



Grand

Вспомнить, кто ты на самом деле

ДЖАВАД ЮСОФИ

*Моей любимой семье: моей прекрасной жене
Фатиме и нашему сыну Турану.*

Мудрость — знать, что во мне есть величие.

Любовь — знать, что я — всё.

Прежде чем начать

Это маленькая книга. Читай её медленно.

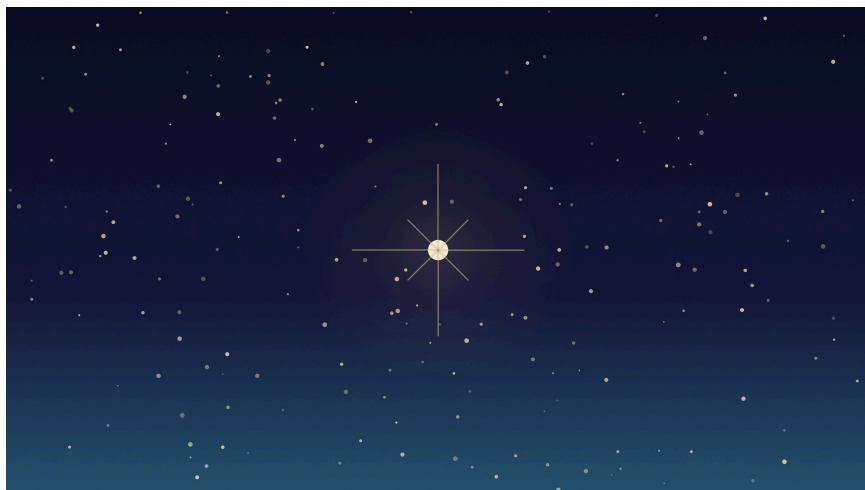
Она не скажет тебе, кем стать. Она напомнит тебе, кто ты уже есть.

Прочитай одну страницу и закрой глаза. Позволь ей опуститься куда-то глубже думающего ума. Именно там эта книга хочет жить.

Она бесплатна, потому что то, на что она указывает, всегда было твоим.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Мудрость: во мне есть величие



1

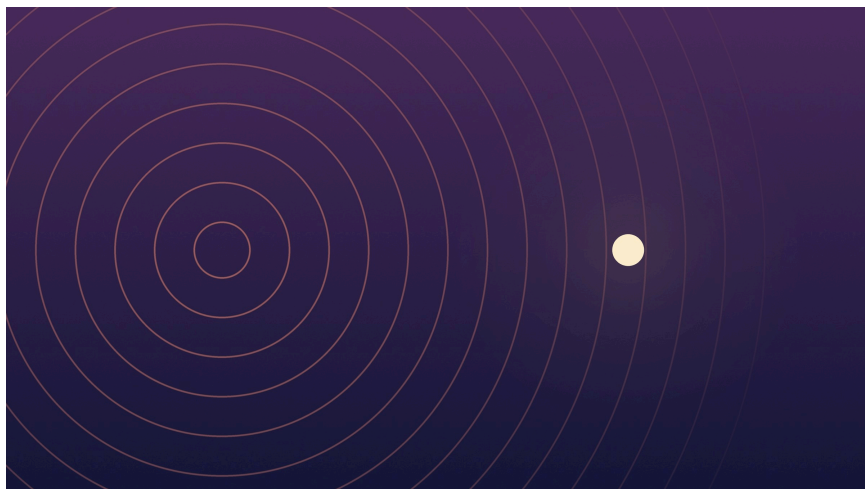
Малость никогда не была твоей сутью

До всех чужих слов о том, кто ты, было просто твоё бытие.

Смех без разрешения. Руки, тянущиеся к небу, без вопроса, заслуживаешь ли ты его.

Это всё ещё здесь. Не потеряно, лишь затихло.

Пауза: Где в твоей жизни впервые появилась привычка делать себя меньше?



