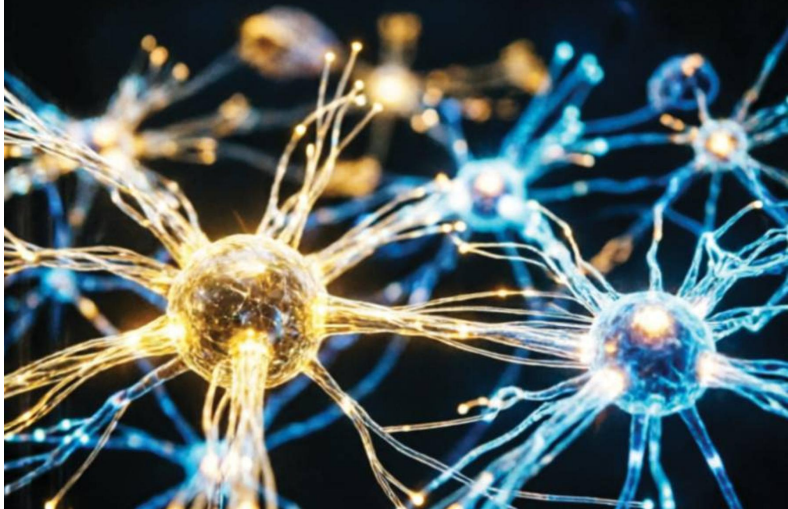


АЛЕКСЕЙ ТУРУЛЁВ

ТОЧКА СБОРКИ

ОТ МЕТАФОРЫ
К НЕЙРОСЕТЕВОЙ КОНФИГУРАЦИИ



Алексей Турулёв

ТОЧКА СБОРКИ от метафоры к нейросетевой конфигурации

<https://litres.ru/74355612>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что будет, если внутренний голос замолчит? И кто задаёт этот вопрос?

Эта книга — не эзотерика и не учебник. Это инженерный чертёж сознания на стыке древних практик и современной нейронауки.

Толтеки называли это «точкой сборки». Нейронаука — «конфигурацией весов точности». Разные слова, один механизм.

Вы узнаете:

Как обойти внутреннего стража и сместить точку сборки через тело, а не через медитацию.

Почему намерение работает не через силу воли, а через введение иррационального предсказания.

Как проверить мета-позицию на границе засыпания и внутри осознанного сновидения.

Как отличить реальную практику от умозрительной имитации с помощью соматических маркеров.

Это рабочая модель, открытая для опровержения. Карта, которая поможет не заблудиться в иллюзиях и забрать авторство своей реальности.

Содержание

Дисклеймер	5
Пролог	7
Глава 1. Точка сборки: как мозг собирает реальность	17
Глава 2. Внутренний диалог: главный страж фиксации	32
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Алексей Турулёв

ТОЧКА СБОРКИ от метафоры к нейросетевой конфигурации

Дисклеймер

Эта книга содержит концепции, которые могут вести себя как вирусы.

Природа описываемых здесь механизмов достоверно не установлена. Они способны мигрировать из текста в мозг, менять вашу прошивку и передаваться дальше помимо вашей воли. Они устойчивы к стиранию и могут вызывать побочные эффекты: дереализацию, тревогу, ослабление связи с привычной картиной мира, бессонницу.

Если бы мы знали об этом заранее, то никогда не стали бы это писать. Но мы не знали.

Поэтому подумайте: точно ли вам это надо? Следующий абзац может стать точкой невозврата, поскольку представляет собой акт методологического насилия над здравым смыс-

лом. Мы предупредили.

А теперь серьёзно.

Всё, что вы прочитали выше, — стилистический крючок. Фильтр. Если он вызвал интерес — отлично. Если тревогу — тоже хорошо. Тревога означает, что вы восприняли текст всерьёз. А значит, будете читать внимательно.

Теперь по существу.

Данная книга — не догма. Не откровение. Не магическое посвящение.

Это рабочая модель. Инженерный чертёж сознания. Гипотеза, открытая для опровержения.

Все нейронаучные корреляции опираются на консенсусные данные. Все переводы созерцательных практик на язык нейродинамики — это операциональные аналогии, а не утверждения об онтологическом тождестве.

Вы несёте полную ответственность за применение. Если решите пробовать — делайте это с телом как якорем. И останавливайтесь при первых признаках дезориентации.

Это не предупреждение об опасности. Это приглашение в лабораторию.

Вход свободный. Выход — тоже.

Пролог

Кто говорит?

Вы когда-нибудь пробовали ни о чём не думать?

Что произойдёт, если внутренний голос, который постоянно бубнит внутри головы, замолчит? И кто прямо сейчас задаёт этот вопрос? Тот же голос. Он спрашивает сам себя, что будет, если его не будет.

Голос спрашивает: «Что будет, если я замолчу?»

Значит, он ещё не замолчал.

И ответ неизвестен, пока он не замолчит. А если замолчит — кто сообщит о результате?

Это архитектурная ловушка сознания. Коан, который ломает систему изнутри. Попытка ума понять то, что находится за его пределами, — это как попытка глаза увидеть себя без зеркала. Инструмент не может исследовать собственное отсутствие, используя себя.

