

ЕЛЕНА БОЙКО

# ПУТЕШЕСТВИЕ К СОЗНАНИЮ

ИССЛЕДОВАНИЕ СЕБЯ,  
РЕАЛЬНОСТИ  
И НЕВИДИМЫХ СВЯЗЕЙ

ЭКСПЕДИЦИЯ  
К ТОМУ, ЧТО  
ВСЕГДА БЫЛО  
РЯДОМ

МЫ НЕ ИЗУЧАЕМ СОЗНАНИЕ.  
МЫ ИССЛЕДУЕМ МИР С ЕГО ПОМОЩЬЮ.

**Елена Бойко**

**Путешествие к сознанию.**

**Экспедиция внутрь себя, туда,  
где мысль касается материи.**

*<https://litres.ru/74372688>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Что, если внимание — не просто способность смотреть, а инструмент, который меняет сам способ переживать реальность? «Путешествие к сознанию» — личная экспедиция Елены Бойко в пространство между мыслью, вниманием, интуицией, снами и ощущением связи с миром. Вместе с автором читатель проходит через эксперименты с вниманием, наблюдает за синхронностями, исследует природу воображения и задаётся вопросом: где заканчивается личный опыт и начинается общая реальность? Книга не предлагает готовой системы веры. Напротив, она оставляет место для сомнения, наблюдения и собственного эксперимента. Это философское путешествие о том, как привычные ярлыки могут скрывать реальность, как внимание меняет наше восприятие и почему иногда самый сильный вопрос звучит просто: «Кто смотрит?»

# Содержание

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Примечание автора                              | 4  |
| Глава первая. Экспедиция на карту, которой нет | 5  |
| Улика №1: Полсекунды до удара                  | 6  |
| Первый лагерь: Внутренний шум                  | 8  |
| Второй лагерь: Воображение как мускул          | 9  |
| Третий лагерь: Тень Наблюдателя                | 10 |
| Приглашение                                    | 11 |
| Глава вторая. Прожектор и тени                 | 13 |
| Лагерь четвёртый: Остановка времени            | 14 |
| Лагерь пятый: Слепые пятна разума              | 16 |
| Лагерь шестой: Сценарный отдел                 | 18 |
| Карта для следующего перехода                  | 20 |
| Глава третья. Ткацкий станок                   | 22 |
| Лагерь седьмой: Синхронный театр               | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента.              | 25 |

**Елена Бойко**

**Путешествие к сознанию.**

**Экспедиция внутрь**

**себя, туда, где мысль**

**касается материи.**

**Примечание автора**

Эта книга — личное философское и художественно-исследовательское путешествие. Описанные наблюдения, эксперименты и гипотезы основаны прежде всего на моём субъективном опыте и не претендуют на статус научно установленной теории. Там, где я обращаюсь к психологии, нейробиологии или физике, эти области служат мне точками для размышления, а не доказательством сверхъестественных утверждений.

Практики из книги предназначены для самонаблюдения и не заменяют медицинскую, психологическую или иную профессиональную помощь.

# **Глава первая. Экспедиция на карту, которой нет**

Начну с одной улики. Той, что перевернула мою жизнь.

# Улика №1: Полсекунды до удара

Несколько лет назад я сидела в кафе. За соседним столиком женщина опрокинула чашку с кофе. Я видела, как чашка падает, слышала звон, даже почувствовала запах горелого зерна. Но за полсекунды до этого, ещё до того, как чашка дрогнула, моё тело сжалось. Плечи поднялись, руки уже тянулись в сторону, будто я должна поймать что-то.

Я списала это на инстинкт. Но ночью, лёжа в темноте, я поняла: моё тело знало о падении раньше, чем мои глаза увидели движение. Откуда? Я перемотала память, и обнаружила, что за мгновение до катастрофы мой внутренний взор уже нарисовал эту сцену. Я ощутила движение, ещё когда чашка стояла ровно.

Мне всё чаще казалось, что мозг постоянно строит вероятные сценарии будущего, а сознание замечает лишь часть этой работы.

И тогда я решила: отслеживать это и идти по следу.

