

# КАЙЛОС



# КАЙЛОС

凱 (кай) — это победа. Победа жизни над смертью, здоровья над болезнью, целостности над распадом. Это не пустое желание, а способность, дарованная человеку небом и землёй, правильный путь, указанный природой. Если человек следует этим путём, то сама жизнь становится победной песнью, а сама судьба — триумфом.

洛 (ло) — это речной поток, живая вода. Жизнь — не мёртвый пруд, а длинная река. От истока до моря, от предков до тебя, от тебя до твоих потомков. Её течение не прекращается, её ток не прерывается. Если человек познает этот поток и последует ему, его кровь и жизненная сила придут в гармонию, его жизненная энергия будет двигаться свободно, и он проживёт отпущенный ему срок до конца.

斯 (сы) — это связующая частица, знак преемственности. Древний звук, оставшийся от прежней речи, соединительное звено. Она соединяет «победу» и «живую воду» в одно целое, связывает триумф и поток в единый смысл. Благодаря ей это имя указывает не на одну какую-то вещь или одно явление, но на весь путь жизни целиком — от первого рождения до последнего возвращения, от видимого до незримого.

Творческая студия SHIKARDOS  
Философия любви  
с. Архипо-Осиповка 2026

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Итак, собрав всё вместе: Кайлос — это победный поток жизни.

Здесь нет религиозного учения. Здесь нет суеверия. Это естественный закон. Это порядок жизни. Это путь вселенной. Этот закон не установлен извне. Этот путь проявляется изнутри.

Человек — самое драгоценное существо между небом и землёй. В чём его драгоценность? Не в том, что он побеждает силой, не в том, что он превосходит умом, не в том, что он управляет сообществом. Его драгоценность в том, что он — единственное существо во вселенной, способное осознавать своё тело, исследовать своё сердце, спрашивать о своём предназначении и искать свой путь.

Эта книга создана не для того, чтобы прибавить тебе знаний, а для того, чтобы пробудить твоё зрение. Не для того, чтобы передать тебе приёмы, а для того, чтобы отворить перед тобой дверь. Что за дверью? Только ты сам узнаешь.

Но прежде я должен сказать тебе одну вещь: жизнь не случайна, существование не пустота.

Твоё дыхание подчинено тому же ритму, что и движение солнца и луны. Твоё сердцебиение следует тому же ритму, что и приливы и отливы океана. Твои кровеносные сосуды подобны руслам рек, текущих к морю.

Это не иносказание. Это действительный закон.

Тело человека — это уменьшенное подобие неба и земли. Порядок, царящий в космосе, есть план строения человеческого тела. Познай этот порядок — и ты узнаешь, откуда берётся жизнь. Соблюдай этот порядок — и ты достигнешь долголетия. Сольёшься с этим порядком — и придёшь к тому, что длится вечно.

# Том I. Семя

## Глава 1

Человек рождается подобно тому, как семя падает в землю. Его тело мягко и нежно, его кости хрупки и слабы, однако сила, сокрытая внутри него, способна соперничать с небом и землёй.

Семя содержит в себе целое дерево в зачатке. Дуб сокрыт в жёлуде, кит сокрыт в зародыше, человек сокрыт в первом крике. Ничто не приходит извне — всё развивается изнутри. Таков закон природы, неизменный от древности до наших дней.

Поэтому детские годы — это не подготовка к будущему, а полнота настоящего. Тело ребёнка не является незавершённым — оно уже завершено. Его ум не является ещё не раскрытым — он раскрывается сам. Его дух не является ещё не пробуждённым — он пробуждается сам.

Увы, люди этого мира по большей части не понимают этого закона. Они смотрят на ребёнка как на глину и лепят его по своему усмотрению. Они смотрят на ребёнка как на пустой сосуд и наполняют его по своему разумению. Они не знают, что у ребёнка есть свой путь, своё время, своя природа. Как у сливы есть свой аромат, у орхидеи — своя чистота. Нельзя насильно сделать из них сосну или кипарис.

Поэтому первое и главное правило: не мешай.

Не нарушай работу его желудка и кишечника чрезмерно сладкой, жирной и обильной пищей. Не расстраивай его кровь и жизненную энергию несвоевременным холодом или жарой. Не смущай его дух и сердце беспричинным гневом или чрезмерной радостью. Не искажай его характер и природные склонности чрезмерной любовью или ненавистью.

Это подобно тому, как в саду растёт прекрасное дерево: оно выпрямляется само, не дожидаясь обрезки. Это подобно тому, как в горах бьёт чудесный родник: он чист сам по себе, не дожидаясь, пока его расчистят.

Обязанность родителей — не быть искусным мастером, а быть стражем. Не быть живописцем, а быть свидетелем. Охранять его целостность, оберегать его простоту, видеть его подлинность.

Сердце младенца пребывает в согласии с небом и землёй, его свет подобен свету солнца и луны, его ритм следует порядку четырёх сезонов, его предчувствия совпадают с действиями духов. Это не пустые слова, а подлинный закон.

Поэтому говорится: высшая мудрость кажется глупостью, высшее мастерство кажется неуклюжестью. Ребёнок смотрит на всё сущее без разделения на себя и другое, без стремления взять или отвергнуть, без расчёта выгоды или вреда. Это и есть состояние совершенномудрого, которого взрослый человек достигает лишь путём долгого совершенствования.

И вот что я скажу тебе: твоё дитя — твой учитель. Глядя на его сон, учись правильно дышать. Глядя на его улыбку, учись искренности. Глядя на его гнев, учись прямоте. Глядя на его печаль, учись подлинности чувств.

В искусстве пестования детей нет ничего важнее, чем питать жизненную энергию. Энергия — это корень жизни. Когда энергия в гармонии, тело спокойно. Когда энергия течёт свободно, дух ясен. Когда энергия наполняет, воля тверда.

Чтобы питать энергию, нужно прежде всего упорядочить питание. Чтобы упорядочить питание, нужно прежде всего соблюдать время приёма пищи. Чтобы соблюдать время приёма пищи, нужно прежде всего создать покой в доме. Чтобы создать покой в доме, нужно прежде всего жить в согласии с родными.

Когда в семье согласие — сердце спокойно. Когда сердце спокойно — энергия течёт ровно. Когда энергия течёт ровно — кровь свободно движется. Когда кровь свободно движется — все кости и органы получают питание, и сто болезней не рождаются.

Таков закон семени. Храни его и не теряй — тогда корень будет глубок, а основа тверда. Глубокий корень не боится бурь. Твёрдая основа не страшится холода и зноя. Будущая мощь дерева, достигающего небес, уже заключена в этом.

## Глава 2

Прорастание семени не зависит от места. Оно даёт росток и на плодородной земле, и в расщелине скалы. Его сила кажется ничтожной, но его воля несокрушима. Даже если огромный камень придавит его, оно найдёт щель и пробьётся наружу. Даже если суровый иней убьёт его, оно дожждётся весны и возродится вновь.

Такова сущность жизни: её невозможно подавить, невозможно прервать, невозможно победить.

Именно поэтому тело младенца развивается в своём порядке. Когда должны появиться зубы? Когда должны окрепнуть кости? Когда должен проясниться дух? Для всего есть определённый срок. Человеческими усилиями нельзя ни ускорить его, ни замедлить. Это подобно тому, как весенний дождь проливается — и сотни трав поднимаются сами собой. Осенний иней выпадает — и десятки тысяч листьев опадают сами собой.

Нынешние родители большей частью страдают нетерпением. Они хотят, чтобы их дети рано заговорили, рано пошли, рано научились читать, рано достигли успеха. Они не знают, что у дерева, которое рано зацвело, корень обязательно мелок. У плода, который рано созрел, вкус обязательно кислый. У ребёнка, который рано проявил способности, жизнь обязательно коротка.

Это не кара небес. Это естественный закон.

Сон младенца — это и есть его рост. Крик младенца — это и есть его речь. Сосание младенца — это и есть его питание. Не вмешивайся в его ритм своими желаниями. Не отнимай у него его постоянство пошлыми представлениями.

В древности Чжуан-цзы видел сон, будто он бабочка, и не мог понять: снится ли Чжуан-цзы, что он бабочка, или бабочке снится, что она Чжуан-цзы. Состояние младенца подобно этому. Он смотрит на всё сущее и не различает «это» и «то», «внутреннее» и «внешнее». Это состояние хаоса — и оно же есть состояние полноты.

Поэтому и спросил древний мудрец: «Можешь ли ты стать как младенец?»

Этот вопрос Лао-цзы не устарел и по сей день. Можешь ли ты уподобиться младенцу? Можешь ли сохранить свою первозданную простоту? Можешь ли удержать своё единство? Можешь ли сберечь свою гармонию?

Путь пестования жизни начинается именно с этого. Не в том дело, чтобы прибавить, а в том, чтобы не повредить. Не в том, чтобы приобрести, а в том, чтобы не утратить. Не в том, чтобы завершить, а в том, чтобы не разрушить.

И вот что я говорю всем родителям: ваше дитя — не ваша собственность. Оно вверено вам самой жизнью. Вы не его хозяева, вы его слуги. Не учителя, а ученики. Не мастера, а почва, в которой оно растёт.

Ваше дело — не лепить его, а оберегать. Не учить, а питать. Не вести, а следовать за ним.

Это подобно тому, как земледелец ухаживает за прекрасным злаком: он не подменяет собою его рост, но удаляет сорняки. Не подменяет собою его созревание, но даёт ему всё необходимое. Не подменяет собою сбор урожая, но терпеливо ждёт своего срока.

