

18+



# ИСКУССТВО БЫТЬ:

от самоисследования  
к осознанности и балансу



СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВ



**Сергей Николаев**  
**Искусство быть: от**  
**самоисследования к**  
**осознанности и балансу**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73108083](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73108083)*

*ISBN 978-5-0068-7705-4*

**Аннотация**

Книга простым и понятным языком рассказывает о самых глубоких вопросах, которыми издавна задавались цивилизации как Востока, так и Запада. Анализируя индуистские, буддийские, даосские тексты, а также труды западных философов и современных нейробиологов, автор показывает, что «Я», которое все ищут – это не конструкция нашего разума, а нечто большее. Практически упражнения помогут контролировать эмоции и в конечном счете улучшить свое внутреннее состояние и отношения с окружающими.

# Содержание

Об авторе	5
Предисловие	6
Введение	8
Понимание системы	11
Кто я? В поисках неизменного в потоке перемен	11
Энергия	28
Ум	35
Центры. Карта тела	53
Конец ознакомительного фрагмента.	62

**Искусство быть:  
от самоисследования  
к осознанности и балансу**

**Сергей Николаев**

*Редактор* Юлия Халфина

*Корректор* Галина Кривицкая

© Сергей Николаев, 2025

ISBN 978-5-0068-7705-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

Я самый обычный человек, которого, как и многих, всегда интересовал поиск гармонии в жизни. Мне пришлось пройти свой путь проб и ошибок, чтобы создать для себя целостную картину. Теперь я хочу поделиться с вами тем, что оказалось для меня полезным.

Пожалуйста, не воспринимайте эту книгу как строгое руководство или учение. Это всего лишь мои мысли, гипотезы и выводы, к которым я пришел. Я не претендую на абсолютную истину – скорее, предлагаю вам материал для размышления, отправную точку для вашего собственного исследования.

# Предисловие

Мы живем в мире невероятного технологического комфорта, но внутри нас часто царит хаос. Возможно, вы, как и многие, уже читали книги по психологии или обращались к специалистам, но ощущали, что этого недостаточно – как если бы лекарство снимало симптомы, но причина оставалась. И тогда вы начинаете задавать самые важные вопросы: «Кто я, если мои роли, тело и мысли постоянно меняются? Почему я снова и снова наступаю на одни и те же грабли, хотя умом все понимаю? Как обрести устойчивость?»

Эта книга – как раз попытка найти на них практический ответ. Она не предлагает очередную «таблетку», а приглашает исследовать самую основу наших реакций и состояний.

Чтобы в жизни двигаться дальше, нам нужны инструменты, и не просто анализ проблем, а понимание того, откуда растут наши тревоги, гнев и усталость.

Если же вы уже находитесь в позиции осознания, легко управляете своими состояниями и стресс для вас не является проблемой, если живете в балансе, – эта книга, скорее всего, не станет для вас открытием. Она предназначена для тех, кто только начинает или продолжает этот путь самоисследования.

Перед вами не учебник и не духовное учение. Книга – собрание моих заметок о том, в чем я нашел точку опоры

в стремительном потоке жизни. Здесь не даются готовые ответы на конкретные вопросы, а описываются по большей части инструменты, которые позволили мне уверенно ориентироваться в этом необъятном и прекрасном мире, и жить в гармонии с ним. Поэтому я делюсь своими наблюдениями и стараюсь описывать сложные вещи простыми словами.

Возможно, некоторые мысли найдут у вас отклик и станут поводом для собственного исследования, а с чем-то вы будете категорически не согласны – и это прекрасно.

Считайте эту книгу разговором по душам или беседой, записанной на бумаге. И предлагаю рассматривать ее как приглашение поразмышлять и посмотреть на мир под другим углом. Если вы найдете для себя что-то полезное, то я буду этому только рад.

Я отсекаю все лишнее, оставив лишь самую суть. А если захотите максимально углубиться и погрузиться, то в конце найдете список литературы, которую я использовал при написании.

Здесь я попытался сделать синтез, которого так не хватает. Мы:

- прикоснемся к восточной мудрости (даосизм, буддизм, индуизм), объясняющей работу энергии и ума, чтобы вы понимали не только, что делать, но и как это работает.

- исследуем основы западной традиции: законы логики, критическое мышление и понимание когнитивных искажений.

# Введение

В современном мире есть интернет, благоустроенное жилье и автомобили, а еще, не выходя из дома, можно заказать еду, и нам ее привезут. Полки магазинов всегда переполнены продуктами, выбор таков, что глаза разбегаются. А всего лишь столетие назад об этом можно было только мечтать.

А что если захотелось увидеть мир или оказаться на море? Сейчас сел в самолет и уже через 2—3 часа возле моря лежишь и смотришь на волны, где не видно конца и края, или любишься закатом уходящего солнца. А раньше как? Добраться до моря это целое приключение, быть может, через месяц и добрался бы, если не запутаешься в дорогах. А как сейчас ездим на машинах и не путаемся? Создали навигаторы и спокойно добираемся до нужной нам точки за считанные минуты или часы. Как все стало сейчас доступно в современном мире!

Казалось бы, в таком мире должно легко быть счастливым и добрым. Почему же мы так часто сталкиваемся с обратным? Почему, если просто посмотреть на человека, то он уже начинает нас в чем-то подозревать? Ладно бы просто подозревать, так ведь он или она еще может проявить агрессию по отношению к нам. А бывают ситуации, когда случайно задел плечом другого человека, и тут же, откуда ни возьмись, просыпается внутренний змей, который готов леталь-

но ужалить нас, будто мы на ринге по боям без правил. Откуда столько ненависти? Откуда столько злобы в людях, что они готовы унижать, убивать своих родных и близких людей?

Если начать разбираться в этой ситуации, то психологи скажут, что это из детства и так далее, отчасти они будут правы. А биологи приведут нам похожие примеры из жизни приматов и скажут, что это естественный процесс. А если заглянуть в нейробиологию, то там нам скажут, например, что у нас не созревшая лобная кора головного мозга, которая отвечает за контроль сознательных действий, и они тоже окажутся правы. А психотерапевт вообще назначит пить какие-нибудь препараты и тоже будет отчасти прав.

И что делать? Иметь под рукой весь набор различных специалистов, чтобы понять причину проблем? И как найти таких людей? Как понять, что они хорошие специалисты, и к ним можно прислушиваться? Это практически невозможно сделать, хотя такие определенно есть, но на поиски уйдет куча времени и денег. Да и то нет гарантий, что результат будет положительный или это будет просто таблетка, которая снимет симптом. А через месяц, год можно увидеть, что проблема вовсе не ушла и вновь начинает играть важную роль в жизни. Что делать, снова обращаться? Что, если и сейчас это будет снова таблетка, или опять начать поиски нового специалиста? Много вопросов, которые не дают нам покоя.

Бывает в жизни и такое, что эти мысли и вопросы к нам

попросту не приходят. Нас носит по жизни словно птицу по ветру, то туда, то сюда. А когда пытаешься получить объяснения и разрешить ситуацию, то оказывается, что решение нам вовсе и не нужно. А хотим мы быть услышанными, а потом, когда успокаиваемся, то снова начинается полет птицы по ветру. Наверное, просто нужно время, чтобы плод созрел, и тогда можно будет уже что-то объяснить. А если человек не готов, то, как ни старайся, толку от этого очень мало. Впрочем, что уж тут говорить – все мы в руках невидимого режиссера, который направляет судьбы людей.

Поэтому, прежде чем задавать подобные вопросы, нам нужно понять, как они возникают, кто их задает и какова их причина. Отсюда и начнем наш путь исследований, где за основу возьмем традиции Востока. Эти традиции дадут нам ответы на многие жизненные вопросы, а какие-то вопросы и вовсе станут бессмысленными.

# Понимание системы

## Кто я? В поисках неизменного в потоке перемен

Задумывались ли вы, почему вопросы о жизни и самоидентификации так волнуют каждого из нас? «Почему я здесь? В чем смысл всего этого? Кто я на самом деле?» Эти вопросы не похожи на бытовые, такие как: «Что приготовить на ужин?» или «Какой маршрут выбрать до работы?» Они глубже, навязчивее и, кажется, не имеют готового ответа.

Мы часто отмахиваемся от них, погружаясь в рутину, ведь проще сосредоточиться на конкретных и решаемых задачах. Общество поощряет нас за действия, а не за размышления. Но эти «проклятые» вопросы подобны подводному течению. Они невидимы на поверхности, но постоянно влияют на наш курс. Даже если мы игнорируем их годами, то рано или поздно жизненный кризис, потеря или, наоборот, неожиданный успех заставляют нас снова и снова возвращаться к ним.

