Прыжок в тёплый кисель самопознания

ПРЫЖОК В ТЁПЛЫЙ КИСЕЛЬ САМОПОЗНАНИЯ

Гвардовски

Провалиться в эту тему — всё равно что нырнуть в тёплый кисель, где каждая молекула вибрирует на частоте старого тибетского гонга, который слышат только коты, живущие за пределами времени. Любовь к себе — это не просто приём из блога про заботу о себе, где учат мазать лицо кремом из слизней и покупать свечи с запахом лунного мха. Это процесс глубинной трансформации, где твоя душа перестаёт быть мятым бумажным самолётиком, запущенным школьником с четвёртого этажа, и становится сверкающим дирижаблем, летящим над Сахарой в поисках кактусовых медуз, которые, возможно, существуют только в твоих самых странных снах. Именно отсюда начинается разговор о настоящей любви к себе — как о великом возвращении домой, туда, где ты всегда был совершенен, просто забыл об этом в пыли ежедневных «надо» и «не хватает».

Когда мы думаем о себе как о неком «битом товаре», как о кривом огурце на прилавке супермаркета, мы играем в самую любимую игру эго — игру «я недостаточен». А ведь эго обожает это состояние: оно как беззубая бабка, которая собирает фантики от конфет и считает их своими детьми.

Но если однажды утром, стоя перед зеркалом с зубной щёткой, вместо привычного «ну привет, опять ты» мы шепнём «здравствуй, безграничная божественная искра», в этот момент мир может слегка икнуть. Потому что Вселенная привыкла к тому, что мы играем роль неудачников, а тут вдруг пошли заявления о совершенстве.

Вспомни, как ребёнок рисует свои первые каракули. Он же не думает: «ой, линия кривая, я ужасен, мне нужно пойти к коучу». Он просто тащит карандаш по бумаге, чувствуя абсолютную радость, потому что это процесс творения, а не экзамен в хоре монастыря в Тибете.

Так и любовь к себе растёт, когда ты перестаёшь верить, что твоя личность — это набор шестерёнок, которые кто-то собрал с ошибкой на заводе. И ты вдруг начинаешь догадываться: под всеми этими «я ленивый», «я не такой красивый, как Челентано в

молодости», «я не умею играть на флейте носом» прячется вечный свет. Как лампочка в холодильнике, которую никто не видит, но она всегда там.

А теперь — хохма с серьёзным лицом. Твои мысли — это не просто кроссовки, которые ты можешь сменить. Мысль — это как пьяный дирижёр, который ведёт оркестр твоих клеток. Если ты думаешь «я унылая морская капуста», тело откликается соответствующей симфонией: плечи падают, желудок жаждет пирожных, кожа перестаёт светиться как инопланетный светляк. Но стоит подумать «я кристалл из обиталища архангелов», и тело подтягивается, как старый матрас на утренней зарядке.

Мы ведь думаем, что для трансформации достаточно повторять аффирмации. Но аффирмации — это как маленькие печенья на карнавале духа. Настоящая алхимия начинается, когда ты меняешь не только мысли, но и привычки, движения, дыхание, и даже походку в магазин за кефиром. Потому что тело — это последняя инстанция твоей веры.

Если ты вспомнишь, что ты не обломок кармы, а вечный скафандр для души, ты начнёшь танцевать на автобусной остановке, даже если никто не играет музыку. В этот момент даже голуби посмотрят на тебя с уважением. И не потому, что ты сумасшедший, а потому, что они распознают божественную вибрацию.

Никто не научит тебя любить себя. Потому что любовь к себе — это как учёба летать во сне. Вроде все объясняют, но взлететь ты можешь только сам, когда перестанешь верить, что пол — это граница твоей свободы.

Поэтому да, мы должны менять наши мыслительные схемы. Но я бы сказал даже больше: нужно превратить ум в цирковую арену, где каждая мысль — это акробат, который может сорваться, но при этом аплодисменты будут всегда. А тело в это время — как труппа фокусников, которые показывают трюки с исчезновением болезней, усталости и ненависти к себе.

В финале этой бесконечной пьесы мы все встаём перед зеркалом космоса и понимаем: ага! Я был не просто человек, который носил носки не в цвет. Я был и остаюсь искрой бесконечного костра, от которого греются даже кометы на орбите Сатурна.

И если завтра ты проснёшься и решишь снова подумать о себе как о ком-то «недостаточном», подмигни в зеркало и скажи: «О, да ты снова решил поиграть в дуальность? Ну давай, но кофе мы всё равно выпьем как боги».

