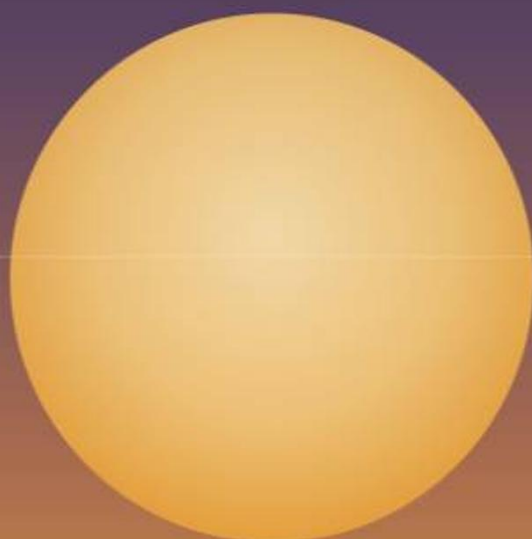


книга-практикум об осознанности

# ТОЧКА ПРОБУЖДЕНИЯ

---

*Как перестать спать наяву  
и начать по-настоящему жить*



синтез идей Карлоса Кастанеды и Дона Хуана · Ошо · Экхарта Толле · «Трансерфинга реальности»

Юрий Северов

**Точка пробуждения**

«Автор»

2026

## **Северов Ю.**

Точка пробуждения / Ю. Северов — «Автор», 2026

Дон Хуан учил останавливать мир. Ошо смеялся посреди медитации. Экхарт Толле однажды ночью проснулся другим человеком. Автор «Трансерфинга» увидел в реальности код с настройками. Эта книга берёт главное из четырёх этих учений и складывает в один простой практикум: как перестать быть заложником собственного ума, чужих ожиданий и вечной тревоги — и начать по-настоящему чувствовать свою жизнь.

© Северов Ю., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                                 |   |
|-------------------------------------------------|---|
| Оглавление                                      | 5 |
| Как читать эту книгу                            | 6 |
| Глава 1. Спящий великан                         | 7 |
| Глава 2. Ум — гениальный слуга и ужасный хозяин | 8 |
| Конец ознакомительного фрагмента.               | 9 |

# Юрий Северов

## Точка пробуждения

### Оглавление

- 
- Как читать эту книгу
- 
- Глава 1. Спящий великан
- 
- Глава 2. Ум — гениальный слуга и ужасный хозяин
- 
- Глава 3. Точка сборки: почему ваша «реальность» — это всего лишь одна из версий
- 
- Глава 4. Важность собственной персоны: тюрьма, которую вы носите как корону
- 
- Глава 5. Маятники: кто на самом деле дёргает вас за ниточки
- 
- Глава 6. Свидетель: тот, кто смотрит из-за спины мыслей
- 
- Глава 7. Намерение: как перестать толкать реальность и начать с ней договариваться
- 
- Глава 8. Смерть как самый честный советчик
- 
- Глава 9. Тело — забытый союзник
- 
- Глава 10. Юмор воина: лёгкость как высшая форма мудрости
- 
- Глава 11. Двадцать один день пробуждения
- 
- Заключение. Вы — художник, а не жертва холста

## Как читать эту книгу

Сразу договоримся: это не научный трактат и не пересказ чужих книг. Это — попытка взять то главное, что независимо друг от друга открыли четыре очень разных человека в четырёх очень разных концах света, и сложить это в одну простую карту.

Дон Хуан — старый индеец-маг, который учил антрополога останавливать мир. Ошо — индийский бунтарь, шокировавший весь XX век своим смехом посреди медитации. Экхарт Толле — тихий человек, который однажды проснулся ночью другим, и с тех пор объясняет это уже тридцать лет. Автор «Трансерфинга» Вадим Зеланд — инженер, который увидел в реальности код, а в судьбе — интерфейс с настройками.

