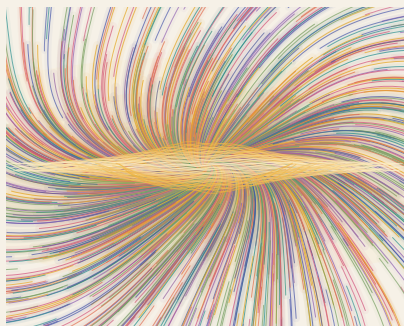


Gathered

Искусство внутреннего единения

JAWAD YOUSOFI



Gathered

Искусство внутреннего единения

JAWAD YOUSOFI

Тому, что значит быть человеком,
и каждой его рассыпанной частице,
что находит дорогу домой.

Рассеяние



Рассеяние

Где-то по дороге мы распались на части.

Не сразу.

Одна часть ушла, когда нам впервые велели быть кем-то другим.

Другая осталась в комнате, куда мы так и не вернулись.

Третья всё ещё бежит,
пытаясь догнать день, который уже закончился.

Тело здесь.

Ум — в завтрашнем дне.

Сердце — во вчерашнем.

А дух ждёт где-то в тишине
и гадает, когда же мы вернёмся домой.



Мы называем это занятостью.

Мы называем это нормой.

Но ты это чувствуешь.

Усталость, которую не лечит сон.

Шум, который никогда до конца не стихает.

Чувство, что живёшь рядом со своей жизнью,
а не внутри неё.

Эта маленькая книга не о том, как стать кем-то новым.

Ничего не утрачено.

Ничего не нужно добавлять.

Она о том, как собрать то, что уже твоё.



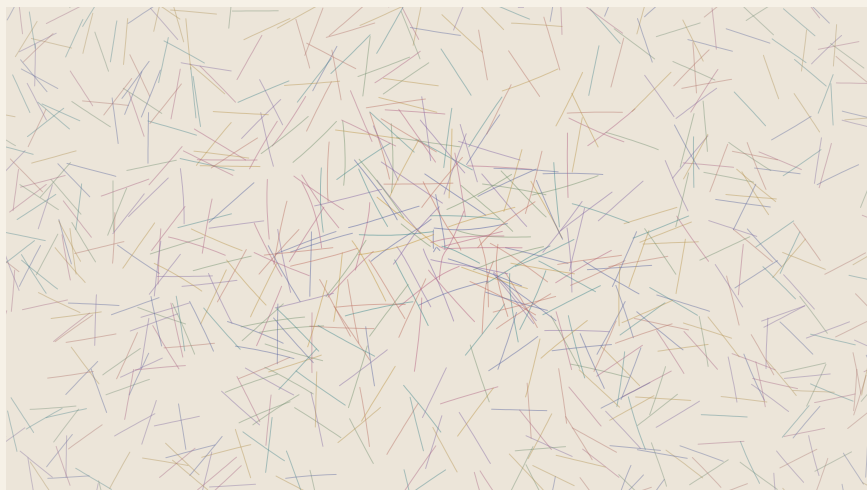
Часть за частью.

Вдох за вдохом.

Снова в единое целое.

*Пауза: Где ты сейчас — и где все остальные части
тебя?*

О Д И Н
Части



Один · Части

Мы никогда не были сломаны.
Только рассыпаны.

Сломано — значит, что-то потеряно.
Рассыпано — значит, всё ещё здесь,
просто не в одном месте.

Одни части мы спрятали.
Слёзы, которых, как нам говорили, слишком много.
Смех, который был слишком громким.
Мечту, что казалась слишком большой.



Другие части мы отдали.

Каждому голосу, что указывал нам, кем быть.

Работе, что забирала больше, чем возвращала.

Тревогам, которые никогда не были нашей ношей.

А некоторые части просто ушли бродить,
пока мы смотрели в другую сторону.

Они не исчезли.

Они ждут.

Первый шаг домой —

заметить, что здесь только часть тебя.



Без упрёков.

Без спешки.

Просто замечать.

Пауза: Какую часть себя ты так долго ждёшь?

Д В А

Тело





Два · Тело

Собирание себя начинается там, где ты стоишь.

Тело никогда не покидает настоящее.

Оно не может жить в завтра.

Не может вернуться во вчера.

