

Андрей Кудан

# КТО КРУТИТ РУЛЬ?

Как проснуться за рулём  
своей жизни

Андрей Кудан  
**Кто крутит руль?**

«Автор»

2026

## **Кудан А.**

Кто крутит руль? / А. Кудан — «Автор», 2026

Внутри вас прямо сейчас идёт разговор. Один голос торопит, второй боится, третий критикует. Они не замолкают никогда. И вы давно привыкли думать, что это и есть вы. Это не вы. Андрей нашёл это не в тишине медитационного центра — в казарме Рязанского ВДВ в 2010 году. Девятнадцать лет, койка, вокруг храп и мат дежурного по роте. И вдруг - щелчок. Он услышал голоса. И понял: он не они. Он — тот, кто их слышит.

© Кудан А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Как проснуться за рулём своей жизни	5
От автора	6
Пролог. Первый щелчок	7
Часть первая. Голоса	8
Глава 1. Голоса в голове: кто говорит, а кто слушает?	8
Казарма: где начинается поиск	9
Между казармой и большой жизнью	10
Попытка рассказать миру	11
Первая книга — первый ребёнок	12
Немного науки: внутренний диалог и его природа	13
Метафора с машиной	14
Мой опыт с братом: урок смирения	15
Параллель с Майклом Сингером	16
Личный эксперимент: попробуйте сами	17
Кто этот слушатель?	18
Практика к главе	19
Глава 2. Откуда приходят мысли?	20
(И можно ли поймать момент до них)	20
Тишина перед мыслью	21
Восторг без причины	22
Энергия и ум	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Андрей Кудан Кто крутит руль?**

**Как проснуться за рулём своей жизни**

## От автора

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вам знакомо то чувство, когда внутри слишком громко. Когда мысли не дают уснуть, когда голоса спорят, когда хочется просто выключить всё и стать собой.

Я написал эту книгу не как гуру — как человек, который прошёл через казарму, через драки, через отчаяние и нашёл на другом конце тишину. Не ту, когда вокруг ни звука, а ту, когда внутри — только чистое присутствие.

Пятнадцать лет — и я понял, что искал не где-то далеко. Внутри.

Эта книга — карта моего пути. Она не говорит, что вы должны делать. Она показывает, куда можно посмотреть.

Не верьте мне ни в чём. Просто попробуйте то, что описано здесь. И проверьте на себе.

Андрей Кудан

## Пролог. Первый щелчок

Это случилось в 2010 году.

Мне было девятнадцать. Я лежал на жесткой койке в казарме Рязанского училища ВДВ. Вокруг храпели, матерились, кто-то ворочался. Завтра в пять утра подъём, а я не спал.

Я практиковал аутогенную тренировку — единственный способ найти островок тишины посреди этого ада. «Правая рука тяжёлая... тёплая... Левая рука тяжёлая... тёплая...» — шептал я про себя.

И вдруг — щелчок.

Я услышал голоса. Они спорили. Один жаловался, второй планировал, третий боялся. Я слушал их и вдруг понял: я — не они. Я — тот, кто слышит.

В тот момент мир на секунду стал другим.

Прошло шесть лет. Я ехал в пробке по МКАДу. В колонках играла АС/DC. И я снова услышал голоса. Те же самые. Они спорили о маршруте, о работе, о маме. И я снова поймал себя на том же ощущении: я не выбираю эти мысли. Они приходят сами.

Я улыбнулся.

То, что открылось в девятнадцать, теперь просто подтверждалось в обыденности.

Эта книга — про этот щелчок. Про то, как его услышать. И про то, что делать дальше.

## Часть первая. Голоса

### Глава 1. Голоса в голове: кто говорит, а кто слушает?

Представьте обычное утро.

Будильник звонит в 6:30. Вы открываете глаза и ещё лежите в постели. И вдруг — тишина заканчивается. В голове начинается спектакль.

— Надо вставать, — командует один голос.

— Ещё пять минуточек, — ноет второй.

— Ты опять опоздаешь, — вмешивается третий с нотками раздражения.

— А может, позвонить и сказать, что заболел? — предлагает четвертый.

— Какой же ты ленивый, — добавляет пятый.

Знакомо?

