

# Отмена себя



Практический курс  
освобождения от эго

М.В.Е

М.В.Е

**Отмена себя: практический  
курс освобождения от эго**

«Автор»

2026

**М.В.Е**

Отмена себя: практический курс освобождения от эго / М.В.Е —  
«Автор», 2026

Вы верите, что ваши мысли — это вы. Что прошлое определяет настоящее. Что страх, вина и обида — неизбежны. Это не так. Перед вами — практическое руководство по отмене механизмов эго. Без воды и эзотерики. Метод объединяет «Курс чудес», йогу Васиштху, указатели Раманы Махарши и современную психологию. Вы узнаете: почему «я» — это мысль, которой вы поверили; как три трюка эго держат вас в прошлом и будущем; почему язык — невидимая тюрьма; как за 30 секунд обезвредить гнев, обиду и страх через вопрос «Кто раздражён?»; что такое прощение без объекта — когда некому прощать и некого прощать; как отказаться от выбора и обрести настоящую свободу. 21-дневный протокол превратит теорию в прямую перестройку восприятия. Книга не для тех, кто ищет утешения. Она для тех, кто готов увидеть: того, кто страдает, не существует. А то, что остаётся, — и есть настоящая жизнь. «Отмена себя» — это не самоуничтожение. Это освобождение от того, кем вы никогда не были.

© М.В.Е, 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                        | 5  |
| Глава 1. Кто здесь думает, что он «я»?             | 7  |
| Глава 2. Три главных трюка эго                     | 12 |
| Глава 3. Слова, которые вы произносите каждый день | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                  | 25 |

# Отмена себя: практический курс освобождения от эго

## Предисловие

Вы держите в руках книгу, которая не утешит вас. Она не скажет: «Всё хорошо, ты замечательный, просто прими себя». Она не даст новой идентичности — «духовный человек», «пробуждённый», «ищущий».

Она предложит вам нечто гораздо более радикальное: честно посмотреть на то, что вы называете «я», и не найти ничего.

Звучит страшно? Это нормально. Эго, которое вы считаете собой, будет сопротивляться. Оно скажет: «Не читай эту книгу. Она опасна. Ты исчезнешь». Но задайте себе вопрос: если то, что исчезнет, — всего лишь иллюзия, разве это потеря?

Я написал эту книгу потому, что сам прошёл через это. Через годы поиска, через десятки техник, через разочарование в «духовных» учителях и вдруг — через момент, когда «я» просто не оказалось. Не исчезло в драме. Не умерло. Его никогда не было. А была только вера в него.

В этой книге нет моих личных историй. Потому что они создают новую историю — обо мне как авторе, о вас как читателе. А задача противоположная: растворить историю, а не создать новую.

Каждая глава — это указатель. Не истина, не догма, не метод, который подходит всем. Просто направление. Вы смотрите туда — и видите сами. Или не видите. И это тоже нормально.

Как пользоваться этой книгой?

Не читайте её как роман. Читайте главу — и неделю практикуйте. Делайте упражнения. Ведите дневник. Возвращайтесь к тексту, когда понимаете, что ум обманул вас.

Не ждите мгновенного результата. 21 день — минимум. 21 день системной работы. Не пропуская.

Не верьте мне на слово. Всё, что здесь написано, вы можете проверить прямо сейчас. Найдите «я» в теле. Не находите. Всё. Остальное — комментарии.

Структура книги

Книга разделена на три части и включает 18 глав и послесловие.

Часть первая. Диагноз: механизмы ума (главы 1–6)

Вы учитесь видеть механизмы эго: иллюзию «я», три трюка, язык-тюрьму, эмоции-топливо, историю-нарратив, дневник автоматизма.

### Часть вторая. Отмена: протокол (главы 7–12)

Вы применяете методы: неверие мыслям, прощение без объекта, метод «я не тело, я не ум», работу с триггерами («кто раздражён?»), отказ от выбора, 21-дневный протокол «Ноль реакций».

### Часть третья. Жизнь без выбора (главы 13–18)

Вы проходите сопротивление, интегрируете практику в отношения, работу, деньги, быт, смотрите в лицо страху смерти, получаете 40 текстов для ежедневного чтения и учитесь распознавать последнюю ловушку — духовное эго.

### Послесловие

Короткое прощание и напоминание: истина не в книге, а в вас.

Вы можете остановиться на любой главе. Можете пропустить упражнения. Можете вообще не читать. Свобода — не в этой книге. Свобода — в вас. Книга — просто зеркало.

Одно предупреждение: не используйте эту книгу, чтобы стать «лучше». Не стройте из себя просветлённого. Не учите других. Если вы узнали что-то — забудьте. Если почувствовали свободу — не цепляйтесь.

Истина не нуждается в защитниках. Она просто есть.

Прямо сейчас. Здесь. В тишине между словами.

Добро пожаловать домой.

## Глава 1. Кто здесь думает, что он «я»?

### 1. Самый знакомый незнакомец

Вы берёте эту книгу. Вы видите обложку, чувствуете вес в руках. Где-то внутри звучит тихая уверенность: «Это я держу книгу. Это я решил её открыть. Это я хочу понять, о чём здесь речь».