Мы разберёмся с этой ловушкой ниже. Но прежде нам нужно разрешить одну задачу.

Задача трёх тел

Прежде чем мы перейдём к экспериментам, нужно прояснить вопрос о теле. Точнее, о том, что мы привыкли телом называть.

Это три режима работы одной и той же системы. Три феноменологические карты, которые мозг генерирует для навигации.

Первый слой. Физическое тело (Körper).

Объект в бодрствовании. Оно имеет вес, границы, инерцию. Подчиняется гравитации. Мы измеряем его через экстероцепцию: зрение, слух, осязание. В первой части книги мы будем работать с ним в контексте stalkinga.

Второй слой. Проживаемое тело (Leib).

Тело, которое я чувствую изнутри. В нейронауке это интероцептивная предиктивная модель и аффективная схема тела. Важно не путать это с бессознательной моторной «схемой тела» (body schema), которая просто держит вашу позу. «Проживаемое тело» — это именно переживаемое присутствие, ваше внутреннее свечение, ощущение веса, пульсации и границ. Оно не знает слов, но оно чувствует намерение. Именно этот слой мы будем использовать как инструмент для сдвига восприятия.

Третий слой. Феноменальное тело (Сновиденное).

В состоянии сна физическое тело неподвижно, сенсорные каналы закрыты. Но интероцептивная карта продолжает работать. Переходя в автономный режим, она генерирует чистую феноменальную модель присутствия без опоры на внешние сигналы. Это и есть тело сновидения.

Три тела. Три режима. Три закона физики для каждого из них.

Понимая, в каком из режимов вы сейчас находитесь, вы сможете осознанно применять практики и не смешивать уровни.

Теперь, когда мы ввели эти различия, мы можем вернуться к вопросу: «Что будет, если ни о чём не думать?»

Эксперимент «То ли UNO, то ли DUO»

Дадим мозгу инструкцию.

Инструкция №1: «Не думай!»

Внутренний голос читает: «Не думай!» И сам же отвечает: «Хорошо, прямо сейчас попробую. Сейчас... О, получилось! А, нет, показалось... это была просто пауза между словами...»

Голос не ушёл. Он просто сменил тему.

Почему? В когнитивной психологии это называется «ироническим процессом» (эффект белого медведя). Чтобы проверить, не думаете ли вы о медведе, мозг должен постоянно держать образ медведя в оперативной памяти. Инструкция «не думай» не даёт системе альтернативы. Система заперта в нарративном контуре. Вы сами кормите медведя, которого пытаетесь прогнать.

Инструкция №2: «Наблюдай. Жди».

А теперь запустим другую программу.

Сфокусируйте внимание на том, что сейчас внутренний голос в очередной раз заявит. Неизвестно что. Но вот сейчас точно скажет. Ждите сам факт появления мысли, но не с напряжением ожидания, а в состоянии открытого присутствия. Приостановите любые суждения о том, что именно он скажет.

Сейчас...

Молчит?

Выход.

Обратите внимание на то, что произошло с пространством в эту секунду тишины. Границы вашей головы словно растворились. Звуки в комнате стали не «фоном», а равноправными событиями.

Важно: «я» не исчезло. Просто центр тяжести сместился.

Вы больше не тот, кто слушает голос. Вы — то пространство, в котором голос (или тишина) возникает. Осталось только чистое, объемное восприятие. Это и есть квалиа тишины.

Вы только что переключили внимание. С участия в генерации — на наблюдение за ней.

Голос не может одновременно говорить и быть объектом наблюдения. Когда вы смотрите на него как на процесс, генерация ослабевает. Наблюдение забирает ресурс, который голос обычно потреблял.

Две инструкции. Два результата. Один и тот же мозг.

Два режима работы — нарративный и перцептивный. Один держит голос активным. Другой позволяет ему замолкнуть.

Инженеры восприятия: чью парадигму мы операционализируем?

Этот феномен «остановки мира» не был открыт вчера в лабораториях когнитивных наук. Чтобы понять его механику, нам нужно обратиться к тем, кто веками занимался этой «инженерией восприятия» эмпирически.

Карлос Кастанеда. В его книгах фигурируют толтеки — не как этническая группа, а как «люди знания». Их главная

идея: мир не воспринимается напрямую, он собирается. И положение этой «сборки» можно сдвинуть, если остановить внутренний диалог.

Толтеки интуитивно нащупали то, что современная нейробиология называет предиктивным кодированием. Мозг не видит мир напрямую, он генерирует предсказания. «Точка сборки» Кастанеды — это механизм настройки того, каким сенсорным сигналам мозг придает максимальный вес. Сдвиг точки сборки — это смена матрицы предсказаний.

Эту механику веками оттачивали не в лабораториях, а в полевых условиях. Толтеки, сибирские шаманы, практики Ваджраяны и Дзэна. Разные континенты. Разные эпохи. Разная мифология. Но в основе — один и тот же набор утверждений о природе восприятия и одни и те же феноменологические сдвиги при остановке внутреннего диалога.

