



НИЧЕЙ СОН

То, что происходит.

Руслан Меньшиков

18+

Руслан Меньшиков

Ничей сон

<https://litres.ru/74048366>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга исследует восприятие реальности, внимание, память и ощущение «я» как процессы, через которые переживается опыт жизни.

В ней рассматривается идея о том, что привычное разделение на наблюдателя и наблюдаемое может быть не фундаментальной данностью, а способом организации переживания.

Книга не предлагает систему убеждений и не стремится заменить одну картину мира другой. Её задача — показать, как привычные представления о времени, выборе, желании и личной идентичности могут возникать внутри самого опыта.

Текст построен как последовательное движение от простого наблюдения к более тонкому различению того, как формируется восприятие.

Книга может читаться на двух уровнях:
как размышление о сознании и восприятии
и как углублённое наблюдение за тем, как возникает само понимание.

Если в процессе чтения возникнет ощущение изменения привычного способа видеть реальность — это не цель книги, а возможный эффект внимательного чтения.

Руслан Меньшиков

Ничей сон

НИЧЕЙ СОН

Автор Руслан Меньшиков

АННОТАЦИЯ

Эта книга исследует восприятие реальности, внимание, память и ощущение «я» как процессы, через которые переживается опыт жизни.

В ней рассматривается идея о том, что привычное разделение на наблюдателя и наблюдаемое может быть не фундаментальной данностью, а способом организации переживания.

Книга не предлагает систему убеждений и не стремится заменить одну картину мира другой. Её задача — показать, как привычные представления о времени, выборе, желании и личной идентичности могут возникать внутри самого опыта.

Текст построен как последовательное движение от простого наблюдения к более тонкому различению того, как формируется восприятие.

Книга может читаться на двух уровнях:

как размышление о сознании и восприятии

и как углублённое наблюдение за тем, как возникает само

понимание

Она не требует подготовки и не предполагает правильного способа чтения.

Если в процессе чтения возникнет ощущение изменения привычного способа видеть реальность — это не цель книги, а возможный эффект внимательного чтения.

Дальше следует рекомендация к чтению, где объясняется структура уровней и способ взаимодействия с текстом.

РЕКОМЕНДАЦИЯ К ЧТЕНИЮ

Эта книга не требует особого понимания и не проверяет, насколько ты внимателен.

Она не предлагает верить во что-то и не просит соглашаться с тем, что здесь будет сказано. В ней есть два уровня чтения.

Уровень 1 — это обычное чтение.

Когда текст воспринимается как размышление, идея, попытка описать то, что происходит в опыте. Этот уровень можно читать спокойно, без напряжения. Он сам по себе завершён и не требует перехода дальше.

Уровень 2 — появляется там, где внимание начинает замечать не только то, о чём говорится, но и то, как возникает само понимание. Этот уровень не нужно искать специально. Он проявляется естественно, когда текст перестаёт быть только содержанием и начинает становиться наблюдением

процесса.

Если книга читается легко — можно двигаться сразу в оба уровня, как единый поток.

Если книга даётся с усилием — достаточно читать только Уровень 1. В этом нет ограничения или потери смысла. Уровень 1 полностью самостоятелен и не требует углубления.

Иногда более глубокое понимание не ускоряется, а наоборот — становится яснее, когда остаётся в простом восприятии.

Не нужно пытаться “перейти” на другой уровень.

Если переход происходит — он происходит сам.

И возможно, самое важное здесь не то, что будет понято, а то, из какого состояния это понимание возникает.

Если в какой-то момент появится ощущение, что текст начинает читаться не только глазами, но и вниманием — это не ошибка и не особый эффект книги.

Это просто момент, когда чтение становится самим собой.

Дальше — Пролог, где уже нет внешней точки наблюдения, и книга начинает происходить изнутри.

ПРОЛОГ

Ты не начинаешь читать эту книгу в тот момент, когдаходишь до этой страницы.

Чтение уже началось раньше — вместе с тем, как возникло внимание к этим словам.

И, возможно, даже раньше, чем стало понятно, что именно ты читаешь.

Эта книга не предлагает занять новую точку зрения и не требует отказаться от старой.

Она не ведёт к выводу и не стремится к окончательному пониманию.

Её движение устроено иначе — как постепенное смещение того, из чего вообще возникает понимание.

Обычно кажется, что есть тот, кто читает, и есть текст, который читается.

Но если не удерживать эту привычную разделённость слишком жёстко, можно заметить:

и читатель, и текст появляются внутри одного и того же процесса переживания.

В этом процессе внимание не направляется как инструмент.

Оно уже присутствует как место, где что-то становится заметным, ясным или значимым.

И куда оно падает — там мир приобретает плотность, форму и ощущение реальности.

По мере чтения может возникать ощущение знакомого движения:

мысли появляются, объяснения складываются, смысл становится более определённым.

И в то же время может оставаться тихое чувство, что всё это происходит само, без явного центра, который этим

управляет.

Эта книга не будет останавливать привычное понимание.

Она будет лишь постепенно делать видимым то, как это понимание возникает.

Иногда может казаться, что текст становится более абстрактным или странным.

Но это не изменение текста.

Это изменение точки, из которой он воспринимается.

И если в какой-то момент возникнет ощущение, что чтение происходит как будто “само по себе”, без усилия удерживать смысл, — это не особое состояние и не цель книги.

Это просто момент, когда внимание перестаёт разделять процесс на того, кто читает, и то, что читается.

Дальше начинается движение книги не как объяснения, а как разворачивания опыта.

И первый шаг этого движения — простая точка, где остаётся только то, что происходит сейчас.

«Как наполнить то, что должно быть пустым?»

