

Дмитрий Болесов

*Турджиев
и современные
психотехники*

Дмитрий Болесов
Гурджиев и современные
психотехники

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73872229

ISBN 9785006981393

Аннотация

Как идеи Гурджиева о «пробуждении» работают сегодня? В книге дан синтез древних практик и современной науки: нейронаука, технологии, трансперсональная психология. Пошаговые методы развития осознанности и лидерства.

Содержание

Глава 1. Введение: кто такой Гурджиев и почему его идеи актуальны сегодня	5
Глава 2. Концепция «четырёх путей» и её современное прочтение	8
Глава 3. Человек как «механизм»: теория и практика	10
Глава 4. Состояния сознания по Гурджиеву и их современные аналоги	12
Практические примеры состояний	14
Глава 5. Самовоспоминание и разделённое внимание: техники и применение	16
Глава 6. Теория трёх центров: интеллектуальный, эмоциональный, двигательно-инстинктивный	19
Глава 7. Гурджиевские движения и сакральные танцы: от традиции к современности	26
Практические техники	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Гурджиев и современные психотехники

Дмитрий Болесов

© Дмитрий Болесов, 2026

ISBN 978-5-0069-8139-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Введение: кто такой Гурджиев и почему его идеи актуальны сегодня

Привет! Давай сразу по делу: ты наверняка слышал имя Гурджиева, но, может, не очень понимаешь, что за ним стоит. Кто это – мистик, психолог, шарлатан, гений? А может, всё сразу? Разберёмся вместе – и не просто «почитаем теорию», а попробуем применить его идеи на практике.

Георгий Иванович Гурджиев – человек-загадка. Он родился где-то на рубеже XIX—XX веков, путешествовал по Востоку, собирал знания, а потом принёс их на Запад. Его учение называют «Четвёртым путём» – не путь монаха, не путь факира, не путь йога, а что-то среднее: работа над собой в обычной жизни.

Звучит расплывчато? Понимаю. Но давай посмотрим, что он предлагал:

– Осознавать себя *здесь и сейчас* – не просто «думать о себе», а замечать, что ты делаешь, чувствуешь, думаешь *в этот самый момент*.

– Понимать, что большая часть нашей жизни – это автоматизмы: мы реагируем, говорим, действуем по шаблонам.

– Учиться «просыпаться» – выходить из этого автоматического режима хотя бы на несколько минут в день.

А теперь подумай: сколько раз сегодня ты что-то делал «на автомате»? Заваривал чай и не помнил, как насыпал сахар? Ехал в метро и «провалился» в мысли? Отвечал собеседнику и не слышал, что он сказал?

Вот Гурджиев как раз и говорил: «Большинство людей спят наяву». И предлагал инструменты, чтобы «проснуться».

Почему это актуально сейчас?

Мы живём в эпоху информационного шума. Уведомления, соцсети, дедлайны – мозг постоянно переключается, внимание рассеивается. Мы всё чаще действуем на автопилоте. А Гурджиев учил обратному: *осознанности*.

Сейчас это называют по-разному:

- майндфулнесс (mindfulness),
- практики присутствия,
- работа с вниманием.

Но суть та же: вернуть контроль над своим сознанием.

Цель этой книги – не просто рассказать про Гурджиева, а показать, как его идеи работают *сегодня*. Мы разберём:

- что такое «самовоспоминание» и как его тренировать;
 - как гурджиевские движения помогают почувствовать тело и внимание;
 - почему эмоции часто управляют нами – и как это изменить;
 - какие современные практики дополняют его учение.
- И главное – будем пробовать всё на себе. Без «сухой тео-

рии», только живой опыт.

Практическое задание к главе

В течение дня лови моменты, когда ты действуешь на автомате. Записывай их в заметки или дневник. Например:

– «Шёл по привычному маршруту и не заметил, как оказался у дома».

– «Отвечал коллеге, но думал о своём».

