

Александр Зельгейм

A person is sitting cross-legged on a floor covered with numerous open and closed books. The person's eyes are glowing with a bright white light, and they have their hands pressed against their temples. The background is completely dark, creating a stark contrast with the glowing eyes and the light from the books.

Карта без территорий

Александр Зельгейм

Карта без территорий

<https://litres.ru/74468019>

SelfPub; 2026

Аннотация

От автора

Эта книга не родилась из желания учить.

Она родилась из одной ночи, когда я сидел на полу в тёмной комнате и не мог понять, почему всё, что я знаю о жизни, не работает. У меня были книги, практики, учителя, цели. И была пустота внутри, которая не заполнялась ничем.

Я не искал истину. Я искал выход. Мне казалось, что есть какая-то система, которая держит меня и других людей в рамках. Я хотел понять, как она устроена. Я читал философов, слушал лекции, спорил с друзьями до хрипоты, строил схемы на салфетках.

Но чем глубже я копал, тем яснее становилось: выхода нет. Не потому что его нет вообще, а потому что некуда выходить. Мы уже там, где хотели быть. Просто забыли.

Всё, что здесь есть — не ответы. Это следы. Я шёл, задавал вопросы, терялся, находил лёгкость. И однажды понял, что разговариваю не с кем-то, а с самим собой. Точнее, с той тишиной, которая всегда была внутри...

Александр Зельгейм

Карта без территорий

Карта без территории

Разговор с самим собой о матрице, тишине и возвращении

От автора

Эта книга не родилась из желания учить.

Она родилась из одной ночи, когда я сидел на полу в тёмной комнате и не мог понять, почему всё, что я знаю о жизни, не работает. У меня были книги, практики, учителя, цели. И была пустота внутри, которая не заполнялась ничем.

Я не искал истину. Я искал выход. Мне казалось, что есть какая-то система, которая держит меня и других людей в рамках. Я хотел понять, как она устроена. Я читал философов, слушал лекции, спорил с друзьями до хрипоты, строил схемы на салфетках.

Но чем глубже я копал, тем яснее становилось: выхода нет. Не потому что его нет вообще, а потому что некуда выходить. Мы уже там, где хотели быть. Просто забыли.

Всё, что здесь есть — не ответы. Это следы. Я шёл, задавал вопросы, терялся, находил лёгкость. И однажды понял, что разговариваю не с кем-то, а с самим собой. Точнее, с той

тишиной, которая всегда была внутри.

Если ты читаешь это, возможно, ты идёшь тем же маршрутом. Или у тебя свой. Не важно. Важно только одно: не верь словам. Проверяй их ощущением. Если что-то отзывается в теле — иди туда. Если нет — оставь.

Это не карта. Это компас, который не указывает направление. Он просто есть.

Часть I. Матрица — это привычка

Глава 1. Кухня

Было раннее утро. Свет пробивался через занавеску цвета старой кости — серо-жёлтый, как будто само утро не выпало. Я сидел на кухне, пил чай и смотрел на стену.

Стена была белой. На ней висела фотография моря. Я смотрел на неё каждый день и не видел. Просто стена. Просто фотография. Просто я.

В тот момент мне было тридцать четыре. Я работал, платил ипотеку, читал книги о саморазвитии, ходил в спортзал два раза в неделю, любил женщину, которая иногда смотрела на меня так, будто видела кого-то другого. И всё это было правильно. И всё это было пусто.

Я сделал глоток. Чай был чуть горьковатым — я переварил заварку.

И тут я услышал.

Не звук. Мысль.

«Ты опять не выспался. Сегодня будет тяжёлый день. Начальник будет недоволен. Ты не справишься. Ты всегда не справляешься».

Я замер. Не потому что мысль была новой. Она была старой. Я слышал её тысячи раз. Но в это утро я вдруг увидел её со стороны.

Это была не я. Это был голос. Знакомый, привычный, но — не мой.