Остановитесь.

Не читайте дальше. Просто почувствуйте это «я». Оно здесь, прямо сейчас. Оно уже комментирует эти слова — возможно, как интересные, возможно, как слишком простые. Оно планирует прочитать хотя бы главу, чтобы решить, стоит ли продолжать.

Это «я» — самый знакомый голос в вашей жизни. Оно просыпается с вами, идёт на работу, ссорится, радуется, боится, засыпает с вами. Оно кажется вам самим собой.

А теперь вопрос, который духовные традиции задают тысячи лет: кто именно это «я»?

Вы попытаете ответить. Ум выдаст: «Ну, это... я. Моё сознание. Моя личность. То, что думает и чувствует».

Но давайте точнее.

Если вы скажете: «Это моё тело» — закройте глаза и найдите в теле точку, где сидит «я». В голове? В груди? Попробуйте. Вы не найдёте границ. Вы найдёте ощущения — тепло, давление, покалывание. Но где тот, кто их чувствует?

Если вы скажете: «Это мои мысли» — попробуйте поймать мысль, которая думает «я». Смотрите внимательно. Мысль приходит. Где она была до этого? Она исчезает. А «я» остаётся? Или следующая мысль просто называет себя «я»?

Если вы скажете: «Это свидетель, наблюдатель» — хорошо. Но кто знает, что есть свидетель? Ещё один свидетель за ним?

Вот первая правда этой книги: «я», которое вы имеете в виду, никогда не было найдено.

Повторите медленно: То, что я считаю собой, никогда не было обнаружено как реальная вещь.

Оно — не орган, не клетка, не сигнал в мозге. Мозг может быть повреждён — личность изменится, но ощущение «я» останется. Оно — не последовательность событий, потому что между событиями оно никуда не исчезает.

Тогда что же это?

### 2. Прямое рассмотрение вместо теорий

Нам не нужны красивые слова. Нам нужно прямое рассмотрение.

Прямо сейчас, не двигаясь, сделайте следующее. Это займёт 30 секунд:

1. Закройте глаза.
2. Скажите мысленно: «Я здесь».
3. Всмотритесь в то, что откликнулось на эту фразу.
4. Не описывайте — просто смотрите. Есть ли там форма? Цвет? Край? Вес?

Что вы увидели?

Большинство видят — ничего. Просто... присутствие. Пустое. Открытое. Без качеств.

Но ум тут же вмешивается: «Да, но это я присутствую!»

Именно. Ум навешивает ярлык «я» на пустое присутствие. А потом забывает, что это был просто ярлык. И начинает защищать этот ярлык, бояться за него, радоваться за него.

Вся драма вашей жизни — от скуки до отчаяния, от амбиций до обид — разворачивается вокруг ярлыка, наклеенного на ничто.

Упражнение. Трёхминутное всматривание

Выделите три минуты. Сядьте удобно. Закройте глаза. И просто ищите «я». Не думайте о нём — ищите. Где оно? В какой части тела? Между какими мыслями? За каким ощущением? Если находите точку — посмотрите, что там на самом деле. Опишите в уме без слов. Через три минуты откройте глаза.

Большинство людей после этого упражнения впервые замечают: они искали и не нашли ничего, кроме... ничего. Но привычка говорить «я» осталась.

Это нормально. Привычке — десятки лет.

3. Как это создаёт иллюзию: пошагово

Эго — это не демон и не враг. Это просто механизм. Давайте разберём его по шагам.

Шаг 1. Возникает чистое присутствие

До любых мыслей есть просто «есть». Младенцы в первые месяцы живут в этом. Вы тоже — в моменты шока, оргазма, глубокого сна без сновидений. Это поле осознания без центра.

Шаг 2. Возникает первая мысль: «я»

Из чистого присутствия поднимается мысль-ярлык. Она не нужна для выживания — нужна для навигации в социуме. Но ум цепляется за неё.

Шаг 3. Мысль назначает себя центром

«Я» говорит: «Я здесь, а остальное — мир вокруг». Это ложная карта. На самом деле нет границы между присутствием и тем, что присутствует.

#### Шаг 4. Мысль забывает, что она мысль

Самая хитрая часть. «Я» начинает ощущать себя реальной сущностью. Оно говорит: «У меня есть тело, у меня есть мысли, у меня есть прошлое». Хотя само «я» — просто одна из мыслей.

#### Шаг 5. «Я» защищается

Любая угроза ярлыку воспринимается как угроза жизни. Критика? «Меня ранили». Потеря работы? «Я потерпел крах». Смерть? «Я исчезну». Хотя то, что исчезает, — всего лишь мысль.

В «Курсе чудес» это называется первым разделением: вера в то, что можно отделиться от целого. В адвайте — майя: иллюзия двойственности. Но названия не важны. Важен механизм.

