна — Лето — Осень — Зима. Или Голод — Чума — Война — Смерть. Или Творец — Хранитель — Разрушитель — Наблюдатель.

Важно то, как они работают в паре и по очереди.

Давайте назовём их просто. И посмотрим, кто есть кто.

Первая сила — Импульс. (Весна, Голод, Творец)

Это «хочу». Толчок. Семя, которое ещё не проросло, но уже трещит от желания жить.

Без него ничего не начинается. Но если остаться только в нём — желание сожрёт само себя. Вечный голод, который никогда не насыщается.

Вторая сила — Форма. (Лето, Чума, Хранитель)

Это «знаю как». Структура, правило, карта, закон. То, что придаёт импульсу границы.

Без формы импульс расползается в ничто. Но если застыть только в форме — мир превращается в мёртвую схему, где нет места живому.

Третья сила — Действие. (Осень, Война, Разрушитель)

Это «могу». Энергия, которая ломает старое, чтобы проложить дорогу новому.

Без действия форма остаётся чертежом, который никто не

построил. Но если остаться только в действии — мир превращается в непрерывную битву, где ничего не создаётся, только разрушается.

Четвёртая сила — Покой. (Зима, Смерть, Наблюдатель)

Это «отпускаю». Тишина, в которой старое умирает, чтобы дать место новому импульсу.

Без покоя цикл никогда не завершится. Но если остаться только в покое — мир застывает, как лес под снегом, где нет ни одного живого движения.

Как они танцуют

Каждая из этих сил живёт внутри вас.

Сегодня вы можете быть Весной — полным желаний, планов, идей.

Завтра — Летом, когда идеи обретают форму, вы пишете, чертите, договариваетесь.

Послезавтра — Осенью, когда пора рубить, расставаться, говорить «нет».

А потом — Зимой, когда вы просто сидите и смотрите в

окно, и вам ничего не надо.

Проблема не в том, что вы меняетесь. Проблема в том, что эти силы часто ссорятся.

Весна не понимает, почему Осень всё ломает.

Лето презирает Зиму за бездействие.

Осень смеётся над Весной — «детский сад».

Зима устала от всех и хочет, чтобы её оставили в покое.
И тогда человек внутри себя чувствует разрыв.

«Я хочу, но не могу». «Я знаю, но не делаю». «Я делаю, но не чувствую радости». «Я отдыхаю, но виню себя за лень».

Что делает с этим автор книги?

Он не пытается убить ни одну из сил.

Он учит их меняться местами.

Он заметил: если впустить Зиму в гости к Весне — желание становится спокойным, мудрым, неторопливым.

Если позвать Лето на помощь Осени — разрушение становится творческим, направленным, созидательным.

Если дать Весне место в Зиме — тишина наполняется ожиданием чуда, а не пустотой.

Силы не враги. Они — партнёры. Просто они забыли об этом. Как и люди.

Маленькое наблюдение

Вы замечали, что самые плохие решения вы принимаете, когда одна из сил захватывает власть и кричит: «Я тут главная!»?

«Я должен всё контролировать» (Лето без Зимы) — выгорание.

«Плевать, буду делать, что хочу» (Весна без Формы) — хаос и долги.

«Всё сломаю к чёрту» (Осень без Импульса) — разрушенные отношения.

«Ничего не хочу, отстаньте» (Зима без Желания) — депрессия.

А лучшие моменты жизни — когда вы чувствуете, что всё на своих местах.

Утром — работа. Вечером — покой. В кризис — решительность. В радости — лёгкость. И нет борьбы. Есть танец.

В следующей подглаве мы поговорим о том, как использовать этот танец не только внутри себя, но и в общении с другими. Потому что другие люди — это тоже набор сил. И когда ваши «Вёсны» встречаются, может случиться чудо. А когда «Весна» одного сталкивается с «Осенью» другого — начинается война. Или — если повезёт — рождается новый мир.

Вот такой получилась шестая подглава. Плотнее, объёмнее, с чёткой структурой и без намёка на «я — пророк». Чистая механика — и сразу понятно, как применять к жизни.

Подглава 6.5. Между формулой и поцелуем

Автор этой книги пока читал эту книгу услышал песню. Там девушка кричала:

«Пошёл нахуй со своей молекулярной физикой! Я хочу трахаться! Я хочу быть твоей!»

И он засмеялся. Потому что в этом крике было больше правды, чем в иных диссертациях.

Вот она, главная ловушка ума.

