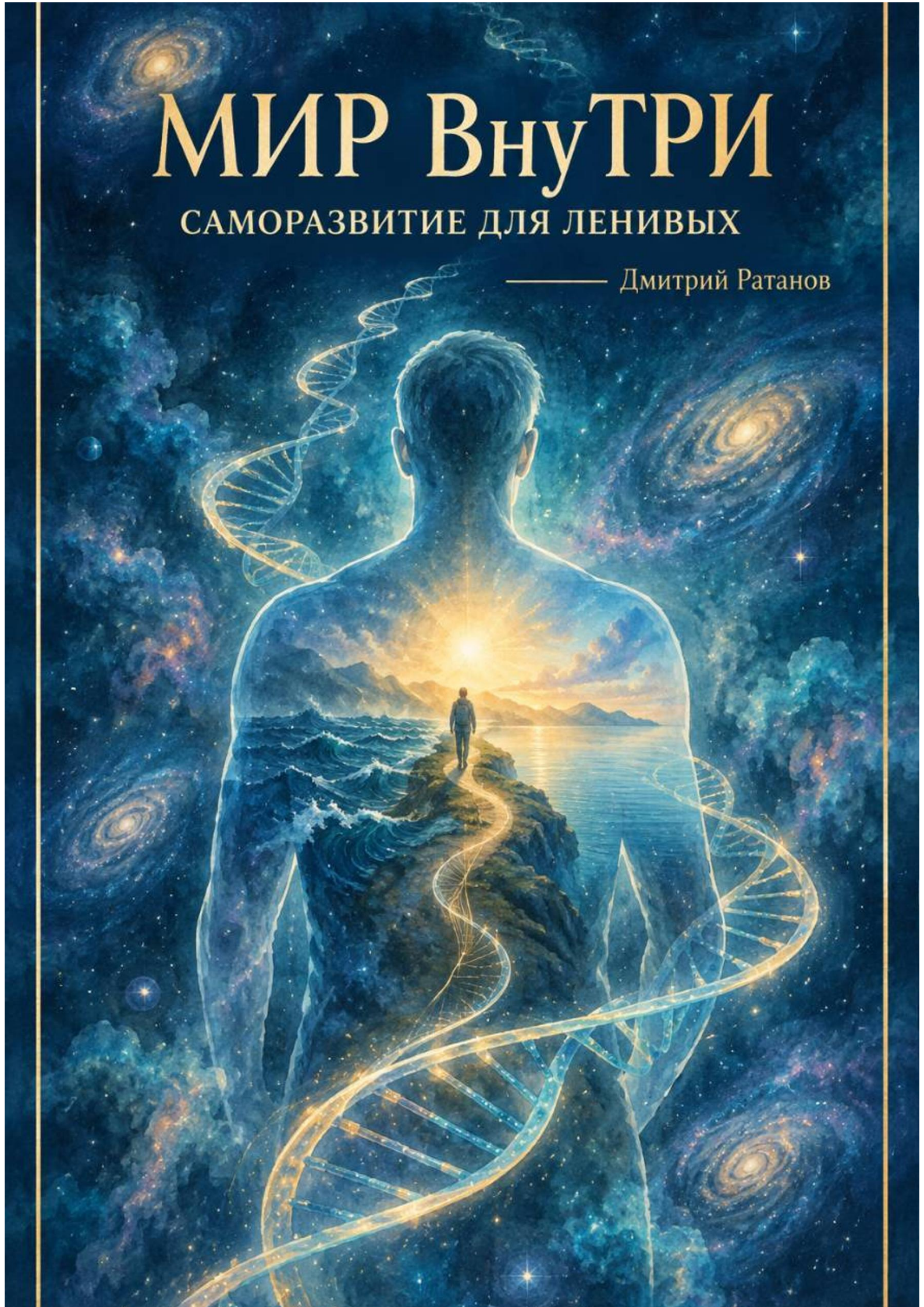
МИР ВнуТРИ

САМОРАЗВИТИЕ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Дмитрий Ратанов



Дмитрий Ратанов

Мир ВнуТРИ.
Саморазвитие для ленивых

«Автор»
2026

Ратанов Д.

Мир ВнуТРИ. Саморазвитие для ленивых / Д. Ратанов — «Автор», 2026

Прикладная и практическая психология простым языком. Книга написана для расширения "окна" возможностей в жизни человека и принятия авторства. Продолжение первой книги о внутренних, внешних процессах в жизни и их связи между собой. У жизни есть правила и играя по ним, каждый встроится в свою уникальную роль на этом полотне. Именно для понимания своей роли и знакомство с закономерностями жизни была написана эта книга.

© Ратанов Д., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 6
Что такое саморазвитие 7
Жизнь без тревоги 8
Автомобиль, который изучает себя 9
Внимание создаёт реальность 10
Принятие вместо сопротивления 11
Ангелы и демоны внутри 12
Энергия жизни и творчество 13
Оазис и хранитель 14
Очищение взгляда 15
Внутренний диалог и радость 16
Главный выбор 17
Глава 1. Разрушение и обновление "я" 18
Глава 2. Внутренний слух 24
Утренний зов 25
Кто говорит и кто слышит? 26
Слышать, видеть, мыслить ясно 27
Не «от», а «к» 28
Тесный ботинок 29
Миры внутри миров 30
Вспомнить себя 31
Посмотри на небо 32
Уровни игры 33
Не спеши 34
Маршрут, к которому лежит душа 35
От чувств к себе 36
Ручейки жизни 37
Всё временно 38
Глава 3. Из настоящего в прошлое 39
По старому лекалу 41
День, который повторяется 42
Чужая история — зеркало для своей 43
Не повторить, а заметить 44
Не гонка, а движение 45
Мир, который мы создаём 46
Быть естественным 47
Вклад, который происходит сейчас 48
Конец ознакомительного фрагмента. 49

Дмитрий Ратанов
Мир ВнуТРИ. Саморазвитие для ленивых

Введение

Друзья мои, приветствую вас!

Сегодня, 10 декабря 2024 года, мне вдруг захотелось записать новое — то, что живёт внутри после прожитого года. За это время я вновь познал себя с разных сторон: что такое внутренний мир, гармония, умение сохранять равновесие и наслаждаться каждым процессом жизни.