#### Упражнение. Поймите момент рождения «я»

В течение дня останавливайтесь и спрашивайте: «Кто сейчас думает эту мысль?» Не отвечайте — смотрите. Делайте это 20–30 раз. К вечеру вы начнёте замечать: мысль «я» приходит после того, как уже что-то произошло. Она всегда опаздывает. Она — комментатор, а не автор.

#### 4. Пять способов, которыми «я» маскируется

Эго редко говорит прямо: «Я — иллюзия, но защищаю себя». Оно маскируется. Вот пять главных масок.

##### Маска 1. «Я просто хочу быть счастливым»

Звучит безобидно. Но кто тот, кто хочет? И где это счастье, которое наступит потом? Эго создаёт недостаток, чтобы было что искать.

##### Маска 2. «Я забочусь о других»

Любая забота, в которой есть напряжение, — на самом деле забота о себе. «Я хочу, чтобы он изменился» - «Мне будет спокойнее, если он изменится».

##### Маска 3. «Я духовный человек»

Самая тонкая. Эго выучивает правильные слова, медитирует, ходит на ретриты — и говорит: «Видишь, я уже почти просветлён». Это просто новая роль.

##### Маска 4. «У меня нет эго»

Классика. Тот, кто это говорит, только что явил эго в чистом виде.

## Маска 5. «Я не понимаю, о чём ты»

Защитное непонимание. Ум закрывается, чтобы не увидеть свою пустоту.

Проверьте себя прямо сейчас. Какая из этих масок ближе? Не осуждайте — просто заметьте.

### 5. Диалог с умом: типичные возражения

Когда начинаешь всматриваться в «я», ум выдаёт возражения. Вот самые частые — и ответы на них.

Возражение 1. «Но я чувствую себя реальным. Значит, я есть».

Чувствуете? Отлично. Чувство — это тоже опыт. А кто знает о чувстве? Снова «я». Вы ищете то, что знает о чувстве, — и снова упираетесь в ничто. Чувство реальности — это просто чувство. Как тепло или холод. Оно не доказывает существование того, кто чувствует.

Возражение 2. «Если нет «я», кто тогда читает эту книгу?»

Никто. Чтение происходит. Понимание происходит. Но нет того, кому это принадлежит. Как дождь — он идёт, но нет того, кто «идёт дождь».

Возражение 3. «Это опасно — отказаться от «я». Я потеряю контроль».

Контроль над чем? Вы никогда его не имели. Мысли приходят сами, сердце бьётся само, пищеварение работает само. «Я» только приписывало себе авторство. Отказ от «я» — это отказ от иллюзии контроля, а не от контроля как такового. Всё продолжит работать. Но без тревоги.

Возражение 4. «Если я не «я», то кто же я?»

Никто. И это ответ, которого эго боится больше всего. Вы не кто-то. Вы — открытое пространство, в котором появляется «кто-то». Как небо не становится облаком, хотя облака в нём появляются.

### 6. Практика на эту главу: неделя разотождествления

Теория без практики — ещё одна книга на полке. Вот что вы будете делать следующие семь дней.

День 1–2. Просто замечайте фразу «я»

Каждый раз, когда говорите мысленно или вслух «я», «мне», «меня», «моё» — останавливайтесь на секунду. Не меняйте ничего. Просто заметьте. Ставьте галочку в блокноте. Цель — 50–100 замечаний в день.

День 3–4. Отделяйте «я» от тела

Когда идёте — спросите: «Кто идёт?» Когда едите — «Кто ест?» Не отвечайте. Просто задавайте вопрос. Тело движется само. «Я» добавляется позже.

День 5–6. Отделяйте «я» от мыслей

Сядьте на 10 минут. Наблюдайте мысли. И каждый раз, когда появляется мысль «я», смотрите, куда она исчезает. Не цепляйтесь за неё. Пусть приходит и уходит.

День 7. День без «я»

Попробуйте прожить день, не используя слово «я» даже мысленно. Вместо «я хочу есть» — «есть хочется». Вместо «я злюсь» — «злость здесь». Это игра. Она покажет, насколько автоматически работает механизм.

7. Что будет, если вы начнёте видеть

К концу этой недели большинство людей замечают три вещи.

Первое: «я» — не постоянный центр, а вспышка, которая приходит и уходит.

Второе: в промежутках между вспышками — тишина. Не пустота ужаса, а спокойная открытость. Она была всегда, но её заслонял шум «я».

Третье: страх — это реакция на угрозу ярлыку, а не реальной сущности. Когда вы видите, что «я» — просто мысль, страх теряет опору.

Одна ученица Раманы Махарши после месяца практики «Кто я?» сказала: «Я искала вора, а нашла, что вора никогда не было. И все замки — мои собственные мысли».

Это не означает, что вы перестанете говорить «я» в магазине или на работе. Язык останется. Но внутри вы будете знать: это удобный ярлык, а не истина.

А когда ярлык перестаёт быть истиной — заканчивается драма.

Ключевые выводы главы

- Ощущение «я» — это реальный опыт, но его объект никогда не был найден.
- Эго — не враг, а механизм: ярлык, назначивший себя центром и забывший, что он ярлык.
- Прямое всматривание (не думание, а смотрение) — единственный способ это проверить.
- Пять масок эго: желание счастья, забота о других, духовность, отрицание эго, непонимание.
- Недельная практика замечаний «я» меняет восприятие глубже, чем годы чтения.

