

Вячеслав Чернышев

# **Сознание против эго**

Кто ты на самом деле?

Вячеслав Чернышев

**Сознание против эго.  
Кто ты на самом деле?**

«Издательские решения»

**Чернышев В.**

Сознание против эго. Кто ты на самом деле? / В. Чернышев —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-673737-2

Аннотация Эта книга — путеводитель к себе настоящему. Она помогает пробудиться, осознать свои внутренние силы и выйти за пределы автоматической жизни. Через живые истории, практики и глубокие инсайты ты шаг за шагом приблизишься к состоянию внутренней свободы, ясности и вдохновенного действия. Это не просто чтение — это начало нового этапа, где ты живешь не по шаблону, а по душе.

ISBN 978-5-00-673737-2

© Чернышев В.  
© Издательские решения

# Сознание против эго Кто ты на самом деле?

**Вячеслав Чернышев**

© Вячеслав Чернышев, 2025

ISBN 978-5-0067-3737-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Сознание против эго: Кто ты на самом деле?**

## **Краткое описание книги:**

Это книга-пробуждение. Она написана от сердца человека, который оказался в самой глубокой ловушке – внутри собственного эго. Деньги, страдания, попытки вырваться, снова падение и наконец – путь к себе настоящему.

Здесь ты не найдёшь сухой теории или заумной философии. Только честный внутренний опыт, настоящая боль, осознание, прорывы и практика. Эта книга – как зеркало, в котором ты увидишь себя, таким, каким ты стал... и таким, каким можешь быть.

Кто ты без мыслей? Кто ты без страха? Кто ты за пределами эго?

Если ты чувствуешь, что застрял, устал бороться или просто хочешь узнать, кем ты являешься на самом деле – эта книга станет твоим проводником.

## **Оглавление:**

Введение

Глава 1. Начало пути – пробуждение сознания

Глава 2. Иллюзии и обусловленности – тени прошлого

Глава 3. Осознанность и медитация – путь к познанию себя

Глава 4. Противоборство с эго – вызовы и стратегии

Глава 5. Сознательное действие – от состояния к результату

Глава 6. Новая реальность – творение изнутри

Глава 7. Жизнь как сознание – практическое руководство

Глава 8. Заключение – путь продолжается

## **Глава 1. Введение: Что такое эго и сознание**

### **1.1 Почему важно понять эго и сознание**

Я не философ и не гуру. Я человек, который однажды оказался на дне, и именно там начал задаваться вопросами, от которых раньше бегал. Всё, что ты прочтёшь здесь, родилось из боли, попыток, провалов и редких моментов внутренней тишины.

Мне казалось, что я контролирую свою жизнь. Я строил планы, работал, зарабатывал. Иногда падал, иногда взлетал. Но внутри всегда было чувство тревоги, пустоты и странной усталости, даже в периоды успеха. Я думал, это нормально. Пока не начался кризис – внешне это выглядело как потеря денег, разрушение бизнеса, разрыв с близкими. Внутренне – как полное обнажение моей сути. Я начал видеть, как вся моя жизнь строилась вокруг образа. Как

будто мной управляла какая-то сила, которая делала всё, чтобы я никогда не остался наедине с собой.

Эта сила – эго. Оно не враг, но и не друг. Оно играет роль, которая помогает выжить в этом мире. Но однажды ты просыпаешься и понимаешь, что вся твоя жизнь – реакция. И ты не знаешь, кто ты.

Большинство людей не осознают, как работает их эго. Они думают, что их мысли – это они. Что страх – это разумное предостережение. Что стремление к деньгам, статусу и признанию – это путь к счастью. И всё же, когда они это получают, наступает либо опустошение, либо страх всё потерять.

Понимание себя – это не роскошь. Это условие, при котором возможно жить по-настоящему. Без понимания, кто внутри нас действует, мы будем бесконечно повторять одни и те же сценарии, бороться с ветряными мельницами и удивляться, почему снова не получилось.