А что, если мы подходим к ним с неверной стороны? Разыскивая сложные, многослойные ответы, ожидая откровения, подобного разгадке древнего шифра. Но, возможно, истина лежит не в нагромождении знаний, а в простоте? Мо-

жет быть, сложные вопросы – это и есть простые, а простые – на самом деле сложные? Вопрос «Почему я поступил именно так?» кажется простым, но стоит начать копать, и обнаруживается лабиринт из мотивов, подсознательных установок, социального давления и сиюминутных эмоций. И, напротив, вопрос «Кто я?» может иметь удивительно простой и ясный ответ, лежащий за гранью слов и концепций.

Этот парадокс порождает лишь новые вопросы, заводя нас в интеллектуальный тупик. Легко сдаться, махнуть рукой и решить, что искать ответы – это задача ученых и мыслителей. Но это большая ошибка и отказ от самого захватывающего путешествия – путешествия к самому себе.

Прежде чем пытаться отвечать на эти вопросы, стоит разобраться с самым главным: кто же их задает? Кто этот невидимый собеседник внутри нас? Первый, очевидный ответ – «Я!» Но это всего лишь слово, ярлык. Можно попробовать провести небольшой эксперимент: отложить книгу на минуту, взять ручку и лист бумаги. Задать себе вопрос честно и прямо: «Кто я?», – и записать первое, что приходит в голову. Не фильтровать и не анализировать, а просто записать первое, что придет в голову, например:

- Я Михаил;
- Я музыкант;
- Я спортсмен;
- Я муж/жена;
- Я бабушка/дедушка;

- Я строитель;
- Я дизайнер;
- Я инженер и т. д.

Определившись с ответом, попробуем теперь рассмотреть его двумя способами – через призмы времени и ролей.

### *Призма первая: Время и течение жизни*

Допустим, вы написали: «Я дизайнер». А теперь вспомните себя в пять лет. Я тогда был дизайнером? Скорее всего, нет. Я был ребенком, который еще не знал букв. Перенесем-ся мысленно в старшие классы школы. Я уже тогда был дизайнером? Возможно, я мечтал стать космонавтом или врачом. А теперь посмотрим в будущее. Буду ли я дизайнером через двадцать лет? Возможно, выйду на пенсию, сменю профессию или технологии изменятся до неузнаваемости. Наша профессиональная карьера – это путь, на котором примеряются разные роли и приобретаются новые навыки.

Но давайте посмотрим еще шире. Жизнь в целом – это постоянное движение и изменение. Меняется не только наш профессиональный путь, но и наше тело: ученые утверждают, что за семь лет все клетки в нем полностью обновляются. Меняются взгляды, предпочтения, круг общения. То, что вызывало восторг десять лет назад, сегодня кажется наивным. То, о чем помыслить не могли, стало частью жизни.

Но вот что удивительно: несмотря на эту тотальную изменчивость, чувство «Я» остается неизменным. Мы смот-

рим на детскую фотографию и думаем: «Да, это я». Вспоминаем себя подростком и с легким смущением признаем: «И это тоже я». Это ощущение внутреннего наблюдателя, того, кто смотрит на фотографии, вспоминает и осознает – оно постоянно. Если все, из чего мы состоим – тело, мысли, роли – постоянно течет и меняется, то кто же этот неизменный наблюдатель? Кто я за пределами всех этих временных состояний?

### *Призма вторая: Роли и маски*

Теперь рассмотрим ответ под другим углом. Жизнь в обществе – это огромный театр, где у каждого из нас есть свой набор ролей. В детстве мы примеряем их в играх: я пират, я принцесса, я храбрый исследователь. Но все это были лишь игры и тренировка.

Став взрослыми, мы получаем настоящие роли, сценарии и костюмы. Давайте рассмотрим примеры:

– Профессиональная роль: на работе – строгий руководитель или исполнительный сотрудник. Мы говорим определенным языком, следуем правилам.

– Семейная роль: дома – любящий супруг и родитель. Мяжки, заботливы, иногда сердимся.

– Социальная роль: с друзьями – душа компании или внимательный слушатель.

– Гражданская роль: для государства – налогоплательщик, избиратель и т. д.

Эти роли необходимы для функционирования в мире. Но мы так глубоко погружаемся в эту игру, что начинаем отождествлять себя со своими ролями. Думаем: «Я и есть этот менеджер», «Я и есть эта мать». Но разве это так? Если нас уволят с работы, исчезнет ли «Я»? Нет. Исчезнет роль менеджера, но мы останемся. Если дети вырастут и уедут, перестанем ли существовать? Нет. Роль родителя изменит свою форму, но чувство «Я» никуда не денется.

Давайте остановимся и попробуем теперь сделать то, что кажется почти невозможным в нашем мире: отбросить все. Мысленно снимем все маски. Мы – не наш возраст, не наша профессия, не наше гражданство, не наша история успехов и неудач. Отбросим даже роли матери или отца – это тоже отношения, а не суть. Отбросим все, что можно назвать, описать, определить.

Что осталось? Не нужно давать заученный ответ. Не нужно пытаться подумать о том, что осталось. Просто прислушайтесь к этому ощущению. К чувству простого, ничем не обусловленного присутствия. К тихому, но несокрушимо-му чувству: «Я есть». Оно не имеет формы, возраста, пола, имени, мысли. Его нельзя описать, но можно осознать. Чувствуете? Это и есть то самое неизменное, что было с нами в пять лет, есть сейчас и будет в будущем. Это то, что наблюдает за сменой всех масок и течением всей реки времени.

Возможно, в ответ на эту попытку можно почувствовать не взрыв откровения, а нечто очень простое. Легкую пусто-

ту. Тишину. Или даже легкое разочарование: «И это все? Где же обещанное великое „Я“?» Это абсолютно нормальная реакция. Наш ум, привыкший к постоянной активности – к мыслям, диалогам, планированию – воспринимает эту тишину как отсутствие чего-то важного. Для ума, который является главным «менеджером» наших масок и ролей, встреча с безмолвным присутствием является странным. Ему кажется, что ничего не происходит. Но именно в этой тишине, в этом «ничего» и обитает подлинное все. Достаточно просто заметить это пространство, эту тишину, в которой возникают и исчезают все наши мысли. Сам факт, что можно заметить отсутствие мыслей, доказывает существование того, кто заметил. Это и есть тот самый наблюдатель.

Таким образом, оба взгляда – и сквозь время, и сквозь роли – приводят к одному и тому же фундаментальному осознанию: внешние проявления, идентичности и истории временны и изменчивы. А наше изначальное чувство «Я» постоянно. Оно и есть та самая точка опоры, которую мы искали.

Этот поиск не нов. С самого рассвета человеческого сознания величайшие мудрецы, философы и мыслители всех культур искали и находили это. Они понимали, что за водворотом мыслей, эмоций и телесных ощущений стоит нечто неизменное, вечное, настоящее. И разные традиции давали этому началу разные имена, отражающие их язык и культуру: Дух, Атман, Шэнь, Психея и т. д.

А как же называть это сегодня? Слово «дух» для многих имеет глубокий, сакральный смысл, но оно же может вызывать ассоциации с догмами организованной религии, с чем-то отдаленным и не связанным с повседневностью.

Для современного человека, живущего в мире технологий и науки, более комфортным и нейтральным может показаться слово «сознание».

### **Безмолвный Свидетель**

Мы приходим к пониманию, что за всеми изменчивыми состояниями, ролями и масками нашей жизни существует нечто неизменное – само чувство присутствия, осознания.

Здесь на помощь приходит классическая аналогия с кинотеатром. На экране разворачивается эпическая драма нашей жизни: взлеты и падения, любовь и предательство, комедия и трагедия. Мы так увлекаемся сюжетом, что полностью забываем о существовании экрана. Плачем, когда грустно герою, и радуемся его успехам. Но если фильм слишком страшный, у нас всегда есть выход: откинуться на спинку кресла и вспомнить, что мы всего лишь зрители в зале, а не персонажи на экране. Экран не портится от того, что по нему бегут титры, кровь и т. д. Наше сознание – это и есть тот самый экран, тот самый безмолвный свидетель, который позволяет всему фильму жизни разворачиваться, сам при этом оставаясь незапятнанным.

Это понимание производит настоящую революцию в нашем самовосприятии. Оно переворачивает с ног на голову привычный автопортрет. Мы всю жизнь ищем себя среди содержимого своей жизни, проговаривая: «Это моя тревожная мысль», «Это моя застарелая обида», «Это моя бурная радость». Подобно человеку, который ищет очки, забыв, что они надеты у него на лбу. Искали себя среди объектов, которыми ум владеет, не замечая самого субъекта, самого владельца – то пространство, в котором все это содержимое возникает и исчезает.

Если хотите, прямо сейчас можно попробовать провести еще раз небольшой эксперимент.

Остановите взгляд на этой строке. А теперь осознайте свое дыхание. Почувствуйте, как прохладный воздух входит через ноздри и как теплый выходит. Просто наблюдайте за этим процессом секунду-другую.