Многие из этих открытий были мне знакомы и раньше — как отдельные осколки, обломки опыта. Но сейчас они сложились в более целостное понимание. Я ещё не решил, станет ли этот материал дополнительной главой к книге «Триединство», которую я уже записал и почти завершил, или вырастет в отдельную книгу. Но её суть — в вопросе: что такое саморазвитие? Это введение включает в себя одиннадцать частей через которые каждый уже вначале взглянет на привычное иным образом.

Что такое саморазвитие

Саморазвитие — это знакомство с собой. Это познание себя с разных сторон, увидеть свои сильные и слабые качества — для того, чтобы постепенно стереть границу между сильным и слабым, плохим и хорошим, белым и чёрным. Чтобы просто жить свою жизнь в радости и наслаждении.

У саморазвития много частей, но все они ведут к одному: к целостному пониманию себя. У каждого этот путь происходит по-своему. Кто-то приходит к нему с меньшим количеством внутренних узлов, страхов и сложных ситуаций. Кому-то требуется больше времени, потому что таких узлов больше. Но в итоге всё стремится к одному — к внутренней целостности.

Представьте озеро с ровной, спокойной гладью. Если бросить в воду камни, по поверхности пойдут волны, появятся помехи. Но вода в любом случае снова придёт к равновесию. Так и в жизни: нет ничего страшного в том, что происходят разные события — приятные и трудные, радостные и пугающие. Всё просто есть.

В этом и заключается одна из тайн саморазвития: мы знакомимся и со светлыми, и с тёмными сторонами себя. Но в этих сторонах нет ничего исключительно положительного или отрицательного. Это просто жизнь — процесс, которым являемся мы и всё вокруг нас.

Жизнь без тревоги

Человек может считать, что живое — это только то, что находится здесь, а неживое — там. Но на самом деле всё является воплощением жизни, просто в разных формах. И это прекрасная новость: она позволяет жить без постоянной тревоги о прошлом и переживания о будущем — здесь и сейчас.

Мне кажется, состояние «здесь и сейчас» и есть режим Бога, режим Создателя. В нём я могу наблюдать и действовать от сердца, радуясь тому, что происходит. Ведь во всё происходящее я внёс свой вклад. А раз так, у меня есть возможность принимать этот процесс и наслаждаться им.

Автомобиль, который изучает себя

Саморазвитие можно сравнить с автомобилем, который изучает себя изнутри. Благодаря сознанию и разуму мы способны анализировать внешние события и обращаться к себе. А вместе с ощущениями тела, чувствами и сигналами души это становится прекрасным инструментом для настоящего знакомства с собой.

Саморазвитие — большой дар. Без него можно долго ходить по кругу, спотыкаться о страхи и преграды и думать, что причина всех трудностей находится вовне. Саморазвитие помогает понять: всё встречное — это части меня, которые я ещё не принял. Это возможность смотреть на себя более трезво.

А смотреть на себя трезво — значит видеть мир и жизнь более ясно. Чтобы в согласии со своими инструментами жизни — телом, разумом и душой — воплощать то, что есть внутри. А внутри находится внутренний мир. Он и даёт возможность создавать прекрасные произведения искусства снаружи.

Вижу мир внутри — вижу мир снаружи.

Внимание создаёт реальность

У автомобиля есть светлые и тёмные стороны, большие и маленькие детали. В двигателе происходят сложные процессы: топливо горит, происходят микровзрывы, благодаря которым работает сердце машины — двигатель. Страшно ли это? Страшно только в том случае, если я вижу в этом собственный страх.

Тогда я начну встречать снаружи те препятствия, которые этот страх подсвечивают. Представим машину, которая боится лежачих полицейских. Всё её внимание будет направлено на подвеску и рулевое управление. Из-за тревоги она будет замечать только износ этих деталей — и не видеть остальные процессы.

Так же происходит и с человеком. Если внутри есть отпечаток — например, из детства, из отношений с родителями, учителями или из родовой истории, — появляется мысль: «А вдруг со мной будет так же?» Страх начинает подпитываться, внимание утекает в эту область. И то, на что направлено внимание, может постепенно разрушаться.

Но этот же механизм способен работать и в благоприятную сторону. Если кажется, что в жизни возникла проблема, скорее всего, это напоминание: какой-то процесс дал сбой, потому что внимание было направлено только на негативную сторону. При этом никто не запрещает видеть и положительную сторону: то, что может болеть и разрушаться, способно восстанавливаться и становиться здоровым.

Внутри нас происходит множество процессов: химические, гормональные, физические, эмоциональные. Они работают согласованно — пока мы не начинаем уводить своё внимание в сторону. Но даже это отклонение в итоге ведёт к восстановлению.

Принятие вместо сопротивления

Человек может жить в согласии с тем, что происходит. Но когда он начинает сопротивляться событиям, внутри возникает напряжение.

Например, начинается война и долго не заканчивается. Одна из причин — цепляние за представление о том, что мир должен быть только мирным: ничего не должно ломаться, разрушаться, никто не должен уходить. Но если посмотреть шире, жизнь полна процессов начала и завершения. Дерево может постичь удар молнии, его может повалить ветер. Мы видим, как что-то заканчивается. Но заканчивается ли на этом жизнь?

Нет. Жизнь не заканчивается. Мы сами являемся жизнью. Весь путь саморазвития ведёт к знакомству со своим внутренним миром и к принятию того, что мы — части единого потока жизни. Мы словно режиссёры, которые заглядывают в этот поток, чтобы через тело, глаза и все происходящие процессы насладиться жизнью.

Нет смысла бороться со своими сторонами. Есть смысл быть с ними в согласии. Со временем они словно растворяются — в любви, в океане жизни, который и есть любовь. Она соединяет плохое и хорошее, вдохновение и депрессию, всё сразу.

Ангелы и демоны внутри

Внутренний мир начинается со знакомства с собой. А знакомство с собой — это встреча с «демонами» и «ангелами», которые живут внутри каждого, словно на правом и левом плече.

Когда мы боимся этого знакомства, мы начинаем отрицать неприятное, болезненное, «чертовски» сложное. Иногда нам могут не нравиться даже добрые моменты — у каждого на это свои причины, и все они нормальны.

Мы начинаем путь жизни, чтобы его завершить. Но завершить — не значит исчезнуть. Процесс продолжится, просто другими глазами. И даже эти «другие глаза» относительны: это всё те же глаза жизни.

Есть выражение: человек создан по образу и подобию. Во Вселенной есть звёзды и чёрные дыры, вспышки, кометы, метеоритные дожди, рождение звёзд и галактик. Подобные процессы происходят и внутри нас: нейронные связи взаимодействуют, рождают новые сигналы, мысли, действия.

