

18+

ПАВЕЛ КАПИТАНОВ

Джунгли Сознания. Адекватная реакция



Павел Капитанов
Джунгли Сознания.
Адекватная реакция

<https://litres.ru/74285958>

ISBN 9785007075534

Аннотация

Что если всё, что вы знали о себе — лишь половина правды?

Это живой дневник трансформации: от первых сомнений у костра до состояний, в которых исчезает всё, кроме тишины. Здесь есть место и древним притчам, и болезненным расставаниям, и практикам остановки ума.

Вы прочтёте её за пару вечеров. Но она останется с вами надолго — как тихий голос, напоминающий: ты — это всё.

Просто вспомни.

Для тех, кто ищет. И для тех, кто уже нашёл.

Содержание

Адекватное восприятие	5
Десять дней в Перу	5
ПРОЛОГ. РУБЕЖ	6
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ	8
Глава 1. АДЕКВАТНОЕ ВОСПРИЯТИЕ	8
Глава 2. СОН, КОТОРЫЙ РЕАЛЬНЕЕ ЯВИ	11
Вечер первого дня	13
ДЕНЬ ВТОРОЙ	14
Глава 3. СИСТЕМЫ И ОСОЗНАННОСТЬ	14
Глава 4. ТРИГГЕРЫ	16
Глава 5. КТО Я	18
Прогулка по джунглям, второй день	20
ДЕНЬ ТРЕТИЙ	21
Глава 6. ФОКУС ВНИМАНИЯ И	21
ОСТАНОВКА МЫСЛЕЙ	
Глава 7. ЧЕТЫРЕ СТИХИИ	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Джунгли Сознания. Адекватная реакция

Павел Капитанов

© Павел Капитанов, 2026

ISBN 978-5-0070-7553-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Адекватное восприятие

Десять дней в Перу

ПРОЛОГ. РУБЕЖ

Я ждал этого несколько лет. Вот он — рубеж переосмысления. После него я точно не буду другим. Я это чётко осознаю.

Несколько лет подготовки, поиск проводника и места. И вот я в Перу. Глубокие джунгли. Место, куда не попадают случайные путешественники. Здесь каждый знает, зачем приехал, но никто не представляет, что его ждёт.

Проводник — шаман, возраст которого очень сложно угадать. На вид ему сорок, но в глазах виден опыт и чёткое понимание того, как устроен этот мир. Тёмно-каштановые волосы, смуглая кожа, метис европейца и индейца — человек джунглей. Смотришь на него и понимаешь: да, это тот самый, которому можно полностью доверить свою личность и свой ум.

Именно он поведёт меня в глубины сознания, чтобы я полностью уничтожил свою личность, переосмыслил жизнь и двинулся по своему пути — обновлённый, с полным пониманием, что делать дальше.

Десять дней предстоит непростых. Но я готов. Готов укрепить свои убеждения, создать новые, встретить своих демонов и ангелов, почувствовать себя наконец целостным. Причины и следствия привели меня сюда: десять лет практик, медитаций, исследования систем познания, ретриты и путе-

шествия — в том числе вглубь себя. Перу — финальная точка.

Нас десять человек, и у каждого своя история. Мы устроились в деревянном открытом домике, у каждого спальное место, покрытое сеткой — москиты и всякая живность для джунглей обычное дело. Минимум вещей, небольшой рюкзак я закинул под кровать.

Время немного поспать и отдохнуть с дороги.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Глава 1. АДЕКВАТНОЕ ВОСПРИЯТИЕ

Перед сном я перебирал в голове то, что привело меня к этому путешествию. Главным вопросом всегда был вопрос восприятия. Как мы видим мир? И насколько то, что мы видим, соответствует реальности?

Я выделяю **четыре уровня восприятия**, которые работают в нас одновременно:

1. Эмоциональное восприятие — восприятие в моменте. То, как вы реагируете на ситуацию сразу, через призму эмоций. Вас это удивляет, раздражает, вы испытываете гнев или радость. «Я отношусь к этому так, как чувствую. Нравится — не нравится».

2. Субъективное восприятие — восприятие через призму убеждений, стандартов, заложенных воспитанием или окружением. Оценочное восприятие, призма «правильно — неправильно», «хорошо — плохо».

3. Объективное восприятие — безоценочное восприятие объекта или ситуации. Фактический объект таким, какой он есть: человек кричит — значит, это просто кричащий

человек. Восприятие без тайных смыслов и метафор.

