

12+

Ч. ДХАРМАИН

ТРУДНАЯ ПРОБЛЕМА СОЗНАНИЯ

МЕТАФИЗИКА И НЕЙРОБИОЛОГИЯ

सत्

SAT



चित्

CIT



आनन्द

ANANDA



ШУНЬЯ

БЫТИЕ

СОЗНАНИЕ

БЛАЖЕНСТВО



НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ
РЕКОНСОЛИДАЦИЯ ПАМЯТИ
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
ПОЛИГРАФ

Ч. Дхармаин

Трудная проблема сознания: метафизика и нейробиология

<https://litres.ru/74150497>

ISBN 9785007006545

Аннотация

Как связаны нейроны и переживание? Эта книга — рабочая модель сознания, соединяющая восточную философию и нейробиологию. Три уровня реальности: онтологический (источник), феноменологический (психика, паттерны, доминанта) и физический (мозг, тело). Книга описывает природу опыта, страдания и свободы.

Содержание

Введение	7
Часть I. Онтологические основания	14
Глава 1. Пустота-ноль, код реальности и смысл	14
Глава 2. Дуальности и их динамика	34
Глава 3. Энергия (шакти, ци)	43
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Трудная проблема сознания: метафизика и нейробиология

Ч. Дхармаин

© Ч. Дхармаин, 2026

ISBN 978-5-0070-0654-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ключевые термины (шпаргалка)

Шунья — пустота, источник, абсолют, абсолютный фон. Недвойственность. Трансцендентное ничто. Условие любого опыта.

Сат — материальный аспект шуньи, проявляется как грубая энергия (тело, нейроны, атомы).

Чит — аспект шуньи, чистое сознание, «экран», имманентный фон, условие смысла.

Ананда — третий аспект шуньи. Тонкая энергия, переживание, полнота, заряд.

Триединство шуньи: Сат — факт существования. Чит — осмысленность. Ананда — переживаемость

Читта — поле сознания, индивидуальная психика. Хранилище паттернов.

Дхарма — смысл. Идентичность + качество (квалиа) + принцип. «Что это?»

Заряд — проявление ананды в опыте. Амплитуда (0—1) + знак (+, —, 0) + значимость. «Как мне это?»

Значимость (стратегический заряд) — устойчивая важность паттерна для выживания, самости, долгосрочных целей.

Паттерн (самскара) — единица опыта. Формула: паттерн = смысл + заряд.

Манас — ум. Различает силу паттерна, выбирает доминанту, направляет внимание. Тактик.

Буддхи — разум. Различает смыслы паттерна: определяет, что это — палка или змея. Может отменить выбор ума. Стратег.

Ахамкара — самость. Функция присвоения (не паттерн). Навешивает «моё». Оператор «я =».

Бинду — наблюдатель. Точка обзора в источнике (не паттерн). Просто есть. Просто светит. Чистое «я» без присвоения.

Вивека — различение. Когда разум не спит, а ум его слушается.

Доминанта — паттерн с максимальным зарядом в данный момент.

Резонанс — принцип познания. Подобное активирует

подобное.

«Всё во всём. И ничего не в чём»

— *Иван Елагин*

«„От пустоты к нейронам“ — не эволюционная хроника, а логический маршрут: от онтологического основания сознания к его нейробиологическим коррелятам»

Введение

Модель сознания, которая предлагается в этой книге, описывает не отвлечённую метафизику, а внутреннее состояние и поведение в каждый момент времени. В её основе — два ключевых понятия из научной традиции: **доминанта Ухтомского** (устойчивый очаг возбуждения, определяющий внимание и поведение) и **поле Курта Левина** (поведение как функция всей конфигурации сил в психологическом поле).

То, что вы чувствуете прямо сейчас — тревогу, радость, скуку, любопытство, усталость, воодушевление — может быть разложено на составляющие. Какое поле сознания активировано? Какой смысл (дхарма) распознан? Какое качество (квалиа) переживается? С какой силой (амплитуда) и знаком (приятно/неприятно)? Как паттерны (самскарары) интегрируются в длящееся состояние? Как всё это меняется во времени?

Но чтобы понять, как это работает, нужно спуститься глубже — к онтологии. К тому, что такое сознание само по себе, до всякого содержания. К тому, как из пустоты рождаются смысл и энергия, а из них — материя, нейроны, переживания.

Трудная проблема сознания

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что, слушая старую песню, которая вдруг заиграла в кафе, вы не просто слышите звуковые волны, а чувствуете — как будто время сворачивается, и вы снова там, много лет назад? Это чувство, это «внутри» — и есть тайна, которую наука до сих пор не может объяснить.

В 1995 году философ Дэвид Чалмерс назвал это «трудной проблемой сознания» — и с тех пор она стоит перед наукой как неразрешимый парадокс. Почему нейроны, химия, импульсы порождают не просто реакции, а переживания? Почему вы чувствуете боль, видите красоту, слышите музыку — а не просто обрабатываете данные?

Учёные знают, какие зоны мозга активны, когда вы слушаете музыку. Могут измерить потоки крови, зафиксировать нейронные паттерны. Но никто не может объяснить, почему это сопровождается чувством, будто время сворачивается. Почему из серой массы возникает качество опыта?

Это и есть пропасть между объективным и субъективным. Наука может описать механизм — но не может объяснить, откуда берётся качество переживания.

В этой книге предлагается модель, которая соединяет прозрения восточной философии и данные современной науки.

Смена оптики

Обычный взгляд: сознание — продукт мозга. Наша модель переворачивает вопрос. Мы смотрим не «снизу

вверх» (от нейронов к сознанию), а «сверху вниз»: абсолютный фон (шунья) — это природа, условие любого опыта. Мозг — не генератор, а антенна, резонирующая с полем сознания. Это позволяет объяснить, почему нейронная активность сопровождается переживанием, — не как загадку, а как прямое следствие устройства реальности.

В книге предпринята попытка построить рабочую модель сознания — для описания опыта, для связывания разных уровней, для понимания механизмов страдания и познания. Она открыта для уточнений, критики и дальнейшего развития.

Почему восточная философия?

Восточная философия тысячелетиями «читала» качества переживания (квалиа) — чистое чувственное качество, которое западная наука назвала «трудной проблемой». У неё есть язык для описания того, что приборы не видят: сознание без содержания, смысл, паттерны опыта. Этот язык мы и берём за основу.

Индийская традиция — веданта, санкхья, буддизм — дала понятия, без которых невозможно говорить о сознании: чистое сознание (Чит), смысл (дхарма) — идентичность, закон, паттерны (самсары) — отпечатки опыта. Это язык, на котором можно описывать само устройство переживания, а не только его внешние корреляты.

Понятия из индийской философии используются в этой

книге как рабочий язык, а не как претензия на окончательную интерпретацию. Автор выражает глубокое уважение к этим традициям.

Три уровня описания сознания

В нашей модели мы с самого начала различаем три уровня описания: **онтологический** (что есть в основе реальности), **феноменологический** (как переживается опыт) и **нейробиологический** (какие процессы в мозге). Путаница между ними — одна из частых причин недопонимания в разговорах о сознании. (Подробно эта тема разбирается в **Главе 1.10.**)

В западной традиции ум (mind) часто отождествляют с сознанием или с «я». В нашей модели — иначе: **ум (манас)** — это шестой орган чувств, а не сознание; Абсолютный фон (**шунья**) — природа, а не ум; **самость (ахамкара)** — паттерн, который присваивает. (Подробно это различие разбирается в **Главе 4.3.**)

В основе всего, что мы переживаем, есть нечто, что само переживанием не является. Назовём это источником. Не Бог, не поле, не энергия. Это ноль, начало координат, условие любого опыта.