Я поставил чашку. Отпустил её медленно, как будто боялся разбить что-то важное. И стал слушать.

«Ты должен был встать раньше. Ты должен был сделать зарядку. Ты должен был не есть вчера вечером. Ты должен».

Голос не умолкал. Он не был злым. Он был заботливым. Он хотел меня защитить. От чего? От ошибок, от стыда, от провала. Он говорил со мной так, как говорила моя мать, когда я был ребёнком. Он был частью меня так долго, что я перестал его замечать.

Я сидел на кухне, и впервые за много лет я не спорил с ним. Я просто слушал.

И в этой тишине между двумя его фразами — я услышал что-то другое.

Паузу.

Она была короткой. Может, полсекунды. Но она была. И в ней не было ничего. Ни голоса, ни тревоги, ни «должен».

Просто пространство.

Я задержал дыхание, чтобы не спугнуть. Но пауза ушла — голос вернулся, ещё громче: «Что ты сидишь? Пора собираться. Ты опоздаешь».

Я встал. Пошёл в ванную. Почистил зубы. Надел рубашку. Всё как обычно.

Но что-то сдвинулось. Я знал, что теперь я знаю: голос — есть. И пауза — есть.

И это было начало.

Я думаю, каждый из нас живёт в комнате, стены которой сложены из чужих слов.

Нас учили, как надо. Нас учили, как не надо. Нас награждали за послушание и наказывали за свободу. И постепенно мы приняли эти стены за собственное «я».

Матрица — это не система снаружи. Это система внутри. Это голос, который говорит с нами нашим же голосом.

Сначала он был чужим. Потом стал нашим. А потом мы стали им.

Так рождается тюрьма.

Но вот в чём странность: тюрьма эта — не враг. Она хотела как лучше. Она хотела, чтобы мы выжили. В мире, где опасно, где больно, где тебя могут отвергнуть — быть послушным, предсказуемым, удобным — это стратегия выживания. Не свобода, но безопасность.

Поэтому нельзя просто «избавиться» от матрицы. Она не паразит. Она — часть нас. Она — наш способ быть в мире, когда мы ещё не умели иначе.

И первый шаг — не сражаться с ней. А увидеть её.

Услышать голос.

Заметить паузу.

Глава 2. Письмо

Через три дня я купил блокнот.

Он был чёрный, в мягкой обложке, размером с ладонь. Я не знал, зачем он мне. Я не собирался вести дневник. Дневники казались мне чем-то из прошлого — как открытки и кассеты. Но я купил его.

И в тот же вечер я сел за стол и написал:

«Сегодня утром я снова услышал голос. Он говорил мне, что я неудачник. Я не стал спорить. Я просто слушал. А потом я вспомнил о паузе».

Я посмотрел на эти слова. Они были некрасивые. Корявые. Но живые.

И тогда я написал ещё:

«Кто это говорит?»

Я сидел над этим вопросом, как над загадкой. И вдруг почувствовал — не понял, а именно почувствовал — что ответа нет. Не потому что вопрос сложный. А потому что тот, кто спрашивает, — тоже голос. Один из многих.

Я закрыл блокнот. Пошёл спать.

Но на следующий день я снова открыл его.

Я думаю, всякое настоящее исследование начинается не с ответа, а с вопроса. И не с большого вопроса, а с маленького, почти стыдного: «А что, если это не так?»

Мы боимся задавать такие вопросы, потому что они подрыывают фундамент. Если я не тот, кем себя считаю — что тогда? Кто я?

Но этот страх — тоже голос. И если его заметить, он теряет свою власть.

Глава 3. Ожидание

В тот год я много ходил пешком. Я выходил из дома без цели и шёл, куда глаза глядят. Мне нравилось чувствовать движение. Как будто я что-то оставляю позади, хотя на самом деле я просто шёл по кругу.

Однажды, в конце октября — я помню, что было холодно, но без ветра, и небо было цвета мокрого асфальта — я шёл по улице, на которой жил мой старый друг. Мы не виделись года три. Мы не ссорились. Просто жизнь развела.