## 1.2 Что такое эго – основные определения и природа

Эго – это не что-то плохое. Это часть нашей психики, сформированная, чтобы защищать. Оно собирается по кусочкам из детства: слова родителей, реакции окружающих, первые травмы и победы. Эго – это не ты. Это образ, который ты создал, чтобы выжить.

Оно говорит: будь хорошим, чтобы тебя любили. Оно говорит: зарабатывай, чтобы быть важным. Оно говорит: не делай этого, потому что тогда ты останешься один. Это всё – эго. Оно боится разоблачения. Оно боится исчезновения. Оно боится, что ты перестанешь верить в его истории.

Когда ты начинаешь практиковать осознанность, эго чувствует угрозу. Оно становится громче. Оно подсовывает тебе желания, отвлечения, тревоги, старые шаблоны. Всё, чтобы ты снова поверил, что ты – это оно. Потому что если ты узнаешь правду – ты станешь свободным. А для эго это смерть.

## 1.3 Что такое сознание – истинное Я

Сознание – это ты. Не твои мысли, не твои эмоции, не даже твоё тело. А тот, кто наблюдает всё это. Сознание – это тишина внутри, в которой звучат все мысли. Оно не борется, не доказывает, не нуждается. Оно просто есть.

В медитации ты иногда ловишь этот момент – как будто ты выпадаешь из роли. Мысли продолжают, но ты не в них. Ты просто присутствуешь. Без оценки. Без борьбы. Это и есть сознание. Оно не спешит. Оно не зависит. Оно – свобода.

Когда ты начинаешь узнавать сознание, ты вдруг понимаешь, что твоя жизнь может быть совсем другой. Не реакцией, а творением. Не борьбой, а потоком. Не страхом, а покоем.

## 1.4 Ловушки эго – почему мы страдаем

Эго строит ловушки. Оно использует страх, вину, обиду, желание. Оно говорит: вот цель – иди к ней, тогда будешь счастлив. Ты идёшь. Тратишь годы. Достигаешь. И нет счастья. Только усталость. И новая цель.

Оно заставляет нас жить в прошлом – сожалеть. Или в будущем – тревожась. Оно не умеет быть в настоящем. Потому что именно в настоящем ты можешь заметить его ложь.

Оно говорит: ты недостаточен. Оно сравнивает. Оно делит людей на своих и чужих. Оно держит нас в напряжении. Потому что только в этом напряжении оно живёт.

Мы страдаем, потому что отождествляем себя с эго. С его болью. С его страхом. С его желаниями. Но стоит нам отстраниться – боль превращается в опыт, страх – в внимание, желание – в энергию.

## 1.5 Путь выхода – начало осознанности

Пробуждение начинается не с просветления. Оно начинается с простого вопроса: а кто внутри меня всё это говорит? Кто сейчас боится? Кто раздражён? Кто требует?

Когда ты впервые видишь эго – ты не освобождаешься. Ты только начинаешь. И с этого момента ты уже не сможешь жить, как раньше. Осознанность – это постоянная практика. Это как вернуться домой. Снова и снова. Пока дом не станет твоей опорой.

Медитация – это не ритуал. Это способ быть с собой. Без масок. Без ожиданий. Просто наблюдать.

Начинай с малого. Замечай. Когда ты злишься – замечай. Когда тревожишься – замечай. Не нужно сразу менять всё. Просто увидь. И в этом видении начнёт происходить самое важное – ты начнёшь возвращаться к себе.

Я не пишу эту книгу, как учитель. Я пишу её как человек, который тоже идёт этим путём. Я не всегда в сознании. Эго до сих пор хитрит, уговаривает, пугает. Но теперь я знаю, кто внутри меня наблюдает. И я выбираю идти за ним.

Если ты читаешь это, значит, ты уже просыпаешься. Значит, часть тебя уже зовёт домой. Остановись. Посмотри внутрь. И начни этот путь. Он стоит того.