Как ноль на линейке: не имеет длины, но без него невозможно измерение. Как тишина между нотами: без неё звуки слились бы в шум.

Из источника разворачиваются три аспекта. Первый — материя, грубая энергия: тело, нейроны, атомы. Второй — чистое сознание, смысловой фон, пространство, в котором появляются мысли и чувства. Третий — тонкая энергия, переживание, заряд: «каково это» — видеть красное, чувствовать боль, слышать музыку.

Эти три аспекта нераздельны. Нет материи без сознания и без переживания. Нет сознания без материи. Нет переживания без материи и различения.

Всё, что вы когда-либо пережили, запомнили, чему научились, — это паттерны. Каждый паттерн — единство смысла (что это?) и заряда (как мне это?). Они конкурируют за внимание. Побеждает самый сильный — доминанта. Она определяет, что вы чувствуете и как действуете.

Мозг — не генератор сознания, а антенна. Сознание не возникает из материи. Материя — одно из проявлений источника. Вопрос «как нейроны порождают переживание?» заменяется вопросом «как источник проявляется как материя, переживание и различение?».

Это не окончательный ответ. Это рабочая модель. Язык для описания того, что обычно не поддаётся словам.

Две формулы

В книге используются две символические формулы:

$A + 0 = A$ — паттерн A (переживание опыта) есть на фоне источника. Наблюдатель присваивает его: «я боюсь». Это

сансара.

$A \times 0 = 0$ — наблюдатель не берёт паттерн A как свой. Умножение означает «сколько раз я беру паттерн как свой». $A \times 1$ — взял как свой. $A \times 0$ — не взял. Даже сильный паттерн не захватывает, если не брать его как свой. Как огромное число, умноженное на ноль, даёт ноль. Это освобождение.

Структура книги

Книга построена в трёх частях.

Первая часть посвящена онтологическим основаниям: источнику (шунья), структура бытия (сат-чит-ананда), дуальности, энергия (шакти).

Вторая часть строит резонансную модель: мозг как антенна, восемь осей опыта, паттерн (самскара) как единица опыта, доминанта и внимание, нейробиологические параллели.

Третья часть посвящена человеку: природа страдания, познание как установление соответствия, реконструкция мира мозгом.

Примечание. Две версии книги

Вы держите в руках **полное издание**. Оно погружается в онтологическую глубину: шунья, сат-чит-ананда, дуальности, энергия, космологическое время. Это книга для философов, нейрочётных и тех, кто готов к серьёзному знакомству

с индийской философией.

Существует также **лайт-версия** — «Как работает сознание: опыт и нейроны». Она — помощница в освоении модели: без санскрита и формул, через примеры из жизни. Но при этом **полностью самодостаточна** — вы можете читать только её и получить целостное представление о модели.

Как читать эту книгу

Книгу можно читать на разных уровнях. Не обязательно понимать всё сразу.

Если текст кажется сложным, можно двигаться дальше и возвращаться позже.

Сначала важно уловить общую логику, затем — структуру.

Некоторые формулировки даны в сжатом виде и раскрываются по мере чтения.

Приложения не обязательны для первого прохода.

Они расширяют модель и могут быть прочитаны позже.

Эта работа находится на границе между феноменологией, метафизикой и модельным описанием опыта.

Часть I. Онтологические основания

Глава 1. Пустота-ноль, код реальности и смысл

1.1. Догадка о нулевой энергии

Вглядитесь в то, как устроено восприятие. Через глаза мы распознаём электромагнитные волны (цвет), через уши — механические волны (звук), запах и вкус связаны с молекулами, осязание различает давление, температуру, боль. Восприятие не смешивает эти сигналы. Но есть одно условие, без которого различение невозможно: **фон**.

Чёрная точка исчезает на чёрном фоне, но становится видимой на белом. Тихую лирическую песню не слышно на фоне уличного грохота, но она звучит отчётливо в тишине. Без фона нет контраста, без контраста — нет различения. Следовательно, в основе любого опыта лежит **нулевой отсчёт** — «ноль», относительно которого любое «что-то» становится видимым, слышимым, осязаемым.

В обычном сознании, смешанном с умом, мы замечаем три очевидные вещи:

1. Сенсорные данные от пяти органов чувств: цвета, зву-

ки, запахи, вкусы, ощущения тела

2. Мысли.

3. Переживания (эмоциональные реакции).

За каждой из них стоят три фундаментальных аспекта проявления реальности. В разных традициях их называют по-разному: Бытие, Сознание, Блаженство; материя, сознание и энергия (переживание) т. п. В индийской традиции для них есть краткие имена — Сат, Чит, Ананда.

В нашей модели сат, чит, ананда — это три указателя. Сат указывает на материальную сторону опыта (тело, сигнал). Чит указывает на сознание, различение смыслов. Ананда указывает на переживание, энергетический тон. Они не существуют отдельно, но в речи и мысли нам нужны разные слова, чтобы описать разные грани одного и того же процесса.

1.2 Триединство опыта

Три аспекта в живом опыте нераздельны. Нет восприятия без Сат, нет различения без Чит, нет переживания без Ананда, но они имеют разную природу.

Сат (бытие, материя) — это грубая материальная энергия. Тело, нейроны, атомы — всё, что имеет форму и может быть исследовано по мере необходимости (измерено, изучено, зафиксировано). В восприятии сат отвечает за органы чувств: глаз, ухо, кожу, язык, нос. Это материальная основа: орган как структура, способная принимать сигналы.

Но сат — не только материя. Это сама **возможность**

«**быть**», существовать, иметь форму. Без этой способности орган остаётся просто биологическим объектом без функции. Сат даёт возможность «**быть**» — глазу быть глазом, нейрону нероном

Чувственные качества — краснота, тепло, звон, сладость — это физические и химические свойства материи, которые становятся явленными благодаря способности сат «быть». За краснотой стоит длина волны 650 нм, за теплом — температура, за звоном — механические колебания, за сладостью — молекулы сахара. Это грубая энергия, измеримая приборами. Сама эта способность «быть» не измерима, но без неё ни длина волны, ни температура, ни колебания не могли бы существовать.

Ананда (полнота, сила, переживание) — это тонкая полевая энергия. Её нельзя измерить приборами, но она реальна — вы её чувствуете. Это не физическое свойство материи, а **переживание** этих свойств как приятных, неприятных или нейтральных, сильных или слабых.

Краснота сама по себе (как длина волны 650 нм) — это сат. Но **приятно** ли вам смотреть на красное или **страшно** — это уже ананда. **Тепло** как температура 36° С — это сат. Но **уют** от этого тепла или **дискомфорт** — это ананда. **Звон** как механическая волна 440 Гц — это сат. Но **радость** от музыки или **раздражение** от громкого звука — это ананда.

Ананда — это не только заряд (приятно/неприятно, силь-

но/слабо). Это ещё и сама **полнота жизни**, безусловное «да» бытию, которое делает опыт живым, а не плоским. Без ананды опыт был бы как у нейросети: различение есть, качества есть, но нет чувства — ни «нравится», ни «не нравится», ни даже нейтрального фона.

