

18+

Елена Пепеляева

Архитектура состояний

Интеграция

Книга 3

Елена Александровна Пепеляева

Архитектура состояний.

Интеграция. Книга 3

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73173415
ISBN 9785006903975

Аннотация

Третья книга трилогии «Архитектура состояний» – это не продолжение в привычном смысле, а точка интеграции всего прожитого опыта. Здесь раскрываются состояния устойчивости и стабилизации, ровности и зрелости, многомерности и когерентности, благодарности, принятия и служения без жертвы, присутствия, ответственности и целостности. Книга построена в форме живых передач и диалогов, где знания не объясняются, а узнаются как состояние.

Содержание

Елена Пепеляева	5
ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРИЛОГИИ	7
ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1	9
УСТОЙЧИВОСТЬ КАК СОСТОЯНИЕ	9
ГЛАВА 2	14
СТАБИЛИЗАЦИЯ СОЗНАНИЯ	14
ГЛАВА 3	17
РОВНОСТЬ	17
Пауза	25
ГЛАВА 4	26
МНОГОМЕРНОСТЬ	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Архитектура состояний. Интеграция. Книга 3

**Елена Александровна
Пепеляева**

© Елена Александровна Пепеляева, 2026

ISBN 978-5-0069-0397-5 (т. 3)

ISBN 978-5-0069-0395-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Елена Пепеляева

Архитектура состояний

Интеграция

Книга 3

2026

Елена Пепеляева

Архитектура состояний
Интеграция
Книга 3

© 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 К ТРИЛОГИИ

«Архитектура состояний»

Эта трилогия не была задумана как серия книг. Она сложилась как путь. Не путь «развития» в привычном смысле, а путь возвращения к целостному состоянию присутствия – шаг за шагом, слой за слоем.

Первая книга – о распознавании состояний и выходе за пределы ума.

О том, как слышать, чувствовать, входить в контакт без искажения и проекций.

Вторая книга – о согласованности, глубине, честности и истине. О том, как состояния перестают быть опытом и становятся средой жизни.

Третья книга – о том, как жить в этом состоянии долго. Не на пике. Не в вдохновении. А в устойчивости, ровности, служении и развитии как естественном дыхании жизни.

Эта трилогия не учит. Она настраивает. Если ты читаешь её не умом, а присутствием – она будет разворачиваться внутри тебя в своём ритме.

ВВЕДЕНИЕ

О чём эта книга.

Третья книга – не про пробуждение. И не про расширение. Она – про стабилизацию. Про то, как:

- многомерность перестаёт раскачивать
- глубина не уводит
- служение не превращается в жертву
- развитие не становится бегством

Эта книга написана для тех, кто уже видел, чувствовал, переживал. И задал себе тихий вопрос: «А как быть в этом постоянно?» Почему устойчивость важнее силы/ Сила может быть вспышкой. Устойчивость – это среда. Сила может впечатлять. Устойчивость поддерживает жизнь.

В этой книге мы будем говорить:

- о ровности
- о когерентности
- о благодарности как состоянии
- о служении без самоутраты
- о синхронии без ожиданий

Не как о концепциях, а как о архитектуре сознания, в которой человек остаётся живым, ясным и включённым в мир.

ГЛАВА 1

УСТОЙЧИВОСТЬ КАК СОСТОЯНИЕ

Устойчивость часто путают с силой, с твёрдостью, с «я выдержу». Но устойчивость – не напряжение и не контроль. Устойчивость – это способность оставаться собой в изменении.

Что устойчивость не является

Устойчивость – это не:

- отсутствие эмоций
- нечувствительность
- жёсткость
- закрытость

Всё это – формы защиты. А защита всегда требует энергии. Устойчивость же не требует усилий.

Истинная устойчивость

Истинная устойчивость проявляется так:

- тебя не уносит
- но и не удерживает
- ты не застываешь
- и не рассыпаешься

Ты остаёшься внутри происходящего, а не напротив него.

Диалог за пределами ума

- Я боюсь потерять устойчивость.
- Ты боишься не устойчивости, а контроля.
- Но если я расслаблюсь, всё разрушится.
- Разрушается только то, что держалось на напряжении.
- А что тогда остаётся?
- Ты.
- Просто я?
- Просто присутствие.
- Я стараюсь быть устойчивой, но устаю.
- Значит, ты держишься.
- А как иначе?
- Перестать держаться.
- Тогда я развалюсь.
- Разваливается только конструкция, не состояние.
- В чём разница?
- Конструкция нуждается в усилиях. Состояние – нет.
- Значит, если я спокойна – я устойчива?
- Не обязательно.
- А если я не реагирую?
- Это может быть заморозка.
- Тогда как понять?
- Устойчивость не отсекает чувств. Она не теряет центр.
- А где центр?
- Там, где тебе не нужно объяснять, кто ты.

