

**Мантра для посудомойки и  
прочие откровения между  
завтраком и тревогожностью**



МАНТРА для  
ПОСУДОМОЙКИ  
и прочие откровения  
между завтраком  
и тревожностью

ТВАРДОВСКИ

Все трудности, что происходят с тобой – это не наказание за прошлое, а испытание ради будущего.

Каждое падение – это не кара, а проверка на прочность. Представь себя мечом в кузне: удары молота, огонь, ледяная вода. Если бы металл умел кричать, он бы жаловался на судьбу, как это делает человек. Но если меч прошел испытание, его остриё режет любую ткань бытия.

Все, что кажется болью, – это шлифовка. В этом мире нет бессмысленных страданий, если смотреть на них не глазами жертвы, а глазами кузнеца. Взгляни на птицу: она вылупляется из яйца в темноте и сражается за выход в свет. Ей тяжело, но если помочь, скорлупа треснет слишком рано, и птица останется слабой.

Так и с людьми. Ребёнок учится ходить, падает, плачет, но если бы родители носили его на руках вечно, он бы так и не понял, как работать с гравитацией. Значит ли это, что родители жестоки? Нет. Значит ли это, что он наказан? Нет. Это естественный порядок вещей.

Каждый, кто сталкивался с болью, проходил через урок. Но пока человек цепляется за обиду, он застревает на этом уровне. Ты видел, как компьютер зависает? Ошибка в коде – и программа не может двигаться дальше. Только осознание перезапускает процесс.

Если бы жизнь была наказанием, не было бы выхода. Но у каждого испытания есть решение, как у любого замка есть ключ. Иногда этот ключ – терпение, иногда – осознание, иногда – полное разрушение себя прежнего. В этом мире страдают все, но одни из этого выходят закалёнными, а другие озлобленными. Вопрос только в том, кем станешь ты.

Даже Христос нёс крест не за свои грехи, а чтобы показать путь. Даже Будда страдал, прежде чем понял, что вся боль – это иллюзия привязанности. Даже Атланты пали, потому что забыли, что сила – это ответственность. Всё имеет свой смысл, просто

не всегда он виден сразу.

Если сейчас трудно – задай себе вопрос: «Какую силу во мне пытаются пробудить?» Может, тебя учат стойкости, или прощению, или искусству отпускать. В этом мире экзамены приходят без предупреждения, но у тех, кто проходит, открываются новые дороги.

Если бы жизнь была карой, не было бы смысла бороться. Но если это испытание – то значит, в нём заложена возможность победы.

Совет? Перестань играть в жертву – хватит репетировать роль, на которую тебя никто не звал, даже Вселенная на кастинг не приходила. Жертва – это персонаж без реплик, но с трагичной мимикой. А ты, между прочим, в пьесе под названием «Бытовая Эзотерика XXI века», где духовный рост начинается с перегоревшей лампочки в туалете и продолжается в очереди за просроченной гречкой, где каждый пенсионер – мудрец, а каждая кассирша – проводник в подсознание.

Хватит спрашивать «за что?». Это вопрос к бухгалтеру кармы, а он сейчас в отпуске и не отвечает на мессенджеры. Лучше спроси «зачем?» – и приготовься, потому что ответ может прийти в виде кота, который вдруг начинает шипеть на твоего нового бойфренда, или как звонок от коллекторов, которые на самом деле являются манифестацией твоей внутренней вины, овеществлённой через цифровой номер 8800.

Смотри на трудности как на дракона, который просто хочет, чтобы ты ему почистил чешую и заодно прочитал лекцию по смирению. Не бойся его – бойся, что ты снова попытаешься с ним договориться через логическое мышление. Не работает. Только на уровне символов: «дорогой дракон, ты – моя проекция, проходи сквозь меня, как курьер сквозь турникет, я тебя принимаю, я тебя люблю, но твой огонь – это не причина, чтобы сгореть, а возможность вскипятить воду для чая».

Если ситуация повторяется, это значит, что ты крутишь своё жизненное бельё в режиме «полоскание» без отжима. Всё чистое,

но всё ещё мокрое и липнет к тебе, как эзотерические курсы к несформированной самооценке. Пора включить центрифугу. Пора сказать себе: «я не влажное полотенце, я солнечный ветер».

Жизнь не издевается. Она просто тонко намекает, как подруга, которая говорит: «ну ты сам решай, конечно... но я бы не связывалась». И ты связываешься. И она смотрит, кивает и делает скриншоты для следующей кармической презентации. Потому что ты не в игре на выживание. Ты в игре на осознание. И тут выигрывает не тот, кто выжил, а тот, кто понял, зачем это было.

Иногда тебе кажется, что ты идёшь по мосту, а потом понимаешь, что это лестница. К потолку. Без люка. И ты сидишь, думаешь: «ну всё, конец». А потом замечаешь – это не потолок, а перевёрнутая сцена. И ты на ней. А зрители – твои страхи, аплодируют стоя, потому что ты сыграл лучше, чем ожидалось.