Ананда и инстинкт самосохранения. Биологическая основа ананды — инстинкт самосохранения. Всё, что помогает выживанию и размножению, сопровождается приятным зарядом (еда, тепло, безопасность, близость). Всё, что угрожает выживанию — болью, страхом, отвращением. Но у человека, в отличие от животного, ананда выходит за рамки прямого выживания. Социальный страх (осуждение, отвержение) может быть сильнее физического. Желание статуса, признания, смысла — тоже проявления ананды, но уже не напрямую связанные с выживанием тела. Они связаны с выживанием самости (эго). А эго — это тоже продукт эволюции, развития самоосознания.

Таким образом, ананда — это язык, на котором инстинкт самосохранения говорит с сознанием. У человека этот язык усложнился: мы можем получать удовольствие от симфонии и страдать от несправедливости, хотя напрямую это не угрожает телу. Это и есть эволюция ананды — от простых сигналов выживания до сложной палитры человеческих переживаний.

В теле ананда связана с **сердечным центром** — местом, где переживание обретает свой тон: тепло, страх, радость,

покой. Физическое сердце — это грубая энергия (сат). Сердечный центр — тонкая энергия (ананда). Одно не существует без другого, но они не тождественны. В физике есть похожий пример: ток в проводе и магнитное поле вокруг него. Ток можно измерить, поле — тоже, но это не одно и то же. Без тока нет поля, без поля нет тока. Поле — это не «вещь», а способ существования тока в пространстве.

Ананда всегда нуждается в носителе: без нейрона нет зряда паттерна, без рецепторов нет ощущения «приятно» или «больно». Ананда — это то, как переживание становится явленным через материю, но само не сводится к материи.

Чит (чистое сознание) — это свет, условие проявления. Он не является ни грубой (сат), ни тонкой (ананда) энергией. Это чистое различие, смысловой фон, который делает возможным само познание.

Как чит проявляется. Чит — это не физическое свойство материи (как сат) и не переживание (как ананда). Это способность различать: «это красное, а не синее», «это звук, а не тишина», «это змея, а не палка», «это ноль, а не единица». Без этой способности сигналы оставались бы неразличённым шумом, а переживания — неосознанными.

Чит «читает» сат — и это даёт восприятие физического мира: данные органов чувств становятся различимыми. Чит «читает» ананду — и это даёт чувство «как мне это»: переживание становится осознанным.

В теле чит связан с умом — не с физическим органом, а с

функцией различения. Ум соотносится с мозгом и нервной системой, но не сводится к ним. Чит сам ничего не «делает». Он — свет, условие. Всё делание (распознавание, сравнение, запоминание, переключение внимания) — это функции ума (манаса, буддхи, эго), которые являются проявлениями чит в проявленном мире.

Без чит сат оставался бы слепым набором физических сигналов, а ананда — безликой волной переживания без того, кто бы её осознал. Чит — это то, что «светит», делая возможным и восприятие, и переживание.

***Примечание.** В санскрите ананда переводится как «блаженство». Но это сложная категория, которую нельзя свести к одному слову. Она может пониматься как тонкая энергия, счастье, переживание, заряд, сила, полнота, «да» жизни в зависимости от контекста.*

В нашей модели мы используем слово «ананда» в трёх смыслах, в зависимости от контекста:

***Тонкая энергия** — полевой аспект, связь переживания с материей.*

***Заряд** — сила и знак (приятно / неприятно, сильно / слабо). Это то, что мы измеряем по шкале от 0 до 1.*

***Переживание** — сам опыт, «каково это» (кавалла), живой тон ощущения.*

Все они указывают на ананду как третий аспект проявления шуньи.

1.3 Эти три аспекта работают вместе. Когда вы види-

те, слышите или чувствуете что-то, сат получает сигнал через органы чувств. В тот же самый миг чит различает этот сигнал: распознаёт объект, интерпретирует звук, классифицирует ощущение. И одновременно ананда создаёт эмоциональный заряд: возникает радость, страх, интерес или покой, появляется тепло в груди, дрожь или лёгкость. Это не последовательность — «сначала получил, потом различил, потом пережил». Это один живой акт, в котором вы видите, понимаете, чувствуете сразу.

Итог. Сат — это грубая материальная энергия. Она измеряется приборами, локализована в теле и отвечает за приём сигналов. Ананда — это тонкая полевая энергия, неизмеримая, связанная с сердечным центром, отвечающая за переживание заряда и полноту жизни. Чит — это свет, условие проявления. Он не является энергией, связан с умом и отвечает за различение смыслов и способность осознавать.

1.4 Источник: пустота-полнота (шунья)

За сат, читом и анандой стоит единый источник. В разных традициях его называют по-разному: пустота, трансцендентное ничто, шунья, Дао, Логос, Единое, Брахман, Абсолют. В этой книге мы будем называть его источником (или шунья).

Шунья переводится как «ноль». Но это не ноль арифметики. Это — начало начал. Это ноль как начало координат — точка, из которой расходятся все оси, но в которой нет ни одной координаты. Как пространство не сводится к длине, ширине и высоте, но проявляется через них — так и ис-

точник не сводится к трём аспектам (сат, чит, ананда), хотя через них становится доступным опыт.

Загадка источника: пуст и полон одновременно

Источник пуст, потому что в нём нет ничего фиксированного, никакой «вещи», за которую можно было бы ухватиться. И в то же время он полон, потому что в нём свёрнуты все возможности, все смыслы, все формы. Как ноль содержит в себе все числа — не актуально, а потенциально. Как тишина содержит в себе все звуки. Как пространство комнаты содержит всю мебель, которая в нём может появиться.

Мы не замечаем источник, но он всегда рядом

Ноль на линейке: длина стола имеет смысл только относительно нуля.

Тишина между нотами: без тишины звуки слились бы в шум.

Пространство комнаты: вы видите стул и стол, но не видите само пространство.

Миллионы на фоне нуля: числа $+100\,000\,000$ и $-100\,000\,000$ огромны, но ноль их «съедает»; сложите их — получите ноль. Какие бы гигантские величины ни стояли справа и слева, ноль остаётся нолём.

Связь с сат, чит и анандой

Три аспекта — сат, чит, ананда — это не «части» источника. Это способы его проявления. Источник не находится «где-то там», в далёкой трансцендентности. Он — здесь и сейчас, как фон любого переживания. Когда вы видите крас-

ное, чувствуете тепло, слышите звон — фоном всего этого является источник. Без него не было бы ни самой красноты, ни её переживания, ни различения «это красное, а не синее».

Квалиа — краснота, тепло, звон — это не «вещи», которые источник создаёт один раз в прошлом. Это его проявления здесь и сейчас, в каждом акте восприятия. Источник постоянно делает любую форму возможной прямо сейчас.

1.5. От шуньи к миру

Как из пустоты-ноля (шуньи) возникает многообразие мира?

Шунья — источник, абсолютный фон, природа всего. На этом фоне три измерения структуры бытия (сат-чит-ананда) проявляются:

Сат (бытие) — как грубая энергия (материя)

Чит (чистое сознание) — как смысл (дхарма)

Ананда (полнота-сила) — как тонкая энергия, заряд

Шунья — это не что-то отдельное. Это вся ситуация целиком: и тело, и понимание, и ощущения — как одно живое событие. Как прогулка: вы не можете вынуть из неё «только тело» или «только мысли». Прогулка — это всё вместе.

В источнике: Сат = 0, Чит = 0, Ананда = 0. Не как отсутствие, а как неразвернутость. Нет материи. Нет смысла. Нет переживания. Есть только основание.

***Примечание о статусе сознания.** В этой модели сознание (чит) не является продуктом материи и не возникает как эмерджентное свойство мозга. Оно имеет фундамен-*

тальную природу. Оно — аспект шуньи (источника), наравне с бытием (сат) и силой (ананда). Вопрос «как материя порождает сознание?» снимается. Он заменяется вопросом «как источник проявляется как материя, сознание и сила?». Это не решение трудной проблемы, а смена онтологии.