4. Глубинное восприятие — восприятие сути. Восприятие объекта или ситуации на уровне «из чего он состоит». Суть объекта, а не его форма.

Адекватное восприятие — это когда все четыре типа сочетаются одновременно. Какие-то из уровней воспринимаются как само собой разумеющиеся (на подсознательном уровне). Но если хоть один из уровней выпадает, мы перестаём адекватно воспринимать объект или ситуацию.

В зависимости от того, с какого уровня мы воспринимаем объект, строится наша реакция, которая соответствует названиям уровня: эмоциональная реакция, объективная, субъективная — кроме глубинной. Адекватная реакция возможна только в том случае, когда мы начинаем действовать исходя из Адекватного восприятия.

Текущий момент — осознанное отслеживание восприятия на всех четырёх уровнях.

На примере фотографии:

— *1-й тип*: «Ого! Какой красивый пейзаж, и фотка классная».

— *2-й тип*: «Он сидит рядом с крестом, наверное, он православный. Не нравится мне вся эта тема религий. И вообще сидит спиной — значит, что-то скрывает».

— *3-й тип*: «Человек сидит в горах рядом с крестом».

— *4-й тип*: «Человек. Дерево. Камень. Тишина. Всё это — части одного целого, и они просто есть».

И вот вопрос: как только один из типов выпадает, можно ли говорить, что вы воспринимаете ситуацию неадекватно?

Что позволяет нам адекватно реагировать на внешние раздражители? Мы сами выбираем степень адекватности. Для кого-то адекватно кричать и вступать в конфликт, для кого-то — молчать. Интересно, что когда мы называем людей «неадекватными», мы лишь подразумеваем, что их поведение не укладывается в *наши* рамки, в *наши* правила и убеждения, сформированные нашим воспитанием.

Представьте, что вас со всем этим багажом воспринимают как неадекватного человека. И вы возмущаетесь: «Как так? Я же такой хороший и правильный!» Именно поэтому «адекватность» — очень субъективное понятие, и им можно оправдать практически любое поведение.

Мир — отражение тебя. Всё, что происходит вокруг, — это ты и твои состояния.

Глава 2. СОН, КОТОРЫЙ РЕАЛЬНЕЕ ЯВИ

Я провалился в сон почти сразу. Сон — это мысль, но она также реальна, как и любая ваша мысль. Сон кажется реальным, потому что, когда мы спим, наши чувства отрезаны от «реального мира». В целом это такие же мысли, которые проносятся у нас в голове на протяжении дня.

Если мы погружаемся в осознанные сновидения — это тренировка нашей осознанности. Готовы ли вы понять, что сон — это сон, что это часть вашей жизни, которой вы можете управлять так же, как в бодрствовании?

Именно тут открываются ваши сиддхи — сверхспособности. Можете летать, исполнять желания, путешествовать по мирам. Можете ли вы осознанно поддерживать это состояние, не сваливаясь в иллюзию? Это же ваша жизнь, часть вашей реальности, часть вашей игры. Вы так же создаёте причинно-следственные связи. И можете отслеживать их во сне.

Есть много техник, чтобы осознать себя во сне:

— **Ведение дневника сновидений** — помогает запомнить сны и заметить повторяющиеся элементы, указывающие на то, что вы спите.

— **Постоянное повторение утверждений** — фраза перед сном: «Я осознаю, что я сплю».

— **Регулярная проверка реальности** — в течение дня

задавайте себе вопрос: «Это реально?»

— **Техника «Рука»** — во сне посмотрите на руку и скажите: «Это моя рука, я нахожусь во сне».

— **Техника «Вращение»** — попробуйте вращаться вокруг своей оси.

— **Техника «Счёт»** — посчитайте пальцы. Во сне числа искажаются.

— **Медитация перед сном** — успокаивает ум.

— **Звуковые сигналы** — будильник в определённое время.

Помните: достижение осознанных сновидений требует практики и терпения.

Вечер первого дня

Ночью проснулся от крика птиц. Не от того, что было громко, — от того, что было *иначе*. Джунгли жили своей жизнью, и я был в неё вплетён. Где-то вдалеке ухал неизвестный зверь, листья шуршали, будто кто-то невидимый пробирался сквозь заросли.

Я вышел из гамака, накинул футболку и подошёл к краю домика. Костёр уже горел. У него сидел шаман. Он не обернулся, когда я подошёл, но кивнул на место рядом.

