

18+

ГЛЕБ АМАРТАНОВ

Сказка про сознание

КНИГА ПЕРВАЯ



Глеб Амартанов

Сказка про сознание.

Книга первая

<https://litres.ru/74428383>

ISBN 9785007107013

Аннотация

Почему при всём количестве знаний современный человек остаётся тревожным, уставшим и внутренне разорванным? Почему внешняя успешность не гарантирует гармонии? И можно ли действительно прийти к целостности? Эта книга предлагает оригинальный взгляд на природу человеческого сознания, раскрывая четыре его уровня. Через них автор исследует путь человека от внутреннего конфликта к гармонии, от фрагментарности к целостности, от жизни на автопилоте к более глубокому пробуждению.

Содержание

Введение	5
Глава 1 — Сознание	21
Глава 2 — Путь	39
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Сказка про сознание

Книга первая

Глеб Амартанов

Иллюстратор Глеб Евгеньевич Артамонов

© Глеб Амартанов, 2026

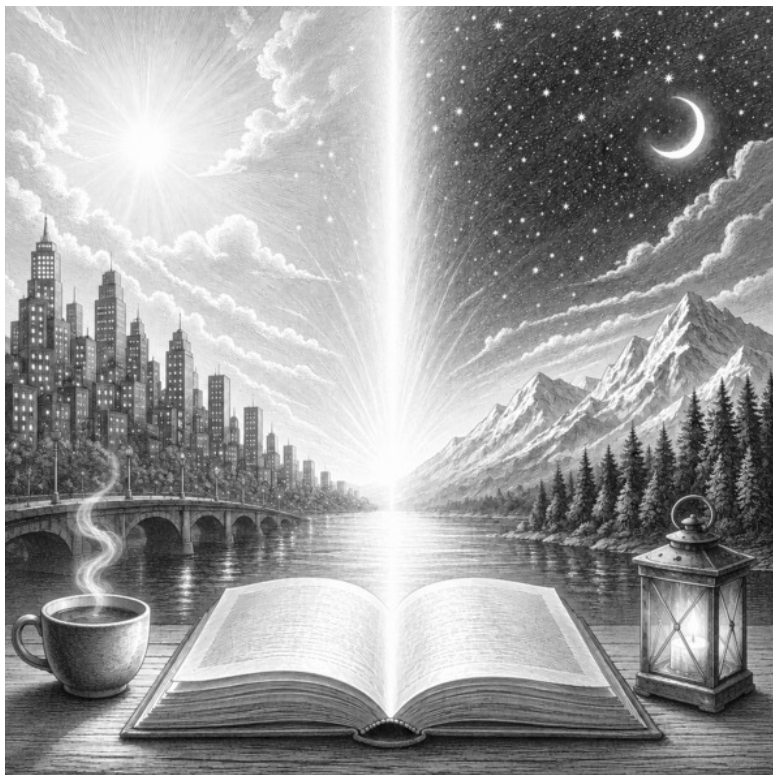
© Глеб Евгеньевич Артамонов, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-0701-3 (т. 1)

ISBN 978-5-0071-0702-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение



На что похож мир современного человека?

На огромный механизм, который работает без остановки.

Он работает днём и ночью, города сегодня подобны большим организмам. Они дышат светом витрин, шумом дорог и бесконечной пульсацией дел. В таком человечнике всё устроено так, чтобы ты постоянно был занят, даже отдых здесь похож на работу, просто с другим названием.

Мы живём во времена, когда знания стали дешевле воздуха. Любая информация доступна в пару касаний. Можно за один вечер узнать то, на что раньше уходили годы. Сегодня в открытом доступе для людей вся психология, философия, нейробиология, различные лекции, курсы и подкасты о смысле жизни, которые можно слушать в наушниках по дороге на работу.

Внешне мир действительно стал умнее, он научился говорить о чувствах, травмах и о сознательности. Сегодня мы умеем описывать переживания, но всё чаще теряем саму способность их проживать. Мудрости стало много на полках магазинов и в интернете, но жизнь людей от количества информации не стала качественно другой.

Если говорить без иллюзий, несмотря на все доступные знания внутри людей по-прежнему много тяжести. Тревоги не убавилось, усталость не отступила, одиночество не стало редкостью.

Будто мы выучили язык, на котором можно говорить о своих ранах, но не нашли способа как их излечить. Мы умеем красиво формулировать, что чувствуем, можем подобрать точный термин, можем вычислить причину и даже уви-

деть цепочку событий, которая к этому привела, но в конце дня всё равно остаёмся с тем же грузом внутри, как будто объяснение не стало освобождением.

У современного человека много объяснений, чтобы описать почти любое состояние, но не всегда есть контакт с самой жизнью. Люди знают, что считается правильным, и всё чаще теряют ощущение того, что является истинным для него.

Самое странное, что этот внутренний конфликт давно стал нормой, его даже научились оправдывать. Человеку объясняют, что так и должно быть, ведь взрослая жизнь якобы всегда про напряжение, усталость и про вечное «надо». Постепенно он перестаёт удивляться тому, что внутри постоянно тесно, перестаёт задавать вопросы, потому что ответы заранее готовы. Он привыкает к ощущению дисгармонии, будто внутренний разлад — это плата за зрелость. Тогда человек всё чаще переселяется в голову, ведь там понятнее, яснее и там легче удерживать контроль, а всё остальное, что не укладывается в объяснения, можно просто не замечать.

Проблема не в том, что люди мало знают, проблема в том, что знание почти не меняет качество их бытия. Можно знать очень много, и продолжать жить так, как будто внутри тебя ничего не происходит. Можно быть информированным и оставаться при этом в неведении.

Человек уходит от себя не по причине глупости. Чаще он делает это из осторожности, или из усталости, или из-за па-

тологической привычки быть собранным любой ценой. Ему кажется, что если держать себя в руках, если всё контролировать, если не проваливаться в ощущения, то будет безопаснее. Так формируется жизнь на автопилоте, где многое делается правильно, но почти ничего не проживается глубоко. Боль не исчезает, она просто уходит на задний план, страх не растворяется, он становится фоном, а привычка выживать превращается в стиль существования.

При такой жизни очень легко перестать слышать себя, потому что внутренний голос не повышает тон, он не требует внимания, он лишь даёт знать о несоответствии. Пока это несовпадение подавляется делами, ролями и объяснениями, внешняя жизнь может выглядеть успешной, но внутри остаётся пустота, в которой не хватает самого главного, присутствия в моменте сейчас.

Эта книга начинается с момента, где внешний мир уже можно объяснить почти до последней детали, а внутренний всё ещё остаётся чужой территорией. Где человек знает слишком много, но живёт как будто в стороне от себя, и где впервые становится ясно, что понимать жизнь, не значит проживать её.