Отрицать в себе возможность быть «плохим» — значит отрицать и возможность быть «хорошим». Но и плохое, и хорошее — это процесс жизни. А жизнь — это всё сразу. Жизнь — это любовь, которая растапливает сердца.

Энергия жизни и творчество

В жизни всё есть энергия. Можно изучать чакральную структуру тела, структуры высших миров, но мы находимся на Земле — там, где соединяются энергия неба и земли. Здесь мы соединяем свои мысли с физикой, с воплощением.

Из того, о чём мы думаем, постепенно рождаются процессы, объекты, действия. Мы создаём результат — и наслаждаемся им. Он может нравиться или не нравиться, но важно понимать: это дело наших рук.

Так исчезает жертвенная позиция: «кто-то что-то сделал — пусть кто-то и исправляет». Если каждый возьмёт себя в руки, начнёт смотреть внутрь и видеть разные стороны себя, жизнь станет спокойнее. Внутренний мир будет постепенно прирастать изнутри наружу.

Для чего? Чтобы жить красиво и спокойно, видеть свет в конце тоннеля. Я иду к этому свету, вокруг — труба, в которой пока мало видно. Но свет постепенно расширяется. В какой-то момент я полностью перейду к нему, а тоннель останется позади. А возможно, просто растворится.

Оазис и хранитель

Представьте оазис в пустыне. Его хранитель — наша душа, частичка Создателя, которая живёт внутри нас.

Каждый день мы встречаем события за пределами оазиса: бури, трудности, приходящих людей. Мы не можем остановить песчаную бурю. Но мы можем делать то, что помогает её прожить.

В оазис могут приходить люди, которые кажутся страшными, неблагодарными или неблагородными. Но это прежде всего наше видение, пока замыленное. Чем ближе мы подходим к собственному свету, тем больше света начинаем видеть в других.

Мы замечаем: «О, в мой оазис идут люди». И понимаем, что каждый несёт внутри свой оазис, свой внутренний мир — со своими оттенками видения. И это прекрасно: мы можем соединяться, чтобы жизнь продолжала раскрываться.

Практики — йога, медитация и другие — существуют как инструменты. Они помогают обнаружить саму суть жизни внутри себя и двигаться дальше. Чем больше людей уходят от страданий внутрь себя, тем больше вокруг появляется тех, кто тоже нашёл этот путь. Свет расширяется, тоннель постепенно размывается.

Очищение взгляда

Всё, что мы отрицаем, будет преследовать нас, пока мы не примиримся с этим.

Например, нам может казаться, что супруг или супруга слабый, вялый, недостаточно сильный. Но это лишь призма, через которую мы на него смотрим. Чем яснее становится эта призма — это стекло, словно роговица на глазах, — тем яснее мы видим спутника жизни. И тем меньше видим в нём те части, которые не признаём в себе.

Эти части просто засели в памяти, и мы отдаём им слишком много внимания. Как это тренировать? Спокойно говорить: «Я заметил в тебе это, и это вызывает во мне вот такое чувство. Как мы можем преобразовать этот процесс?»

Всё рождается в диалоге — в соединении слов. Представьте, что из каждого человека выходит воздух. Соединяясь в едином пространстве жизни, он трансформируется в любовь. Кто-то посылает его с одним зарядом, кто-то — с другим, но в любом случае мы постоянно соединены с этим пространством.

Внутренняя свобода развивается тогда, когда я перестаю отрицать части жизни — или страстно желать, чтобы существовали только «правильные», светлые её проявления. Мир и любовь не делят жизнь на хорошую и плохую. Они просто есть.

Мы балансируем между желаниями и отвержениями. А когда находим свою середину и гармонию, понимаем: всё в порядке, можно двигаться дальше.

Внутренний диалог и радость

Как замечать внутренние противоречия и зажимы? Наблюдать за собой. Хотя бы на прогулке прислушиваться к внутреннему диалогу.

Он разрушающий — говорит: «Ты делаешь что-то не так»? Или создающий — спрашивает: «Что я могу сделать сейчас, чтобы порадоваться?»

Чем больше внутреннего диалога, который ведёт к радости, тем проще становится жизнь. Если идти к радости, она станет прекрасным ориентиром. Она растапливает сердца — как в сказке о Снежной королеве, где Кай и Герда показали, какой может быть настоящая жизнь.

Когда сердце растапливается, исчезает однобокий взгляд, при котором должно быть только одно или другое. Появляется признание всех частей. И это признание — суть того, кто я есть, и того, что есть жизнь. Жизнь и смерть между собой равны. А дефис между датой рождения и датой смерти — это промежуток, который мы наполняем: кто-то радостью, кто-то грустью, разными проявлениями жизни.

Мы наполняем его, чтобы вспомнить себя. Чтобы в очередной раз пройти свою миссию — как в прекрасной игре, где всегда счастливый конец. И весь этот процесс тоже счастье, как и вся жизнь — без разделения на хорошее и плохое.

Главный выбор

Главное — не зацикливаться на инструментах, а чувствовать, что ведёт к радости.

Если сегодня не хочется что-то делать — делать то, что хочется. Идти к своему «хочу» через «надо». В какой-то момент можно от него отказаться, чтобы познакомиться со страхом или нежеланием — особенно если взял на плечи слишком много. Но это тоже завершится.

Как волны на водной глади, которые в итоге возвращают её к спокойствию, так и гармония с равновесием восстанавливаются всегда.

Поэтому будьте добры. Сохраняйте мир внутри, учитесь. И делайте выбор быть добрыми в каждый момент своей жизни.

Благодарю вас за внимание. В путь добрый! Начинаем!

Глава 1. Разрушение и обновление "я"



Кто такой этот «я»?

Кто такой этот «я» и для чего его обновлять? Думаю, об этом мы уже говорили в первой книге: какой он, этот внутренний мир, и кто его создаёт.

Так для чего же происходит разрушение? Для чего нам этот опыт — травмирующие отношения с родителями, страшные события во внешнем мире, войны и конфликты? Для чего всё это было?

Я смотрю на эти события как на стимулы, которые показывают: предыдущая версия «я» уже отработала свою задачу.

И наши родители, и их родители, и родители их родителей — все мы показывали друг другу, как эта версия отработала. Так же и мы своим детям будем показывать собственным примером либо обновлённую версию себя, либо то, что старую уже можно поставить на дальнюю полку. Как книгу по истории, которая просто напоминает: так было.

