



Ката Го

Крылья



Ката Го

Крылья

«Автор»

2026

Го К.

Крылья / К. Го — «Автор», 2026

Искусство жить через состояния. Человек не может полностью управлять жизнью. Невозможно заранее предотвратить все потери, конфликты, болезни, перемены и чужие решения. Но человек может учиться замечать и менять состояние, из которого он встречает происходящее. Именно внутреннее состояние во многом определяет, каким мы видим мир, на что обращаем внимание, какие решения принимаем и какое пространство создаём рядом с собой. Одно и то же событие в разных состояниях может восприниматься как катастрофа, трудная задача, приключение или начало нового пути. Мы исследуем не способы постоянно чувствовать себя хорошо, а искусство осознанно проживать разные состояния, понимать их смысл, не застревать в них и переходить от одного состояния к другому. Состояние шире отдельной эмоции или чувства. Это относительно устойчивый внутренний способ быть. В него одновременно входят телесный тонус, дыхание, направление внимания, эмоциональный фон, скорость мыслей, восприятие себя и готовность действовать.

© Го К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие. Искусство жить через состояния.	6
Между человеком и жизнью	7
Глава 1. Мы не меняем жизнь. Мы меняем состояние, из которого она проживается.	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ката Го Крылья

Предисловие. Искусство жить через состояния.

Между человеком и жизнью

Иногда жизнь меняется за несколько секунд, хотя снаружи не происходит ничего особенного.

Трудный разговор уже закончился. Собеседник ушёл. Слова произнесены, дверь закрыта, в комнате снова тихо. Но внутри разговор продолжается: тело всё ещё напряжено, в голове рождаются запоздалые ответы, дыхание остаётся коротким, а будущее вдруг выглядит темнее, чем час назад.

Потом взгляд случайно останавливается на солнечном пятне на стене. Свет медленно движется вслед за занавеской, становится то ярче, то почти прозрачным. Человек делает более глубокий вдох. Ничего не исправлено. Сказанные слова не исчезли. Но внутри появляется немного пространства, и вместе с ним возвращается возможность выбирать, что делать дальше.

Именно это небольшое пространство стало началом книги.

Мы привыкли думать, что качество жизни определяется событиями. Хорошая работа, надёжные отношения, здоровье, достаток и признание должны сделать нас счастливыми. Потери, конфликты, неопределённость и одиночество, напротив, неизбежно должны разрушать.

Но жизнь устроена сложнее. Иногда человек получает всё, к чему стремился, и не чувствует почти ничего, кроме усталости. Иногда проходит через трудный период и неожиданно обнаруживает в себе ясность, любовь к жизни или силу, которой раньше не знал. Один и тот же день может восприниматься как пустой, тяжёлый, прекрасный или наполненный возможностями. Одни и те же слова способны ранить, разозлить, рассмешить или заставить задуматься.

Между человеком и происходящим всегда существует нечто третье.

Состояние.

Мы встречаем жизнь не только своим разумом. Мы встречаем её дыханием, телом, накопленным опытом, скоростью мыслей, привычными словами, направлением внимания. Всё это соединяется в определённый способ присутствовать в мире. Он может сохраняться несколько минут, дней или лет, постепенно становясь настолько привычным, что мы перестаём его замечать.

Человек, долго живущий в напряжении, уже не всегда чувствует, что напряжён. Он просто считает мир опасным, людей ненадёжными, а отдых бессмысленной потерей времени. Человек, привыкший бороться за любовь, может не замечать самой борьбы. Ему кажется естественным заслуживать внимание, угадывать чужие желания, сравнивать себя с другими и тревожиться при малейшем отдалении близкого.

Привычное состояние начинает казаться характером, судьбой или объективным устройством мира.

Но состояние не является приговором.

Его можно заметить. Можно узнать, как оно проявляется в теле, какие мысли поддерживает, какими словами говорит и к каким поступкам ведёт. Можно понять, когда оно помогает справляться с жизнью, а когда продолжает управлять нами по старой памяти. Можно учиться создавать внутри себя другие состояния: спокойствие, ясность, интерес, лёгкость, любовь, удовольствие от самого присутствия.

Это не означает, что человек получает полную власть над собой. Невозможно приказать себе не бояться, когда страшно, или немедленно почувствовать радость посреди горя. Попытка насильно заменить одно переживание другим только добавляет внутреннюю борьбу.