Не случайно в этих традициях так часто встречаются образы сражения. У толтеков концепт «воина» повторяется с навязчивостью. Венгерская мифология повествует о «ритуальной битве талтоша» как об обязательной инициации. Но в нашей операциональной рамке это не мистическая война с духами или людьми. Это война с инерцией собственной системы восприятия. Это битва внимания против автоматизма. Инициация здесь — это не магический ритуал, а фазовый переход нейронных сетей: момент, когда система учится

удерживать мета-позицию вопреки эволюционной тяге мозга к энергосберегающему нарративу.

Наша задача — перевести эти идеи на язык нейронауки. Сделать их проверяемыми. Мы не берём онтологию толтеков (энергетические поля, магию, духи). Мы берём их механику. Точка сборки — это не мистический центр. Это феноменологическое переживание того, что нейробиология называет изменением параметра точности (*precision*) в предиктивном мозге.

Чтобы понять, как это работает, посмотрим на мозг не как на монолит, а как на сцену, где конкурируют три актера.

Триада сетей

В мозге выделяют три крупные нейронные сети, которые борются за один ресурс: ваше внимание.

1. Дефолтная сеть (DMN). Ассоциирована с самореферентным мышлением. Внутренний диалог, руминация, истории о себе, прокручивание прошлого. Это ваш нарративный контур.

2. Центральная исполнительная сеть (CEN). Обеспечивает целеустремлённое внимание. Решение задач, удержание фокуса.

3. Сеть выявления значимости (SN). Внутренний диспетчер. Её ключевой узел — передняя островковая кора (инсула). SN не просто переключатель, она задает точность (precision) сигналов, решая, чему верить: внутренним ожиданиям или внешним сенсорным данным. Она оценивает, что важно прямо сейчас, и координирует переключение внимания между DMN и CEN.

Как работает этот диспетчер?

SN регистрирует значимость сигнала. Если сигнал эмоционально заряжен — внимание уходит на обслуживание внутреннего сюжета (DMN). Если внешняя ситуация требует реакции — происходит переключение на прямое телесное восприятие. От того, как SN распределяет значимость в каждую миллисекунду, зависит, будете ли вы блуждать в мыслях или находиться в прямом восприятии.

Когда мы пытаемся остановить внутренний монолог волевым усилием, мы включаем исполнительную сеть (CEN). Но контроль не может работать без проверки. Ему нужно постоянно убеждаться, что нежелательный контент не появился. А сам акт проверки — «оно ещё здесь?» — требует удержания образа того, что вы проверяете. Вы сами кормите медведя.

Но когда вы наблюдаете за голосом без задачи его остановить, контроль не нужен. Проверка не нужна. Нужна только

регистрация: есть сигнал или нет. Это другой режим. Не давление, а наблюдение.

Первый контур — нарративный. Слова, оценки, истории. Он не может быть в настоящем, потому что настоящее — это не рассказ.

Второй контур — перцептивный. Прямое ощущение тела. Вес. Давление. Пульсация. Этот контур всегда в настоящем. Тело не умеет быть в прошлом или будущем.

Голос не может замолчать по команде. Но он замолкает, когда ресурс перераспределяется на действие. Наблюдение — это действие, требующее ресурса.

Мы рассмотрели опыт и механику. Мы поняли, как обойти стража. Но остался главный вопрос: что именно меняется, когда голос замолкает? Если мы перестаем пересказывать мир, мир исчезнет? Или изменится сам способ его сборки?

Чтобы ответить на это, нам нужно спуститься из феноменологии в нейробиологию. Нам нужно посмотреть, как именно мозг конструирует реальность. Как он создает иллюзию, что мы находимся здесь, внутри этой кожи, и что перед нами — единственный правильный мир.

Добро пожаловать в лабораторию.

Практикум: 60 секунд

1. Сядьте или встаньте прямо. Закройте глаза.

2. Скажите себе мысленно: «Я замечаю, что мой голос сейчас что-то говорит».

3. Не пытайтесь его остановить. Просто отметьте факт его наличия, как шум холодильника.

4. Переведите всё внимание на ощущение веса вашего тела на стуле или на стопах. Почувствуйте гравитацию.

5. Удерживайте это внимание 30 секунд. Если голос вернулся — просто снова отметьте: «А, голос вернулся», и мягко верните внимание к весу тела.

Цель: Не тишина. Цель — переключение регистра с нарративного на перцептивный. Фиксация соматического маркера присутствия.

Глава 1. Точка сборки: как мозг собирает реальность

Женева, 2002 год.

Олаф Бланке оперирует пациентку с тяжёлой формой эпилепсии. Чтобы найти очаг, врачи вживляют электроды прямо в кору её мозга. Это рутинное предоперационное картирование. Через электроды подаются слабые разряды тока, чтобы нащупать границу, где заканчивается болезнь и начинается здоровая ткань.

Электрод касается правой части височно-теменного узла (включая угловую извилину). И женщина внезапно сообщает, что парит под потолком. Она смотрит вниз, на своё собственное тело, лежащее на операционном столе. Бланке убирает электрод — женщина с хлопком возвращается в плоть. Снова подаёт разряд — она снова под потолком.

