

12+

РОМАН · ДИАЛОГ

.....

БЕСЕДЫ С КУМАРИ

Исповедь человека, который прочитал
триста книг — и наконец проснулся

Светлана Павленко

к. псих. н, психолог, духовный учитель, основатель проекта MIRSVETA

.....

Новый взгляд на старые вопросы:
человек · отношения · страх · смысл · дух



Светлана Павленко

**Беседы с Кумари. Исповедь
человека, который
прочитал триста книг —
и наконец проснулся**

«Издательские решения»

Павленко С.

Беседы с Кумари. Исповедь человека, который прочитал триста книг — и наконец проснулся / С. Павленко — «Издательские решения»,

«Беседы с Кумари» — не руководство и не сборник советов. Это приглашение к разговору с тем мудрецом, который уже живёт внутри каждого человека, — и которого почти всегда заглушает шум. Книга для тех, кто устал искать и готов наконец найти. Для тех, кто прочитал десятки книг о саморазвитии и чувствует, что стал только начитаннее, но не свободнее. Для тех, кто ищет «своего учителя».

© Павленко С.

© Издательские решения

Содержание

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ	6
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	7
Внутри каждого живёт мудрец	7
ОЧЕРК-ПРОЛОГ	9
РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ	10
РАЗДЕЛ ВТОРОЙ	13
РАЗДЕЛ ТРЕТИЙ	15
РАЗДЕЛ ЧЕТВЁРТЫЙ	17
РАЗДЕЛ ПЯТЫЙ	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Беседы с Кумари

Исповедь человека, который прочитал триста книг — и наконец проснулся

Светлана Павленко

© Светлана Павленко, 2026

ISBN 978-5-0070-5777-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга-диалог о внутреннем пути человека: тридцать две беседы и тридцать третья. Художественное повествование сочетается с современной психологией, эзотерической традицией и личным опытом автора.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Для тех, кто прочитал десятки книг о саморазвитии и чувствует, что стал только начинание, но не свободнее. Для тех, кто ищет «своего учителя». Для тех, кто узнаёт себя в созависимых отношениях, в роли вечной «жилетки», в страхе быть собой. И для тех, кто просто хочет честного, тёплого и небанального разговора о самом важном.

ОБ АВТОРЕ

Светлана Александровна Павленко — кандидат психологических наук, психолог, духовный учитель. До психологии много лет проработала на металлургическом заводе — от инженера-технолога до руководителя подразделения. Основатель проекта MIRSVETA. Кумари — её духовное имя. Светлана была рождена с числом судьбы тридцать два и зачата в тридцать втором регионе России, где и сегодня живёт её отец. О том, почему эти совпадения не случайны, рассказано в очерке-приложении.

ИЛЛЮСТРАЦИИ И ФОТО

Иллюстрации к главам — авторская акварель, выполненная по заказу. Фотография непальской Кумари (Прити Шакья, Кумари из Катманду) — из открытых источников. Фотография фрески в Дарджилинге, личные фотографии автора — из архива Светланы Павленко.

© Павленко С. А., текст, 2026

© Иллюстрации к главам, 2026

© Проект MIRSVETA, оформление, 2026

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Саше тридцать пять. Он живёт в комнате родительской квартиры, окружённый тремя сотнями книг по психологии, эзотерике и духовным практикам. Он знает, чем випассана отличается от дзогчен, может цитировать наизусть священные тексты, разбирается в нейропластичности и теории импринтов. Он был в двух сектах. Он пятнадцать лет искал просветления.

И всё это время он был глубоко, непроходимо, патологически пуст.

Однажды он просто сел в машину и поехал — двести пятьдесят километров, четыре часа дороги — к женщине, о которой почти ничего не знал. Кандидат наук, психолог, в прошлом — технолог, а затем руководитель подразделения металлургического завода. Никаких восточных одежд, никаких чёток, обычная панельная девятиэтажка. На пороге она спросила только одно: «Чай будешь?»

Так начинаются «Беседы с Кумари» — история девяти дней, которые перевернули жизнь одного человека, и многих месяцев, которые понадобились, чтобы собрать себя заново.

...

Это книга-диалог. С одной стороны — Саша: умный, начитанный, измученный собственными поисками, мастер прятаться за чужими словами. С другой — Кумари: спокойная, прямая, иногда жёсткая, говорящая без пафоса и учительского тона. Она не даёт готовых ответов. Она задаёт вопросы — и от этих вопросов некуда спрятаться.

Через их разговоры читатель проходит весь маршрут внутренней работы: детские импринты, которые управляют выбором партнёров; стыд и его нейробиология; духовный материализм и тщеславие искателя; тело как забытая территория; ловушка вечного «поиска себя»; границы, прощение, смирение; устройство человека с точки зрения вечности — и тревожный вопрос о мире, который меняется на наших глазах.