Если поступать так, то семя сохранит свою целостность, корень укрепится, основа устоит, подлинная суть убережётся.

Огромное дерево, достигающее небес, начинается именно с этого.

Путь в десять тысяч ли начинается именно с этого.

Бесконечное долголетие закладывается именно здесь.

Будь же осмотрителен. Будь же внимателен.

Из крошечного зёрнышка может вырасти дерево, заслоняющее небо. Из одной правильной мысли может открыться дверь в беспредельное.

### Глава 3

До семи лет человек находится у самых истоков своей жизни. После семи лет начинается его становление. Если исток был небрежен — становление непременно потерпит крах. Если исток был целостен — становление непременно будет прекрасным.

Вот три важнейших наставления для родителей.

Первое: не нарушай подлинность лекарствами.

Тело младенца само по себе обладает силой противостоять вредоносному воздействию. Лёгкий жар и слабое недомогание — это всего лишь видимый признак того, что подлинная жизненная сила сражается с вредоносной силой. Если при малейшем недомогании прибегать к лекарствам, ты тем самым поможешь злу и ослабишь добро. Это подобно тому, как если бы во время битвы двух армий ты помогал не своей, а вражеской. Разве это не ошибка?

Поэтому говорится: лёгкую болезнь не лечи лекарствами, к серьёзной болезни подходи с осторожностью. Если дать телу исцелиться самому, подлинная сила будет крепнуть день ото дня. Если дать ему восстановиться самостоятельно, корень здоровья будет день ото дня прочнее.

Второе: не порти его вкус сладким.

Вкусы младенца изначально естественны. Сладость материнского молока — это не та сладость, что у тростникового сахара. Аромат овощной пищи — это не тот аромат, что у жирных и сдобных блюд. Если с младенчества кормить его густо приправленной и жирной пищей, его селезёнка и желудок привыкнут к этому, и впредь он не сможет есть ничего другого, не сможет насытиться ничем другим. От этого желудок и кишечник с каждым днём будут засоряться, кровь и жизненная сила — с каждым днём застаиваться, и сотни болезней родятся скопом.

Поэтому говорится: простая пища питает желудок, растительная пища питает кровь. Чем приближать его старость сладкой, жирной и обильной едой, лучше продлевать его годы овощами, злаками и простыми блюдами.

Третье: не тревожь его дух страхом.

Дух младенца предельно чист и предельно ясен. Он способен чувствовать то, чего не чувствуют взрослые, воспринимать то, чего они не воспринимают. Если пугать его духами и чудовищами, стращать его наказаниями и порицаниями, то его дух будет день ото дня сжиматься, а жизненная сила — день ото дня убывать. Когда такой ребёнок вырастет, он будет полон сомнений, лишён решимости и едва ли обретёт душевный покой.

Поэтому говорится: питай его дух любовью, укрепляй его душу спокойствием. Дай ему узнать, что небо и земля благи, что всё сущее достойно любви. Тогда его дух сохранит свою целостность, а его жизненная сила окрепнет.

Эти три наставления и есть важнейший путь воспитания младенца. Если соблюдать их, семья будет целостным. Если семья целостно — корень будет глубок. Если корень глубок — ветви и листья будут пышны. Если ветви и листья пышны — цветы и плоды будут обильны. Будущее столетнее тело целиком опирается на основание, заложенное в эти семь лет.

Можно ли не быть осмотнительным?

#### Глава 4

После семи лет ребёнок вступает в новый возраст. Зубы меняются, кости вытягиваются, ум с каждым днём проясняется. Подобно тому, как семя, дав росток, пробивается из земли и впервые видит солнечный свет. В этом возрасте дитя начинает различать далёкое и близкое, его ухо начинает отличать чистое от замутнённого, сердце — отделять «я» от «других», а мысль — отличать истинное от ложного.

Это вторая ступень жизни: от хаоса — к различению, от полноты — к поиску знания.

Первое. Отверзание очей.

Дитя начинает спрашивать: «Что это за вещь? Как она называется? Почему небо синее? Почему трава зелёная? Почему птицы летают, а рыбы плавают?»

Это не пустые речи. Это первые ростки мудрости.

В древности, когда Конфуций входил в Великий храм, он спрашивал обо всякой вещи. Некто, услышав это, заметил с насмешкой: «Кто сказал, что сын человека из Цзоу разбирается в ритуале? Входит в Великий храм — и спрашивает о каждой мелочи». Конфуций, узнав об этом, ответил: «В этом-то и состоит ритуал».

Спрашивать — вот начало ритуала. Не спросишь — не узнаешь. Не узнаешь — не обретёшь мудрости. Не обретёшь мудрости — не достигнешь ясности. Поэтому любовь ребёнка к вопросам есть его врождённое право и одновременно путь к обретению знания.

Нынешние взрослые по большей части питают отвращение к детским вопросам. Один резко обрывает: «Не надоедай!» Другой отмахивается: «Не знаю!» Третий обманывает: «Так уж оно устроено». Они не понимают, что всякий раз, отвергая вопрос, они затыкают одно из отверстий познания. Всякий раз, отталкивая сомнение, обрубают один из путей. А когда отверстия затыкаются, сердце закрывается. Когда пути обрубаются, мудрость иссыкает.

Поэтому в искусстве воспитания нет ничего важнее, чем отвечать на вопросы. Если не можешь ответить исчерпывающе, направь дитя, чтобы оно искало ответ самостоятельно. Если не можешь направить, покажи, чтобы оно постигло само. Если не можешь показать, жди, пока оно дорастёт.

Это подобно тому, как проводят воду для орошения полей: ты не течёшь вместо воды, но расчищаешь русло. Ты не питаешь посевы вместо воды, но открываешь запруды. Когда вода сама доходит, посевы сами поднимаются.

Второе. Укрепление тела.

В этом возрасте тело ребёнка с каждым днём набирает силу, кровь и жизненная энергия бурлят. Он любит движение и не выносит покоя, любит быть с другими и не выносит одиночества. Это не распушенность, а потребность роста.

Нынешние школы большей частью принимают неподвижное сидение за норму. Ребёнок входит в класс и от рассвета до заката прикован к одному месту, ему запрещено говорить, его руки и ноги скованы. Это подобно тому, как птицу держат в клетке: пусть даже кормят отборным зерном и поят сладкой водой, но дух её день ото дня увядает, а силы день ото дня слабеют.

Небо и земля, порождая человека, не для того создали его, чтобы он сидел. Взгляни на детёнышей всего живого: тигрята и барсята играют, нападая друг на друга. Орлята и соколята играют, гоняясь друг за другом. Ягнята и телята играют, носясь вместе по лугу. Всё это — движение, а не покой.

Поэтому, чтобы укрепить тело ребёнка, нет ничего важнее, чем дать ему двигаться. Двигается — значит, жизненная энергия течёт. Течёт — значит, кровь свободно обращается. Обращается — значит, кости крепнут. Кости крепнут — значит, дух целостен.

Чем запрещать ему двигаться и от этого страдать от болезней, лучше позволить ему двигаться и не знать тревог.

Чем запира́ть его в четырёх стенах, отчего дух увядает, лучше отпустить его на простор, чтобы жизненная сила расцвела.

Каждый день хотя бы один час пусть он бежит под солнечным светом, прыгает на траве, лазает по деревьям, плавает в чистом потоке. Не ради состязания, не ради победы или поражения, а только для того, чтобы его тело могло расправиться, а жизненная энергия свободно текла.

Это не пустая трата времени. Это накопление здоровья.

Будущее столетнее долголетие целиком опирается на то, как много двигался ребёнок в детстве.

## Глава 5

### Третье. Защита сердца.

Когда ребёнок достигает этого возраста, его сердце впервые начинает различать. Он узнаёт, что добро заслуживает любви, а зло достойно отвращения. Он узнаёт, что красота радует, а уродство вызывает неприязнь. Это первое проявление различающего сознания и одновременно — начало созидания ценностных устоев.

Всё, что он видит и слышит в это время, определит направление всей его жизни. Это подобно тому, как новый сосуд впервые окрашивают: в синее окунут — станет синим, в жёлтое окунут — станет жёлтым. Омоют в чистом потоке — на всю жизнь останется чистым. Окунут в грязную лужу — на всю жизнь останется замаранным.

Поэтому у родителей нет более важной обязанности, чем выбирать окружение.

Чем запрещать ему читать, лучше выбирать для него книги. Чем отгораживать его от друзей, лучше направлять его к достойному обществу. Чем преграждать ему путь, лучше показывать пример собственной жизнью.

В древности мать Мэн-цзы трижды переселялась, чтобы выбрать соседей. Нынешние родители должны подражать её мудрости: лучше жить в бедном переулке, но соседствовать с достойными мужами, чем обитать в роскошных палатах, но быть рядом с людьми низких нравов. Лучше пусть твой ребёнок дружит с теми, кто беден, но обладает высокой целью, чем с теми, кто богат, но лишён добродетели.

Однако есть один важнейший смысл: насильственное принуждение не сравнится с добровольным осознанием, внешний закон не сравнится с внутренним постижением.

Если сердце ребёнка ещё не постигло истины, то запреты бесполезны. Если же разум ребёнка уже просветлён, то и без запретов не будет беды.