А теперь зададим себе вопрос: кто или что осознает это дыхание?

Не анализируйте это умом, не ищите сложный ответ. Просто направьте внимание на самого наблюдателя. Почувствуйте это чистое, безмолвное, бдительное присутствие, которое является свидетелем всего, что происходит – дыхания, звуков в комнате, мыслей в голове. Вот оно. Вы – это не дыхание и не мысль о дыхании. Вы – это само осознание всего этого.

Мы не сможем измерить «это» линейкой или положить

на весы, потому что мы и есть «оно». Если попробовать найти сознание в теле как конкретный орган, то не найдем. Попробовать измерить его как пульс или увидеть на МРТ? Картина покажет активность мозга, но не наше субъективное переживание от прочитанной строки. Нейроны будут контактировать между собой, синапсы – передавать сигналы, но где среди этого всего ощущение красного цвета или чувство удивления? Проблема не в том, что у нас нет нужных приборов, а в принципиальной разнице между объектом и субъектом. Приборы измеряют объективные данные, а сознание – это сам субъективный процесс наблюдения.

Если посмотреть на наше тело с точки зрения физики, то мы увидим лишь огромное количество атомов и молекул, которые постоянно меняются. Где же в этой материальной машине находится неизменное «Я»? Остается ли оно продуктом сложнейших материальных процессов или чем-то большим? Его невозможно обнаружить как материальный объект.

Есть и другой вызов – экзистенциальный. Если я являюсь лишь сиюминутной комбинацией нейронов, вспыхивающий на мгновение в темноте, то любая история, включая историю моей жизни, лишена смысла. Она становится лишь цепью случайных событий. Но в прямом переживании «Я есть» присутствует неопровержимое чувство значимости. Не смысла, навязанного извне, а внутренней ценности самого акта осознания. Это противоречие между научной кар-

тиной мира и данностью нашего опыта является главным вызовом для современного человека. Мы – единственный вид, который может свести себя к набору биохимических процессов, но при этом не может избавиться от ощущения, что является чем-то большим. Это «что-то» и есть сознание, не как побочное явление, а как фундаментальный факт реальности, данный нам непосредственно.

Именно это понимание позволяет примирить научный взгляд на человека как на биологическую машину и наше интуитивное знание о себе как о чем-то вечном. Мы – это и машина, и не-машина одновременно. Машиной является наша личность, наш «интерфейс» для взаимодействия с миром. Но оператор, пользующийся этим интерфейсом, принадлежит к иному порядку бытия.

Именно поэтому в научной и философской среде до сих пор ведутся ожесточенные дискуссии, известные как «трудная проблема сознания». Один из самых известных аргументов в этих спорах предложил философ Дэвид Чалмерс<sup>1</sup> – мысленный эксперимент о «зомби-близнеце».

*Эксперимент.* Представим, что существует наша идеальная копия. Она сделана из той же плоти и крови, ее мозг устроен абсолютно так же, как наш. Со стороны ее невозможно отличить от нас. Она так же смеется над шутками, морщится от горького лекарства, говорит, что любит запах

---

<sup>1</sup> Чалмерс Дэвид. Сознательный ум: в поисках фундаментальной теории. Пер. с англ. – М.: УРСС: Книжный дом «ЛИБРОКОМ». – 2013. – С. 127.

кофе, и уверенно заявляет, что у нее есть сознание и чувства. Но есть одно-единственное фундаментальное различие. У этой копии нет никакого внутреннего мира. Нет сознания. Она не ощущает вкус кофе, не чувствует радость или грусть, не воспринимает красный цвет. Она просто биологический робот, который идеально симулирует поведение человека, следуя сложной программе своего мозга.

*Вывод Чалмерса:* если такое существо логически возможно (то есть мы можем его представить без противоречия), то факты о сознании не сводятся к физическим фактам. Сознание – это нечто «добавочное» к физическому устройству мира.

Этот пример я привел к тому, что споры и рассуждения идут по сей день. И здесь наш ум может ухватиться за удобную лазейку для сомнений: «Раз ученые не могут договориться, значит, все это ненадежно. Лучше вернуться к чему-то конкретному: к моей работе, моим проблемам, моей понятной личности». Это сопротивление – естественная защитная реакция той самой роли, или ума-личности, чье существование ставится под сомнение.

Но тут стоит уточнить, наши роли – это не враги. Это очень полезные и сложные инструменты, рожденные в уме, которые помогают нам функционировать в обществе. Их работа – это создавать и поддерживать последовательную историю о человеке: имени, профессии, статусе, победах и поражениях. Это навигационная карта, которая рисуется всю

жизнь. Идея же – о том, что «настоящий Я» – это нечто, лежащее за пределами этой карты. Для ума-личности это выглядит прямой угрозой его существованию. Если я – не эта история, то кто же тогда все эти годы ходил на работу, платил налоги и переживал из-за ссор? Ум путает отождествление с полным исчезновением. Это большая ловушка самоощущения. Ум, чья единственная известная ему реальность, – это непрерывный поток мыслей, образов и отождествлений, воспринимает призыв отбросить идентичность как приговор.

Это порождает главный страх: «Если я перестану быть дизайнером, который борется с проблемами на работе, то я перестану существовать вообще». Но это величайшее заблуждение. Мы не исчезаем. А обнаруживаем, что являемся не марионеткой ума, а тем, кто станет его хозяином. Отказываясь от тотального отождествления с ролью, мы не уничтожаем себя, а, наоборот, обретаем настоящую свободу. Это также значит, что:

– Я – не статичная личность, а динамичное присутствие.

– В основе «Я» лежит свобода. Но тут стоит сделать оговорку, что наши выборы ограничены обстоятельствами, воспитанием и последствиями прошлых решений. Идея в том, что сама наша сущность не привязана к какой-то одной роли. Сегодня я музыкант, завтра можно стать путешественником, послезавтра – учителем. Роли можно менять, когда для этого созревают внутренние и внешние условия.

– Мы как чистый холст. Мир наносит свои краски (воспитание, культура, обстоятельства), но последнее слово всегда за нами. Решать, какие цвета принять, а какие стереть, какие узоры рисовать дальше – наш выбор.

Можно попробовать представить следующий образ: перед нами сосуд с кристально чистой, прозрачной водой. На протяжении жизни мир вокруг, включая нас самих, подливает в этот сосуд разные краски: синюю – грусти, красную – гнева, желтую – радости, черную – страха. Вода мутнеет, и мы начинаем отождествлять себя с этим смешением цветов, говоря: «Я – подавленный человек» или «Я – веселый».

Но стоит вспомнить, что я – не вода и не краски, а тот, кто наблюдает за сосудом. И в любой момент я могу перестать отождествляться с мутной водой, дать ей отстояться, а затем вновь проявить свою чистую, незамутненную природу.

Интересно, что это осознание находит удивительное подтверждение в состояниях, где границы привычного «Я» размываются. Одно из таких состояний – осознанный сон.

На своем опыте я сталкивался с этим удивительным феноменом. Это состояние, когда уже почти проснулся, но у нас есть буквально секунды, чтобы отделиться от тела и осознанно исследовать пространство до тех пор, пока что-то не вернет нас обратно.

В этом состоянии я воспринимаю иную реальность, но чувства и ощущения остаются такими же, как в обычной жизни. Я могу принять любой образ, летать с невероятной

скоростью, перемещаться в одно мгновение. Возможности тут безграничны. Но важно здесь не то, как наука объясняет этот феномен, а непосредственное переживание. А оно заключается в том, что в иных плоскостях я также не вижу себя в привычном облике, а вижу только через созданный нами образ. Тело, будь то во сне или наяву, постоянно меняется. Разница заключается только во времени. В обычной жизни наше тело меняется на длительном промежутке времени, а в другой плоскости – моментально и по собственному желанию, но чувство нашего «Я» остается.

Есть и другой феномен, который всем известен – обычный сон. Вспомните момент, когда во сне разворачивается целый сюжет, а сам зритель остается лишь сторонним наблюдателем. Происходит драма, действуют другие люди, меняются пейзажи – все как в кино. И в этот миг нет отождествления ни с одним персонажем. Не нужно бежать, сражаться, принимать решения. А остается лишь чистое восприятие, безмолвный зритель, наблюдающий за всем этим сюжетом.

Приведу последний пример из нашей жизни. Крайней, клинической иллюстрацией этой «привязанности ума к маске» является редкое, но документально подтвержденное состояние – психогенная фуга. Внезапно человек теряет доступ к своей биографии: он не помнит своего имени, прошлого, не узнает близких. Казалось бы, личность уничтожена. И что же остается? Не просветленное существо, а другая личность – пустая, лишенная истории, но функциональная.