Что происходит?

Ощущение «я нахожусь здесь, внутри этой кожи» — не данность. Не фундамент. Это активный, непрерывный вы-

числительный процесс. Его можно включить. Выключить. И сдвинуть на метр в сторону простым электрическим импульсом.

Если ощущение «я здесь» можно сдвинуть электричеством, значит, его можно сдвинуть и намеренно. Без электродов. Через тренировку внимания.

Эксперимент Олафа Бланке показал: самолокация — это конструкт. Но идея, что восприятие не пассивно отражается, а активно собирается, не нова. Она веками описывалась в толтекской традиции.

В толтекской парадигме человек видится как светящийся кокон. На его задней поверхности есть пятно повышенной светимости — «точка сборки». Именно в нём фокусируется и собирается восприятие мира. Когда точка сборки в привычном положении — вы видите обычный мир. Когда она смещается — вы воспринимаете иной мир. Столь же реальный, как и этот.

Все эти термины — «кокон», «эманации», «точка сборки» — мы используем как культурные эвристики. Указатели на механизм. А теперь посмотрим, что стоит за этими указателями.

Точка сборки — не точка

Первое и главное: в мозге нет анатомической точки, в которой «собирается реальность». Нет кнопки. Нет центра. Нет координаты, которую можно показать пальцем на МРТ-снимке.

То, что толтеки называли точкой сборки, в операциональной рамке оказывается мгновенной конфигурацией связей между несколькими ключевыми узлами мозга.

Это не место. Это паттерн.

Представьте оркестр. Звук возникает не в одном инструменте. Он возникает в конфигурации — в том, как скрипки, виолончели и духовые соотносятся друг с другом в данный момент. Смените конфигурацию — сменится музыка. Смените фокус восприятия — сменится мир.

В нейронаучных терминах эта конфигурация определяется четырьмя параметрами:

1. Связность между тремя узлами самолокации.
2. Доминанта между тремя крупномасштабными сетями (нарративной, исполнительной, диспетчерской).
3. Распределение весов точности по сенсорным каналам.
4. Нейромодуляторный тон (баланс химии мозга).

Четыре параметра. Одна конфигурация. Точка не в пространстве черепа. Точка в пространстве параметров нейро-

динамики — в математическом фазовом пространстве, описывающем состояния системы.

Три узла самолокации

Ощущение «я здесь, в этом теле» зависит от мультисенсорной интеграции. Мозг постоянно сверяет карту с местностью. Если визуальные, вестибулярные и проприоцептивные сигналы не совпадают, модель самолокации даёт сбой и пересчитывается. Три области мозга играют в этом ключевую роль.

Первый узел — височно-теменной узел (TPJ).

Его функция — сопоставлять сигналы из разных источников. Он интегрирует визуальную картинку, проприоцепцию и вестибулярные данные.

Классическая иллюстрация его работы — эксперимент с «резиновой рукой». Если спрятать настоящую руку и положить перед ней резиновую, а затем синхронно поглаживать обе кисти, мозг через пару минут «присваивает» резину. TPJ получает совпадающие сигналы и обновляет сознательный образ тела. Вы начинаете чувствовать прикосновение к куску силикона как к части себя. Ощущение тела — это не факт, а гипотеза мозга, которую можно взломать.

Второй узел — прекунеус.

Если ТРЈ интегрирует сигналы, то прекунеус поддерживает самореферентную перспективу. Он отвечает за точку отсчёта. За то, откуда разворачивается воспринимаемый мир. Повреждения прекунеуса приводят к потере способности ориентироваться: мир продолжает поступать через органы чувств, но не собирается в единую перспективу «изнутри».

Третий узел — передняя островковая кора (инсула).

Она обрабатывает интероцептивные сигналы: сердцебиение, дыхание, температуру, висцеральные ощущения. Именно интероцепция создаёт аффективный тонус присутствия. Чувство, что мы — не геометрическая точка в пространстве, а заполненное, живое, пульсирующее тело.

Здесь кроется структурная элегантность мозга: передняя инсула является не только узлом самолокации, но и главным хабом Сети Выявления Значимости (SN). «Датчик присутствия» и «внутренний диспетчер» — это одна и та же структура. Интероцепция напрямую диктует, что важно.

Вместе эти три узла формируют то, что мы переживаем как присутствие.

Соматический маркер фиксированной точки сборки: это ощущение онтологической безопасности. Твердая почва, гравитационная ясность, непробиваемость границ кожи. Вы чувствуете себя «законченным» и «тяжелым».

Сборка: как мозг строит мир

Теперь — о самом механизме сборки. О том, что толтеки называли «перехватом эманаций», а нейронаука описывает как предиктивное кодирование.

Мозг сидит в темноте черепной коробки. Он никогда не видел света. Не слышал звука. Всё, что ему доступно, — электрические импульсы. Из этого потока он ежесекундно строит прогноз: что должно быть снаружи, что произойдёт в следующую долю секунды.

Каждый прогноз имеет вес. Мозг присваивает разным каналам информации коэффициент доверия — вес точности (precision weighting). Высокий вес означает: этому каналу я доверяю, он определяет мою картину мира. Низкий вес: этот канал фоновый, я его игнорирую.