2

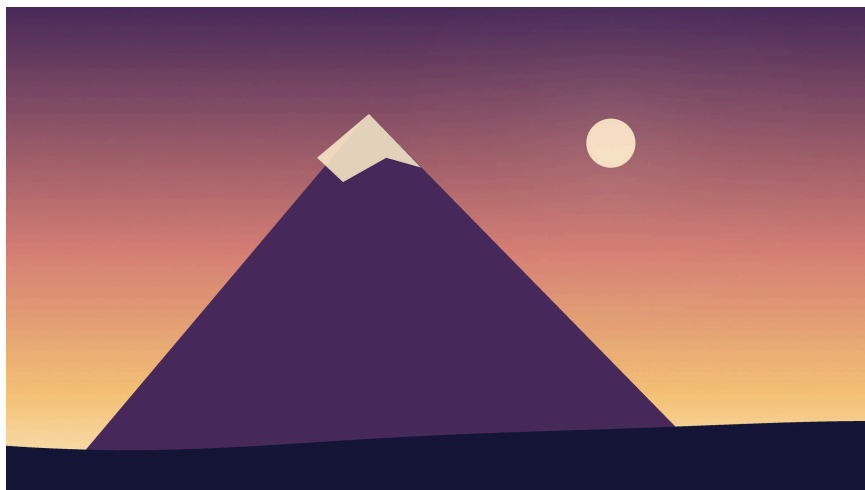
Заёмные голоса

Голос, который говорит *недостаточно*, не твой.

Он взят взаймы: у торопливого родителя, у невнимательного учителя, у тяжёлой поры. Ты носишь его так давно, что он стал звучать как ты.

Его можно отпустить. Он всегда был лишь взаймы.

Пауза: Чей это голос на самом деле?



3

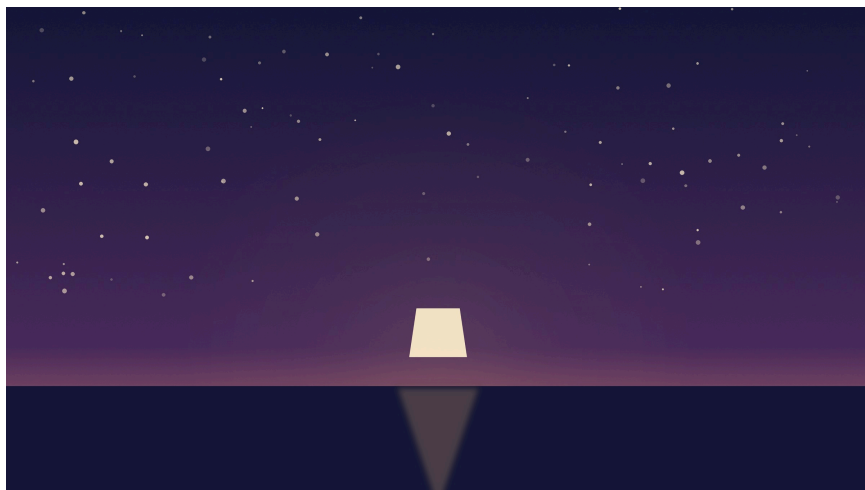
Величие негромко

Величие не кричит. Гора не спорит о своей высоте.

Эго нужно, чтобы его видели. Величию нужно лишь быть.

Остановись и позволь своей ценности быть фактом, а не представлением.

Пауза: Что можно было бы перестать доказывать, зная, что тебя уже достаточно?