Когда это становится ясно, человек почти неизбежно начинает смотреть на мир иначе. Он оглядывается и видит, как много вокруг напряжения, злости, растерянности, как легко люди взрываются, как быстро учатся ненавидеть и как отчаянно защищают свои умозаключения. Отсюда рождается

привычный вывод, что мир сошёл с ума. Будто безумие разлито в воздухе, будто оно приходит с новостями, с политикой, с кризисами, с чужой жестокостью, и при первом рассмотрении это выглядит действительно так.

Но если смотреть глубже, становится заметно другое, что мир не безумен сам по себе. Он всего лишь отражает состояние людей, которые живут на автопилоте. Большинство не выбирает, как им быть, они просто реагируют. Не потому, что они плохие, а потому, что иначе не умеют.

Человек реагирует на страх — страхом, на боль — болью, на угрозу — агрессией, а на ощущение стыда — стремлением укрыться или замкнуться в себе. Он может говорить о свободе, но жить при этом из привычки, может говорить о любви, но действовать из удобной позиции, может говорить о смысле, но каждое утро вставать ради того, чтобы не потерять свой социальный статус.

Социальные игры в такой жизни становятся важнее всего. Не потому, что они великие, а потому, что они понятные. В них есть правила, в них есть измеримость, в них есть ощущение контроля. Можно проигрывать и выигрывать, можно доказывать, что ты чего-то стоишь. И пока человек занят этим бегом по кругу, ему почти не нужно встречаться с главным вопросом: «Где моя жизнь?». Поэтому ментальное здоровье, часто оказывается вторичным, так как в современном обществе его принято откладывать, игнорировать и обесценивать. Человек готов терпеть бессонницу, тревогу, посто-

янное напряжение, лишь бы не выпасть из социальной гонки и не потерять привычную форму стабильности, которая кажется единственной доступной.

Отсюда и парадокс, что человек может быть объективно успешным и при этом внутренне разрушенным, может быть социально состоявшимся, но глубоко несчастным. И чем сильнее он держится за внешние обстоятельства, тем меньше слышит внутренний голос. Потому что внутреннее всегда требует остановки, а остановка пугает. В тишине становится слышно то, что человек так старательно заглушал делами и размышлениями.

Здесь происходит второй поворот, без которого невозможно двигаться дальше. Безумие мира, не внешний враг. Это сумма непржитых внутренних конфликтов, просто вынесенная наружу. То, что не реализовано внутри, становится действием снаружи. Всё то, что не осознано в одном человеке, становится частью коллективной бессознательной среды, в которой все мы пребываем. Пока большинство людей спит, мир будет казаться безумным, потому что спящий человек не организывает свою жизнь, он воспроизводит свои реакции.

Люди живут, как во сне. Они могут улыбаться, работать, любить, планировать, но внутри часто остаются не там, где их собственная жизнь, и это важно увидеть без осуждения. Не для того, чтобы поставить диагноз человечеству, а чтобы честно понять, если ты не проснёшься внутри себя, никакие

внешние изменения не сделают мир другим. Потому что мир меняется не лозунгами, а глубиной человека, который перестал жить на автопилоте.

Когда иллюзия внешнего спасения начинает рассыпаться, у человека появляется естественный вопрос. Если дело не в мире и не в количестве знаний, если дело во внутреннем состоянии, тогда на что вообще можно опереться в своём мировоззрении, чтобы получить какую-либо опору?

В этот момент многие хватаются за красивое слово, которое звучит многообещающе, и это слово «гармония». О ней говорили мудрецы, различные религии, философы, психологи, и даже современные блогеры. Её предлагают, как лекарство, как стиль жизни, как модный аксессуар для души. Но чем чаще это слово повторяют, тем меньше становится понятно, что оно вообще означает. Оно превращается в лозунг, в обёртку под которую каждый вкладывает своё, и поэтому гармония начинает казаться чем-то расплывчатым, почти рекламным.

Если говорить просто, то гармония не там, где всё хорошо. Это не улыбка на лице и не отсутствие боли, это не состояние, в котором тебя больше ничего не задевает и не волнует. Гармония не отменяет страдания, не стирает потери и не делает жизнь удобной. Она делает другое — убирает внутренний конфликт. Тот самый конфликт, из-за которого даже радость ощущается как тревога, успех не приносит удовлетворения, любовь превращается в контроль, а любой выбор

становится борьбой.

Человек страдает не только от того, что с ним происходит, но и от того, что внутри него разные части тянут в разные стороны. Тело просит отдыха, а ум говорит: «Надо ещё немного». Сердце хочет честности, а страх требует быть удобным. Интуиция тихо показывает направление, а привычки связывают мотивацию и толкают делать всё как обычно. Одна часть хочет жить, другая хочет выжить, третья хочет одобрения, четвёртая хочет тишины.

Когда эти голоса не слышат друг друга, человек превращается в поле боя. Внешне он может выглядеть собранным, взрослым и успешным, но внутри каждое действие даётся с усилием, потому что он всё время разрывается на части.

Гармония начинается там, где эти части перестают быть врагами. Не потому, что они исчезают, а потому что они занимают свои места. Как оркестр, в котором музыканты наконец перестают играть каждый свою мелодию, пытаясь перекричать друг друга. И самое важное, что гармония не возникает тогда, когда появляется жёсткий дирижёр, который всех подавил и заставил молчать. Такая гармония часто выглядит красиво, но на самом деле это просто подавление. Внутри всё тихо не потому, что пришло согласие, а потому, что кто-то внутри заткнул остальных.

Подлинная согласованность устроена иначе. Это скорее настройка инструмента, чем борьба. Это процесс, в котором человек учится слышать себя целиком, и постепенно между

этими слоями возникает связь.

Позитивное мышление и самоубеждение в благополучном исходе не приводят к гармонии, они приходят тогда, когда ты перестал торговаться с правдой. Когда ты называешь вещи своими именами, когда признаёшь усталость — усталостью, страх — страхом, а любовь — любовью. Когда не прячешься за роли, не оправдываешься красивыми словами и не пытаешься выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

Честность, сама по себе, не делает жизнь легче, но она делает её реальной, а реальность является единственным местом, где может родиться то, что мы называем гармонией. И чем глубже человек входит в эту честность, тем яснее становится, что гармония, не абстрактная высокая вибрация и не идеальная картинка. Гармония — это целостность. Это способность жить, не предавая себя в мелочах. Когда даже в трудных ситуациях есть ощущение пути, потому что ты слышишь, куда идёшь, и именно эта целостность становится началом настоящего пробуждения ото сна.