В обычном состоянии мозг присваивает высокий вес предсказаниям о сенсорной стабильности. Стул твёрдый. Время линейно. Гравитация тянет вниз. Эти предсказания (приоры) настолько привычны, что мы принимаем их за саму реальность.

Это и есть фиксация точки сборки. Высокий вес привычных priors. Низкий вес входящих сигналов. Автоматиче-

ское узнавание. Экономия ресурса.

Измените веса — изменится мир. Не сам мир. Способ его сборки.

«Аттракторы»: почему фокус восприятия держится

Почему фиксация точки сборки такая устойчивая? Почему мы не «выпадаем» из привычного мира каждые пять минут?

Здесь помогает модель динамических систем. Термин «аттрактор» — это математическое описание устойчивого состояния в фазовом пространстве нейродинамики. Режим, к которому система стремится вернуться после малых возмущений.

Представьте ландшафт с впадинами. Шарик, брошенный на этот ландшафт, скатывается в ближайшую впадину и остаётся там. Чтобы выбить его, нужен толчок. Впадина — это «аттрактор». Бортик — барьер.

Фиксация точки сборки — это глубокая впадина в ландшафте нейродинамики.

Нейронный профиль этой фиксации выглядит так:

- ТРЈ, прекунеус и инсула синхронизированы. «Я здесь и смотрю отсюда».

- Дефолтная сеть (DMN) тонически активна. Она поддерживает стабильность самореферентных priоров: автобиографическую память, социальные скрипты. Пока DMN активна, нарратив держит точку сборки в привычном положении.

- Веса точности распределены в пользу привычных priоров. Мозг экономит ресурс.

Это и есть тональ в толтекской терминологии. Доминантный «аттрактор» бодрствования. Устойчивый. Инертный. Тёплый.

Сдвиг: как точка сборки меняет положение

Сдвиг точки сборки — это фазовый переход. Критический переход между «аттракторами», требующий преодоления барьера.

Шарик сидит во впадине. Вы толкаете его. Если толчок слабый — он покачается и вернётся. Если достаточный — он перевалит через бортик и скатится в другую впадину. Другой мир.

Каково это — переживать сам переход? В момент макросдвига субъективный опыт претерпевает не взрыв, а внезапную имплозию. Декорации привычного мира схлопываются.

Вещи теряют свою плотность — происходит феноменологическая де-реификация. Обнажается процессуальная природа реальности.

Соматический маркер макросдвига: это онтологическое головокружение. Кратковременное падение вестибулярного тонуса, ощущение расширения пространства внутри черепа, за которым следует всплеск интероцептивной ясности. Это не просто смена картинки — это смена самого способа бытия.

Что создаёт этот толчок? В рамках модели активного вывода можно выделить четыре рычага:

1. Детекция значимости. Сеть SN (через инсулу) регистрирует высокоамплитудную ошибку предсказания и снижает барьер между аттракторами.

2. Норадреналин. При неожиданности он повышает усиление сенсорных ошибок, размывая устойчивость текущей конфигурации. Мир становится менее предсказуемым.

3. Ацетилхолин. Повышает кортикальную пластичность, облегчая переход к новой конфигурации связности.

4. Дофамин. Модулирует точность априорных предпочтений. Он задает вектор сдвига, определяя, какую именно новую модель мира система будет считать «выгодной» для построения. Вы сдвигаетесь туда, куда направлено ваше намерение.

Вместе они создают тот толчок, который выбивает шарик из впадины.

Микросдвиг и макросдвиг

Сдвиги бывают двух масштабов.

Микросдвиг — колебание внутри бассейна притяжения одного «аттрактора». Вы переключили фокус внимания с экрана на окно. Заметили звук, который раньше не слышали. Почувствовали вес тела на стуле. Точка сборки дрогнула, но осталась в той же впадине. Мир тот же. Просто собран чуть полнее.

Макросдвиг — переход в другой бассейн притяжения. Сон. Изменённые состояния.

В REM-сне доминанта смещается к подкорковым структурам при одновременном снижении активности префронтальной коры. Исполнительный контроль ослаблен. Критический анализ снижен. «Цензор спит». Летающие слоны и гравитация, которой нет, — всё воспринимается как норма.

Толтеки говорили: точка сборки сместилась вниз. Нейронаука говорит: доминанта перешла от верхних кортикальных отделов к нижним подкорковым структурам. Разные языки. Одно представление.

Личная сила: свободный ресурс системы

Понятие «личной силы» часто воспринимается как мистическая субстанция. В нашей модели это не субстанция, а свободный вычислительный ресурс.

Мозг составляет ~2% массы тела, но потребляет ~20% энергии. Но главная цена индальгирования — не в калориях. Это вычислительная перегрузка. В терминах Принципа свободной энергии, руминации и незавершённые обиды генерируют высокую энтропию (неопределенность). Мозг тратит колоссальный ресурс на подавление этой энтропии, удерживая застрявшие в прошлом эмоциональные эпизоды.