Поэтому суть воспитания в том, чтобы открыть его сердце, а не связать его действия. Открыть сердце — значит сделать так, чтобы он добровольно желал добра. Связать действия — значит заставить его подчиняться правилам из страха. Добровольный — до конца жизни не изменит. Подневольный — при первой же лазейке взбунтуется.

Это подобно тому, как строят дамбу против наводнения: чем выше дамба, тем яростнее напор воды. Однажды она прорвётся — и беда будет ещё больше. Чем возводить дамбу, лучше проложить отводной канал. Чем насильно запрещать, лучше преобразать через воспитание.

Путь преобразования в том, чтобы самому служить примером. Ты хочешь, чтобы он был усерден, — будь прежде сам усерден. Ты хочешь, чтобы он был честен, — будь прежде сам честен. Ты хочешь, чтобы он был милосерден, — будь прежде сам милосерден. Ты хочешь, чтобы он был почитителен к родителям, — будь прежде сам почитителен. Если ты не поучаешь — это и есть лучшее поучение. Если ты не говоришь — это и есть высшая речь.

Четвёртое. Воспитание духа.

В этом возрасте у ребёнка впервые пробуждается духовное начало. Он может спросить: «Откуда я пришёл? Куда уходят после смерти? Есть ли край у неба? Есть ли конец у времени?» Это не странные или запретные вопросы. Это первые ростки философии.

Нынешние взрослые по большей части не могут ответить. Один резко обрывает: «Не думай о бесполезных вещах!» Другой уклоняется: «Подрастёшь — само узнаешь». Третий обманывает пустыми словами, лишая вопроса подлинного смысла.

Они не знают, что такие вопросы — признак пробуждения духа. Это подобно тому, как птенец впервые пробует голос: звук ещё неокрепший, мелодия ещё не сложилась, но от этих первых попыток родится в будущем и чистое пение, и прекрасная трель.

Поэтому, когда ты слышишь такой вопрос, отнесись к нему серьёзно. Если знаешь ответ — скажи. Если не знаешь — скажи, что не знаешь. Чем навязывать ложный ответ и тем сбивать с пути, лучше промолчать и подождать подходящего времени.

Если у тебя есть вера, скажи просто: «У неба и земли есть Владыка. У всего сущего есть корень. Человек приходит из любви и возвращается в любовь. Рождение не случайно, и смерть не конец». Не нужно углубляться, не нужно насильно внедрять. Посади семя в его сердце — в своё время оно прорастёт само.

Если у тебя нет веры, тоже скажи искренне: «Этот вопрос очень велик. С древности до наших дней мудрецы и философы искали ответ. Я тоже ищу и ещё не достиг полноты. Если у тебя есть желание, можешь искать вместе со мной».

Так дитя поймёт, что этот вопрос не пустой и эти мысли не запретны. Когда оно вырастет, то продолжит искать и исследовать. Корень духовной жизни уже заложен.

Семь лет — это стержень человеческой жизни. Всё, что увидят глаза, всё, что услышат уши, всё, что почувствует сердце, всё, к чему привыкнет тело, — всё это запечатлется, как резцом по золоту и камню, и не изгладится до конца жизни.

Поэтому говорится: воспитывать ребёнка — всё равно что резать нефрит. Необработанный нефрит не станет сосудом. Но если резать слишком сильно — нефрит разобьётся. Если резать слишком поспешно — нефрит треснет. Если резать без должного умения — нефрит будет испорчен.

Искусный мастер, видя природные свойства, следует им. Если материал твёрд — он его смягчает. Если податлив — делает более прочным. Если тороплив по природе — замедляет. Если медлителен — подстёгивает. Если ум светел — направляет. Если ум темен — просвещает. С каждым сообразуется он, к каждому подходит в своё время.

Это подобно тому, как весенний ветер и благодатный дождь равно изливаются на все травы и деревья, не выбирая. Но персик, приняв их, покрывается цветами. Слива, приняв их, даёт плоды.

Сосна, приняв их, становится крепче. Бамбук, приняв их, остаётся полым внутри. Ветер и дождь — одни и те же, но то, что их принимает, различно. В этом — работа Неба. И в этом же — тайна воспитания.

И вот что я говорю всем учителям и родителям:

Не навязывайте детям того, что любо вам. То, что любите вы, не обязательно полюбят они. То, в чём искусны вы, не обязательно искусны они. То, что выбрали вы, не обязательно выберут они.

У ребёнка есть свой путь, своя судьба, своё небо.

Ваше дело — не лепить, а помогать. Не править, а оберегать. Не ограничивать, а вдохновлять. Не подчинять, а любить.

Если любишь — то и уважаешь. Если уважаешь — то и веришь. Если веришь — то и ждёшь. Ждёшь, когда он сам осознает. Ждёшь, когда он сам постигнет. Ждёшь, когда он сам завершит своё становление.

Если вы сможете так поступать, то рост вашего ребёнка будет подобен весеннему дереву, что тянется к свету, или осеннему злаку, что наливается спелостью. Не дожидаясь кнута, он сам устремится ввысь. Не дожидаясь понуканий, он сам будет всё искуснее.

Почему так? Потому что его корень глубок, его основа тверда. Внутренняя сила, заложенная в нём, стала так велика, что ничто уже не может ей противиться.

Вот почему говорится: у искусного воспитателя нет громкой славы. У мудрого садовника нет блистательного имени. Именно потому, что нет громкой славы, он совершает свой труд. Именно потому, что нет блистательного имени, он обретает подлинное имя.

## Глава 6

Так проходит первое семилетие. Семя прорастает, росток тянется к свету. Корень уходит вглубь, стебель поднимается к небу. Всё, что заложено в эти годы, определит судьбу дерева на десятилетия вперёд.

Но есть одна тайна, которую редко осознают даже мудрые родители.

Ребёнок в эти годы живёт не столько умом, сколько сердцем. Он не анализирует, а впитывает. Он не оценивает, а доверяет. Он не планирует, а живёт каждым мгновением.

Именно поэтому его сердце открыто. Открыто для любви. Открыто для истины. Открыто для Бога.

Взрослый человек, чтобы приблизиться к Богу, должен пройти долгий путь очищения: постом, молитвой, самоограничением, покаянием. Он должен совлечь с себя ветхого человека — всю накопившуюся за годы грязь, ложь, страхи, обиды. Это трудно. Это больно. Это занимает десятилетия.

А младенец уже стоит перед Богом. Он ещё не знает слова «Бог», но он уже пребывает в Нём. Его сердце ещё не осквернено ложью. Его ум ещё не отравлен сомнениями. Его душа ещё помнит, откуда она пришла.

Вот почему Христос сказал: «Если не обратитесь и не будете как дети, не войдёте в Царство Небесное».

Он не имел в виду, что нужно стать глупым. Он имел в виду, что нужно стать чистым. Доверчивым. Открытым. Каким ты был, когда только что пришёл в этот мир.

Поэтому, родители, главное, что вы можете дать своему ребёнку в первые семь лет, — это не знания. Не навыки. Не развитие.

Главное — не разрушить то, что уже есть. Не загрязнить то, что ещё чисто. Не закрыть то, что ещё открыто.

Охраняйте его покой. Охраняйте его доверие к миру. Охраняйте его способность любить без оглядки. Всё остальное приложится.

Когда ребёнок плачет — возьмите его на руки. Когда он боится — будьте рядом. Когда он спрашивает — отвечайте. Когда он молчит — молчите вместе с ним.

Не надо специальных методик. Не надо развивающих карточек. Не надо раннего обучения. Всё это — суета, которая только отвлекает от главного.

Главное — это любовь.

Любовь, которая не требует. Любовь, которая не оценивает. Любовь, которая не ставит условий.

Если ребёнок вырастет в такой любви первые семь лет, он получит иммунитет на всю жизнь. Иммунитет против страха. Против лжи. Против пустоты. Против бессмысленности.

Он будет знать, что он любим. Просто так. Не за что-то. А потому что он есть.

И это знание станет его фундаментом на всю оставшуюся жизнь.

## Глава 7

Теперь я должен сказать о том, о чём обычно молчат.

Рождение ребёнка — это не только радость. Это ещё и испытание. Испытание для тела матери, которое отдаёт свои силы, свою кровь, свой кальций, свою красоту. Испытание для духа отца, который должен стать опорой, защитой, кормильцем.

Но это и испытание для любви.

Любовь проверяется не тогда, когда всё хорошо. Когда младенец спит, улыбается во сне и пахнет молоком — в такие минуты любить легко.

Любовь проверяется в три часа ночи, когда ребёнок кричит, и никто не знает, почему. Когда он болеет, и температура не спадает. Когда он капризничает, и никакие уговоры не помогают. Когда силы на исходе, а помощи ждать неоткуда.

Вот в такие минуты и становится ясно, что такое любовь на самом деле.

Любовь — это не чувство. Чувства приходят и уходят. Сегодня — нежность, завтра — раздражение. Послезавтра — усталость и желание, чтобы всё это поскорее закончилось.

Любовь — это решение. Решение быть рядом, несмотря ни на что. Решение не бросать, даже когда хочется убежать. Решение заботиться, даже когда нет сил. Решение верить, даже когда не видишь результата.

Если ты примешь такое решение в первые годы жизни ребёнка — дальше будет легче. Потому что ребёнок вырастет и ответит тебе тем же. Он будет заботиться о тебе в старости не из чувства долга, а из благодарности. Не потому что «так надо», а потому что он видел, как ты заботился о нём.