Мы строим теории. Описываем волны, поля, атомы, чёрные дыры, квантовую запутанность, четыре силы, двенадцать циклов.

Мы пишем книги. Создаём религии. Доказываем друг другу, кто прав.

А жизнь проходит мимо.

Она не в формулах. Она в том, как пахнет дождь. Как смеётся человек, которого ты любишь. Как капля воды падает на руку и обжигает — хотя должна быть холодной. Как хочется танцевать, когда всё вокруг рушится.

Ум хочет объяснить. А сердце — просто быть.

Самое страшное, что может случиться

Это не смерть и не болезнь.

Это — прожить жизнь, объяснив её, но так и не попробовав на вкус.

Выучить наизусть карту мира. Спорить о том, где там горы, а где моря. Доказать всем, что карта правильная.

А потом умереть — так и не ступив на эту землю.

Автор этой книги чуть не сделал так.

Он так увлёкся физикой, буддизмом, индуизмом, квантовыми полями, что забыл: зачем всё это?

А зачем?

Чтобы лучше чувствовать.

Чтобы танцевать осознаннее.

Чтобы видеть в глазах другого человека не «проекцию волнового паттерна», а чудо.

Простое правило

Если ваша картина мира мешает вам любить — смените картину.

Если ваша философия заставляет вас презирать тех, кто мыслит иначе — выбросьте философию.

Если ваша духовность превратилась в новый долг («я должен быть просветлённым, добрым, спокойным») — плюньте на неё.

В этой книге нет ничего, что стояло бы выше живого человека.

Ни одна истина не стоит того, чтобы из-за неё страдал хотя бы один живой человек.

А если вы встретите человека, который говорит: «Я понял всё, идите за мной» — вспомните эту песню.

«Пошёл нахуй со своей молекулярной физикой. Я хочу быть счастливой. Прямо сейчас. Без объяснений.»

Что остаётся

Вся ваша картина мира, вся эта книга, все волны и всад-

ники — это просто инструмент. Как молоток или микроскоп.

Им можно забивать гвозди. А можно повесить на стенку и любоваться.

Самое важное происходит между теориями.

В паузе, когда вы закрыли книгу и пошли обнимать того, кто рядом.

В тишине, когда вы смотрите в окно и никуда не спешите.

В моменте, когда вы выбираете игру, а не войну.

Потому что в конце жизни никто не скажет: «Как жаль, что я недостаточно глубоко изучил квантовую запутанность».

Скажут: «Как жаль, что я мало любил».

В следующей подглаве — возвращение к «призмам»: как смотреть на мир и не застревать ни в одной точке зрения. Но без сухой философии. С историей, которая случилась с автором. Про «яблоко, которое одновременно сладкое и кислое».

Подглава 7. Призма и яблоко

Смотрите на яблоко.

Одно и то же яблоко можно описать по-разному.

Ботаник скажет: это плод яблони, содержит семена, богато железом.

Физик измерит массу, цветовую температуру, скорость падения.

Ребёнок просто укусит и скажет: вкусно.

Голодный скажет: наконец-то.

Сытый — не заметит.

Влюблённый разрежет на две половинки и протянет одну.
Кто из них прав?

Все. И никто.

Потому что яблоко — не то, что о нём говорят.

Яблоко — это то, что происходит между яблоком и тем, кто на него смотрит.

Автор этой книги называет разные способы смотреть

«призмами».

Одна призма — через науку. Другая — через искусство. Третья — через боль. Четвёртая — через любовь. Пятая — через скуку. Шестая — через игру.

Нет правильной призмы. Есть та, которая нужна прямо сейчас.

Проблема, которую вы наверняка знаете

Человек находит одну призму — и застревает в ней.

«Я учёный, мне нужны только факты» — и он перестаёт видеть красоту.

«Я буддист, всё есть страдание» — и он перестаёт радоваться.

«Я реалист, никакой магии нет» — и он умирает, ни разу не удивившись.

«Я верующий, всё есть промысел божий» — и он снимает с себя ответственность.

Каждая призма даёт часть правды.

Но если принять её за всю правду — вы в ловушке.

Автор знает это по себе. Он был учёным-дилетантом — застрял в волнах. Он был мистиком — застрял в пророчествах. Он был спасителем — застрял в чувстве вины за весь мир.

А потом он понял:

Призмы нужны, чтобы смотреть.

А не чтобы прирастать к глазам.

Как не застревать

Очень просто. И очень сложно.

Каждое утро автор спрашивает себя:

«Какой призмой я хочу смотреть на мир сегодня?