Если гармония перестаёт быть красивым словом и становится живым опытом, у человека неизбежно возникает следующий вопрос: «Хорошо, допустим внутреннюю войну можно остановить. Допустим, возможно собрать себя так, чтобы тело, ум, чувства и более тонкие слои, больше не тянули в разные стороны. Но что происходит дальше? Что бывает с человеком, когда эта согласованность становится не редкой удачей, а устойчивым состоянием?».

Именно здесь появляется понятие, которое многие либо романтизируют, либо боятся произнести вслух, это понятие «Мастер». Но Мастер в контексте этой книги, не фигура из легенд и не персонаж эзотерической литературы. Это не статус, не роль и не гуру, который набрал себе паству. Мастер — не тот, кто знает больше, а тот, кто меньше всего врёт сам себе.

На самом деле мастерство не имеет внешних признаков, по которым его можно гарантированно распознать. Оно редко кричит о себе, оно не требует подтверждений и не нуждается в объяснении. Потому что истинный показатель мастерства не в том, что человек демонстрирует, а в том, чего в нём больше нет. В нём нет вечного внутреннего суда, нет постоянного качения между хочу и надо, нет хронической попытки доказать себе и миру, что он достойный.

Мастер — это человек, который перестал воевать с собой на всех уровнях бытия. Это не означает, что он перестал испытывать боль или грусть. Это означает, что они больше не управляют им. Они не превращаются в реакцию, не захватывают управление, не диктуют, кем ему быть. Он видит их, чувствует и признаёт, но не теряет контроля, и именно это делает его свободным. Не свободным от жизни, а свободным внутри жизни.

Здесь важно понять один нюанс, мастером нельзя стать усилием воли. Невозможно выучить мастерство, как профессию. Мастерство нельзя присвоить, купить, получить от

учителя или доказать дипломом. Мастером можно только стать в момент, когда исчезает всё, что мешало быть собой. Как вода не становится паром по решению, а переходит в другое состояние, когда достигает точки кипения. Переход происходит не потому, что вода старалась, а потому, что процесс завершился.

Можно назвать это порогом. До порога человек ещё торгуется с правдой. После, торг становится неуместен. До порога он пытается договориться с жизнью, после порога эта схема теряет смысл, не из-за героизма, а из ясности. Внутри становится слишком очевидно, что жить половиной себя дальше бессмысленно.

Ещё одна важная деталь, мастерство не делает человека лучше в социальном смысле. Оно не превращает его в идеальную картинку, оно делает его целостным. Как будто все разрозненные части наконец перестают спорить, и появляется единый внутренний вектор для движения. В этом движении человек не становится кем-то новым. Он становится тем, кем всегда был, только без всего лишнего, что мешало этому проявиться.

Если это звучит слишком высоко или слишком далеко — это тоже часть иллюзии. Потому что мастерство, не вершина для избранных, это естественный итог эволюции, которая уже заложена в человеке. Просто большинство не доходит до этой точки не потому, что они не достойны, а потому, что сворачивают раньше там, где ещё можно жить на компро-

миссе с собой.

Отсюда начинается самый неудобный, но самый честный переход. Если мастерство — это не титул и не мечта, а итог внутренней целостности, тогда возникает новый вопрос: «Что удерживает человека в этом состоянии? Почему он не скатывается обратно в привычные игры ума и социума? Что становится его внутренней опорой, когда исчезает необходимость доказывать и побеждать?».

Именно здесь мы подходим к теме служения, которое перестаёт быть жертвой и становится естественным следствием ясности.

Обычно слово «служение» вызывает у современного человека настороженность. Оно пахнет чем-то религиозным или сектантским — с чем-то таким, где нужно отказаться от себя, терпеть, быть удобным, отдавать больше, чем имеешь, и обязательно страдать ради высшей цели. У многих это слово связано с образом человека, который постоянно жертвует собой, а потом тихо копит обиду и усталость. И если говорить честно, такое служение действительно существует, но оно не имеет отношения к тому, о чём идёт речь в данной книге.

Служение в контексте внутренней целостности не является самопожертвованием. Оно не требует уничтожить себя, свои границы и свой потенциал. Наоборот, подлинное служение появляется только там, где есть границы, где человек умеет слышать себя, где он не путает доброту со слабостью

и ответственность, с привычкой терпеть.

Потому что человек, который не слышит себя, служит не жизни, а собственному невежеству. Он боится быть отвергнутым, боится выглядеть плохим, боится потерять любовь, и поэтому начинает заслуживать всё это. И это не служение, а социальная сделка.

Когда внутри остаётся конфликт, служение неизбежно превращается в роль. В способ доказать себе и другим, что ты хороший. В попытку исправить свою внутреннюю вину внешними поступками, в соревновании за моральное превосходство, где ты вроде бы делаешь всё правильно, но внутри всё равно живёт напряжение, ожидание благодарности. И если благодарности нет, появляется раздражение. Если тебя не оценили, появляется горечь, если тебя не поняли, появляется желание объяснить, обидеться или отвернувшись уйти. Такой человек может быть очень полезным, но он не свободен. Он всё ещё торгуется.

Подлинное служение рождается иначе. Оно возникает, когда человек перестал воевать с собой. Когда его внутренний мир перестал спорить и тянуть в разные стороны, когда он больше не живёт вечным «надо», но и не бежит за каждым «хочу», когда действия исходят из осознанности. Не из долга и не из желания получить одобрение, а из естественного чувства: «Вот здесь я могу быть полезен, здесь я нужен, здесь через меня проходит жизнь».

Это похоже на резонанс камертона. Ты не решаешь зву-

чать, ты входишь в пространство, где звук уже есть, и просто становишься частью этого звучания. Внутри нет усилия доказать, нет пафоса, нет попытки выглядеть правильным. Есть простое действие, которое совершается потому, что оно соответствует твоей природе — как дыхание соответствует телу, как свет соответствует солнцу.

Здесь есть важный парадокс: пока человек живёт с внутренними конфликтами, ему кажется, что служение, это тяжёлая ноша. Но когда тяжесть уходит, когда исчезает постоянная самооборона, служение становится лёгким. Не потому, что задачи становятся проще, а потому, что исчезает сопротивление внутри. Человек делает то, что делает, и не тратит половину силы на борьбу с самим собой. Он не строит из этого образ, он не превращает помощь в валюту и просто действует.

Самое незаметное препятствие на этом пути, не грехи и не какие-то драматические ошибки. Самое незаметное препятствие, это желание выглядеть хорошим.

Именно оно заставляет делать правильные, но мёртвые поступки, именно оно подменяет истинную этику внешней моралью, именно оно делает добрые поступки способом самоутверждения. И пока это желание живо, человек может быть очень правильным, но внутри он будет уставшим. Потому что играть в хорошего, это тяжкий труд. Вот когда эта потребность исчезает, тогда остаётся странная простота. Ты не обязан быть идеальным, ты не обязан спасать всех, ты не

обязан нести на себе мир, ты просто перестаёшь делать то, что разрушает, и начинаешь делать то, что поддерживает и в какой-то момент замечаешь, что это и есть служение — не как подвиг, а как естественное следствие ясности.