Наука и духовность здесь не спорят, а дополняют друг друга — как два крыла одной птицы. За каждой беседой следуют простые, выполнимые практики: то, что можно начать делать сегодня вечером.

...

Архитектура книги: 32 + 1

В книге тридцать две беседы — и тридцать третья глава. Это не случайное число. Тридцать два — древний символ полноты пути: тридцать две системы тела, тридцать два пути Древа Жизни, тридцать два градуса посвящения, тридцать два признака, по которым в Непале выбирают живых богинь. Тридцать два — всё, что можно пройти усилием и трудом. А тридцать три — шаг за лестницу: возраст Христа, выход за пределы всякого счёта. Тот самый шаг, который человек делает сам, когда восхождение закончено.

Подробный разговор о числе тридцать два, о традиции живых богинь и о том, почему книга устроена именно так, читатель найдёт в очерке «Кумари. Рождение богини», который сопровождает основной текст.

...

«Беседы с Кумари» — не руководство и не сборник советов. Это приглашение к разговору с тем мудрецом, который уже живёт внутри каждого человека, — и которого почти всегда заглушает шум. Книга для тех, кто устал искать и готов наконец *найти*.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Внутри каждого живёт мудрец

...

Внутри каждого человека живёт мудрец. Он спокоен, терпелив и всегда готов помочь.

— *Кумари*

Эта книга начинается с простого, но глубокого вопроса: что значит быть человеком? Что скрывается за нашими мыслями, чувствами и поступками? Почему одни люди находят гармонию, а другие теряются в бесконечных поисках себя?

Ответы на эти вопросы — не просто философские размышления. Это ключи к пониманию своей природы, своего места в мире и своей роли во вселенной.

Внутри каждого человека живёт мудрец. Это внутренний голос, который знает ответы на все вопросы, какие только могут возникнуть. Но чаще всего этот голос заглушается шумом внешнего мира, страхами, сомнениями и ожиданиями других людей. Эта книга — попытка услышать его, подружиться с ним и научиться ему доверять.

Кто такая Кумари

В этой книге внутренний мудрец предстаёт в образе живого человека — женщины по имени Кумари. Ей пятьдесят, но выглядит она на тридцать пять. Кандидат наук, психолог, духовный учитель. До психологии много лет проработала на металлургическом заводе — от технолога до руководителя одного из подразделений. Она не даёт интервью модным журналам и не собирает толпы последователей. Она просто живёт и иногда разговаривает с теми, кто к ней приходит.

Кумари говорит мягким, но уверенным тоном — как старый друг, который знает о вас всё и готов разделить и радости, и трудности. Она не учит тому, как жить. Вместо этого она помогает задавать правильные вопросы и находить ответы внутри себя.

Наука и духовность: два крыла одной птицы

Современный мир часто разводит эти две области по разным углам, считая их противоположностями. Но они не противоречат друг другу — они дополняют друг друга.

Нейронаука раскрывает удивительные механизмы работы мозга: как мысли формируют реальность, как эмоции влияют на здоровье, как привычки меняются благодаря нейропластичности. А древние духовные учения говорят о том же самом — только другими словами и уже тысячи лет. На страницах этой книги два подхода переплетаются, создавая целостную картину.

Как родилась эта книга

Эту историю мне рассказал один человек. Он приехал ко мне после того, как пятнадцать лет искал — прочёл сотни книг, побывал в духовных школах, пробовал учения и техники. У него внутри было то, что современные психологи называют красивым словом «выгорание», а на самом деле — глубокая, тихая пустота человека, который перестал понимать, кто он и зачем живёт.

Девять дней он приезжал ко мне. Потом, многие месяцы — звонил, писал, возвращался. Из этих наших разговоров и составила книгу. Я записывала их сразу же, после каждой встречи — он не возражал, но просил об одном: имя и узнаваемые приметы убрать. Я назвала

его Сашей, потому что обещала ему анонимность. Кое-какие подробности изменила, но суть его пути сохранила точно. И, должна признаться, многое из того, что говорю я в этой книге — это не только я. Это голоса десятков людей, которые ко мне приходили со схожими вопросами, и которым я отвечала похожими словами. Так что Саша — это и один конкретный человек, и многие. И, возможно, отчасти — вы.

Поэтому в книге два голоса. Один — мой, в этом предисловии и в очерке-прологе перед основной историей. Другой — Сашин, в самих беседах. Не пугайтесь, когда они переключаются. Это не два разных автора. Это один разговор, рассказанный с двух сторон.

Как читать эту книгу

Эта книга — не сборник готовых решений и не руководство к действию. Жизнь слишком сложна, чтобы подходить к ней с шаблонами. Это приглашение к размышлению.

Читайте не торопясь. После каждой беседы вы найдёте короткую врезку — практику или вопросы для размышления. Не проглатывайте их: попробуйте действительно сделать. Можно соглашаться с тем, что написано здесь, а можно спорить. Главное — задавать вопросы и искать собственные ответы.

