



Георгий Коробцов

Эбаут

Георгий Коробцов

Эбаут

«Автор»

2026

Коробцов Г.

Эбаут / Г. Коробцов — «Автор», 2026

Эта книга – ваш личный путеводитель к подлинному, глубокому облегчению и внутренней свободе. Мы привыкли искать счастье снаружи, но истинная природа человека – быть счастливым без внешних условий. Автор мягко напоминает: каждого из нас ведёт та же великая и созидательная сила, что зажигает и ведёт за собой звёзды. Осознание этой связи дарит самый прекрасный, трансформирующий опыт, который только можно пережить в земном воплощении. Главный секрет этой лёгкости прост: в определённый момент вы навсегда перестаёте сомневаться, что в вашей жизни что-то идёт не так. Откройте эту книгу, чтобы довериться течению вселенной и наконец-то вернуться домой – к самому себе.

© Коробцов Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Никто не знает, когда это закончится	7
Глава 2. Никто ни в чём не виноват	8
Глава 3. Везде только плюсы, или весь мир — это ты. Весь мир — это любовь	9
Глава 4. Почему происходят войны?	10
Глава 5. Принимать вещи такими, какие они есть	11
Глава 6. Люди. Ум. Концепции	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Георгий Коробцов

Эбаут

Самое первое воспоминание, которое я помню, и то, кажется с видеокассеты — это я собираю игрушки на скорость. Так сказал папа, на скорость, чтобы стало чисто, и я это сделал. Помню нашу собаку, которая умирала, и мне казалось ей очень плохо, казалось она мучается, я подсматривал из-за угла, а ей делали уколы.

Помню телефон и автоответчик: «Гога занят, Гога пьёт кока-колу», помню карасей в тазике и как упал со стула и разбил голову.

Это самые первые воспоминания, начиная приблизительно с трёхлетнего возраста. Но, это всего лишь воспоминания, память — инструмент, который хочет быть на своём месте. Очень сложно гвоздём забивать молоток. Так же и с памятью. Здорово, когда вы ей пользуетесь, но не считаете её собой. Разве ваши мысли это и есть вы?

Посвящается Гуру джи

В разуме тех, кто выполняет садхану дважды в день, в момент смерти непременно возникнет мысль о Параме Пуруше (Боге, высшем Я) — они обязательно достигнут освобождения.

Садхана — это духовная практика. Концентрировать свой разум на Боге. На Высшем, чем вы есть. Смотреть внутрь. Вы и есть Бог. Его часть. Поэтому это одно и то же. Но, чтобы это увидеть, нужен личный опыт, а не интеллектуальное знание.

Как я научился/разучился жить

Природа человека — быть счастливым. Нас всех ведёт та же сила, что ведёт и звёзды. И это — самый прекрасный опыт, который можно ощутить. Причина прекрасного здесь одна: ты перестаёшь сомневаться, что что-то идёт не так.

Ты знаешь, что ты, как запущенный шарик, катишься сквозь препятствия, ударяясь на своём пути, но всё равно очевидно катишься куда-то к цели. И сколько бы ты ни думал, что сам всё выбираешь — это лишь иллюзия. Иллюзия выбора. Поэтому этот опыт так прекрасен: увидеть человеческую природу — как счастье. А всё вокруг — как божественное проявление, где нечего добавить или убрать, где всё на своих местах, так как оно должно быть.

Человек отличается от животного тем, что у него есть возможность осознавать. Не только инстинкты, но и сильный разум. По этой причине он может видеть поступки и последствия. Замечать: чтобы чего-то добиться, нужно приложить усилие, а чтобы измениться в лучшую сторону, нужно пройти сопротивление, меняющее ум и тело.

Помните, в детстве, играя в игру, вы могли упасть, удариться, расплакаться, но как только боль проходила — вы уже бежали играть дальше. Никакой ментальной концепции боли, только физическая боль (изменение структуры). А со временем в этот процесс вторглись роли: я — мама, я — профессия, я — спортсмен и т. д. Разбивая тело — страдаешь кратковременно, разбивая собственные концепции о себе — страдаешь долго. Настолько долго, пока не станет мучительно. Затем отпускаешь и видишь, что это был всего лишь образ.

Или... не отпускаешь — и страдаешь до конца, думая, что мир плохой, что он сыграл с тобой такую плохую шутку. Обижаешься, ругаешься, винишь других, обстоятельства — всё, чтобы не менять привычную модель поведения.