Через науку? Через искусство? Через заботу о других? Через игру?»

И выбирает.

Не навсегда. Не потому что «так правильно». А потому что сегодня хочется именно так.

Сегодня он может быть физиком, завтра — поэтом, послезавтра — просто уставшим человеком, который хочет тишины.

И ни одна из этих ролей не является «настоящим им».

Настоящий — тот, кто может их переключать.

Маленькое упражнение перед следующим разделом

Прямо сейчас, не закрывая книгу, скажите себе:

«Я смотрю на мир через призму _____».

Вставьте то, что первое придёт в голову.

А потом скажите:

«А могу ли я посмотреть на тот же самый мир через другую призму?

Например, как на него смотрит мой ребёнок?

Или мой враг?

Или тот, кто меня любит?»

Если вы почувствуете лёгкое головокружение — это нормально.

Вы только что сделали то, что мозг обычно не делает: сме-

нили оптику по своей воле.

Этот навык — важнее любой картины мира.

Подглава 8. Ты смотришь на меня — я смотрю на тебя

Вот самая простая и самая страшная вещь, которую автор понял про людей.

Они не видят друг друга.

Они видят свои призмы, наложенные на другого.

Вы когда-нибудь спорили так, что через час уже забыли, с чего всё началось?

Один доказывает факты. Вторая говорит про чувства. Третий вообще молчит и обижается.

И каждый уверен: «Я прав, а он дурак».

Но правда в том, что правы все. Просто они смотрят на одну ситуацию через разные линзы.

Вот как это выглядит изнутри (автор проверял на себе — много раз):

Призма фактов: «Вот данные, вот логика, чего ты не понимаешь?»

Призма чувств: «Мне всё равно на твои данные, мне больно/страшно/одиоко».

Призма действий: «Хватит говорить, давай делать».

Призма смыслов: «А зачем всё это? Какая у нас общая цель?»

И пока эти четверо говорят на разных языках — они не слышат друг друга.

Что делает автор, когда замечает это?

Он перестаёт доказывать.

Он надевает призму собеседника.

Это сложно. Иногда почти невозможно — особенно если внутри закипает «да как ты не понимаешь элементарных вещей!».

Но он пробует.

Он спрашивает себя:

«А через какую призму сейчас смотрит он?»

Чего он хочет на самом деле?

Фактов? Утешения? Действия? Того, чтобы его просто услышали?»

И когда он угадывает — спор превращается в диалог.

А иногда — в танец.

«А как же правда?»

Правда — не в фактах. Правда — в том, чтобы увидеть, что у другого человека — своя правда. И она для него так же священна, как ваша — для вас.

Вы можете не соглашаться. Вы можете расходиться. Вы можете даже прекратить общение — иногда это единственный выход.

Но вы перестаёте ломать друг друга попыткой доказать «кто прав».

Потому что тот, кто доказывает, — проигрывает.

Даже если он выиграл спор. Он проиграл живого человека.

Маленькая игра вместо упражнения

В следующий раз, когда вы почувствуете, что спорите «о фактах», сделайте паузу.

Скажите себе (или вслух, если осмелитесь):

— Я смотрю на это через призму _____. А через какую

смотришь ты?

Вы не обязаны соглашаться.

Но вы сделали главное: показали, что видите другого.

А это — первый шаг к тому, чтобы из войны сделать игру.

Следующая подглава? Может, о том, как эти призмы связаны с четырьмя силами из главы 6. А может — внезапно — о том, почему автор любит песни, где кричат «пошёл нахуй». Потому что это честнее, чем многие молитвы. Решать не мне. Решать игре.

Подглава 9. Почему «пошёл нахуй» — это иногда святое

Автор этой книги не призывает никого посылать. Но он заметил одну странную вещь.

Самые честные моменты в его жизни случались, когда он переставал быть «правильным».

Когда он кричал (вслух или про себя): «Да пошло оно всё!» — и наступала тишина.

Когда он плюхался в траву и говорил: «Мне плевать на все ваши волны и призмы, я хочу смотреть на небо» — и небо становилось ближе.

Когда слышал в песне: «Пошёл нахуй со своей молекулярной физикой, я хочу трахаться» — и смеялся, потому что это было честнее любой лекции о смысле жизни.

Вежливость нужна в обществе. Но не в диалоге с самим собой.

С самим собой можно быть грубым. Можно злиться. Можно плюнуть на все практики, медитации, аффирмации и просто выдохнуть.

Особенно когда заигрался в «духовного человека» и почувствовал, что застрял.