В этот момент в вашей голове звучит целый хор. Голоса спорят, перебивают друг друга, что-то доказывают, пугают, уговаривают. А вы просто лежите и слушаете этот внутренний диалог.

Но вот вопрос, который однажды перевернул мою жизнь: кто из этих голосов — вы?

## Казарма: где начинается поиск

Я впервые столкнулся с этим вопросом не в тишине библиотеки и не на йога-ретрите. Вы помните ту ночь в казарме из пролога — именно тогда.

Казарма — это место, где ты никогда не остаёшься наедине с собой. Постоянный шум, команды, давление со всех сторон. Для меня, человека, который с детства ценил свободу и тишину, это было настоящим испытанием.

Здесь читатель вправе спросить: если ты так ценил свободу, зачем вообще пошёл в ВДВ? Вопрос справедливый. И я много лет думал над ним. Пришёл к неожиданному выводу: возможно, я не случайно оказался именно там. Потому что настоящая свобода познаётся только в её отсутствии. Птица не знает, что такое небо, пока не окажется в клетке. Человек не знает, что такое внутренняя тишина, пока вокруг не начнётся ад. Казарма стала моим университетом свободы. Самый жестокий способ обучения, но самый эффективный.

Я искал хоть какой-то способ выжить внутри себя. И нашёл его в аутогенной тренировке — простых упражнениях: почувствовать тепло в руках, тяжесть в ногах, спокойное дыхание.

Это было смешно и даже глупо — лежишь на жесткой койке, шепчешь себе «правая рука тяжёлая... тёплая...», а вокруг храп, мат, кто-то ворочается. Но это работало. Эти несколько минут давали ощущение, что внутри меня есть островок, куда никто не может войти.

И вот однажды ночью, лежа на этой койке, я расслабился... и вдруг поймал себя на странном ощущении: в голове идёт непрерывный спор. Голоса ругают, планируют, жалуются. А я — отдельно. Я их просто наблюдаю.

В тот момент я впервые понял: я — не голос в голове. Я — тот, кто слышит этот шум. Не участник спора, а свидетель.

Это было как будто кто-то внутри щёлкнул выключателем. Мир на секунду стал другим.

## Между казармой и большой жизнью

После армии я вернулся в обычную жизнь. Учёба, работа, отношения — всё как у людей. Я не медитировал годами, не сидел в позе лотоса, не искал просветления. Жизнь просто текла.

Но то ночное ощущение — «я не голос» — никуда не делось. Оно лежало где-то на дне, как камешек, который иногда напоминал о себе лёгким покалыванием. Особенно в моменты тишины. Особенно когда я оставался один.

Шесть лет спустя, уже в обычной гражданской жизни, я ехал в пробке по МКАДу. Лето, в колонках АС/DC. Я смотрел на бесконечные ряды машин и поймал себя: в голове идёт разговор. Непрерывный, как радио, которое никто не выключает.

— Надо было ехать другим маршрутом.

— А если бы выехал раньше?

— Интересно, что сейчас на работе?

— Надо позвонить маме.

— Вечером ещё тренировка, сил не будет...

Я слушал этот поток и поймал себя на странной мысли: я не выбираю эти мысли. Они просто приходят. Они уже готовые врываются в моё сознание без приглашения. А значит, я — не тот, кто их произносит. Я — тот, кто их слышит.

Это как в кино: смотришь на экран и вдруг понимаешь, что видишь своё отражение в тёмном стекле. Мир на секунду сломался.

Я задал себе вопрос, который потом не отпускал меня много лет:

Если есть голоса, и есть тот, кто их слышит, — то кто я? Голос или слушатель?

То, что открылось в девятнадцать в казарме, теперь просто подтверждалось в обыденности. Я улыбнулся.

## Попытка рассказать миру

Первым, кому я попытался объяснить это, была моя девушка. Глаза горят, я говорю:  
— Слушай, внутри нас не один голос, а много! А есть ещё тот, кто их всех слышит, и это настоящий я!

Она помолчала, потом спросила:

— А ты ещё кому-нибудь об этом говорил? Звучит... странно.

Я опешил:

— Это же медитация! Это такое переживание, о котором во многих книгах пишут!