Поэтому фраза «раньше было лучше» — это попытка найти успокоение в прошлом. Раньше просто было по-другому, но не лучше и не хуже. Было как было. Это и есть природа — быть счастливым. Принимать всё таким, какое оно есть. Тогда всё становится на свои места

и больше не тревожит. Ты играешь в свою божественную игру. Или, если хочешь, — игра играет через тебя. Ты видишь себя инструментом (или всем) и больше не экономишь силы, время, себя, а отдаёшься полностью. И вот тогда начинается «Жизнь». Жизнь, где не страшно умирать. Жизнь, где страшно не жить.

От моей жены: «Мой муж всегда задавался экзистенциальными вопросами.

Ещё в 2015-м он рассказывал мне, что мы летим на огромном шаре в космосе, и никто не знает, что это. Тогда меня это сильно пугало, но он говорил: пройдёт время, и тебе не будет страшно. Так и случилось. С тех пор мы говорили на много разных глубоких тем. Он жадно поглощал информацию и делился со мной опытом.

Сейчас я рада читать его первую книгу на тему, которая его волнует больше всего. Я знаю, что для него это откровенный разговор с самим собой. Это ответы на вопросы, которые, пройдя большой интересный непростой путь, в нём проросли.

Для многих эта книга может стать спасением, для кого-то — возможностью посмотреть на мир по-другому. В любом случае каждый увидит и прочтёт в ней то, что необходимо ему самому».

Глава 1. Никто не знает, когда это закончится

Легко говорить, скажете вы, если ты здоров и финансово благополучен. А что ты скажешь тем, кто в данный момент болеет неизлечимой болезнью? То же самое. Исключений нет.

Всё случилось именно таким образом, что вы пришли в эту точку. Как и я пришёл в ту, где нахожусь сейчас. Как и солнце светит ровно оттуда, откуда должно, и дождь идёт с разной силой в разных местах. У этого много факторов. Если копать сразу глубоко, а мне бы не хотелось лишний раз приводить примеры вокруг да около, то можно задать себе вопрос: откуда всё началось? Попробуйте на него ответить.

Кто вас создал? — Родители.

А родителей? — Их родители, ваши бабушки и дедушки.

А их? — Прабабушка, прадедушка — и так далее, до бесконечности. А как в итоге появился первый человек?

А он откуда взялся? А планета? А космос?

И так далее, и так далее...

Вы не ответите словами на вопрос: «Как всё появилось?», потому что слова — уже часть того, где всё происходит. Понимаете? То есть вы с помощью лампочки пытаетесь объяснить электричество. Это невозможно. Это всего лишь маленькая, жалкая попытка объяснить словом (звуком) целое мироздание. Поэтому, возвращаясь к вопросу: «Что вы скажете больным неизлечимой болезнью?», — некого винить. Что всё случилось именно так. Что ни вы, ни родители, ни ваш образ жизни не виноваты. Это всё как-то случилось. Даже если вам кажется: «Вот не делал(а) бы я этого, и всё было бы по-другому» — это иллюзия. Вам не известно, как было бы. Вы можете только фантазировать. А фантазия, как мы знаем, — мираж. Только у вас в голове. В реальности этого нет.

Мы даже строим этот мираж, находясь здесь. То есть, сначала «здесь», а потом «фантазия». Это не означает, что нужно опустить руки и не лечиться или не находить цели. Это означает: «я здесь, и всё есть как есть» — это отправная точка для того, чтобы жить счастливо, не думая о том, сколько осталось.

И кто сказал, что смертельно больной будет жить меньше вас? Это тоже иллюзия. Прямо сейчас у вас миллион причин для смерти: от сердечного приступа до неаккуратного водителя на дороге. Так что мы все смертельно больны жизнью. И это красиво. И это прекрасно.

Вот вам для художественности разговор двух раковых больных из фильма — так, как я его запомнил.

Один больной, держа капельницу с лекарствами, стоит на лестничной клетке, курит и улыбается. Ниже на пролёте — такой же больной. Он поднимает голову и говорит ему:

— Дурак, что ты смеёшься? Тебе осталось так мало.

Тот отвечает:

— Я так счастлив. Я благодарю жизнь за то, что она подарила мне эту болезнь. Последние годы я не жил — я страдал. Всё было такой обыденностью. А последняя неделя — как свежий воздух, когда знаешь, что он закончится. Я не могу перестать улыбаться, потому что наконец-то (хоть и с помощью болезни) осознал: это не навсегда. Тело исчезает, и оно не собственность. Мы взяли его в аренду, пользуемся им. И я выбираю хотя бы неделю быть счастливым, потому что я уже устал страдать.