ГЛАВА 1. ЕСТЬ ТОЛЬКО ЭТО

Уровень 1 (Ознакомление)

Иногда кажется, что жизнь движется во времени.

Что есть прошлое, из которого всё пришло.

Есть настоящее, в котором всё происходит.

И есть будущее, которое ещё только должно наступить.

Но если немного задержать внимание на самом переживании, становится заметно, что всё это не находится где-то отдельно.

Прошлое не существует как место или факт — оно появляется сейчас, в виде воспоминания.

Будущее тоже не существует отдельно — оно появляется сейчас, как ожидание или образ возможного.

Иначе говоря, всё, что кажется разделённым во времени, на самом деле возникает в одном и том же переживании.

Если продолжить наблюдать, можно заметить ещё одну вещь.

То, что называется “настоящим моментом”, не является точкой, которую можно зафиксировать.

Это скорее живое поле переживания, в котором постоянно появляются мысли, ощущения, восприятие и смысл.

И это поле не стоит отдельно от того, кто его переживает.

Ощущение “я живу” возникает прямо внутри него — не как вывод, а как часть самого опыта.

И тогда постепенно становится видно:

ничего не нужно специально удерживать, чтобы реальность казалась непрерывной.

Ощущение непрерывности уже присутствует само по себе — оно просто переживается как естественный фон жизни.

И в какой-то момент может стать немного тише внутри.

Не потому что что-то исчезло, а потому что привычное

разделение на “меня” и “то, что происходит” становится менее жёстким.

Остаётся просто переживание того, что что-то происходит.

Без необходимости сразу объяснять, что именно это означает.

Уровень 2 (Углубление — сдвиг восприятия)

Есть только этот момент.

Но попробуй не удерживать это как мысль.

Заметь, что даже попытка понять, что такое “этот момент”, уже появляется внутри чего-то более простого, чем понимание.

Сейчас есть переживание.

И вместе с ним — тонкое ощущение, что это переживание происходит “с тобой”.

Но если не спешить закреплять это ощущение, можно заметить:

само чувство “с тобой” появляется одновременно с тем, что происходит.

Оно не стоит рядом. Оно возникает внутри.

Есть звук, мысль, ощущение, взгляд.

И есть очень быстрый жест ума, который объединяет всё это в “я сейчас это переживаю”.

Но если не следовать за этим жестом до конца, он начинает терять плотность.

Не исчезает — а становится видимым как процесс.

И тогда внимание начинает замечать не только то, что происходит, но и то, как оно становится “тем, что происходит”.

Как опыт собирается в форму.

Как форма получает центр.

Как центр ощущается как “я”.

И в какой-то момент это собрание можно не продолжать автоматически.

Не нужно его останавливать.

Просто становится видно, что оно происходит само.

И тогда остаётся очень простое присутствие:

не наблюдатель и не наблюдаемое,

а движение переживания, которое не требует точки опоры, чтобы происходить.

И даже это “остаётся” — уже мысль, возникающая чуть позже того, что она описывает.

Если не держаться за неё, можно заметить:

ничего не изменилось в том, что происходит.

Изменилось только то, откуда это становится видимым.

И это смещение не требует усилия.

Оно происходит в тот момент, когда внимание перестаёт автоматически собирать опыт в центр.

И тогда то, что называлось “я”, становится не точкой внутри мира, а одним из движений самого восприятия.

**«Прошлое приходит как память.
Будущее приходит как ожидание.
И оба приходят сейчас.»**

ГЛАВА 2. ПАМЯТЬ КАК ПЕРЕСОЗДАНИЕ ПРОШЛОГО

Уровень 1

Если присмотреться к тому, как устроено переживание жизни, можно заметить одну простую вещь.

То, что мы называем прошлым, никогда не приходит к нам напрямую.

Оно всегда появляется сейчас — в виде воспоминания.

Когда вспоминается какое-то событие, оно не возвращается как реальность.

Возникает образ, ощущение, мысль, иногда даже целая сцена.

И всё это происходит в текущем моменте переживания.

Мы привыкли думать, что память хранит прошлое так же, как предметы хранятся в ящике.

Но если наблюдать внимательнее, становится видно: память не показывает прошлое, она каждый раз заново его собирает.

Иногда воспоминания кажутся очень точными и устойчивыми.

Иногда — неожиданно меняются или расходятся у разных

людей.

И это создаёт странное ощущение: будто нет одной фиксированной версии того, что “было”.

История нашей жизни складывается не один раз.

Она пересобирается каждый раз, когда мы к ней обращаемся.

И при этом ощущается как нечто неизменное.

Память соединяет отдельные моменты в единый рассказ.

И благодаря этому рассказу возникает ощущение, что есть непрерывное “я”, проходящее через время.

Без этой сборки жизнь могла бы переживаться как набор отдельных фрагментов.

Но память связывает их в линию, которая кажется очевидной и естественной.

Уровень 2

Если не следовать за содержанием воспоминания, а задержаться на моменте его появления, можно заметить тонкий процесс.

Сначала нет никакого прошлого.

Есть просто переживание.

Затем возникает образ события.

Он появляется целиком, как уже знакомая сцена.

И только после этого возникает чувство:

“это было”.

Обычно эти три шага сливаются в одно движение.

Но если не спешить объединять их, можно увидеть, что узнавание приходит позже самого образа.

Это означает, что прошлое не извлекается.

Оно конструируется в моменте.

И вместе с этим конструируется тот, кому оно принадлежит.

Потому что без ощущения “это было со мной” нет и самого субъекта опыта.

Иногда разные люди могут помнить одно и то же событие по-разному.

И каждый будет абсолютно уверен в своей версии.

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.