Из снаряжения я взяла только ориентиры:

Познатель, тот, кто задаёт вопросы, режет факты, ищет причину.

Наблюдатель, тот, кто просто смотрит, не вмешиваясь, не судя. Как если бы вы сели у окна и смотрели на дождь, не думая, плохо это или хорошо.

Им предстоит путешествие со мной. Они будут спорить,

иногда ссориться. Но именно в их диалоге, я подозреваю, и прячется чудо.

Мне хотелось не столько найти готовый ответ, сколько поймать тот момент, когда мысль неожиданно отзывается во внешнем мире. Тот миг, когда внутреннее ощущение вдруг получает внешнюю форму.

Я не обещаю вам магию. Я обещаю экспедицию, где каждое утро вы будете просыпаться с вопросом: «А что я сотворил сегодня, ещё не встав с кровати?»

# Первый лагерь: Внутренний шум

Если хотите, попробуйте прямо сейчас закрыть глаза на несколько секунд. Что вы услышали? Я не про звуки за окном. Я про то, что внутри.

Голоса. Обрывки фраз. Песня, которая застряла с утра. Беспокойство о письме, которое не отправили. Я называла это ментальным шумом. Иногда он напоминал мне радиопомехи между станциями.

Познатель во мне всегда пытался его заглушить. Ученые внушают: мысль должна быть ясной, чёткой, как формула. Но Наблюдатель шепнул: а что, если шум — это не помеха, а шифр? Что, если эти обрывки, обломки реальностей, которые вы не выбрали, но они всё равно вибрируют в вашем сознании, как струны расстроенного рояля?

Я начала записывать этот шум. Каждое утро, три минуты, просто поток. И заметила странное: слова, повторённые в этом потоке, через день-два всплывали в разговорах с людьми, в новостях, в случайных надписях на стенах. Совпадение? Возможно. Но когда совпадения становятся системой, они превращаются в паттерн. А паттерн — это уже территория для исследования.

## **Второй лагерь: Воображение как мускул**

Я провела простой эксперимент. Каждый вечер перед сном я представляла, как поднимаю правую руку. Не двигая ей. Чисто мысленно. Я видела мышцы, чувствовала тяжесть, слышала, как плечевой сустав тихо щёлкает. Через две недели я заметила: моя реальная правая рука стала чуть сильнее левой. Не намного, но измеримо.

Кстати, пресс я тоже так пыталась накачать. А вдруг.

Я полезла в нейробиологию. Оказывается, моторная кора не отличает реальное движение от воображаемого. Она посылает сигналы в обоих случаях. Разница лишь в том, что при воображении есть тормозной механизм, который не даёт мышцам сокращаться. Но он не совершенен. Микро-движения есть. Микро-изменения, тоже.

И тут я впервые подумала: если воображение тренирует тело, то что оно тренирует в мире? Я начала замечать, насколько сильно повторяющиеся мысли меняют привычные маршруты внимания. А привычные дорожки становятся руслами, по которым течёт наше внимание. Постепенно я стала относиться к вниманию как к главному ресурсу, который действительно могу направлять сама.

# Третий лагерь: Тень Наблюдателя

Здесь происходит самое странное. Когда я пытаюсь поймать момент зарождения мысли, мысль исчезает. Она как квантовая частица: пока смотришь, её нет. Отворачиваешься, она уже здесь.

Это похоже на попытку увидеть собственный глаз без зеркала. Вы никогда не увидите свой глаз напрямую, только его отражение. Точно так же вы не увидите чистое сознание, вы видите только его содержимое: образы, чувства, слова. Но кто же тогда этот кто-то, кто видит содержимое?

Этот «кто-то», Наблюдатель. Он не мыслит, он просто есть. Он как безмолвное пространство внутри, в котором проплывают мысли. И чем дольше я сидела в этом пространстве, тем отчётливее чувствовала: оно не ограничено моим черепом. Оно продолжается там, где кончается моя кожа. Или, может быть, кожа — это просто последняя мысль, которую я считала границей.

# Приглашение

Дорогой читатель, сейчас я протягиваю вам руку. Не для того, чтобы вести вас, я сама не знаю пути. А для того, чтобы мы шли рядом, каждый со своим дневником наблюдений.