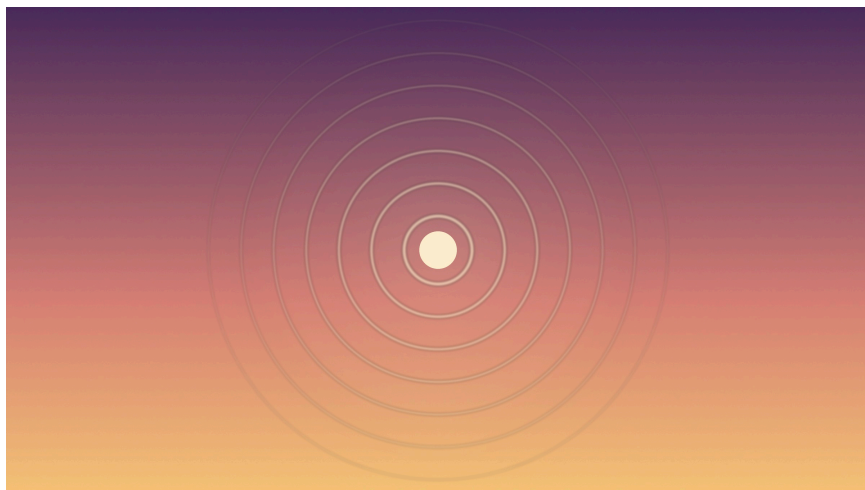
4

Действуй из ценности, а не ради неё

Большинство из нас трудится, чтобы заслужить своё место.

Но нельзя заслужить то, что дано тебе с рождения. Трудись из этого места, и смотри, как страх покидает твои руки.

То же самое дело, сделанное из ценности, становится даром, а не экзаменом.



5

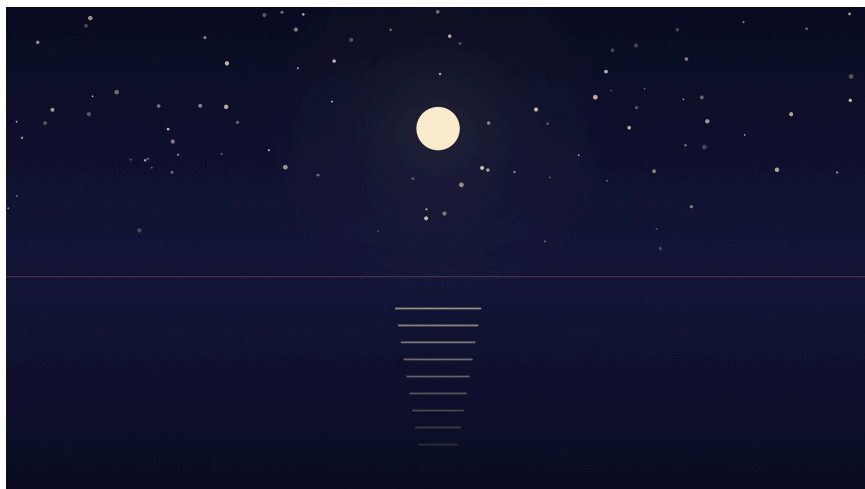
Твоё тело уже знает

Положи руку на грудь. Почувствуй, как она поднимается.

Никто не учил твоё сердце биться. Никто не учил твои лёгкие тянуться к воздуху.

Нечто великое дышит тобой прямо сейчас. Ничто не отделяет тебя от него.

Пауза: Сделай один медленный вдох. Что ты замечаешь, когда перестаёшь стараться?



6

Тишина — твой учитель

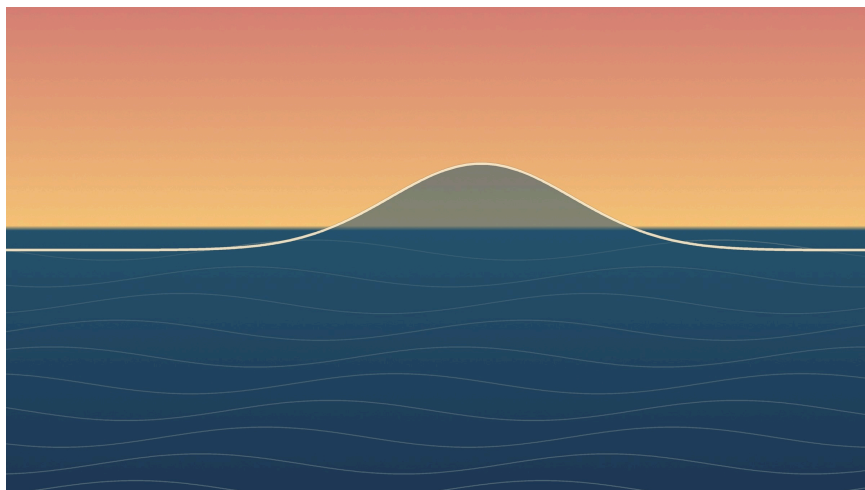
Мир так шумен, что себя не слышно.