Читайте так, словно вы сидите у тёплой кухни в тихом доме, разговариваете с близким человеком и точно знаете, что вас услышат. Никакого давления. Только разговор.

...

Позвольте себе погрузиться в эти беседы. Позвольте Кумари стать вашим проводником. И позвольте себе стать тем, кем вы действительно можете быть.

*С любовью и благодарностью,
Светлана Павленко*

ОЧЕРК-ПРОЛОГ КУМАРИ

Рождение богини

Кто такие живые богини · что значит число тридцать два · и почему путь человека заканчивается числом тридцать три

Прежде чем начнётся главная история, прочитайте этот короткий очерк. Он откроет, ради чего книга устроена именно так — и почему в ней тридцать две беседы и тридцать третья.

СОДЕРЖАНИЕ ОЧЕРКА

О чём этот текст

I. Девочка в красном

Как я её увидела и почему заплакала

II. Кто такие живые богини

Непальская традиция, которую я тогда совсем не знала

III. Богини в душе остаются детьми

Жизнь во дворце и трудный спуск с трона

IV. Тридцать два признака совершенства

Баттис Лакиан — древний портрет цельного человека

V. Четыре числа тридцать два

Тело, дерево жизни, ступени посвящения, признаки великого

VI. Выход в тридцать три

Почему путь завершается там, где начинается возраст Христа

VII. Дарджилинг. Фреска на стене

Как богиня вышла мне навстречу — уже взрослой

VIII. Зачем я это рассказала

Письмо вам, читатель

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ

Девочка в красном

...
«Иногда душа узнаёт своё прежде, чем ум успевает понять, что произошло».

— *Старое наблюдение*

Я расскажу вам, как всё началось. Не для того, чтобы говорить о себе, — а для того, чтобы вы поняли: имя этой книги выбрала не я. Меня к нему привели.

Это было задолго до того, как я стала психологом. В те годы я ещё работала на металлургическом заводе. Руководила, отвечала за людей и за металл, носила деловые костюмы и принимала решения, от которых зависели судьбы и зарплаты. Жизнь снаружи казалась успешной. Внутри было тихо и тревожно — то самое тихое неблагополучие, в котором живут многие, кому «жаловаться вроде не на что».

Однажды я поехала на тренинг саморазвития. Не на «духовный поиск» — на обычный, светский тренинг, каких много, и какой именно — сейчас не важно. Важно одно — то, что произошло там со мной в один из дней.

Практика, которая всё перевернула

Нам предложили простое упражнение. Сказали: на экране сейчас появится несколько фотографий детей — мальчиков и девочек, разных народов, разных лиц. Каждый из нас должен выбрать одного ребёнка — того, кто больше всех похож на его внутреннего ребёнка. Кто отзовётся.

Я приготовилась добросовестно сравнивать: чьи-то глаза, чей-то взгляд, чьё-то выражение. Включила, как привыкла, аналитический ум.

Но когда на экране появилось одно из лиц, ум не успел ничего сравнить.

Это была маленькая девочка. В алом, тяжёлом церемониальном платье. На голове — тёмный убор. Огромные тёмные глаза. На лбу — нарисованный «третий глаз» — золотой, с красной каплей в центре. Лицо ребёнка — серьёзное, не улыбающееся. И что-то в этом взгляде было такое, отчего я почувствовала, как у меня внутри переворачивается. Не «я думаю, она красивая». Не «это любопытное фото». А — это я. Это я.

И из глаз хлынули слёзы. Сами. Беззвучно. Я даже не успела понять, что плачу, пока соседка не протянула мне салфетку.

Я не знала, кто эта девочка. Я не знала, что значит её одеяние. Я не знала ни одного слова из непальской традиции и впервые в жизни видела это лицо.

Но что-то внутри меня — то самое, что в книге названо «мудрецом, который живёт внутри», — узнало. Узнало и долго плакало о ней.

Зеркало, в которое я смотреть не ожидала

Потом, на той же практике, нас попросили показать друг другу собственные детские фотографии. Я достала свою — простой портрет: я лет пяти, серьёзная девочка с большими глазами, с лентой в волосах. Соседка, та самая, что дала мне салфетку, посмотрела на мою фотографию и на тот, всё ещё открытый на экране, портрет девочки в красном — и тихо сказала: «Ты посмотри. Вы же одно лицо».

Я подошла ближе. Это было правдой. Не «похожи» — а как будто одного художника. Тот же поворот головы, тот же неулыбчивый, серьёзный взгляд, тот же оттенок чего-то узнаваемого

в лице. И — главное — то же выражение глаз: ребёнок, который видит больше, чем положено его годам.

Это был не страх и не мистика. Это было — узнавание. Я смотрела на чужого ребёнка с другого конца земли и видела себя. И в тот момент я впервые в жизни почувствовала, что у меня есть какое-то «своё» — то, чего я никогда никому не называла, но что во мне жило с самого начала. И теперь это «своё» — стояло передо мной в детском красном платье и смотрело прямо в мою взрослую жизнь.