А потом иди и станцуй с холодильником. Потому что только так можно проверить, насколько ты близок к пониманию собственной божественной сути. И да, смейся, ведь смех — это пыльца от цветка вечной любви к себе.

*****

Когда я говорю о любви к себе как о признании своей божественной сути, я не имею в виду, что ты должен ходить с короной на голове и орать в трамвае: «Я — Архангел Гавриил, пропустите вперёд!» Нет. Любовь к себе — это скорее тёплая тень на скамейке в июльский полдень, когда ты вдруг понимаешь: даже если весь мир сегодня решит отвернуться, твоя душа всё равно будет тебе готовить какао и петь древние напевы под нос.

Ты можешь вспомнить, как в детстве пытался налить чай в кукольную чашку и уверенно приглашал невидимого друга на пикник. В тот момент у тебя не было никакой мысли: «А вдруг я делаю что-то не так?». Вот там и жил твой настоящий потенциал. Но потом пришёл какой-то дядя, который сказал: «Будь нормальным, поступай в бухгалтерский». И всё свернулось, как ёж под дождём.

Теперь, когда ты уже взрослый и, возможно, даже носишь галстук по праздникам, твоя задача — вернуть себе этот безумный, абсолютный, сияющий детский космос. Именно через это и начинается любовь к себе.

Тело — это твой храм, но большинство людей ухаживают за ним,

как за старым велосипедным насосом: лишь бы не спустило. Когда мы меняем мысли, мы начинаем менять биохимию, мы словно переставляем фрукты на прилавке: апельсин уходит на верхнюю полку, лимон подмигивает, а киви заявляет, что теперь он дирижёр. Организм в ответ говорит: «О, наконец-то кто-то понял, что я не просто кусок мяса для кредитных договоров, а инструмент для симфонии вселенной».

Знаешь, однажды я встретил старца в горах, который сказал мне (или мне это приснилось, кто теперь разберёт): «Когда человек по-настоящему любит себя, у него появляются крылья, но не те, чтобы летать над городом и пугать голубей, а внутренние, чтобы не проваливаться в пропасть чужих ожиданий».

А что за пропасть? Ах, это глубочайшая бездна, наполненная голосами: «Ты должен быть успешным», «Ты обязан быть красивым», «Ты недостаточно продуктивен». Каждый голос как пчела, которая жужжит у виска и мешает услышать собственное сердцебиение. Но если вдруг ты садишься в кресло, обнимаешь чашку чая и говоришь: «Ну и что, что я сегодня не спас китов, не выучил китайский и не сварил борщ из комет? Я уже совершенен, просто потому что существую» — в этот момент твоя вселенная делает сальто и шлёт тебе аплодисменты с другой стороны чёрной дыры.

И вот здесь начинается настоящее колдовство: когда ты перестаёшь себя чинить, ты начинаешь себя творить. Вместо «я должен исправить свои недостатки» ты вдруг слышишь «я хочу сыграть свою симфонию в полном объёме». Даже если это симфония на одном дудке, зато с искренним визгом и горящими глазами.

А как это влияет на физическую форму? Ну посмотри: если ты думаешь, что твоё тело — склад проблем, оно и ведёт себя как склад — всё валяется, тараканы обсуждают политику, а энергия уходит в налоги на существование. Если ты думаешь, что тело — твой храм, твоя лаборатория, твоя танцевальная площадка для души, то оно начинает светиться, как лампочка Ильича после фестиваля шаманов.

И главное: вся эта трансформация не про «лучше», не про «выше», не про «быстрее». Это про «глубже». Ты не становишься суперчеловеком, ты просто сбрасываешь старую пыль, как змея кожу.

В завершение, если завершения вообще бывают, хочу сказать: однажды ты сидишь на кухне, жуёшь бутерброд с сыром и вдруг понимаешь: «Я всегда был идеальным, только забыл об этом, потому что слушал слишком много новостей и соседку Валю». И вот тогда ты наконец встаёшь, вытираешь крошки и идёшь обнимать мир. Не чтобы его исправить, а чтобы поделиться своим светом, который был в тебе всегда.

А теперь иди, обними дерево, погладь кота, пошути с прохожим, съешь морковку на закате и вспомни: ты не обязан быть кем-то, ты уже всё. Просто разреши себе это почувствовать. И да, если захочется, станцуй с холодильником ещё раз. Он тебя поймёт.