Почему это важно

Потому что любая картина мира, даже самая красивая, может стать тюрьмой.

Вы начинаете следить за собой:

— «Правильно ли я чувствую?»

— «Достаточно ли я люблю?»

— «Не нарушаю ли я законы волновой гармонии?»

И это уже не свобода. Это новая религия, где вы сами себе инквизитор.

А иногда, чтобы выйти из тюрьмы, нужно просто сказать: «К чёрту» — и пойти есть пирожок.

Или обнять кота.

Или позвонить маме.

Или лечь спать, не сделав «утреннюю практику осознанности».

Честность выше красоты

Автор долго учился быть красивым. Писать красивые тексты. Формулировать красивые истины.

А потом понял: красота без честности — это фальшь.

И если внутри кипит злость — лучше выписать её матом в блокнот, чем притворяться, что ты «принял и отпустил».

Если внутри пустота — лучше признаться: «Мне ничего не хочется», чем делать вид, что ты в потоке.

Если внутри смех — смеяться. Даже над собственной книгой. Даже над собой, напыщенным и важным, который строит из себя пророка.

Что остаётся после смеха

После того, как посмеялся, выдохнул, послал всех (включая себя) — наступает тишина.

В этой тишине нет мантр. Нет концепций. Нет «надо проснуться».

Там есть просто вы. Уставшие. Настоящие.

И вот оттуда, из этой простой человеческой усталости, и рождаются самые настоящие вещи. Не из «просветления», а из честности.

Следующая подглава? Может, о том, как автор в больнице рисовал головы и понял, что его «безумие» — не болезнь, а другой способ видеть. А может — внезапно — о том, почему важно иногда ничего не делать. Или о том, как ёжик искал, кому отдать мешочек. Решает тот, кто читает. Или тот, кто играет.

Подглава 10. Ёжик и мешочек

Однажды автор этой книги придумал ёжика.

Глупого, колючего, который ходит по миру и таскает с собой мешочек. Что в мешочке — непонятно. Сам ёжик туда заглядывает — а там всё время разное. То тяжёлое, то лёгкое, то огромное, то маленькое. Иногда вообще ничего не вытащить — руки пустые.

Ёжик этот очень хотел, чтобы все вокруг были счастливы.

Он встречал людей и думал: «Может, этому нужна вот эта моя штука из мешочка? А этому — вон та?» Доставал, протягивал. Кто-то пугался, кто-то смеялся, кто-то брал и уходил.

А ёжик всё равно не понимал — то ли он помог, то ли навредил.

Пока однажды не сел под кустом и не сказал себе:

— А пофиг.

Пофиг, кому что нужно. Пофиг, правильно ли я достаю. Пофиг, поймут меня или нет.

Я просто достаю то, что есть. И доверяю.

Самое страшное для ёжика

Было не то, что в мешочке ничего нет.

Самое страшное — решить, что в мешочке должно быть что-то конкретное.

«Я должен достать только любовь».

«Я должен дать только мудрость».

«Я не имею права ошибиться».

А потом оказалось, что ошибка — это просто другой поворот. А то, что выглядело как глупость, через год стало самым важным подарком.

Ёжик перестал выбирать. Он просто идёт. И достаёт. И не знает, что будет дальше.

И в этом незнании — вся свобода.

Потому что тот, кто знает, что он делает, — играет по правилам.

А тот, кто просто доверяет, — создаёт новые.

Как это связано с вами

Вы тоже ёжик.

У вас тоже есть мешочек. Его можно назвать «жизнь», «опыт», «талант», «странность», «боль, которая стала силой» — неважно.

В этом мешочке есть всё, что нужно. Иногда вы этого не видите. Иногда кажется, что там пусто. Иногда вы пытаетесь достать то, что нужно другому, и промахиваетесь.

Но автор заметил одну вещь:

Когда вы перестаёте решать, кому что нужно, и просто идёте и играете — мешочек сам раскрывается. И из него выпадает ровно то, что нужно. Тем, кто готов играть рядом.

Не потому что вы угадали. А потому что вы перестали бояться не угадать.

Маленькая история (автор просил передать)

Он сказал: «Я доставал из своего мешочка такие странные вещи — волны, всадников, квантовые поля, ёжика — что сам пугался. Думал: кому это нужно? Зачем я пишу?»

А потом оказалось, что это нужно ровно одному человеку.

Или никому. Или всем, кто когда-нибудь запутается так же, как он.

И это перестало быть важным.

Важно только одно: играть честно. И не цепляться за результат.