Вечером посмотри на список. Сколько пунктов получилось? Это и есть твоя «зона роста» – места, где можно начать пробуждаться.

Глава 2. Концепция «четырёх путей» и её современное прочтение

Представь, что есть четыре способа духовного развития. Гурджиев их так описывал:

– **Путь Факира** – работа через тело. Аскеза, физические испытания, боль. Например, стоять на одной ноге часами или спать на гвоздях.

– **Путь Монаха** – эмоции. Вера, преданность, служение. Человек отдаёт себя высшей идее, Богу, миссии.

– **Путь Йога** – интеллект. Изучение, анализ, философия. Познание мира через разум.

– **Четвёртый путь** – всё вместе, но *в обычной жизни*. Не уходить в монастырь, не истязать тело, а работать над собой *здесь и сейчас*: на работе, в семье, в пробке.

Какой путь ближе тебе?

Давай честно: первый – слишком жёстко, второй – требует глубокой веры, третий – много теории. А четвёртый – он про нас с тобой. Про жизнь без крайностей.

Как это выглядит сегодня?

Современные аналоги:

– **Путь Факира** → экстремальные тренировки, голодание, «вызовы» вроде ледяных ванн.

– **Путь Монаха** → волонтерство, служение делу, глубоко-

кая вовлечённость в сообщество.

– **Путь Йога** → курсы психологии, медитации, изучение философии.

– **Четвёртый путь** → осознанность в быту: замечать, как ты ешь, говоришь, реагируешь на стресс.

Пример из жизни

Анна работает в офисе. Утром она делает 10 минут дыхания – это «йогический» элемент (работа с умом). Потом идёт на пробежку – «факирский» (тело). В обед помогает коллеге – «монашеский» (эмоции). А вечером анализирует день – «четвёртый путь» (синтез).

Видишь? Всё можно совместить.

Упражнение «Мой путь»

На этой неделе попробуй «примерить» каждый путь на один день:

– **День Факира**: физическая нагрузка + дисциплина (например, ранний подъём без будильника).

– **День Монаха**: помощь кому-то без ожидания благодарности.

– **День Йога**: чтение книги по психологии + размышления.

– **День Четвёртого пути**: осознанность во всём – от чистки зубов до разговора с близкими.

Записывай ощущения. Что дало больше энергии? Что было сложнее?

Глава 3. Человек как «механизм»: теория и практика

Гурджиев говорил: «Человек – это машина». Звучит обидно, да? Но он имел в виду не то, что мы бездушные роботы, а то, что *большинство наших реакций запрограммированы*.

Что это значит?

Представь:

- Ты злишься, когда кто-то тебя подрезает на дороге.
- Улыбаешься, когда начальник хвалит.
- Чувствуешь тревогу перед выступлением.

Это не «ты решил разозлиться» – это автоматическая реакция. Как кнопка: нажал – получил эмоцию.

Современная психология это подтверждает. Наши привычки, страхи, даже симпатии формируются годами, и мы действуем по шаблону.

Где прячется «автопилот»?

- **В теле:** осанка, походка, жесты.
- **В эмоциях:** «я всегда нервничаю перед экзаменами».
- **В мыслях:** «все мужчины/женщины такие», «я не смогу».

Опыт на практике

Давай проведём мини-эксперимент. Выбери одну автома-

тическую реакцию, которую хочешь изменить. Например:

– вместо того чтобы сразу отвечать на резкое сообщение – считай до 10;

– если хочешь съесть сладкое – сначала спроси себя: «Я действительно голоден?»;

– когда злишься – сделай 3 глубоких вдоха.

Запиши:

– какая реакция выбрана;

– что ты сделал вместо неё;

– что почувствовал.

Почему это работает?

Ты создаёшь «зазор» между стимулом и реакцией. В этот момент включается *осознанность* – ты уже не машина, а режиссёр своей жизни.