1.6. Как из источника разворачивается мир

Представьте себе единую энергию — жизнь, божественную энергию или просто «то, что всё двигает». Она не имеет формы, качеств, направления — она просто есть как чистая потенция. Но она не остаётся неподвижной. Она начинает разворачиваться — как цветок, который был свёрнут в бутоне, а потом раскрывается.

Круговорот единой энергии

При разворачивании опыта во времени получается круговорот: энергия разворачивается как пара «смысл — форма», между ними возникает напряжение, движение, жизнь. Противоположности — добро и зло, радость и печаль, ядро и электронное облако атома — это частные случаи этого закона. Как только появляется один полюс, тут же появляется противоположный.

Эта дуальность — источник движения, выбора, живого опыта. Без противоположностей не было бы ни ветра, ни рек, ни музыки, ни любви, ни самого познания.

Весь мир — с атомами, растениями, животными, мыслями и культурами — это разворачивание единой энергии через пару: смысл (чит) — форма (сат). В источнике уже свёр-

нуты все смыслы — как в семени свёрнуто всё будущее дерево. Когда энергия проходит через эти смыслы, она облекается в формы — и мир становится видимым, осязаемым, переживаемым.

Но источник при этом никуда не исчезает. Он остаётся фоном, океаном под волнами. Волны бушуют, сталкиваются, разбиваются — но океан остаётся спокойным. Двойственность не отменяет единства. Она его проявляет.

Коды реальности: всё не случайно

Источник — не хаос. В нём уже свёрнуты все коды реальности — смысловые структуры, по которым разворачивается мир. Ни одна деталь не случайна.

Что такое код как смысл (дхарма), рассмотрим далее.

1.7. Смысл (дхарма)

В древних учениях Дхарма — это закон вселенной, порядок вещей, то, как устроено бытие. В нашей модели мы используем это слово в более узком смысле: дхарма указывает на **смысловую часть паттерна**. Это ответ на вопрос «что это?» — идентичность, качество, принцип явления. Не вселенский закон, а смысл конкретного паттерна: «змея», «опасность», «яблоко», «радость».

Всё, что с вами происходит, всё, что вы видите, чувствуете, помните, — имеет свой внутренний код, свою структуру, свой закон. В древнегреческой философии это называли Логосом — смысловой основой космоса. В восточных текстах — дхармой — природой явления, тем, что делает его самим

собой. В современной терминологии для этого подходит слово «код реальности».

Смысл (дхарма) — это целостное представление о явлении. Он включает в себя:

- **Суть** — «что это?»
- **Качество (квалиа)** — «как?» (краснота, сладость, тепло)
- **Принцип** — «как устроено?» (структура, закон, порядок)

Всё это — один смысл. Не отдельные сущности, а аспекты одного целого.

Смысл — это информационный полюс паттерна. Без смысла мир был бы хаотичным набором ощущений.

Шесть органов восприятия (индрий)

В индийской традиции выделяют не пять, а шесть органов восприятия. Первые пять — зрение, слух, обоняние, вкус, осязание. Они воспринимают качества: цвета, звуки, запахи, вкусы, тактильные ощущения.

Шестой орган — **ум (манас)**. Его объекты — не цвета, не звуки, не запахи. Его объекты — смыслы, мысли, идеи. Ум способен «схватывать» суть явления. Глаза видят красное и круглое. Ум понимает: «яблоко». Как работает ум, подробно разбирается в **Главе 2**.

Стул в пустой комнате имеет свой смысл (дхарму). Но значимость этого смысла равна нулю, пока нет воспринимающего. Когда появляется воспринимающий — ум (манас) «про-

читывает» смысл.

(См. Приложение 4 о дхарме более подробно)

1.8. Примеры кодов реальности (смыслов)

· **Три аспекта Сат, чит, ананда** — это не просто описание опыта, а фундаментальный код реальности. Он определяет, как любое проявление разворачивается из источника: через материю (сат), смысл (чит) и переживание (ананда).

· **Пять способностей восприятия — коды** Способность видеть, слышать, осязать, чувствовать запах и вкус — это не случайные свойства организма, а коды. Они задают, через какие каналы тонкая энергия входит в опыт. Каждый из пяти каналов — отдельный код, своя структура, свой закон. Не может быть шестого типа ощущений с принципиально новым качеством, потому что набор этих кодов исчерпывает возможные способы взаимодействия тонкой энергии с материей.

· **Пять типов ощущений** (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание) — закон тонкой энергии. Не может быть шестого типа с принципиально новым качеством. Пример: ультразвук — не шестое чувство, а неслышимая часть слуха. Он сводится к тому же физическому носителю (механические колебания), что и звук. Нового качества нет.

· **118 атомов** — закон грубой энергии. Из них построена вся материя, от молекулы до галактики. Не может быть 119-го стабильного атома.

· **Законы физики** (Ньютон, Эйнштейн, термодинами-

ка) — проявление смысловых структур на уровне материи: инерция, гравитация, сохранение энергии, рост энтропии.

· **Круговорот энергии в природе** (солнце → растения → животные → разложение → питательные вещества) иллюстрирует, как энергия переходит из формы в форму, не исчезая и не появляясь из ничего.

· **Устройство психики** (ум, разум, эго) — не случайный набор функций, а разворачивание структур сознания.

· **Культурные коды** (язык, ценности, традиции, табу, ритуалы) не придуманы людьми произвольно — они актуализируются из потенций, когда общество достигает определённого уровня сложности.

1.9. Мы коды не изобретаем — мы их открываем

Познание — это не творение реальности заново. Это узнавание того, что уже было свёрнуто в источнике. Как математик не придумывает число π — он его находит. Как физик не изобретает закон всемирного тяготения — он обнаруживает его действие. Как ребёнок не придумывает разницу между сладким и горьким — он её переживает и называет.

И это — тоже загадка. Почему реальность устроена именно так? Почему 118 атомов, а не 119? Почему гравитация притягивает, а не отталкивает? Почему пять органов чувств, а не шесть?

В нашей модели мы не отвечаем на «почему» в научном смысле. Мы отвечаем: потому что такова природа источника. В нём уже свёрнуты все возможные коды. Мир развора-

чивается не хаотично, а по этим кодам — как дуб из жёлу-
дя по коду ДНК. Мы не знаем, почему ДНК устроена так, а
не иначе. Но мы можем её прочитать — и это познание есть
одно из главных проявлений Чит

Бесконечное разнообразие мира — любое ощущение
(цвет, звук, вкус, запах, прикосновение) может разлагаться
на бесконечный спектр оттенков. Например, свет — от крас-
ного до фиолетового, звук — от низкого до высокого, вкус
— от сладкого до горького. Это энергия, ставшая материей.
Её можно делить, сочетать, комбинировать. Именно поэто-
му мир так многообразен. **Поэтому материальный мир
бесконечен.** И человек увлечён этими красками — забы-
вая, что за ними стоит единый источник.

Коды источника **и погоня за удовольствиями.** В мире
есть два типа движения:

**Первый — движение по кодам (смыслам) источни-
ка.** Это познание: понять, как устроено, увидеть структуру,
различить смысл. Учёный, открывающий закон; художник,
улавливающий суть; ребёнок, узнающий, что «это яблоко».
В этом движении человек ищет не новый объект, а новый
смысл. Когда он его находит — возникает удовлетворение,
которое не требует повтора. Закон понят — он остаётся по-
нятым.