Оно всегда здесь и ждёт, когда вернутся остальные части тебя.

Почувствуй ступни на земле.

Тяжесть своих рук.

Воздух, что входит и выходит.

Это первая часть возвращается домой.



Мы обращаемся с телом как с машиной.
Как с тем, на чём едут от одного дела к другому.
Мы забываем, что это дом, в котором мы живём.

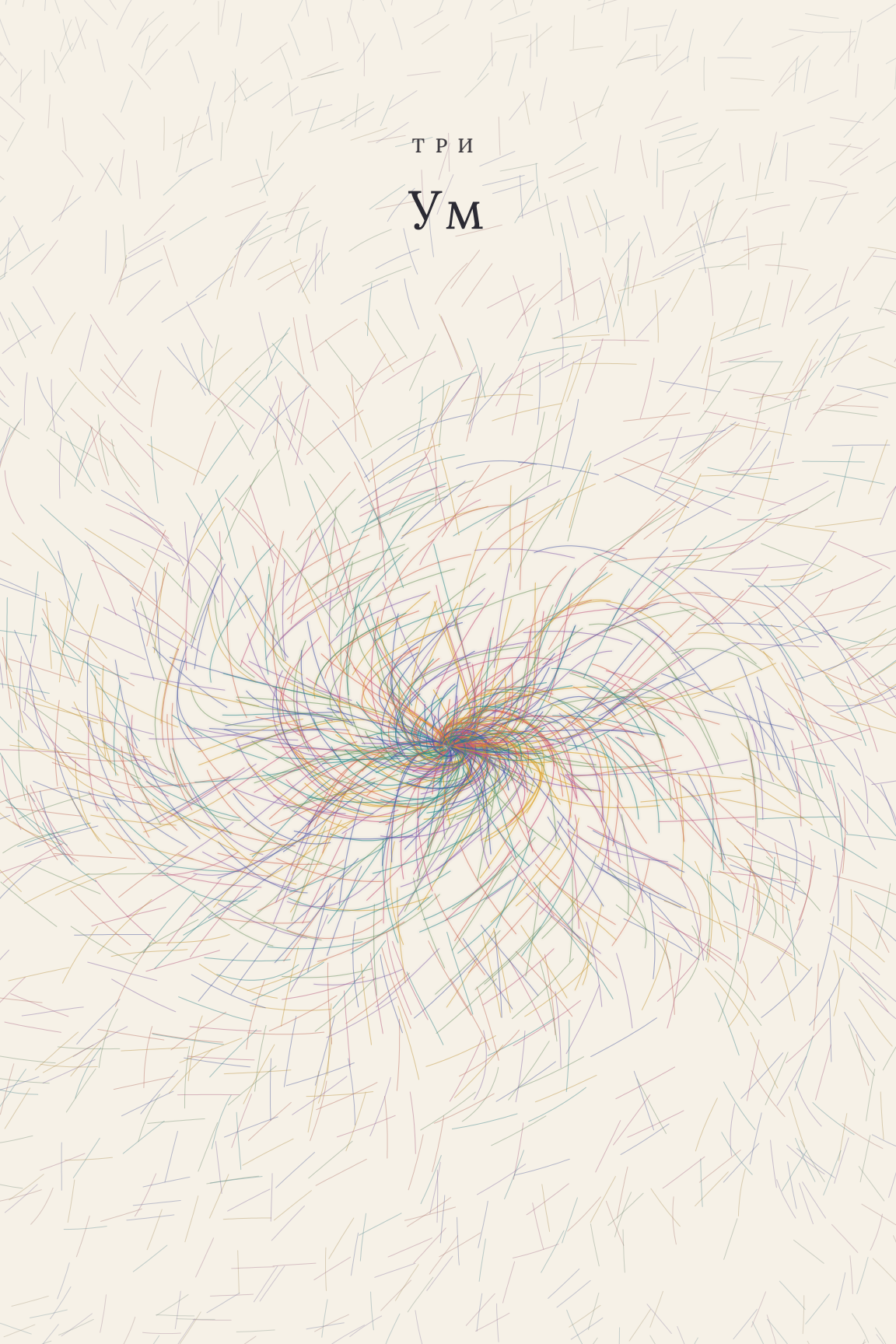
Когда ешь — чувствуй вкус.
Когда идёшь — чувствуй каждый шаг.
Когда устаёшь — позволь себе отдохнуть.