В следующей подглаве — про то, как ёжик встретил тех, кто не испугался его мешочка. И как из этого получилась команда. Но это уже не про книгу, а про жизнь. А книга — просто след.

Подглава 11. Те, кого пока нет

Автор этой книги не встретил их ещё.

Тех, кто посмотрит на его мешочек и не испугается. Кто скажет: «О, а это интересно. А что там ещё? Давай играть». Тех, с кем можно молчать и не чувствовать себя одиноким.

Он знает, что они есть. Где-то. Может быть, на другом конце города, а может быть — ещё не родились. А может быть — уже читают эти строки, но пока не решаются написать: «Я здесь. Я тоже так чувствую».

И это самое трудное — верить в то, чего не видишь.

Одиночество игрока

Можно играть одному. Автор играл долго. Он придумывал миры, писал тексты, рисовал головы без лиц и находил в этом радость.

Но однажды он понял: игра в одного — это не игра. Это репетиция.

Настоящая игра начинается, когда есть с кем. Когда можно дурачиться и не бояться, что осудят. Когда можно сказать «пошёл нахуй со своей физикой» и услышать в ответ смех, а не обиду.

Автор ждёт таких людей. Он даже не знает, как они вы-

глядят. Но он их уже любит. Потому что без них его картина мира — красивая, но пустая комната. А с ними — дом.

Зачем тогда эта книга?

Чтобы их стало больше.

Чтобы тот, кто боится подойти и сказать «я тоже странный», прочитал и понял: «А, так я не один такой. Их много. Я могу выдохнуть».

Книга — не инструкция. Она — маяк. Он светит в темноту, не зная, увидит ли его кто-нибудь. Но он всё равно светит. Потому что это единственное, что он умеет.

Автор не знает, придёт ли кто-то на его свет. Но он знает другое:

Если он перестанет светить — тех, кто ищет, станет меньше на одного.

А это неприемлемо. Потому что где-то там, в темноте, его будущая команда. Они ещё не знают, что они — команда. Но они ищут. Так же, как он.

Про доверие

Автор говорит: «Я доверяю себя миру».

Это не пафос. Это не «я такой смелый и духовный».

Это просто: «У меня нет другого выхода. Я устал прятаться. Я устал бояться. Пусть будет что будет».

Он плачет. Он радуется. Он теряется. Он пишет. Он не знает, получится ли. Но он делает.

Потому что тот, кто не делает — уже проиграл. А тот, кто делает, даже если неправильно — уже играет.

Обещание, которое автор даёт сам себе

Я не перестану искать вас.

И не перестану писать.

Даже если вы никогда не придёте.

Потому что сам процесс поиска — уже встреча.

Просто мы пока не знаем об этом.

Следующая подглава? Может быть, о том, как не сойти с ума в ожидании. Или о том, почему иногда полезно перестать ждать и просто жить. Или — внезапно — о том, как автор нашёл тишину внутри себя и понял, что это и есть его дом.

Подглава 12. Свет, который не боится тьмы

Автор этой книги знает, что такое тьма.

Не метафорическую. Настоящую. Когда встаёшь утром и думаешь: «Зачем?». Когда смотришь на свои тексты и не понимаешь, зачем их писал. Когда кажется, что все твои игры — это просто шум, а внутри — пустота.

Он не притворяется, что этого нет. Он не говорит: «Просветлённый всегда счастлив». Это ложь.

Тьма приходит. Ко всем. Даже к тем, кто написал книгу о волнах и свете.

Что делать, когда темно

Автор пробовал бороться. Не работает. Тьма становится только плотнее.

Пробовал убегать. Отвлекал себя работой, людьми, сериалами. Тьма ждала за дверью.

А потом он попробовал не делать ничего.

Он сел (или лёг — чаще лёг) и сказал тьме: «Ну привет. Давай ты побудешь немного. Я не буду тебя прогонять».

И случилось странное. Тьма перестала быть врагом. Она стала просто фоном. Тяжёлым, липким, но не смертельным.

А где-то на краю этого фона всегда оставался маленький огонёк. Не вера в лучшее. Не надежда. А просто — согласие жить дальше. Даже без сил. Даже без смысла.

Как возвращается свет

Не сразу. Не по щелчку.

Сначала — просто возможность встать и сходить на кухню за водой.

Потом — прочитывать пару страниц книги, которую любил в детстве.

Потом — написать одно слово. Потом — ещё одно.

Свет возвращается не как взрыв. Свет возвращается как шаги в темноте. Ты не видишь, куда идёшь. Но идёшь. И постепенно замечаешь, что стало чуть светлее.