Второй — погоня за удовольствиями. Бесконечное
переключение между объектами: новая еда, новый сериал,
новое путешествие, новая покупка. Мир бесконечен, и объ-

екты никогда не кончаются. Человек насыщается, но не насыщается до конца. Удовольствие проходит, и хочется ещё. Это движение не по кодам, а по поверхности материального мира.

Коды источника дают покой. Погоня за удовольствиями даёт бесконечную гонку.

И то и другое — реально. Человек может выбирать. Но важно понимать разницу.

А если всё это — бесконечный поиск смысла, погоня за новизной, само движение жизни — подчиняется какому-то главному внутреннему компасу? Человек может не знать, куда он идёт, но что-то всё равно ведёт. О том, что это за компас и как он работает, — в Главе 4.

1.10. Три уровня описания сознания

В нашей модели мы различаем три уровня описания. Путаница между ними одна из частых причин недопонимания в разговорах о сознании.

Уровень	Вопрос	Ответ	Пример
Онтологический	Что есть в основе реальности?	Шунья (пустота-полнота) и её структура: сат-чит-ананда	Фундаментальный фон, код реальности
Феноменологический	Как переживается опыт изнутри?	Смыслы, паттерны, психика, доминанты внимания, заряд	Ощущение боли, радость от музыки, понимание слова
Нейробиологический	Какие процессы происходят в мозге?	Нейроны, электрические импульсы, активация зон, нейромедиаторы	Активность миндалевидного тела при страхе

Эти уровни не противоречат друг другу. Они отвечают на **разные вопросы** и дополняют друг друга.

Объединение трёх уровней даёт целостную картину: от абсолютного фона (шуньи) до конкретных переживаний и их нейронных коррелятов.

1.11. Единство в западной философии

Идея единого основания реальности не чужда и Западу. Парменид говорил о едином бытии, которое есть всё и за которым ничего нет. Плотин — о Едином, которое выше самого бытия и выше мышления, о том, из чего всё истекает как свет из солнца. Гегель разворачивал диалектику, где противоположности снимаются в единстве, а истина не в одном полюсе и не в другом, а в их движении. Шеллинг — о тожде-

стве природы и духа, о том, что мир и сознание — два луча одного света.

Разные языки. Разные пути. Но общее устремление: увидеть за множеством и различиями единую основу, за волнами — океан, за лучами — солнце.

Различие в акцентах: Запад часто искал эту основу как субстанцию — то, из чего всё состоит, некий первичный кирпичик реальности. Наша модель, следуя восточной традиции, говорит о пустоте-ноле (шунье) — не субстанции, а условии. Не «из чего», а «относительно чего». Ноль на линейке: не имеет длины, но без него невозможны измерения. Пространство комнаты: вы его не видите, но без него предметы не могли бы стоять рядом.

Это не противоречие. Это дополнение. Разные берега одной реки. Один берег говорит о том, из чего всё сделано. Другой — о том, на чём всё держится. Река одна. И течёт она в океан, который не имеет берегов.

1.12. Жизнь как разворачивание сат-чит-ананда

Жизнь — это не просто существование. Жизнь — это **разворачивание** трёх аспектов источника.

Сат — ты дышишь, бьётся сердце, тело существует. Факт жизни.

Чит — ты узнаёшь утро, понимаешь слова, вспоминаешь имя. Смысл жизни.

Ананда — ты радуешься солнцу, злишься на пробку, хочешь кофе. В жизни это проявляется как **заряд (ведана)** —

сила и переживание, амплитуда и знак.

Эти три нераздельны. Нет жизни только как сат (мёртвое тело). Нет жизни только как чит (чистая информация). Нет жизни только как ананда (бесплотная энергия). Жизнь — это их одновременное разворачивание.

В каждый момент все три аспекта присутствуют. Даже в тишине и покое: сат (есть тело), чит (есть осознание), ананда (есть тонкое переживание).

В развёртке времени сат меняется (тело стареет), чит меняется (понимание углубляется), ананда пульсирует (радость и печаль сменяют друг друга).

Тело, речь, ум — три аспекта человека

Три аспекта шуни проявляются в человеке как тело, речь и ум.

Аспект шуни	Проявление в человеке	Что это
Сат (бытие)	Тело	Грубая энергия. Носитель нейронов, дыхания, голосовых связок, крови.
Чит (сознание, смысл)	Ум (сознание)	Поле смыслов. Дхармы, узнавание, понимание, «ага-момент».
Ананда (полнота-сила)	Речь	Звуковая энергия, интонация, заряд, эмоциональная окраска.

Речь — это не просто передача информации. Это энергетический акт. Интонация, громкость, тембр, паузы — всё это

заряд (энергия). Одно и то же слово «хорошо» может быть произнесено с радостью (+0,8), с усталостью (—0,3), с сарказмом (—0,6), с нейтральностью (0). Разница — в заряде.

Без ананды речь была бы роботизированной, плоской, безжизненной. Как у нейросети, которая говорит правильно, но не чувствует.

Формула человека:

человек = тело (сат) + сознание (чит) + речь (ананда)

В проявленном мире человек обнаруживает себя через тело, речь и ум.

Речь — это не ананда, а её проявление. Один из каналов, через который эта энергия выходит наружу. Интонация, громкость, тембр, паузы — всё это заряд (ананда), ставший звуком.

Триединство сат-чит-ананда) описывает строение любого опыта. Дуальность описывает **закон**, по которому внутри этого опыта всё поляризуется на противоположности. Триединство — это три грани. Дуальность — это два полюса внутри каждой грани.

Рассмотрим, как образуются дуальности.

Глава 2. Дуальности и их динамика

2.1. От статики к динамике: зачем нужны дуальности

Источник (шунья) — пустота как полнота, недвойственность, фон. Но опыт не статичен. Он течёт, меняется, порождает конфликты и разрешения. Как из недвойственного фона разворачивается динамика?

Ключевой механизм — **дуальности**. На фоне пустоты из первого различения (дхарма) разворачиваются структурные пары противоположностей. Любое качество, любое явление в опыте существует не само по себе, а через отличие от своей противоположности. Нет «верха» без «низа», нет «добра» без «зла», нет «субъекта» без «объекта». Они возникают вместе — как два полюса, между которыми возникает напряжение, движение, акт.

Как именно из единого возникают противоположности? Ответ — в следующем разделе.

2.2. Формула дуальностей

Взаимозависимость противоположностей выражается формулой:

$$A + (-A) = 0$$

Это не арифметика. Это символическая запись того, что противоположности, взятые вместе, указывают на ноль — на то, что не является ни тем, ни другим, но делает их возмож-

ными.

Пример с числами. -1 и $+1$ имеют смысл только по отношению к нулю. Ноль не положителен и не отрицателен, но без него числа не сравнимы. $(-1) + (+1) = 0$

Пример с верхом и низом. Нет верха без низа. Если проявлен верх, то существует и низ. Их сумма указывает на точку отсчёта — на то, что не является ни верхом, ни низом.

Фундаментальные дуальности. Если собрать все дуальности — бытие/небытие, сознание/материя, субъект/объект, причина/следствие, пространство/время, добро/зло и так до бесконечности — их сумма указывает на шунью:

= Абсолют

Знак равенства здесь означает не арифметическое тождество, а онтологическое указание. Ноль (шунья) есть совокупность всех противоположностей, взятых вместе, и это и есть Абсолют.