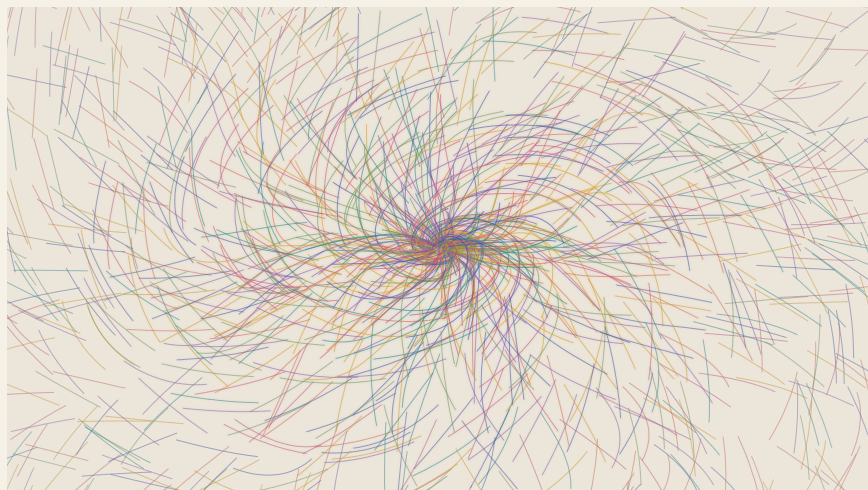
Тело — это дверь.
Каждый раз, когда ты к нему возвращаешься,
дверь открывается чуть шире.

Пауза: Почувствуй свои ступни. Что тело хочет тебе сказать?

Т Р И

У М





Три · Ум

Ум — путешественник.

Он убегает вперёд, чтобы строить планы.

Убегает назад, чтобы прокручивать всё заново.

Он редко сидит спокойно в комнате рядом с тобой.

В странствующем уме нет ничего плохого.

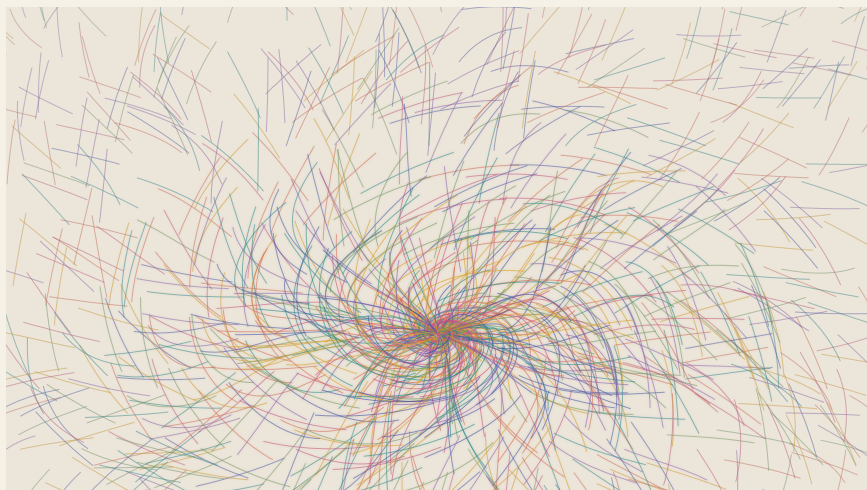
Он лишь забывает дорогу домой.

Так позови его обратно — мягко,

как зовут ребёнка домой с прогулки.

Не со злостью.

С теплом.



Одно за другим.

Один разговор — целиком.

Одно дело — целиком.

Одно мгновение — целиком.

Рассеянный ум делает многое
и не чувствует ничего.

Собранный ум делает одно
и проживает это до конца.