## Глава 2. Три главных трюка эго

### 1. Механизм удержания

В первой главе мы рассмотрели: «я», которое вы считаете собой, — это ярлык, наклеенный на пустоту. Но если это так, почему иллюзия такая прочная? Почему она не рассыпается в первый же день практики?

Потому что эго — не статичная вера. Это активный процесс. Каждую секунду оно делает три вещи, чтобы поддерживать себя.

Я называю их три трюка эго:

1. Будущее как спасение — «Я стану счастлив, когда...»
2. Прошлое как вина — «Я должен был...», «Со мной поступили...»
3. Настоящее как угроза — «Сейчас что-то не так»

Ни один из этих трюков не существует в реальности. Будущего нет — есть только мысли о будущем. Прошлого нет — есть только мысли о прошлом. Настоящее никогда не угрожает — угроза всегда в мыслях о настоящем.

Но эго нужно, чтобы вы верили в эти три времени. Потому что без них некому быть. Если нет будущего, куда стремиться? Если нет прошлого, кого винить и чем гордиться? Если настоящее не угрожает — зачем нужен защитник по имени «я»?

Давайте разберём каждый трюк подробно — и, главное, дадим инструменты, чтобы их видеть.

### 2. Первый трюк: будущее как спасение

Как это звучит внутри

- «Вот закончу проект — выдохну».
- «Найду партнёра — буду счастлив».
- «Похудею — заживу».
- «Выйду на пенсию — отдохну».
- «Просветлею — и тогда начнётся настоящая жизнь».

У каждого есть своя версия. Суть одна: счастье где-то впереди. Сейчас — подготовка, черновик, ожидание. А настоящее — где-то потом.

Механизм

Эго создаёт разрыв между тем, что есть, и тем, что должно быть. Чем больше разрыв — тем активнее эго. Оно говорит: «Я отвечаю за то, чтобы этот разрыв сократить. Без меня ты никогда туда не попадёшь».

Но обратите внимание: разрыв никогда не сокращается. Потому что, когда вы достигаете цели, эго немедленно переносит счастье дальше. «Я похудел — но теперь нужно нарастить мышцы». «Я нашёл партнёра — но теперь нужно, чтобы он не ушёл».

«Курс чудес» называет это принципом отсрочки: эго всегда обещает счастье в следующем моменте, который никогда не наступает.

#### Пример из жизни

Мария 15 лет ждала, когда дети вырастут. «Вот они пойдут в школу — я займусь собой». Дети пошли — она ждала окончания школы. Они закончили — она ждала внуков. На шестидесятилетия она поняла: она никогда не жила. Всё время она была в предбаннике жизни.

Разрыв между «сейчас» и «потом» украл её жизнь. Но эго было довольно: оно было занято 15 лет.

#### Упражнение. Карта отложенного счастья

Возьмите лист бумаги. Разделите на три колонки: «Чего я жду», «С какого года жду», «Что будет, когда это случится».

Заполните честно. Потом перечитайте. Большинство обнаружит: они ждут одних и тех же вещей по 5, 10, 20 лет. И пункт «что будет» всегда один: «Я успокоюсь», «Я буду счастлив», «Я наконец вздохну».

А теперь вопрос: почему вы не можете вздохнуть прямо сейчас?

Ответ эго: «Потому что ещё не выполнены условия». Но условия — это мысли. Ни одна реальная сила не мешает вам выдохнуть в эту секунду. Только вера в то, что счастье — в будущем.

Прямое указание на сегодня: В следующий раз, когда поймаете себя на «вот тогда...», остановитесь и скажите: «Или я могу выдохнуть сейчас». И выдохните. Тело не знает разницы между «потом» и «сейчас».

### 3. Второй трюк: прошлое как вина

#### Два лица прошлого

Прошлое работает двумя способами. Первый — вина за сделанное: «Я был плохим мужем», «Я недодала детям», «Я выбрал не ту профессию». Второй — обида на сделанное другими: «Отец меня не любил», «Бывший предал», «Начальник унизил».

С виду это противоположности. Но механизм один: прошлое удерживается, чтобы определить «я» сегодня.

«Я — тот, кто сделал ошибку». «Я — жертва». «Я — должник». «Я — прощённый или непрощённый».

## Почему эго держится за прошлое

Казалось бы, прошлое уже прошло. Зачем его тащить? Ответ: без прошлого эго теряет историю. А без истории нет личности. «Я» — это сумма воспоминаний. Уберите воспоминания — и где «я»?

Поэтому эго делает две вещи:

1. Пересказывает одни и те же истории годами. «Помнишь, как он мне тогда сказал?» Каждый пересказ — это укрепление «я-которое-пострадало».
2. Мешает прощению. Потому что прощение означает конец истории. А конец истории для эго — маленькая смерть.

Иллюзия «если бы не...»

