

18+

Елена Пепеляева

Архитектура состояний

Диалоги за пределами ума

Книга 1



Елена Александровна Пепеляева
Архитектура
состояний. Диалоги
за пределами ума. Книга 1

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73173383

ISBN 9785006903944

Аннотация

«Архитектура состояний. За пределами ума» – это книга не о знаниях, а о присутствии. Она обращена к тем, кто уже прошёл этап поиска, техник и концепций и чувствует необходимость в глубине, устойчивости и внутренней ясности. Здесь не предлагаются практики и инструкции. Вместо этого читатель постепенно входит в состояния, где ум перестаёт быть ведущим, а опыт раскрывается напрямую. Это философско-духовная проза, построенная как живая передача, где слова служат не объяснением, а указанием.

Содержание

Книга 1	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ГЛАВА 1	7
ПОЧЕМУ УМ НЕ СПОСОБЕН РАСПОЗНОВАТЬ СОСТОЯНИЯ	7
ГЛАВА 2	10
ТОЧКА ВХОДА В СОСТОЯНИЕ	10
ВСПОМИНАНИЕ И ПРИСУТСТВИЕ	11
ГЛАВА 3	14
КОНТАКТ И ПРОЕКЦИЯ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Архитектура состояний. Диалоги за пределами ума. Книга 1

**Елена Александровна
Пепеляева**

© Елена Александровна Пепеляева, 2026

ISBN 978-5-0069-0394-4 (т. 1)

ISBN 978-5-0069-0395-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Елена Пепеляева
Архитектура состояний
Диалоги за пределами ума**

Книга 1

2026

Елена Пепеляева

Архитектура состояний.
Диалоги за пределами ума.
Книга 1

© Елена Пепеляева, 2026

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, передана или использована в какой-либо форме и какими-либо средствами без письменного разрешения правообладателя.

Издание подготовлено с использованием платформы Rideró.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга – не учебник и не сборник знаний.

Она создана для распознавания состояний, которые существуют за пределами ума.

Через диалоги, передачи и практики ты войдёшь в поле, где ум не ведёт, а лишь присутствует.

Здесь нет инструкций, нет догм, нет необходимости «понимать».

Только присутствие.

«Архитектура состояний. За пределами ума» – книга для тех, кто готов перестать искать и начать узнавать себя в состоянии.

ГЛАВА 1

ПОЧЕМУ УМ НЕ СПОСОБЕН РАСПОЗНОВАТЬ СОСТОЯНИЯ

Эта книга начинается не с объяснений. Она начинается с распознавания. Ум привык понимать, анализировать, сравнивать. Он ищет причинно-следственные связи, формы, определения. Но состояние не является объектом понимания. Его невозможно разобрать, описать или удержать усилием мысли. Состояние либо узнаётся, либо – нет. Ум работает с уже проявленным. Состояние существует до проявления. Поэтому в момент, когда ум включается, состояние либо уже искажено, либо утрачено. Это не ошибка ума. Это его природа.

Ум и состояние – разные уровни реальности. Ум – инструмент ориентации в форме.

Он незаменим в физическом мире, в языке, в структуре, в логике. Но состояние не имеет формы, не поддаётся фиксации, не нуждается в подтверждении.

Оно не возникает – оно присутствует. Когда человек пытается «понять состояние», он переводит его в концепцию. Когда он пытается «удержать состояние», он создаёт напря-

жение.

Когда он пытается «воспроизвести опыт», он работает с памятью, а не с реальностью.

Именно поэтому многие люди чувствуют контакт, но теряют его, получают ответы, но сомневаются, входят в глубокие состояния, но не могут их повторить

Не потому что они «не способны», а потому что пытаются действовать не тем уровнем.

Распознавание вместо понимания. Распознавание – это не функция ума, это функция присутствия. Распознавание не требует усилий, оно происходит мгновенно, целостно, без слов.

Ты не «думаешь», что ты в состоянии, ты знаешь, что ты в нём. Это знание не объясняется, не доказывается, не нуждается в подтверждении. Оно спокойно, оно устойчиво, оно не спорит. И именно здесь начинается архитектура.

Первый диалог за пределами ума

– Как удерживать состояние, когда ум постоянно проверяет и оценивает?

– Ты никогда не удерживаешь состояние умом. Состояние удерживает само себя, когда ты перестаёшь его «контролировать». Позволь себе быть присутствием, а не наблюдателем. Наблюдатель приходит и уходит; состояние остаётся.

– Но как понять, что я действительно нахожусь в состоянии, а не просто думаю, что нахожусь?

– Ум никогда не узнает. Знание приходит не через мысли,

а через ощущение полной целостности. Если есть сомнение – это уже ум. Если есть спокойствие – это состояние. Разница ощущается мгновенно.

– Можно ли поделиться этим состоянием с другим человеком?

– Ты не передаёшь состояние, ты лишь создаёшь пространство, в котором оно может проявиться. Другой человек распознаёт его сам, или нет – это не зависит от тебя. Присутствие достаточно. Всё остальное – вторично.