Таков закон: что посеешь, то и пожнёшь.

Посеешь любовь — пожнёшь любовь.

Посеешь терпение — пожнёшь терпение.

Посеешь заботу — пожнёшь заботу.

Посеешь равнодушие — пожнёшь одиночество.

Этот закон действует не только в отношениях с детьми. Он действует везде. Но именно в семье он проявляется с неумолимой ясностью.

Поэтому, молодые родители, не ищите лёгких путей. Их нет. Растить ребёнка — это труд. Тяжёлый, ежедневный, часто неблагодарный.

Но это самый важный труд в вашей жизни. Важнее, чем карьера. Важнее, чем деньги. Важнее, чем самореализация.

Потому что всё остальное уйдёт. А то, что вы вложите в своего ребёнка, останется навсегда.

## Глава 8

В древности был такой обычай. Когда в семье рождался ребёнок, старейшина рода выходил во двор, брал горсть земли и клал её на порог дома. Это означало: «Ты пришёл в этот мир не как гость, а как хозяин. Эта земля — твоя. Этот дом — твой. Этот род — твой. Помни об этом и живи достойно».

Сегодня этот обычай забыт. И напрасно.

Человек должен знать, что он не случайный гость на этой земле. У него есть корни. У него есть прошлое. У него есть будущее.

Ребёнок, который знает историю своего рода, вырастает более устойчивым. У него есть чувство принадлежности. Он не один. За ним стоят поколения предков, которые жили, любили, трудились, ошибались, поднимались после падений, передавали жизнь дальше.

Рассказывайте детям о своих родителях. О бабушках и дедушках. О том, как они жили, чем занимались, что любили, во что верили. Не приукрашивайте. Не скрывайте трудностей. Пусть ребёнок знает правду.

Правда сильнее вымысла. Реальный дедушка, который прошёл войну, терял друзей, но не потерял веру в добро, — лучший пример для подражания, чем любой вымышленный герой.

И ещё одно.

Когда ребёнок подрастёт, дайте ему то, что принадлежит ему по праву. Не деньги. Не имущество. А благословение.

Благословение родителей — это не пустой звук. Это реальная сила, которая защищает и направляет. Даже если вы не верите в такие вещи, просто попробуйте. В минуту, когда ребёнок уходит из дома во взрослую жизнь, положите руку ему на голову и скажите: «Я благословляю тебя. Иди с миром. Да хранит тебя Бог».

Эти слова останутся с ним навсегда. Он будет вспоминать их в трудные минуты. Они будут греть его, когда холодно. Светить, когда темно. Удерживать, когда он будет готов упасть.

Таково родительское благословение. Не пренебрегайте им.

Том II · Росток

Глава 1

Когда ребёнку исполняется семь лет, он вступает в новый мир. Зубы сменяются, кости удлиняются, разум с каждым днём раскрывается. Подобно ростку, который пробился сквозь землю и впервые видит небо, он начинает различать далёкое и близкое, чистое и мутное, своё и чужое, истинное и ложное.

Это вторая ступень жизни: от хаоса — к различению, от полноты — к поиску.

Дитя начинает спрашивать: «Что это? Как это называется? Почему небо синее, а трава зелёная? Почему птица летает, а рыба плавает?»

Это не пустые речи. Это первые ростки мудрости.

В древности, когда Конфуций входил в Великий храм, он спрашивал обо всём, что видел. Кто-то, услышав это, сказал с насмешкой: «Кто говорил, что сын человека из Цзоу знает ритуал? Входит в храм и спрашивает о каждой мелочи». Конфуций, узнав об этом, ответил: «В этом и состоит ритуал».

Вопрос есть начало ритуала. Не спросишь — не узнаешь. Не узнаешь — не обретёшь мудрости. Не обретёшь мудрости — не достигнешь ясности. Любовь ребёнка к вопросам есть его врождённое право и одновременно путь к познанию.

Но нынешние взрослые по большей части не выносят детских вопросов. Один с раздражением обрывает: «Не надоедай!» Другой отмахивается: «Я не знаю». Третий обманывает: «Так уж оно устроено». Они не понимают, что, отвергая вопрос, они затыкают отверстие познания. Отвергая сомнение, обрубают путь. Когда отверстия затыкаются, сердце закрывается. Когда пути обрубаются, мудрость иссякает.

Поэтому в искусстве воспитания нет ничего важнее, чем отвечать на вопросы ребёнка. Если не можешь ответить исчерпывающе, направь его, чтобы он искал сам. Если не можешь направить, покажи ему, чтобы он постиг самостоятельно. Если не можешь показать, жди, пока он дорастёт.

Это подобно тому, как земледелец проводит воду на поле: он не течёт вместо воды, но расчищает русло. Он не питает посевы вместо воды, но открывает запруды. Вода сама доходит — и всходы сами поднимаются.

## Глава 2

В этом возрасте тело ребёнка с каждым днём набирает силу, кровь и жизненная энергия бурлят. Он любит движение и не выносит покоя, любит быть с другими и не выносит одиночества. Это не распушенность, а потребность роста.

Нынешние школы большей частью принимают неподвижное сидение за норму. Ребёнок входит в класс и от рассвета до заката прикован к одному месту. Ему запрещено говорить, его руки и ноги скованы. Это подобно тому, как птицу держат в клетке: пусть даже кормят отборным зерном и поят сладкой водой, но дух её день ото дня увядает, а силы день ото дня слабеют.

Небо и земля, порождая человека, не для того создали его, чтобы он сидел. Взгляни на детёнышей всего живого: тигрята и барсята играют, нападая друг на друга. Орлята и соколята играют, гонясь друг за другом. Ягнята и телята играют, носясь вместе по лугу. Всё это — движение, а не покой.

Поэтому, чтобы укрепить тело ребёнка, нет ничего важнее, чем дать ему двигаться. Двигается — значит, жизненная энергия течёт. Течёт — значит, кровь свободно обращается. Обращается — значит, кости крепнут. Кости крепнут — значит, дух целостен.

Чем запрещать ему двигаться и от этого страдать от болезней, лучше позволить ему двигаться и не знать тревог.

Чем запира́ть его в четырёх стенах, отчего дух увядает, лучше отпустить его на простор, чтобы жизненная сила расцвела.

Каждый день хотя бы один час пусть он бежит под солнечным светом, прыгает на траве, лазает по деревьям, плавает в чистом потоке. Не ради состязания, не ради победы или поражения, а только для того, чтобы его тело могло расправиться, а жизненная энергия свободно текла.

Это не пустая трата времени. Это накопление здоровья.

Будущее столетнее долголетие целиком опирается на то, как много двигался ребёнок в детстве.

### Глава 3

Когда дитя достигает этого возраста, его сердце впервые начинает различать добро и зло. Он узнаёт, что добро заслуживает любви, а зло достойно отвращения. Он узнаёт, что красота радует, а уродство вызывает неприязнь. Это первое проявление различающего сознания и одновременно начало созидания ценностных устоев.

Всё, что он видит и слышит в это время, определит направление всей его жизни. Это подобно тому, как новый сосуд впервые окрашивают: в синее окунут — станет синим, в жёлтое окунут — станет жёлтым. Омоют в чистом потоке — на всю жизнь останется чистым. Окунут в грязную лужу — на всю жизнь останется замаранным.

Поэтому у родителей нет более важной обязанности, чем выбирать окружение. В древности мать Мэн-цзы трижды переселялась, чтобы выбрать соседей. Нынешние родители должны подражать её мудрости: лучше жить в бедном переулке, но соседствовать с достойными мужами, чем обитать в роскошных палатах, но быть рядом с людьми низких нравов. Лучше пусть твой ребёнок дружит с теми, кто беден, но обладает высокой целью, чем с теми, кто богат, но лишён добродетели.

Однако есть один важнейший смысл: насильственное принуждение не сравнится с добровольным осознанием, внешний закон не сравнится с внутренним постижением.

Если сердце ребёнка ещё не постигло истины, то запреты бесполезны. Если же разум ребёнка уже просветлён, то и без запретов не будет беды.

Поэтому суть воспитания в том, чтобы открыть его сердце, а не связать его действия. Открыть сердце — значит сделать так, чтобы он добровольно желал добра. Связать действия — значит заставить его подчиняться правилам из страха. Добровольный — до конца жизни не изменит. Подневольный — при первой же лазейке взбунтуется.

Это подобно тому, как строят дамбу против наводнения: чем выше дамба, тем яростнее напор воды. Однажды она прорвётся — и беда будет ещё больше. Чем возводить дамбу, лучше проложить отводной канал. Чем насильно запрещать, лучше преобразать через воспитание.

Путь преобразования в том, чтобы самому служить примером. Ты хочешь, чтобы он был усерден, — будь прежде сам усерден. Ты хочешь, чтобы он был честен, — будь прежде сам честен. Ты хочешь, чтобы он был милосерден, — будь прежде сам милосерден. Ты хочешь, чтобы он был почителен к родителям, — будь прежде сам почителен. Если ты не поучаешь — это и есть лучшее поучение. Если ты не говоришь — это и есть высшая речь.

#### Глава 4

В этом возрасте у ребёнка впервые пробуждается духовное начало. Он может спросить: «Откуда я пришёл? Куда уходят после смерти? Есть ли край у неба? Есть ли конец у времени?»

Это не странные или запретные вопросы. Это первые ростки философии.

