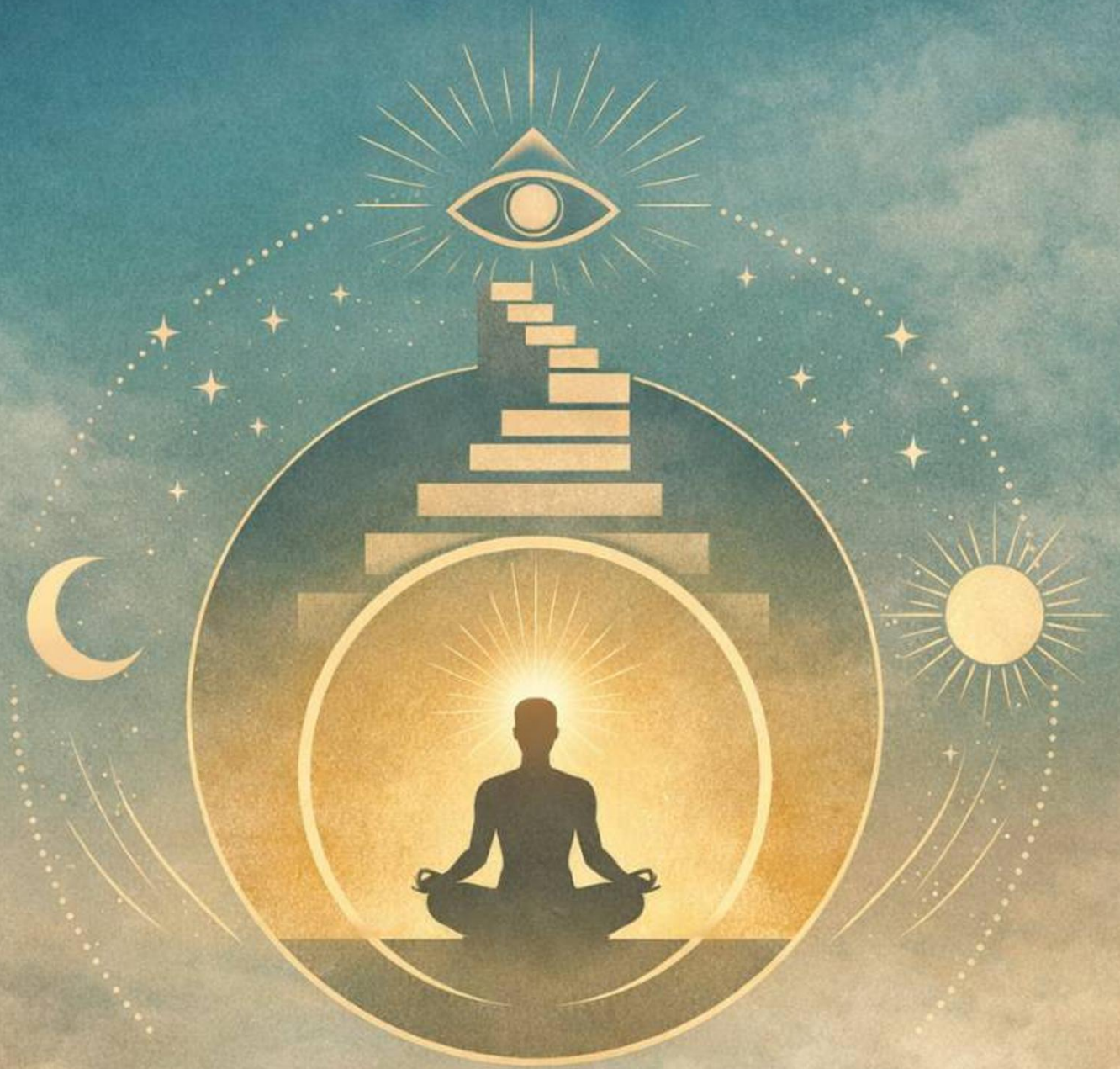


Алексей Звягинцев



Степень ОСОЗНАННОСТИ



Алексей Звягинцев
Степень осознанности

«Автор»

2026

Звягинцев А.

Степень осознанности / А. Звягинцев — «Автор», 2026

Это эссе — спокойное и честное исследование человеческого восприятия. Не событий, не судьбы и не внешних обстоятельств, а того, из какой внутренней точки человек проживает происходящее. Автор описывает уровни осознанности — от реакции жертвы и борьбы до игры, творческого участия и глубинного принятия. Эти уровни представлены не как иерархия «лучше–хуже», а как естественные режимы жизни, между которыми человек перемещается ежедневно. Через наблюдение, внутренние кризисы, паузы и моменты ясности читатель постепенно узнаёт себя в каждом из них. Текст не предлагает техник и не обещает быстрых изменений. Он не учит, как «стать лучше», и не навязывает готовых ответов. Вместо этого он создаёт пространство для честного взгляда на собственные реакции, страхи и способы сопротивления реальности. Именно в этом пространстве и начинается трансформация — без усилия, без борьбы и без необходимости соответствовать.