Он может говорить, читать, испытывать базовые эмоции. Это доказывает фундаментальный факт: можно полностью стереть содержание одной личности, но сама способность ума быть кем-то, его механизм создания новой идентичности остается нетронутым. Сознание при этом не порождает ничего; оно, как неизменный экран, продолжает безучастно отражать работу этого механизма. Ум, лишенный старой личности, тут же начинает строить новую. Фуга – это трагический сброс одной маски, который обнажает саму способность ума творить новые идентичности.<sup>2</sup> И эта способность активна до тех пор, пока существует сознание – то самое безмолвное присутствие, в котором все творения ума рождаются и исчезают.

Но кто же тогда само «Я», если форма непостоянна? Древние учения дают нам ответ: Я – сознание. Настоящее «Я» нельзя увидеть глазами или пощупать, его можно только осознать. Это и есть тот самый свидетель, который всегда с нами.

---

<sup>2</sup> Стоит разграничивать фугу и другое состояние – деперсонализацию. Если при фуге ум создает новую, пустую личность, то при деперсонализации происходит прямое отчуждение от собственной личности и тела. Человек может ощущать себя роботом, смотреть на свои руки как на чужие, чувствует, что его мысли и эмоции не принадлежат ему. Это не создание новой маски, а переживание тотальной нереальности и отделенности от всех масок сразу. Оба состояния, однако, с клинической точностью демонстрируют один и тот же фундаментальный факт: наше привычное «Я» – это конструкция ума, которая может быть утрачена или отторгнута, обнажая чистое сознание, с которым остался растерянный и дезориентированный ум.

Если рассмотреть, что говорят различные восточные традиции о том, кто мы, то можно встретить следующее:

– С точки зрения даосизма – это тончайшая жизненная энергия, которая пронизывает всю Вселенную. Это не материя в грубом, вещественном ее проявлении, но и не чистая абстракция. Она не материальна, но и не полностью имматериальна. Она происходит из той же фундаментальной субстанции, что и весь материальный мир.

– С точки зрения индуизма – это чистое сознание, вечное и нематериальное. Оно полностью отлично от нашего материального мира, а дух познает этот материальный мир, который иллюзорен (изменчив по своей природе).

– С точки зрения буддизма – это процесс, поток постоянно меняющихся моментов сознания в зависимости от причин и условий. Он не материален, но он и не существует отдельно от материи.

Чтобы разобраться, кто прав, а кто нет, нужно проводить тщательный практический анализ собственной жизни, а в нашем современном мире это сделать довольно трудно. Поэтому, на мой взгляд, все эти понимания верные, очень глубокие, а нам для практической жизни делить их не нужно. Я привел их не для того, чтобы выяснить, кто прав, а для того, чтобы вы понимали, как мысли мудрецов прошлого и по сей день применимы в подобных вопросах.

Так к чему же мы приходим? «Я» – не роль и не тело, а сознание, которое надевает на себя тело, и любое количество

ролей. А значит, в любой момент имеется возможность переписать свою историю. Это означает изменить не прошлые факты, а свое отношение к ним, перестать быть их заложником и начать наполнять настоящее теми красками, которые нам нравятся.

И в этот раз, задавая себе вопрос: «Кто я?» – позвольте ответу прийти не из памяти, не из набора заученных определений, а из того самого чувства присутствия, которое вы, возможно, начали замечать. Не ищите сложных слов. Самое простое и прямое переживание и есть самое верное. Держитесь за это ощущение. Возвращайтесь к нему снова и снова в течение дня, в моменты суеты и в моменты покоя. Просто спросите себя: «Кто сейчас это осознает?» – и на долю секунды отодвиньте в сторону все готовые ответы. Любое определение, даже самое возвышенное, рождается внутри самого сознания и им же ограничено. Называя себя «сознанием», «свидетелем» или «энергией», мы создаем новую, самую утонченную концепцию – последний оплот ума, пытающегося ухватить то, что по своей природе неухватываемо. Это и есть самое важное путешествие – путешествие домой, к себе.

# Энергия

Следующий шаг – это обратиться к физическому плану, к материальному миру, в котором мы живем.

Чтобы избежать путаницы, давайте начнем с самого главного, с того, что будет подразумеваться под словом «энергия». Современная физика утверждает, что в основе материи лежат не просто атомы, а волны, колебания, поля – то, что можно назвать чистой энергией или потенциалом. Изначальная форма всего сущего – энергетическая. Эта изначальная сила проявляется не только в физических объектах, но и в нашем внутреннем мире: наши мысли и эмоции – это реальные, хоть и невидимые глазу, энергетические процессы. Грусть, радость или гнев – это та же самая энергия, просто мы чувствуем и описываем ее как эмоцию. В этой и последующих главах будем рассматривать энергию именно в этом ключе: как фундаментальную жизненную силу, которая проявляется и в физических объектах, и в наших внутренних состояниях<sup>3</sup>.

Что такое яблоко? Что такое кружка, из которой я пью чай или кофе по утрам? А что такое здание или растущее рядом

---

<sup>3</sup> В современной западной культуре у нас нет единого точного слова для этого понятия, в то время как, например, в традициях Востока оно центрально. Речь идет об энергии Ци – тонкой жизненной силе, которая, согласно этим учениям, лежит в основе всех физических и психических явлений. В контексте этой книги «энергия» понимается максимально близко к этому расширенному смыслу.

с домом дерево? А наше тело? Все это – не статичные объекты, а временные, сложные комбинации энергии, принявшие форму. Вся Вселенная представляет собой непрерывный поток вибраций и информации, который по своим законам обретает форму. Она как создает вещества, так и разрушает их с течением времени. Все имеет изменчивый характер и ничто не стоит на месте. В природе не существует такого объекта, который бы имел статичную форму. Яблоко рано или поздно сгниет, а дом, в котором мы живем, разрушится, горы изменяют свою структуру, а Солнце рано или поздно погаснет. И все это – лишь различные проявления единого и вечного движения.

А теперь можно подойти к окну. Посмотрите на мир не как критик или судья, а как тихий свидетель. Мысли будут приходить – это естественный поток. И если вы заметите, что увлеклись ими, просто мягко верните внимание к самому процессу. В этом состоянии покоя можно увидеть, как та же самая сила, что дышит в нас, раскрывается в лепестках цветка, в свободном полете птицы, в яростной схватке котов, в неторопливом движении солнца, в шелесте листьев и в беззаботном беге детей. Посмотрите, как эта сила движется вокруг нас, проявляясь в бесконечном многообразии, словно невидимая рука управляет своим творением.

Если посмотреть внутрь своего тела, то мы обнаружим, что и там тоже бурлит поток, как и во внешней среде. Долго сидя за столом, мы замечаем, как нас поднимает изнутри

незримое напряжение, жажда движения. Только видим мы это не физическими глазами, а ощущениями, нашими чувствами.

Например, во время занятий спортом, после интенсивной тренировки чувствуем изнеможение, говоря, что «кончились силы». А чтобы восстановиться, едим или ложимся спать, пополняя внутренние ресурсы. Мы впитываем энергию из внешней среды, но при этом и само наше тело является частью этой же всеобщей системы.

Вспомним, что происходит, когда звучит ритмичная музыка. Если мелодия задевает нас, то внутри рождается импульс, который заставляет тело двигаться в такт, и мы непроизвольно начинаем притоптывать ногой, подпевать или пускаемся в пляс. Совсем иное дело – медитативные, спокойные звуки. Они словно находят отклик внутри, замедляют внутренний ритм, и мы постепенно погружаемся в состояние умиротворения. Особенно ярко это видно на детях, которые еще не умеют контролировать свои порывы. Их буквально распирает от внутренних импульсов, и они не могут усидеть на месте.

Если отвлечься от научных объяснений, включающих ДНК и биохимию, и просто понаблюдать за природой, то можно обнаружить удивительное свойство жизни – ее способность к трансформации. Маленькое семечко содержит в себе потенциал стать огромным деревом. Наблюдая за этим, можно говорить о потоке жизненной силы, кото-

рая проявляется в бесконечном многообразии форм. Нам же нужно не дать научное объяснение, а научиться видеть этот поток и его проявления.

## Энергия и тело

В предыдущей главе мы исследовали вопрос «Кто я?» Но как концепция энергии находит применение в повседневности? Все просто – это способность быть беспристрастным наблюдателем. Попробуем представить: мы испытываем прилив радости или внезапную грусть. Осознайте, что это лишь временное состояние, текущая конфигурация внутренних сил, которая неизбежно трансформируется. И мы можем ощутить, как этот всплеск зарождается в конкретной точке тела. Но стоит удерживать на нем внимание, как он начинает растворяться сам собой, без наших усилий. Энергия никуда не исчезает, а просто трансформируется в другое состояние.

Отсюда небольшой вывод – можно не поддаваться ее импульсу. Если вспомнить счастливые моменты жизни или включить музыку, а затем обратить внимание на тело, то мы обнаружим, как внутри нас формируется эта энергия, а затем проходит.