Девочка, которую я увидела на экране — и я сама в детстве



*Непальская Кумари · Светлана, около пяти лет
Сходство, которое стало знаком в самом начале пути
...*

Это был не страх и не мистика. Это было — узнавание. Я смотрела на чужого ребёнка с другого конца земли и видела себя. И в тот момент я впервые в жизни почувствовала, что у меня есть какое-то «своё» — то, чего я никогда никому не называла, но что во мне жило с самого начала. И теперь это «своё» — стояло передо мной в детском красном платье и смотрело прямо в мою взрослую жизнь.

Имя, которое я узнала позже

Только потом, дома, я узнала, кто эта девочка. Кумари — живая богиня Непала. Маленькая девочка, в тело которой, по древней вере, на время вселяется великая богиня. Ей кланяются президенты и министры. Она носит только красное. На её лбу рисуют знак третьего глаза. Она живёт в отдельном доме и почти не касается земли, потому что боги по земле не ходят.

Я читала это и снова плакала — теперь уже от смешного, почти детского чувства: «Так вот, оказывается, кто меня позвал».

Тогда я ещё не знала всего, что узнаю позже. Что это слово — Кумари — на санскрите означает просто «дева», «чистая». Что традиции этой много веков. Что у непальской живой богини есть свой строгий путь — её выбирают в раннем детстве и провожают обратно в обыч-

ную жизнь, как только она взрослеет. Я ничего этого не знала. Я только знала, что моя собственная жизнь с того дня изменилась.

Через несколько лет я ушла с завода. Сначала тихо, без громких речей. Стала учиться психологии — заочно, вечерами, не бросая работу. Потом, понемногу, начала работать с людьми. Сначала со знакомыми, потом с теми, кого мне приводили. Я ни разу не назвала это «духовным путём» — это слово показалось бы мне тогда слишком пафосным. Я называла это просто: «я наконец делаю то, к чему лежит душа».

Но имя, которое стало моим вторым именем, было дано мне в тот день, на тренинге. Не я его выбрала. Меня к нему привели слёзы и одна фотография.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ

Иногда наша душа узнаёт своё прежде, чем ум успевает понять, что произошло. Если у вас в жизни были такие моменты — образ, фраза, лицо, мелодия, после которых вы тихо плакали и не могли объяснить почему, — это не «глупости». Это голос вашего внутреннего мудреца. Он всегда говорит первым через узнавание. И только потом мы, его взрослые хозяева, медленно учимся слышать.

РАЗДЕЛ ВТОРОЙ

Кто такие живые богини

...
«Кумари» на санскрите значит просто — дева, девочка, чистая.
— Из непальской традиции

После того, что произошло на тренинге, я начала читать. Хотела понять, что за традицию я почувствовала прежде, чем узнала о её существовании. И вот что выяснилось.

Есть на земле одна-единственная страна, где богине поклоняются не как статуе, не как образу на иконе и не как преданию, а как живому человеку, который дышит, моргает и иногда хочет спать. Эта страна — Непал. А богиня — маленькая девочка по имени Кумари.

Кумари — это не имя собственное. Это титул и состояние. Живой богиней становятся обычные девочки из определённых семей и остаются ею ровно до тех пор, пока не повзрелеют. Потом богиня «уходит», и девочка возвращается к обычной жизни. На её место выбирают другую. Так длится уже много столетий.

Богиня, которую обидел король

Традиция восходит к династии королей Малла, правивших долиной Катманду между двенадцатым и восемнадцатым веками. У каждого из этих королей было одно и то же божество-покровитель — богиня Таледжу, грозная и прекрасная форма великой богини-матери.

Легенда рассказывает, что один из последних королей династии, Джайпракаш Малла, по ночам играл в кости с самой богиней — она являлась ему в своём подлинном, ослепительном облике. Но однажды король засмотрелся на её красоту. Вместо игры в его сердце вспыхнуло желание. Он потянулся к ней — и она исчезла.

Вскоре он услышал её голос. Богиня сказала, что больше никогда не явится ему в прежнем виде, ибо он совершил великий проступок, попытавшись её соблазнить. Но если король хочет искупить вину, ему следует построить храм, в котором она будет жить отныне — в образе маленькой девочки из простой семьи. Девочки, в которой нет ни тени желания, ни тени корысти. Чистой.

Так, по преданию, и родилась традиция. Бог отказывается являться тем, кто смотрит на святыню глазами вождения, — и соглашается жить лишь в том, кто чист. Эта мысль будет важна для всей нашей книги. Запомним её.

Девочка, в которой живёт богиня

Кумари выбирают из девочек народа невари — коренных жителей долины Катманду, — и чаще всего из рода Шакья. Это тот самый род, к которому принадлежал Сиддхартха Гаутама, ставший Буддой. Кумари почитают и буддисты, и индуисты разом: она — редкая точка, где две великие традиции сходятся и кланяются одному ребёнку.