История из практики

Максим заметил, что каждый раз, когда жена просит его что-то сделать, он раздражается. «Опять она командует!» – думает он. Но после тренировки осознанности стал замечать: это не жена плохая, а его *реакция* на слово «надо». Он начал отвечать: «Дай мне минуту подумать» – и конфликт исчез.

Домашнее задание

Выбери *один* автоматизм на неделю. Каждый раз, когда он срабатывает, делай паузу и новый выбор. Фиксируй результаты. Через 7 дней проанализируй: стало ли легче?

Глава 4. Состояния сознания по Гурджиеву и их современные аналоги

– Слушай, а что это за «состояния сознания», о которых все говорят? – спросил Андрей, наливая себе кофе. – Ну, типа «пробуждения», «осознания»? Звучит как что-то из фантастики.

– На самом деле всё проще, – улыбнулась Лена. – Гурджиев выделял четыре состояния:

– **Сон** – когда мы спим ночью. Тут всё понятно.

– **Сон наяву** – когда мы вроде бы бодрствуем, но действуем на автопилоте.

– **Относительное пробуждение** – когда замечаем себя, свои мысли и эмоции.

– **Полное пробуждение** – высший уровень осознанности, к которому стремятся мистики.

– То есть 90% времени мы «спим наяву»? – удивился Андрей.

– Именно! – кивнула Лена. – Представь: ты идёшь по улице, думаешь о работе, не замечаешь ни деревьев, ни неба, ни прохожих. Или едешь в машине и не помнишь последние 10 минут пути. Это и есть сон наяву.

А что говорит наука?

Современные психологи и нейробиологи подтверждают: наш мозг любит автоматизмы. Он создаёт шаблоны, чтобы экономить энергию. Поэтому:

- мы чистим зубы «на автомате»;
- едем привычным маршрутом без сознательного контроля;
- отвечаем шаблонами в разговоре.

Но есть и хорошие новости: можно научиться «просыпаться» хоть на несколько минут в день.

Практические примеры состояний

Сон наяву:

Марина заваривает чай, думает о встрече с клиентом, роняет чашку. «Ой, опять!» – удивляется она, хотя это происходит раз в неделю.

Относительное пробуждение:

В тот же момент Марина ловит себя на мысли: «Стоп. Я опять в своих мыслях. Давай сейчас – просто чай. Запах, вкус, тепло чашки».

Полное пробуждение (редкий опыт):

Она чувствует, как дышит, замечает блики на стене, слышит тиканье часов. Всё кажется ясным и живым.

Упражнение «Три минуты осознанности»

Попробуй прямо сегодня:

- Выбери три момента в день (например, после пробуждения, перед обедом, перед сном).
- В эти моменты остановись на 3 минуты.
- Сосредоточься на:
 - дыхании (как воздух входит и выходит);
 - ощущениях в теле (ноги на полу, спина на стуле);
 - звуках вокруг (шум улицы, тиканье часов).
- Если мысли уносят – мягко верни внимание к ощуще-

ниям.

Записывай:

- когда делал упражнение;
- что заметил нового;
- было ли сложно удерживать внимание.

Дневник наблюдений (пример)

Время	Что заметил	Сложности
08:00	Тепло одеяла, щебет птиц за окном	Мысли о планах на день
13:00	Вкус супа, звон ложки о тарелку	Хотелось проверить телефон
21:00	Усталость в плечах, мягкий свет лампы	Сначала не мог сосредоточиться

– И что, это реально помогает? – скептически спросил Андрей.

– Сначала – да, с трудом, – призналась Лена. – Но через неделю ты начнёшь ловить моменты «сна наяву» *по ходу дня*. А это уже первый шаг к пробуждению.

Глава 5. Самовоспоминание и разделённое внимание: техники и применение

– Самовоспоминание... Звучит как магия, – хмыкнул Игорь. – Как я могу «вспоминать себя», если я и так всегда со мной?