Абсолют — не сумма противоположностей в количественном смысле (как $+1 + (-1) = 0$). Он — их источник, условие и единство. Противоположности возникают из него и в него возвращаются, но сам он не становится ни тем, ни другим, ни их арифметической суммой.

Эта формула описывает поляризацию. Из Абсолюта разворачиваются противоположности (A и $-A$). Не сложение, а поляризация: из единого возникают два полюса, которые не существуют друг без друга. Мир двойственен по своей проявленной природе. Но его основа — недвойственна. Жить в

двойственности, помня о недвойственном источнике — вот путь, который предлагает эта модель.

Первые поляризации (одновременно разворачиваются три пары):

- Сат + Чит — бытие и сознание (материя и смысл)
- Чит + Ананда — смысл и сила
- Сат + Ананда — бытие и полнота (материя и сила)

Разворачивание происходит в феноменологии времени в опыте, а не в онтологии. В Абсолюте нет времени. Там всё — сразу.

На уровне онтологии — единство. Противоположности взаимозависимы ($A + (-A) = 0$) и указывают на общий источник.

На уровне феноменологии (в опыте, во времени) — борьба. Желание борется со страхом, добро — со злом, порядок — с хаосом. Каждый полюс стремится подавить другой, стать доминантой.

Борьба и единство не противоречат друг другу. Они — два взгляда на одно и то же: с точки зрения вечности (Абсолют) и с точки зрения временного опыта (человек, живущий во времени).

Шунья — источник, который не становится «сначала одним, потом другим». Она — ноль, из которого всё возникает сразу, как из точки Большого взрыва — пространство, время, материя, энергия. Только здесь — пространство опыта.

Мир разворачивается из пустоты и сворачивается. Все ду-

альности выходят из шуньи и в неё возвращаются. Но пока они проявлены — они борются.

2.3. Акт: от статики к динамике. Дуальности оживают только в **акте** — движении от одного полюса к другому.

Пример с образованием. Я поставил цель: «получить высшее образование» (А). Сейчас я нахожусь в состоянии без высшего образования (— А). Моя жизнь — это движение от — А к А. Каждый шаг, каждый экзамен, каждая лекция — это акт, который приближает меня к цели.

Акт — это не просто переход. Это напряжение, разность потенциалов, которая стремится к разрешению. Без акта дуальности остаются мёртвой схемой: есть верх и низ, но никто не поднимается. Есть прошлое и будущее, но нет настоящего, которое их связывает.

В физике это переход электрона между уровнями, поток энергии от плюса к минусу. В психике — движение от желания к удовлетворению, от незнания к знанию, от страха к спокойствию. В жизни — каждый выбор, каждое действие, каждый шаг от того, что есть, к тому, что должно быть.

Акт — это сама жизнь дуальностей. Без него нет времени, нет опыта, нет сансары.

Если А и -А — два полюса, то акт — это переход $A \rightarrow -A$ или $-A \rightarrow A$. Шунья как фон остаётся неизменной на протяжении всего этого процесса.

2.4. Закон непротиворечия: статика и динамика

Аристотелевский закон непротиворечия работает на

уровне **единичного объекта** в один момент времени.

Пример: вода и лёд. Возьмём стакан с водой и кубик льда в нём. В один момент времени, в одной точке пространства, вещество не может быть одновременно жидким и твёрдым. Либо вода, либо лёд. Это закон непротиворечия в действии.

Но в системе — в целом стакане — вода и лёд прекрасно сосуществуют. Более того, их взаимодействие создаёт динамику: лёд тает, вода охлаждается, температура выравнивается. Противоположности не просто рядом — они определяют поведение всей системы.

Пример: вдох и выдох

В один момент вы либо вдыхаете, либо выдыхаете. Нельзя одновременно делать и то и другое. Закон непротиворечия работает.

Но в системе дыхания вдох и выдох не только сосуществуют, но и необходимы друг другу. Нет вдоха без выдоха, нет выдоха без вдоха. Их чередование — это жизнь. Остановите одно — прекратится другое.

Что это значит для модели

Закон непротиворечия (Аристотель) описывает статику: в одной точке, в один момент — либо А, либо не-А.

Диалектика (Гераклит, Гегель) описывает динамику: в системе, во времени — А и не-А сосуществуют, порождают друг друга, переходят друг в друга.

В нашей модели это различие работает на всех уровнях:
· Нейрон либо возбуждён, либо нет (статическое правило).

· Психика одновременно содержит и страх, и желание, и любовь, и гнев (динамика системы).

Закон непротиворечия не отвергается. Он дополняется. Он работает для единичного объекта в фиксированный момент. Диалектика работает для системы во времени. Оба нужны.

2.5. Борьба и единство противоположностей

В статике противоположности взаимозависимы ($A + (-A) = 0$). В динамике они **борются**. Каждый полюс стремится подавить другой, стать доминантой.

· В психике: желание и страх борются за внимание.

· В обществе: идеологии конкурируют за умы.

Борьба всегда происходит на фоне единства. Волны на океане борются друг с другом, но океан един. Волны — дуальности. Океан — читта (поле сознания), в котором волны возникают и исчезают.

А шунья? Шунья — это не океан. Шунья — молчание, на котором слышен шум океана. Или пространство, в котором океан существует. Шунья не борется, не волнуется, не становится то одной, то другой волной. Она — условие, источник, фон. Она молчит.

В нашей модели борьба противоположностей проявляется как конкуренция паттернов (Глава 7). Доминанта — временная победа одного полюса. Но вся эта борьба, вся эта конкуренция разворачивается на фоне шуньи — нуля, который не участвует, но делает возможным само существование океана

ВОЛН.

2.6. Причина и следствие

Причина и следствие возникают вместе, как два полюса одного акта. Не «сначала причина, потом следствие» — они актуализируются одновременно.

Пример с зеркалом. Когда человек смотрит в зеркало: если есть отражающийся, есть отражение. Если есть отражение, есть отражающийся. Они возникают одновременно. Нельзя сказать, что сначала появился человек, а потом отражение — они есть в один и тот же момент.

Конечно, в физическом мире сначала происходит событие (человек встал перед зеркалом), потом свет отражается, потом формируется изображение. Но на уровне смысла (дхармы) «отражающийся» и «отражение» неразрывны. Одно немислимо без другого.

Это и есть взаимозависимое возникновение (пратитья самутпада): ничто не существует само по себе, всё возникает в зависимости от условий.

2.7. Дхарма и карма: центр и вращение

Дхарма (смысл, идея) и карма (действие, накопление паттернов) — два аспекта одного процесса в абсолютном пространстве.

Дхарма — центр. Неподвижный закон, «державший» явление. У огня дхарма — жар, у воды — текучесть. У человека — его природа, его «что». У врача — дхарма врача, у учителя — дхарма учителя. Центр не движется. Он — то, вокруг

чего строится танец.

Карма — вращение. Действие, причина, следствие, накопление паттернов. Каждый выбор, каждая мысль, каждый шаг — вращение колеса. Карма — это движение, которое оставляет следы. Следы становятся привычками. Привычки определяют следующие шаги. Колесо вращается.

Образ. Как колесо не может вращаться без оси. Ось — дхарма. Колесо — карма. Без оси колесо развалится. Без вращения ось останется абстракцией.

Пример. Вы решили стать музыкантом. Ваша дхарма музыканта — центр. Она не движется: вы всегда можете вернуться к ней как к опоре. Но чтобы стать музыкантом, нужно вращение кармы: часы практики, десятки экзаменов, сотни выступлений, тысячи ошибок. Каждое действие оставляет след — паттерн. Чем больше вращение, тем устойчивее центр. И наоборот: чем яснее центр, тем осмысленнее вращение.