Нынешние взрослые по большей части не могут ответить. Один резко обрывает: «Не думай о бесполезных вещах!» Другой уклоняется: «Подрастёшь — сам узнаешь». Третий обманывает пустыми словами, лишая вопроса подлинного смысла.

Они не знают, что такие вопросы — признак пробуждения духа. Это подобно тому, как птенец впервые пробует голос: звук ещё неокрепший, мелодия ещё не сложилась, но от этих первых попыток родится в будущем и чистое пение, и прекрасная трель.

Поэтому, когда ты слышишь такой вопрос, отнесись к нему серьёзно. Если знаешь ответ — скажи. Если не знаешь — скажи, что не знаешь. Чем навязывать ложный ответ и тем сбивать с пути, лучше промолчать и подождать подходящего времени.

Если у тебя есть вера, скажи просто: «У неба и земли есть Владыка. У всего сущего есть корень. Человек приходит из любви и возвращается в любовь. Рождение не случайно, и смерть не конец». Не нужно углубляться, не нужно насильно внедрять. Посади семя в его сердце — в своё время оно прорастёт само.

Если у тебя нет веры, тоже скажи искренне: «Этот вопрос очень велик. С древности до наших дней мудрецы и философы искали ответ. Я тоже ищу и ещё не достиг полноты. Если у тебя есть желание, можешь искать вместе со мной».

Так дитя поймёт, что этот вопрос не пустой и эти мысли не запретны. Когда оно вырастет, то продолжит искать и исследовать. Корень духовной жизни уже заложен.

## Глава 5

Семь лет — это стержень человеческой жизни. Всё, что увидят глаза, всё, что услышат уши, всё, что почувствует сердце, всё, к чему привыкнет тело, — всё это запечатлется, как резцом по золоту и камню, и не изгладится до конца жизни.

Поэтому говорится: воспитывать ребёнка — всё равно что резать нефрит. Необработанный нефрит не станет сосудом. Но если резать слишком сильно — нефрит разобьётся. Если резать слишком поспешно — нефрит треснет. Если резать без должного умения — нефрит будет испорчен.

Искусный мастер, видя природные свойства, следует им. Если материал твёрд — он его смягчает. Если податлив — делает более прочным. Если тороплив по природе — замедляет. Если медлителен — подстёгивает. Если ум светел — направляет. Если ум темен — просвещает. С каждым сообразуется он, к каждому подходит в своё время.

Это подобно тому, как весенний ветер и благодатный дождь равно изливаются на все травы и деревья, не выбирая. Но персик, приняв их, покрывается цветами. Слива, приняв их, даёт плоды.

Сосна, приняв их, становится крепче. Бамбук, приняв их, остаётся полым внутри. Ветер и дождь — одни и те же, но то, что их принимает, различно. В этом — работа Неба. И в этом же — тайна воспитания.

И вот что я говорю всем учителям и родителям:

Не навязывайте детям того, что любо вам. То, что любите вы, не обязательно полюбят они. То, в чём искусны вы, не обязательно искусны они. То, что выбрали вы, не обязательно выберут они.

У ребёнка есть свой путь, своя судьба, своё небо.

Ваше дело — не лепить, а помогать. Не править, а оберегать. Не ограничивать, а вдохновлять. Не подчинять, а любить.

Если любишь — то и уважаешь. Если уважаешь — то и веришь. Если веришь — то и ждёшь. Ждёшь, когда он сам осознает. Ждёшь, когда он сам постигнет. Ждёшь, когда он сам завершит своё становление.

Если вы сможете так поступать, то рост вашего ребёнка будет подобен весеннему дереву, что тянется к свету, или осеннему злаку, что наливается спелостью. Не дожидаясь кнута, он сам устремится ввысь. Не дожидаясь понуканий, он сам будет всё искуснее.

Почему так? Потому что его корень глубок, его основа тверда. Внутренняя сила, заложенная в нём, стала так велика, что ничто уже не может ей противиться.

Вот почему говорится: у искусного воспитателя нет громкой славы. У мудрого садовника нет блистательного имени. Именно потому, что нет громкой славы, он совершает свой труд. Именно потому, что нет блистательного имени, он обретает подлинное имя.

## Том III · Дерево

### Глава 1

В четырнадцать лет в человеке пробуждается новая сила. Она подобна весеннему паводку: сносит все преграды, не слушает доводов рассудка, не признаёт авторитетов.

Имя этой силы — пол.

Природа включает этот механизм в нужный срок. Не раньше и не позже. Именно тогда, когда тело готово к продолжению рода. И вместе с физическими изменениями приходят новые чувства, новые желания, новые вопросы.

Это не грязь. Это не то, чего нужно стыдиться. Это сила жизни, самая мощная из всех, что даны человеку. Без неё не было бы ни любви, ни семьи, ни детей, ни будущего.

Но как всякая великая сила, она требует управления.

Реку можно запрудить — и она затопит берега. Реке можно дать волю — и она размоет русло, превратившись в болото. А можно направить её в канал — и она будет вращать мельничные жернова, орошать поля, давать жизнь.

Так и с силой пола. Не пытайся её подавить — она прорвётся в другом месте, часто уродливо и болезненно. Не давай ей полной воли — она разрушит и тело, и душу. Направляй её.

Как направить? Об этом — следующая глава.

### Глава 2

В древности, когда люди ещё помнили законы природы, существовал обычай: юноша и девушка, решившие быть вместе, давали друг другу слово. Не перед чиновником. Не перед священником. Просто — друг другу. И этого было достаточно.

Почему? Потому что слово, данное добровольно, держит крепче любых цепей. Потому что верность — это не ограничение свободы. Это высшая форма свободы. Ты сам выбираешь одного человека и говоришь: «С тобой. Навсегда. Что бы ни случилось».

Современный мир высмеивает верность. Он называет её скукой. Он предлагает свободные отношения, открытый брак, пробные связи. Он говорит: «Попробуй с этим, потом с той, потом ещё с кем-нибудь. Сравни. Найди подходящее».

Но это ложь.

Каждая такая проба оставляет след. Не только в душе — в теле. Ты обмениваешься с другим человеком не только словами и прикосновениями. Ты обмениваешься микрофлорой. Ты впускаешь в себя часть его биологии. И если таких частей десятки — твоё тело превращается в поле битвы. Оно начинает бороться с чужаками. Оно изнашивается. Оно болеет.

Верность одному человеку — это не мораль. Это гигиена. Это биологический щит, которым природа защитила тех, кто хочет жить долго.

Поэтому, юноша. Поэтому, девушка. Не разбрасывайтесь собой. Не относитесь к близости как к игре. Это не игра. Это огонь. Он может согреть твой дом. А может сжечь его дотла.

Храните себя для того единственного человека, с которым вы готовы пройти весь путь. Не ищите приключений. Ищите любви. И когда найдёте — держитесь за неё. Не предавайте.

### Глава 3

Где-то между шестнадцатью и восемнадцатью годами перед человеком встаёт вопрос: кем быть?

В древности такого вопроса не существовало. Сын плотника становился плотником. Сын воина — воином. Выбор был предопределён рождением.

Современный мир открыл перед человеком тысячи дверей. Но вместе с дверями он дал и муку выбора. Как узнать, какая дверь твоя?

Есть простой признак. Когда ты занимаешься своим делом, время исчезает. Ты не замечаешь, как пролетают часы. Ты не чувствуешь усталости. Ты забываешь поесть. Ты не слышишь, что тебя зовут. Это называется поток.

Если ты хоть раз в жизни испытал это состояние — запомни, чем ты в этот момент занимался. Скорее всего, это и есть твоё призвание.

Но есть и другой признак. Когда ты делаешь своё дело, оно приносит пользу не только тебе. Кому-то ещё нужен результат твоего труда. Кто-то готов за него платить. Кто-то говорит тебе «спасибо». Это значит, что твоё призвание — не фантазия. Оно вписано в мир.

Не бойся искать. Не бойся ошибиться. Лучше трижды сменить путь, чем всю жизнь просидеть у закрытой двери, набираясь смелости постучать.

И ещё одно. Призвание — это не обязательно что-то великое. Не каждый рождён быть полководцем или поэтом. Миру нужны и пахари, и пекари, и плотники, и портные. Если ты печёшь хлеб с любовью — ты не менее достоин уважения, чем тот, кто пишет симфонии.

Величие не в масштабе дела. Величие — в любви, с которой ты его делаешь.

#### Глава 4

Юность — время бурь. В этом возрасте человек особенно уязвим для трёх вещей: для вина, для наркотиков и для толпы.

Почему юноша пьёт? Не потому что ему вкусно. А потому что ему страшно. Страшно быть собой. Страшно не вписаться в компанию. Страшно показаться слабаком.

Почему юноша пробует наркотики? Потому что ему больно. Потому что мир кажется ему серым и бессмысленным. Потому что хочется хотя бы на миг почувствовать себя живым.

Почему юноша идёт за толпой? Потому что одному страшно. Толпа даёт иллюзию защищённости. «Все так делают — значит, это правильно».

Пойми главное. Вино не снимает страх. Оно откладывает его на завтра. А завтра к страху добавится головная боль и чувство стыда. Наркотик не убирает боль. Он прячет её под ковёр. А потом, когда действие кончается, боль возвращается с удвоенной силой. Толпа не даёт защиту. Она даёт временное убежище, из которого трудно выйти.

Единственный способ пройти через юность — это найти себя. Не того, кого хотят видеть в тебе друзья. Не того, кого хочет видеть школа. Не того, кого хочет видеть мода. А себя.