– Хороший вопрос, – улыбнулась Анна. – Давай разберём на примере. Представь, что ты ведёшь машину.

Сценарий 1 (без самовоспоминания):

- ты смотришь на дорогу;
- думаешь о работе;
- злишься на водителя впереди;
- не замечаешь, как сжимаешь руль;
- не чувствуешь напряжения в плечах.

Ты в действии, но не в осознании.

Сценарий 2 (с самовоспоминанием):

- ты видишь дорогу;
- одновременно замечаешь: «Я злюсь»;
- чувствуешь, как напряжены руки;
- делаешь глубокий вдох и расслабляешь плечи.

Теперь ты *и действуешь, и наблюдаешь за собой*. Это и есть **разделённое внимание**.

Как развить самовоспоминание?

Шаг 1. Мини-практики в быту

Выбери 3—5 действий в день и делай их осознанно:

- чисти зубы и замечай ощущения щётки;
- пей чай и чувствуй вкус, температуру;
- поднимайся по лестнице и слушай шаги.

Шаг 2. «Стоп-сигнал»

Поставь на телефон 3 случайных будильника в день. Когда

он звонит:

- Остановись на 10 секунд.
- Спроси себя: «Что я чувствую сейчас?»
- Ответь честно (усталость, радость, тревогу, пустоту).
- Сделай 3 глубоких вдоха.

Диалог на практике

– Опять этот будильник! – вздохнул Максим, доставая телефон.

– Стоп, – остановил он себя. – Что я чувствую? Раздражение... и ещё – голод. А, точно, я не позавтракал!

Он улыбнулся. – Вот оно, самовоспоминание. Раньше я бы просто огрызнулся на коллегу, а теперь понимаю причину.

Упражнение «Наблюдатель»

В течение дня лови моменты, когда:

- ты злишься;
- тебе скучно;
- ты торопишься;

– отвлекаешься на соцсети.

В эти секунды задавай себе вопросы:

– Что происходит в теле? (напряжение, дрожь, жар)

– Какие мысли крутятся? («Опять он...», «Когда это закончится?»)

– Что я действительно хочу сейчас? (отдохнуть, поговорить, поесть)

Записывай ответы в заметки. Через неделю проанализируй: какие ситуации чаще всего «выключают» твоё осознание?

Глава 6. Теория трёх центров: интеллектуальный, эмоциональный, двигательно-инстинктивный

– Три центра? – переспросил Денис. – Это как чакры?

– Не совсем, – ответила Марина. – Гурджиев говорил

о трёх «мозгах»:

– **Интеллектуальный центр** – мысли, логика, анализ.

– **Эмоциональный центр** – чувства, настроение, симпатии.

– **Двигательно-инстинктивный центр** – тело, инстинкты, привычки.

– И что с ними не так? – нахмурился Денис.

– Обычно один из центров доминирует, а другие отстают.

Вот примеры:

Тип 1. «Головастик» (сильный интеллект, слабые эмоции и тело):

Алексей часами анализирует данные, но не замечает, что голоден и устал. На вопрос «Как дела?» отвечает: «Рационально – нормально».

Тип 2. «Эмоционал» (сильные чувства, слабый контроль):

Катя плачет из-за фильма, обижается на шутку, влюбляется с первого взгляда. Её решения зависят от настроения.

Тип 3. «Автомат» (тело и привычки на первом месте):

Сергей ест, когда видит еду, спит, когда устал, реагирует на стресс криком. Мысли и чувства – на заднем плане.

Тест: какой центр у тебя ведущий?

Ответ на вопросы (ставь + за «да»):

Интеллектуальный:

- Ты часто анализируешь свои действия?
- Предпочитаешь сначала подумать, потом сделать?
- Тебе нравится решать логические задачи?

Эмоциональный:

- Твои решения зависят от настроения?
- Ты легко заражаешься чужими эмоциями?
- Обиды или радость могут надолго выбить тебя из колеи?