Она посмотрела на меня с удивлением:

— Ну не знаю. Очень похоже на бред сумасшедшего.

Я тогда обиделся. А сейчас, спустя годы, я понимаю: она была по-своему права. Как нейрохирург может рассказывать человеку, который никогда не держал скальпеля, о том, как устроен мозг? У слушателя просто не сложится картинка. Он не испытывал этих ощущений, не прикасался к этому внутри себя. А в таких переживаниях это самое главное — они всегда идут вместе с внутренней эйфорией, которую невозможно передать словами, если ты её не прожил.

Без собственного переживания это действительно звучит как бред. И я благодарен ей за ту честность. Она спасла меня от иллюзии, что я могу «научить» кого-то одним разговором.

## Первая книга — первый ребёнок

В двадцать пять лет я написал об этом первую книгу — «Откровение души». Сначала думал назвать «Мятеж духа», но в итоге остановился на этом названии.

Я не сразу решился её выложить. Внутри было сильное сомнение: а вдруг не поймут? Вдруг засмеют? Лучше пусть лежит в столе, чем кто-то скажет, что это ерунда.

Но всё-таки решился. Опубликовал на Литрес. Разослал друзьям — попросил написать, что думают. И случилось неожиданное: появились первые читатели.

Я запомнил одну читательницу из Краснодара. В мою соцсеть приходит уведомление: «Вас отметили в посте». Она распечатала книгу в типографии на плотной бумаге, как дипломную работу, и взяла с собой в Крым. На одной фотографии книга на фоне гор, на другой — на фоне моря, страницы чуть трепал ветер. На третьей — она сидела в позе лотоса в студии йоги, держа в руках мои страницы.

Я смотрел на это и думал: боже, мои слова — там, у настоящего моря. Это было сильнее любых рецензий.

Эта книга и по сей день есть на Литресе. Признаюсь, я сам отношусь к ней очень критично. Когда перечитываю спустя годы, вижу, каким я был наивным, как писал. Это вызывает у меня приятные чувства, но хочется взять ручку и многое переписать. Дома у меня лежит печатный экземпляр, и я порой заглядываю в него и что-то подписываю на полях: «здесь надо было иначе», «этот абзац можно сократить».

Но другая часть меня понимает: это мой первый ребёнок. Его нужно отпустить. Пусть живёт своей жизнью. А я иду дальше.

## **Немного науки: внутренний диалог и его природа**

Когда я впервые прочитал научные исследования о внутреннем диалоге, я чуть не рассмеялся от радости. Оказывается, мой «странный» опыт — это просто описание работы мозга, которое учёные изучают уже почти сто лет.

Психологи называют это внутренним диалогом или внутренней речью. Лев Выготский, знаменитый советский психолог, ещё в 1930-х годах изучал, как внешняя речь ребёнка постепенно «уходит внутрь» и становится тем самым голосом, который мы слышим в голове. Сначала ребёнок комментирует свои действия вслух, потом шёпотом, а потом этот процесс становится полностью внутренним.

Современные исследования показывают: внутренний диалог занимает от 20 до 25% времени бодрствования. Остановитесь и посчитайте. Каждый четвёртый час вашей жизни вы проводите в разговоре с собой — спорите, убеждаете, хвалите, ругаете, планируете, вспоминаете.

Но самое интересное — не статистика, а природа этих голосов. Нейробиологи из Университета Невады сканировали мозг людей во время внутреннего диалога. Результат: активируются те же зоны, что и при разговоре с живым человеком. Мозг не делает разницы между «говорю с собой» и «говорю с кем-то».

Представьте себе это. Вы ведёте диалог с самим собой так же серьёзно, как с живым человеком. Вы спорите, обижаетесь, доказываете. А ваш «собеседник» никогда не замолкает.

Получается, внутри нас действительно живёт целая коммуна — персонажи, которые спорят, мирятся, договариваются. И все они считают себя «мной».

## Метафора с машиной

Представьте себе простую картину: вы за рулём. В салоне играет радио — несколько голосов орут, спорят, куда сворачивать: налево, направо, всё равно плохо... Вы слушаете этот шум и вдруг понимаете: вы не выбирали эти голоса. Они включились сами, когда вы завели двигатель.