© Звягинцев А., 2026

© Автор, 2026

Алексей Звягинцев

Степень осознанности

Введение.

Человек редко осознаёт, что живёт не в событиях, а в реакции на них. Одни и те же обстоятельства могут разрушать одного и становиться точкой роста для другого, и различие между ними почти никогда не связано с интеллектом, знаниями или силой воли. Оно связано с уровнем восприятия. С тем, из какой точки человек смотрит на происходящее и откуда он действует.

Большую часть жизни внимание направлено наружу. Мы ищем причины, виноватых, объяснения, подтверждения собственной правоты или собственной боли. Нам кажется, что если изменить внешний порядок вещей, внутреннее состояние изменится следом. Но опыт снова и снова показывает обратное: меняется не мир – меняется точка, из которой он воспринимается. И тогда тот же самый мир начинает выглядеть иначе.

Уровни осознанности – это не лестница достижений и не шкала «духовного развития». Это режимы проживания реальности. В них можно входить и выходить, подниматься и опускаться, иногда – несколько раз за один день. Человек может быть собранным и ясным утром, раздражённым и обвиняющим днём, ищущим ответы вечером и спокойно принимающим ночью. Это не делает его «плохим» или «недостаточным». Это делает его живым.

Проблема возникает не в самих состояниях, а в отождествлении с ними. Когда человек считает, что он и есть его страх, его борьба, его поиск или его усталость, движение останавливается. Осознанность начинается в тот момент, когда появляется небольшая дистанция между переживанием и тем, кто его переживает. Не холодная отстранённость, а ясное присутствие.

Этот текст – не попытка научить и не инструкция по правильной жизни. Он не предлагает техник, которые гарантируют результат, и не обещает выхода в «высшие состояния». Его задача проще и честнее: показать, как человек перемещается между разными способами восприятия, как он застревает в них и как иногда – почти незаметно – выходит дальше. Без борьбы. Без насилия над собой. Без необходимости становиться кем-то другим.

Здесь не будет призывов быть сильнее, позитивнее или осознаннее. Напротив, речь пойдёт о том, что происходит, когда отпадает необходимость соответствовать. Когда внимание возвращается к простому факту происходящего. Когда проблема перестаёт быть врагом, а состояние – ошибкой.

Переходы между уровнями осознанности не совершаются усилием. Они происходят через распознавание, честность и способность остановиться. Иногда – через кризис. Иногда – через усталость. Иногда – через тишину. И почти никогда – так, как это представлялось заранее.

Этот текст – приглашение к наблюдению. Не за абстрактной моделью, а за собой. Потому что единственное место, где осознанность действительно существует, – это текущий момент. Всё остальное – лишь попытки описать его постфактум.

Сначала было ощущение усталости – не той, что проходит после сна, а глубокой, вязкой, будто внутри постоянно работает механизм, который невозможно выключить. Потом пришли мелкие сбои: тело начало напоминать о себе, обстоятельства – повторяться, разговоры – ходить по кругу. И самое странное было даже не это, а чувство, что жизнь словно происходит рядом, а он лишь реагирует, догоняет, оправдывается.

Долгое время казалось, что так у всех. Что мир просто сложный, люди – тяжёлые, времена – не те. Он объяснял себе происходящее логично и убедительно. Но в какой-то момент в этих объяснениях стало слишком много усталости и слишком мало жизни. Тогда впервые воз-

ник вопрос, который не был ни философским, ни духовным. Он был предельно практичным: почему одни и те же ситуации возвращаются снова и снова, меняя лишь декорации?

Ответ не пришёл сразу. Сначала пришло наблюдение. Он начал замечать, как именно он реагирует. Не что чувствует – это он знал давно, – а как входит в происходящее. И постепенно стало ясно: между событием и его последствиями всегда стоит состояние. Не мысль, не решение, а внутренний тон, из которого всё начинается.

В одних и тех же обстоятельствах он мог чувствовать себя беспомощным, злым, ищущим, собранным или удивительно спокойным. Событие оставалось тем же, а проживание – нет. Это открытие было простым и тревожным одновременно. Простым – потому что очевидным. Тревожным – потому что означало ответственность.

Когда он смотрел на свою жизнь честно, без оправданий, он видел периоды, где всё происходило с ним. Где он будто стоял под дождём и ждал, что кто-то накроет его зонтом. В эти моменты внимание было полностью направлено наружу. Виноватые находились быстро, объяснения – легко, облегчение – ненадолго. За ним неизменно приходила тяжесть.

В этом состоянии мир казался агрессивным. Любое слово задевало, любое событие ранило. Он мысленно возвращался к одним и тем же эпизодам, снова и снова прокручивая их, будто надеясь, что при следующем просмотре они закончатся иначе. Тело в это время сжималось, дыхание становилось коротким, поверхностным. Он не жил в настоящем – он либо страдал в прошлом, либо боялся будущего.

Постепенно это состояние стало невыносимым. Жалость к себе перестала утешать. Тогда напряжение сменило беспомощность. Он перестал ждать и начал сопротивляться. Он спорил, доказывал, защищался, нападал. Это давало ощущение силы, но забирало покой. Мир в ответ становился жёстким, люди – угловатыми, тело – уставшим. Он выигрывал споры и проигрывал тишину.