## **Глава 2. Механизмы эго**

### **2.1 Как формируется эго – детство, опыт, убеждения**

Когда мы рождаемся, мы – чистое восприятие. Нет слов, нет образа себя, нет страха быть отвергнутым. Есть только чувство бытия. Но с первыми словами, взглядами, реакциями взрослых начинается формирование эго.

Эго – это не врождённая часть. Оно собирается по кирпичикам – из детских обид, родительских фраз, школьных оценок, взглядов прохожих. Нам говорят: будь хорошим мальчиком, будь послушной девочкой, не злись, не плачь, не мешай. И мы учимся – если я такой, меня любят. Если другой – отвергают. Так рождается маска.

Я, например, долго носил маску сильного. Я не позволял себе плакать, жаловаться, просить помощи. Я верил, что должен справляться сам. Что слабость – это стыд. Этот образ помогал выживать, зарабатывать, впечатлять. Но внутри была постоянная тревога – что если кто-то увидит, какой я на самом деле?

Каждый наш опыт либо усиливает эго, либо даёт шанс выйти за его пределы. Но пока мы не осознаём эго, мы не выбираем – мы просто повторяем.

### **2.2 Роли и маски, которые играет эго в жизни**

Эго – гениальный актёр. Оно может быть кем угодно: жертвой, спасателем, контролёром, героем, мучеником. Эти роли неосознанны. Мы вживаемся в них так, что уже не отличаем, где мы настоящие.

Жертва всегда страдает и ждёт спасения. Контролёр – всё держит в руках, не доверяет, боится хаоса. Спасатель – нужен другим, но не умеет заботиться о себе. Мученик – страдает ради любви или идеи, но копит обиду.

Я играл почти все роли. Был спасателем – помогал, когда не просили, чтобы почувствовать свою значимость. Был героем – делал невозможное, чтобы быть признанным. Но за каждой ролью пряталась боль. Страх, что без этой маски меня не полюбят.

Практика – начни замечать, какие роли ты играешь в разных ситуациях. Кто ты, когда с родителями? С партнёром? На работе? С самим собой? Не чтобы осудить, а чтобы увидеть. Увидеть – уже начало свободы.

### **2.3 Механизмы защиты эго: от отрицания до проекции**

Когда что-то угрожает образу, который мы о себе создали, эго запускает защитные механизмы. Оно не злое – просто боится исчезнуть. Эти защиты – как броня. Они автоматичны и часто разрушительны.

Отрицание – я не злюсь, мне нормально, я в порядке. Проекция – не я агрессивный, это они ко мне плохо относятся. Рационализация – я не виноват, это всё из-за обстоятельств. Уход в деятельность – лишь бы не чувствовать боль.

Моя самая сильная защита – обесценивание. Я обесценивал людей, ситуации, эмоции, чтобы не чувствовать свою ранимость. Чтобы не сталкиваться с чувством собственной незначительности.

Осознанность – это увидеть защиту и не осудить её. Поблагодарить и сказать: теперь я могу сам. Это не быстро. Но с каждым разом броня становится тоньше. И появляется дыхание.

#### 2.4 Как эго создаёт конфликт внутри и с окружающими

Эго не умеет быть в покое. Оно всегда сравнивает, спорит, обвиняет, требует. Внутри – голос, который говорит: ты недостаточен. Снаружи – голоса, которые отражают это же.

Когда два человека живут из эго, они не слышат друг друга. Один – требует признания, другой – защиты. Один – хочет контролировать, другой – сбежать. Так рождается конфликт. Не потому, что люди плохие, а потому что их управляют неосознанные части.

Я помню, как в одной ссоре я кричал: ты меня не уважаешь. Потом, через время, я понял – я сам себя не уважал. Я не умел признавать свои чувства. Я ждал, что другой даст мне то, чего я себе не даю.

Освобождение начинается, когда ты видишь: конфликт – это зеркало. И чем сильнее эмоция – тем глубже место, куда стоит посмотреть.

#### 2.5 Почему эго боится перемен и свободы сознания

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.