Так кто же тогда ведёт машину?

Вот тут самый важный поворот. В обычной жизни мы думаем: «Я — это тот, кто думает мои мысли». Но если мысли приходят сами, без приглашения, значит, «я» — это не мыслитель. «Я» — это тот, кто слушает.

Если мысли и эмоции приходят без твоего разрешения — значит, ты не тот, кто думает. Ты — тот, кто слышит. Ты — водитель, который наконец проснулся и понял: радио — это не он.

## Мой опыт с братом: урок смирения

Когда я только пережил это открытие, во мне появилось странное чувство. Как будто у меня за спиной выросли крылья. Ощущение величия, внутренней силы. Мне казалось, что я теперь знаю что-то важное и должен научить этому других.

Особенно это проявлялось в общении со старшим братом.

Я слушал его — и вместо того чтобы просто быть рядом, я включал режим «гуру». Я начинал его поучать. Говорил что-то про то, что «твоя жизнь в твоих руках», про то, что «всё зависит только от тебя», давал советы, как ему жить и что делать.

Я думал: вот сейчас я ему точно помогу. Расскажу, как правильно.

А вместо тёплого диалога получалась игра в одни ворота. Я был тем самым «учителем», который вещает. А он — «учеником», который должен слушать. Я так хотел его понимания, его принятия. Но вместо человеческого общения выстраивал иерархию. Сам того не замечая.

Однажды вечером мы сидели на кухне. Я снова начал. И вдруг увидел его лицо — усталое, отстранённое. Внутри что-то сломалось. Я замолчал. Посмотрел ему в глаза и сказал совсем другие слова. Тихо, от сердца:

— Я тебя люблю. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Спасибо, что ты у меня есть. Я очень рад, что ты есть в моей жизни.

Он ничего не ответил. Просто кивнул. Но в глазах у него стояли слёзы. И у меня тоже.

Мы не стали говорить об этом вслух. Но с того вечера что-то изменилось. Я перестал быть для него «учителем». Я просто стал братом. И это стоило всех моих «мудрых» речей, вместе взятых.

В тот момент я понял: настоящее присутствие — это не когда ты учишь. Это когда ты просто любишь. Без условий. Без желания исправить. Просто есть рядом.

## Параллель с Майклом Сингером

Спустя много лет я открыл Майкла Сингера — и сразу понял, что он говорит про то же самое. «Вы — не голос в вашей голове. Вы — тот, кто его слышит».

Сингер пишет об этом коротко и точно: внутренний голос — не ты. Он просто звучит. А ты — тот, кто слышит.

Я прочитал это и почувствовал узнавание. Не интеллектуальное — нутряное. Он говорил про то же самое, что я нащупал в казарме, только нашёл другие слова.

Прочитав это, я почувствовал родство с человеком, которого никогда не видел. То, что открылось мне в казарме и на МКАДе, — не бред. Это универсальный опыт, выраженный разными словами в разных традициях.

## **Личный эксперимент: попробуйте сами**

Прямо сейчас, читая эту страницу, сделайте паузу. Всего на 30–40 секунд. Закройте глаза и прислушайтесь к тому, что происходит в голове.

Не пытайтесь остановить мысли. Не пытайтесь их оценить. Просто слушайте, как слушают шум дождя или голоса за окном.

Вы заметите несколько вещей:

- Мысли есть. Они идут.
- Вы их слышите.
- Вы не выбираете, какая мысль будет следующей.

Если у вас получилось это заметить — вы только что встретились с тем, кто слушает. С тем, кто не участвует в споре голосов, а просто наблюдает.

В буддийской традиции это называют «наблюдающим умом». В психологии — «метакогницией» (способностью наблюдать за собственным мышлением). А я называю это просто: водитель, который наконец-то проснулся и понял, что радио — это не он.

\* \* \*

## Кто этот слушатель?

К этому моменту у вас наверняка возник вопрос: если есть голоса и есть тот, кто их слушает, — то кто же этот слушатель?

В буддизме его называют «свидетелем». В психологии — «метакогницией». Экхарт Толле говорит о «присутствии», Майкл Сингер — о «сознании за пределами ума».

