

CITY STALKING

ГОРОД КАК ПРАКТИКА

Наблюдение, внимание и внутренняя свобода
в повседневной жизни



Castaneda's Sisters and Sons
Castaneda's Sisters and Sons

Город как практика

«Автор»

2026

Castaneda's Sisters and Sons C.

Город как практика / С. Castaneda's Sisters and Sons — «Автор»,
2026

«Город как практика» — практическая книга о том, как превратить повседневную городскую жизнь в пространство наблюдения, внимания и внутренней свободы. Метро, офис, магазины, социальные сети, конфликты, ожидание, шум и информационная перегрузка — всё это можно воспринимать не только как источник усталости, но и как материал для изучения собственных реакций и привычек. Книга предлагает конкретные упражнения, помогающие замечать автоматические реакции, ослаблять зависимость от собственного образа, свободнее относиться к социальным ролям, управлять вниманием и яснее чувствовать ценность времени. В основе некоторых практик лежат идеи, связанные с Карлосом Кастанедой и доном Хуаном: сталкинг, контролируемая глупость, отказ от собственной важности и смерть как советник. Однако они изложены современным и нейтральным языком, поэтому знакомство с этой традицией для чтения не требуется. Это не книга о бегстве из города. Это попытка научиться жить в нём внимательнее, свободнее и осознаннее.

© Castaneda's Sisters and Sons C., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Город как практика

Глава

CITY STALKING

ГОРОД КАК ПРАКТИКА

НАБЛЮДЕНИЕ, ВНИМАНИЕ И ВНУТРЕННЯЯ СВОБОДА



практическое руководство для повседневной жизни

ГОРОД КАК ПРАКТИКА

Наблюдение, внимание и внутренняя свобода в повседневной жизни

CITY STALKING / visual project

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Наблюдение за собой
2. Свобода от собственного образа
3. Искусство играть роли
4. Управление вниманием
5. Конечность как ориентир

Заключение: город как практика

Приложение: практические рекомендации для начинающих

Библиография и рекомендуемая литература



ВСТУПЛЕНИЕ

Контекст: Город как пространство повышенной плотности внимания, энергий и ролевых игр.

В современном мире большинство людей живет в городах — этих искусственных экосистемах, созданных человеком. Города не просто скопления зданий и улиц — это концентрированные поля энергий, смысловых и социальных матриц, мест столкновения разных волей и намерений. Городская среда представляет собой сложную систему взаимодействий, где каждый играет свою роль в общем спектакле повседневности.

Город — место, где сконцентрирована информация, где плотность коммуникаций достигает невероятных масштабов. Здесь за минуту вы можете пережить больше контактов с разными людьми, чем человек древности переживал за месяц. Эта интенсивность создаёт особую среду для тренировки восприятия и внимания.

Цель: Превратить городскую повседневность в пространство для тренировки восприятия, внимания и внутренней свободы.

Вместо того чтобы воспринимать город как источник стресса, потерь энергии и отчуждения, мы можем научиться видеть в нём пространство для роста и трансформации. Каждая ситуация, каждый контакт, каждый маршрут может стать упражнением в осознанности, если смотреть на город глазами внимательного исследователя — человека, который принимает происходящее как материал для наблюдения, сохраняя целостность и внутреннюю свободу.

Базовая установка: «Всё — акт» (по дону Хуану), и потому ты можешь играть любую роль, оставаясь свободным.

Основа этой городской практики — осознание условности происходящего. Все роли, которые мы играем, временны. Все статусы, которые мы занимаем, относительны. Все эмоции, которые мы переживаем, преходящи. Эта временность не обесценивает переживание, но делает его более лёгким и проницаемым для осознания. Когда ты знаешь, что всё — акт, ты приобретаешь свободу импровизировать, менять правила, выходить за пределы привычных ролей и при этом не терять внутреннего стержня.

Источник идей. Некоторые практики этой книги восходят к терминологии Карлоса Кастанеды — «сталкингу», «контролируемой глупости», отказу от «собственной важности» и образу смерти как советника. В дальнейшем эти идеи изложены более

нейтральным языком наблюдения, внимания, ролей и внутренней свободы, поэтому для работы с книгой знакомство с этой традицией не требуется.