– Значит, не нужно пытаться учить или объяснять?

– Совсем не нужно. Состояние не объясняется. Оно узнаётся только через переживание. Когда ты перестаёшь объяснять, оно проявляется в чистоте.

Этот диалог – не теория. Он показывает, как состояние само себя раскрывает, когда ум перестаёт мешать.

ГЛАВА 2

ТОЧКА ВХОДА В СОСТОЯНИЕ

ВСПОМИНАНИЕ И ПРИСУТСТВИЕ

Состояние не начинается в момент практики. И не заканчивается, когда практика завершена. Оно не приходит извне и не создаётся усилием. Состояние вспоминается.

Вспоминание – это не обращение к прошлому опыту. Это возвращение внимания туда, где ты уже присутствуешь, но не смотришь.

Что такое точка входа. Точка входа – это не техника, это момент, когда ты перестаёшь делать шаги и остаёшься. Не концентрируешься, не расслабляешься специально, не настраиваешься, ты просто перестаёшь смещаться.

Большинство людей постоянно смещены в мысли о будущем, в интерпретации происходящего, в оценке себя, в реакции на других. Состояние становится доступным в тот момент, когда это смещение прекращается. Не потому, что ты что-то сделал, а потому, что ты больше не мешаешь.

Вспоминание вместо вхождения. Многие ищут «вход в состояние», но входить некуда, ты уже внутри.

Вспоминание – это:

- отсутствие усилия,
- отсутствие ожидания,
- отсутствие цели.

Ты неходишь в состояние, ты перестаёшь выходить из него. Это может произойти в тишине, в разговоре, в дви-

жении, в обычном дне. Состояние не связано с внешними условиями, оно связано только с качеством присутствия.

Присутствие как основа архитектуры. Присутствие – это не концентрация, и не внимательность в привычном смысле, это способность быть здесь, не комментируя происходящее. Когда присутствие становится устойчивым:

- тело расслабляется без усилий,
- дыхание выравнивается,
- мысли замедляются сами,
- появляется ясность без анализа.

Но всё это – следствия, а не цель. Целью ничего не является. Состояние не служит задаче. Оно само – основа.

Почему состояние ускользает. Состояние ускользает в тот момент, когда ты начинаешь его отслеживать. Как только появляется мысль:

- «Вот оно»,
- «Я в состоянии»
- «Нужно удержать»,

происходит смещение обратно в ум. Это не ошибка. Это привычка, и она не требует борьбы, она требует распознавания.

Ты замечаешь смещение – и возвращаешься не усилием, а отпусканием.

Практика распознавания (мягкая).

Эта практика не выполняется, она позволяется.

Остановись на мгновение. Не меняй дыхание. Не закры-

вай глаза специально. Заметь:

где сейчас твоё внимание, есть ли внутри стремление что-то сделать, есть ли ожидание результата, то ничего с этим не делай, просто побудь там, где ты уже есть, без комментариев.

Если возникает мысль – пусть возникает. Если возникает тишина – пусть будет тишина.

Состояние не усиливается, оно проявляется, когда ты не вмешиваешься.

Второй диалог за пределами ума

– Почему так сложно просто быть в состоянии?

– Потому что ты привык быть действием. Состояние не требует действия. Оно требует доверия.

– Доверия чему?

– Тому, что тебе не нужно управлять присутствием. Оно уже здесь.

– А если я ничего не чувствую?

– Отсутствие ощущений тоже состояние. Не ищи признаков. Будь.

Интеграция

Состояние не нужно переносить в жизнь. Жизнь уже происходит в состоянии. Когда ты перестаёшь разделять:

– практику и обычность,

– духовное и земное,

– тишину и действие,

архитектура начинает проявляться сама.

ГЛАВА 3

КОНТАКТ И ПРОЕКЦИЯ

Контакт – одно из самых искажаемых понятий. Его часто путают с воображением, желанием, ожиданием или эмоциональным откликом. Но контакт не рождается из потребности. Он возникает только там, где есть чистое присутствие.

Проекция появляется раньше контакта, потому что ум всегда стремится заполнить пустоту. Он не выносит неизвестности и подменяет распознавание интерпретацией.

Что такое контакт на самом деле. Контакт – это не диалог голосов, и не поток образов, и не ощущение «со мной говорят». Контакт – это состояние совпадения без напряжения, ожидания, подтверждения.

В контакте нет эмоционального подъёма, нет восторга, нет доказательства. Есть ясность без слов, и спокойное знание, которое не требует продолжения. Если контакт требует подтверждения – это уже проекция.

Как возникает проекция

Проекция начинается с желания получить ответ, почувствовать поддержку, убедиться в своей значимости, избежать неопределённости.

Желание может быть очень тонким и «духовным», но лю-

бое желание – это движение из ума.

Ум создаёт образ, затем наделяет его смыслом, затем вступает с ним в диалог. И человек искренне считает, что это контакт.

Проекция не является ошибкой. Это этап. Но если его не распознать, он становится ловушкой.

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.