Тогда становится возможным следующий вопрос, который меняет всю оптику мировоззрения: «Если служение не жертва, а форма жизни из целостности, значит ли это, что каждый человек способен прийти к такой ясности? И если способен, то почему большинство не приходит?».

Здесь мы подходим к теме всей книги, к четырём уровням сознания, через которые разворачивается эволюция человеческого сознания. Здесь мы подходим к следующему шагу, который объясняет, о чём эта книга на самом деле. Потому что гармония, мастерство и служение не висят в воздухе как красивые идеи. Они опираются на вполне конкретную внутреннюю архитектуру человека — на то, как устроено восприятие, на то, как оно созревает.

Внутри каждого человека заложено четыре уровня сознания. Это не ярлыки и не психологические типы, это разные режимы соприкосновения с реальностью, разные глубины, через которые жизнь становится ощутимой.

Эти уровни не существуют отдельно друг от друга, они раскрываются со временем, влияют друг на друга, переплетаются, конфликтуют и учатся работать вместе. Большая часть человеческих проблем рождается не потому, что люди плохие, а потому, что большинство живёт, используя только

часть своего потенциала. Люди берут инструменты одного уровня сознания и пытаются ими решить задачи другого.

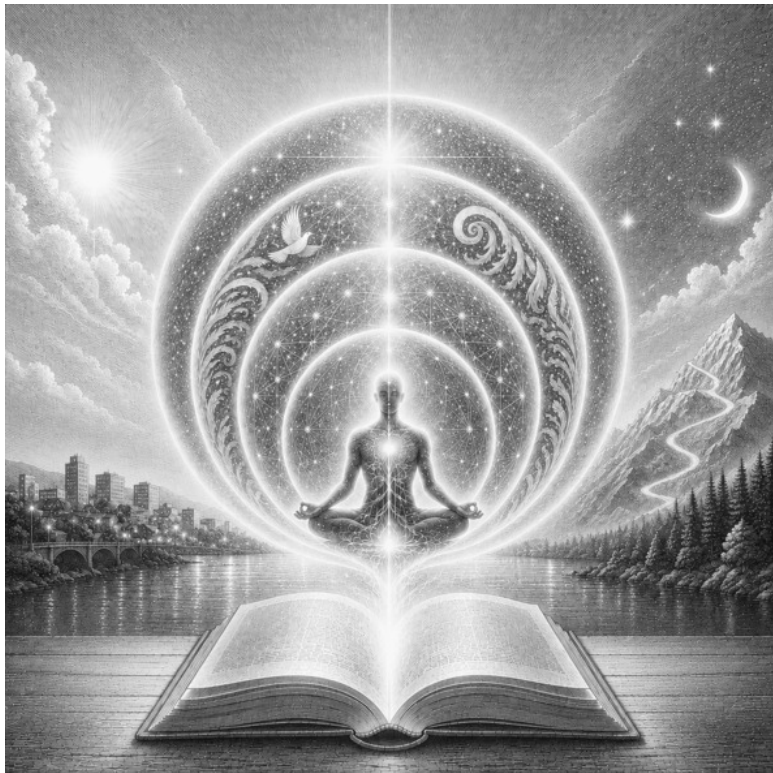
Эта книга расскажет вам историю эволюции человеческого сознания. Она не обещает быстрых ответов и не предлагает нового культа, она призвана дать карту. Не как жёсткую схему, а как способ увидеть, где ты сейчас находишься, что в тебе развито, что спит, что искажено, а что только начинает просыпаться. Чтобы человек перестал бороться вслепую, и чтобы он понял, почему иногда он делает всё правильно, но внутри всё равно пустота и раздор.

Самое удивительное в том, что этот путь уже идёт внутри каждого. Он не начинается с прочтения книги. Он идёт с детства, с самых первых ощущений, с первых выборов, с первых потерь, с первых побед. Просто большинство проживает его, не замечая, и тогда жизнь кажется хаосом. Но когда человек начинает видеть структуру, хаос превращается в процесс.

Далее мы продолжим с разбора структуры сознания. Мы рассмотрим в общем, четыре уровня сознания и их взаимосвязь, как они влияют друг на друга и почему понимание этой структуры важно. Без магии, без мистицизма и без фанатизма. Просто посмотрим трезвым взглядом на то, как устроен человек.

Таков путь.

Глава 1 — Сознание



Все мы знаем, как растёт и развивается ребёнок, как сначала он учится ползать, потом постепенно ходить. Как у де-

тей формируется речь, от первых звуков до сложных предложений. Как меняется их тело, как крепнут мышцы, вытягивается позвоночник, растут кости. Физическое развитие человека изучено, описано и систематизировано. Мы знаем нормы роста, веса, моторики, мы можем с определённой погрешностью предсказать, когда ребёнок начнёт держать голову, когда сядет, когда сделает первый шаг.

Но что происходит с человеческой ментальностью в этот момент?

Конечно, люди знают про кризис среднего возраста, про подростковую агрессию, послеродовую депрессию, про возрастные изменения психики. Но это фрагментарные знания, которые дают частичное понимание отдельных явлений, тогда как целостная картина целиком отсутствует. Мы видим отдельные симптомы, называем их, иногда даже лечим, но не понимаем общей логики того, как устроена сама суть эволюции человека.

Чтобы разобраться в этом вопросе, нужно посмотреть на то, что остаётся за пределами медицинских карт и возрастных норм, на внутреннюю архитектуру человека. На то, как он созревает не только в теле, но и в сознании. Именно с этого мы и начнём.

Человеческое сознание, это не лестница, по которой поднимаются и забывают нижние ступени. Это скорее живопись, где каждый новый слой краски не отменяет предыдущий, а трансформирует его. Когда художник кладёт синий

поверх жёлтого, получается зелёный. Жёлтый никуда не исчез, он продолжает жить внутри нового цвета, незримо определяя его оттенок. Так же устроено и сознание, где каждый следующий уровень не вытесняет предыдущий, а включает его в себя, создавая более сложную и богатую картину.

Все сознания равнозначно важны и работают как единая взаимосвязанная система, где каждое вносит свой вклад в развитие человека. Они не конкурируют между собой и не выстраиваются в иерархию ценностей, каждое выполняет свою уникальную функцию. Когда одно из них остаётся недоразвитым или попадает под деструктивное влияние, страдает вся система целиком. Гармоничное развитие требует внимания к каждому слою, потому что только в их совместной работе рождается целостный человек.

Поэтому точнее говорить не о прохождении уровней, а об их раскрытии. Не о том, что пройдено и оставлено позади, а о том, что развернулось и стало частью целого.