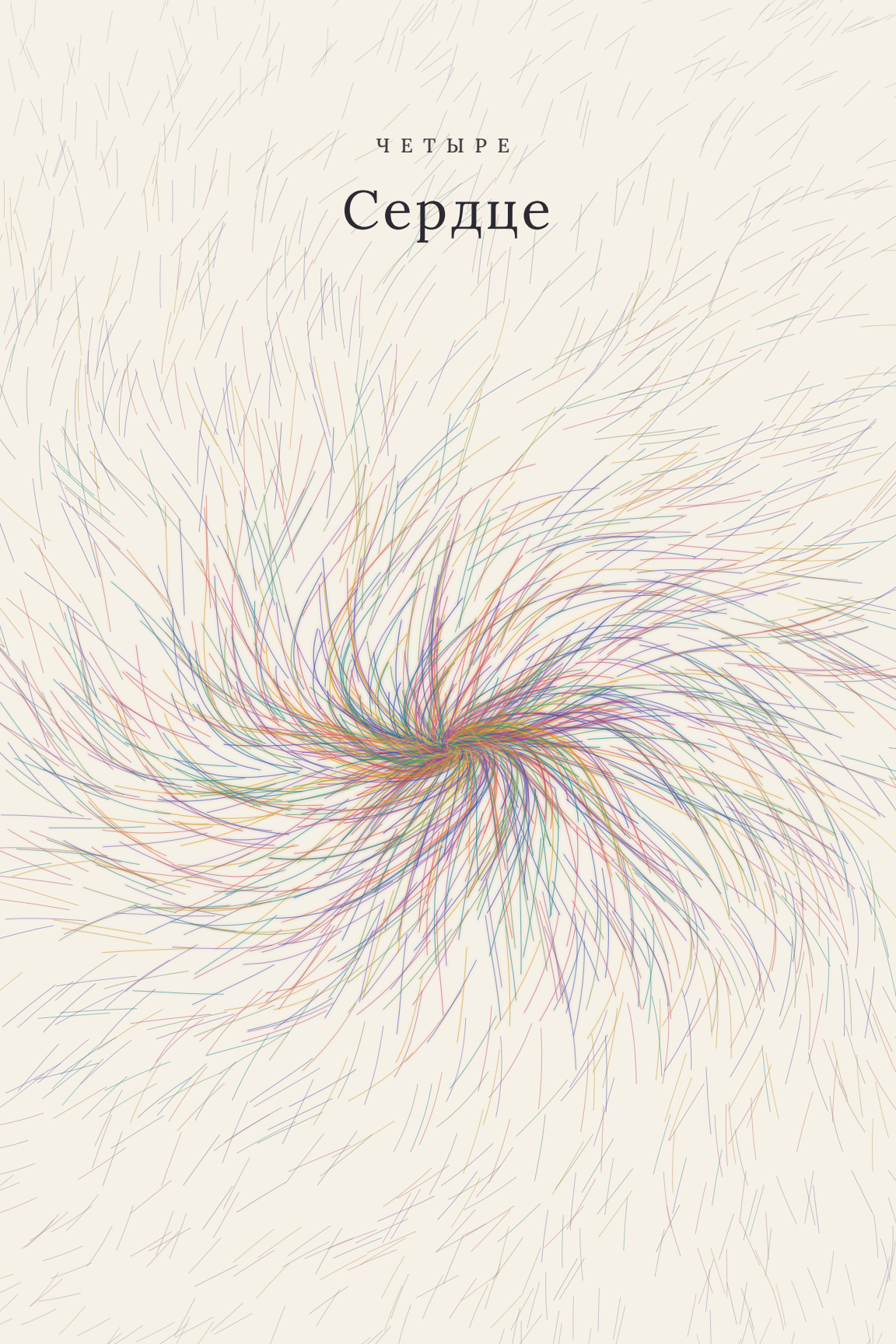
Каждый раз, когда замечаешь, что мысли уплыли,
и возвращаешься,
это не неудача.

Это и есть сама практика.

Пауза: Что одно сейчас прямо перед тобой?

ЧЕТЫРЕ

Сердце





Четыре · Сердце

Сердце хранит те части, которых мы не хотели.

Гнев, который мы проглотили.

Горе, мимо которого мы пронеслись.

Страх, которого мы будто бы не чувствовали.

Ребёнка в нас, который всё ещё хочет, чтобы его
обняли.

Мы отталкивали их,
надеясь, что они уйдут.

Они не ушли.

Они затихли
и ждали в темноте.



Собрать сердце — значит открыть им дверь.

Снова позволить им сесть за стол.

Не обязательно любить каждую часть.

Нужно лишь перестать их прогонять.

Гнев, если его принять, часто становится силой.