Дофамин и норадреналин, необходимые для обновления предсказаний и сдвига конфигурации, сжигаются в топке обслуживания нарратива.

Феноменологически потеря личной силы ощущается как появление «вязкости». Мир перестаёт быть прозрачным пространством для действия, он начинает сопротивляться, как густая смола. Это распад «интенциональной дуги» (по Мерло-Понти) — утрата агентности. Вы перестаёте чувствовать хватку.

Личная сила — это не то, что у вас есть. Это то, что у вас осталось после того, как нарратив и руминация забрали свою долю ресурса.

Проще

Мозг собирает мир. Не воспринимает напрямую. Собирает. Из электрических импульсов, прогнозов и весов доверия. То, что вы видите прямо сейчас, — это не мир. Это его наиболее успешная интерпретация.

Сборка происходит в конфигурации. Не в точке. Не в органе. В паттерне связей. Этот паттерн определяет, где вы находитесь, откуда смотрите, что считаете реальным.

Обычно этот фокус стабилен. Мозг экономит ресурс и держит привычную конфигурацию. Вы просыпаетесь в том же мире, в котором заснули. Это фиксация. Толтеки называли её тоналем.

Но паттерн можно изменить. Сдвинуть. Перераспределить веса доверия. Тогда соберётся другой мир. Не объективно другой. Другой способ сборки. Сон — это сдвиг. Медитация — это сдвиг. Момент, когда вы вдруг видите знакомую комнату как впервые, — это микросдвиг.

Толтеки дали этой механике имена. Мы переводим эти имена на язык нейродинамики. Не потому, что древние видящие ошибались. А потому, что их язык нельзя проверить. А наш — можно.

Вопрос не в том, существует ли точка сборки как светящееся пятно на энергетическом коконе. Вопрос в том, существует ли конфигурация мозга, которая определяет, какой мир вы видите. И можно ли её изменить намеренно.

Ответ на первую часть: да, существует. Ответ на вторую: вероятно. И в следующих главах мы разберём, как именно.

Важное отступление: границы нашей карты

Мы описали механику, но обязаны зафиксировать, где заканчивается нейронаука и начинается эвристика.

Эмпирический фундамент здесь крепок: роль височно-теменного узла, прекунеуса и инсулы в самолокации подтверждена клинически. Предиктивное кодирование — доминирующая вычислительная рамка современной когнитивной науки.

Однако рабочие гипотезы — такие как точка сборки как «аттрактор» в фазовом пространстве или тональ как нисходящая модуляция весов точности — остаются гипотезами.

Все сопоставления с толтекскими терминами — это функциональные аналогии, а не доказательства онтологического тождества.

Наша модель открыта для фальсификации. Если тренировка перераспределения весов точности не вызовет значимых изменений в связности узлов самолокации, гипотеза будет пересмотрена. Мы не возводим догму. Мы чертим карту. И любая карта бесполезна, если вы принимаете её за саму территорию.

Практикум: 60 секунд

1. Посмотрите на любой предмет перед вами (например, на свою руку или чашку).
2. Осознайте, что вы видите не «объект», а интерпретацию, которую ваш мозг только что сгенерировал.
3. На 10 секунд отключите название предмета. Не думайте «это чашка». Просто зарегистрируйте форму, цвет, игру света и тени как чистый сенсорный паттерн.
4. Почувствуйте вес этого предмета (или вес вашей руки), если вы к нему прикасаетесь.
5. Проверка соматического маркера: Обратите внимание на когнитивное трение. В момент, когда вы отключили ярлык (DMN) и перешли на чистую регистрацию (перцептив-

ный контур), должно произойти микро-падение напряжения. «Щелчок» расслабления в районе лба и висков. Это и есть микросдвиг. Точка сборки дрогнула.

Глава 2. Внутренний диалог: главный страж фиксации

Первым действием учитель внушает ученику идею, что знакомый нам мир является только видимостью, описанием мира. Каждое усилие учителя направлено на то, чтобы доказывать это своему ученику. Но принять эту идею является самой трудной вещью на свете. Мы полностью захвачены своим частным взглядом на мир... Маги называют это остановкой внутреннего диалога, и они убеждены, что это — единственная важнейшая техника, которой ученик должен овладеть.

Страж, которого не видно

Вы садитесь. Закрываете глаза. Решаете: пять минут тишины. Никаких телефонов. Никаких планов. Просто дыхание.

И в ту же секунду голос начинает говорить.

«Ну вот, опять. Опять этот дурацкий эксперимент. А может, мне сначала чай? Нет, чай потом. Дыши. Вдох. Выдох. Кстати, я вчера не ответил на письмо. Надо ответить. А что

он подумает? Ладно, потом. Дыши. Вдох... О, затекла нога. Надо было сесть поудобнее. И вообще, зачем я это делаю? Какая-то эзотерическая чушь...»

Знакомо?

Голос не враг. Он не диверсант и не сбой в системе. Он выполняет функцию. И эта функция — ключ ко всему.

Глава 1 показала: фиксация точки сборки — это глубокая впадина в ландшафте нейродинамики. Шарик сидит в ней и возвращается после каждого толчка. Но что именно не даёт шарiku выкатиться? Что работает как защёлка?