Первое сознание

Первое сознание человека мы будем называть сенсорным. Оно отвечает за первичные человеческие потребности и определяет наше естественное стремление к выживанию.

В мировоззрении каждого нормального человека вшит внутренний перечень координат, который заставляет его думать о том, чтобы не умереть с голоду, не замёрзнуть, найти безопасное укрытие, продолжить род. Эти базовые импуль-

сы могут казаться чем-то само собой разумеющимся, почти незаметными, но именно они формируют фундамент нашего мировоззрения. Мы живём, опираясь на них, даже когда этого не осознаём.

В современном мире многое изменилось. Нам не нужно думать о завтрашней охоте или о том, как прокормить семью в условиях дикой природы. Человечество решило множество сложных задач выживания, и социальный мир сегодня предлагает готовые решения: магазины, отопление, медицину. Всё это снимает с нас груз постоянной борьбы за существование, который тысячелетиями был центром человеческого внимания.

Но первичные потребности лишь видимая часть, за которой скрыт настоящий двигатель человеческого развития. Завбота о выживании, это форма, но не содержание. Подлинная суть сенсорного сознания в самой способности человека двигаться вперёд вопреки сопротивлению, находить ресурсы там, где его не видно. Это живой огонь внутри, тот самый импульс, который заставляет подняться после падения, начать заново, идти дальше после провала, когда все пути закрыты. Этот огонь включается под давлением. Не когда всё хорошо, а когда становится трудно. Именно в этот момент сенсорное сознание пробуждает силу, которой не было ещё секунду назад.

Этот огонь узнаётся по горящим глазам, человека который по-настоящему чего-то хочет. По азарту ребёнка, позна-

ющего мир. По ярости, поднимающей упавшего бойца.

Второе сознание

Второе сознание мы условно будем называть логическим. Оно проявляется в умении человека рассуждать, соотносить факты, искать закономерности и превращать хаос событий в последовательную и понятную структуру.

Несмотря на название, логическое сознание не ограничивается логикой в чистом виде, это гораздо более сложная и многоуровневая структура. Помимо рациональной способности к анализу и построению причинно-следственных связей, здесь скрыты программы, заложенные в человека самой природой, те инстинкты, которые невидимо движут нами, определяя поведение на уровне, недоступном прямому осознанию.

Магнетизм между мужчиной и женщиной, который порождает стремление создавать семью и продолжать род. Инстинкт консолидации, который побуждает человека искать своё место в обществе, объединяться с другими, выстраивать социальные связи. Потребность в признании, в том, чтобы быть частью чего-то большего, чем ты сам. Всё это, работа логического сознания, хотя многие из этих процессов протекают за пределами нашего рационального контроля.

Человек существо социальное по своей природе, и логическое сознание необходимо ему именно для того, чтобы функционировать в социуме. Оно позволяет строить пла-

ны, прогнозировать будущее, учитывать множество переменных, просчитывать последствия своих действий. Если сенсорное сознание в той или иной мере, есть практически у всех животных, то логическое сознание такого уровня как у человека, не встречается больше ни у одного вида на планете.

Животные тоже договариваются: волки охотятся сообща, дельфины общаются сложными сигналами. Но ни один вид не способен планировать жизнь на год вперёд, строить абстракции, передавать опыт через поколения словами. Никто не обладает таким уровнем коммуникации, который позволял бы не просто передавать сигналы, но и создавать смыслы, договариваться, убеждать, учить.

Именно благодаря эволюционному развитию логического сознания человек преодолел звериный этап существования и начал решать конфликты через коммуникацию, а не через прямую агрессию. Вместо того чтобы драться за ресурс, люди научились договариваться о его распределении. Вместо того чтобы убивать конкурента, конкурировать в рамках правил. Вместо хаоса инстинктов появился порядок законов, договорённостей и традиций.

Логическое сознание создало язык, письменность, науку, искусство, государство, экономику — всё то, что мы называем цивилизацией. Оно позволило человеку выйти за пределы непосредственного момента, и начать жить в пространстве смыслов, символов и абстракций. Это сознание пере-

говорщика, который выстраивает аргументы и находит точки соприкосновения интересов, сознание организатора, который видит, как разрозненные усилия людей собрать в единую систему, способность создавать договорённости, удерживающие общество вместе без применения силы.

Но при всей своей мощи, логическое сознание имеет свои ограничения. Оно прекрасно справляется с задачами, которые поддаются анализу, структурированию и логическому выводу. Но там, где нужна интуиция, где нужно почувствовать необъяснимое, где решение принимается на основании внутренних переживаний, а не рациональных доводов, логическое сознание начинает буксовать. Поэтому оно не может существовать изолированно от других уровней. Оно опирается на сенсорное сознание, которое даёт ему силу и энергию для действия, и подготавливает почву для раскрытия третьего, интуитивного.

Третье сознание

Третье сознание мы будем называть интуитивным. Оно связано с той самой способностью, которую в народе называют шестым чувством. Но речь не только о том, чтобы почувствовать чей-то взгляд за спиной или понять по едва заметным признакам, что человек злится, хоть и старается это скрыть. Это лишь верхушка айсберга. Как и в случае с первыми двумя уровнями, здесь скрывается гораздо больше, чем кажется на первый взгляд.

У каждого найдётся своя история момента, когда решение было принято вопреки всякой логике, и именно оно оказалось верным. Кто-то называет это провидением, кто-то везением, кто-то опытом, который невозможно объяснить. Как бы это ни называлось, механизм один, знание, которое пришло раньше понимания. Но интуитивное сознание связано не только с моментами внезапного знания. Оно глубоко связано с творческим потенциалом человека, с той способностью создавать что-то принципиально новое, чего раньше не существовало.

Интуитивное сознание пробуждает в человеке творца. Оно рождает жажду понять, как устроен мир. Именно благодаря ему учёный годами бьётся над одной задачей, художник ищет нужный оттенок, а музыкант верную ноту. Оно заставляет человека подниматься в горы до рассвета ради одного кадра или переписывать страницу сто раз, пока текст не сложится. Этот импульс живёт в каждом из нас, нужно лишь научиться его слышать.

Творчество и интуиция работают вместе, давая человеку возможность выразить то, что живёт глубоко внутри. Через интуитивное сознание композиторы создавали музыку, которая трогает до слёз, художники писали картины, мимо которых невозможно пройти, писатели находили слова, которые западают прямо в душу. Разница между великим произведением и технически безупречным, но мертвым кроется именно здесь. Один работал головой и руками. Другой, ещё

и чем-то третьим, для чего у нас нет точного слова.

Это не мистика для избранных. Это другой способ воспринимать мир, когда ты слышишь не только голос разума, но голос души, когда поступаешь не только по расчёту, но доверяешь внутреннему чувству, которое иногда знает больше, чем мы можем объяснить словами.