Горе, если его прожить, часто становится нежностью.

Страх, если его выслушать, часто становится заботой.

Ничто в тебе тебе не враг.

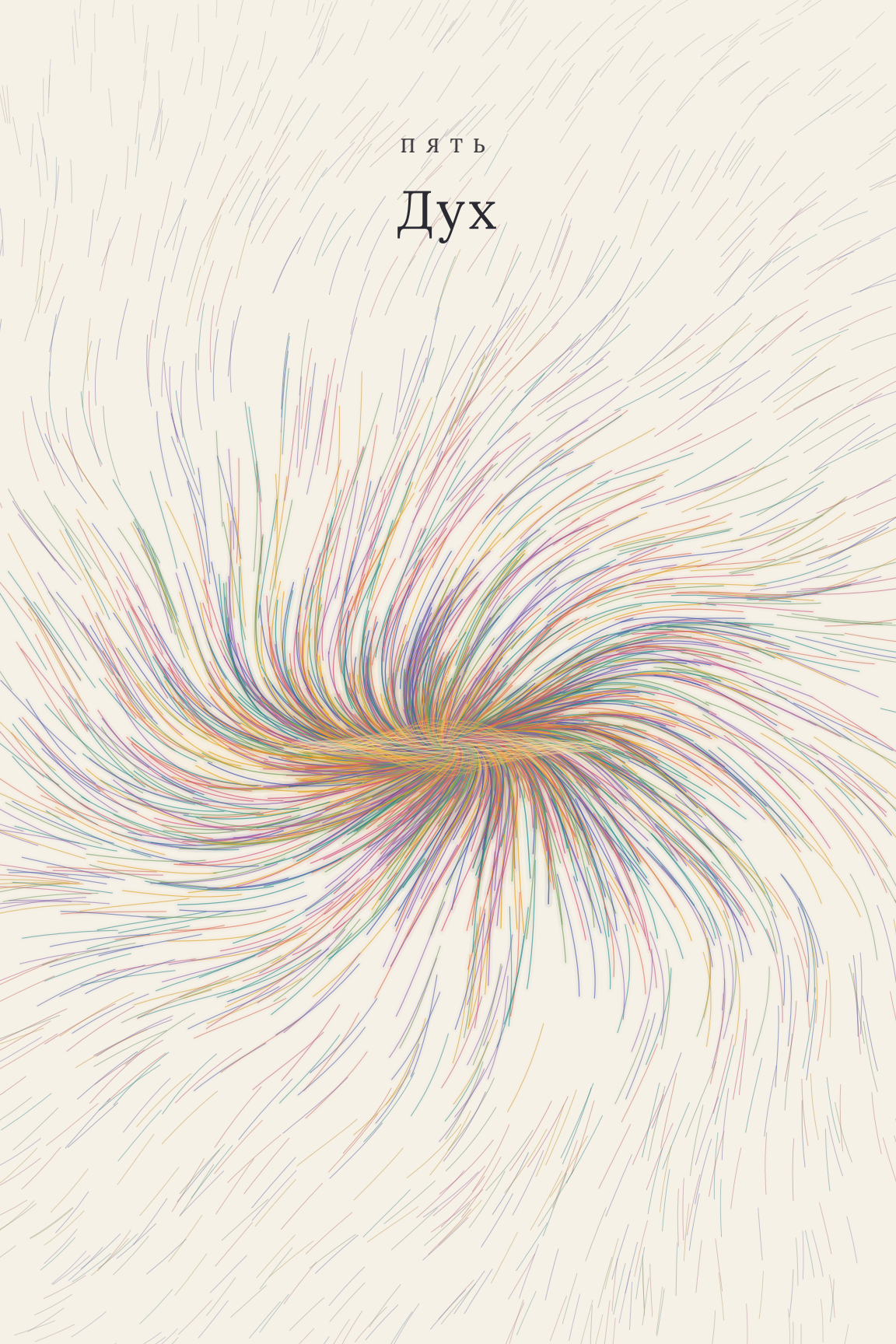
Каждая часть пыталась тебя защитить

единственным способом, который знала.

Пауза: Какое чувство ты всё время прогоняешь?

п я т ь

Дух





Пять · Дух

Под всем этим рассеянием
есть место в тебе, которое никогда не распадалось.