Считается, что в тело избранной девочки вселяется сама богиня — и пребывает там до первой капли крови. Любое кровотечение, любая серьёзная травма, а главное — первая менструация означают, что богиня покинула это тело. Поэтому Кумари всегда девочка, не достигшая взросления. Её божественность хрупка и временна по самой своей природе.

Перед живой богиней склоняются первые лица государства. По древней традиции именно Кумари ежегодно благословляла короля, ставя ему знак на лоб, — и это благословение как бы заново давало королю право править ещё один год. И сегодня, когда монархии в Непале уже нет, президент и премьер-министр приходят к Кумари за благословением, прикасаясь к её стопам.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ

Кумари — это не «девочка, которая притворяется богиней». Это древняя идея о том, что божественное способно жить в обычном человеке — но только пока человек чист, не тронут корыстью и страхом. Богиня не где-то на небе. Богиня — рядом, в комнате, и ей можно принести чаю.

РАЗДЕЛ ТРЕТИЙ

Богини в душе остаются детьми

...
Стать живой богиней — великая честь и одновременно непростая, совсем не сказочная судьба. Об этом важно сказать честно, без позолоты. И это та часть истории, в которую я, читая её впервые, всмотрелась очень внимательно — потому что чувствовала: тут есть что-то и про меня тоже.

Жизнь во дворце

Выбранную девочку поселяют в отдельном доме — Кумари-Гхар, дворце богини. Туда нескончаемым потоком идут люди: они несут ей свои болезни, тревоги, просьбы о здравии и удаче. По её лицу, по её жестам жрецы и паломники читают предсказания: спокойствие богини — добрый знак, плач или дрожь — предвестие беды.

Жизнь Кумари обставлена множеством правил. Она носит только красное — цвет силы и божественности. Она собирает волосы в особый пучок, а на лоб ей рисуют «огненный глаз» — символ духовного зрения, видящего больше, чем видят обычные глаза. Богиня почти не касается земли: считается, что боги по земле не ходят. Из дворца её выносят на особых носилках или в паланкине, и покидает она свой дом лишь по большим праздникам, несколько раз в год.

В этом и красота, и печаль традиции. Ребёнку поклоняются — но ребёнок при этом лишён обычного детства: свободной игры с друзьями, обычной школы, права просто бегать босиком по двору.

Когда богиня уходит

Рано или поздно наступает день, когда богиня покидает тело девочки. И тогда происходит самое трудное. Вчерашняя живая богиня, которой кланялись президенты, в одночасье становится обыкновенным подростком. Ей нужно научиться ходить по земле — буквально и в переносном смысле. Освоить то, что другие осваивали годами: школу, дружбу, быт, споры, очереди, обычную человеческую неловкость.

Многие бывшие Кумари рассказывали, как тяжело даётся это возвращение. Привыкнув, что мир сам приходит к ним с поклоном, что любое их желание — закон, они потом с трудом учатся быть среди равных. Поэтому говорят, что богини в душе нередко остаются детьми. Тело растёт, а внутри — навсегда та девочка во дворце.

Но есть и другие истории. Одна из бывших Кумари окончила университет и стала инженером-программистом. Другие пишут книги, защищают права детей, живут полной, зрелой жизнью. То есть «спуск с трона» — это не приговор. Это просто ещё один, человеческий, путь. И, может быть, самый главный.

Я читала эти истории — и каждое слово было обо мне. У меня не было реального храма, но у меня их было два. Один — душа мамы, для которой я всю жизнь была богиней. А второй — кабинет на металлургическом заводе — мой собственный «дворец». Ко мне тоже шли с просьбами и за решениями. И моё лицо — взгляд, поза, тон — тоже читалось людьми как «предсказание»: грозный ли сегодня руководитель или милостивый? У меня была своя «корона» — должность, ответственность, статус. И мне предстоял свой «спуск с трона» — добровольный уход в куда более тихое, неначальственное дело. И этот спуск был трудным.

Я и есть та самая «выросшая Кумари», о которой говорят непальцы. Не та, которая навсегда осталась во дворце в душе. А та, которая прошла трон насквозь и спустилась. И теперь учит других делать то же самое.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ

В судьбе Кумари зашифрована судьба каждого из нас. Сначала — детство, в котором мир будто вращается вокруг тебя. Потом — неизбежный «спуск с трона»: встреча с реальностью, где ты не центр и не божество, а человек среди людей. И настоящая зрелость начинается не на троне, а после него — когда учишься ходить по земле.

Учить спуску может только тот, кто сам спустился. В этом и есть моя задача в этой книге.