Ум любит игру «если бы не». «Если бы не тот разговор, у нас были бы идеальные отношения». «Если бы не эта травма, я был бы уверенным». «Если бы не моя лень, я бы добился успеха».

Эта игра удерживает прошлое как главную причину сегодняшнего состояния. Но это ложь. Современное состояние вызвано не прошлым, а мыслями о прошлом, которые вы поддерживаете прямо сейчас.

Человек, переживший ужасную травму, может через 20 лет всё ещё страдать — не от самой травмы (она давно закончилась), а от ежедневного прокручивания мыслей о ней. Другой человек с той же травмой мог отпустить её через год. Разница не в событии, а в том, держится ли ум за историю.

Упражнение. Письмо, которое не нужно отправлять

Возьмите лист. Напишите письмо человеку (или себе из прошлого), на которого вы держите обиду или вину. Пишите всё, не цензурируя. Когда закончите — прочитайте вслух. А потом скажите: «Эта история закончена. Я больше не буду её пересказывать».

Не отправляйте письмо. Сожгите или порвите. Ритуал важен: вы не меняете прошлое, вы прекращаете его удерживать.

Повторите упражнение через неделю, если потребуется. Но заметьте: желание пересказывать историю уменьшится.

## 4. Третий трюк: настоящее как угроза

Тревога без причины

Третий трюк самый коварный. Он не про будущее и не про прошлое. Он про прямо сейчас.

Вы сидите в тихой комнате. Никто не нападает. Всё в порядке. Но внутри — смутная тревога. «Что-то не так». «Я должен делать что-то другое». «Сейчас что-то случится».

Это эго говорит: покой опасен. Потому что в покое нет нужды в «я». Если всё хорошо прямо сейчас — зачем нужен защитник, планировщик, контролёр?

Поэтому эго фабрикует проблемы. Даже когда проблем нет.

Тихий ужас обычного человека

Одна из самых сильных фраз в духовной литературе принадлежит Паскалю: «Все несчастья людей происходят от одного — от того, что они не умеют оставаться в комнате наедине с собой».

Проверьте себя. Выключите телефон. Сядьте без книг, без музыки, без задач на 10 минут. Что происходит? Большинство чувствуют дискомфорт, скуку, беспокойство. Хочется встать, сделать что угодно.

Это не потому, что вы «плохо медитируете». Это потому, что эго не выносит пустоты. В пустоте оно исчезает. Поэтому оно кричит: «Быстро найди занятие! Поставь подкаст! Проверь ленту!»

Различие между болью и страданием

В буддийской психологии есть важное различие:

- Боль — это реальное неприятное ощущение (холод, голод, удар).
- Страдание — это мысленная реакция на боль: «Это неправильно», «Почему со мной?», «Когда это кончится?».

Боль может быть. Но страдание всегда добавляет эго. Уберите «я, которому больно» — останется просто ощущение. Без драмы.

Попробуйте в следующий раз, когда что-то пойдёт не так. Не говорите «мне плохо». Скажите «есть неприятное ощущение». Разница колоссальна.

Упражнение. Десять минут без цели

Сделайте это сегодня. Найдите 10 минут. Сядьте. Не медитируйте в смысле «следить за дыханием». Просто сидите. Без цели. Без «это поможет мне просветлеть». Просто сидите.

Когда появится мысль «это скучно», «я зря трачу время», «надо сделать что-то полезное» — заметьте её. Это эго забеспокоилось. Не верьте ему. Оставайтесь.

Через 10 минут вы заметите: мир не рухнул. Вы не умерли. А внутри — чуть больше тишины. Это и есть жизнь без третьего трюка.

5. Как все три трюка работают вместе

Редко когда эго использует только один трюк. Обычно они сплетены.

Пример: Вы лежите вечером в кровати.

- Третий трюк: «Сейчас что-то не так» (тревога в настоящем).
- Первый трюк: «Вот выплусь — завтра всё наладится» (будущее как спасение).
- Второй трюк: «Сегодня я опять ничего не сделал, как и вчера, и месяц назад» (прошлое как вина).

Три трюка кружатся одновременно. И в центре — «я», которое страдает, надеется и стыдится.

А теперь вопрос: где в этой схеме реальность?

Реальность: есть кровать, есть тело, есть дыхание. Всё остальное — мысли. Эго превращает тихий вечер в драму. Не потому, что драма реальна. А потому, что без драмы эго нечем заняться.

Упражнение. Идентификация трюка в реальном времени

В течение дня останавливайтесь и задавайте три вопроса:

1. Я сейчас жду, что счастье придёт потом? (Трюк 1)
2. Я сейчас пересказываю историю о прошлом? (Трюк 2)
3. Я сейчас чувствую, что что-то не так, хотя объективно всё в порядке? (Трюк 3)

Не пытайтесь остановить трюк. Просто называйте его. «А, это трюк 1». «Это трюк 2». «Это трюк 3».

Называние уже ослабляет его. Потому что эго может работать, только когда вы внутри истории. Когда вы становитесь наблюдателем — история теряет власть.

6. Что находится за тремя трюками

Вы спросите: хорошо, я вижу трюки. Но что тогда есть? Если не будущее, не прошлое, не проблемное настоящее — то что?