Двигательно-инстинктивный:

- Ты действуешь быстро, не раздумывая?
- Привычки (курение, еда, спорт) сильно влияют на твой день?
- В стрессе реагируешь телом (сжимаешь кулаки, краснеешь)?

Где больше плюсов – тот центр и ведущий.

Упражнение «Баланс центров»

На неделю попробуй уделять внимание «отстающему» центру:

– **Если ведущий – интеллект:**

- каждый день записывай 3 эмоции;
- танцуй под любимую песню 5 минут;
- ешь медленно, замечая вкус.

– **Если ведущий – эмоции:**

- веди дневник решений: «Почему я так поступил?»;
- перед действием задавай вопрос: «Это разумно?»;
- планируй день письменно.

– **Если ведущий – тело:**

- читай 10 страниц книги в день;
- анализируй одну ситуацию: «Что я чувствовал и почему?»;

- медитируй 5 минут.

Как это сделать?

Не нужно садиться в позу лотоса или ехать в Гималаи. Медитация может быть простой и короткой. Вот пошаговая инструкция для 5-минутной практики:

– **Найди тихое место** – стул, диван, коврик на полу. Сядь удобно, но не разваливайся: спина прямая, руки на коленях.

– **Закрой глаза** или сфокусируй взгляд на одной точке перед собой.

– **Сосредоточься на дыхании :**

- вдохни медленно через нос (сосчитай до 4);
- задержи дыхание на 2 секунды;

– выдохни через рот (сосчитай до 6);

– пауза на 2 секунды.

– **Наблюдай мысли без оценки** – если ум убегает в сторону (а он будет убегать!), просто верни внимание к дыханию. Не ругай себя: это нормально.

– **Поставь таймер на 5 минут**, чтобы не следить за временем.

– **Заверши плавно** – открой глаза, потянись, прислушайся к ощущениям в теле.

Диалог после практики

– Ну как? – спросила Марина, глядя на Дениса.

– Странновато, – пожал плечами Денис. – Всё время думал о работе.

– Это нормально, – улыбнулась Марина. – Суть не в том, чтобы «выключить» мысли, а в том, чтобы замечать, когда они уводят, и возвращаться. Попробуй ещё раз завтра.

– Ладно, – кивнул Денис. – Но если я засну, это тоже считается?

– Даже если заснёшь, – засмеялась Марина, – ты всё равно дал себе паузу. Это уже польза.

Дневник медитации (пример заполнения)

День	Что происходило	Мысли/эмоции	Ощущения в теле	Примечания
1	Часто отвлекался на шум за окном	Раздражение, потом любопытство	Напряжение в шее	Сложно сосредоточиться
2	Пару раз «улетел» в планы на вечер	Спокойствие, лёгкая скука	Тепло в ладонях	Стало легче замечать отвлечения
3	Чаще возвращался к дыханию	Удивление («я могу это делать!»)	Расслабление плеч	Появилось ощущение паузы

Что делать, если не получается?

– **Не жди «просветления»** – цель не в экстазе, а в тренировке внимания.

– **Попробуй разные варианты:**

– медитация при ходьбе (шагай и считай шаги);

– осознанное мытьё посуды (чувствуй воду, текстуру тарелки);

– «звуковая медитация» (закрой глаза и слушай все звуки вокруг).

– **Используй приложения** – Headspace, Insight Timer, Calm предлагают короткие гиды.

– **Свяжи медитацию с привычкой** – например, после чистки зубов утром или перед сном.

Эффект от практики

Через 1—2 недели ты можешь заметить:

- меньше импульсивных реакций (не кричишь сразу в ответ);
- ясность в принятии решений (успеваешь подумать, прежде чем действовать);
- снижение тревоги (дыхание становится глубже, пульс ровнее);
- больше «моментов присутствия» – ты чаще ловишь себя на том, что *здесь и сейчас*.