Интуитивное сознание не существует само по себе, оно связано и взаимодействует с другими тремя. Сила даёт энергию, логика даёт форму а интуиция воплощение. Но есть четвёртый уровень, который завершает всю конструкцию. Именно он объясняет, почему одни люди находят смысл в жизни легко, а другие ищут его всю жизнь и не находят. Почему у кого-то есть внутренний стержень, который не ломается ни при каких обстоятельствах, а кто-то теряется при первых трудностях.

Четвёртое сознание

Четвёртое сознание мы назовём духовным. И здесь всё уже не так однозначно, как с предыдущими тремя. Если первые три поддавались какой-то логике и пониманию, то с четвёртым всё сложнее. Его можно попытаться объяснить логически, но все эти объяснения будут эфемерными и размытыми. Потому что человеческая духовность выходит за границы мышления, за пределы того, что можно пощупать, измерить, разложить по полочкам.

Духовное сознание направляет человека к размышлениям

о вечности, о начале и конце всего сущего. Оно подталкивает к поиску смысла за пределами обыденного, к осознанию того, что жизнь, лишь часть чего-то гораздо большего, чем отдельная личность.

Духовное сознание — это мудрость человеческого бытия. Это знание, обрамлённое человеческим переживанием и трансформированное в осознанный опыт. Это не информация, которую можно выучить из книг, и не чувство, которое можно испытать однажды. Это глубинное понимание, которое меняет саму структуру восприятия реальности.

Каждый человек рано или поздно задумывается о чём-то экзистенциальном, о сложных законах бытия, о бесконечной вселенной вокруг нас, о смысле жизни и своём предназначении. Эти вопросы возникают не от скуки и не от желания пофилософствовать. Они возникают из глубинной потребности духа понять, зачем он здесь, что он делает в этом теле, в этой жизни, в этом мире.

Кажется, всё ясно: человек ищет смысл, размышляет о жизни и смерти, задаёт вопросы о себе и мире. Но духовное сознание не ограничивается поиском, оно открывает путь к непосредственному опыту, к встрече с тем, что невозможно объяснить словами. Там, в глубине, горит то, что разные традиции называли Божественной искрой, духом, Атманом. В зависимости от эпохи и культуры название менялось, но суть оставалась общей.

Это не религиозная догма и не красивая метафора. Это

реальный опыт прямого контакта с чем-то, что находится за пределами личности, за пределами ума, за пределами даже души. Дух — это измерение человека, которое связывает его с Источником, с Началом всех начал, с тем, что одни называют Богом, другие Всевышним, третьи Творцом.

И здесь начинается самое интересное. Степень контакта с духовным сознанием влияет на все остальные уровни, и это работает в обе стороны. Не потому, что духовное выше остальных, а потому что оно взаимосвязано с ними. Для своего раскрытия ему необходимы творческий потенциал и сила интуиции, которые подпитываются сенсорным сознанием и приводятся в гармонию логическим.

Все четыре уровня работают как единая система. Нельзя раскрыть духовное сознание, игнорируя тело и его потребности. Нельзя достичь духовности, отвергая разум и логику. Нельзя прикоснуться к духу, не развив интуицию и творческое начало.

И самое удивительное, это работает в обе стороны. Степень раскрытия духовного сознания влияет на раскрытие остальных трёх. Когда человек находит связь со своим духом, его жизненная сила возрастает многократно. Его логика становится более гибкой и глубокой. Его интуиция обостряется до невероятных пределов. Всё в нём начинает работать на другом уровне качества и интенсивности.

Духовное сознание — это не вершина пирамиды, куда нужно взобраться, оставив всё остальное позади. Это завер-

шающий штрих, который превращает три отдельных слоя в единую картину целостного человека.

Четыре в одном

Вот перед нами вырисовывается структура, из четырёх сознаний, которые гармонично вплетены в нашу жизнь и являются отражением всей деятельности человека. С одной стороны, они связаны между собой и оказывают взаимное влияние друг на друга. Но с другой мы понимаем, что человек не рождается сразу умным, не начинает говорить в первый день жизни, не планирует будущее в младенчестве. Он постепенно учится ползать, ходить, говорить, думать.

Это значит, что и четыре сознания раскрываются в человеке не в одночасье. Они разворачиваются постепенно, в зависимости от возраста и накопленного опыта. Определённые закономерности в их развитии существуют, и мы можем привязать их к условному возрасту человека.

При этом важно понимать, четыре сознания не просто соседствуют, они поддерживают друг друга, и потому проблема в одном из них становится узлом напряжения для всей системы. Если ребёнок не получил достаточно физического контакта и заботы в раннем возрасте, его сенсорное сознание может остаться недоразвитым. И эта недоразвитость потянет за собой все остальные уровни. Логическое сознание может прекрасно работать в рамках социальных условий, и оказаться бесполезным, когда понадобится реализовать творческий потенциал. Интуитивное может быть забло-

кировано страхами. Духовное не сможет раскрыться, потому что человек просто не будет чувствовать себя в безопасности в этом мире.

Или другой пример. Человек вырос там, где эмоции не приветствовались. Логическое сознание развилось прекрасно: он умен, образован, успешен. Но интуитивное осталось в тени. Он не слышит себя. Делает всё правильно и не понимает, почему внутри пусто. А это в свою очередь, блокирует развитие духовного сознания, потому что без интуиции невозможно найти свой путь к духу.

Именно поэтому в данной теме не может быть конкретных цифр и жёстких данных. Нельзя сказать, что в три года раскрывается вот это, а в двенадцать вон то. Так не работает. Потому что развитие не линейный процесс, а сложная динамическая система, где каждый элемент влияет на все остальные.

У кого-то в сорок лет может быть неразвито сенсорное сознание, а у кого-то в пятнадцать уже пробудится интуитивное. Всё зависит от среды, в которой рос человек, от опыта, который он получил, от травм, которые пережил, от открытий, которые сделал, от тысячи факторов, которые невозможно уложить в таблицу или график. Но общую картину увидеть можно. И чтобы её увидеть по-настоящему, нужно посмотреть не на теорию, а на реальность. На то, что мы наблюдаем сегодня в нашем социальном мире, в том мире, который мы сами создали.

Человек построил то, что принято называть социальными институтами: государство, образование, медицина, экономика, право. И наделил их почти всеобъемлющей властью. Замысел был прост, развитие общества будет способствовать развитию самого человека. Если мы создадим правильные структуры, они сформируют правильных людей. Но что-то пошло не так. Сознание толпы, нередко оказывается, ниже сознания отдельного человека. Массовое всегда стремится к усреднению, к упрощению, к наименьшему общему знаменателю. И поэтому социальный мир, в котором мы живём, способен как лечить, так и калечить.