В следующих главах мы будем:

ставить эксперименты с собственным вниманием (они простые, но результаты могут вас испугать);

разбирать синхронности, которые происходят, когда вы перестаёте требовать от мира логики;

учиться различать голос Эго (которое хочет контролировать) и голос Сознания (которое хочет просто наблюдать).

Но первое правило уже ясно: мы не изучаем сознание; мы исследуем мир с помощью сознания. Это как если бы вы всю жизнь смотрели в подзорную трубу, а потом поняли, что сами, труба, и можете менять фокус по желанию.

Так что приготовьтесь. Мы входим в туман. И в этом тумане нет ничего страшного, там есть только вы, ваш внутренний шум, ваши воображаемые руки, и тонкая, почти невесомая нить, связывающая ваш шепот с эхом за окном.

Она существует. Я почти уверена. Но чтобы её увидеть, нам придётся перестать искать и начать замечать.

А замечать мы начнём прямо сейчас.

Закройте книгу на минуту. Сделайте вдох. И спросите себя: «Что я заметил, пока читал эти строки, кроме самих

строк?»

Если вы почувствовали лёгкое покалывание в пальцах, если слышали, как тикает невидимый механизм за стеной, если вдруг вспомнили лицо человека, с которым не говорили годами, вы уже на пороге.

Добро пожаловать в экспедицию.

## Глава вторая. Проектор и тени

Мы шагнули в туман. И первое, что я поняла, стоя по колено в этой белой мгле: у меня нет компаса, но есть проектор. Он прикреплён к моей голове. Он всегда включён. И я никогда не задумывалась, куда именно направляю его свет.

Этот проектор, моё внимание.

В прошлой главе мы задержались на пороге, слушая внутренний шум. Теперь мы ныряем глубже. Потому что шум — это всего лишь радиоэфир. А внимание — это то, что настраивает приёмник.

Вот вам доказательство, которое вы можете проверить прямо сейчас, не вставая с дивана. Сфокусируйтесь на кончике своего носа. Прямо сейчас. Чувствуете лёгкое напряжение между глаз? Кожа на носу начала чуть зудить или теплеть? Ещё секунду назад вы этого не ощущали. Нос просто был там, в фоновом режиме. Но стоило направить проектор, и часть вашего лица материализовалась из небытия.

Где был ваш нос за мгновение до этого? В квантовой суперпозиции неоощуяемого. Он существовал биологически, но не существовал для вас.

А теперь самое страшное и самое прекрасное открытие моего путешествия: та же участь постигает 99,9% реальности каждую секунду.

# Лагерь четвёртый: Остановка времени

Помните женщину с чашкой кофе? В тот миг, когда я ощутила летящую кружку, время для меня растянулось. Я успела заметить движение, осознать, что происходит, понять что-то случится. Это длилось секунду, но ощущалось как пять.

Познатель во мне заёрзал: «Это адреналин, ускорение восприятия, эволюционный механизм!» И он прав. Но Наблюдатель добавил тихо, но весомо: «Если время может сжиматься и расширяться от твоего состояния, значит, оно, не жёсткая линия. Оно, резиновое. И ты держишь его за один конец».

Я начала ставить эксперименты. Я садилась на скамейку в парке и вместо того, чтобы «убивать время», начинала вглядываться в одно дерево. В кору, в трещины, в муравья, ползущего по вертикали. Через десять минут такого вглядывания я поднимала голову, и оказывалось, что прошло всего четыре минуты по часам на телефоне.

Мне казалось, что внимание действительно изменило моё ощущение времени.

А потом я делала обратное: включала бессмысленный сериал, листала ленту, позволяла мыслям скакать с темы на те-

му. Я проваливалась в воронку. Через «полчаса» я выныривала, а на часах было уже два часа.

Внимание — это не просто луч. Внимание — это плотность вашего присутствия. Чем выше плотность, тем больше событий помещается в секунду. Чем ниже, тем быстрее жизнь протекает сквозь пальцы, как вода. Мы не стареем от времени. Мы стареем от рассеянности, от расслабленности мозга. Старость — это когда прожектор тускнеет и скользит по поверхностям, не проникая внутрь.