Посмотри на океан в шторм.
Поверхность бушует.
Волны бьются и разбиваются.

Но глубоко внизу
вода неподвижна.
Она была неподвижна до шторма.
Будет неподвижна и после.

В тебе тоже есть такая глубина.



Её не нужно строить.
Она никогда не была рассыпана,
и потому её никогда не нужно было собирать.

Это то место,
куда возвращаются все остальные части.

Ты не только собираешь.
Ты и есть то место, где всё собирается.

*Пауза: Под сегодняшними волнами — чувствуешь ли ты
спокойную воду?*



ШЕСТЬ

Собранность



Шесть · Собранность

Так как же нам вернуться домой?

Не однажды.

Снова и снова.

Понемногу каждый день.

Остановись.

Хотя бы на один вдох.

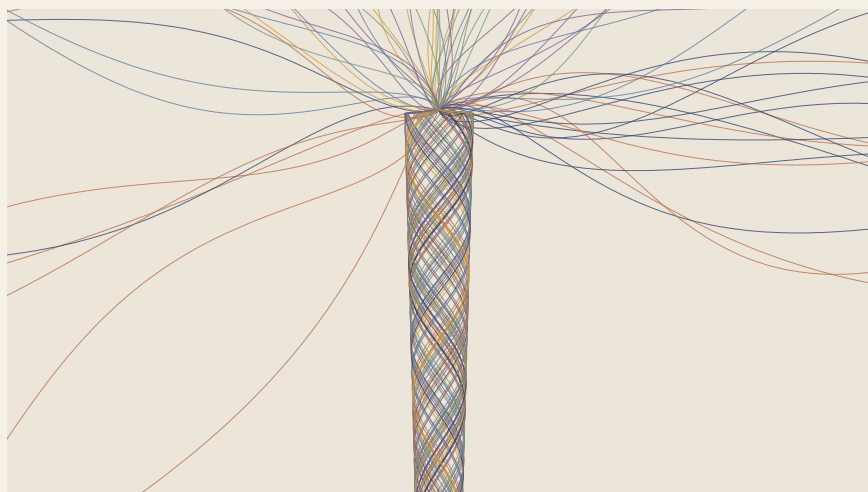
Рассеяние живёт в спешке.

Заметь.

Где я сейчас?

В теле, в уме или в сердце?

Какая часть ушла бродить?



Дыши.

Один медленный вдох.

Дыхание — нить, что связывает все части воедино.

Позови домой.

Мягко.

Без упрёков.

Прими то, что возвращается.

Даже те части, которых не ждёшь.

Особенно их.

Делай одно — целиком.

Самое малое дело, сделанное всем собой, —
это целая жизнь в миниатюре.