Дхарма без кармы — чистая идея без проявления. Вы «музыкант в душе», который никогда не брал в руки инструмент. Карма без дхармы — хаотическое действие без смысла. Вы играете гаммы без цели, годами, без направления.

Вместе они образуют живое единство. Ось и колесо. Центр и вращение. Покой и движение.

2.8. Время и пространство как производные дуальности

Как они возникают. Из первичной дуальности созна-

ния (чит) и материи (сат), из источника (0), разворачиваются пространство и время.

· **Пространство** возникает как форма **материи (сат)**. Там, где есть материя, есть протяжённость, положение, «здесь» и «там». Даже на уровне восприятия: если есть красное пятно и синее пятно, между ними уже есть пространственное отношение.

· **Время** возникает как форма **сознания (чит)**. Там, где есть сознание, есть последовательность, «до» и «после», удержание прошлого и предвосхищение будущего.

Два уровня: физический и феноменологический

Физический уровень. Пространство — метры, километры, координаты, расстояние между галактиками. Время — секунды, годы, стрелки часов, энтропия, релятивистское время.

Феноменологический уровень. Пространство — сенсорное и смысловое поле восприятия: «здесь» и «там» в моём опыте, расположение качеств (красное слева, сладкое на языке). Время — внутренняя длительность: ритм переживаний, смена паттернов, пауза между мыслями, угасание заряда.

Физическое пространство-время — это **проекция** нашего восприятия на внешний мир, плюс то, что изучает физика.

Глава 3. Энергия (шакти, ци)

3.1. От дуальностей к энергии

В предыдущих главах мы ввели источник (шунью) как начало координат, её три аспекта — бытие (сат), чистое сознание (чит), энергию (ананда), а также смысл (дхарму) и заряд (ананда) как проявление источника. Дуальности описали структуру развёртывания мира.

Но остаётся вопрос: из чего состоит ткань проявленного мира? Что связывает материю и психику, грубое и тонкое?

Ответ — энергия (шакти).

3.2. Что такое энергия

Энергия — это реальная сила, которая действует, движет, изменяет, связывает, удерживает, проявляется. Сила, которая удерживает протоны и нейтроны в ядре атома. Сила, которая связывает электроны с ядром. Сила, которая поднимает руку, бьёт сердце, движет мысль. Сила, которая превращает возможность в действие.

Энергия не является ни чисто материальной, ни чисто духовной. Это единая сила, которая проявляется в разных плотностях. Разница не в природе, а в степени организации и плотности.

Источник (шунья) — фон, недвойственность, условие. Энергия — проявление на этом фоне. Как тишина и звук: звук невозможен без тишины, но тишина не есть звук.

Единая субстанция: ци, шакти, энергия

Идея единой основы мира не нова. В китайской традиции эта субстанция называется **ци**. Она не есть ни чистая материя, ни чистая энергия — это фундаментальный континуум, способный сгущаться и разрежаться. Когда ци «застывает» и становится плотной, мы видим атомы, молекулы, скалы — грубую форму единого потока. Когда ци становится подвижной и структурированной, она проявляется как дыхание, ток крови, движение мышц — жизненная сила. А когда ци достигает предельной тонкости и организованности, она превращается в шэнь — дух, сознание, способность к рефлексии. В этом взгляде нет пропасти между телом и умом: это всего лишь разные «плотности» одного и того же.

В индийской традиции эта субстанция называется **шакти** — единая энергия, пронизывающая всё. Шакти не тождественна физическим силам — она стоит за любым движением, будь то вращение электрона вокруг ядра или биение сердца. Её конкретное проявление в теле, дыхании и жизненных процессах называется **праной**, но прана — это лишь один из каналов шакти. Подобно тому как в китайской мысли тончайшая ци становится сознанием, в индийской философии шакти в своей предельной тонкости и организованности переходит в чит (сознание). Йогин, управляющий праной, управляет и умом — и наоборот, что указывает на глубинное тождество энергии и сознания.

Современная физика приходит к похожему выводу с дру-

ного конца. Материя перестала быть жёсткой субстанцией: атом на 99,9% пуст, а то, что мы называем частицами, — это возбуждения квантовых полей. Поле едино, его разные состояния порождают электроны, протоны, свет. А в атоме положительное ядро и отрицательное облако не существуют друг без друга, а образуют целое — отзвук древнего принципа инь-ян.

Что это означает для нашей модели

Ци, энергия, шакти — в нашем языке это одно и то же. Это единая сила, которая:

на грубом уровне (сат) становится материей (тело, нейроны, атомы);

на тонком уровне (ананда) становится жизненной энергией и переживанием (чувства, заряд, полнота);

на уровне смысла (чит) становится сознанием (различение, понимание).

Нет резкого перехода от «неживого» к «живому» и от «живого» к «сознательному». Есть постепенное утончение одной и той же субстанции. Сознание (чит) не возникает из мёртвой материи как чудо. Оно всегда потенциально присутствует в любой частице мира, но актуализируется лишь в достаточно сложных системах — в нейронных сетях, способных отражать самих себя. Как сладость неотделима от сахара, но мы её чувствуем только при взаимодействии с языком, так и сознание становится явным, когда ци (прана, энергия) достигает достаточной сложности и тонкости.

3.3. Грубая энергия и тонкая энергия: два полюса единой силы

Энергия в нашей модели — это поляризация источника на сат и ананда.

Энергия не существует в источнике как нечто отдельное. Она возникает из источника как акт поляризации, как взаимозависимое происхождение: $0 = \text{Сат} + \text{Ананда}$

- **Сат** — грубая энергия, материя.
- **Ананда** — тонкая полевая энергия, переживание, заряд, полнота.

Это два полюса одного источника, две стороны одного акта проявления. Без поляризации нет энергии. Без энергии нет проявления.

Грубая энергия — это материя в плотных, устойчивых, измеримых формах: атомы, молекулы, клетки, нейроны, электрические импульсы. Она подчиняется законам физики, поддаётся инструментальному измерению. Это проявление бытия (сат) в мире явлений.

Тонкая энергия — это психика, чувства, смыслы, переживания: мысли, эмоции, интуиция, восприятие. Она не измеряется приборами напрямую, но переживается изнутри. Имеет амплитуду (от 0 до 1) и знак (+, —, 0). Это проявление сознания и смысла (чит) и полноты и силы (ананда) в мире явлений.

Грубая и тонкая энергия — не две разные субстанции, а одна сила в разных состояниях. Подобно льду и воде: одно

вещество, разные плотности. Так и грубая энергия (материя) и тонкая энергия (психика) — полюса единой силы, развивающейся на абсолютном фоне.

Пример (спектакль). Актёры, декорации, свет, звук — это грубая энергия: их можно увидеть, услышать, потрогать. А эмоции, которые спектакль вызывает (радость, страх, грусть, восторг), — это тонкая энергия, переживание. И то и другое — проявления единой силы на абсолютном фоне источника.

Формула Эйнштейна $E = mc^2$ выражает тот же принцип на языке физики: масса (материя) и энергия — две формы единого. В нашей модели грубая энергия (материя) и тонкая полевая энергия (энергия переживания) — разные состояния одной силы.

Итак, мы установили, что энергия едина и проявляется в двух полюсах — грубом и тонком. Но зачем нам вообще понадобилось это понятие? Что оно даёт для понимания мира и человека?