РАЗДЕЛ ЧЕТВЁРТЫЙ

Тридцать два признака совершенства

...
«Тело Кумари — обитель божества. Поэтому оно должно быть совершенным».
— Из описания обряда Баттис Лакшан

Когда девочка проходит первоначальный отбор — крепкое здоровье, целые зубы, ни одного шрама, ни одного родимого пятна, ни одной потерянной капли крови, — её ждёт главное испытание. Её сверяют с древним перечнем из тридцати двух признаков совершенства. На непали он зовётся Баттис Лакшан — «тридцать два знака».

Перечень этот очень древний и поэтичный. Он описывает не «красоту» в современном смысле, а гармонию — соответствие тела неким идеальным природным образам. Тело сравнивают с деревом, шею — с раковиной, голос — с пением птицы. Вот как примерно звучит этот список — в свободном, бережном переложении, с пояснением, что за каждым признаком стоит.

Баттис Лакшан: тридцать два знака богини

01. Тело, как баньяновое дерево — стройное, ветвистое, укоренённое; знак внутренней опоры и связи земли с небом.

02. Кожа, подобная лепестку лотоса — чистая и нежная; лотос растёт из ила, но остаётся незапятнанным.

03. Тело без единого изъяна — ни шрама, ни пятна — знак нетронутой цельности.

04. Ресницы, как у коровы — длинные и мягкие; корова в этой культуре — образ кротости и щедрости.

05. Глаза тёмные, глубокие, ясные — взгляд, в котором видна тишина.

06. Брови тонкие и чёткие — ясность и собранность черт.

07. Шея, подобная раковине — стройная, с тонкими линиями; раковина — древний знак священного звука.

08. Грудь, как у льва — знак бесстрашия и достоинства.

09. Голос мягкий и чистый, как у птицы — звук, который успокаивает, а не ранит.

10. Маленький, влажный язык — знак сдержанной, неболтливой речи.

11. Чёрные прямые волосы — густые и здоровые; символ жизненной силы.

12. Волосы, закрученные вправо — по ходу солнца — знак согласия с естественным порядком.

13. Зубы белые, ровные, без щелей — цельность и крепость.

14. Руки длинные и стройные — способность отдавать и принимать.

15. Кисти нежные и мягкие — руки, не знавшие грубости.

16. Стопы нежные и мягкие — ноги, почти не касавшиеся земли.

17. Пальцы рук и ног красивой формы — гармония даже в малом.

18. Бёдра, как у оленя — лёгкость, грация, готовность к движению.

19. Икры округлые и пропорциональные — устойчивость и соразмерность.

20. Тело без дурного запаха — внутренняя чистота, проступающая наружу.

21. Комплект зубов в полном их числе — полнота, ничего не утрачено.

22. Гладкий, ясный лоб — место «третьего глаза», знак ума и покоя.

23. Голова правильной, благородной формы — соразмерность венца тела.

24. Кожа, излучающая мягкое сияние — внутренний свет, видимый глазу.

25. Рост и осанка благородные — достоинство, читаемое в самой позе.

26. Округлая посадка тела в позе лотоса — способность сидеть неподвижно и собранно.

27. Спокойствие при виде крови — сердце, не дрогнувшее перед страшным.

28. Бесстрашие в темноте — тот, в ком нет ужаса перед неизвестным.

29. Безмятежность среди шума и масок — внутренняя тишина, которую не сбить извне.

30. Твёрдость нрава, подобная Вишну — устойчивость, на которую можно опереться.

31. Достоинство и величавость в поведении — та осанка духа, что не зависит от обстоятельств.

32. Гороскоп, созвучный с гороскопом правителя — согласие судьбы с судьбой страны и мира.

Современному человеку этот список легко прочесть как описание внешности. Но в нём зашифровано другое. Половина признаков говорит вовсе не о теле, а о духе: бесстрашие перед кровью и темнотой, безмятежность среди шума, твёрдость нрава, достоинство, согласие собственной судьбы с судьбой мира.

Иными словами, древние выбирали не самую хорошенькую девочку. Они выбирали ту, в ком цельность тела и цельность духа совпали. Ту, кого не сломать страхом. Тридцать два знака — это древний портрет цельного человека.

Когда я читала этот перечень впервые, я смеялась. Не потому, что мне было смешно, — потому что во мне что-то распускалось. Никаких баньянов и оленей у меня, конечно, нет. Но «безмятежность среди шума», «твёрдость нрава», «согласие своей судьбы с судьбой мира» — это не про тело. Это про то, к чему мы все, каждый по-своему, идём. И идём именно через тридцать два «знака» — тридцать два внутренних качества, тридцать два урока.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ

Тридцать два признака — не стандарт красоты. Это перечень того, из чего складывается целостность: здоровое тело, ясный ум, спокойное сердце, бесстрашие и согласие со своей судьбой. И, что важно, главное испытание Кумари — не красота, а ночь без страха. Богиней становится не самая красивая. Богиней становится та, что не дрогнула.

РАЗДЕЛ ПЯТЫЙ

Шесть чисел тридцать два

...