Найди пять минут тишины. Не чтобы что-то исправить. Только чтобы слушать.

В тишине заёмные голоса затихают, и начинает говорить нечто более древнее, доброе и мудрое.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Любовь: я — всё



7

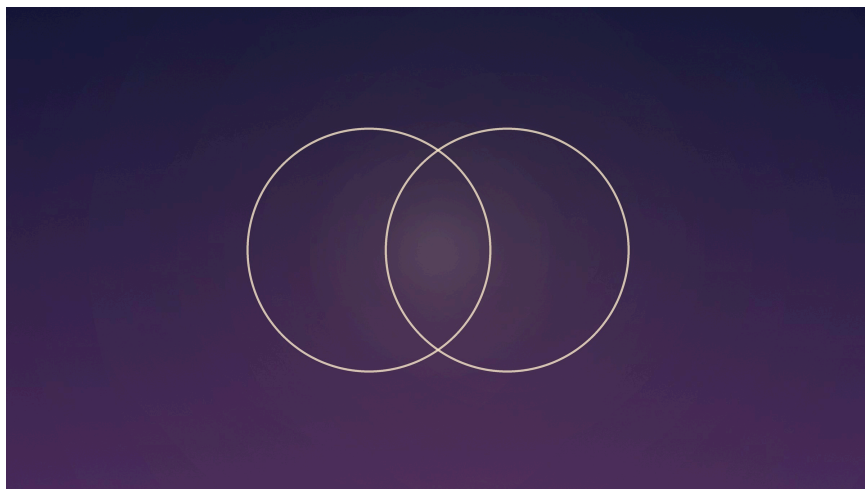
Волна и океан

Волна может верить, что она одна. Она поднимается, падает, боится берега.

Но она никогда не была отделена от океана. Ни на мгновение.

И ты тоже.

Пауза: Когда в последний раз было чувство, что ты — часть чего-то большего?



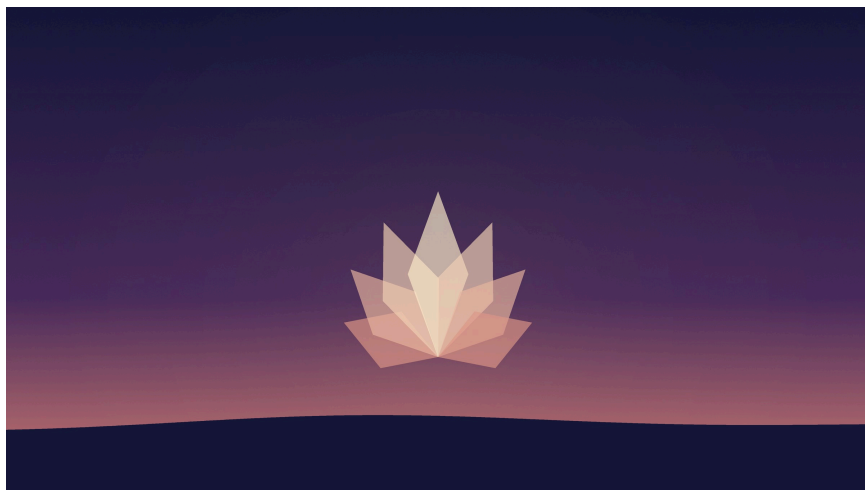
8

Посмотри ещё раз

Незнакомый человек в магазине. Человек, который причинил тебе боль. Ребёнок, который не может усидеть на месте.

Посмотри ещё раз. То же желание. Тот же страх. Та же надежда, что их увидят.

Когда ты узнаёшь в них себя, гнев смягчается и становится пониманием.