— *Не спится?* — спросил он тихо. — *Джунгли не дают.*
— *Они и не должны.*

Он подбросил в огонь ветку. Искры взвились вверх и растворились в темноте.

— *Завтра будет сложно. Ты готов?* — *Не знаю. Но я здесь.* — *Этого достаточно. Здесь — это уже половина пути.*

Мы сидели в тишине. И впервые за долгое время я почувствовал: я действительно здесь. Не в голове, не в планах, не в воспоминаниях. А здесь. В джунглях. У костра. С человеком, который знает что-то очень важное обо мне.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Глава 3. СИСТЕМЫ И ОСОЗНАННОСТЬ

Утром второго дня мы собрались у костра. Шаман молчал. Он просто смотрел на нас, и в этом взгляде было больше, чем в любых словах. Я подумал о том, как человека всегда пытаются ограничить системами. Система власти, система образования, система воспитания, системы дифференциации. Таким образом загоняя в определённые рамки существования.

Но, возможно, это определённые этапы, проходя которые человек может понять одну простую истину: **он волен выбирать** — обуславливаться системой, быть в системе или нет.

Я давно изучаю различные методы материализации мыслей, исполнения желаний — трансерфинг реальности, различные методы визуализации, карты желаний, аффирмации и многие другие. И сделал такой вывод: на самом деле не нужны никакие системы. Самое главное, что нужно для того, чтобы быть счастливым и эффективным в этой жизни, — это быть осознанным.

И вот вполне закономерный вопрос: **что такое осознанность?**

Я бы ответил так: быть осознанным — это быть в настоящем моменте в настоящее время, быть в присутствии с чистой головой без мыслей, быть собранным. И только тогда ты можешь быть эффективным и материализовывать свои желания быстро, почти не прилагая усилий.

В день в голове у человека проскальзывает больше 2000 мыслей. Ум как бетономешалка постоянно их прокручивает, не успокаиваясь ни на секунду. Успокоить ум невероятно сложно. Здесь помогут практики медитаций и концентрации. Когда вы будете управлять своим умом, а не он вами, — вот тогда вы сделаете первый шаг к осознанности.

Управлять умом — значит не цепляться за свои мысли, очищать голову от негативных мыслей, в идеале вообще прекращать внутренний диалог и выключать мешанину из картинок, обращаясь к уму только по мере необходимости. Сделать из ума помощника, а не того, кто диктует, какие эмоции испытывать и по какому поводу переживать.

Итак, первый шаг к осознанности — это разобуславливание от систем, которые влияют на вашу жизнь. Выбрать те системы, которые помогают вашей жизни. Начать наблюдать за своими мыслями и останавливать внутренний диалог.

И самое главное — понять, что вы абсолютно свободный человек, который может выбирать.

Глава 4. ТРИГГЕРЫ

После завтрака шаман предложил нам практику наблюдения. Я вспомнил, что такое триггеры.

Триггеры — ключ активации заложенных программ-шаблонов поведения в подсознании человека.

Триггеры создаются в момент сильного стресса или на протяжении некоторого времени, при повторении одного и того же события или вследствие ваших убеждений на те или иные вещи. Это реакция вашего подсознания и тела на определённые внешние обстоятельства, которые могут побуждать определённые эмоции.

Например: вы видите, как один человек бьёт другого. И вы видите, что сильный бьёт слабого. Срабатывает триггер: «Несправедливость» — и ум с телом решают вступить за слабого.

Важно понимать: отслеживание триггеров ведёт вас к осознанности. Если вы наблюдаете за своими реакциями и эмоциями, которые проявляются вследствие изменения внешних факторов, вы способны в этот же момент изменить эту эмоцию или шаблон поведения. Здесь на первый план выходит наблюдение. Если вы ловите триггер, который мешает вам жить, — это уже большой шаг к тому, чтобы избавиться от негативных шаблонов поведения. Это достаточно сложный процесс, но это шаг для работы над собой.

И дальше уже следующий шаг: создание позитивных триггеров, которые пробуждают позитивные эмоции и адекватную реакцию. Если это необходимо.

А какие триггеры есть у вас? Какие триггеры вызывают у вас негативные эмоции?

Глава 5. КТО Я

Вечером второго дня шаман предложил ещё одну практику.