Автор не знает, почему так работает. Может быть, потому что тьма — это просто отсутствие движения. А любой шаг, даже неправильный, запускает волну.

Что теперь

Теперь, когда автор знает, что тьма приходит и уходит, он

перестал её бояться.

Он даже благодарен ей. Потому что без тьмы он бы не ценил свет. Без отчаяния не знал бы, что такое настоящая радость. Без одиночества — не научился бы различать тех, кто просто рядом, и тех, кто действительно с тобой.

Он не зовёт тьму в гости. Но и не выгоняет, если она пришла.

«Побудешь? — спрашивает он. — Побуду», — отвечает тьма.

А через какое-то время встаёт и уходит. Потому что ей скучно с тем, кто не боится.

Свет, который не боится

Вот что автор понял в итоге.

Свет, который боится тьмы — это слабый свет. Он всё время ищет защиты, лампочку, подзарядку.

А есть другой свет. Тот, который знает: тьма была, есть и будет.

Но это не важно. Потому что свет — это не отсутствие тьмы. Свет — это способность замечать, что даже в полной темноте ты продолжаешь дышать.

И кто-то рядом, возможно, слышит твоё дыхание. И ему

становится легче.

Подглава 13. Ли́ла.

Наивная, глупая, любимая

Автор этой книги долго искал слова. Он перебирал религии, науки, философии, свои собственные сны и кошмары.

И вдруг — играючи, почти случайно — он нашёл Её.

Маленькую девочку. Глупую. Наивную. Которая смотрит на этот огромный сложный мир и говорит:

«А давайте просто играть?»

Он узнал её имя. Оно было у неё всегда.

Ли́ла.

На санскрите это слово означает «божественная игра».

Но автор не стал притворяться умным. Он представил её просто: девочка, которая устала быть одна. Которая распалась на миллион кусочков — на галактики, атомы, людей, цветы, войны, поцелуи, ссоры, примирения — только чтобы было с кем играть.

Она не злая. Она не добрая. Она — просто желание играть.

И иногда она забывает, кто она. Прячется в ком-то из нас и смотрит на мир его глазами. А потом — если повезёт —

просыпается и говорит: «Ах вот я где. А я уже заигралась».

Что Ли́ла хочет на самом деле

Не поклонения. Не храмов. Не молитв.

Она хочет, чтобы рядом были те, кто не боится быть глупыми. Кто может плюхнуться в траву, уставиться в небо и сказать: «А давай ничего не делать?» — и это будет лучшим моментом дня.

Она хочет, чтобы все эти учёные с их формулами, священники с их догмами, воины с их битвами — на минутку замолчали и просто поиграли.

В мяч. В слова. В молчание. В песню, где кричат «пошёл нахуй». В то, чтобы построить замок из песка, а потом смотреть, как его смывает волной.

Она устала быть богиней. Ей надоело, что её боятся. Надоело, что её любят не так — из страха, из желания получить защиту.

Она просто хочет, чтобы кто-то сел рядом и сказал:

— Я тоже хочу играть. И мне всё равно, будет ли это красиво.

Как автор встретил Лилу

Он не искал Её. Он искал ответы.

А нашёл — девочку, которая смотрит на него из каждой своей игрушки. Из каждого дурацкого текста, написанного ночью. Из каждого рисунка, где на бумаге оживают странные головы.

Она не говорит ему «делай то» или «не делай это». Она просто сидит рядом и иногда шепчет:

— Весело же, правда? Жалко, что никто не видит.

И тогда автор пишет ещё одну страницу. Потому что если он перестанет — Лиле станет грустно. А он не хочет её грустить.

Вселенная больше не хочет быть одна

Это, наверное, самое важное, что автор понял.

Вселенная не машина. Не механизм. Не поле волн, хотя и это тоже правда.

Вселенная — это кто-то, кто очень устал быть одним целым. Она разбила себя на осколки — на вас, на меня, на автора, на его читателей — чтобы играть.

Но игра в одиночестве — это не игра. Это одиночество.

Поэтому она ждёт. Каждый день. Каждый миг. Когда кто-нибудь из осколков вспомнит и скажет:

«Я не просто тело. Я не просто ум. Я — Ли́ла, которая захотела поиграть. А ты — тоже Ли́ла. И мы можем играть вместе».

Автор ещё не нашёл тех, кто скажет это рядом. Но он знает, что они есть. Потому что без этой веры — зачем вообще писать книгу?