ГЛАВА 1: НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СОБОЙ

Философия:

Наблюдение за собой — это искусство замечать собственные автоматизмы, ролевые конструкции и привычные способы воспринимать реальность. В традиции дона Хуана близкая практика называется «сталкингом»: здесь мы используем её прежде всего как метод внимательного исследования себя.

Стань антропологом собственной жизни: внимательно изучай свои реакции, привычки мышления и эмоциональные триггеры. Это не просто самонаблюдение, а активная практика отстранения, когда ты смотришь на себя так, как если бы наблюдал за другим человеком. Такая дистанция между «я» действующим и «я» наблюдающим помогает увидеть то, что обычно скрыто от сознания.

Любая сильная эмоциональная реакция, любой конфликт, раздражение или, наоборот, сильное влечение — точки входа для самонаблюдения. Когда ты остро реагируешь на что-то, значит, здесь задета важная для тебя программа, верование или ценность. Именно в такие моменты мы теряем осознанность и действуем автоматически. Практика состоит в том, чтобы замечать эти моменты и использовать их для самопознания.

Городской контекст:

Город — идеальное зеркало: метро, офисы, магазины, соцсети — всё вызывает реакции, которые можно изучать как поведенческий паттерн.

Представь себе утренний час пик в метро. Человек в толпе случайно толкнул тебя. Какой была твоя первая реакция? Гнев? Раздражение? Безразличие? Желание ответить тем же? Этот простой инцидент — уже материал для исследования себя. Почему именно такая реакция? Что она говорит о твоих убеждениях, о твоём образе себя? Может быть, за гневом скрывается верование "ко мне должны относиться уважительно"? Или если ты никак не отреагировал, значит ли это, что ты подавляешь в себе эмоции?

Офисная среда — ещё один богатый полигон для самонаблюдения. Как ты реагируешь на критику от начальства? Что происходит, когда коллега получает похвалу за проект, в

котором ты тоже участвовал? Как меняется твоё поведение в зависимости от статуса человека, с которым ты общаешься?

Даже простой поход в магазин может стать практикой наблюдения за собой. Обрати внимание, как на тебя влияет музыка, запахи, расположение товаров. Почему ты выбираешь определённые бренды? Что чувствуешь, когда стоишь в очереди? Как меняется твоё настроение до, во время и после шопинга?

Социальные сети — особенно мощный инструмент для отслеживания себя. Что заставляет тебя делать посты? Зачем ты проверяешь количество лайков? Почему некоторые комментарии от незнакомых людей могут испортить тебе настроение на весь день?

Упражнения:

ПРАКТИКА 1.1 «Трекер реакции»:

В течение недели веди список ситуаций, когда тебя «зацепило». Отмечай, что именно вызвало реакцию, и какая эмоция возникла.

Выдели для этого упражнения небольшой блокнот или создай заметку в телефоне. Каждый раз, когда ты ощущаешь сильную эмоциональную реакцию (позитивную или негативную), сделай короткую запись по следующей схеме:

- Что произошло? (Факты, без интерпретаций)
- Какую эмоцию я почувствовал(а)? (Постарайся быть точным в определениях)
- Что эта эмоция мне говорит о моих ценностях или верованиях?
- Насколько эта реакция была автоматической, насколько осознанной?

Пример записи: "В метро мужчина громко разговаривал по телефону. Я почувствовал раздражение и желание сделать ему замечание. Это говорит о том, что для меня важно соблюдение негласных правил поведения в общественных местах. Реакция была полностью автоматической, я заметил её только после того, как уже начал злиться."

Через неделю просмотри свои записи и ищи закономерности. Какие ситуации чаще всего вызывают у тебя реакцию? Какие эмоции преобладают? Какие верования стоят за твоими реакциями?

ПРАКТИКА 1.2 «Инвентаризация ролей»:

Опиши 5 основных ролей, которые ты играешь (например: работник, друг, возлюбленный, клиент, сын/дочь). Как ты ведёшь себя в каждой из них? Где ты теряешь осознанность?