Гуляя по тропе, вы делаете шаг. Посмотрите себе под ноги и задумайтесь о том, как вы делаете шаг, какие мышцы участвуют в этом шаге, где и в каком месте они сокращаются, какие ощущения испытывает нога, соприкасаясь с землёй. Задумайтесь над всем этим и сделайте следующий шаг.

Насколько тяжелее или легче его сделать. А теперь попробуйте то же самое сделать с любым действием. Как вы разговариваете: как произносите слова, с какой интонацией, как вы проговариваете звуки. Или как вы едите: какой вкус вы ощущаете, какая консистенция еды. Или как вы пишете и набираете текст.

Теперь задание попроще. Попробуйте посмотреть на окружающее пространство, на людей, на вещи, которые вас окружают. И просто остановитесь, и понаблюдайте за тем, что вас окружает. Сейчас самое главное — абстрагироваться от мыслей и воспринимать мир в моменте и объективно, не оценивая.

Ощутите, насколько интересно пространство вокруг вас и сколько в нём на самом деле деталей, которых вы могли не замечать, даже если вы находитесь в привычном для вас месте. Если вдруг возникают мысли, которые начинают оце-

нивать, или совсем посторонние мысли, — попробуйте мысленно проговаривать то, куда падает ваше внимание, только объективно: *эта трава, она зелёная; это дерево, оно высокое*. Если добавить субъективности, — ищите во всём, что вы видите, уникальность или прекрасность.

Если мысли останавливать всё-таки сложно при таком наблюдении, обратите своё внимание на дыхание, но при этом продолжайте наблюдать за окружающим пространством.

А теперь ещё интереснее. Пусть в голове возникнет вопрос: **а кто смотрит моими глазами, кто наблюдает?** Не отвечайте на этот вопрос. Задайте вопрос: чьи это глаза, чьё тело? Ведь мы говорим: «моё тело», «моё имя», «мои убеждения», «мой ум». Чей ум в итоге? Кто тот самый наблюдатель, который наблюдает мир через ваши глаза? Кто тот, кто познаёт мир через ваше тело?

Не отвечайте на этот вопрос своим умом.

Попробуйте просто быть в этом состоянии наблюдателя, с внутренним пониманием того, кто наблюдает. Пусть это понимание будет в состоянии безмыслия.

Прогулка по джунглям, второй день

На следующее утро шаман повёл нас в джунгли. Без слов. Мы просто шли за ним гуськом по еле заметной тропе. Влажность стояла такая, что воздух можно было резать ножом. Каждое дерево казалось живым — с его корнями-подпорками, лианами, свисающими как канаты, мхом, покрывающим стволы зелёным бархатом.

Шаман шёл впереди босиком. Его ступни ступали по земле так, будто она была продолжением его тела. Я смотрел ему в спину и думал: вот он — человек, который не отделяет себя от мира. Он и есть джунгли.

Через час мы вышли к небольшой поляне. Шаман остановился, сел на камень и жестом пригласил меня сесть рядом.

— *Что ты слышишь?* — спросил он. — *Птиц. Ветер. Где-то вода течёт. — А ещё?* — *Не знаю. Своё дыхание. — А ещё?*

Я замолчал. Прислушался. И вдруг понял: я слышу тишину. Не отсутствие звуков, а саму тишину — как живую субстанцию, которая наполняет пространство между звуками.

— *Вот. Теперь ты начал слышать.*

Мы просидели так ещё минут двадцать. Я не знаю, о чём он думал. Я не думал ни о чём. И это было лучшее, что случилось со мной за последние годы.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Глава 6. ФОКУС ВНИМАНИЯ И ОСТАНОВКА МЫСЛЕЙ

Перед сном я думал о том, как работает внимание.

Куда направлен фокус, туда направлены мысли. Куда направлены мысли, туда направлен и фокус. И это огромная разница. Так всё просто, и в этом весь фокус. Задайте себе простой вопрос: ум управляет вами или наоборот?

Очень сложно иногда совладать с тем безудержным потоком, что пробивается через ум. Калейдоскоп картинок, внутренний диалог — у каждого это происходит по-разному. Но беда в том, что когда начинаешь играть в истории, которые тебе преподносит этот диалог или картинки, ты теряешь момент «сейчас».

Закрой глаза и проживи любой момент своей жизни. Открой и проживи момент, в котором находишься здесь и сейчас. После этого закрой глаза и продолжай находиться в том же моменте.