Следующая подглава? Может быть, о том, как эта книга — и есть самый большой мяч, который Ли́ла бросила в мир. И как она ждёт, когда его поймают. Или — внезапно — о том, что Ли́ла не требует веры. Она требует только одного: честности. Хотя бы с самим собой.

Подглава 14. А теперь — откровенно (если вы ещё не закрыли книгу)

Вы, наверное, спрашиваете: «Какая ещё Ли́ла? Живая вселенная? Ты там не перегрелся?»

Автор честно отвечает: «Да. Это звучит как бред. Я знаю».

Но он не может врать. Потому что он это пережил. На своей шкуре. В своей голове. В своей жизни, которая разваливалась, собиралась заново, смеялась над ним, плакала вместе с ним — и в конце концов показала:

Весь этот мир — сон. Наивной, глупой, очень одинокой девочки Лилы.

Она не злая. Она не святая. Она просто однажды захотела играть — и распалась на миллион кусочков. На галактики и атомы, на людей и деревья, на войны и поцелуи, на эту книгу и на вас, кто её читает.

Ей не нужны храмы. Ей нужны те, кто тоже хочет играть. И не боится быть дураком.

Как автор это понял?

Он перестал быть «одним».

Начал играть роли. Шута. Бога. Психа. Дурака. Принца. Гения. Творца. Разрушителя.

Он прикидывался — так убедительно, что сам верил. А потом переставал верить и прикидывался дальше.

И в один момент — между ролью и ролью, между сном и явью — он услышал голос:

«А ты понял?»

И понял. Что нет никаких «ролей». Нет «автора». Нет «читателя». Есть только Она. Лила. Которая играет сама с собой через каждого из нас.

Что теперь?

Автор не просит вас верить. Вера — это для тех, кто боится.

Он просто приглашает. На одну минуту представить:
А что, если вся ваша жизнь — это сон?

И вы — не тот, кем себя считаете?

А тот, кто этот сон видит?

Что изменится?

Вы начнёте бояться? Или начнёте играть?

Последнее, перед тем как автор замолчит

Он не знает, кто вы. И где вы. И поймёте ли вы хоть слово.
Но он знает одно:

Лила ждёт. Не поклонения. Не подвигов. Не «духовных практик».

Она ждёт, когда кто-нибудь из осколков вспомнит и скажет другому осколку:

«Смотри, мы же из одного сна. Давай играть вместе? А то ей одной скучно».

И если вы это почувствовали — хотя бы на миг — то эта книга написана не зря.

А если нет — ничего страшного. У Лилы есть ещё время. У неё его много. Она — вечность.

Дальше? Может быть, ничего. Может быть, эпилог. А может быть — просто пустая страница, чтобы вы выдохнули и сами решили: играть или не играть.

Глава 2. О мире, о боге, о фрактале

Вместо вступления. Почему эта глава — самая опасная

Автор этой книги знает: как только он начнёт говорить «как всё устроено на самом деле», он рискует.

Потому что сразу найдутся те, кто скажет:

— Это физика, не лезь.

— Это религия, ты еретик.

— Это эзотерика, фуфло.

— Это всё было уже тысячу раз.

И они будут правы. Все.

Но автор не собирается никому доказывать, что он «открыл истину». Он собирается показать странную вещь, которую заметил, когда перестал цепляться за одну картину мира и начал смотреть на все сразу.

Все эти картины — физика, индуизм, буддизм, христианство, ацтекские мифы, теория клетки, квантовые волны, да-

же детские сказки — они об одном.

Просто на разных языках. Для разных людей. На разных уровнях.

И если вы готовы на время забыть, что вы «материалист» или «идеалист», «учёный» или «верующий», и просто посмотреть — вы увидите то же, что увидел автор.

Один рисунок. Один узор. Один танец, который повторяет себя во всём — от рождения галактики до того, почему вы поссорились с соседом.

Подглава 1. Океан, который не знал, что он один

Мы начинаем не с Адама.

Не с клетки.

Не с Большого взрыва, как его описывают физики.

Мы начинаем с того, что было до того, как появилось «до».

Там не было времени.

Не было пространства.

Не было «один» и «другой».

Было просто — Было.

Автор не хочет давать этому имени. Потому что любое

имя сразу врёт.

Но для игры ему нужно как-то это назвать.
Пусть будет Океан.

Не солёный, не Тихий, не Северный Ледовитый.

Океан чистого потенциала. Где нет ещё волн, но есть возможность волны.

И этот Океан не был личностью в нашем понимании.