Так было, но теперь будет по-новому.

В этом я вижу один из смыслов происходящих событий: они сдвигают нас с места. Ведь человека порой трудно сдвинуть. И, глядя на ужасающие примеры истории, я задаюсь вопросом: каким был бы наш прогресс без этих толчков?

Есть процесс эволюции, который происходит естественно. В моём представлении, им управляют более масштабные, высшие структуры, создающие этот мир. А есть процессы менее масштабные, которыми управляем уже мы сами: каждый внутри себя, внутри своей организации, внутри своей семьи. Здесь нашими ориентирами становятся принципы, по которым мы живём.

Так постепенно разрушается старое «я», чтобы обновлённое могло прийти и наслаждаться жизнью в новом для себя мире.

Обновление происходит постепенно

Мы движемся от разделения — где хорошо, где плохо, где нравится, а где не нравится — к пониманию: вот оно всё, такое, какое есть. И постепенно привычные границы между «хорошо» и «плохо» начинают стираться.

Понятно, что это не произойдёт за один вечер. И даже за сто вечеров.

Всё происходит постепенно. Ведь нас, этих «я», целых восемь миллиардов, и все мы даём друг другу разные примеры. Своим примером проводим друг друга дальше. Но сначала сами начинаем верить в возможность обновления, видеть в себе этого обновлённого человека.

Для этого и происходит очищение.

Вот воробей после зимы купается в песочке, чистит свои пёрышки. Так и мы. Душа наша очищается от того, что накопилось за время понимания, за время приближения к обновлению, за время наблюдения тех самых стимулов, которые побуждают двигаться.

Даже психология, которая сегодня является частью науки, в моём представлении, когда-нибудь может измениться настолько, что мы забудем само это название. Сейчас она называется психологией, а через сто лет — кто знает?

Сегодня существует так много психологов и представителей помогающих профессий. Они могут называться по-разному, но для меня в их работе есть общее направление: понять ближнего и понять самого себя.

Буквально недавно мы с женой ездили на бизнес-мероприятие, связанное с её работой. На обратном пути с нами ехала ведущая этого мероприятия. В своей деятельности она выступает медиатором.

Многое из того, что она делает, связано с переходом от конфликта к мирной ситуации: люди слышат и слушают друг друга, становятся готовы создавать что-то новое без противостояния.

Для меня это и есть создание мира без войны. Это и есть взаимодействие со своим внутренним миром.

Белое полотно внутреннего мира

Внутренний мир существует словно белое полотно. Своим восприятием мы рисуем на нём картины. Они показывают, что нам нравится, а что не нравится, и становятся стимулами для движения.

От этого «нравится — не нравится» мы переходим к новым обстоятельствам, проходим новые уроки и всё дальше обновляемся.

Можно ли контролировать этот процесс?

Как мы уже обсуждали в предыдущей книге, в каких-то моментах логика есть, в каких-то — нет. Внутренний контроль работает, а внешние события не находятся в нашем полном распоряжении.

Можно сказать так: Бог показывает нам путь к небесам, но не показывает, как они устроены. Внешние события похожи на такой путь: мы видим направление, но не всегда понимаем внутреннее устройство происходящего.

И всё же благодаря природоведению, биологии, физике, химии мы узнаём, как устроены разные процессы. Мы знаем о круговороте воды в природе, о взаимодействии химических элементов. И это прекрасно: постепенно мы учимся понимать мир.

Постепенно. Всё происходит постепенно.

Торопиться некуда. Всё произойдёт в своё время.

Здесь и сейчас

Да и время в моём восприятии появляется тогда, когда я смотрю вперёд или назад.

Вот смотрю вперёд — и будто бы уже опаздываю на какую-то встречу. Смотрю назад — и вспоминаю, что было. Но наблюдать и то и другое я могу только из момента «здесь и сейчас».

Так же и с версиями этого самого «я».

Предыдущая версия существует там, в прошлом. В настоящем есть та, которая есть. Какая она? Здесь я обращаюсь к своей внутренней рефлексии. А в будущем представляю обновлённую версию себя.

Ведь это «я» постоянно обновляется.

Возникают ситуации, которые напоминают: что-то в моих убеждениях о жизни уже готово отпасть. Что-то отработало своё время. И теперь я могу это заменить.

Жизнь, которая меняет форму

Ничего не уходит в небытие: в моём ощущении, всё принадлежит этому самому бытию.

Если посмотреть вокруг — всё является жизнью. Разве есть что-то неживое?

Вот стоит пластиковый цветок. Мы говорим: ненатуральный. Но для меня и он не отделён от природы: материал, из которого он сделан, тоже принадлежит этому миру.

Когда я говорю, что всё является жизнью, я имею в виду эту непрерывность, эту текучую энергию существования. Она переходит из одного состояния, из одной формы в другую и движется, движется, движется дальше.

Мне видится, что так жизнь изучает сама себя. Вспоминает, чем она является.

А каждое «я», живущее в каждом из нас, хочет проявить свой оттеночек, свою маленькую композицию на большой, большой, большой картине жизни. Можно сказать — на картине всей Вселенной.

И в любом случае оно это делает.

Иногда кажется: «Я прожил никчёмную жизнь. Ничего не заработал». Или страшно заранее: «А вдруг ничего не заработаю, никакого следа не оставлю?»

Конечно, оставишь. Об этом можешь не переживать.

Произойдёт множество встреч. Да и уже произошло множество взаимодействий, в которых мы что-то подсветили друг другу. Каждый из нас для кого-то становится и хорошим, и плохим примером.

Так мы показываем друг другу, как двигаться дальше. Дальше к обновлению. Дальше к новому.

А новое открывается каждый день.

Вдох и выдох

Так мы учимся умирать и рождаться — в каждом маленьком изменении.

С каждым вдохом берём новый объём воздуха, вбираем его через нос, а потом выдыхаем то, что уже согрето нашими лёгкими.

Но и «новое», и «старое» относительны. Мы просто постоянно взаимодействуем со всем пространством жизни.

Начинается и заканчивается. Начинается и заканчивается.

Так происходит всю жизнь.

Может быть страшно от мысли, что жизнь однажды закончится. Но я воспринимаю её как процесс, который завершается в одной форме и начинается в другой. Мы — воплощение жизни в этом теле. Можно сказать, жизнь дышит через нас.

В моём представлении, когда тело завершает своё существование, происходит новый вдох жизни, возникает новая форма, в которой продолжается это движение энергии.