Для каждой роли составь небольшое описание:

1. Название роли
2. Основные характеристики поведения в этой роли
3. Язык тела, характерный для этой роли
4. Типичные фразы или способы выражения
5. Ситуации, в которых ты теряешь осознанность, находясь в этой роли

Например, для роли "Офисный работник":

- Держу спину прямо, двигаюсь быстро, смотрю в глаза
- Использую профессиональный жаргон, говорю короткими фразами
- Теряю осознанность, когда: получаю критику от начальства, сталкиваюсь с техническими проблемами, нахожусь на скучных совещаниях

Это упражнение поможет тебе осознать, насколько разным ты можешь быть в разных социальных контекстах и как эти роли влияют на твоё восприятие и поведение.

ПРАКТИКА 1.3 «Точка сборки»:

Пробуй менять своё восприятие в разных местах — в парке, в офисе, в клубе. Кто ты, когда ты в другой локации?

Выбери три совершенно разных по атмосфере места в городе. Например:

- Тихий парк или сквер
- Оживлённый торговый центр

- Кафе или библиотека

Посети каждое из этих мест, проведя там не менее 30 минут. В каждом месте выполняй следующую практику:

1. Первые 5-10 минут просто наблюдай за окружением, не включаясь в него активно
2. Отметь, как меняется твоё внутреннее состояние: ритм дыхания, поза, мысли
3. Осознай, какую "версию себя" ты автоматически активируешь в этом месте
4. Попробуй намеренно сместить точку сборки: например, в шумном торговом центре попытайся сохранять состояние медитативного спокойствия, как если бы ты был в храме

После посещения всех трёх мест запиши свои наблюдения. Как менялось твоё состояние? Насколько сильно внешняя среда определяет, кем ты себя ощущаешь?

Дополнительная практика: Попробуй провести один день, сознательно удерживая одну и ту же "точку сборки" в разных контекстах. Например, сохраняй состояние спокойной сосредоточенности весь день, независимо от того, где ты находишься.



ГЛАВА 2: СВОБОДА ОТ СОБСТВЕННОГО ОБРАЗА

Философия:

Собственная важность — главная причина энергетических потерь. Человеку важно быть признанным, значимым, правым. Это делает его уязвимым, предсказуемым и зависимым.

Представь себе энергию как ограниченный ресурс, которым ты располагаешь каждый день. Теперь подумай, сколько этой энергии тратится на:

- Беспокойство о том, что о тебе подумают другие
- Защиту своего имиджа и репутации
- Доказательство своей правоты
- Сравнение себя с другими
- Жалость к себе и самокритику

То, что в традиции дона Хуана называется «собственной важностью», можно понимать как чрезмерную привязанность к своему образу и значимости. Она истощает энергию, не принося реальной пользы. Такой образ себя похож на тяжёлый рюкзак, который мы повсюду носим с собой, хотя большая часть его содержимого нам не нужна.

Ослабить привязанность к собственному образу не означает стать безразличным или пассивным. Напротив, это значит освободить энергию для действий, которые действительно имеют значение. Когда ты не тратишь силы на постоянное поддержание своего образа, появляется свобода действовать эффективнее и творчески.

Городской контекст:

Социальные сети, карьерная гонка, культура самопрезентации подпитывают чувство важности.

Современный город буквально пропитан механизмами, которые усиливают зависимость от собственного образа. Подумай о том, как устроены социальные сети: лайки, комментарии, подписчики — всё это заставляет нас постоянно думать о том, как мы выглядим в глазах других. Мы тратим часы на создание «идеального» образа, сравниваем свою жизнь с чужими, часто отредактированными историями, беспокоимся о количестве просмотров и реакций.

Корпоративная культура — ещё один источник гипертрофированной важности. Статусные символы (должность, офис, размер команды, зарплата), постоянное соревнование, амбиции — всё это связано с образом себя, который мы старательно выстраиваем и защищаем.

Даже простая прогулка по городу может показать, насколько мы зависим от собственного образа: беспокоимся о том, как выглядим, боимся показаться странными, если нарушим негласные правила поведения.

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.