И я подумал: «А что, если я его встречу?»

Я не хотел его видеть, честно говоря. Не потому что он плохой человек. А потому что я не знал, что сказать. «При-

вет, как дела, я всё там же, работаю, плачу ипотеку, читаю книги про осознанность». Это звучало как провал.

Но мысль уже проросла. Я стал ждать его появления. Я всматривался в лица прохожих. Я замедлял шаг у его подъезда.

И через двадцать минут я его увидел.

Он шёл навстречу, в сером пальто, с наушниками в ушах, смотрел в телефон. Он меня не видел. И я, вместо того чтобы окликнуть, шагнул в сторону, за дерево. Просто спрятался.

Он прошёл мимо. Я стоял и слушал, как стучит моё сердце.

Почему я спрятался?

Потому что я испугался. Не его. А того, что моё ожидание станет реальностью, и мне придётся быть в ней. Я ждал встречи — и одновременно боялся её. И моё тело решило за меня: спрятаться.

Я вышел из-за дерева. Пошёл дальше. И вдруг понял: я собрал эту встречу. Моё ожидание было настолько сильным, что мир откликнулся. Но когда он откликнулся, я не выдержал.

Матрица работает именно так. Она исполняет наши желания — но не так, как мы хотим. Она исполняет их буквально, как джинн из сказки. Мы просим встречи — получаем встречу. Но не готовы к ней.

И тогда наступает стыд. Мы виним себя. Голос говорит: «Ты всегда так. Ты трус. Ты упустил шанс».

Но я в тот вечер написал в блокноте:

«Я не трус. Я просто увидел, что ожидание — это сила. И что я не всегда хочу то, что она создаёт».

В этот момент началось что-то странное.

Я стал замечать, что все мои дни одинаковые.

Не по событиям — они были разными. А по ощущению. Как будто я просыпался в одной и той же комнате, шёл по одному и тому же маршруту, говорил одни и те же слова. И даже когда что-то менялось — поездка, праздник, новый человек — внутренний сценарий оставался прежним.

Ожидание. Тревога. Усилие. Усталость. Разочарование. Сон.

И снова.

Я не жил. Я воспроизводил жизнь.

Это было неприятное открытие. Не потому что я узнал что-то плохое. А потому что я потерял надежду. Раньше я думал: «Вот сейчас я найду метод, и всё изменится». Теперь я понял: пока я ищу метод, я остаюсь в том же сценарии.

Глава 4. Ночь

Была ночь. Я лежал в кровати и не мог уснуть. Мысли шли по кругу: работа, деньги, отношения, смерть. Я пытался их остановить. Я считал вдохи. Я представлял пустоту. Ничего

не помогало.

Тогда я просто перестал бороться.

Я лежал и позволял мыслям быть. Пусть говорят. Пусть кричат. Пусть обвиняют.

И постепенно я заметил: мысли — это не я. Это рябь на поверхности воды. Они появляются и исчезают. А я — глупица, которая их вмещает.

Я не стал спокойным. Я не стал счастливым. Я просто перестал быть захваченным ими.

Тогда я почувствовал что-то. Тихое. Не громкое. Не экзотическое. Просто тишину — как небо за облаками.

Я лежал и слушал. И в какой-то момент я уснул.

Утром я ничего не помнил. Но тело помнило. Оно было чуть легче.

Я рассказываю это не потому, что это особенный опыт. Я рассказываю это, потому что он доступен каждому. В любую ночь. В любой момент.

Тишина не приходит извне. Она всегда здесь. Мы просто закрыты шумом.

И когда шум становится невыносимым — это не наказание. Это приглашение. Приглашение услышать то, что под ним.

Глава 5. Ловушка выхода

Прошло полгода.

Я читал книги. Я ходил на ретриты. Я пробовал медитации — от десяти минут до двух часов. Я даже ездил в Индию. Я думал, что где-то там — ответ. Что если я найду правильного учителя, правильную практику, правильное место — я выйду.