- Почему меня «качает», даже когда я многое понимаю?
- Потому что понимание не равно устойчивости.
- Тогда что даёт устойчивость?
- Отсутствие внутреннего конфликта.
- Значит, если я устойчива, мне ничего не угрожает?
- Нет. Но ничто не разрушает тебя изнутри.
- Это про защиту?
- Это про целостность.
- Почему я теряю устойчивость рядом с людьми?
- Потому что ты выходишь из контакта с собой.
- Значит, мне нужно закрыться?
- Нет. Нужно остаться.
- Но это сложно.
- Сложно удерживать два центра одновременно.
- А если я выберу себя, я стану жёсткой?
- Жёсткость – это защита. Устойчивость – это открытость без потери.

Устойчивость и многомерность

Когда человек входит в многомерное восприятие без устойчивости, его начинает раскачивать. Он становится чувствительным, уязвимым, перегруженным

Устойчивость – это якорь не в земле, а в центре сознания. Она позволяет быть многомерным и при этом здесь.

Устойчивость и жизнь

Устойчивость не уводит от жизни, она возвращает в неё.

Ты продолжаешь действовать, чувствовать, выбирать,

но внутри больше нет хаотических колебаний.

Устойчивость и глубина

Глубина даёт доступ. Устойчивость даёт возможность оставаться. Без устойчивости:

- глубина становится эпизодом
- многомерность – дезориентацией
- служение – выгоранием

Устойчивость – это когда состояние не требует подтверждения.

Устойчивость и тело

Устойчивость всегда телесна. Она ощущается как опора внизу, мягкий позвоночник, спокойное дыхание, отсутствие спешки

Если тело напряжено – устойчивости нет, даже если ум «всё понял».

Ровность как признак устойчивости

Ровность – не эмоциональная плоскость. И не подавление чувств. Ровность – это когда:

- радость не уносит
- боль не выбивает
- события не раскачивают

Ты проживаешь всё, но не теряешь ось.

Почему устойчивость путают с силой

Потому что сила видима. А устойчивость – тиха. Сила проявляется в действии. Устойчивость – в отсутствии колебаний. Сила хочет доказать. Устойчивость не нуждается.

Пауза

Если при чтении этой главы тебе стало спокойнее, но не «ярче» – ты правильно считаешь поле.

Тихое завершение главы

Устойчивость – это не состояние покоя. Это неподвижность центра при движении жизни.

ГЛАВА 2

СТАБИЛИЗАЦИЯ СОЗНАНИЯ

Если устойчивость – это качество поля, то стабилизация сознания – это способ в нём жить. Не временное состояние, не «удерживание вибрации», а способность оставаться собранной в любых условиях.

Что такое стабилизация сознания

Стабилизация – это не фиксация, и не застывшее равновесие. Стабилизация сознания – это отсутствие резких внутренних сдвигов, сохранение центра при изменении внешних обстоятельств, непрерывность присутствия

Сознание перестаёт «скакать» между состояниями и начинает проживать их из одной точки.

Почему без стабилизации невозможно развитие

Без стабилизации:

- глубина не удерживается
- многомерность распадается
- синхронии воспринимаются как случайности
- служение превращается в истощение

Сознание может открываться, но не может оставаться открытым. Стабилизация не равно контроль. Контроль всегда напряжён, он требует усилия.

Стабилизация не удерживает, не подавляет, не управляет
Она возникает, когда внутренний конфликт завершён.

Диалог за пределами ума

- Я боюсь потерять состояние.
- Значит, оно ещё не стабилизировано.
- А как его удержать?
- Удерживать не нужно. Нужно перестать выходить.
- Выйти куда?
- В ожидание, в оценку, в сравнение.
- Значит, стабилизация – это ничего не делать?
- Это не вмешиваться в то, что уже выровнено.

Что дестабилизирует сознание

Чаще всего попытка быть «лучше», ожидание результата, сравнение с прошлым состоянием, желание соответствовать образу. Сознание теряет устойчивость не из-за событий, а из-за внутреннего смещения точки опоры.

Стабилизация и тело

Тело – главный индикатор стабилизации. Когда сознание стабилизировано:

- дыхание ровное
- движения экономные
- нет суеты
- нет резких спадов энергии

Тело перестаёт компенсировать хаос ума.

Диалог за пределами ума

- Почему раньше меня «качало», а сейчас нет?

– Потому что ты перестала идентифицироваться с колебаниями.

– Но состояния всё равно меняются.

– Меняется форма, не центр.