Так я вижу и всю природу.

Даже тот пластиковый цветок, о котором я говорил, со временем изменится. В исходном образе мне представлялся песок, из которого создастся что-то новое. А может быть, это будет совсем другая форма.

Этот круговорот, эта игра происходят постоянно. И в самом этом движении я чувствую порядок.

Оно даёт нам подсказки, как двигаться дальше. А у нас есть возможность смотреть шире, с благодарностью замечать эти процессы.

От шторма к штилю

Возникают разные ситуации. Разные реакции тоже возникают. И в них я вижу возможность постепенно прийти к гармонии и спокойствию, к обладанию самим собой.

Не внешним миром. Не к желанию порабощать его или властвовать над кем-то. А к взаимодействию с самим собой — в благополучии, благоразумии, милосердии.

Постепенно это взаимодействие распространяется и вовне.

Да, с нами происходили разные ситуации. Наши родители своим примером показывали, как какие-то части прежнего «я» уже отработали. И сейчас у нас есть возможность заменить их, найти обновлённую версию.

Привести бурю к покою. Шторм — к штилю.

Всё движется от одного к другому: от тьмы к свету, от шторма к штилю. В этом процессе мы узнаём, что нам интересно, а что неинтересно.

Может, кому-то сейчас интереснее шторм. И это тоже часть его опыта.

Когда я говорю: «Каждый из нас нормален и живёт в своей нормальности», — я имею в виду различие наших внутренних миров. Внимание каждого направлено на свои примеры. И видим мы их совершенно по-разному.

Один и тот же фильм посмотрят десять человек — и каждый составит своё мнение.

Или облака. Вот они плывут по голубому небу. Небо есть такое, какое есть. А в облаке каждый видит что-то своё.

Кто-то — ангела. Кто-то — лошадь, верблюда или акулу. Кто-то — демоническую силу. Кто-то замечает собственный страх.

Так играет наше восприятие.

Новые очки

Задача обновлённой версии «я» — прийти к более чистому восприятию жизни.

Мне видится, что жизнь направлена к развитию, к расширению. И милосердие, благоразумие, любовь, радость, мудрость, ясность помогают нам жить свою благополучную жизнь, замечать благодать, которую несёт сам процесс жизни.

Можно сказать: Бог посылает нам эту благодать. Можно сказать: высшие миры делятся ею с нами.

Важно увидеть её. Снять очки, через которые замечаешь прежде всего пороки этого мира. И, если продолжать этот образ, надеть новые.

Заменить старое новым и наслаждаться процессом жизни, возможностью видеть себя и тех, кто рядом.

Постепенно всё начнёт приходить в норму. Из состояния, которое ощущалось как «не норма», мы приходим к новому равновесию. От старой версии — к новой.

Какие-то вдохи и выдохи уже остались в прошлом. Какие-то ещё впереди. Но только из настоящего я смотрю на всё это.

И здесь, сейчас, определяю, как реагировать, как относиться к происходящему. Как просто быть.

Куда ты направляешь внутренний огонь?

Я и сам знаю: мы прошли через многое.

Прошли через многое, чтобы прийти к единому. У каждого были свои ситуации, свои стимулы для изменений. Они показывали, что в прошлом уже отработало.

Загляни в настоящее.

В тебе бьётся сердце. В тебе бьётся эта жизнь. Горит внутренний огонь.

Куда ты направляешь его?

Ты выбираешь сам: в созидание, в разрушение и упрёки или в присутствие — в контакт со своей душой, со своим внутренним голосом.

Не с навязанными учительскими или родительскими голосами, которые в чём-то упрекают. А с тем голосом, который возвращает к живому процессу жизни, к непосредственному действию: чего-то хочется — раз, и сделал. Где начинаешь различать: вот этого не хочется, а этого хочется.

Так постепенно раскрывается и обновляется наше «я».

Что мы передаём дальше

Своим примером мы будем передавать этот опыт детям. Они тоже увидят в нас то, что уже отработало.

Могут смеяться над тем, какую музыку мы слушаем, какие слова используем. А может, даже над тем, что мы вообще разговариваем на каком-то языке.

Кто знает, вдруг они будут понимать друг друга без слов? За неделю им понадобится произнести всего несколько фраз.

И они подумают:

«О, какие суетливые люди — наши родители! Сколько можно говорить?»

В будущем всё может быть.

Эту эстафету мы передаём друг другу. Но какой мы её передаём? С каким пониманием самих себя? Как это понимание проявляется в наших действиях?

То, как мы присутствуем в настоящем, становится частью того, что получат следующие.

Тропа в неизвестность

Это тонкая, тонкая тропа. На ней бывают бури, встречаются оазисы. Всё происходит поразному.

И эту дорогу мы протаптываем сами.

Да, встречаем помощников. Например, такую книгу. Какие-то навигационные точки, которые помогают, когда человек сбился с пути или ищет поддержку.

Я верю: просящий находит то, что просит, а вопрошающий — ответ на свой вопрос.

Задать вопрос — это тоже шаг в неизвестность. Ещё один шаг по этой тропе.

Ведь мы не видим её целиком, но идём. И именно вопросы, именно шаги в неизвестность дают возможность двигаться дальше.

Так происходит обновление.

Даже если смотреть в темноту, в ней можно увидеть свет, различить какие-то объекты, игру теней.

И раз уж мы говорим о единстве, для меня свет и темнота тоже связаны. Из света мы замечаем темноту, из темноты — свет.

И всё-таки игра теней возникает благодаря свету. А тени мы видим по-разному — так же, как облака, о которых я уже говорил.

Направление энергии

В общем, жизнь прекрасна.

Это прекрасная возможность творить, наслаждаться своим творением и передавать эстафету дальше. Не застывшую призму восприятия, а опыт встречи с изменяющейся реальностью.

Здесь незнание движет процессом. Вопросы и ответы помогают появляться новым мгновениям настоящего — тем, которых до этого ещё не было.

Новое создаётся из одного и того же материала. В языке этой главы я называю его энергией.

И мы управляем направлением этой энергии.

До встречи в следующей главе.

Глава 2. Внутренний слух



Утренний зов

С добрым временем, в котором вы это слушаете.

Это, наверное, вторая глава книги. Называется она «Внутренний слух». Записываю я её 21 декабря, в день зимнего солнцестояния. Утро ясное, но по небу бегут облака и летят тучи. Я одновременно вижу Луну и рассвет: ночь ещё не ушла, а день уже вошёл.