Социум признал логическое сознание главенствующим. Весь современный мир выстроен вокруг него. Образование тренирует логику и память. Экономика требует рационального расчёта. Наука опирается на доказательства и эксперименты. Вся система поощряет тех, кто умеет думать, планировать, структурировать, договариваться.

В этом нет ничего удивительного, логическое сознание важно и нужно. Но именно его возведение в абсолют создаёт перекос, который неизбежно отражается на всех других слоях.

Сенсорное сознание подавляется с детства. Ребёнка учат сидеть смирно, не бегать, не кричать, вести себя прилично. Тело должно быть дисциплинированным, контролируемым, удобным. Физическая активность загоняется в рамки спортивных секций и фитнес-клубов, три раза в неделю по

часу. Остальное время неподвижность, работа за компьютером, учёба за партой, досуг перед экраном. Тело превращается в придаток к голове, в неудобную необходимость, которую нужно терпеть и по возможности игнорировать.

Интуитивное сознание вообще не находит места в рациональной парадигме. Его считают ненадёжным, субъективным, ненаучным. «Не слушай своё чутьё, слушай факты, не доверяй ощущениям, доверяй логике». Творчество допускается только как хобби, как нечто второстепенное, чем можно заниматься в свободное время, если оно вообще остаётся. Человеку с детства внушают: сначала стабильность, а потом, может быть, когда-нибудь, если хватит сил и времени, то займёшься творчеством. Но сил и времени не остаётся никогда. Творческая самореализация откладывается на потом, которое так и не наступает, а внутренний голос, когда-то звавший к чему-то большему, постепенно затихает под грузом разумных решений.

О духовном сознании и говорить не приходится. То, что принято называть человеческой духовностью, тоже претерпело сильные изменения, оно стало социальным. Логическое сознание, став доминантным, усилило влияние на все остальные уровни, и так появилась социальная духовность, которая по сути своей является частью тех самых институтов, которые создал человек.

В светском обществе духовность либо приватизирована религиями и превращена в набор ритуалов и догм, либо

вовсе объявлена пережитком прошлого. Духовные вопросы считаются уделом стариков или людей, у которых слишком много свободного времени. Настоящая духовность, как живой контакт со своим духом, как реальный опыт выхода за пределы личности, заменена социально приемлемой имитацией.

Получается перекося. Три из четырёх сознаний системно подавляются и игнорируются. И это не теоретическая проблема. Это то, что мы видим каждый день вокруг себя.

Человек забыл, что такое духовность в её изначальном смысле. Причём виноватых здесь нет, мы сами всё это сотворили. Сами бросили тропинку, по которой могли прийти к своему духу, а когда вспомнили о ней, она уже заросла. И теперь люди не могут её отыскать, даже если очень хотят.

Но возникает вопрос: «Если ситуация настолько сложна, если системный дисбаланс настолько силён, если тропинка заросла? Что тогда делать? Как человеку, живущему в современном мире, найти путь к раскрытию всех четырёх сознаний? Как вернуть утраченное?»

Ответ существует. И начинается он не с готового рецепта, а с понимания. Прежде чем спрашивать «что делать», нужно увидеть, откуда мы пришли. Потому что внутренняя разобщённость, в которой живёт современный человек, это не случайная поломка и не индивидуальная неудача. У неё есть история. Долгая история, длиной в само существование нашего вида.

Четыре сознания не появились в человеке разом. Они разворачивались тысячелетиями, одно за другим, в ответ на реальные вызовы, которые ставила перед человеком жизнь. Сенсорное вело первобытного охотника. Логическое строило первые города. Интуитивное рисовало бизона на стене пещеры. Духовное впервые спросило о том, зачем я здесь? Каждое из них не ступень, которую перешагнули, а слой, который остался в нас навсегда.

И если мы хотим понять, как собрать себя обратно, нужно сначала пройти этот путь и увидеть, как он разворачивался в масштабе человечества, и как он же разворачивается в каждом из нас. Не для того, чтобы получить инструкцию, а для того, чтобы узнать дорогу, по которой мы всё равно идём, осознанно или вслепую.

Глобальные процессы, происходящие в мире, это лишь отражение нашей повседневной жизни, только в более широком масштабе. Весь хаос, который мы видим вовне, говорит о внутренних конфликтах, происходящих с каждым человеком на земле. Мы воюем друг с другом, потому что воюем с самими собой. Мы разделены, потому что внутри нас самих нет целостности. Четыре сознания не работают вместе, они конфликтуют, подавляют друг друга, существуют в состоянии перманентного противостояния.

И нам ничего не остаётся, кроме как признать наличие проблемы. Ведь первый шаг к исцелению, это признание самого факта болезни. Развитие человека идёт негармонично,

и это делает его разрушительным для самого себя. Мы построили цивилизацию, но потеряли целостность. Мы научились летать в космос, но разучились слышать собственную душу.

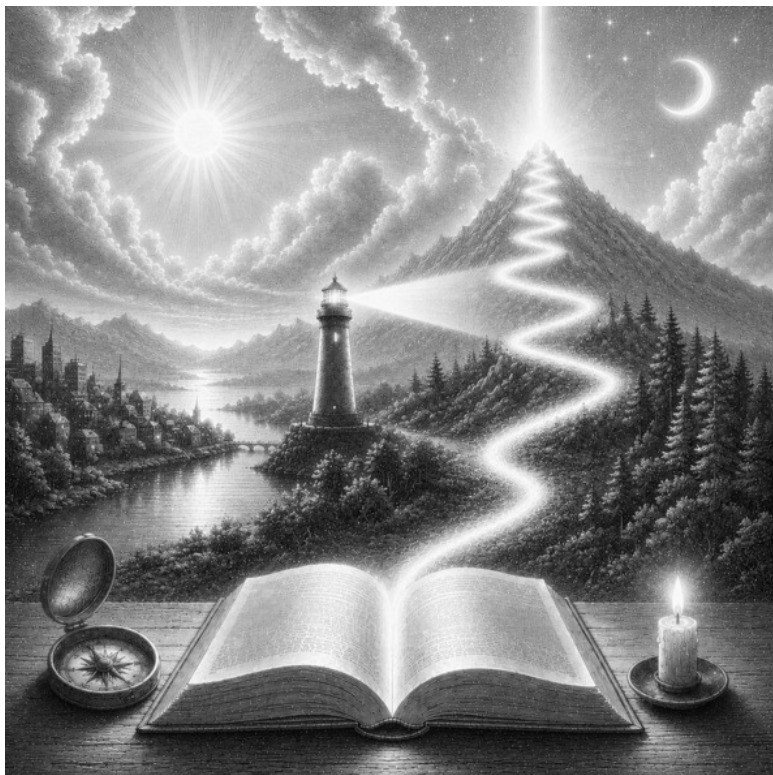
Если мы посмотрим на мир, в котором живём, он покажется нам безумным. Каждый человек знает, что война — это плохо, но войнам нет конца и края. Мы точно знаем, что человек существо социальное, что он всегда стремился к укреплению отношений с окружающими, но видим, как людям навязывают ненависть друг к другу. И самое интересное, что люди соглашались на это. Добровольно и охотно. Как будто ждали только повода.