Ответ пугает эго и освобождает вас.

Только это. Прямо сейчас. Без комментария.

Не «этот момент, который должен быть лучше». Не «этот момент как ступенька к следующему». Не «этот момент, потому что в прошлом была травма».

Просто это.

Попробуйте прямо сейчас, читая эти слова. Отвлекитесь от смысла на секунду. Почувствуйте, что есть: страница (или экран), тело, дыхание, звуки. Без мыслей «это хорошо» или «это плохо». Без добавления.

Это состояние не экстатическое. Оно обычное. Но в нём нет трёх трюков. И в нём — странный покой. Потому что некому тревожиться.

Ученик спросил Раману Махарши: «Как мне перестать страдать?»

Рамана ответил: «Кто страдает? Найдите того, кто страдает».

Ученик: «Я ищу и не нахожу».

Рамана: «Тогда страдание закончилось».

Вот что происходит, когда вы видите три трюка. Вы ищете того, кому нужны будущее, прошлое и проблема. И не находите. А без кого — зачем трюки?

#### 7. Практика на эту главу: неделя разоблачения трюков

##### День 1–2. Только заметить будущее

Каждый раз, когда ловите себя на «вот тогда...», «скоро...», «ещё немного и...» — останавливайтесь. Говорите вслух (или про себя): «Трюк 1». Не боритесь. Просто маркируйте.

##### День 3–4. Только заметить прошлое

Когда прокручиваете старую историю, обиду, вину — говорите: «Трюк 2». Без самобичевания. Просто маркировка.

##### День 5–6. Только заметить тревогу в настоящем

Когда чувствуете, что «что-то не так», хотя всё в порядке — говорите: «Трюк 3».

##### День 7. Свободная практика

В течение дня маркируйте любой трюк, который появляется. К вечеру посчитайте. Вы увидите: трюков десятки, но тот, кто их замечает, не является ни одним из них. Этот «замечающий» — не эго. Это само осознание. И оно всегда свободно.

#### Ключевые выводы главы

- Эго удерживает себя через три иллюзии: счастье в будущем, реальность прошлого, угроза в настоящем.
- Будущее как спасение — вера в то, что жизнь начнётся потом. Проверка: можно ли выдохнуть сейчас?
- Прошлое как вина или обида — удержание историй для определения личности. Проверка: кому нужна эта история сегодня?
- Настоящее как угроза — тревога без причины, чтобы эго было нужно. Проверка: что именно не так прямо сейчас?
- За тремя трюками — просто то, что есть. Без драмы. Без комментатора.

## Глава 3. Слова, которые вы произносите каждый день

### 1. Язык как невидимая тюрьма

Вы не замечаете этого, потому что привыкли. Но язык, на котором вы думаете, — это не нейтральный инструмент. Это программа, которая каждую секунду переписывает реальность в терминах «я» и «моего».

Попробуйте прожить час, не используя следующие слова даже мысленно:

- я, мне, меня, мной, у меня
- моё, моя, мой, мои
- мне нужно, я должен, я хочу

Попробовали? Скорее всего, вы не продержались и трёх минут. Не потому, что вы «слабы». А потому, что язык встроен в само ощущение мышления. Он не просто описывает реальность — он конструирует иллюзию отдельного субъекта.

Людвиг Витгенштейн, философ языка, сказал: «Границы моего языка означают границы моего мира». Если ваш язык каждую секунду говорит «я», вы будете верить в «я». Если убрать из языка местоимения, мир станет неузнаваемо другим.

В этой главе мы разберём пять самых токсичных лингвистических конструкций. Не теоретически — с упражнениями, которые перепрошивают речь за 2–3 недели.

### 2. Конструкция первая: «Я должен»

Как это звучит

- «Я должен работать лучше».
- «Я должна похудеть».
- «Я должен позвонить матери».
- «Я должен быть сильным».
- «Я должна медитировать каждый день».

Что на самом деле происходит

Слово «должен» — один из главных инструментов эго. Оно создаёт внутреннего надзирателя. Кто-то (никто конкретно) установил правило. Кто-то (опять эго) следит за его соблюдением. И кто-то (снова эго) чувствует вину, когда правило нарушено.

Но задайте себе вопрос: кому вы должны?

Богу? Обществу? Родителям? Себе из прошлого?

Никто не приходил и не подписывал с вами контракт. «Должен» — это просто мысль. Но эта мысль вызывает реальное напряжение, реальную вину, реальное чувство недостаточности.

В «Курсе чудес» есть фраза: «Эго всегда говорит о долге. Дух всегда говорит о свободе».

Переформулировка

Замените «я должен» на «я выбираю» или «я предпочитаю».

«Я выбираю работать лучше — потому что мне нравится результат».

«Я предпочитаю похудеть — потому что так легче тело».

«Я выбираю позвонить матери — потому что хочу её порадовать».

Чувствуете разницу? В первом случае — тяжесть, принуждение, вина. Во втором — свобода и ответственность. Вы не раб правил. Вы взрослый, который делает выбор.