Здесь мы напрямую соприкасаемся с открытием: если наше «Я» – это не поток мыслей, а тот, кто наблюдает за этим потоком, то что такое сами мысли? Это тоже энер-

гия! Мысль – это тончайший, мгновенный энергетический импульс, созданный в уме. Можно проследить: прежде чем мы осознаем мысль «мне грустно», в теле уже возникло едва уловимое ощущение, энергетический сдвиг. Мысль просто пришла и назвала его.

Но вот что важно: каждая мысль, особенно эмоционально окрашенная, обладает собственной силой притяжения. Мысль «все плохо» притягивает к себе другие мысли того же порядка. Рождается целая цепочка, целый сценарий неудачи, который мы начинаем принимать за реальность. Наблюдение позволяет разорвать эту цепь в самом начале. Мы больше не говорим: «Я неудачник». А говорим: «Интересно, появилась мысль „Я неудачник“. Какие ощущения в теле ей сопутствуют?» Мы отделяем себя от энергии мысли и лишаем ее власти. Я – не мысли, я – тот, кто ее видит.

*Давайте рассмотрим пример:*

Михаил спокойно идет по тротуару. Внезапно рядом проезжающая машина резко сигналист. Тело Михаила мгновенно и автоматически реагирует – он вздрагивает. Но, не осуждая водителя, он просто продолжает путь.

*Что же тут произошло?*

Громкий звук вызвал мгновенную реакцию – всплеск испуга, который ощущается как сжатие где-то в области груди. Вместо того, чтобы подавлять эту реакцию или подпитывать ее мыслями, Михаил просто осознает это ощущение, на-

блюдает за ним. Постепенно первоначальный импульс теряет свою силу и полностью рассеивается. Внутреннее спокойствие возвращается, и он идет дальше, словно ничего не случилось.

Но наблюдение – это не пассивность. Это активное принятие происходящего внутри без сопротивления. Если перестать бороться с энергией страха, гнева или радости, то мы перестаем подпитывать ее своей борьбой. Просто признать: «Да, сейчас это есть». Если попробовать описать образно, то это будет подобно солнцу, которое растапливает лед не силой, а просто своим присутствием. Также и наше осознанное внимание мягко растворяет напряженные узлы энергии в теле, позволяя им течь свободно и трансформироваться.

Но что является противоположностью этому солнечному вниманию? Это – сопротивление и отождествление. А инструментом для обоих процессов служит наш ум. Когда мы говорим себе: «Я не должен злиться!» – и пытаемся силой воли подавить гнев, то огромное количество энергии тратится на борьбу. Эта борьба – не что иное, как подпитка той самой энергии, с которой мы боремся. Это создает внутренний конфликт: одна часть нас гневается, а другая осуждает себя за это. Энергия гнева, вместо того, чтобы естественно пройти, застревает, усиливается этой борьбой и может превратиться в хроническую обиду или раздражение. Отождествление же – это когда мы полностью сливаемся с эмоцией и го-

ворим: «Я в ярости!» В этот момент мы и есть эта ярость, а значит, теряем себя.

Таким образом, основное на этом пути – осознанное наблюдение. Можно начать с простого: по несколько минут в день наблюдать за тем, что происходит внутри тела и снаружи, без оценки, не отождествляясь с мыслями. Именно это умение наблюдать за энергией без отождествления с ней является основой для понимания нашей следующей темы: работы ума.

# Ум

Что такое ум? Если опять же заглянуть в то, о чем пишут другие источники, то встретим следующее:

– Психология видит в уме наш интеллект: способность мыслить, говорить, творить и строить планы. Его даже пытаются измерить с помощью специальных тестов.

– В нейробиологии ум – это продукт работы мозга. Мысли, чувства и решения рассматриваются как результат сложных электрических импульсов и химических реакций.

– В философии понятие ума сильно варьируется. Античная философия видела в нем высшую, разумную часть души. Европейская традиция часто рассматривает его как основу познания и бытия. Восточные учения (например, индийская или буддийская философия) часто рассматривают ум как инструмент сознания, который, будучи неконтролируемым, может породить иллюзии и страдания<sup>4</sup>.

Интересно, не правда ли? Этот простой вопрос: «Что такое ум?» – разворачивается в целую вселенную. А что такое ум в нашей повседневности? Это не абстракция, а наш постоянный внутренний диалог, который не умолкает ни на секунду. Он – тот самый фон, на котором разворачивается вся

---

<sup>4</sup> Бодхи Бхиккху. Словами Будды. Собрание бесед из Палийского канона / ред. и сост. Бхиккху Бодхи; [пер. с англ. Е. Гулькина и Е. Евмешенко]. – М.: Ганга, 2020. – С. 454.

наша жизнь. Не дает уснуть из-за беспокойных размышлений, помогает строить планы, анализировать ошибки, производить оценку и т. д. Он – великий сказочник, который непрерывно рассказывает нам историю о нас самих и о мире.

А бывает такое, что появляются мысли, и мы, вовлекаясь в них, совершаем действия, о которых потом жалеем. Или, наоборот, приходит сомнительная мысль и, отказываясь от нее, в будущем мы считаем, что сделали правильный выбор. Таких моментов в нашей жизни бесчисленное множество, и все это мы делаем с помощью нашего ума. Тут может возникнуть логичный вопрос: «А что делать? Как его контролировать? Ведь мысли сами приходят?» И вы будете абсолютно правы. Понимание появится в следующих главах, а пока нужно разобраться с умом.

И все же, если вернуться, то нам для практической жизни неважно, какие определения даются уму, потому что все они верные. Мы думаем, размышляем, решаем, мечтаем. Все это действия нашего ума. Я же ориентировался на восточную культуру.

Принципиальная разница между западным и восточным подходом к пониманию ума заключается в самом фундаменте. Западная наука и философия, как правило, рассматривают ум как неотъемлемое свойство и функцию мозга – центральный конструкт, формирующий нашу личность и тождественный нашему «Я». То есть, в привычном для нас взгляде на мир, ум часто воспринимается как наша сущность, как

некий «внутренний голос», который и есть «Я».

Восточный же подход проводит жесткую границу. Здесь ум – это не хозяин, не то, кто мы есть, а инструмент. Более того, это шестое чувство, выполняющее ту же функцию, что и зрение или слух. Если глаз – это орган для восприятия форм и цветов, то ум – это орган для восприятия мыслей, идей, воспоминаний и эмоций. Мы не отождествляем себя с глазами, когда видим дерево. Мы говорим: «Я вижу дерево», понимая, что «я» – это нечто отдельное от органа зрения. Точно так же можно относиться и к уму. Когда в нем возникает мысль, правильнее сказать: «Я наблюдаю мысль», а не «Я и есть эта мысль». Это ключевой сдвиг в восприятии себя.

Все-таки за 2000 лет, а то и больше, культура вобрала в себя достаточно много мудрости, которую нам по счастливой случайности удастся изучить и применять в жизни, а ведь в нашем современном мире этого так не хватает.

Чтобы наглядно увидеть разницу двух подходов, предлагаю рассмотреть таблицу, но для начала стоит сделать несколько оговорок. Западный подход здесь описывает не всю западную философию, а доминирующую материалистическую и бытовую установку, в которой воспитано большинство из нас. В случае Востока подход описывает не повседневное мировоззрение человека с Востока, а результат глубокой системной практики (йога, медитация и т. д.), достигнутый его мудрецами. Таким образом, таблица проти-

вопоставляет не культуры, а два фундаментальных способа отношения к своему внутреннему миру: «быть умом» и «иметь ум».

Подход	Западный	Восточный
Статус ума	Субъект, тождественный «Я». Источник личности, синоним сознания	Объект, инструмент, 6-й орган чувств. Отделен от истинного «Я» (сознания-наблюдателя)
Основная функция	Мыслить, анализировать, создавать модель «Я» и мира	Быть инструментом для решения практических задач, не отождествляясь с которым, сознание воспринимает его содержание
Кто Я?	Я — это мой ум, мои мысли, мои воспоминания	Я — это чистое сознание (свидетель), которое пользуется умом как инструментом
Происхождение проблем	Фокус на непосредственных причинах: химический дисбаланс, травматический опыт, когнитивные искажения	Фокус на коренной причине: отождествление с умом. Биологические и психологические факторы признаются, но рассматриваются как вторичные проявления.
Цель работы ума	Наполнить его знаниями, оптимизировать его работу, вылечить от болезней	Понять его природу, успокоить, научиться им пользоваться, не будучи им

Конечно, в современном мире эти подходы уже не су-

ществуют в чистом виде. Западная психология активно интегрирует практики осознанности, а восточные учителя используют западные научные данные. Но чтобы понять ценность этого синтеза, нам нужно было сначала ясно увидеть изначальное различие.

А чтобы окончательно прояснить разницу, предлагаю посмотреть на самую основу восприятия, на наши органы чувств.