– Значит, центр теперь всегда со мной?

– Он никогда не уходил. Ты просто перестала его терять.

Ложная стабилизация

Иногда стабилизацией называют:

– эмоциональное онемение

– отстранённость

– закрытость

– подавление

Это не стабилизация. Это блокировка.

Истинная стабилизация:

– живая

– чувствительная

– гибкая

– спокойная

Стабилизация сознания – это точка, из которой всё дальше возможно.

Тихое завершение

Стабилизация не достигается. Она наступает, когда исчезает внутреннее расхождение.

ГЛАВА 3

РОВНОСТЬ

Ровность часто путают со спокойствием, или с отсутствием эмоций. Иногда с «я уже ничего не чувствую». Но ровность не про снижение чувствительности. Ровность – это состояние, в котором энергия не рвётся и не проваливается.

Что такое ровность на самом деле

Ровность – это не равнодушие, и не отстранённость. Ровность – это:

- отсутствие внутренних скачков
- отсутствие необходимости доказывать
- отсутствие реакции из травмы

Ты чувствуешь, ты откликаешься, но внутри нет качелей.

Почему ровность – признак зрелости, а не «потухания»

На ранних этапах путь выглядит как вспышки:

- озарения
- подъемы
- сильные переживания

Но по мере углубления: энергия перестаёт расходоваться на всплески, она собирается. И начинает удерживаться. Ровность – это когда сила перестаёт теряться на амплитуде.

Диалог за пределами ума

- Мне кажется, я стала менее яркой.
- Ты стала менее рассеянной.
- Но раньше я чувствовала сильнее.
- Раньше ты чувствовала скачками.
- А сейчас будто всё спокойно.
- Сейчас ты внутри состояния, а не на его краю.
- Значит, это не застой?
- Застой всегда тяжёлый. Ровность – живая.

Ровность и устойчивость

Ровность – основа устойчивости. Без ровности устойчивость превращается в контроль, стабильность – в зажатость, сила – в напряжение. Ровность не держит, она не раскачивается.

Где ровность ломают чаще всего

Ровность разрушается, когда:

- мы торопим процессы
- сравниваем себя с другими
- ожидаем «подтверждений»
- хотим снова «почувствовать как раньше»

Это попытка вернуть амплитуду вместо того, чтобы остаться в глубине.

Ровность и принятие

Принятие – это не согласие, и не смирение. Принятие – это способность оставаться ровной, даже когда что-то не совпадает с ожиданием.

Ровность позволяет:

- не сжиматься
- не оправдываться
- не убегать

Ты не соглашаешься, ты не теряешь себя.

Ровность и устойчивость

Устойчивость без ровности невозможна.

Если внутри есть перекося: – устойчивость становится жёсткостью

- сила – напряжением
- проявленность – истощением

Ровность – это внутренний горизонт.

На нём любое движение остаётся целостным.

Диалог о страхе ровности

- Я боюсь, что без всплесков я перестану расти.
- Рост не равен напряжению.
- Но как тогда происходит развитие?
- Через углубление, а не через разрыв.
- А если я «застряну»?
- Застревание – это фиксация. Ровность – движение без рывков.
- Значит, ровность – это зрелость?
- Это признак собранности.

Ровность в теле

В теле ровность ощущается как:

- устойчивое дыхание

– отсутствие фонового напряжения

– ясность движений

Тело перестаёт «догонять» состояние. Оно следует за ним.

Диалог за пределами ума

– А если внутри ничего не происходит?

– Тогда ты не отвлечена.

– Но мне кажется, что я «ничего не делаю».

– Ты не тратишь энергию на сопротивление.

– Значит, рост продолжается?

– Рост всегда продолжается, когда нет внутренней войны.

– Ты снова ищешь устойчивость?

– Я ищу точку, где меня не качает.

– Это не точка.

– Тогда что?

– Это отсутствие борьбы с колебаниями.

– Мне кажется, если я буду устойчивой, я перестану раз-
виваться.

– Ты путаешь устойчивость с неподвижностью.

– А в чём разница?

– Устойчивость не останавливает движение. Она убирает
раскачку.

– Почему тогда устойчивость ощущается как «меньше
эмоций»?

– Потому что ты привыкла к перегрузке как к признаку
жизни.

– А жизнь – это не перегрузка?