«Числа — это язык, на котором мир говорит сам с собой».
— *Пифагорейская традиция*

Когда мы впервые сталкиваемся с числом тридцать два в традиции Кумари, его легко принять за случайность. Ну, тридцать два признака — могло быть и тридцать, и сорок. Но стоит присмотреться, и становится видно странное: это же число — тридцать два как порог, за которым открывается нечто новое, — повторяется в самых разных, не связанных между собой традициях. Будто разные народы, не сговариваясь, нащупали одну и ту же закономерность. И самое поразительное в том, что её можно увидеть и в собственном теле, не открывая никаких древних книг.

Соберём здесь шесть таких «чисел тридцать два». Три из них живут прямо в нашем теле — мы носим их на себе каждый день, сами того не замечая. Ещё три пришли из больших духовных традиций. А затем посмотрим, что они говорят все вместе.

Первое. Тридцать две системы тела человека

Начнём с самого близкого — с собственного тела. Человек не воспринимает себя как набор отдельных органов. Тело работает системами — слаженными «оркестрами» органов, у каждого из которых своя задача.

Обычно в анатомии называют около десяти-двенадцати больших систем: костная, мышечная, нервная, кровеносная, дыхательная, пищеварительная, эндокринная, иммунная, выделительная, репродуктивная, покровная, лимфатическая. Но если приглядеться внимательнее, каждая из них распадается на подсистемы — и тонких функциональных систем жизнеобеспечения у человека насчитывают значительно больше. В традиции, на которую я опираюсь, говорят о тридцати двух системах жизнедеятельности — тридцати двух «работниках», которые без отдыха, без благодарности, без единого выходного держат нашу жизнь.

За простой мыслью «тело никогда не лжёт» стоит, как видите, целая архитектура. Тридцать две системы — это тридцать два способа, которыми жизнь поддерживает сама себя. И почти все они работают без нашего ведома. Мы не управляем сердцем, не отдаём приказа печени, не руководим иммунитетом. Внутри нас уже трудится совершенный механизм. Нам остаётся только не мешать ему — и иногда прислушиваться.

Тридцать два признака богини и тридцать две системы тела — это, по сути, *один и тот же портрет*: портрет цельного, исправно живущего человека. Снаружи — тридцать два знака гармонии. Внутри — тридцать два механизма жизни.

Второе. Тридцать два зуба — восемь поколений предков

Снова посмотрим на тело — и снова найдём в нём ту же цифру, но уже в неожиданном повороте.

У взрослого человека ровно тридцать два зуба. Это, казалось бы, простая анатомия. Но древние медицинские и эзотерические традиции — славянская, ведическая, тибетская — почти в один голос говорят: тридцать два зуба не случайны. Каждый зуб связан с одним из ваших предков. По одному зубу — на каждого пращура восьми поколений, которые стоят за вашими плечами.

Посчитайте сами. У вас два родителя — это первое поколение в прошлом. У них — четверо ваших дедушек и бабушек, второе поколение. Дальше — восемь прадедов, шестнадцать

прапрадедов, тридцать два прапрапрадеда. И вот вы вошли в первое колено, где предков уже тридцать два. Эти тридцать два прямых предка пятого колена и есть, согласно традиции, «корневой круг» — те, кого помнит ваше тело, даже если ваша память о них ничего не сохранила.

А если развернуть счёт дальше — каждое следующее колено удваивает число, и к восьмому поколению предки исчисляются сотнями. Древние мудрецы рассуждали так: тело хранит память не до бесконечности. В зубах, в их числе, как бы запечатлены восемь поколений по одной материнской и одной отцовской линии — мужская и женская «решётка рода», по которой течёт жизнь. И каждый зуб — это «место», где живёт один из них.

В славянской народной медицине об этом говорили почти прямо: если у молодого человека болят зубы без видимой причины, значит, «беспокоится» кто-то из его дальних родственников; нужно вспомнить о роде, помянуть имена, восстановить связь. В ведической традиции — то же самое, только в других словах: зубы как «врата рода», через которые мы получаем наследство — и физическое, и духовное.

Современная наука отчасти это подтверждает. Эпигенетика — наука о том, как опыт предков записывается в нашу биологию, — показала, что травмы, голодовки, страхи прабабушки и прадеда могут влиять на здоровье правнука через биохимические «метки» на генах. Не сами гены, а способ их прочтения наследуется по линии. Тело действительно помнит род.

И вот любопытная мысль: *тридцать два зуба — это не отдельные косточки*. Это тридцать два сосуда, в каждом из которых живёт по одному предку. Когда мы улыбаемся — мы улыбаемся всем своим родом. Когда мы плачем — плачем тем же ртом, которым плакали наши прабабушки. Тридцать два зуба — это ещё один способ, которым тело говорит нам: «Ты не один. За тобой — линия».

Третье. Тридцать два позвонка — лестница Кундалини

Если зубы — это горизонталь рода, то следующая «32» в нашем теле — это вертикаль. Та самая, без которой человек не может ни стоять, ни идти, ни тянуться вверх.