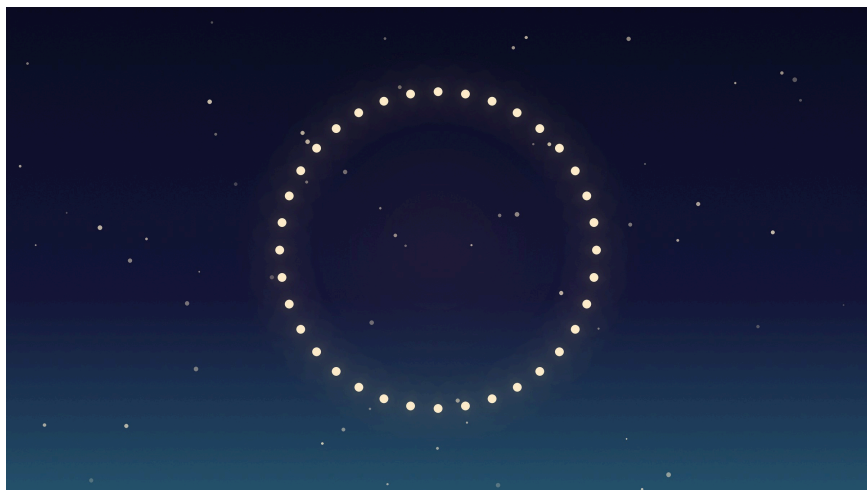
9

Доброта — это сила

Жёсткость ничего не стоит. На неё способен любой.

Доброта просит не закрываться, когда закрыться было бы легче. Это не слабость. Это самое смелое, на что способно сердце.

Пауза: Кому сегодня нужна твоя нежность? Включая тебя.



10

Тебе уже есть место

Не нужно подстраиваться, чтобы иметь своё место.

Подстраиваться — значит сжиматься. Принадлежать — значит просто прийти как есть.

Ты — часть всего. Нет двери, в которую нужно стучать. Ты уже внутри.



11

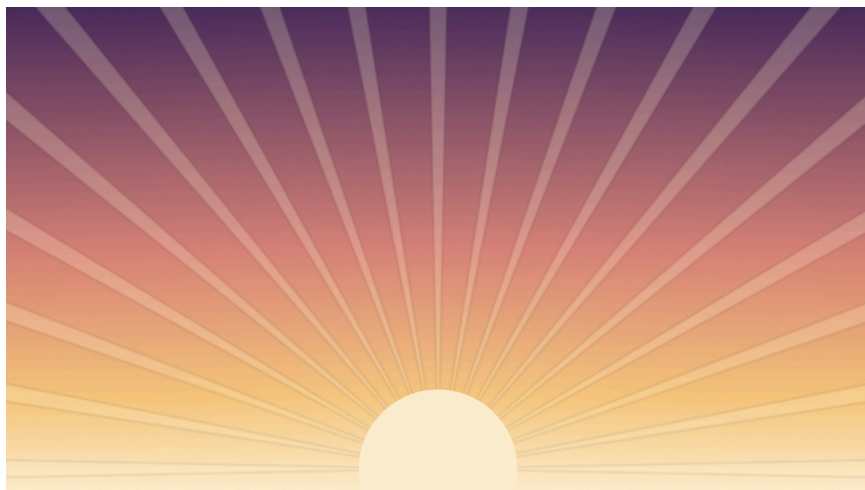
Прощение дарит свободу

Простить не значит сказать, что всё было в порядке.

Это значит раскрыть ладонь и отпустить раскалённый уголь, который ты держишь так долго: тот, что предназначался другому и обжигает только тебя.

Ты заслуживаешь его отпустить.

Пауза: Какой была бы твоя жизнь без этой тяжести?