Искусство жить через состояния начинается не с контроля, а со знакомства.

Сначала мы учимся узнавать, что происходит внутри. Потом замечаем, как состояние влияет на восприятие, решения и отношения. Постепенно обнаруживаем, что тело, психика,

мысли и речь участвуют в одном процессе. И только после этого появляется настоящая возможность выбора.

Не выбор между «хорошим» и «плохим» состоянием. Жизнь требует и спокойствия, и решительности, и гнева, и мягкости, и способности действовать, и способности остановиться. Невозможно всегда оставаться лёгким, радостным и открытым. Да это и не нужно.

Свобода заключается в другом: не быть навсегда прикованным к одному состоянию.

В философии «Крыльев» жизнь предстаёт не прямой дорогой к вечному счастью, а движением через разные внутренние пространства. Каждое из них имеет своё назначение. Огонь помогает действовать и защищать. Земля даёт устойчивость. Вода возвращает к покою. Лотос открывает удивление, восторг и лёгкость. Одно состояние рождается, раскрывается, выполняет свою задачу и уступает место следующему.

Крылья нужны не для того, чтобы навсегда покинуть землю. Они нужны, чтобы сохранять способность двигаться.

Эта книга не обещает жизни без боли, тревоги и потерь. Она предлагает научиться проходить через них, не позволяя одному переживанию стать всей жизнью. Не отрицать тьму, но сохранять способность различать в ней свет. Не избегать тяжести, но помнить, что тяжесть не является единственным возможным способом жить.

Возможно, возвращение к себе начинается именно с этого: с понимания, что внутри нас существует больше одного состояния, больше одного ответа и больше одного направления движения.

Глава 1. Мы не меняем жизнь. Мы меняем состояние, из которого она проживается.

В одиннадцать вечера короткое письмо может показаться началом катастрофы.

«Нам нужно завтра поговорить. Зайдите ко мне утром».

Всего две фразы. Ни объяснений, ни подробностей. Человек читает их после долгого рабочего дня, когда глаза устали от экрана, в теле накопилось напряжение, а сил отделять факты от тревоги почти не осталось.

Через минуту воображение уже заканчивает историю. Наверное, начальник недоволен. Возможно, сорван важный проект. Скорее всего, впереди неприятный разговор. А вдруг увольнение? Что тогда делать с кредитом, планами, семьёй?

Сердце начинает биться быстрее. Плечи поднимаются. Сон исчезает. Человек мысленно защищается от слов, которые ещё никто не произнёс, и готовит ответы на обвинения, которых пока не существует.

Утром письмо остаётся тем же. Не изменилось ни одно слово. Но после сна, завтрака и дороги оно выглядит иначе. Разговор действительно происходит: начальнику нужна помощь с новым проектом.

Катастрофы не было.

Но ночью она была почти реальной. Тело успело её прожить, разум выстроил вокруг неё убедительный сюжет, а утро уже начиналось в мире, которого на самом деле не существовало.

Мы часто думаем, что реагируем непосредственно на события. На слова, поступки, новости, перемены. Нам кажется, что происходящее входит в нас в готовом виде и вызывает единственно возможный ответ.

Но между событием и реакцией уже находится наше состояние.

Усталость делает угрозой то, что в другое время показалось бы простой задачей. Тревога превращает паузу в отвержение. Внутренняя опора позволяет слышать критику, не разрушаясь от неё. Интерес делает сложность исследованием. Состояние борьбы заставляет искать соперника даже там, где человеку протягивают руку.

Конечно, обстоятельства имеют значение. Не всё можно изменить дыханием, прогулкой или новой точкой зрения. Потеря остаётся потерей. Болезнь требует лечения. Насилие требует защиты. Несправедливость не исчезает от того, что мы решили смотреть на неё спокойнее.

Философия «Крыльев» не предлагает убедить себя, что всё хорошо. Она начинается с более честной мысли: происходящее и состояние, из которого мы его проживаем, одновременно участвуют в создании нашего опыта.

Одно событие может быть объективно трудным, но состояние определит, сможем ли мы увидеть в нём только тупик или также заметим следующий шаг. Оно повлияет на то, попросим ли мы о помощи, замкнёмся, начнём обвинять, бросимся действовать или позволим себе сначала остановиться.

Так постепенно складывается жизнь.

Не только из крупных событий, но из тысяч решений, принятых в определённых состояниях.