Так что никто не знает, когда это закончится. И каждый имеет право выбрать быть счастливым прямо сейчас. Ни завтра. Ни с понедельника. Ни когда сдаст экзамен или построит дом. Ни когда похудеет или переедет в новую квартиру. Никогда «потом» и никогда «раньше».

Только сейчас.

Глава 2. Никто ни в чём не виноват

Ум всегда будет пытаться найти причину и сможет найти её только в определённых рамках. Он никогда не сможет увидеть целиком, потому что ум уже находится внутри того, что хочет объяснить. Инструмент никогда не объяснит дело, он может только увидеть самого себя в процессе. Ничто вокруг не поддаётся логическому объяснению. Осмотритесь: разве то, что происходит, логично? На первый взгляд — да. Люди едут на работу, у вас в руках книга или телефон, вы носите одежду. Но если заглянуть глубже: как и где всё существует?

Не пытайтесь объяснить это, вы просто не найдёте ответа. Учёные продвигаются в изучении вселенной, атомов и молекул, и вывод всё равно один: всё вокруг пустое пространство. Бум! Голова взрывается! И это нормально. Мир не нужно пытаться понять умом. Он уже существует. Так что все описания вроде: «это странно», «это безумие», «это абсурд» — просто слова. Независимо от них всё есть. И поэтому для тех, кто готов не объяснять, а просто чувствует, что именно сейчас это нужно, мы отправляемся дальше.

Моя история о том, как я вовсе не с первого шага заглянул в

«Жизнь такую, какая она есть».

Примерно пять лет назад я ехал в электричке, а в портфеле у меня лежала книга *«Элементарная философия» Шри Шри Анандамурти* — книга об устройстве вселенной со стороны души. Не от учёного, а от индийского Гуру. Слова и фразы, которые он писал, были настолько сложны для восприятия, что больше одной-двух страниц читать было почти невозможно. Мозг просто отказывался. Но прочитав её спустя время снова, когда я уже начал чуть лучше понимать — я испугался.

Меня пугали фразы: **«Мира не существует, и это иллюзия»**, пугало: **«Я есть. А кто говорит, что я есть?»** и всё подобное. Меня охватывала паника и страх. Я откладывал книгу, но интуитивно чувствовал: далеко её убирать не нужно.

Спустя время с помощью медитации и концентрации я начал приводить свой беспокойный ум в порядок. И постепенно заметил: это мои описания неизвестным смыслом, не больше. Всё, что я читаю, просто не укладывается в привычное понимание. Потом понимание стало шире, и всё улеглось. Но в жизни всё равно оставались моменты, которые не поддавались логике. Если раньше я боялся, когда читал, то теперь я начал бояться, наблюдая за людьми: их поведением, эмоциями, действиями. Это казалось странным.

И снова спустя время всё улеглось. Когда мир стал шире, всё пришло в норму. И у этого опыта есть один прекрасный итог: мир всегда будет шире и всегда будет уже, в зависимости от направления твоего взгляда. Впереди может быть слишком страшно, сзади — слишком привычно.

Вот мы и выбираем, как двигаться. Слишком непонятно — откладываем. Но если откладываем надолго — зудит. Слишком просто — усложняем. Но если становится слишком сложно, всё ломается или не осознаётся. А можно не думать о «сложно» или «легко», выдохнуть, закрыть глаза, и пусть делается то, что делается. Только честно!

Возможно, книга сама закроется, глаза откроются, и начнётся деятельность, которую боялся, давно откладывал. Возможно, наоборот, ты посмотришь в окно и увидишь красоту леса, и закончишь то, что так давно хотел, но не решался. Но главное, ты увидишь, что нет страха ни в приобретении, ни в отпускании. Это проживание без контроля, из любви. И если получится — прекрасно. А если не выйдет — не будет страданий, потому что получен опыт. Сплошные плюсы! Об этом — дальше.

Глава 3. Везде только плюсы, или весь мир — это ты. Весь мир — это любовь

Если смотреть фрагментарно и делить всё на части, будто эта комната — мой личный дом, эта квартира — наш общий дом, этот дом — дом с соседями, то, конечно, кажется, что у всего есть границы, и всё разделено. Но это, как наливать воду в чайник, стакан и миску: эта вода в чайнике — общая, эта вода в стакане — моя, эта вода в миске — собачья. Стала ли вода от этого разной? Нет. Форма разная, вода одна и та же. Так и весь мир — одно целое. Он разделён только в уме на роли и концепции, которыми вы привыкли его видеть. Но можете ли вы взглянуть шире? Увидеть, что квартира, улица, работа, родственники — это одно целое?