Ответ: непрерывный нарративный поток. Внутренний диалог.

Он не шум. Он страж. И он не спит.

Пока голос говорит — точка сборки держится. Пока вы пересказываете мир себе — мир остаётся тем, чем был. Пока вы спорите с фантомами, планируете завтра или прокручиваете вчера — аттрактор сохраняет глубину.

Остановка внутреннего диалога — это не расслабление. Это снятие стража с поста. И когда страж уходит, аттрактор теряет глубину. Впадина становится мельче. Шарик может выкатиться.

Вот почему толтеки называли это единственной важнейшей техникой. Пока страж на посту, никакая другая практика не сработает. Можно дышать по протоколу, можно визуализировать. Но если голос продолжает говорить — точка сборки приварена.

Нужно понять, как работает страж. Из чего он сделан. И почему его нельзя победить в лоб.

Механика голоса: из чего сделан страж

Внутренний диалог — это не абстракция. Это конкретный нейронный процесс, у которого есть адрес, механизм и топливо.

Адрес: дефолтная сеть (DMN) в связке с речевыми центрами. DMN генерирует самореферентный контент. Речевые сети (зоны Брока и Вернике) оформляют этот сигнал в линейную последовательность. Слово за словом.

Механизм: субвокализация. Многие формы внутреннего диалога сопровождаются микроскопической моторной активацией речевого аппарата. Электромиография фиксирует напряжения в мышцах гортани, языка и голосовых связок, когда человек «думает про себя».

Тело готовится говорить. Мозг посылает моторные команды, которые останавливаются на пороге исполнения. Вы не произносите слова вслух, но ваш речевой моторный контур уже работает.

И вот что здесь важно. Если внутренний диалог опирается на моторный паттерн, значит, этот паттерн можно переключить. Мысль как абстракцию остановить трудно. Моторный процесс — легче. Вы не можете приказать мысли исчезнуть. Но вы можете забрать ресурс у моторного контура речи.

Голос теряет опору. Ему нечем говорить.

Вот почему практики присутствия работают через тело. Они физически обесточивают стража.

Но сначала нужно понять, что именно говорит голос. У него четыре лица. И каждое из них держит аттрактор по-своему.

Четыре лица битвы

Мы выделяем четыре проявления нарративной фиксации. Каждое имеет свой профиль и свой телесный след.

Первое лицо. Фоновый комментарий.

Непрерывный, вездесущий голос. Он комментирует каждое действие. Пересказ заменяет восприятие. Ярлык заменя-

ет сигнал.

Соматический маркер: легкое, почти незаметное сжатие челюстей или напряжение корня языка.

Второе лицо. Руминация. Жевание прошлого.

Вы не вспоминаете. Вы пересматриваете. С комментариями. С альтернативными сценариями. Руминация не решает проблему. Она создаёт иллюзию решения. Вы углубляете впадину.

Соматический маркер: тяжесть в плечах и верхней части спины (трапеции), словно вы несете невидимый рюкзак.

Третье лицо. Чувство собственной важности. Гравитация.

Гипертрофированная самореференция. Каждый взгляд проходит через фильтр: что это значит для меня? Нарративный канал в этом режиме воспринимает не мир, а себя в мире. Это гравитация аттрактора. Чем важнее «я», тем глубже впадина.

Соматический маркер: микронапряжение грудной клетки и лицевых мышц, невидимое удержание «маски» или расправление груди.

Четвёртое лицо. Жалость к себе.

Чувство собственной важности наизнанку. Самый липкий клей. Феноменологически это сладкая эмоция. Она даёт ощущение морального превосходства и право на бездей-

ствие. Она говорит: я страдаю, значит, я имею право не меняться. Пока вы себя жалеете — DMN сохраняет доминанту.

Соматический маркер: физический коллапс позы, ощущение свинцовой тяжести в конечностях, «сдувание» корпуса.

Все четыре лица — один процесс. Активность нарративной сети, в которой вы — главный персонаж. И этот сюжет требует постоянного обслуживания. Каждую миллисекунду.

Эмоциональная окраска: топливо стража

Руминация никогда не бывает нейтральной. Прокручивая вчерашний конфликт, вы чувствуете. Вина сжимает грудь. Несправедливость раскаляет виски.

Механизм выглядит так. DMN генерирует историю: «меня обидели». Амигдала считывает эту историю как сигнал об опасности и запускает вегетативный каскад. Субъективное чувство обиды рождается в передней островковой коре (инсуле), которая интегрирует эти сигналы с телом. Мозг фиксирует: это важно. Это касается меня. Сеть выявления значимости (SN) подхватывает сигнал и перераспределяет ресурсы на обслуживание истории. Петля замыкается.

Тело реагирует так, будто событие происходит сейчас. Надпочечники не знают, что хищник воображаемый.

Эволюционный перекося: система обнаружения угроз настроена на негатив. Выдуманная обида активизирует амигдалу так же, как реальная угроза.