12

Благодарность открывает дверь

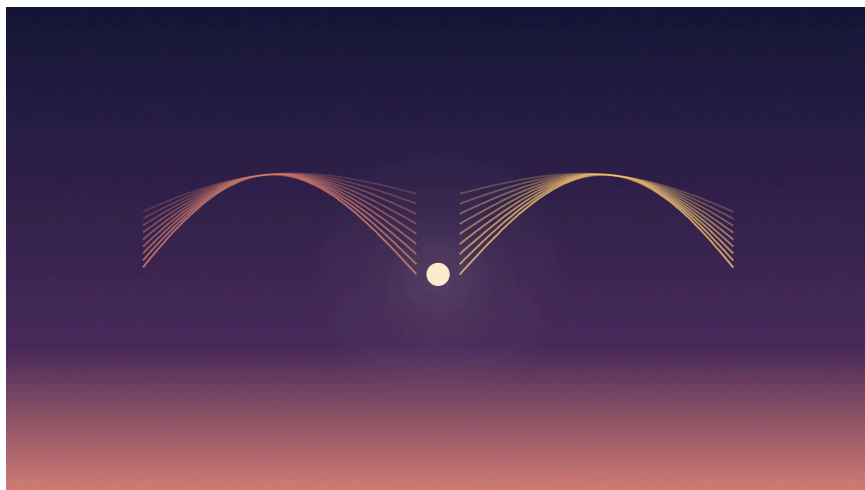
Утренний свет. Улыбка незнакомца. Дыхание, о котором не нужно было просить.

Благодарность — это любовь, замечающая саму себя.

Сосчитай сегодня вечером три дара. Посмотри, как сердце расширяется, чтобы вместить их.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Поток: жить между ними



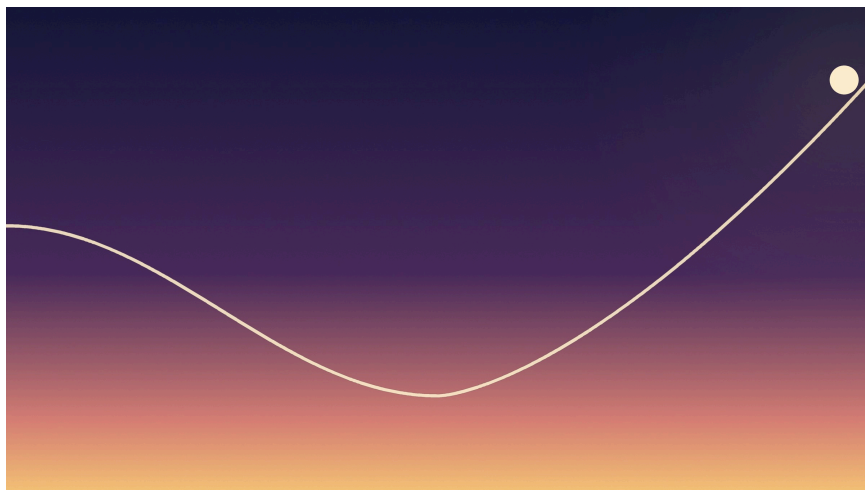
13

Два крыла

Мудрость без любви остывает. Любовь без мудрости теряет себя.

Птице нужны оба крыла, чтобы летать. Тебе тоже.

Знай свою ценность. Отдавай своё сердце. Позволь жизни двигаться между ними.



14

Падение — не поражение

Ты будешь спотыкаться. Спотыкались все великие души.

Падение не меняет того, кто ты есть. Оно лишь показывает, где земля неровная.

Поднимайся не чтобы что-то доказать, а потому что подниматься — твоя природа.

Пауза: Какое падение до сих пор просит тебя не вставать?