# Лагерь пятый:

## Слепые пятна разума

Самое опасное в путешествии, не драконы и не туманы. Самое опасное, привычка. Привычка направлять прожектор только на то, что уже знаешь.

Я провела ещё один дикий эксперимент. Взяла лист бумаги, нарисовала круг. И попросила подругу встать у меня за спиной, называть случайные предметы в комнате, а я должна была быстро говорить, какого они цвета. Звучит просто? Но когда она крикнула «Ковёр!», я замешкалась. Я никогда не смотрела на ковёр. Я знала, что он красно-коричневый. Но какой именно оттенок? Тёплый? Холодный? С ворсом или гладкий?

Мой мозг хранил «ярлык» для ковра. Иконку, которая сэкономила внимание. Но настоящий ковёр — с пылью, узором и фактурой — существовал передо мной, а я почти не замечала его.

И тогда меня посетила пугающая догадка: большую часть времени я живу не в самом мире, а в словаре его ярлыков.

— Ключи. (Я хватаю их, не глядя).

— Дверь. (Я прохожу сквозь неё, не замечая ручку).

Наблюдатель вздрогнул. Он сказал: «Посмотри. По-настоящему. Хотя бы раз».

Я села напротив самого обычного стакана с водой. И смотрела на него ровно пять минут. И вот что я увидела: стакан дышал. Блики на стекле перемещались с моим дыханием. Пузырьки на стенках росли и лопались, создавая свои собственные вселенные. Вода внутри казалась не прозрачной, а глубокой, как океанская впадина.

Это был тот же самый стакан, что стоял здесь годы. Но я видела его впервые.

В тот день я поняла, что чудо — это не изменение мира. Чудо — это снятие ярлыков. Воображение не придумывает то, чего нет. Воображение — это способность видеть то, что есть, но скрыто за фасадом имен и категорий. Реальность становится магической не тогда, когда нарушаются законы физики, а когда перестаёт работать автоматический переводчик в голове.

# Лагерь шестой: Сценарный отдел

Мы подходим к самому скользкому месту. Здесь мне самой хотелось двигаться осторожнее.

Познатель настаивает: мысль рождается в ответ на стимул. Щипок, Боль. Свет, Картинка. Звук, Слово. Но Наблюдатель увидел обратное: часто мысль рождается раньше стимула.

Каждое утро, просыпаясь, я ловлю себя на настроении. Оно уже есть. До того, как я открыла глаза. До первого «привет» миру. Это настроение, как фоновая музыка, которую включили до моего пробуждения. Откуда она?

Я начала отслеживать сны. Вернее, тот миг между сном и явью, когда воображение полностью свободно от оков пространства. Там, в этом промежутке, я строила миры за секунды. Я переживала целые жизни.

И вот что я заметила: мои утренние мысли — это всего лишь продолжение той ночной режиссуры. Я просыпаюсь и уже монтирую фильм дня. Я решаю, что сегодня «рабочий день» или «лёгкий день», «удачный» или «полоса неудач». И этот сценарий пишется автоматически, по инерции, без моего ведома.

Но я, Наблюдатель. Я могу сказать: «Стоп. Я переписываю этот сценарий прямо сейчас».

И вот где начинается самая опасная игра. Я воображаю утро, которое мне хочется прожить. Не просто «позитивное

мышление», а кинематографическую детальность: звук дождя, если хочу уюта; солнечный блик на кофе, если хочу энергии; улыбку незнакомца, если хочу связи. Я насыщаю своё утро этими образами, как художник насыщает холст красками.

Проходит неделя. Дождь идёт. Солнечный блик ложится именно так. Незнакомец улыбается.

Познатель внутри меня фыркает: «Самоисполняющееся пророчество! Ты просто стала замечать это, потому что искала!»

А Наблюдатель молчит, глядя на меня с хитрой улыбкой. И я понимаю: а какая разница?

Какая разница между «я создала это своим вниманием» и «я научилась это замечать», если в итоге я получила ту же самую реальность? Если мир стал глубже, ярче, теплее?