Как я оказался на улице?

Я об этом даже не задумывался. Внутри прозвучал зов, и я пошёл. Впервые он коснулся меня совсем рано. В четыре утра я легко открыл глаза и услышал:

«А пойдём на улицу?»

Я подумал: «Вчера я так устал, хочется отдохнуть». И лёг досыпать. Зов не исчез, он просто подождал. В начале девятого я проснулся и понял: вот сейчас пойду. Рассвет был прекрасен, и всё вокруг будто подталкивало меня к прогулке. Подталкивает до сих пор.

Кто говорит и кто слышит?

Внутренний слух.

Кто там внутри говорит? И кто снаружи слышит? Почему кажется, что во мне живут два разных «я»?

Я думаю, что «я» один. Просто ради общественного мнения он разделился на роли: дома он один, на работе другой, в торговом центре третий, в музее четвёртый. Он будто разложил себя на комнаты, чтобы потом пройти по ним и собрать себя в одну целую жизнь.

Чем больше он собирается, тем отчётливее звучит внутренний слух. Для меня интуиция и есть этот слух, и она же внутренний голос.

Когда я что-то задумал, я просто делаю. Я не жду, что кто-то со стороны похлопает меня по плечу и скажет, как лучше. Уверенность растёт так: я слышу себя и действую.

Спросить жену, детей, маму, папу, начальника или ассистента можно, конечно. Но чем больше мы дружим с внутренним слухом, тем глубже входим в то, что я называю задачами души: задачами этой жизни. Для тех, кому не близка идея многих жизней, это могут быть просто миссии, которые хочется воплотить от рождения до смерти. В рождение и смерть, думаю, верит каждый: мы все видели, как приходят и уходят люди. А насколько масштабны задачи человека и как он их воплощает, это уже его путь.

Слышать, видеть, мыслить ясно

Мне кажется, что всё саморазвитие нужно для одного: чтобы слышать, видеть и мыслить чисто и ясно. Эти три нити сплетаются в одну.

Внутренний слух, как часть этого узора, тоже тренируется. Я чего-то захотел, начал воплощать, нашёл способ. Стоит откликнуться на желание, и появляются возможности, даже те, которых я раньше не замечал.

За годы жизни у каждого из нас застывает взгляд на мир. Стереотипы нарастают слой за слоем, как лёд на окне. Внутренний голос раскалывает этот лёд пополам, и через трещины пробивается более ясный свет.

Этот взгляд открывает возможность идти вместе с собой, а не навстречу себе или против себя. Внешние обстоятельства будут то мешать, то помогать, и всё это тоже тренировка слуха. Для чего? Чтобы тонкая нитка превратилась в стальную струну. Чтобы эта струна держала звук и без остановки играла мелодию жизни.

Не «от», а «к»

Мне близка мысль: ситуация ведёт человека не только прочь от чего-то, но и к чему-то. Возможно, к тому, о чём он сам когда-то просил.

Допустим, человек захотел стать олимпийским чемпионом по лёгкой атлетике. Понятно, что нужно бегать. Но как он придёт на дорожку, заранее не знает никто. Может быть, он упадёт, начнёт восстанавливаться, и одним из этапов станет бег. Может быть, случайно познакомится с тренером. Вариантов много, и устройство маршрута нам не подвластно.

Задача внутреннего «я» помочь воплотить запрос. Наступает время, мне исполняется двадцать пять, и я начинаю шагать по своей стратегии. События выстраиваются в цепочку, и я иду по ней, как по ступеням. У каждого задачи проявляются в своём возрасте. Есть представление о нескольких «рождениях» в течение одной жизни: о переходных периодах, когда человек словно рождается заново.

Тесный ботинок

У меня работа над книгой началась в кризисный момент. Меня выдавило из привычной жизни, как росток, пробивающий асфальт. Раньше я думал:

«Писать книгу? Что это вообще такое?»

А оказалось, что так тоже можно.

Я был как нога, которая выросла из ботинка. Ботинок жмёт, а я говорю: «Нет-нет, это мой любимый ботинок, я из него не вылезу!» Но ноге не хочется оставаться в тесном, и однажды она просто шагнула дальше. Так я начал записывать книгу, которую сейчас слушаете или читаете вы. И сделал это благодаря внутреннему слуху.

Он ведёт к постепенному воплощению задуманного. Задумано оно, если говорить эзотерическим языком, внутренним «я» вместе с высшими «я». Так складываются обстоятельства и создаётся свой микромир.

Миры внутри миров

Говорят, что каждый живёт в своей реальности. Когда заговорили об эре Водолея и глобальных переменах, добавляли, что люди начнут жить в разных реальностях. Но, по-моему, так было всегда. У каждого свой экран, на котором идёт его собственное кино.

И зависит это не от профессии и не от кошелька. Дворник может видеть дальше предпринимателя с миллионными оборотами и быть спокойнее и гармоничнее его. Деньги и должность не измеряют глубину человека.

Мы похожи внешне, но «я» внутри каждого сварено из собственного опыта, как густая солянка. Основа есть, а вкус даёт всё, что пережито и выучено. С этим вкусом «я» входит в большие миры, например в Землю, и создаёт внутри них маленькие.

Любой бизнес тоже микромир. Предприятие на двадцать человек живёт как улей: каждый гудит на своей ячейке и обсуждает события. Птицы в лесу строят гнёзда, пчёлы перелетают с цветка на цветок. Это маленькие миры внутри большого, а он внутри Вселенной. Как матрёшка, о которой мы уже говорили в прошлой книге.

Вспомнить себя

Мы воспитываем в себе качества. Какие-то ещё не раскрыты, какие-то уже есть, просто мы их не замечаем и видим в других, как отражение в чужом окне. Даже те качества, которых, как нам кажется, нет, возможно, когда-то были. Внутри хранится память о них, словно старая карта. Внутренний слух помогает её достать: вспомнить и постепенно применить.

Всё происходит постепенно. Говорят, мухи рождаются быстро. Но и они не мгновенно. Переход от одной деятельности к другой и от одного уровня жизни к другому тоже требует времени.

Качества растут из желаний, а желания я слышу, когда умею слушать себя. Тело в этом смысле как инструмент, на котором настраивается слух. Если я не знаком с телом, как заметить его отклик?

Поэтому весь этот путь есть знакомство с собой. Чтобы создать то, что сейчас важно для этой планеты. Если это книга, пусть будет книга. Раскраска для детей, пусть будет раскраска. Компания по производству раскрасок, пусть будет компания.