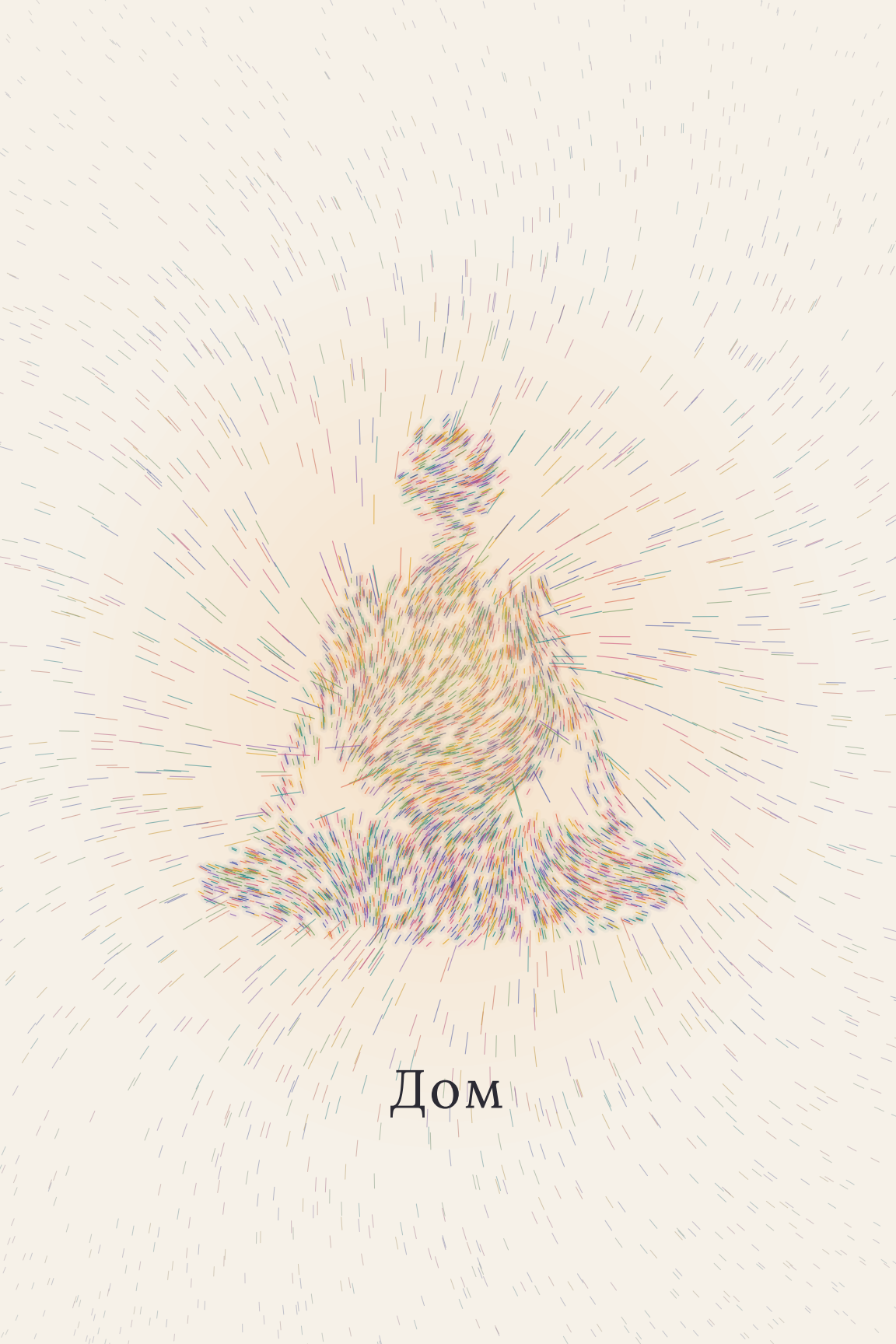
Возвращайся чаще.

Ты снова рассыплешься.

Так бывает со всеми.

Но дорога домой становится только короче.

*Пауза: Сделай один медленный вдох. Что вернулось
домой?*



Дом



Дом

Однажды ты это заметишь.

Ты ешь —

и чувствуешь вкус каждого кусочка.

Кто-то говорит —

и ты слышишь каждое слово.

Ты стоишь неподвижно —

и стоишь там целиком.

Ни одна часть не потеряна.

Ни одна часть не убегает.



Это не будет похоже на победу.
Это будет похоже на возвращение домой
после долгой дороги,
когда ставишь сумки на пол
и выдыхаешь.

Мир по-прежнему будет шумным.
Ты по-прежнему будешь рассыпаться.

Но теперь ты знаешь дорогу назад.

И каждый раз, возвращаясь,
ты приносишь с собой немного тишины
в мир, которому она нужна.

Один собранный человек
помогает другому вспомнить.



Часть за частью.

Человек за человеком.

Собранность.

Цельность.

Дом.

Серия Grand

Маленькие книги, бесплатно для всех.

Читай меньше, живи больше.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon · Gathered



Об этой книге

Gathered · Искусство внутреннего единения

Автор — Jawad Yousofi; книга написана при помощи ИИ (Claude от Anthropic).
Идея, замысел и душа этой книги принадлежат автору. Переведено с
английского при помощи ИИ.

© 2026 Jawad Yousofi. Распространяется по лицензии Creative Commons
«Атрибуция — Некоммерческое использование — На тех же условиях» 4.0 (CC
BY-NC-SA 4.0). Вы можете свободно копировать, распространять и
адаптировать эту книгу в некоммерческих целях, указывая автора и сохраняя
ту же лицензию.

Рисунки создавались для этой книги штрих за штрихом: тысячи тонких линий
множества цветов — сначала рассыпанных, а затем собирающихся домой. Все
иллюстрации созданы специально для этой книги.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com