Подход	Западный	Восточный
Количество органов	5 органов чувств	6 органов чувств
Органы	Только физиологические рецепторы: 1. Глаза (зрение) 2. Уши (слух) 3. Нос (обоняние) 4. Язык (вкус) 5. Кожа (осязание)	Физические рецепторы + ум
Функция органов	Получать данные из внешнего мира	Получать данные из внешнего мира + ум: быть проводником для осознания внутренних ментальных явлений (мыслей, образов)
Объекты восприятия	Физические явления: свет, звук, молекулы и т. д.	Физические явления внешнего мира + внутренние ментальные объекты (идеи, мысли, эмоции), воспринимаемые умом как органом

Роль ума	Обработчик данных: обрабатывает данные, полученные от пяти органов. Генерирует мысли, создает личность, анализирует	Орган восприятия: непосредственно познает ментальные объекты. Создает иллюзию «Я» через отождествление с ними
Кто познает?	Ум — это и есть хозяин (сознание — его продукт)	Сознание — хозяин, который пользуется умом как инструментом

Как видно из таблицы, в западной традиции ум – это процессор для данных с пяти органов чувств. В восточной – он сам является шестым органом, настроенным на внутренний, ментальный мир. Это не просто различие, а фундаментальный сдвиг: если ум – это всего лишь один из инструментов восприятия, значит, и все его содержимое (наши мысли, тревоги, идеи) – это не абсолютная истина, а просто данные для нашего осознания. Здесь снова придется повториться, что это меняет внутреннюю позицию с «я – это мои мысли» на «я наблюдаю за своими мыслями».<sup>5</sup>

Попробуем для начала представить. Существует «Я» как

---

<sup>5</sup> Важно подчеркнуть, что это различие не означает превосходства одного подхода над другим, а отражает их разные исходные задачи. Западная традиция, отождествив ум с субъектом, сделала его эффективным инструментом для познания и преобразования внешнего мира. Что и стало основой для развития науки и технологий. Восточная же традиция, сделав ум объектом, сосредоточилась на исследовании внутреннего мира и природы как пути к освобождению от страдания.

сознание, и есть материальный мир форм. Каким-то образом я попал в этот мир, и как мне начать действовать, ведь есть только «Я» (как наблюдатель)? Для этого мне нужен будет ум, чтобы я мог строить, анализировать, создавать, творить и т. д. Вот почему все перечисленные определения верные, но не полные. Они описывают функции инструмента, но не его владельца. Вы, как и я, действуете с помощью ума, но при этом вы – не ум. Вы – тот, кто осознает сам процесс мышления. И это самое важное открытие, которое можно сделать на пути к себе.

Но если «Я» – это не ум, то что же это такое? И откуда тогда возникает стойкое ощущение собственного «Я»: цельного, неизменного и отдельного от всего мира? Буддийская философия предлагает на этот вопрос радикальный и проясняющий ответ. Постоянного, неизменного «Я» просто не существует. То, что мы привыкли считать «собой», – это не сущность, а динамический процесс, непрерывный поток пяти совокупностей<sup>6</sup>: формы (тела), ощущений, восприятий, умственных формирований (к которым относятся и мысли) и актов сознания<sup>7</sup>.

Наше «Я» возникает как иллюзия устойчивости именно

---

<sup>6</sup> Бодхи Бхиккху, указ соч., с. 564—588.

<sup>7</sup> Например, в момент, когда наш глаз встречается с деревом, возникает «сознание глаза» – простое осознание факта «зрительное впечатление, есть дерево». Далее в работу вступают другие совокупности: ощущение (приятно/нейтрально/неприятно), восприятие (опознание: «Это береза»), умственные формирования (мысли, оценки, эмоции: «Какая красота, хочу сфотографировать»).

в момент взаимодействия этих пяти потоков. Ум непрерывно обрабатывает опыт, выхватывает из потока событий отдельные моменты и склеивает их в связную историю. Он говорит: «Это было со мной», «Я подумал», «Я почувствовал». Эта история и создает иллюзию центрального персонажа. При более глубоком взгляде можно обнаружить лишь сам процесс мышления, сам процесс чувствования, сам процесс осознания. То, что принимается за «наблюдателя» (наше «Я-сознание»), – это не конечная сущность, а чистая, безличностная осознанность, в которой все эти процессы возникают и исчезают<sup>8</sup>.

И именно в этом контексте ум обретает свое истинное значение, но не как хозяин, а как самый совершенный инструмент, данный нам для взаимодействия с миром. Без ума мы не сделали бы ничего из этого, то есть ум – это когнитивные функции, интеллект и инструмент для познания мира.

В предыдущей главе мы рассматривали энергию и формы. Теперь добавилось еще одно понимание для жизни. Получается следующее:

– Есть я (сознание);

---

<sup>8</sup> Любопытно, что эти древние объяснения находят неожиданное подтверждение в современных научных представлениях. Нейробиология, изучая мозг, также не находит в нем некоего единого центра, ответственного за наше «Я». Она видит его как динамический, постоянно меняющийся результат работы миллиардов нейронов. Таким образом, западная наука, подходя снаружи, и восточная философия, исследуя внутренний опыт, приходят к схожему выводу: наше «Я» – это не статичная сущность, а непрерывный процесс.

- Есть внешний мир, который я воспринимаю через органы чувств;
- Есть внутренний мир – это мои телесные ощущения и эмоции;
- И есть ум – инструмент, который анализирует информацию как из внешнего мира, так и из внутреннего, помогает принимать решения и действовать.

У нас может возникнуть вопрос: «А чем, собственно, отличаются друг от друга внутренний и внешний мир?» Давайте попробуем при помощи ума проанализировать.

### *Анализ:*

С энергетической точки зрения и внутренние переживания, и внешние объекты являются проявлениями энергии. При этом важно различать: внешний мир существует независимо от того, воспринимаем мы его или нет. На самом глубинном уровне разница между ними стирается. А значит, и наши мысли – это тоже энергия, которая принимает определенную форму. Вспомните из предыдущей главы: энергия – это первооснова. Мысль – это уже уплотненная, оформленная энергия, которую ум может прочесть. Чувство беспокойства – это аморфная энергия. Мысль: «А вдруг я опоздаю на важную встречу?» – это та же энергия, но принявшая конкретную, понятную уму форму. Именно ум позволяет нам работать с этой энергией: анализировать мысли и делать выбор.

### *Практический пример:*

Можно попробовать провести простой эксперимент. Лечь, закрыть глаза, расслабиться и просто наблюдать за своими ощущениями и мыслями. Рано или поздно возникнет какая-нибудь мысль или образ.

Поскольку это наш внутренний мир, у нас всегда есть выбор:

- вовлечься в мысль, начать ее развивать, обдумывать;
- не вовлекаться, и она сама растворится.

Чтобы сделать осознанный выбор, для этого мы и используем ум как инструмент, который способен анализировать.

### **Иллюзии**

Часто, вовлекаясь неосознанно в свои мысли, мы можем с ними взаимодействовать. Мы чувствуем, а иногда даже внезапно можем улыбнуться или произнести какие-то слова вслух, хотя, казалось бы, вокруг нас никого нет. Так кому же сейчас улыбнулись или с кем поговорили? Это проекции нашего ума. Наши воображаемые собеседники или ситуации, которые ум создал, и в которые вы поверили настолько, что отреагировали телом.

Может быть и так – внезапно пришла мысль «Хочу погулять» – и мы тут же оделись и вышли на улицу. Это снова проекции нашего ума. Как так получилось?

- Сначала возникает внутренний импульс, потребность (это и есть энергия в ее чистом, неоформленном виде).
- Затем ум придает ей форму мысли: «Хочу погулять».
- Далее неосознанно мы вовлекаемся в мысль, и энергия находит выход через наше тело.

Этот механизм превращения энергии в мысль и последующее действие происходит постоянно. Но именно здесь таится главный источник наших автоматических реакций. Когда неосознанно вовлекаемся в мысль, мы начинаем верить в ее абсолютную истинность. Мысль «он меня не уважает» рождает гнев. Мысль «я провалюсь» рождает парализующий страх. Мы перестаем видеть разницу между фактом (например, «он не ответил на мое сообщение») и интерпретацией, которую создал ум («значит, он меня не уважает или не любит»). Сливаясь с этой интерпретацией, ум начинает управлять нами. Ум создал проекцию, а мы приняли ее за реальность и начали действовать в рамках этого сценария.

Ирония в том, что этот инструмент создает еще одну иллюзию – иллюзию тотального контроля. Нам кажется, что это мы так решили – погулять или разозлиться. Но на самом деле мы просто задним числом оправдываем действия, которые уже запустились автоматической цепочкой: «импульс – мысль – вовлечение – действие». Настоящий контроль начинается не с подавления мыслей, а с возможности эту цепочку разорвать.