Но каждый раз я возвращался в ту же комнату. Тот же голос. Та же тревога.

И однажды я поймал себя на мысли: «Я хочу выйти».

И вдруг я увидел: это желание — и есть клетка.

Потому что, пока я хочу выйти, я признаю, что я внутри. Я подтверждаю реальность стен. Я укрепляю матрицу своим сопротивлением.

Это как пытаться выбраться из лабиринта, рисуя его план на песке. План будет частью лабиринта.

Я остановился. Не сделал ничего. Просто перестал бороться.

И в этот момент тишина, которую я так долго искал, сама стала заметной. Она была здесь всё время. Просто я был слишком занят поиском, чтобы её увидеть.

Я не хочу, чтобы это звучало как мистика. Это не мистика. Это геометрия.

Пока ты движешься к чему-то, ты находишься вне этого.

Пока ты хочешь выйти, ты внутри. Парадокс: чтобы оказаться по ту сторону, нужно перестать туда стремиться.

Это не значит — сдаться. Это значит — увидеть. Увидеть, что стены — не стены. Что тюрьма — не тюрьма. Что ты уже там, где хотел быть.

Это не пассивность. Это тонкое различие. Ты не отказываешься от действия. Ты отказываешься от насилия над собой.

Глава 6. Разговор с другом

Однажды вечером ко мне пришёл друг.

Он был старше меня на десять лет. Мы редко виделись. Он был успешным — дом, машина, семья, бизнес. Он всегда говорил громко, уверенно, с улыбкой. Я думал, что он счастлив.

Мы сидели на кухне. Я заварил чай. Мы говорили о том, о сём. И вдруг он сказал:

— Слушай, а ты знаешь, я иногда думаю, что живу не свою жизнь.

Я поднял глаза. Он смотрел в чашку.

— Всё вроде есть, — продолжил он. — Но я как будто играю роль. На работе — роль. Дома — роль. Даже здесь, с тобой, я только что рассказывал тебе о своей поездке, а сам думал: «Зачем я это говорю?».

Я молчал. Я не хотел его спасать. Я просто слушал.

— А ты? — спросил он. — Ты нашёл что-то?

Я думал, что сказать. Раньше я бы сказал: «Да, я читаю книги, я практикую, я понимаю, что...». Но сейчас я не хотел давать формулу.

— Я не знаю, — сказал я. — Но я заметил, что когда я перестаю доказывать себе, что я живу правильно, что-то становится легче.

Он посмотрел на меня. Долго.

— Это всё? — спросил он.

— Это всё, — сказал я.

Мы пили чай. Молчали. И это молчание было честнее любого совета.

Я думаю, никто не может «помочь» другому освободиться. Но можно быть рядом в тишине. И эта тишина заразительна. Не словами. Не техниками. Присутствием.

Если я пытаюсь тебя спасти — я укрепляю своё «я-спасатель». Если я пытаюсь тебя научить — я укрепляю своё «я-учитель». Если я просто сижу с тобой и не суетюсь — я не укрепляю ничего.

И ты, возможно, впервые за долгое время почувствуешь, что можно просто быть.

Глава 7. Матрица как друг

Однажды я сидел и смотрел на голос. Он снова говорил мне: «Ты ничего не добился. Ты мог бы больше. Ты слабый».

И вдруг я почувствовал — не жалость, а что-то другое. Я почувствовал, что этот голос устал. Он говорил одно и то же тридцать лет. Он не получал благодарности. Он только критиковал, предупреждал, защищал. Он был как сторож, который всю жизнь стоит на посту, а его никто не сменил.

Я сказал ему (мысленно): «Спасибо. Я вижу, ты стараешься. Ты хочешь, чтобы я был в безопасности. Но ты можешь отдохнуть. Я справлюсь».

И голос замолчал. Не навсегда. Но на минуту.

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.