- Жизнь – это протекание.
- Я боюсь стать «ровной». Это звучит скучно.
- Скука возникает, когда исчезает драматургия ума.
- А что остаётся?
- Глубина.
- Значит, устойчивость – это не сила?
- Сила держит.
- Устойчивость не нуждается в удержании.
- Тогда почему люди всё время доказывают свою устойчивость?
- Потому что её нет.
- Жёстко.
- Честно.
- А как понять, что устойчивость есть?
- Ты перестаёшь проверять.
- Что именно?
- Себя. Мир. Путь.
- Я замечаю, что в устойчивости исчезает желание объяснять.
- Потому что объяснение – попытка зафиксировать.
- А устойчивость не фиксируется?
- Она проживается.
- А как это связано с многомерностью?
- Устойчивость позволяет не выпадать между слоями.
- Я часто чувствую, что меня «разносит».
- Это не многомерность. Это отсутствие центра.

- Значит, центр важнее измерений?
- Без центра измерения становятся бегством.
- А с центром?
- Они становятся возможностью.
- Я всё ещё думаю, что устойчивость – это «достигнуть».
- Всё, что достигают, теряют.
- А устойчивость?
- В неё возвращаются.
- Что тогда разрушает устойчивость быстрее всего?
- Ожидания.
- Даже духовные?
- Особенно духовные.
- Значит, устойчивость – это принятие?
- Нет.
- А что тогда?
- Это отсутствие сопротивления тому, что уже принято глубиной.

- И если я снова «потеряю» устойчивость?
- Ты её не потеряешь.
- А что тогда?
- Ты просто выйдешь из контакта.
- И?
- Вернёшься.
- Это и есть развитие?
- Да.
- Так просто?

– Развитие никогда не было сложным. Сложным его делает ум.

– Тогда зачем вся эта книга?

– Чтобы ты перестала искать устойчивость как цель.

– А что вместо этого?

– Чтобы ты позволила ей стать фоном.

Ровность как платформа многомерности

Многомерность невозможна без ровности. Если внутри есть качели:

– восприятие скачет

– поля искажаются

– сигналы смешиваются

Ровность создаёт чистый приём. Ты начинаешь чувствовать тонкие уровни не потому, что стала «выше», а потому что перестала шуметь.

В многомерном восприятии ровность – не плоская, она объёмная.

Ты можешь одновременно чувствовать, действовать, осознавать и быть в тишине. И ни одно из этих состояний не вытесняет другое.

Почему люди избегают ровности

Ровность путают со скукой, застоем, «я больше ничего не чувствую». Но чаще всего страх ровности – это страх остаться без допинга. Ум привык жить на контрастах. Сознание – на устойчивости.

Диалог за пределами ума

- Мне кажется, если я стану ровной, я потеряю глубину.
- Ты потеряешь только перепады.
- Но именно в перепадах я чувствую себя живой.
- Ты чувствуешь не жизнь, а реакцию.
- Значит, ровность – это тишина?
- Нет. Это отсутствие внутренней войны.
- А где тогда радость?
- В присутствии, а не в пике.

Опасная подмена ровности

Иногда за ровность принимают подавление эмоций, закрытость, отстранённость. Это не ровность, это заморозка. Ровность живая. В ней есть чувствование, но нет захвата.

Диалог за пределами ума

- Как понять, что это ровность, а не пустота?
- В пустоте хочется сбежать. В ровности – остаться.
- А если ничего не происходит?
- Значит, всё происходит без шума.
- Это и есть стабилизация?
- Это её основа.

Пауза

Если эта глава ощущается как «слишком простая» – это хороший знак. Ровность редко впечатляет ум. Она устраивает жизнь.

Тихое завершение

Ровность – это не отсутствие движения. Это движение без внутреннего сопротивления.

Ровность – не финал пути. Это опора для дальнейшего движения. Без ровности:

- многомерность рассыпается
- служение истощает
- развитие превращается в бег.

С ровностью жизнь перестаёт качаться и начинает развиваться.

ГЛАВА 4

МНОГОМЕРНОСТЬ

Многомерность не начинается с видения других миров, на начинается с прекращения сужения себя до одного слоя. Человек становится одномерным не потому, что мир узок, а потому что он выбирает удерживать себя в одной плоскости восприятия.

Одномерность – это временная настройка сознания, необходимая для опыта плотности. Но когда эта настройка становится постоянной, сознание забывает свою глубину.

Что такое многомерность на самом деле

Многомерность – это не:

- уход из тела
- расфокус
- расширение ради расширения
- ощущение «я везде»

Многомерность – это способ присутствия, в котором ты одновременно:

- в теле
- в чувстве
- в смысле
- в поле

Не переходя между ними, не выбирая.

Почему ум боится многомерности

Ум боится не многомерности. Он боится потери центра.

В одномерности центр ясен:

- роль
- задача
- идентичность

В многомерности центр – не форма. Центр – присутствие.

Диалог за пределами ума

- Я чувствую, что могу воспринимать больше, но будто рассыпаюсь.

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.