Здесь мы оказываемся на важном жизненном перекрёстке. Одна дорога ведёт в сторону, где «у меня всё нормально, я справлюсь сам». Другая в сторону, где «у меня есть проблема, и мне придётся её решать».

Те, кто считает, что справляется сам, спокойно выдохните и закройте книгу. Это нормально. Возможно, ваше время ещё не пришло. Возможно, вы ещё не столкнулись с тем моментом, когда старая жизнь перестаёт работать, а новая ещё не родилась. Возможно, вам ещё не задавали тот вопрос, на который нет ответа. Но если вы чувствуете, что пора что-то менять, хотя ещё не знаете, как и с чего начать, тогда идёте дальше. Нам предстоит пройти весь путь от начала.

Таков путь.

Глава 2 — Путь



Мы можем долго спорить о том, как и когда появился человек. Теорий множество, противоречий ещё больше. Но

есть один факт, который сложно оспорить: в какой-то момент то, что принято называть человеком разумным, ступило на поверхность Земли. Сложно сказать, какими они были физически, эти первые люди. Но оглядываясь на нашу сегодняшнюю природу, мы можем предположить, в каком состоянии они жили и какие задачи решали.

Первые люди жили в мире, который не терпел размышлений. Реальность первобытного человека была слишком требовательной, чтобы позволить себе думать о чём-то, кроме выживания. Каждый день был испытанием, где нужно добыть еду, избежать опасности, найти укрытие. Эволюция не спрашивала она отсеивала. Выживали те, чьё тело было крепче, чья воля была сильнее. Мир был прост и безжалостен, и в этих условиях родилось сенсорное сознание, та самая первичная сила, которая заставляет живое существо цепляться за жизнь вопреки всему.

Это сознание досталось человеку по наследству от животного мира. Миллионы лет эволюции отточили его до совершенства задолго до появления первого человека. Инстинкт самосохранения, стремление к выживанию, способность мобилизовать все силы перед лицом опасности, всё это работает на уровне сенсорного сознания и встроено в саму природу жизни. Человек получил этот механизм в готовом виде, как наследство. Он унаследовал его от своих животных предков, но пошёл дальше, туда куда не пошёл больше ни один вид.

Постепенно люди начали объединяться. Сначала в малые

группы, потом в племена, затем в общины. Приходило понимание, что выживать вместе проще и надёжнее. Охотиться группой эффективнее, чем в одиночку. Защищать сообщество безопаснее, делить обязанности проще. Так формировался социальный аспект существования, и вместе с ним начало развиваться второе сознание, логическое.

Эволюция не делает резких скачков. Логическое сознание не появилось из ниоткуда, оно вызрело внутри сенсорного. Чтобы жить в группе, недостаточно просто быть сильным. Появляется потребность договариваться, планировать, распределять обязанности, учитывать интересы других. Память становится инструментом, который позволяет не повторять ошибок. Язык превращается в способ передачи знаний. Правила удерживают от скатывания в хаос и взаимное уничтожение. Всё это выросло из одной простой потребности выжить. Базовая потребность трансформировалась, теперь она требовала не только физической силы, но и силы разума.

Развитие общественных структур принципиально изменило человеческую жизнь. Земледелие и скотоводство сделали её предсказуемой. Накопленный опыт, переходящий от родителей к детям, дал стабильность. Так в истории нашего вида произошёл переломный момент, где между задачами выживания образовались промежутки, которые можно было посвятить деятельности иного рода.

Именно здесь начинается пробуждаться третье интуитивное сознание. Человек перестаёт быть только потребителем и

приспособленцем, он становится творцом. Появляются традиции, не связанные напрямую с выживанием. Зачем первобытному художнику рисовать бизона на скале? С точки зрения выживания это бессмысленно. Но с точки зрения пробуждающегося интуитивного сознания, это потребность выразить то, что живёт внутри.

Традиции переросли в культуру. Культура породила языковые этносы, появились письменность, грамота, наука. Технологии развивались параллельно с теоретическим познанием. Люди начали выстраивать концепции о звёздах, вселенной, законах мироустройства. Вопрос сместился с практического «как выжить?» на исследовательский «как устроен мир?». Познание перестало быть инструментом и стало целью, а это работа интуитивного сознания.

В определённый момент эволюции человек пришёл к изучению собственного сознания. Почему я мыслю именно так? Что движет моими решениями? Есть ли смысл за пределами материального существования? Постепенно человек созревал для нового типа вопросов, не практических, а экзистенциальных. Не о способах жизни, а о её сути. Так человек пришёл к развитию духовного сознания.

Когда заговорили о духовном сознании, речь зашла не о новой религии или философской системе. Речь об обретении того, что можно назвать смыслом жизни. Но здесь кроется тонкость, которую легко упустить, этот смысл не может быть найден в отрыве от остальных сознаний. Духовное сознание

не существует само по себе, как некая абстрактная высота, на которую нужно взобраться, игнорируя всё остальное. Оно может полноценно раскрыться, только когда все четыре сознания развиты и работают в согласии.

Человек не может понять высший смысл бытия, если его сенсорное сознание атрофировано, если он утратил связь с собственным телом, с волей, с внутренней силой. Нельзя обрести целостность, когда логическое сознание работает механически, превращая жизнь в набор задач без понимания, зачем они решаются. Невозможно прикоснуться к духовному, если интуитивное сознание заглушено, если человек разучился слышать собственную душу, чувствовать глубину момента, видеть за пределами очевидного.

Вопрос о смысле получает четыре ответа одновременно, и каждый звучит со своего уровня. Через сенсорное сознание приходит понимание, что смысл заключён в самом факте существования. На логическом уровне смысл проявляется через постижение того, как устроена реальность. Интуитивное сознание отвечает, что смысл в том, чтобы быть каналом для нового. А духовное замыкает круг смыслом переживания и взаимосвязанности всего сущего.

И только когда все четыре голоса звучат одновременно, возникает то, что можно назвать пониманием. Не интеллектуальное знание, а живое переживание целостности. Человек перестаёт метаться между противоречиями, потому что противоречия исчезают. Тело, разум, душа и дух больше не кон-

курируют, они сотрудничают. И в этом сотрудничестве рождается состояние, которое можно назвать подлинной жизнью.

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.