Человек в тревоге отправляет сообщение, о котором позже жалеет. Человек в обиде отказывается от разговора, который мог бы многое изменить. Человек в состоянии внутренней недостаточности соглашается на отношения, работу и правила, которые его уменьшают. Не потому, что сознательно выбирает несчастье. В этот момент предложенный вариант кажется единственным доступным.

Состояние сужает или расширяет поле возможного.

В состоянии страха мир может сократиться до двух вариантов: напасть или убежать. В состоянии беспомощности кажется, что вариантов нет совсем. Внутренняя опора возвращает третью, четвёртую, пятую возможность: задать вопрос, взять паузу, попросить поддержки, отказаться, договориться, уйти без разрушения себя.

Поэтому иногда человек годами пытается изменить обстоятельства, но снова оказывается в похожей точке. Меняются города, партнёры, должности и планы, а внутренний способ жить остаётся прежним. Новая работа постепенно превращается в такую же гонку. Новые отношения наполняются тем же страхом потери. Новый дом становится местом, где снова невозможно отдыхать.

Внешняя жизнь меняется, но человек приносит в неё прежнее состояние.

Это не повод обвинять себя. Мы не выбираем большинство привычных состояний сознательно. Они складываются из опыта, воспитания, телесных реакций, отношений, среды и способов защиты, которые когда-то помогли нам справиться. Ребёнок, привыкший угадывать настроение взрослых, может вырасти в человека, мгновенно считывающего малейшее изменение чужого голоса. Когда-то эта чувствительность помогала ему сохранять безопасность. Позже она способна превратить обычную близость в бесконечное ожидание опасности.

То, что однажды спасало, со временем может стать тесным.

Но именно здесь появляется возможность перемен. Если состояние сформировалось, значит, оно не является неизменной сутью человека. Его можно изучать и постепенно перестраивать.

Мы не всегда можем сразу изменить работу, отношения, здоровье или экономическую ситуацию. Не можем заставить другого человека стать бережнее. Не можем переписать прошлое. Но можем учиться замечать, что происходит внутри нас рядом с этими обстоятельствами.

Это не малая власть.

Иногда именно она становится началом всех остальных перемен.

Человек, привыкший действовать из страха, впервые не отвечает сразу. Тот, кто всю жизнь заслуживал любовь, замечает знакомое внутреннее движение и не делает очередной шаг против себя. Женщина, привыкшая воспринимать другую женщину как соперницу, выдерживает первый импульс сравнения и позволяет себе увидеть в ней человека. Уставший человек не называет себя ленивым, а признаёт усталость и даёт телу восстановиться.

Снаружи это почти незаметные движения. Но именно из них постепенно вырастает другая жизнь.

Мы часто ждём большого события, которое наконец всё изменит: встречи, переезда, признания, успеха, рождения ребёнка, правильного решения. Но ни одно событие не может надолго подарить состояние, к которому у человека нет внутреннего доступа.

Можно приехать к морю и продолжать жить в спешке. Можно оказаться рядом с любящим человеком и всё равно ждать отвержения. Можно получить признание и немедленно начать бояться, что оно было случайным.

И наоборот: способность возвращаться к спокойствию, интересу, любви или удовольствию от жизни позволяет проживать иначе даже несовершенные обстоятельства.

Это не означает довольствоваться малым или отказываться от изменений. Напротив, новое состояние часто даёт силы увидеть, что именно пора менять. Из спокойствия легче признать правду. Из внутренней опоры легче поставить границу. Из интереса легче учиться. Из любви легче уйти оттуда, где любовь подменяют болью.

Состояние не только помогает принять жизнь. Иногда оно помогает перестать принимать то, что нас разрушает.

Поэтому фраза «мы меняем не жизнь, а состояние, из которого она проживается» не означает, что внешняя жизнь неважна. Она означает, что любое изменение проходит через человека.

Сначала меняется качество внутреннего присутствия. Затем меняется восприятие. После него становятся доступными другие решения. Решения превращаются в поступки. Поступки постепенно создают новую реальность.

Иногда этот путь начинается с глубокого разговора. Иногда с честного признания: «Я больше так не могу». Иногда с движения, вдоха, прогулки, слёз или неожиданного ощущения, что внутри стало немного просторнее.

Не всегда нужно сразу знать, куда идти.

Для начала достаточно обнаружить, что точка, из которой мы привыкли смотреть на жизнь, не является единственной.

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.