Сложно остановить этот поток. Наблюдай за ним, не вовлекаясь в эти истории, которые тебе преподносит твой ум. Сложно не вовлекаться, но вспомни о том, что с тобой всегда

в моменте: дыхание, музыка, всё то, что перед глазами.

Есть простая практика остановки потока: стараясь не следовать за мыслями, наблюдай их. Одна мысль начнёт сменять другую, третью, четвёртую. Как будто кто-то переключает каналы. Но между переключениями всегда есть пауза. Направь фокус на эту паузу усилием воли, также как усилием воли ты можешь думать о чём угодно. Как только получится фокусироваться на паузах между мыслями усилием воли — увеличивай эти паузы. В какой-то момент эта пауза остановит поток твоего ума.

Ум очень коварен и всегда старается увести тебя из момента в прошлое или будущее, или на другой конец планеты. Если ты делаешь это усилием воли — хорошо. Если ты вовлекаешься в эту игру неосознанно — открой глаза и проживи момент, в котором ты находишься сейчас.

Глава 7. ЧЕТЫРЕ СТИХИИ

День обещал быть жарким и влажным. Сегодня первый день церемонии. Ребята уже проснулись и готовились к лёгкому завтраку из фруктов. Эти дни подразумевали минимум общения — и то только с проводником. Мы не должны обустраиваться историями друг друга, чтобы наш опыт был максимально чистым.

Шаман появился к завтраку молча. Поставил перед нами деревянные чаши с каким-то зелёным отваром. Пахло травами — горько,пряно, незнакомо.

— *Пейте. Это подготовит тело.*

Я выпил. Горечь обожгла горло, но через минуту по телу разлилось странное тепло. Будто кровь стала быстрее двигаться, но не от давления, а от чего-то другого. От намерения.

Вечером мы собрались у большого костра в центре поляны. Шаман разложил вокруг какие-то листья, камни, перья. Начал напевать — тихо, на неизвестном языке. Звук был странный — будто шёл не из горла, а из живота. Или из земли.

Я сидел у костра. Похолодало... Я бросил ещё одно полено в огонь. Вверх взвилась россыпь искр, доставая до ближайших веток. Языки пламени моментально обволокли сухое дерево, и огонь начал его пожирать. Медленно, но уве-

ренно.

Огонь — стихия, которая ни перед чем не остановится. Дайте огню топливо, и он его заберёт и уничтожит, освободив пространство для новой порции материи. Пламя будет расширяться и поглощать больше, пока стихия не обратится в хаос, который заполнит пространство вокруг...

Разве что...

Первые капли упали мне на вытянутые к огню руки. Понималось шипение где-то внутри огня — как будто он недоволен тем, что столкнулся с главным своим недругом. Огонь пытается бороться, но бесполезно. Плотность капель становится больше, они всё крупнее. Костёр окружён облаком дыма. Я уже промок насквозь, а дождь всё усиливается. Ещё минутка — и стена дождя такая, что через несколько метров уже не видно деревьев. Ручей рядом начал превращаться в небольшую речку, скорость течения увеличивается, оно уносит ветки, листья, лесной мусор. В какой-то момент эта речка выйдет из берегов, и невероятная мощь воды будет сносить всё, что попадётся на пути...

Разве что...

Ветер усилился. Вертикальная стена дождя начала наклоняться. Сквозь толщу воды и непроглядные тучи пробился луч солнца. Дождь стихает, тучи ускоряют движение, освобождая место чистому небу. Ветер продолжает усиливаться, поднимая в небо ворох листьев. Вдруг рядом раздался звук падающего дерева, треск веток, крики птиц на секунду за-

глушили вой ветра. Дерево вырвало с корнями. Ветер и не думает стихать, гул увеличивается, уши заложило — кажется, весь лес сейчас превратится в пустую поляну. Даже сидеть уже непросто, я повалился лицом вперёд и прижался к земле. Ничто не сможет удержать меня от того, чтобы я взлетел вверх, как перо...

Разве что...

Мои руки погрузились в землю. Запах, знакомый с детства, впился мне в нос. Так приятно лежать на земле, ощущать под собой её структуру. Я погружаю руки глубже. Хочется остаться в таком положении дольше, может быть, навсегда. Я немного устал, земля подо мной холодная, но не хочется вставать. Клонит в сон, очень уютно и спокойно вдруг стало на душе. Ветер вокруг стих...

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.