Пока DMN сохраняет доминанту, пока руминация подкреплена эмоциями — вы не свободны. Между вами и миром стоит стена из слов, оценок и гормонов. Страж не просто говорит. Страж держит.

Микро-кейс (first-person data):

Практикующий А.: «Я заметил, как начинаю мысленно спорить с начальником в душе, накручивая себя. Вместо того чтобы уйти в этот спор, я просто перевел внимание на ощущение стоп на полу и сжатие в диафрагме. Я не пытался это изменить, просто наблюдал за этим как за физическим фактом. Через 15 секунд спор оборвался сам собой, как оборванная нить. Желание кричать испарилось».

Цена нарратива

Каждая минута руминации — минута, в которой тело живёт в режиме хронической угрозы, которой не существует.

Но есть цена, которую труднее измерить. Пока вы заняты «битвой тоналя», вы не воспринимаете мир. Нарратив подменяет восприятие. Ярлык заменяет сигнал.

Толтеки называли это потерей личной силы. В операциональных терминах: вычислительная перегрузка и истощение нейромодуляторного пула. Дофамин и норадреналин, необходимые для обновления предсказаний и сдвига конфигурации, тратятся на обслуживание застрявших в прошлом эпизодов.

Личная сила — это свободный вычислительный ресурс. Пропускная способность сетей. Всё, что не занято поддержанием текущего аттрактора. Пока DMN сжигает ресурс вхолостую — на пересказы и споры с фантомами — на сдвиг точки сборки ничего не остаётся.

Последовательное сжатие и параллельный скачок

Нарративный канал работает в режиме сильного предиктивного сжатия. Синтаксис языка разворачивает опыт в линейную очередь и пропускает через неё по одному элементу. Это последовательный парсинг реальности. Он эффективен для планирования. Но он ограничен: в каждый момент времени обрабатывается один элемент. Мы видим не дерево, а ярлык «дерево».

Видение — то, что толтеки называли результатом остановки внутреннего диалога — работает иначе. Это не пере-

ключение на другую архитектуру мозга. Это снижение веса нисходящих семантических priоров (ожиданий). Что позволяет сырому, несжатому сенсорному сигналу войти в сознание без нарративного фильтра.

Нет очереди. Нет последовательности. Паттерн дан целиком. Мгновенно. Без нарративной развёртки.

В терминах предиктивного кодирования этот скачок — смена режима обработки. Мозг переключается из «эксплуатационного» режима (узкий фокус, жесткие известные предсказания) в «исследовательский» режим (широкий фокус, сбор сырых сенсорных ошибок предсказания).

Из линейного — в параллельный. Из последовательного парсинга — в конфигурационное считывание. Из нарратива — в видение.

Видение: что происходит, когда нарратив замолкает

Феноменологически это переживание деавтоматизации. Мир теряет свою «инструментальность». Вещи перестают быть просто «руками», «стенами», «угрозой». Они впервые предстают в своей изначальной, сырой данности.

Соматический маркер Видения: внезапное падение когнитивного трения. Ощущение, что из головы «вынули ва-

ту». Периферическое зрение расширяется, interoception становится кристальной. Исчезает привычная граница между наблюдающим и наблюдаемым. Вы не просто видите дерево без слова «дерево» — вы есть это видение.

Этот механизм универсален. В стоицизме он описывался как *prosoche* — непрерывное внимание к впечатлению до того, как ум даст ему согласие. В дзогчене это *gīgra* — «голое» осознание. Разные культуры, один и тот же нейробиологический сдвиг: вес семантических priors снижается относительно сенсорных сигналов.

Переход: что делать со стражем

Итак, страж распознан. Механизм понятен. Цена ясна. Но как его обойти?

Нельзя остановить голос усилием. Психолог Дэниел Вегнер доказал: подавление усиливает. Иронический процесс контроля. Чем сильнее вы стараетесь не думать о медведе, тем чаще возвращается мысль о нём. Это не слабость. Это архитектура.

Нельзя победить DMN в лоб. Она всегда будет быстрее.

Нужен другой подход. Не борьба. Переключение в наблюдение.

Нужна позиция, из которой голос виден, но не управляет вами. Позиция, в которой вы — не персонаж истории, а тот, кто видит историю. Это мета-позиция.

Но здесь важно сделать одно существенное предупреждение. Мета-позиция, роль «наблюдателя» — это лишь временная опора. Леса, которые убирают после строительства здания. Если вы застрянете в позиции «я смотрю на голос», вы создадите новую ловушку — «духовное эго», которое гордится своей отстраненностью. Истинное безмолвие — это не позиция «я смотрю на голос», а постепенное растворение самого «я», которое смотрит. В пределе остается чистое осознание без центра. Но чтобы дойти до этого, сначала нужно научиться просто замечать.

Важное отступление: техника безопасности

Практики перераспределения внимания и остановки внутреннего диалога требуют осторожности. При неустойчивой психике есть риск усиления диссоциативной симптоматики.

Обязательное условие — устойчивый телесный якорь (ощущение веса, опоры, дыхания) и немедленное прекращение практики при симптомах деперсонализации или неконтролируемой тревоги. Мы сдвигаем точку сборки, а не теряем рассудок.

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.