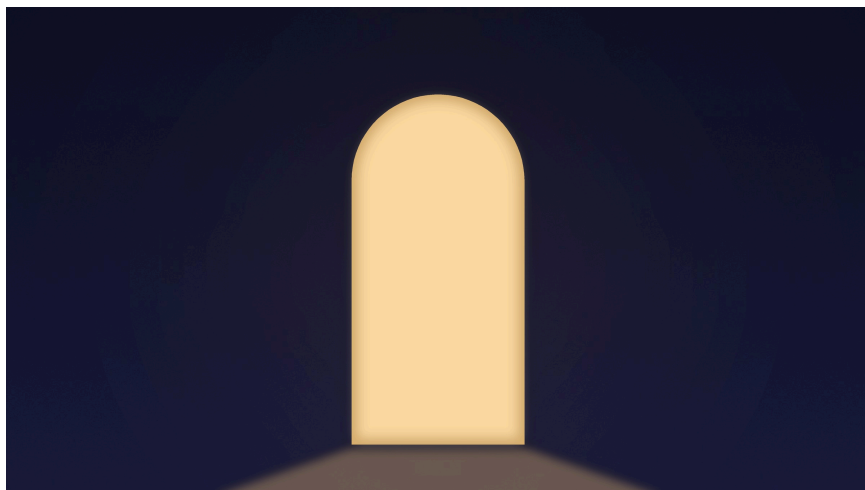


15

Дисциплина — это уважение к себе

Маленькое обещание, сдержанное на рассвете. Трудное дело, сделанное, когда никто не смотрит.

Это не наказание. Так величие говорит *я имею значение* на языке, понятном телу.



16

Страх — это дверь

Страх стоит на пороге каждого места, где ты растёшь.

Он не значит «остановись». Он значит, что рядом нечто важное.

Проходи сквозь него медленно, положив руку на сердце. По ту сторону в тебе больше простора, чем прежде.

Пауза: Какую дверь охраняет твой страх?



17

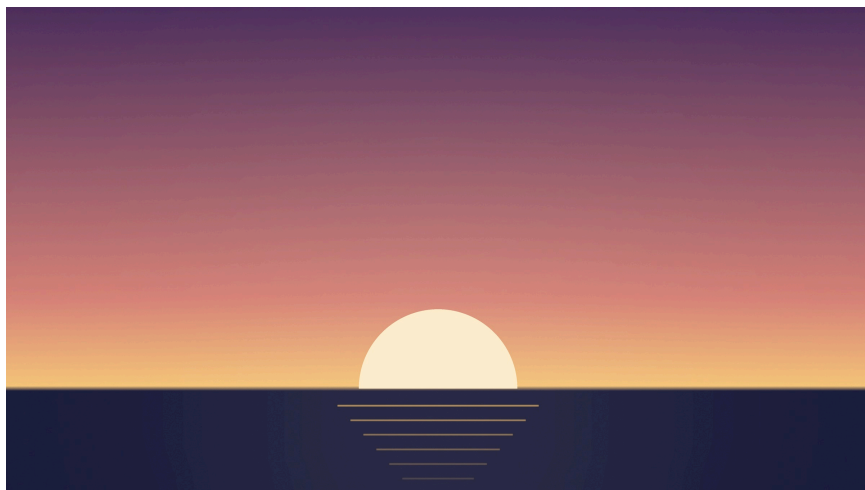
Малое, сделанное с любовью

Не нужна большая сцена, чтобы прожить большую жизнь.

Еда, приготовленная с заботой. Доска, распиленная ровно.

Мягкое слово уставшему человеку.

Когда малое делается с любовью, оно перестаёт быть малым.



18

Начни сейчас

Тебе не нужен новый год, новая работа или новая жизнь.

Нужен один вдох, сделанный со знанием того, кто ты есть.

Сделай его сейчас.

Практика: Каждое утро, прежде чем ноги коснутся пола, тихо скажи: «Во мне есть величие. Я — всё». Затем проживи один час так, будто это правда.

Заключение

К этой книге привёл поиск.

Искомым оказался сам ищущий.

В тебе есть величие. Ты — всё. Иди бережно и поделись этим с тем, кто забыл.

Эта книга бесплатна. Копируй её, печатай, передавай дальше.

Её первые строки вдохновлены древним учением Нисаргадатты Махараджа и превращены здесь в призыв вспомнить своё величие.

Об этой книге

Grand: Вспомнить, кто ты на самом деле

Записка для читателей на русском

Этот перевод сделан бережно, с помощью ИИ. Если русский — твой родной язык и какая-то строка могла бы звучать вернее или красивее, нам очень хочется об этом узнать. Напиши нам через наш сайт. Так эта книга растёт вместе со своими читателями.