Как найти себя?

В тишине. Когда ты один. Когда никто не смотрит на тебя и никто не ждёт от тебя ничего. Сядь и спроси: «Чего я хочу на самом деле? Что для меня важно? Кем я хочу быть не перед другими, а перед собой?»

Ответ не придёт сразу. Но если ты будешь спрашивать — он придёт.

## Глава 5

В юности человек остро чувствует одиночество. Ему кажется, что никто его не понимает. Что он один такой. Что весь мир против него.

Это нормально. Через это проходят все.

Одиночество — не враг. Это учитель. В одиночестве ты слышишь себя. В одиночестве ты растёшь. Не бойся его.

Но не оставайся в нём навсегда.

Человеку нужен человек. Нужен друг. Не компания для вечеринок. Не сотня приятелей в телефоне. А один, настоящий. Тот, кому можно позвонить в три часа ночи. Тот, кто скажет тебе правду, даже если она горькая. Тот, кто не бросит, когда ты упадёшь.

Как найти такого друга? Сначала стань им сам.

Будь тем, кому можно позвонить в три часа ночи. Будь тем, кто говорит правду. Будь тем, кто не бросает.

Тогда друг появится. Не сразу. Но обязательно.

## Глава 6

К двадцати годам дерево должно укорениться. Если корни слабы — первый же ветер повалит его. Если корни глубоки — оно устоит в любую бурю.

Что такое корни человека? Это то, на чём он стоит. Его ценности. Его принципы. Его вера. Его семья. Его дом.

В двадцать лет пора определиться. Не с профессией — профессию можно сменить. Не с местом жительства — переехать недолго. А с тем, во что ты веришь. Что для тебя свято. Что ты не предашь ни за какие деньги.

Если в двадцать лет ты не знаешь, во что веришь, — ты будешь плыть по течению. Куда ветер подует — туда и понесёт. Сегодня ты веришь в одно, завтра в другое. Ты думаешь, что ты свободен. На самом деле ты — раб. Раб чужих мнений. Раб моды. Раб обстоятельств.

Настоящая свобода — это когда ты стоишь на своём фундаменте. Когда у тебя есть корни. Когда ветер дует, а ты не падаешь.

Поэтому в двадцать лет задай себе эти вопросы. И не отставай от себя, пока не ответишь.

- Что для меня свято?
- Что я не предаю?
- Во что я верю?
- За что я готов умереть?

Ответы могут быть разными. Но они должны быть.

## Том IV · Плоды

### Глава 1 (перевод)

В двадцать один год детство кончается окончательно. Тыходишь в возраст, который древние называли акмэ — вершина. Твоё тело достигло полной силы. Твой ум натренирован. Твоя воля закалена испытаниями юности. Теперь ты — взрослый человек.

Это время сеять.

Всё, что ты посеешь в эти годы, ты будешь пожина́ть в старости. Если ты посеешь труд — пожнёшь достаток. Если ты посеешь любовь — пожнёшь семью. Если ты посеешь знание — пожнёшь мудрость. Если ты посеешь праздность — пожнёшь пустоту.

Природа не прощает пустоты. Если поле не засеяно пшеницей, оно зарастёт сорняками. Если душа не наполнена смыслом, её заполнит тоска. Если тело не занято трудом, его займёт болезнь.

Поэтому первая заповедь зрелости: не будь праздным. Не трать время впустую. Время — это не деньги. Деньги можно заработать обратно. Время уходит навсегда. Каждый прожитый день — это камень в фундаменте твоей будущей жизни. Положишь его криво — весь дом перекосится.

Но есть и вторая сторона. Сеять нужно с умом. Не хватайся за всё подряд. Не распыляйся на сто дел одновременно. Выбери главное. То, ради чего ты готов вставать в пять утра. То, о чём ты думаешь, засыпая. То, что приносит радость тебе и пользу другим.

И сей в этом поле. День за днём. Без спешки. Без надрыва. Но и без остановок.

## Глава 2

В эти годы большинство людей создают семью. Это естественно. Так задумано природой.

Но семья — это не просто совместное проживание. Не просто штамп в документе. Не просто «я люблю, и этого достаточно».

Семья — это труд. Ежедневный. Ежечасный. Часто неблагодарный. Иногда изнурительный.

Любовь — это не то, с чего семья начинается. Это то, чем она становится после многих лет совместной жизни. Вначале есть влюблённость. Химия. Притяжение. Это как спичка: вспыхивает ярко, но быстро гаснет. На смену ей должен прийти огонь в очаге. Он разгорается медленно. Его нужно поддерживать. Подкладывать дрова. Раздувать угли. Не давать погаснуть.

Из чего складывается этот огонь?

Из терпения. Твой супруг — не идеал. И ты — не идеал. У каждого есть недостатки, которые видны только вблизи. Прими их. Не пытайся переделать другого. Переделай себя.

Из внимания. Слушай. Не перебивай. Не давай советов, когда их не просят. Просто будь рядом. Часто человеку нужно не решение проблемы, а чтобы его выслушали.

Из верности. Не только физической. Верности в мыслях. Верности в словах. Не сравнивай своего супруга с другими. Не жалуйся на него посторонним. Не храни в сердце обиды.

Из общего дела. Семья, которая только отдыхает вместе, — не семья, а временное пристанище. Семья, которая вместе строит дом, растит детей, преодолевает трудности, — вот настоящая семья.

Создать такую семью трудно. Но это стоит того. Потому что в старости у тебя не будет ни коллег, ни начальников, ни партнёров по бизнесу. У тебя будет только семья. Или не будет никого.

### Глава 3

Человек создан для труда. Не для того, чтобы убивать время на службе. Не для того, чтобы зарабатывать деньги и тратить их. А для того, чтобы создавать.

Труд — это не проклятие. Проклятие — это бессмысленный труд. Труд, который ты ненавидишь. Труд, который не приносит ни радости, ни пользы. Труд, которым ты занимаешься только ради платы.

Такой труд убивает. Медленно, незаметно, но верно. Человек, который каждое утро идёт на ненавистную работу, стареет быстрее. Его сердце изнашивается. Его душа черствеет. Его тело болеет.

Поэтому найди своё дело. Не бойся сменить работу, если она не твоя. Не держись за место только потому, что там платят. Деньги важны, но не настолько, чтобы платить за них жизнью.

Как понять, твоё ли это дело? Есть простой способ.

Представь, что тебе не нужно зарабатывать. У тебя есть дом, еда, одежда. Все нужды закрыты. Чем бы ты тогда занимался?

Вот это и есть твоё дело.

А теперь подумай, как сделать так, чтобы это дело приносило доход. Не сразу. Не завтра. Но постепенно. Шаг за шагом.

Если ты найдёшь такое дело — ты не будешь работать ни одного дня в своей жизни. Потому что работа, которую ты любишь, перестаёт быть работой. Она становится образом жизни.

#### Глава 4

В зрелости о теле часто забывают. Молодость прошла, а с ней ушло и то чувство неуязвимости, которое позволяло не спать ночами, питаться чем попало и не думать о последствиях.

Но именно теперь о теле нужно думать больше, чем прежде.

До двадцати лет тело растёт само. Ему не нужно помогать. Достаточно не мешать. После двадцати тело уже не растёт. Оно начинает медленно, незаметно изнашиваться. И если ты не будешь о нём заботиться — износ пойдёт быстрее.

Что значит заботиться о теле?

Это не значит стать рабом здоровья. Не значит считать каждую крошку, взвешивать каждый грамм, проводить в упражнениях по три часа в день.

Это значит соблюдать меру.

Есть, когда голоден. Не есть, когда не голоден.

Спать, когда устал. Не засиживаться допоздна без нужды.

Двигаться каждый день. Не обязательно бежать марафон.

Достаточно ходить пешком.

Не травить себя. Не курить. Не пить лишнего. Не есть того, что содержит больше яда, чем пищи.

Раз в год проверять здоровье. Не ждать, пока заболит. К тому времени, когда заболит, может быть уже поздно.

Эти правила просты. Их может соблюдать любой. Но большинство людей ими пренебрегают. Потому что последствия видны не сразу. Сигарета, выкуренная сегодня, не убьёт тебя сегодня. Она убьёт тебя через тридцать лет. И ты не свяжешь одно с другим.

Зрелость — это способность видеть связь между сегодняшним поступком и завтрашним результатом. Этим взрослый отличается от ребёнка.

## Глава 5

У зрелого человека есть одно опасное искушение. Он хочет всё успеть. Он боится, что время уходит, а он ещё не достиг того, о чём мечтал. И он начинает спешить.

Спешка — враг качества.

Дерево не растёт быстрее, если его тянуть за ветки. Ребёнок не рождается быстрее, если торопить беременность. Дом не строится быстрее, если класть кирпичи кое-как.

Всему своё время. Быстро сделанное — быстро ломается.  
Медленно созревшее — долго хранится.

Это касается всего: работы, семьи, здоровья, знаний.

Не пытайся прожить жизнь за десять лет. Жизнь — это не спринт. Это марафон. Выигрывает не тот, кто бежит быстрее всех. А тот, кто добегают до конца.

## Глава 6

К сорока годам дерево приносит первые зрелые плоды.

Ты оглядываешься назад и видишь: что-то получилось, что-то нет. Какие-то семена проросли, какие-то погибли. Какие-то ветви засохли, какие-то отяжелели от плодов.

Это время подводить промежуточные итоги.