Соппротивление делает хуже. Особенно когда ты сопротивляешься новому чаю в пятом доме Луны. Потому что да, всё теперь можно объяснить натальной картой. Даже то, что ты опять залез в отношения, которые пахнут теми же самыми граблями. «Просто у меня Венера в квадрате с иллюзиями, извините». Нет, друг. У тебя просто привычка – лезть туда, где больно, потому что только там чувствуешь себя живым. Как будто страдание – это единственный способ удостовериться, что ты не умер.

А ведь ты выживешь. Даже если поскользнёшься на мокрой эзотерике, упадёшь в астрал и там встретишь бабушку, которая скажет: «ну что, настрадался, внук? теперь иди мой посуду и живи в любви». Потому что любовь – это не всегда светящиеся чакры и благовония. Иногда это плесень на душе, которую надо выскоблить до костей, чтобы увидеть, что под ней было золотом.

И если ты сейчас читаешь это и думаешь: «ну ладно, но всё равно мне тяжело», – то знай: это не ты слабый. Это просто уровень такой. И если кажется, что вообще всё бессмысленно, то это прекрасное место, чтобы перестать делать глупости. Потому

что в этом ничто всегда что-то рождается. Хотя бы чай. Или вдох. Или странный смех, когда всё плохо, но ты почему-то улыбаешься.

Вот. И не спрашивай меня, как это работает. Я сам иногда смотрю в потолок и говорю: «Ну и как, интересно, ты это себе представлял, Господи?». А он, видимо, смотрит на меня и отвечает: «Как комедию. Просто ты опять решил сыграть драму».

А потом начинается самое интересное. Ты вдруг понимаешь, что половина твоей «тяжёлой судьбы» – это не испытания, а сериал, который ты сам снял в жанре «эзотерическая мелодрама с элементами самосаботажа». С бюджетом из тревожности, с продюсерами в виде травм детства и съёмочной площадкой в твоём черепе. И ты не актёр – ты режиссёр, сценарист, постановщик света и даже зритель с попкорном, который вечно возмущается: «Ну зачем он опять туда полез?!»

Но на самом деле – полез, потому что в тебе живёт тяга к пониманию. Потому что душа, как кот, лезет в закрытые шкафы: не из упрямства, а чтобы убедиться – а вдруг там смысл? А вдруг там тот самый божественный сэндвич между бытием и пустотой, намазанный майонезом откровения?

И вот идёшь ты по жизни, весь из себя окутанный практиками: заземлился, подышал, посолил ванну, вытянул карту дня, пробормотал мантру, закрыл петли восприятия, почистил родовую карму, налил себе настой зверобоя и... всё равно грустно. Потому что ты думал, что это всё как кнопка: нажал – и просветлён. А оно не работает. Потому что просветление – это не когда у тебя всё получилось. Это когда ты всё отпустил и встал мыть посуду без злобы в сердце.

И всё же – продолжай. Даже если весь твой путь сейчас напоминает балет по грязной кухне. Даже если в твоём духовном шкафу скелеты танцуют под Моцарта. Даже если ты просыпаешься в три ночи, потому что тебе приснилось, что ты опять в отношениях с маминной тревожностью, а не с женщиной из

реального мира. Продолжай.

Потому что рано или поздно ты заметишь: тебя уже не цепляет. Тебя не кроет от чужого мнения, не швыряет в стену от неидеальности, не тянет спасать всех подряд. Потому что ты больше не хочешь играть в великого страдальца, у которого «миссия». Ты хочешь быть просто – собой. Таким, какой ты есть. С кривой аурой, сбитой чакрой и шутками про карму, которые понял бы только буддист под грибами.

И тогда происходит чудо. Сначала маленькое: бабушка на остановке говорит тебе что-то, что звучит как послание от архангела. Потом – случайный человек обнимает тебя, и это вдруг лечит то, что не смогли вылечить все твои эзотерические марафоны. А потом ты просто идёшь – по улице, в дождь, в тишине – и ловишь себя на том, что тебе хорошо. Не потому, что всё стало идеально. А потому что ты перестал воевать.

Да, ты всё ещё страдаешь. Но как-то иначе. С юмором. С принятием. С чашкой какао в руке. Потому что ты понял: смысл не в том, чтобы выйти из боли, а в том, чтобы быть с ней по-человечески. Обнять её. Посадить рядом. Сказать: «Слушай, боль, ну раз уж ты пришла, может, чайку?» И она такая: «А что, можно?» И остаётся. Не потому, что ты слаб, а потому что ты перестал бежать.

И тогда ты начинаешь видеть сны без страха. И даже если в них нет просветления, они становятся уютными. Там ты встречаешь всех, кого любил, даже тех, кого уже нет. И никто не требует объяснений. Все просто сидят за одним столом. И ты тоже. Смотришь на них. И чувствуешь – ты дома. Даже если в реальности всё ещё бардак и сломалась стиралка.

Вот так всё и работает. Или не работает. Но ты всё равно жив. И значит – идёшь.