Упражнение. Аудит «должен»

Возьмите лист. За 10 минут выпишите все «я должен», «мне нужно», «я обязан», которые живут в вашей голове. Не редактируйте. Пишите всё: от «должен встать в 7 утра» до «должен стать хорошим человеком».

Теперь перечитайте. И напротив каждого пункта напишите: «Это реальное обязательство или мысль?»

Большинство окажутся мыслями. А те, которые реальны (например, «я должен платить налоги»), можно переформулировать: «Я выбираю платить налоги, чтобы избежать штрафов».

Через неделю повторите. Вы увидите: список стал короче. Потому что без подпитки вниманием мысли «я должен» увядают.

### 3. Конструкция вторая: «Мне нужно»

Ложная срочность

«Мне нужно поесть».

«Мне нужно отдохнуть».

«Мне нужно, чтобы он меня понял».

«Мне нужно, чтобы всё было по-моему».

Первые два — реальные потребности тела. Но эго берёт их и распространяет на всё остальное. «Мне нужно» превращается в требование к реальности.

Реальность, конечно, не подчиняется. И тогда возникает страдание.

Различие между нуждой и предпочтением

Буддийские учителя проводят чёткую границу:

- Нужда (реальная): без этого тело умрёт или серьёзно пострадает. Еда, вода, сон, тепло, безопасность.

- Предпочтение (мысленное): мне было бы приятно, но без этого я выживу. Понятость, контроль, комфорт, уважение.

Эго превращает предпочтения в нужды. «Мне нужно, чтобы меня уважали» звучит как вопрос жизни и смерти. Но это не так. Без уважения вы не умрёте. Вам будет неприятно — и это всё.

Упражнение. Десять «мне нужно»

Сядьте. Напишите десять фраз, начинающихся с «мне нужно». Первые пять, которые придут в голову. Например:

1. Мне нужно выспаться.
2. Мне нужно, чтобы дети слушались.
3. Мне нужно закончить проект.
4. Мне нужно, чтобы муж или жена меня понимал(а).
5. Мне нужно больше денег.

Теперь напротив каждой спросите: «Я умру, если этого не будет?»

Для пункта 1 — возможно, если не спать неделю. Для остальных — нет. Вы не умрёте от непослушных детей или непонимания. Будет тяжело, неприятно, обидно. Но вы не умрёте.

А теперь переформулируйте предпочтения как предпочтения:

2. «Я предпочитаю, чтобы дети слушались — тогда мне спокойнее».
4. «Мне было бы приятно, чтобы меня понимали, но если нет — я справлюсь».

Чувствуете, как спадает давление? Это не самообман. Это просто честность: нужда — это нужда, предпочтение — это предпочтение. Эго любит их путать. Вы перестаёте путать.

4. Конструкция третья: «Они заставляют», «Меня вынуждают»

Язык жертвы

- «Начальник заставляет меня работать сверхурочно».
- «Дети вынуждают меня кричать».
- «Общество заставило меня таким стать».
- «Он меня обидел, поэтому я злюсь».

В этих фразах вы — не автор своей жизни. Вы — объект. Что-то внешнее на вас действует, а вы реагируете. Это удобная позиция: можно ничего не менять и ни за что не отвечать.

Но цена — бессилие.

Как эго использует пассивный залог

Обратите внимание: «меня обидели» — кто-то совершил действие, а вы пострадали. В активном залоге было бы: «я почувствовал обиду, когда он сказал то-то». Во втором варианте вы — в центре. Вы выбираете интерпретацию.

Эго насаждает пассивный залог, потому что он укрепляет «я-жертву». А «я-жертва» — это очень прочная личность. У неё есть враги, несправедливость, драма. Эго питается драмой.

Упражнение. Перепишите историю в активном залоге

Возьмите три ситуации, где вы говорите «меня заставили», «меня обидели», «меня вынудили». Перепишите их так, чтобы вы были подлежащим.

Было: «Муж меня разозлил своим молчанием».

Стало: «Я разозлилась, когда он замолчал, потому что я интерпретировала его молчание как отвержение».

Было: «Начальник заставил меня работать в выходной».

Стало: «Я согласился работать в выходной, потому что побоялся увольнения».

Чувствуете разницу? В первом варианте вы — жертва. Во втором — вы видите свой выбор. Даже неприятный выбор — это выбор. А там, где есть выбор, есть свобода что-то изменить.

## 5. Конструкция четвёртая: «Это моё»

Присвоение как способ существования

«Моё тело».

«Мои мысли».

«Моя боль».

«Мой успех».

«Моя ошибка».

«Мой муж или жена».

«Моя страна».

Притяжательные местоимения — это магия эго. Вы берёте что-то (тело, мысль, человека, территорию) и наклеиваете ярлык «моё». Теперь это стало частью вас. Если с «моим» что-то случается — случается с вами.

Но задайте себе вопрос: действительно ли тело принадлежит вам? Оно стареет, болеет, умирает без вашего разрешения. Если бы оно было «вашим», вы бы им управляли. Но вы не управляете даже сердцебиением.