Внутри постоянно шёл диалог. Даже когда вокруг было спокойно, он продолжал бороться – в мыслях, в воспоминаниях, в фантазиях о будущих разговорах. Напряжение стало фоном. Адреналин – привычным. В этом состоянии он редко чувствовал тело, пока оно не начинало болеть или давать сбой. Несчастные случаи, резкие конфликты, внезапные потери возникали словно из ниоткуда, но на самом деле были следствием постоянной мобилизации.

Победы перестали радовать. Даже когда он оказывался прав, внутри оставалась пустота. Тогда впервые возникло сомнение: возможно, дело не в том, что мир сопротивляется, а в самом сопротивлении. Этот момент стал переломным, хотя внешне ничего не изменилось.

Он начал искать ответы. Читать, слушать, сравнивать. Мир стал сложнее и глубже. Он начал видеть закономерности, связи, причины. Многое встало на свои места. Он понял, откуда берутся реакции, почему повторяются сценарии, как прошлое влияет на настоящее. Но вместе с пониманием пришло застревание. Он всё больше знал, но всё меньше двигался. Мысли стали утончённее, а жизнь – всё такой же.

Он мог часами рассуждать о причинах своих состояний, но утром всё равно просыпался в них. Он понимал, почему так происходит, но это понимание не приносило свободы. Он словно стоял на берегу и изучал карту течений, не решаясь войти в воду. Это было уже не больно, но всё ещё тяжело.

Перелом произошёл незаметно. Не как озарение, а как смещение. Он перестал долго объяснять себе происходящее и начал действовать проще. Пробовать. Ошибаться. Менять ход. Если что-то не работало, он не искал виноватых и не углублялся в анализ – он корректировал движение. Ошибка перестала быть приговором и стала сигналом.

Впервые появилась лёгкость восстановления. Он мог упасть и подняться без внутренней драмы. Он стал внимательнее к телу, к дыханию, к моменту, когда реакция только зарождается. Он начал замечать паузу между стимулом и ответом – и именно в этой паузе появлялся выбор.

Жизнь стала напоминать игру с обратной связью, а не экзамен. В ней по-прежнему были сложности, но они больше не разрушали изнутри. Он действовал быстрее, точнее, спокойнее. Его внимание вернулось в настоящее, и тело откликнулось на это расслаблением и ясностью.

Со временем исчезла суета. Он перестал торопиться даже тогда, когда нужно было действовать быстро. Решения стали приходить не из логики, а из ощущения правильности. Он не всегда мог объяснить их, но они работали. Его часто называли везучим, хотя он знал: дело не в везении, а в совпадении ритмов.

И лишь гораздо позже, когда исчезла необходимость постоянно что-то исправлять, он заметил ещё одно состояние. В нём не было борьбы, поиска или азарта. Было присутствие. Спокойное, внимательное, почти безмолвное. Проблемы в нём не исчезали, но теряли драму. Некоторые решались сами, если им не мешать.

Он начал замечать, что реальность откликается не на усилие, а на внутренний тон. Когда внутри было напряжение – мир сжимался. Когда внутри была тишина – пространство расширялось. Это не выглядело как чудо. Скорее как точная настройка.

Он перестал ждать. Ожидание раньше пронизывало всё – поступки, слова, решения. Теперь действия совершались ради самого действия. Результаты приходили, но больше не определяли состояние. Исчезла спешка и необходимость доказывать.

Он понял, что каждый уровень, который он проживал, был необходим. Беспомощность учила чувствовать. Борьба – отстаивать границы. Поиск – мыслить. Игра – действовать. Присутствие – быть. Ничего нельзя было выбросить или перепрыгнуть. Всё складывалось в цельный опыт.

Он больше не стремился быть всегда «на высоте». Он знал, что может опуститься, увлечься, забыться. Разница была в том, что теперь он видел это. И видеть оказалось достаточно, чтобы не застревать.

Текст, который рождался, перестал быть описанием уровней. Он стал следом пути. Не инструкцией и не учением, а тихим отражением того, как меняется жизнь, когда меняется точка, из которой на неё смотришь.

И если кто-то, читая, вдруг остановится, выдохнет и почувствует чуть больше ясности – значит, всё это уже случилось не зря.

Со временем он стал замечать, что осознанность не делает жизнь проще в привычном смысле. Она не убирает сложности, не гарантирует спокойных дней и не защищает от потерь. Но она меняет само качество встречи с тем, что приходит. Там, где раньше было сопротивление, появляется пространство. Там, где раньше была спешка, возникает пауза. И именно в этой паузе реальность начинает отвечать иначе.

Он увидел, что любая ситуация сначала проявляется как ощущение, а уже потом – как мысль и действие. Тело всегда знает первым. Незаметное напряжение в животе, едва уловимое сжатие в груди, изменение ритма дыхания – всё это сигналы, которые раньше игнорировались. Теперь они стали ориентирами. Не поводом для тревоги, а точками навигации.

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.