3.4. Что даёт понятие энергии

Понятие энергии (в феноменологическом, а не только физическом смысле) помогает преодолеть дуализм материи и сознания. Вместо двух разных субстанций мы видим единый процесс, который проявляется в разной плотности описания. «Грубая» сторона — область физики, химии, биологии, нейронауки. «Тонкая» — область психологии, феноменологии, философии сознания.

Понятие энергии позволяет описывать эволюцию как

усложнение организации материи-энергии, сопровождающееся появлением новых свойств: от инертной материи к жизни, от жизни к чувствительности, от чувствительности к сознанию, от сознания к рефлексии.

Мы уже говорили, что любое ощущение разлагается на бесконечный спектр оттенков (Глава 1). Но как описать не физические, а качественные переходы внутри этих спектров — например, не «высокий» и «низкий» звук, а «растущий» и «завершающийся»?

Для этого в нашей модели используется система У-син (Пять элементов). Её подробное описание — в Приложении 11. Здесь же зафиксируем, какую роль она играет в нашем рассуждении.

В рамках нашей модели У-син выступает катализатором описания многообразия. Он превращает пять каналов восприятия в гибкую сетку качественных оттенков. Благодаря этому мир не сводится к простому набору сигналов — он обретает глубину переживания. Любое ощущение можно соотносить с универсальными паттернами динамики, при этом сохраняется единство источника, но раскрывается бесконечность проявлений.

Система У-син даёт инструмент для классификации качественных спектров переживаний, связывая психику с телом (органы), с природными ритмами (сезоны), с динамикой (циклы порождения и контроля). Повторим: это не физический закон, а рабочая феноменологическая модель, которая

обнаруживает своё сходство с наблюдениями в разных традициях.

Наконец, энергия и смысл:

Энергия и смысл вместе задают единство силы и идеи — двух аспектов единой реальности, разворачивающейся на абсолютном фоне. В рамках нашей модели нет силы без смысла (слепая сила была бы неразличимой), равно как нет смысла без силы (пустая абстракция не производит изменений). В паттерне (самскаре) они соединяются: смысл задаёт направление трансформации энергии, а энергия служит носителем и осуществлением смысла.

[Мостик: Это понятийное, феноменологическое описание. Но как энергия реально движется в мире природы и в теле человека? Посмотрим на конкретный круговорот — от солнечного света до мысли и обратно.]

3.5. Круговорот энергии в природе и место человека в нём

Солнце нагревает океан. Вода испаряется, поднимается вверх, накапливая потенциальную энергию. Образуются облака. Выпадает дождь. Вода течёт в реках. Человек строит турбины — и вода приводит их в движение, давая электричество. Электричество поступает в дома, питает приборы. Но оно же, через пищу и кислород, питает и нейроны человеческого мозга.

В мозге человека возникает мысль — феномен, который в нашей модели относится к проявлениям тонкой энергии.

Мысль рождается не из пустоты: она опирается на биохимию тела, но не сводится к ней. От мысли человек приходит к действию — встаёт, идёт, говорит, меняет мир вокруг. Действие производит тепло, движение, звук — грубые формы энергии, которые снова вплетаются в физический круговорот.

Человек в этом круговороте — не сторонний наблюдатель. Он одновременно принимает энергию (пища, воздух, солнечный свет, тепло) и отдаёт её (движение, тепло тела, звук голоса, продукты деятельности). Он может направлять потоки энергии: строить плотины, выращивать пищу, лечить тело, создавать произведения искусства. Но он и сам есть узел, где грубая и тонкая энергия постоянно переходят друг в друга.

В этом круговороте сила не исчезает и не появляется из ничего — это верно и для физики, и для человеческого опыта. Энергия переходит из одной формы в другую:

солнечный свет → химическая энергия растений → пища → биохимия нейронов человека → тонкая энергия мысли → движение тела → тепло и звук.

Мозг человека — уникальное место в этом круговороте.

Здесь грубая энергия (биохимия, электрические импульсы) достигает такой сложности организации, что становится возможным описывать её проявления также в терминах тонкой энергии. Мы переживаем это как появление ощущений,

эмоций, смыслов — того, что не сводится к электрохимии, хотя и не существует без неё.

И наоборот: в рамках нашей модели тонкая энергия человека (намерение, желание, мысль) может рассматриваться как запускающая каскад биохимических процессов. Человек хочет поднять руку — и рука поднимается. Человек принимает решение — и запускаются нейронные цепи. Не грубая энергия управляет тонкой и не тонкая грубой. Они — две стороны одного процесса, и человек есть то существо, в котором эта двуединая природа становится очевидной.

Важно не смешивать уровни описания.

Круговорот воды, солнца, турбин и нейронов — это физический процесс, описываемый законами термодинамики. Его можно измерить приборами. Циклы У-син — это феноменологическая модель того, как одна форма энергии (в широком, не только физическом смысле) переходит в другую в теле и психике человека. Её нельзя измерить вольтметром, но можно распознать в собственном опыте: как гнев переходит в действие, как радость разряжается смехом, как усталость сменяется восстановлением.

Эти два описания не противоречат друг другу. Они работают на разных уровнях, и человек способен удерживать оба одновременно. Абсолютный фон (о котором говорилось ранее) остаётся фоном для обоих — тем, что делает сам переход между уровнями возможным.

Теперь, когда мы увидели круговорот энергии в целом, по-

лезно рассмотреть конкретные жизненные ситуации. Как в обычных переживаниях — встрече с близким, прогулке в лесу, опасности — проявляются три аспекта: сат, чит и ананда?

3.6. Примеры проявления энергии в конкретных ситуациях

Когда вы встречаете близкого человека, ваши глаза видят лицо, уши слышат голос — это сат. Ум узнаёт человека, вспоминает имя, связывает с прошлым опытом — это чит. А в груди возникает тепло, радость, ощущение близости — это ананда.

Когда вы гуляете в лесу, кожа ощущает ветер, нос чувствует запах хвои, глаза видят зелень — сат. Ум распознаёт «это сосна», «здесь тропа», «вдалеке ручей» — чит. Появляется чувство умиротворения, лёгкости, гармонии — ананда.

Когда вы попадаете в опасную ситуацию, уши слышат громкий звук, тело ощущает толчок — сат. Ум оценивает «угроза», «нужно действовать» — чит. Возникает страх, напряжение, выброс адреналина — ананда.

3.7. Квалиа в нашей модели

В каждом из этих примеров — встреча, лес, опасность — вы имели дело с чистыми чувственными качествами: красотой заката, теплом ветра, звоном ручья, холодом страха. В философии сознания эти качества называют квалиа. Это то самое «каково это» — видеть красное, чувствовать тепло, слышать звон, ощущать страх. Трудная проблема сознания

— это вопрос о том, почему эти качества вообще существуют и как они связаны с физическими процессами в мозге.

В нашей модели квалиа не сводятся ни к физике, ни к смыслу, ни к переживанию по отдельности. Они — результат одновременной работы всех трёх аспектов.

Что такое квалиа с точки зрения трёх аспектов. Квалиа — это чистые чувственные качества: краснота, тепло, звон, сладость. В нашей модели квалиа — это проявление всех трёх аспектов одновременно, а не только одного из них.

Сат даёт физическую основу качества: длину волны 650 нм (краснота), температуру (тепло), механические колебания (звон), молекулы сахара (сладость). Это грубая, измеримая сторона.

Ананда даёт переживание: приятно или неприятно, сильно или слабо. А также полноту — то самое «да» жизни, которое делает опыт живым, а не плоским.

Чит даёт различение: «это красное, а не синее», «это тепло, а не холод». И точку обзора — того, кто это переживание видит, осознаёт, помнит, сравнивает.

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.