Я в те годы называл его просто «тот, кто просыпается». Но настоящее понимание пришло позже, когда я обнаружил кое-что ещё: между мыслями есть пространство. Тонкие доли секунды, когда ума нет, а тишина — есть.

И в этом пространстве скрыто нечто удивительное. Но об этом — в следующей главе.

## Практика к главе

Один раз в день — лучше всего утром, сразу после пробуждения, или в любой другой момент, когда вспомните — остановитесь на минуту.

Просто послушайте свой внутренний диалог. Не вмешивайтесь, не оценивайте, не пытайтесь его остановить. Просто слушайте.

А в конце тихо спросите себя: «Кто это всё слушал?»

Не ищите ответ словами. Не пытайтесь его сформулировать. Просто почувствуйте присутствие того, кто наблюдает.

Это ощущение — важнее любых слов.

## **Глава 2. Откуда приходят мысли?**

**(И можно ли поймать момент до них)**

Теперь — следующий вопрос: откуда вообще берутся мысли?

## Тишина перед мыслью

Я практикую медитацию уже больше пятнадцати лет. Но начиналось всё не с великих озарений — а с одного желания: выжить в казарме военного училища.

Та самая казарма, та самая ночь. Месяц за месяцем аутогенная тренировка делала своё дело.

Проходят месяцы. Я уже не просто шепчу формулы — я чувствую, как тело откликается. Тепло действительно появляется. Тяжесть приходит. Дыхание выравнивается.

А потом случается нечто странное.

Однажды ночью, когда я выполнял аутотренинг, я следил за дыханием — и вдруг между мыслями образовался зазор. Не пауза, когда думаешь «ну, о чём бы теперь подумать?», а именно пустота. Без слов, без образов, без тревоги. Чистая, лёгкая тишина.

И в этот момент меня накрыло.

## Восторг без причины

Это было похоже на подарок. Помните, в детстве бывает такое: ты чего-то очень хочешь, всеми фибрами души, и это сбывается. Тебе дарят то, о чём ты мечтал. И мир на секунду замирает, внутри разливается тепло, и ты чувствуешь: жизнь прекрасна, всё происходит наилучшим образом.

У меня в детстве были бежевые кроссовки с цифрой «один» по бокам. Белая цифра, желтоватые язычки, белые шнурки. Я увидел их на рынке с бабушкой и подумал: «В них я буду самым быстрым в классе». Бабушка сказала: «В следующий раз». А потом купила и подарила. Я был на седьмом небе. На физкультуре я чувствовал себя самым быстрым — скорость от этого не увеличилась, но чувствовал я себя невероятно.

Вот такое же чувство накрыло меня тогда, в тишине между мыслями. Чистый восторг. Без причины.

Это длилось минут десять, может, меньше. Потом пришли мысли — планы на завтра, страх перед подъёмом, воспоминания о дне — и восторг начал таять. Как будто свет в комнате, когда медленно крутишь реостат. Постепенно, незаметно, но уходит.

Осталось только послевкусие и вопрос: что это было? И главное — кто это пережил?

## Энергия и ум

Я тогда сформулировал для себя так: у разума есть лишь подступы к энергии, которой он пользуется. Когда ты присутствуешь, ты как будто становишься больше, в тебе больше энергии. Когда ум начинает суетиться, разбрасываться по мелочам — энергия уходит. Не исчезает, а перетекает в другие формы, питая те самые голоса, которые спорят в голове.

Майкл Сингер в «Душе освобождённой» говорит об этом очень похоже. Он описывает поток внутренней энергии, используя терминологию различных традиций: шакти в йоге, кундалини, или просто «внутренняя энергия». Этот поток становится ощутимым, когда мы научаемся расслаблять внутренние зажимы и сопротивление.

По Сингеру, каждое внутреннее “нет” — это зажим. Сопротивляешься — зажимаешься. Отпускаешь — энергия течёт. Я проверил это на себе сто раз.

Когда ум затихает хотя бы на миг, мы подключаемся к чему-то гораздо большему. К энергии, которая всегда здесь, но обычно тратится на внутренний шум. Когда мысли суетятся, энергия утекает в них — на споры, оправдания, страхи. А когда между мыслями появляется пространство — энергия остаётся с тобой. Ты становишься больше, полнее, живее.

## **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.