Посмотри на небо

Небо надо мной остаётся небом, что бы по нему ни проплывало. Облака, тучи, Луна, Солнце приходят и уходят, как гости. Небо ничего не отменяет и ничего не удерживает. Когда летишь на самолёте над облаками, это особенно заметно: наверху тишина, без раздражения и возмущения. Есть то, что есть.

Возможно, на других уровнях там тоже идут свои процессы, более масштабные. Мы не знаем, как устроены небеса, и из нашего масштаба многого не видно. Но иногда можно послушать небо. Мне кажется, оно говорит:

«Эй, успокойся. Вот ветер, он сейчас разметает тучи. Вместе с ними он может унести и твои тяжёлые мысли. Всё временно. Посмотри вверх».

Посмотри вниз, и мир сузится до метра-полутора дороги. Посмотри вверх, и откроются такие просторы, что неприятности в них растворяются, как капля в реке.

Внутренний слух ведёт и к таким тонким деталям. Сначала он едва слышен, как паутинка на ветру. Потом расширяется, становится ясным, плотным, отчётливым.

Уровни игры

Это похоже на видеоигру. Первый уровень кажется трудным. Если ты уже играл в подобные игры, пройдёшь легче. Если нет, пройдёшь не сразу, но пройдёшь.

Так же и здесь. Мы качаем слух, тело, голос, уверенность, любовь, принятие, милосердие к ближнему и благоразумие по отношению к жизни. Всё это происходит постепенно, и торопиться некуда.

Между рождением и смертью есть промежуток времени, но время мы замечаем, только когда смотрим из настоящего в прошлое или будущее. Даже в конце жизни человек будет оглядываться назад. Он не станет считать часы, а увидит картинки: лица, дороги, свет.

Не спеши

Внутренний голос часто говорит:

«Не спеши. Остановись и сделай мудрый выбор. Наполнись мудростью неба и любовью солнца и действуй от души. С благодарностью к жизни».

Ты ведь тоже жизнь. И тот, на кого ты хочешь повлиять, живой, как ты. Кровь одна, вы даже похожи. Расслабься и наслаждайся.

В этом и мудрость: не действовать на горячую голову. Чтобы научиться действовать на прохладную, часто сначала приходится набраться опыта и как следует «выпить» его. Нужно пореагировать до конца, чтобы увидеть: можно иначе.

Наше внутреннее «я» наблюдает за этим, как садовник за ростками. В какой-то момент мы меняем мнение, стираем стереотипы и выкарабкиваемся к новому.

Маршрут, к которому лежит душа

Нам кажется, что многое нам уже известно. Но почти всё, что встретится по жизни, будет новым. В этом новом мы усилим то, что уже есть, и обретём то, чего ещё нет. Встретим людей, которые станут для нас примерами.

Тем, кто верит в несколько жизней, можно думать об этом как о подготовке к следующему пути: чтобы заново ощутить внутренний слух и шагнуть на шаг впереди себя. Не быстрее, потому что быстрее и медленнее здесь относительны, а ясней.

Я прокачал этот навык, и теперь могу выбрать путь, который приведёт к желаемому. Может быть, быстрее. А может быть, дорога окажется интереснее и даст больше опыта. Короткий маршрут не всегда лучший, иногда он тяжелее. Стоит выбирать тот, к которому лежит душа.

А чтобы услышать, к чему она лежит, нужен внутренний слух. Он есть у каждого. И если ты слушаешь эту книгу, считай её напоминанием: можно обратить внимание на свою интуицию и на то, что ты чувствуешь.

От чувств к себе

Мне близка мысль, что интуиция связана с чувствительностью, с вниманием к своим чувствам. Чувства для меня мост, по которому идёшь к душе. Даже эмоции служат мостом к знакомству с чувствами.

Бывает, что человек почти ничего не чувствует. И это тоже стадия роста: от «я ничего не чувствую» к «я начинаю что-то чувствовать».

Дети закрываются от чувств, когда им слишком больно: рядом с родителями или в их отсутствие. Это защитная дверь, которую ребёнок закрывает, чтобы выжить. Бывает больно, по-настоящему. Но дверь можно приоткрыть и подойти ближе к себе.

Позже, оглянувшись на пройденный путь, видно, какую роль сыграли обстоятельства.

Ручейки жизни

Мне нравится представлять жизнь как сеть ручейков и течений. Мы смотрим из своего ручья. А жизнь, как птица над долиной, видит его сверху, сквозь пространство и время. Видит насквозь и знает, куда повернуть воду.

Внутренний слух для меня мелодия сердца, которая помогает проявить то, что задумало моё внутреннее «я». Здесь я оставляю в стороне «хорошо» и «плохо» и смотрю на саму суть процесса. Это прекрасно.

Всё временно

Надо мной голубое небо. Солнце выходит из-за леса, и впереди время, когда день начнёт прибавляться. В жизни тоже всё идёт кругами, и мы переходим от одного круга к другому.

Всё временно. Я хочу видеть надежду в том, что нынешние рамки не обязательно останутся навсегда. Есть то, что есть сейчас, и есть ветер, который может помочь это изменить.

Послушай ветер. Послушай сердце, солнце и небо. Посмотри на животных. Всё это мудрость жизни. Подсказка может всплыть, и внутренний слух поможет её заметить.

Благодарю вас за наше путешествие по этой главе. До встречи в следующей. Всего доброго.

Глава 3. Из настоящего в прошлое



Спустя почти два года я вернулся к книге, чтобы отредактировать её и начать публикацию. И обнаружил: между второй и четвёртой главами — пробел. Третьей главы нет.

Что ж, я решил написать её сейчас.

Получилось интересно: продолжение уже существовало, а к пропущенному началу пришлось вернуться позже. Будто я прошёл по мосту, а потом обернулся и заметил, что одну из досок так и не положил.

Так эта глава и появилась. Из настоящего — в прошлое.

По старому лекалу

Опыт, который мы проживаем сейчас, становится частью нашего будущего. Но и прошлое участвует в настоящем: через воспоминания, привычки, ожидания, способы реагировать.

Иногда я думаю, что выбираю новое. А потом присматриваюсь — и вижу: я просто перенёс старый рисунок на чистый лист.

Другие люди, другое место, другой год. А реакция та же.

Прошлое становится лекалом, по которому я снова и снова выкраиваю сегодняшний день. И если не замечать этого, можно долго менять декорации, не меняя самого действия.