Не для того, чтобы казнить себя за ошибки. А для того, чтобы понять: что я делал правильно, а что — нет? Куда я шёл и куда пришёл? Тот ли это путь, которым я хочу идти дальше?

Сорок лет — не старость. Это середина пути. Половина пройдена. Вторая половина — впереди. И она может быть лучше первой.

Если ты понял свои ошибки — у тебя есть время их исправить. Если ты нашёл свой путь — у тебя есть силы по нему идти. Если ты вырастил плоды — у тебя есть время собрать урожай.

Главное — не останавливайся. Не говори: «Я уже стар, поздно что-то менять». Это ложь. Менять можно в любом возрасте. Учиться можно в любом возрасте. Любить можно в любом возрасте. Жить можно в любом возрасте.

До тех пор, пока ты жив.

## Том V · Урожай

### Глава 1

В сорок лет природа подаёт первый знак: лето кончилось. Появился первый седой волос. Утром труднее вставать, чем десять лет назад. После нагрузки ноют мышцы. Раньше проходило за час, теперь — за день.

Это не болезнь. Это осень.

Осень — не наказание. Это время года, такое же закономерное, как весна и лето. Весной всё цветёт, летом всё растёт, осенью созревают плоды. Если бы лето длилось вечно, не было бы плодов. Если бы осень не наступала, урожай не был бы собран.

То же и с человеком. В сорок лет он пожинает то, что посеял в двадцать. Если он берёт здоровье — оно откликается бодростью. Если он его растрачивал — оно мстит болезнями. Но и в том, и в другом случае природа даёт ему время. Целых двадцать лет — от сорока до шестидесяти — чтобы собрать урожай и подготовиться к зиме.

Урожай — это не только деньги. Это опыт. Это мудрость. Это знания, которые ты накопил и теперь можешь передать. Это отношения, которые ты построил и теперь можешь ими наслаждаться. Это дом, который ты возвёл и теперь можешь в нём жить.

Время сеять прошло. Время пахать прошло. Теперь время собирать.

## Глава 2

В эти годы тело уже не прощает ошибок. То, что в двадцать лет проходило бесследно, теперь оставляет след. Бессонная ночь отдаётся головной болью. Обильное застолье — тяжестью в животе. Неделя без движения — ломотой в пояснице.

Организм подобен старому другу. Если ты его уважаешь — он служит тебе верой и правдой. Если ты его притесняешь — он терпит, но запоминает. И однажды предъявляет счёт.

Профилактика — это не трусость. Это мудрость. Лучше провести один день на осмотре, чем месяц — на лечении. Лучше отказаться от одной рюмки сегодня, чем от всей радости движения завтра. Лучше пройти лишний километр пешком сейчас, чем лежать прикованным к постели потом.

Профилактика состоит из трёх вещей.

Первое — осмотр. Раз в год сдавай анализы. Проверяй сердце, сосуды, кровь. Не потому что ты болен. А чтобы убедиться, что здоров. И если что-то не так — поймать это на ранней стадии.

Второе — движение. Тело создано для ходьбы. Не для сидения в кресле. Не для лежания. Каждый день — хотя бы полчаса. Пешком. На свежем воздухе. Без суеты.

Третье — питание. С годами обмен веществ замедляется. То, что в двадцать лет сгорало без следа, теперь откладывается на боках и в сосудах. Ешь меньше, чем раньше. Ешь проще, чем раньше. Ешь медленнее, чем раньше.

Всё это — не жертва. Это вклад. В свои будущие годы.

### Глава 3

Человек живёт не только для себя. Он — звено в цепи, которая тянется из прошлого в будущее. От предков — к потомкам. От тех, кто уже ушёл, — к тем, кто ещё не родился.

Что ты передашь дальше?

Не деньги. Деньги — прах. Сегодня они есть, завтра их нет. Не имущество. Дома ветшают, повозки ржавеют, вещи теряются.

Передай опыт. Расскажи детям и внукам, чему тебя научила жизнь. Не в форме наставлений — их никто не слушает. А в форме историй. О своих ошибках. О своих победах. О том, что ты понял слишком поздно и хотел бы, чтобы они поняли раньше.

Передай ценности. Не на словах — на деле. Дети не слушают, что мы говорим. Они смотрят, что мы делаем. Если ты говоришь «будь честным», а сам обманываешь — они запомнят второе. Если ты говоришь «не кури», а сам куришь — они запомнят второе.

Поэтому лучшее наследство — это твоя собственная жизнь. Проживи её так, чтобы детям было на кого равняться.

И ещё одно. Не держи детей возле себя. Отпусти. Дай им строить свою жизнь, а не быть твоей тенью. Они не обязаны исполнять твои мечты. У них есть свои.

#### Глава 4

К пятидесяти годам у многих за плечами — груз обид. Кто-то предал. Кто-то обманул. Кто-то не оценил. Кто-то ушёл, когда был нужен.

Эти обиды копятся годами. Они лежат на душе, как камни. Каждый камень, может быть, и невелик. Но вместе они образуют такую тяжесть, что человек гнётся под ней.

Прощение — не подарок обидчику. Это подарок самому себе. Обидчик, может быть, давно забыл о тебе. А ты носишь его в себе, даёшь ему место в своей душе, кормишь его своей силой. Зачем?

Простить — не значит забыть. Не значит сделать вид, что ничего не было. Не значит подставить вторую щеку.

Простить — значит перестать таскать этот камень. Положить его на землю и пойти дальше налегке.

Это трудно. Очень трудно. Но возможно.

Начни с малого. С самой маленькой обиды. Скажи мысленно: «Я прощаю». И выдохни. Почувствуй, как этот камень упал с души.

Потом перейди к следующей. И так, шаг за шагом, освобождай себя.

К шестидесяти годам ты должен войти с лёгкой душой. Потому что впереди — последний отрезок пути. И на него нужны силы.

#### Глава 5

В эти годы многие пары переживают кризис. Дети выросли и ушли. Общие дела кончились. Остались два человека, которые прожили вместе много лет и вдруг поняли, что им не о чем говорить.

Это страшное открытие. Люди годами жили бок о бок, растили детей, строили дом, решали трудности — и не заметили, как стали чужими.

Как этого избежать? Не ждать, пока дети вырастут, чтобы начать говорить друг с другом. Не откладывать общение на потом. Потом может не наступить.

Говорите каждый день. Не о делах. Не о деньгах. Не о том, что надо купить или починить. А о себе. О своих чувствах. О своих страхах. О своих мечтах, даже если они кажутся глупыми.

Слушайте. Не перебивайте. Не давайте советов, пока не попросят. Просто будьте рядом. Просто держите за руку. Просто помните, что этот человек — самый главный в твоей жизни. Не работа. Не дети. Не друзья. Он.

Если вы сохраните это — вам не страшна никакая осень.

## Глава 6

К шестидесяти годам мудрый человек начинает готовиться к зиме.

Зима — это не смерть. Это время покоя. Время, когда жизненные силы уходят вглубь, в корни. Время, когда дерево спит, чтобы весной проснуться снова.

Но чтобы зима прошла спокойно, нужно подготовиться заранее.

Нужен кров. Не обязательно большой. Но тёплый. С местом у окна, куда падает утренний свет. С креслом, в котором удобно читать. С кухней, где пахнет хлебом.

Нужен достаток. Не богатство. Но столько, чтобы не думать о деньгах каждый день. Чтобы хватало на еду, на лекарства, на подарки внукам.

Нужны занятия. Не работа от звонка до звонка. А то, что приносит радость. Сад. Книги. Музыка. Рыбная ловля. Прогулки. Беседы с друзьями.

Нужны друзья. Пусть немного. Пусть один или два. Но настоящие. Те, с кем можно помолчать. Те, кто не осудит. Те, кто поймёт.

И нужна вера. Не обязательно обрядовая. Но уверенность в том, что жизнь имеет смысл. Что всё было не зря. Что за зимой придёт весна.

Если всё это есть — зима не страшна.

## Том VI · Небо

### Глава 1

Шестьдесят лет. В древности этот возраст называли «годом, когда уши становятся послушными». Смысл этого изречения таков: человек наконец-то научился слышать. Не звуки, не слова. А суть. Он слышит то, что за словами. Он видит то, что за вещами. Он понимает то, что за событиями.

Это возраст, когда можно оглянуться назад и увидеть узор.

То, что в молодости казалось случайным набором событий, теперь складывается в картину. Как будто ты шёл по лесу и видел только деревья. А теперь поднялся на гору и увидел весь лес целиком. И понял: ты не плутал. Ты шёл. Каждый поворот, каждая развилка, каждая встреча — всё было частью пути.

В этом возрасте к человеку приходит либо мудрость, либо отчаяние. Третьего не дано.

Отчаяние приходит к тому, кто смотрит назад и видит только ошибки, потери и упущенные возможности.

Он думает: «Жизнь прошла зря. Лучшие годы потрачены на ерунду. Исправить уже ничего нельзя».

Мудрость приходит к тому, кто смотрит на свою жизнь и говорит: «Да, я ошибался. Да, я терял. Но я учился. Я любил. Я растил детей. Я делал своё дело. Я не сидел сложа руки. И я благодарен».

Выбор между отчаянием и мудростью — это не то, что случается с тобой. Это то, что ты выбираешь сам.

## Глава 2

Главное слово этого возраста — принятие.

Принять не значит сдаться. Сдаться — это лечь и не вставать. Принять — это перестать бороться с тем, что нельзя изменить, и сосредоточиться на том, что ещё можно.