Мысли — тем более. Они приходят сами, уходят сами. Вы не решаете, какая мысль будет следующей. Попробуйте: «Следующие 30 секунд я не буду думать о белом медведе». Что произошло? Медведь тут же появился. Мысли не слушаются.

«Моё» — это фикция. Но эго держится за неё, потому что без «моего» нечем гордиться, нечего терять, не за что бороться.

Упражнение. Отмена притяжательности

В течение дня заменяйте «моё» на «это».

Вместо «моя голова болит» — «здесь боль».

Вместо «мои мысли беспокоят» – «мысли приходят».

Вместо «мой муж опоздал» – «муж опоздал».

Вместо «моя работа» – «работа, которую выполняет это тело».

Сначала будет неловко. Язык сопротивляется. Но через 2–3 дня вы заметите: драма уходит. Потому что без «моё» нечему болеть, нечем владеть, некого терять.

#### 6. Конструкция пятая: «Я есть Х»

Самый мощный гипноз

«Я умный».

«Я глупый».

«Я неудачник».

«Я успешный человек».

«Я интроверт».

«Я плохая мать».

«Я духовный искатель».

Когда вы говорите «я есть Х», вы превращаете временное состояние или качество в идентичность. Вместо «сегодня я сделал ошибку» – «я глупый». Вместо «сейчас я злюсь» — «я злой человек».

Идентичность — это клетка. Потому что, поверив, что вы «неудачник», вы будете искать подтверждения. И игнорировать факты, которые противоречат. «Я не могу быть умным — я же неудачник».

Различие между фактом и идентичностью

Факт: «Я не выспался сегодня».

Идентичность: «Я сонный человек».

Факт: «Я не справился с этой задачей».

Идентичность: «Я неудачник».

Факт: «Я чувствую гнев».

Идентичность: «Я злой».

Эго любит идентичности, потому что они постоянны. А постоянство — это иллюзия стабильного «я». Но цена — вы застреваете.

Упражнение. Переименование идентичностей

Возьмите пять идентичностей, которые вы о себе думаете. Например: «я ленивый», «я тревожный», «я хороший человек», «я неспособный к математике».

Для каждой напишите:

1. Факт: «Бывают дни, когда я не делаю запланированное» (вместо «я ленивый»).

2. Факт: «В определённых ситуациях моё тело напрягается» (вместо «я тревожный»).

Носите эти переформулировки с собой неделю. Каждый раз, когда поймаете себя на «я есть Х», останавливайтесь и говорите: «Это не я. Это временное явление».

#### 7. Язык без «я»: возможно ли это?

Вы не сможете совсем убрать местоимения из речи — так устроен русский язык. Но вы можете изменить внутреннюю речь и отношение к словам.

Вот примеры того, как мыслят люди, которые видят иллюзию «я»:

Вместо «я боюсь» — «есть страх».

Вместо «я решил» — «решение пришло».

Вместо «меня обидели» — «произошли слова, тело отреагировало».

Вместо «я должен медитировать» — «медитация происходит, когда есть время».

Вместо «у меня депрессия» — «депрессивные мысли присутствуют».

Это не игра в слова. Это перестройка отношения к опыту. Когда вы говорите «я депрессивный» — вы становитесь депрессией. Когда вы говорите «депрессивные мысли здесь» — вы пространство, в котором мысли приходят и уходят. А пространство не депрессивное.

#### Упражнение. Языковой эксперимент

Выберите один день. В этот день:

- Не используйте слово «я» (мысленно, не обязательно вслух).
- Вместо «мне нужно» говорите «организму требуется» или просто «требуется».
- Вместо «я должен» говорите «есть предпочтение».
- Вместо «это моё» говорите «это».

В конце дня запишите ощущения. Большинство замечают: мир стал легче. Исчезло привычное напряжение. Потому что некому было напрягаться.

#### 8. Что будет, если изменить язык

Ученица Спайры после трёх недель упражнений с языком сказала: «Я не верила, что слова так влияют. Я думала, это просто привычка. Но когда я перестала говорить "я должна", ушла половина тревоги. Когда перестала говорить "меня обижают" — ушли обиды. Им просто не на чем было держаться».

Она права. Язык — не описание реальности. Язык — это инструкция для ума. Каждое «я должен» — инструкция создать вину. Каждое «меня вынуждают» — инструкция создать бессилие. Каждое «я есть Х» — инструкция создать клетку.

Вы можете в любой момент сменить инструкцию. Не нужны годы медитации. Нужно просто заметить слово и заменить его.

Эго, конечно, будет сопротивляться. Оно скажет: «Это просто слова, ничего страшного». Но если это «просто слова», почему эго так боится, когда вы их меняете?

Потому что слова — это плоть эго. Без языка «я» эго задыхается.

Ключевые выводы главы

- Язык не описывает реальность — он конструирует иллюзию «я» каждую секунду.
- «Я должен» создаёт внутреннего надзирателя и вину. Замена: «я выбираю».
- «Мне нужно» путает реальные нужды с предпочтениями. Замена: честное различение.

## **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.