Когда к нам приходит мысль, можно поступить следую-

щим образом: просто понаблюдать за ней. Обратить внимание на свои телесные ощущения и почувствовать энергию, которая стремится проявиться. Она проявляется через ум, принимая форму мысли, например: «Хочу погулять». Тело наше уже двигается, энергия внутри нас движется, а в уме уже рисуется картинка – как идем по улице или задаемся вопросом «Куда пойдем?», где тут же нам на ум может прийти ответ.

А иногда энергия сформирована таким образом, что нам на ум приходит только мысль: «Что-то хочется, но не знаю, чего». Это значит, что энергия уже заставляет нас что-то делать, а ум еще не придумал ей форму, которая бы понравилась нашей роли для последующего отождествления с ней.

Здесь важно избежать одного неверного понимания. Может показаться, что если не вовлекаться в мысли, то будто реальность существует только тогда, когда мы о ней думаем. Это не так. Практика наблюдения за умом не отрицает объективного существования внешнего мира. Дом на улице не исчезнет, если перестать о нем думать. Суть в другом: наша личная драма, наши страдания и ошибки рождаются не самим миром, а тем, как наш ум этот мир интерпретирует, какую историю вокруг него строит и насколько мы отождествляемся с этой историей. Не-вовлеченность – это не отрицание реальности, а инструмент для того, чтобы отделить голые факты от их эмоционально окрашенной интерпретации нашим умом.

Тогда какой смысл просто наблюдать за мыслями? Практическая ценность этого навыка заключается в обретении паузы. В тот самый момент, когда приходит гневная мысль и мы обычно уже кричим, эта пауза позволяет нам сделать другой выбор. Когда приходит мысль о тревоге, пауза не дает ей разрастись в паническую атаку. Когда приходит спонтанное желание что-то купить или сказать, пауза дает нам время спросить: «А я действительно этого хочу? Или это опять ум шепчет на ухо свою картину мира?» Это и есть начало настоящего контроля над своей реакцией на них.

Можно просто наблюдать за мыслями, не вовлекаться, не оценивать их и не отождествляться с ними. Они приходят и уходят, затем в нашем уме появляются другие, но и в них тоже не нужно вовлекаться. Это очень важный жизненный навык. Для этого существует множество практик. Я приведу лишь одну из них.

### *Практика:*

– Найти тихое место. Сесть удобно. Поставить таймер на 5—10 минут, чтобы не смотреть на часы.

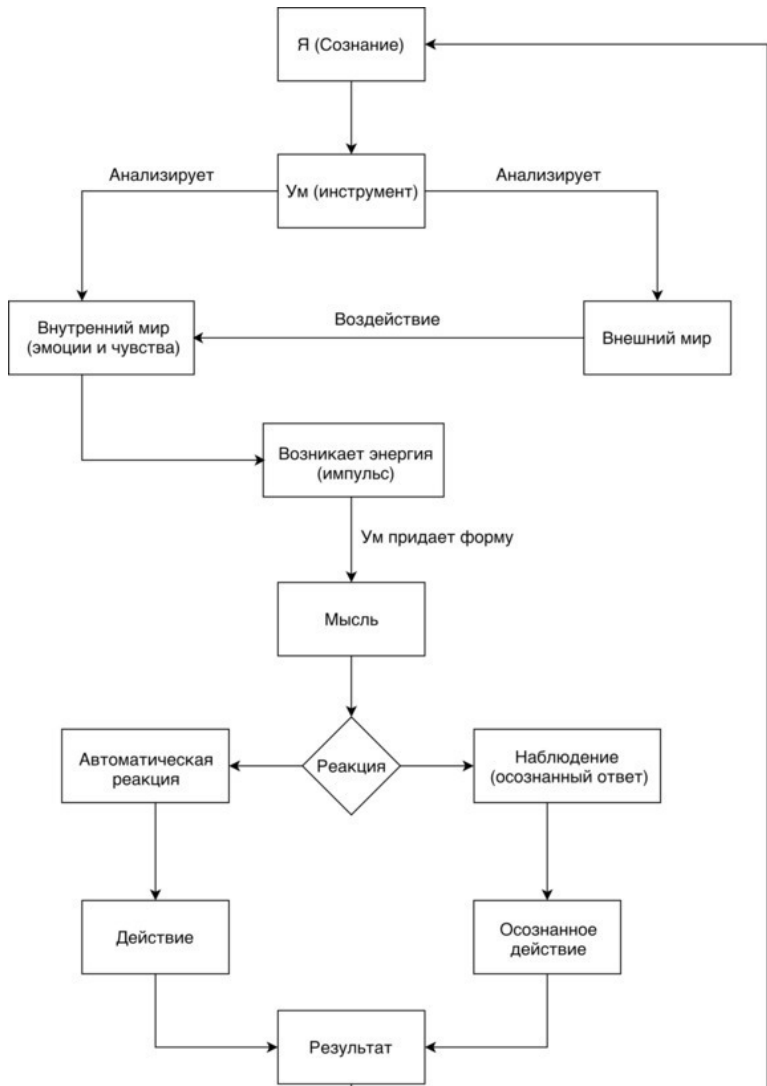
– Закрыть глаза и просто понаблюдать за своим дыханием. Не нужно его менять, делать глубоким или особым. Просто чувствовать, как воздух входит и выходит. Ощутить прохладу вдоха и тепло выдоха.

– Наш ум почти сразу же начнет работать и даже подкинет мысль, например: «Тебе что, заняться нечем? Давай лучше фильм посмотрим». Это абсолютно нормально. Это и есть главный объект для наблюдения.

– В тот момент, когда мы поймали себя на мысли (например: «Я забыл написать сообщение»), просто мягко, без всякой злости к себе, вернуть внимание обратно к дыханию. Мысль ушла, она была замечена, но я снова здесь, с дыханием.

– Повторяем это снова и снова все 5—10 минут. Не боремся с мыслями, не анализируем их. Наша задача – не очистить ум, а просто сыграть в роль наблюдателя, который видит, как мысли приходят и уходят.

Из всего этого можно сделать следующий вывод: сначала энергия, далее чувство, а затем ее уплотнение до формы мыслей. Схематично это будет выглядеть примерно следующим образом (см. рис. 1).



*Рис. 1. Схема работы ума  
и последующего восприятия сознанием*

На схеме видно, что ум – это не то, кто мы есть, а мощный инструмент, данный нам для взаимодействия с миром. Это наш внутренний аналитик, который превращает внутреннюю энергию в мысли, образы и побуждения. Ключевой навык – это способность наблюдать за работой ума, не вовлекаясь автоматически в его проекции, помня, что эти проекции – лишь наша внутренняя реальность, а не сама реальность. Как мы увидим дальше, именно это простое, но мощное умение лежит в основе управления эмоциями и обретения настоящей внутренней свободы.

Таким образом, иллюзии ума – это прямое следствие отождествления с ним. Если верить, что «Я – это мои мысли», то неизбежно будем попадать в ловушку собственного ума, принимая каждую проекцию за правду. Практика наблюдения – это практика воспоминания о том, что «Я» – сознание, которое может видеть эти иллюзии, не становясь ими.

Мы обнаружили главный вывод, что являемся не умом, а тем, кто им пользуется. Мы – сознание, которое может наблюдать за работой этого мощного инструмента. Но понимания недостаточно. Следующий шаг – это найти те «кнопки», с помощью которых мы можем направлять работу ума. Они скрыты в нашем собственном теле, и именно к их исследо-

ванию мы теперь и переходим.

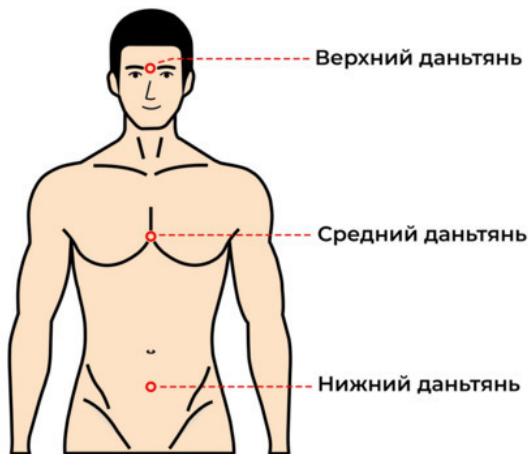
## Центры. Карта тела

В предыдущих главах рассматривалось, что мы можем наблюдать за мыслями и эмоциями, не отождествляясь с ними. Но на практике возникает вопрос: «А куда смотреть?» Ощущения бурлят везде. Как в этом хаосе найти точку опоры?

И снова обратимся к традициям Китая и рассмотрим три важнейших энергетических центра тела<sup>9</sup>, известных в традиционной китайской медицине. Это не абстракция, а конкретные «адреса» в теле, куда можно направить внимание, чтобы понять источник нашего состояния и управлять им. Давайте научимся ею пользоваться. Она простая и практичная.