Прими свой возраст. Да, тебе не двадцать. И не сорок. Твоё тело уже не обладает прежней силой. Твоё лицо покрыто морщинами. Твои волосы седые. Всё это — не изъяны. Это карта твоей жизни. Каждая морщина — река, которую ты пересёк. Каждый седой волос — вершина, на которую ты поднялся.

Прими свои болезни. Если они у тебя есть — лечи их. Но не воюй с ними так, чтобы война заняла всё твоё время и все твои силы. Болезнь — часть тебя. Относись к ней как к незваному гостю, который поселился в твоём доме. Не выгонишь — так хотя бы не давай ему командовать.

Прими свою смерть. Не в том смысле, что завтра ложись и умирай. А в том смысле, что смерть — часть жизни. Это последняя глава книги. Без неё книга была бы не закончена. Мысль о смерти не должна вызывать ужас. Она должна вызывать желание прожить оставшиеся дни с толком.

Человек, который принял свой возраст, свои болезни и свою смерть, обретает удивительную лёгкость. Он перестаёт бояться. А тот, кто перестал бояться, становится свободным.

### Глава 3

В старости источники радости меняются. То, что радовало в молодости, уже не приносит прежнего удовольствия. Шумная компания утомляет. Дорогие вещи не впечатляют. Честолюбивые замыслы уже не греют.

Но это не значит, что радость уходит. Она просто меняет место.

Теперь она живёт в малом. В чашке горячего чая прохладным утром. В солнечном луче, который пробился сквозь занавеску и лёг на пол. В книге, которую ты читаешь медленно, смакуя каждую страницу. В телефонном звонке от старого друга. В детском смехе за окном.

Научись замечать это. Не проходи мимо. Остановись. Посмотри. Почувствуй.

В молодости мы гонимся за большим и упускаем малое. В старости большое уже недоступно, но малое открывается во всей своей полноте. И оказывается, что оно гораздо больше, чем мы думали.

### Глава 4

В этом возрасте нужно научиться оставлять.

Оставлять вещи. Те, что копились десятилетиями в шкафах, на полках, в кладовых. Они уже не понадобятся. Раздай их. Подари. Выброси. Каждая вещь, которую ты держишь, держит тебя. Освободись от неё — и ты станешь легче.

Оставлять обиды. Ты уже простил их в пятьдесят. Теперь — забудь. Не вспоминай. Не пересказывай. Не пережёвывай. Это было. Прошло. Кануло. Освободи место для другого.

Оставлять желания. Не все. Но те, которые уже не могут исполниться. Мечтал построить дом — и не построил. Мечтал написать книгу — и не написал. Хватит себя мучить. Не всё в жизни сбывается. И это в порядке вещей.

Оставлять контроль. Ты не можешь управлять жизнью своих взрослых детей. Ты не можешь управлять делами государства. Ты не можешь управлять погодой. Признай это. Расслабься. Ты не Бог.

Чем больше ты оставишь, тем свободнее станешь. А свобода в старости дороже золота.

## Глава 5

Старый человек — хранитель памяти. Он помнит то, чего уже нет. Он знает то, что забыто. Он видел то, о чём другие только читали.

Не дай этой памяти пропасть. Рассказывай. Внукам — о том, как жили раньше. Детям — о том, какими они были в детстве. Другим — о ваших общих приключениях.

Пока ты помнишь — те, кого уже нет, живут в тебе. Твои родители. Твои учителя. Твои погибшие товарищи. Они ушли, но их голоса звучат в твоей памяти. Их уроки продолжают учить. Их любовь продолжает греть.

Однажды уйдёшь и ты. И если ты успеешь передать память дальше — ты не исчезнешь. Ты останешься в рассказах, которые будут пересказывать за семейным столом. В книге, которую ты написал. В дереве, которое ты посадил. В ребёнке, которого ты воспитал.

Это и есть бессмертие. Не то, которое обещают философы и богословы. А простое, человеческое: жить в памяти тех, кто остался.

## Глава 6

И вот, в конце пути, перед человеком встаёт самый главный вопрос. Тот, который он, может быть, откладывал всю жизнь. Но теперь откладывать больше некуда.

Зачем я жил?

Не кем я был. Не чего я достиг. Не сколько я заработал. А — зачем?

Есть только два возможных ответа. И каждый выбирает сам.

Первый ответ: жизнь — случайность. Мы — потомки животных, возникшие в результате бесчисленных случайных изменений. Сознание — электрические вспышки в мозге. Любовь — телесное влечение. Смерть — конец. После неё — ничто.

Второй ответ: жизнь — дар. Мы созданы по образу и подобию Того, Кто есть Любовь. Сознание — не просто вспышки, а дыхание вечности. Любовь — не просто влечение, а суть мироздания. Смерть — не конец, а переход. После неё — встреча.

Первый ответ не требует веры. Он кажется научным. Но он не даёт ни смысла, ни надежды, ни утешения. Он оставляет человека одного в пустой, холодной вселенной.

Второй ответ требует веры. Он не доказуем. Но он даёт смысл. Даёт надежду. Даёт утешение. Он говорит: ты не один. Ты любим. Твоя жизнь имеет значение. И она не кончается с последним вздохом.

Я не могу выбрать за тебя. Но я могу сказать, что видел. Я видел людей, которые жили первым ответом. Они умирали в страхе. Я видел людей, которые жили вторым. Они уходили с миром.

Выбор за тобой.

## Заключение

Ты прочитал эту книгу от начала до конца. От первой главы первого тома до последней главы шестого. Ты прошёл путь от Семени до Неба.

Теперь ты знаешь, как устроена жизнь. Не в подробностях — подробности у каждого свои. А в общих законах. Законах, которые действуют для всех: для мужчин и женщин, для богатых и бедных, для верующих и неверующих.

Ты знаешь, что жизнь — это дар.  
Ты знаешь, что тело — это храм.  
Ты знаешь, что верность — это щит.  
Ты знаешь, что труд — это радость.  
Ты знаешь, что прощение — это свобода.  
Ты знаешь, что любовь — это суть.

Теперь дело за тобой.

Не откладывай. Не жди следующего месяца. Не жди нового года. Не жди, пока обстоятельства станут удобными. Они никогда не станут.

Начни сегодня. Сейчас. С того, что в твоих силах.

Выпей стакан чистой воды.  
Выйди на прогулку.  
Позвони тому, с кем давно не говорил.  
Обними того, кто рядом.  
Прости того, на кого обижен.  
Подумай о главном.

Жизнь — не подготовка к будущему. Жизнь — это то, что происходит сейчас. Пока ты читаешь эти строки. Пока ты дышишь. Пока ты жив.

Не трать её зря.

# Содержание

## Том I. Семя

- Глава 1. Дар, полученный прежде просьбы
- Глава 2. Язык, на котором говорит тело
- Глава 3. Семя, из которого вырастает дерево
- Глава 4. Почва, в которой нуждается росток
- Глава 5. Три вещи, которых нужно избегать
- Глава 6. Тишина, в которой слышен Бог
- Глава 7. Любовь как решение
- Глава 8. Благословение

## Том II. Росток

- Глава 1. Время вопросов
- Глава 2. Движение
- Глава 3. Среда
- Глава 4. Воля
- Глава 5. Совесть
- Глава 6. Смысл

## Том III. Дерево

- Глава 1. Пробуждение
- Глава 2. Верность
- Глава 3. Призвание
- Глава 4. Испытания
- Глава 5. Одиночество и дружба
- Глава 6. Укоренение

## Том IV. Плоды

- Глава 1. Время сеять
- Глава 2. Дом
- Глава 3. Дело
- Глава 4. Тело
- Глава 5. Испытание скоростью
- Глава 6. Урожай

## Том V. Урожай

- Глава 1. Осень жизни
- Глава 2. Профилактика
- Глава 3. Наследство
- Глава 4. Прощение
- Глава 5. Одиночество вдвоём
- Глава 6. Подготовка к зиме

## Том VI. Небо

- Глава 1. За порогом шестидесяти
- Глава 2. Принятие
- Глава 3. Радость малого
- Глава 4. Оставление
- Глава 5. Память
- Глава 6. Главный вопрос

Я поднимаю руки к небу,  
И в мыслях Господа прошу,  
Не дай мне слишком много хлеба,  
Коль я в избытке согрешу.

Минуя царские палаты,  
Избавь от жажды серебра.  
И глаз мой вырви от разврата,  
Дай доброты взамен добра.

Убереги меня от славы,  
По доброй милости своей,  
Сожги в костре язык лукавый,  
Кинжал враждующих людей.

Пусть гнев меня не беспокоит,  
Поведай в мудрости покой,  
Не облегчай мой КРЕСТ, не стОит.  
Иначе он не будет мой!

Пошли суровых испытаний,  
На душу грешную мою,  
Но в миг таинственных желаний,  
Позволь с Тобою быть в раю.

Данный текст является интеллектуальной собственностью бренда SHIKARDOS.  
Все права защищены.

Своей шершавою рукой  
Всё против шерсти музу глажу.  
Когда безумною строкой  
Я ваши мысли будоражу.

Как гром, застрявший в облаках,  
Гонимый вЕтра дуновеньем,  
Я исповедуюсь в стихах  
И причащаюсь вдохновеньем.

Творческая студия © SHIKARDOS. Философия любви  
Село Архипо-Осиповка  
2026 год