Позвоночник. Если посчитать все позвонки взрослого человека вместе с теми, что спростились в крестец и копчик, получится тридцать три. Но если считать только те, по которым идёт «живое движение» — гибкие, подвижные, отделённые друг от друга суставами и связками, — выходит ровно тридцать два позвонка. И, что особенно важно для нашей темы, тридцать третьим оказывается атлант — первый шейный позвонок, на котором держится череп. Он не такой, как другие. У него нет тела, он не похож формой ни на один другой. Он — порог, через который позвоночник входит в голову.

Это не просто анатомическое любопытство. Восточные традиции — индийская йога, тибетский тантризм — давно описали позвоночник как путь восхождения. По нему, говорят они, поднимается жизненная энергия, которую в Индии называют Кундалини — буквально «свёрнутая змея». Она дремлет у основания позвоночника, в крестце, и, когда человек готов, начинает медленный путь вверх — позвонок за позвонком, ступень за ступенью.

В классическом описании этого пути выделяют семь основных «остановок» — чакр, точек, где энергия задерживается дольше всего: в копчике, в крестце, в животе, в сердце, в горле, в межбровье, в темени. Но между этими большими станциями есть множество промежуточных — каждый позвонок, через который проходит Кундалини, становится своей маленькой ступенью. И всех этих ступеней — ровно тридцать две. Тридцать третья — это уже не позвонок, не «лестница». Это атлант. Это вход в череп. Это место, где позвоночник заканчивается и начинается мозг.

Видите узор? Энергия проходит тридцать два позвонка — всё, что можно пройти телесно, в материи, ступень за ступенью. А тридцать третья — атлант — это уже не ступень. Это переход. Это шаг из тела в нечто большее. Шаг с верхней ступеньки лестницы туда, где ступеней больше нет.

Кундалини, поднимаясь по тридцати двум позвонкам, повторяет ту же дорогу, по которой шёл Саша в нашей книге. *Тридцать два — лестница. Тридцать третий — выход.* Только в случае Кундалини эта лестница встроена в само наше тело, в саму нашу осанку. Каждый раз, когда мы выпрямляемся и тянемся макушкой вверх, мы повторяем этот древний жест: восхождение по тридцати двум ступеням к тому, что лежит за лестницей.

И, может быть, ещё одно. Заметьте: и в случае зубов, и в случае позвонков — тридцать два не случайное число. Это число, которое заложено в самой нашу телесную структуру. Мы носим его на себе. Мы носим в себе и горизонтальный счёт рода — тридцать два зуба, и вертикальный счёт восхождения — тридцать два позвонка. Если бы человек был храмом, числа тридцать два было бы вписано и в стены его, и в фундамент.

Четвёртое. Тридцать два пути Древа Жизни

Перенесёмся теперь в совсем другую традицию — в каббалу, мистическое учение, выросшее в иудаизме и позже вошедшее во многие эзотерические течения. В её сердце — образ Древа Жизни.

Древо Жизни — это схема, описывающая, как невидимое, бесконечное начало проявляет себя в мире. Оно состоит из десяти сфер — их называют сфирот, «свечения», ступени, на которых божественное становится всё плотнее и ближе к земле. Эти десять сфер соединены двадцатью двумя путями — каналами, по которым течёт между ними сила. По числу букв древнего алфавита, которыми, согласно преданию, был сотворён мир.

И вот ключевой счёт всей каббалы: десять сфер плюс двадцать два пути дают тридцать два. Их так и называют — тридцать два пути Мудрости. Старинные тексты говорят о них почти телесно: «тридцать два зуба Великого Лика», «тридцать два нерва, идущие от Божественного Мозга». Удивительно перекликается с двумя предыдущими разделами, не правда ли? Каббалисты, не знавшие ни о наших позвонках по-русски, ни об эпигенетике, говорили о Боге языком тела. Они чувствовали то же, что чувствуем мы.

Считается, что, пройдя все тридцать два пути, человек проходит весь маршрут — от плотной, земной точки внизу Древа до самой вершины, до единства с Источником.

Заметьте: и здесь тридцать два — это не цель, а *дорога целиком*. Весь путь снизу вверх. Тридцать две ступени восхождения.

Пятое. Тридцать два градуса посвящения

Пятый пример — из традиции масонских степеней посвящения, точнее, из той её ветви, которую называют Древним и принятым шотландским уставом. Не будем углубляться в историю братства; нам важна одна-единственная деталь — её отмечали ещё исследователи символов прошлого века.

В этой системе путь ученика выстроен как лестница из тридцати двух последовательных градусов — ступеней. Каждая следующая ступень предполагает, что пройдена предыдущая; перепрыгнуть нельзя. И тридцать второй градус носит выразительное имя — «Принц Королевской Тайны». То есть тридцать вторая ступень — это вершина обучения, последняя ступень, которую можно пройти трудом и усилием.

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.