Пробовать неизвестное бывает страшно. Привычное хотя бы знакомо. Даже если в нём тесно, я уже знаю, где пригнуться и за какой угол не задеть плечом.

А новое пространство ещё предстоит освоить.

И вот передо мной выбор: снова устроиться в знакомой тесноте или всё-таки открыть дверь.

День, который повторяется

Вспоминается «День сурка» с Биллом Мюрреем.

Сначала герой замечает, что день повторяется. Потом пытается выбраться из этой петли.

Мне близок этот образ. Ведь для собственной петли времени не обязательно просыпаться в одной и той же календарной дате.

Можно каждое утро видеть новое число — и проживать прежний способ жизни.

Снова ждать знакомой реакции. Снова обижаться в том же месте. Снова откладывать то, к чему давно хочется подойти.

И тогда вопрос не только в том, как изменить обстоятельства.

Вопрос ещё и в том, что я сам приношу в каждый новый день.

Осознание петли — уже начало движения. Пока я её не вижу, мне кажется, что дорога просто такая. Когда замечаю — появляется возможность свернуть.

Не обязательно сразу далеко.

Хотя бы на один шаг.

Чужая история — зеркало для своей

Искусство даёт нам множество таких зеркал.

Фильмы, мультфильмы, картины, скульптуры, спектакли, сказки, комиксы — разные способы посмотреть на человека со стороны.

В одном герое я замечаю страх. В другом — упрямство. В третьем — доброту, которая ещё не научилась защищать себя. А в ком-то вдруг узнаю собственную привычку всегда оставаться правым.

Сначала кажется: это история о нём.

А потом — раз! — и что-то отзывается внутри.

Мне видится, что через искусство мы можем замечать и свои «системные ошибки», и свои возможности. Не только то, где застряли, но и то, какими ещё способны быть.

Чужой сюжет становится безопасным расстоянием, с которого легче рассмотреть собственный.

Я ещё не готов сказать: «Это про меня». Но уже могу посмотреть, как это происходит с героем.

И, возможно, однажды поступить иначе.

Не повторить, а заметить

С историей человечества для меня происходит что-то похожее.

В ней встречаются знакомые мотивы: стремление властвовать, страх потерять своё, желание объединиться, поиск нового, сопротивление переменам.

Меняются условия, названия, инструменты. А в происходящем порой проступает знакомый рисунок.

Но похожий рисунок — ещё не приговор повторить его до последней линии.

Можно сравнивать. Смотреть, к чему приводили разные решения. Замечать не только победу, но и её цену. Не только ошибку, но и то, что помогло из неё выйти.

У нас перед глазами множество примеров: история, искусство, публичная жизнь, собственная семья, случайный разговор.

Не каждый пример нужно превращать в правило. Но каждый может стать вопросом:

«А как это устроено у меня?»

И тогда прошлое перестаёт быть только грузом или образцом для подражания. Оно становится материалом для понимания.

Не комнатой, в которой я обязан остаться, а библиотекой, из которой можно взять нужную книгу и выйти дальше.

Не гонка, а движение

Я смотрю на долгий путь человечества и думаю: сколько всего мы учимся делать.

Мыслить образами. Говорить и слышать. Делать выводы. Замечать ощущения. Заботиться о теле. Ухаживать за ближним. Учиться самим и передавать опыт другим.

И даже то, что уже знакомо человечеству, каждому из нас приходится осваивать по-своему.

Нельзя просто родиться в новом веке — и автоматически получить ясность, мудрость и умение понимать себя.

Инструменты вокруг обновляются. А пользоваться ими всё равно учимся мы.

Быстро или медленно?

Мне хочется смотреть на это без секундомера в руке.

Не требовать от себя немедленно стать завершённой версией человека. Не превращать развитие в забег, где всё время кажется, что остальные уже далеко впереди.

Я здесь. У меня есть сегодняшний опыт. Есть то, чего я пока не умею. И есть возможность попробовать.

Постепенно.

Как мы уже говорили: всё происходит постепенно.

Мир, который мы создаём

Сегодня рядом с человеком — технологии и цифровое пространство.

Через них особенно наглядно видно, как из отдельных элементов складывается целый мир.

Сначала появляется замысел. Потом — первые линии, связи, действия. И вот уже можно войти в пространство, которого прежде не было.

Мне нравится этот образ.

Он напоминает: большое не всегда начинается с большого. Иногда оно начинается с маленького действия, которому дали продолжение.

Так же и с внутренним миром.

Я заметил свою реакцию. Не стал сразу ругать себя за неё. Попробовал понять, что за ней стоит. В следующий раз ответил чуть иначе.

Снаружи это может выглядеть почти незаметно.

Но внутри уже проложена новая тропинка.

И если по ней идти, она становится дорогой.

Быть естественным

Мне хочется, чтобы знакомство с собой вело не к бесконечному исправлению собственной личности, а к более свободной жизни.

Чтобы можно было замечать себя без постоянного стыда.

Не в смысле: «Я такой, поэтому мне позволено всё».

А в смысле: «Я могу увидеть, какой я сейчас, и не отвернуться от себя».

Признать чувство — не значит отдать ему управление. Увидеть ошибку — не значит объявить ошибкой всего себя.

Можно быть живым, несовершенным, меняющимся. Заботиться о себе и при этом замечать тех, кто рядом.

Для меня естественность начинается там, где больше не нужно каждую минуту изображать готового человека.

Можно учиться.

Можно уточнять.

Можно сегодня понять то, чего не понимал вчера.

Вклад, который происходит сейчас

Пусть эта глава станет напоминанием: знакомясь с собой, мы участвуем в общем движении жизни.

Я учусь замечать своё «я», понимать тело, различать внутренние течения. Не останавливать реку и не командовать каждой каплей, а лучше чувствовать, где меня несёт по привычке и где я могу выбрать направление.

Этот вклад не обязательно выглядит как великое открытие.

Иногда он — в разговоре, который не превратился в ссору.

В отдыхе, который я наконец позволил себе.

В новом деле, к которому всё-таки подошёл.

В способности услышать другого, не потеряв себя.

Через такие действия меняется качество моего настоящего. А настоящее постепенно становится тем прошлым, на которое я однажды оглянусь.

Вот и получается: сейчас я не только вспоминаю свою историю.

Я продолжаю её писать.

И, возможно, однажды вернусь к сегодняшнему дню так же, как вернулся к этой проп

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.