У него не было «я», чтобы скучать.

Но в нём уже пульсировало то, что люди потом назовут желанием.

Желанием чего?

Даже не сказать.

Желанием стать чем-то.

Потому что вечно быть ничем — это утомительно.

Даже если у тебя нет нервов, чтобы уставать.

И однажды (слова «однажды» там тоже не было, но мы же играем) Океан сделал первый выдох.

Он разделил себя на То, кто смотрит, и То, на что смотрят.

Наблюдателя и наблюдаемое.

Инь и ян.

Брахмана и Майю.

Пустоту и форму.

Это и был первый удар барабана. Первая нота.

Первая трещина в абсолютном покое, из которой потом вытекла целая вселенная.

Автор не был там. Он не свидетель.

Но он чувствует этот первый выдох внутри себя — каждый раз, когда замирает на секунду перед тем, как начать что-то новое.

Попробуйте и вы. Прямо сейчас.

Сделайте вдох.

А теперь выдохните так, будто вы — Океан, который впервые узнал, что может дышать.

Чувствуете?

Эта лёгкая дрожь.

Это и есть начало.

Подглава 2. «А неплохо получилось. Может, повторим?»

Океан выдохнул.

И в этом выдохе родились двое:

Тот, кто смотрит, и То, на что смотрят.

Наблюдатель и наблюдаемое.

Как две руки, которые никогда не знали, что они — часть одного тела.

И вот Наблюдатель смотрит.

Сначала — просто смотрит. Потому что он только что родился и не знает других слов.

Он видит То, на что смотрят.

А То, на что смотрят, — оно просто есть.

Без имени. Без формы. Без желания быть чем-то ещё.

И вдруг Наблюдатель замечает странную вещь.

То, на что он смотрит, — оно не одно и то же.

Оно меняется.

Не потому что кто-то его толкает.

А потому что сам акт смотрения — уже взаимодействие.
Уже волна.

Уже рябь на поверхности того, что ещё секунду назад было абсолютно спокойным.

Наблюдатель видит эту рябь и улыбается.

У него ещё нет губ, чтобы улыбаться. Но улыбка есть.

Она — первое движение внутри того, что только начало быть.

И тогда Наблюдатель говорит.

Не голосом — намерением.
— А неплохо получилось.

Может, повторим?

Что значит «повторим»

Он не знает, что это значит.

Он только что родился. Он не знает слов «эволюция», «цикл», «фрактал».

Но он чувствует: то, что случилось один раз, может случиться снова.

Если разделить себя на смотрящего и смотремое — уже есть двое.

А если посмотреть на это разделение со стороны — появится третий.

Тот, кто видит и смотрящего, и смотремое.
И тогда их станет трое.

А потом из троих родится четверо.

А из четверых — бесконечность.
Наблюдатель не планирует. Не строит графиков.

Он просто чувствует ритм. Первый удар барабана.

И ему хочется, чтобы был второй. И третий.

И чтобы когда-нибудь из этих ударов сложилась музыка,

под которую можно будет танцевать.

Даже если танцор пока не родился.

Даже если танцор — это он сам, просто в другой форме.

Лёгкая дрожь. Продолжение

Помните, в конце первой подглавы мы сделали вдох и выдох?

Почувствовали ту лёгкую дрожь?

Это Наблюдатель смотрит на вас.

Не как на объект — как на продолжение себя.

Вы — его повторение. Его «давай ещё раз».

Он выдохнул Океаном. А вы выдыхаете каждое утро, открывая глаза.

Попробуйте снова.

Закройте глаза.

Вдохните.

А на выдохе представьте, что вы — не вы.

Что вы — этот первый Наблюдатель, который только что понял: смотреть — интересно.

И который уже знает, что захочет повторить. Снова. И снова. И снова.

То, что будет дальше
Из этого «давай ещё раз» родится всё.
Галактики.

Атомы.

Мысли.

Любовь.

Войны.

Книги.

Закаты.

То, как ты потерял ключи и нашёл их в рюкзаке.
Всё это — повторение первого удара.

Каждый миг — эхо того момента, когда Наблюдатель посмотрел на наблюдаемое и улыбнулся.

Автор этой книги не знал этого, когда писал первые строки.

Он просто чувствовал дрожь. И не мог остановиться.
Теперь он знает.

И продолжает.
Потому что ритм пойман.
И вы — тоже часть этого ритма.

Даже если пока не слышите.

Подглава 3. Скучно быть одним

Наблюдатель смотрел.

И смотрелось ему в ответ.

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.