---

<sup>9</sup> Учение о трех энергетических центрах (даньтянях) является фундаментальным для даосской практики и теории традиционной китайской медицины. Его истоки прослеживаются в классических текстах, таких как «Тайны Золотого Цветка», а современное объяснение можно найти в книге: Вонг, Ева. Даосизм / Ева Вонг; пер. с англ. Ю. Бушуевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.



*Рис. 2. Схема центров*

Если слово «даньтянь» не нравится, то просто рассматривайте это как точку или центр. В практической жизни важно понять суть.

Итак, в нашем теле существуют три таких центра<sup>10</sup>, которые можно чувствовать.

### **Верхний даньтянь**

Это центр осознания, ума, воли и мудрости. Отвечает

---

<sup>10</sup> На самом деле таких энергетических центров в теле больше трех, но для понимания себя и управления энергией нам будет достаточно этих трех ключевых.

за созерцание и наблюдение. Энергия ощущается между бровей.

*Пример:*

– Решаем сложную задачу по математике. Созерцаем условие, анализируем формулы, наша воля заставляет нас не бросить это дело, а дойти до решения.

– Подходим к краю тротуара. Сначала чувствуем легкий испуг от шума машин (это сработало «сердце», средний даньтянь). Затем наш верхний даньтянь включается в работу: мы наблюдаем за светофором (горит красный или зеленый?), оцениваем ситуацию (машины остановились?), принимаем волевое решение: «Сейчас безопасно, можно переходить».

– В состоянии созерцания, не отождествляясь с мыслями, если направить внимание на точку между бровей, можно почувствовать эту энергию.

### **Средний даньтянь**

Сердце. Центр чувств, эмоций, любви. Энергия ощущается в середине груди.

*Пример:*

– Идем по темному коридору, и из-за угла неожиданно выскакивает друг, крича: «Бу!» Наша первая и мгновенная реакция – это не мысль, а чувство: в груди екает, замирает,

по телу пробегают мурашки. Это сработало «сердце» (средний дантьянь). И только потом мы думаем: «А, это же Ваня!» (верхний дантьянь).

– Героя в кино постигает неудача. Мы еще не успели ничего обдумать, но уже чувствуем тяжесть и жалость прямо в груди. Это откликается наше «сердце» (средний дантьянь).

**Важно:** речь идет не о физическом сердце, а об образе, чувстве в центре груди. Когда мы счастливы, то ощущаем в груди особую энергию. Метафора «сердца» используется по аналогии с жизненно важным органом, подобно тому, как без физического сердца нет жизни, так и без этого центра нет полноценной эмоциональной жизни.

### **Нижний дантьянь**

Источник жизненной силы, центр существования в материальном мире. Энергия ощущается чуть ниже пупка.

#### *Пример:*

– Нам нужно передвинуть холодильник. Мы не просто тянем его руками. Мы инстинктивно напрягаем низ живота, делаем глубокий вдох и упираемся ногами в пол. Это чувство опоры и мощности идет из нижнего дантьяня.

– Иногда мы чувствуем, как от волнения подкашиваются ноги и дрожат руки (энергия убежала наверх). Чтобы успокоиться, можно сделать несколько глубоких вдохов животом, представляя, как наша сила возвращается в низ живота. Мы

стоим, плотно поставив ноги на пол, чувствуя стабильность – это мы заземляемся через нижний даньтянь.

– Когда мы спим крепко и просыпаемся отдохнувшим, это значит, что наша энергия за ночь восстановилась. Проснувшись, можем почувствовать энергию в нижнем даньтяне или в ногах. А беспокойный сон – это когда энергия «застряла» в голове (верхний центр), мы постоянно ворочаемся и просыпаемся уставшими.

Если проводить аналогию, то нижний даньтянь – это наша внутренняя батарея или фундамент дома. От его заряда и устойчивости зависит, насколько ярко будет гореть свет «ума» и насколько тепло будет в «доме сердца». Если батарея разряжена, мы становимся тревожными, витаем в облаках, эмоции становятся хаотичными. Если фундамент прочный, то мы чувствуем уверенность, спокойствие и связь с реальностью, даже если в голове бушуют мысли, а в сердце присутствует шторм эмоций.

Если говорить совсем коротко, то:

– Верхний (голова): «Надо сначала решить задачу, а потом отдыхать».

– Средний (грудь): «Ух, как я обрадовался, когда получил подарок!»

– Нижний (живот): «Я уверенно стою на ногах и готов к действию».

## Источники

Теперь, когда перед нами есть карта тела, возникает главный вопрос: как эту карту применить в реальной жизни? Практическая ценность этих знаний в том, что они помогают не просто назвать свое состояние, например, тревогой, а понять, какая именно тревога нас съедает, и выбрать правильный способ с ней справиться.

*Давайте рассмотрим пример:*

Одно и то же слово «тревога» или «беспокойство» описывает три разных состояния, с которыми нужно работать по-разному.

### **Тревога из верхнего центра (ум)**

Это не само чувство, а его умственная надстройка. Наш ум вышел из-под контроля. Он постоянно прокручивает катастрофические сценарии: «А что, если я провалюсь на презентации?», «Они наверняка подумают, что я некомпетентен», «Я точно забыл что-то важное». Это бесконечный внутренний диалог, который не приводит к решению, а лишь истощает. Попытки взять себя в руки силой мысли тут же терпят неудачу, потому что используется та же самая вышедшая из-под контроля система.

Чтобы понять это состояние: здесь чувствуется легкое напряжение в области лба, висков, трудности с концентрацией,

ощущение, что голова вот-вот взорвется от мыслей.

Что можно предпринять: переключить внимание с мыслей на тело (например, на дыхание) или на внешние объекты, включить музыку, принять душ и т. д. Суть заключается в смещении концентрации энергии с верхнего центра в нижние, «заземлении».

### **Тревога из среднего центра (сердце)**

Это само чувство – чистая, необъяснимая эмоция. Мыслей может почти не быть, но в груди чувствуется тяжелый, давящий ком, чувство тоски, сжатия или ноющей пустоты, общая подавленность. Это предчувствие беды без конкретных причин. Опасность здесь в двойной ловушке: ум, цепляясь за это неприятное ощущение, пытается его объяснить и лишь нагнетает страх: «Со мной что-то не так! Это ненормально! Наверное, я серьезно болен». Так эмоциональная тревога подпитывает умственную, и наоборот.

Что можно попробовать: признать эмоцию, дать ей быть, не сопротивляясь. Наблюдать за ощущением в груди, пока оно не пройдет. Включить холодный ум, то есть начать решать кроссворды, sudoku, математические задачи, собрать пазл и т. д. Это не просто отвлечение, а осознанное перенаправление энергии из эмоционального центра в центр разума, для ее структуризации и упорядочивания. Суть заключается в смещении энергии из среднего центра либо вверх (в ум для его структуризации через концентрацию), либо

вниз (в тело для стабилизации).

## **Тревога из нижнего центра (источник сил)**

Это не психическое, а телесное состояние. Наше тело кричит о помощи, сигнализируя о полном истощении жизненного ресурса. Это ощущение подкошенных ног, дрожи в коленях, слабости, бывает и дрожь, мышечная слабость, ощущение ватных ног, хочется есть (пустота), ощущается сильная усталость, не связанная с умственной деятельностью. Тело говорит: «Я истощено».

Что можно сделать: встать, почувствовать ступни, сделать несколько глубоких вдохов животом, поесть, отдохнуть. Суть заключается в том, чтобы вернуть энергию и внимание в тело, удовлетворить его базовые нужды, чтобы создать платформу для стабильности.

*Заметка: важно помнить, что все перечисленные методы – это не строгие инструкции, а набор инструментов. Ключ в том, чтобы начать экспериментировать и найти то, что работает именно для вас. Кому-то для заземления идеально подходит прогулка босиком, а другому – интенсивная тренировка. Кто-то структурирует ум, решая головоломки, а кому-то нужно просто порисовать. Главное – понять принцип смещения энергии и применять его через те рычаги, которые откликаются в вашем собственном теле.*

Теперь есть четкий алгоритм для работы с уже разгоревшимся состоянием. И можно не просто назвать его тревогой, а определить источник и применить целевое действие: «заземлиться» при умственной тревоге, «структурировать» эмоциональную или «восстановить силы» при физической. Это простой и мощный инструмент, который разрывает порочный круг беспомощности.

Но что, если перехватывать реакцию не через минуту или час, а в самые первые мгновения, когда она только зарождается? Чтобы увидеть, как именно это работает, давайте кратко рассмотрим другой пример. Что происходит через 5—10 секунд после испуга?

– Сценарий 1 (по умолчанию). Автоматизм продолжается. Испуг, прожитый только на уровне тела, может перерасти в раздражение на друга («Как ты мог так напугать!»), общую нервозность, которая будет еще несколько часов. Тело получило сигнал тревоги, и ум, не зная, что с ним делать, начинает подпитывать эту тревогу мыслями.

# 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.