Все предметы как-то появились, все люди как-то появились. Нет сомнений, что из разного это произойти не могло. Из одного и того же теста лепят пирог, пирожки и печенье. Тесто одно, формы разные, начинки тоже. Если понимаете, о чём я, — отсюда и вывод: мир — это одно целое. Нет других (они только в голове). Всё — вы. Нет отдельного мира — есть вы. Этот мир и есть вы. Поэтому, когда вы общаетесь «с кем-то из добрых побуждений — вы общаетесь по-доброму с собой. Когда ругаетесь — вы ругаетесь на себя. Когда обижаете природу — вы мусорите у себя дома (не в квартире, а в себе). Всё, что вы здесь делаете, и всё, кем вы являетесь, — есть вы.

И здесь мы подходим к одному из самых популярных вопросов: «А что делать, если человек ведёт себя агрессивно? Это тоже я? Я сам с собой что должен делать? И почему вообще случаются войны? Это что, мир сам с собой воюет?» Поговорим об этом дальше.

Глава 4. Почему происходят войны?

Идея разделённости укореняется в умах. Люди думают, что они одиноки. И от этого становится страшно. Идея, что есть вы, а есть мир, отделённый от вас, в какой-то момент пугает настолько, что, кажется: с ним нужно бороться. За выживание, ресурсы, место под солнцем. Но когда идея разделённости исчезает, всё становится очевидным, вы перестаёте конфликтовать, и мир перестаёт конфликтовать с вами, потому что вы — одно целое.

Там, где люди забывают свою природу и думают, что они отделены от мироздания, будет конфликт. Вот и всё столкновение интересов: один «белый» пытается доказать другому «синему», что он прав. Но как можно быть правым, если тебе при +10°C тепло, а мне — жарко? Мы что, будем из-за этого ругаться? Или найдём решение? Может, я выйду из комнаты?

Может, вы сделаете температуру ниже? Может, нам просто не нужно соприкасаться в этой обстановке, и каждый останется там, где ему комфортно? Но зачем драться за кондиционер? Что вообще, кроме воды и еды, является вопросом выживания? На земном шаре так много ресурсов, и так мало осознанности в их распределении, что абсурдно говорить, будто мы воюем за выживание. Мы воюем за конфликты идей и концепций: «это моё», «принадлежит мне», «я здесь буду ходить, а вы — нет», «мне мало, хочу больше» и так далее.

Так что же вам делать с агрессией? В вашей жизни её будет минимум, если ваш образ жизни — гармония с миром. Пятьдесят на пятьдесят: внутреннее и внешнее (граница между ними, конечно, иллюзорна). А там, где агрессия всё же встретится, вы просто уйдёте. Без боли, без борьбы! А может быть, поначалу и с болью, и с борьбой, но осознавая, что это тянется след прошлого.

Итог: в этом мире всё встречается с тем, что ему нужно. Вас притянет туда, куда нужно, но пока в конфликтах вы вините других, вы останетесь в этом бесконечном колесе разделённости, где кто-то не прав, кто-то не такой, как вы думаете, должен быть. Если живёте как одно целое, мир будет на вашей стороне, потому что вы и есть мир.

Но здесь важно научиться одному: принимать вещи такими, какие они есть.

Глава 5. Принимать вещи такими, какие они есть

Доверие — качество, которое помогает развить счастье. Что бы ни случилось, всё нормально. И даже мысль о том, что с вами что-то не так, — это тоже нормально. Если после прочтения предыдущих глав вы поймали вдохновение, улыбнулись, но тут с крыши на вас упал снег, выбирайте: винить меня или с улыбкой сказать: «Да, интересно», но всё-таки потом не ходить вдоль дома, когда талая погода, или ходить, но понимать, что всего не избежишь, и не снег, так машина обрызгает, и не машина, так курьер сзади врежется на мопеде. Но не надо думать об этом в контексте «всё предрешено», просто не надо просчитывать варианты и снова погружаться в «ментальную жвачку»¹. Попали под снег, получили опыт и выбрали: жаловаться на службы, на себя, что зачитались, на погоду в Питере, или не жаловаться. Потому что пока нет тотального доверия, мир будет проверять вас, подбрасывать сложные ситуации, чтобы вы не опускали руки перед собой, чтобы в итоге вы ни на один процент не сомневались: всё нормально.