Иногда мне казалось: реальность похожа на согласованный сон, который мы принимаем за единственно возможный. А внимание — ключ, который позволяет увидеть в нём больше.

# Карта для следующего перехода

Мы стоим на распутье. Проектор в нашей голове направлен либо наружу (на ковры, стаканы, чашки), либо внутрь (на шум, сны, сценарии). Но есть третье направление. То, которое Познатель считает иллюзией, а Наблюдатель, единственной реальностью.

Мне хотелось понять, что находится по другую сторону внимания, откуда вообще возникает этот внутренний свет.

Мы подошли к границе собственной личности. К тому месту, где наши мысли перестают быть «нашими» и начинают просто быть.

В следующей главе я расскажу, как я чуть не сошла с ума, пытаюсь найти «себя» в этом лабиринте отражений, и как случайно нашла то, что искала, когда перестала искать.

А пока, ваше задание от Наблюдателя на сегодня:

Выберите любой предмет, мимо которого вы проходите каждый день. Дверную ручку. Выключатель. Кружку. Посмотрите на неё ровно две минуты. Не думая о её названии, не вспоминая, где купили, не планируя её вымыть. Просто смотрите, как она выглядит в этом моменте.

Если вы почувствуете странное ощущение, будто предмет стал объёмнее, тяжелее, «настоящее», чем был минуту назад, значит, вы только что прикоснулись к механизму творчества.

Если вы почувствовали что-то похожее, просто запомните это ощущение. Возможно, с него и начинается ваше собственное наблюдение.

## Глава третья. Ткацкий станок

Мы сидим у костра в середине тумана. Прожектор горит ровно. Я перестала бояться темноты, потому что поняла: тьма — это просто пространство, куда я ещё не направила луч. И в этом пространстве, как оказалось, уже что-то плетётся. Прямо сейчас. Без меня. За меня. И, самое жуткое, через меня.

Первая магия пришла не как удар молнии. Она пришла как эхо. Вы когда-нибудь кричали в горное ущелье и слышали ответ, который не принадлежал вашему голосу? Вот так. Сначала я думала, что мои мысли, мои. А потом заметила: некоторые мысли приходят готовыми. Со смыслом. С деталями. С ответами на вопросы, которые я ещё не задала.

Это случилось во вторник, в половине одиннадцатого утра. Я сидела за столом, перебирала старые записи, и вдруг, чётко, как колокольчик в тишине, в голове прозвучала фраза: «Сейчас постучит в дверь почтальон». Я отмахнулась. Но подошла к двери, через минуту и оказалось, что на секунду опередила почтальона.

Я не знала графика почтальона. Да и вообще он обычно оставлял почту в ящике.

Познатель тут же включил защитный механизм: «Случайность! У тебя просто было подсознательное беспокойство о плохих новостях!» А Наблюдатель прищурился и спросил:

«А почему именно письмо, могли же просто позвонить».

Туман вокруг колыхнулся. И я поняла, что мы вступили в зону, где логика пасует, а «магия» начинает дышать в затылок.

# Лагерь седьмой: Синхронный театр

Я завела дневник совпадений. Не для того, чтобы верить в них, а чтобы отслеживать частоту. И вот что я увидела: в дни, когда мой прожектор был рассеян, совпадений почти не было, ноль, один. В дни, когда я сидела в Наблюдателе долго, смиренно, без внутреннего диалога, они сыпались как из рога изобилия.

Однажды я полчаса просто смотрела на закат, ни о чём не думая. Хотя это для меня очень сложное задание, ни о чём не думать. И в моей голове всплыл образ старого друга. Через час мне написал этот друг, которого я не видела 15 лет. Он сказал: «Я вдруг вспомнил о тебе, захотел узнать как дела».

Я не буду утверждать передалась ли мысль. Я говорю: что-то в пространстве между нами резонировало. Будто наше общее прошлое — это не архив в головах, а живая ткань, которая вибрирует, когда её касаются внимание и тишина.

И тогда я вспомнила старую легенду северных шаманов: «Мир — это паутина. Каждая мысль, капля росы на ней. Когда ты думаешь, ты не создаёшь мысль, ты прикасаешься к паутине, и дрожь идёт по всем нитям».

# 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.