У них разные слова, разная культура, разный юмор. Но если снять с их учений одежду терминов, под ней окажется один и тот же голый факт: **человек почти всегда спит, думая, что бодрствует. И проснуться можно. Причём не когда-нибудь потом, а прямо на этой странице.**

Читайте не спеша. Лучше одну главу в день, чем всю книгу за вечер — это не роман, это тренажёр.

И ещё одна честная оговорка перед началом. Если то, что вы переживаете сейчас, серьёзнее обычной суеты ума — устойчивая тревога, депрессия, горе, травма — этой книги будет мало, и это нормально. Она не заменяет специалиста. Если практики отсюда не помогают в таком случае, дело не в вас и не в силе воли — дело в том, что для этого нужен другой инструмент. Идите к психологу или врачу, а не вините себя.

## Глава 1. Спящий великан

Представьте великана ростом с дом. Он идёт по своим делам, наступает на машины, задевает дома плечом — и даже не замечает этого, потому что крепко спит на ходу. Ему снится сон, будто он маленький человек, у которого куча проблем: не хватает денег, начальник — козёл, а вон тот сосед опять паркуется криво.

Этот великан — вы.

Не в смысле метафоры для самолюбия, а в самом буквальном: то, чем вы являетесь на самом деле, — огромно, свободно и почти всемогуще в границах своей жизни. А то, что вы называете «собой» каждый день — маленький, задёрганный, вечно недовольный персонаж — это просто сон, в который великан погрузился так давно, что забыл, что спит.

Все четыре учителя, о которых пойдёт речь, говорят об одном и том же разными языками:

- Дон Хуан называл это

**описанием мира**

— гипнозом, который на вас навели с рождения, объяснив, что реально, а что нет, что можно, а что нельзя, кто вы и какие у вас границы.

- Толле называет это

**умом**

— бесконечной болтовнёй в голове, которая выдаёт себя за вас самих.

- Ошо называл это

**обусловленностью**

— слоем правил и страхов, которым общество, родители и религия покрывают живого ребёнка, как штукатуркой.

- «Трансерфинг» называет это

**важностью**

и жизнью на

**маятниках**

— чужих системах, которые питаются вашим вниманием и тревогой, а взамен диктуют, что чувствовать.

Разные слова — один диагноз: **вы не сумасшедший и не слабый человек. Вы просто спите тем сном, который снится почти всем вокруг, и поэтому этот сон выглядит как единственная реальность.**

Хорошая новость: сон снится не потому, что вы плохо стараетесь жить. А просто потому, что никто никогда не показывал вам кнопку «проснуться». Сейчас покажем.

**Маленькая практика.** Прямо сейчас, не дочитывая главу, на десять секунд остановитесь и спросите себя: «А кто сейчас читает эти буквы?» Не отвечайте словами. Просто на секунду ощутите то *пространство*, которое стоит за мыслью «я читаю книгу». Это пространство и есть первый лёгкий стук в дверь великана.

## Глава 2. Ум — гениальный слуга и ужасный хозяин

У каждого из нас в голове живёт голос. Он комментирует всё: что вы делаете не так, что скажет мама, почему тот человек в метро странно на вас посмотрел, что было бы, если бы вы сказали не то, что сказали три года назад на дне рождения тёти.

Этот голос настолько привычен, что мы его даже не замечаем — как рыба не замечает воду. Мы автоматически считаем: раз мысль возникла — значит, это я подумал. Раз тревога появилась — значит, есть реальный повод тревожиться.

А теперь ключевая мысль этой главы, вокруг которой строится вся книга: **мысль — не вы. Вы — то, что способно эту мысль заметить.**

Ум — потрясающий инструмент, когда решает задачу: посчитать бюджет, спланировать маршрут, написать код. Но когда его никто не контролирует, он начинает работать сам на себя, как забытый на всю ночь телевизор: генерирует драму просто потому, что умеет это делать, а тишины бои

## **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.