История из жизни

Ольга всегда опаздывала. Она торопилась, нервничала, забывала вещи. После недели 5-минутных медитаций она заметила:

«Я стала замечать, как ускоряю шаг без причины. Теперь останавливаюсь, дышу и говорю себе: „У меня есть время“. И правда – успеваю всё без стресса!»

Итоговый чек-лист «Баланс центров»

На конец недели проверь:

- **Интеллектуальный центр**: записал ли ты 3 новых идеи или наблюдения?
- **Эмоциональный центр**: назвал ли вслух или про себя хотя бы 3 эмоции, которые испытывал?
- **Двигательно-инстинктивный центр**: уделил ли 10 минут осознанному движению (ходьба, растяжка, танец)?

Если хотя бы по одному пункту в день – ты на верном пути. Гурджиев говорил: «Развитие идёт, когда все центры ра-

ботають согласованно». А мы просто помогаем им «договориться».

Глава 7. Гурджиевские движения и сакральные танцы: от традиции к современности

– Так эти движения – они что, как йога? – спросил Игорь, разглядывая фото с людьми в странных позах.

– Не совсем, – улыбнулась Марина. – Гурджиев говорил, что движения – это «молитва в движении». Они тренируют:

– координацию;

– внимание (нужно помнить последовательность);

– связь тела и сознания.

Как это работает?

В обычной жизни мы редко двигаемся осознанно. Ходим, жестикулируем, сидим – всё на автомате. А движения Гурджиева требуют:

– точности (каждый жест имеет смысл);

– синхронности (если группа);

– присутствия (нельзя «улететь» в мысли).

Практические техники

Техника 1. «Крест внимания»

Это базовое упражнение для развития разделённого внимания.

- Встань прямо, ноги на ширине плеч.
- Подними правую руку в сторону на уровень плеча.
- Одновременно подними левую ногу, согнув её в колене (стопа у колена правой ноги).
- Задержись на 3 секунды.
- Опусти руку и ногу.
- Повтори с левой рукой и правой ногой.

Цель: удержать внимание на:

- балансе;
- положении руки;
- дыхании;
- ощущениях в теле.

Диалог во время практики

– У меня всё время нога дрожит! – пожаловался Игорь.

– Это нормально, – кивнула Марина. – Дрожь показывает, где напряжение. Просто дыши ровно и продолжай.

Через пять минут Игорь выдохнул: – Ого, теперь чувствую, как работают мышцы, о которых даже

не знал!

Техника 2. «Круг и линия»

Подходит для группы или пары.

- Встаньте друг напротив друга на расстоянии 2 метров.
- Один делает шаг вперёд по прямой линии (4 шага).
- Второй одновременно описывает круг вокруг него.
- Поменяйтесь ролями.

Что тренирует:

- пространственное восприятие;
- умение синхронизироваться с другим;
- осознанность в движении.

Совет: начните медленно, затем ускоряйтесь.

Техника 3. «Дыхание в движении»

- Ходи по комнате, считая шаги: 4 вперёд, 4 назад.
- На каждый шаг вдоха (4 шага) представляй, что вдыхаешь свет.
- На каждый шаг выдоха (4 шага) – отпускаешь напряжение.
- Через 2 минуты добавь движение рук: на вдохе – подними их в стороны, на выдохе – опускай.

Эффект:

- успокаивается ум;
- улучшается координация;
- появляется ощущение «текучести» движений.

Адаптация для современных условий

Не обязательно учить сложные танцы. Попробуй так:

– **Осознанная ходьба.** Идя по улице, чувствуй:

– как стопа касается земли;

– ритм шагов;

– движение рук;

– дыхание.

– **Танец под музыку.** Включи любимую песню и танцуй, но:

– следи за дыханием;

– замечай, какие мышцы работают;

– не повторяй привычные движения – импровизируй.

– **Гимнастика для лица.**

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.