Когда это случится, я имею в виду понимание, что всё нормально, вы спокойно отнесётесь к тому, что *всё просто происходит не так, как вы планировали*. Отсюда и вопросы: «Ага, конечно, а вот это *вставьте свою проблему*? А вот это *вставьте свою проблему посильнее*, что нашли, пока подставляли первую. Да. Всё нормально. Без исключений.

Это, конечно, не означает, что не нужно помогать детям, оставшимся без попечения, или не волонтерить, если тянет. Надо, если хочется. Но с внутренним ощущением: вы просто хотите это делать. Вы не герой, не легенда — вы просто так чувствуете. Тогда всё будет на своих местах.

История:

Вчера я мыл посуду. Я часто мою посуду сам — это моё медитативное, любимое дело. Всегда тщательно и аккуратно. Но вчера две тарелки выскользнули и упали на пол. Вдребезги. Всё разлетелось на мелкие и крупные осколки.

Небольшой порез. А дома маленький ребёнок, который ползает. Раньше бы я, затаив дыхание, выругался, начал переживать, что неаккуратный, что надо быть внимательнее... Потом парился бы из-за потерянного времени, и понеслось бы дальше. Сейчас же я просто начал убирать. Да, было громко. Да, я встал на носочки, чтобы не поранить ноги, инстинктивно. Но мысленно не напрягался: убирал спокойно, медитативно. Собирал руками, потом пропылесосил, потом помыл. И знаете, я ещё раз протёр пол от осколков и подумал о новых красивых тарелках, и о том, что у нас и так чисто, а теперь стало ещё чище. И сплошная радость. Но она не появилась в этот момент — она уже была. Уже в тот момент, когда я мыл посуду. Да, так случилось. Тарелки выскользнули и разбились. Да, такое бывает.

И даже когда моя мама, бабушка моего ребёнка, вернулась домой и, услышав историю, сказала: «Эх, Гоша, Гоша... как же так», — я не услышал в этой фразе ничего адресованного мне. Просто фраза про себя. Я знаю, я мыл посуду, как обычно.

Возможно, в этот момент о чём-то думал, что-то пел или как-то иначе держал тарелку... Да и вообще неважно! Просто так случилось.

Поэтому я даже не ответил. Фраза вылетела, пролетела и исчезла. Маме нужно было её сказать — это её жизнь. Она живёт её так же, как я живу свою: как ей хочется, как она её видит. Могу ли я что-то запрещать? Нет, конечно. Но я могу не реагировать.

¹ Бытовое название **руминации**, то есть бесконечного прокручивания в голове одних и тех же тревожных мыслей без поиска реального решения проблемы.

Ни на тарелки, ни на порез (если порез несильный — боль есть, и её тоже можно принять), и, что самое важное, на фразу. А если и реагировать, то видя, как происходит реакция. Не компульсивно: бах, вспышка! Что-то сказал, сделал, пришёл в себя и думаешь: «Пу-пу-пу, что это вообще было?». А, это была компульсивная реакция, которая возникла, захватила, отработала, и вот он ты, с последствиями. Да, реакция тоже твоя и отвечать тебе. Не надо думать, что реакции чьи-то. Где-то, когда-то мы их создали (и это нормально). Но оставаться здесь и видеть, как в тебе возникает раздражение — это возможно!

Но так было не всегда. Раньше я ой как реагировал. А потом наоборот — якобы, не реагировал, застывал (и это тоже была реакция — бездействия), и слышал от людей: «Что молчишь?», «Ты нормальный?», «Ты странно себя ведёшь» и так далее. Давайте об этом дальше.

Глава 6. Люди. Ум. Концепции

Люди всегда будут пытаться тащить вас обратно в коробочку.

Когда вы выстроили отношения с миром и вдруг где-то промолчали, но внутри хотели сказать, на вас сразу смотрят в ожидании ответа. Потому что на самом деле внутренний и внешний разговор — это одно и то же. Мысли, которые вы думаете про других, вы говорите, просто очень тихо. Но на тонком уровне нет разницы. Кажется, что я подумал, сказал это про себя, и никто не услышал. Услышал, конечно, услышал, почувствовал и остался след. И, если где-то внутри у вас ещё есть сомнения, будут провокации, будут проверки. Вы сами себя проверяете через других людей, вы сами тянете себя в эти ситуации, и это абсолютно нормально. Устраиваете себе тренировки, чтобы закалиться, чтобы получить опыт в уверенности, что всё хорошо, и я есть весь мир. И это абсолютно нормально.

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.