

A close-up photograph of a man with long, wavy brown hair and a full, dark beard. He is looking down at a black smartphone held in both hands. He is wearing a light blue, short-sleeved V-neck shirt with a small pocket on the left chest. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting. The lighting is warm and natural.

**#Книга бестселлер – 130
килограммов тишины**

Александр Судаков

Александр Судаков

**#Книга бестселлер – 130
килограммов тишины**

«Автор»

2026

Судаков А.

#Книга бестселлер – 130 килограммов тишины / А. Судаков —
«Автор», 2026

Тридцать восемь лет. Сто тридцать килограммов. Утро, которое начинается не со мной, а с десятка уведомлений в телефоне. Я жил в теле, но не жил с ним. Я ел, не чувствуя вкуса. Дышал, не чувствуя воздуха. Я был уверен: усталость — это цена взрослой жизни. Пока врач не сказал: «Или вы меняете жизнь, или жизнь изменит вас». Второй вариант неприятнее. Эта книга — мой путь от 130 кг и трёх диагнозов к 90 килограммам и себе настоящему. Через очищение, тишину и наконец-то — слушание тела. Здесь нет волшебных пилюль. Есть опыт, честность и протокол, который работает. Если вы думаете, что поздно — я тоже так думал.

© Судаков А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Мы живём в теле, но забыли о нём	5
Глава 2. Тело как сосуд энергии	10
Глава 3. Почему невозможно наполнить пустоту внешними практиками	14
Глава 4. Три уровня человека	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Александр Судаков

#Книга бестселлер – 130 килограммов тишины

Глава 1. Мы живём в теле, но забыли о нём



Часть I. КАК Я УМИРАЛ

Я не хочу, чтобы вы думали, что это книга о победе. Это книга о том, как я проигрывал — каждый день, каждый вечер, каждый раз, когда не мог встать с дивана и пойти с дочерью на прогулку.

Я начну с боли. Потому что без неё не будет смысла. Если вы узнаете себя в этих страницах — значит, мы уже вместе. Если нет — значит, вам повезло больше, чем мне. Но не торопитесь закрывать книгу. Повезло — это не навсегда.

Утро, которое не принадлежит мне.

Я просыпаюсь не от света, а от вибрации.

Телефон жужжит под подушкой — будильник, потом сразу десяток уведомлений, которые накопились, пока я спал. Я не открываю глаза. Сначала тяну руку к тумбочке, ловлю смартфон, провожу пальцем по экрану, разблокирую. Потом уже — только потом — веки поднимаются.

Тридцать семь лет. Сто тридцать килограммов. Давление, которое я измеряю раз в полгода, только когда жена Оля настаивает. И утро, которое начинается не со мной, а с чужих новостей.

Я лежу на спине и читаю. Почту, рабочий чат, новости, погоду, курс доллара. Мозг, ещё не успевший проснуться, уже переваривает информацию. Где-то на задворках сознания мелькает мысль: странно, что я знаю, что произошло в мире за ночь, но не знаю, как себя чувствую.

Но мысль эта — как шорох за стеной. Я её слышу, но не реагирую.

Через двадцать минут я встаю. Ноги гудят — вчерашний день, вчерашняя еда, вчерашняя тяжесть, которая не уходит, а накапливается. Я иду в ванную, избегая взгляда на зеркало. Не

потому, что стыдно. Просто не вижу смысла. Тело — это транспорт. Пока везёт — не лезь под капот.

Завтрак — быстро, на автопилоте. Кофе, потом ещё кофе. Бутерброд, который я доедаю, уже не чувствуя вкуса. Я смотрю в телефон, пока жую. Где-то в глубине желудка тяжесть, но я привык. Это же нормально — чувствовать тяжесть после еды? Все так чувствуют. Значит, всё в порядке.

Я уезжаю на работу. Машина, пробки, радио, звонки по громкой связи. Тело сидит в кресле, но я в нём не присутствую. Я — в переговорах, в планах, в задачах. Плечи напряжены, поясница ноет, шея застыла в одном положении — но это фон, как шум кондиционера. Я его слышу, но не замечаю.

Обед — когда вспомню. Иногда в два, иногда в четыре. Иногда просто дохожу до вечера на кофеине и адреналине, а потом накидываюсь на еду так, что глаза закрываются от переполненности. Я не знаю, голоден ли я. Я знаю, что пора. Пора — это не голод. Пора — это время, которое осталось между встречами.

Вечер. Дом. Ужин. Телевизор. Телефон. Потом — опять телефон в постели. И сон, который не восстанавливает. Потому что мозг не отдыхал ни минуты — он только переключался между экранами.

Так проходили дни. Недели. Годы.

Я жил в теле, но не жил с ним. Я использовал его. Эксплуатировал. Заправлял кофеином, заглушал таблетками, обслуживал по остаточному принципу. И был уверен, что так у всех. Что усталость — это просто цена взрослой жизни. Что тяжесть — это возраст. Что отсутствие вкуса еды — это норма, потому что еда нужна для энергии, а не для удовольствия.

Я ошибался.

Часть II. Язык, который я забыл

Младенец не смотрит на часы, чтобы понять, когда пора есть. Не считает калории и не ставит будильник на сон. Он плачет, когда голоден. Улыбается, когда хорошо. Засыпает, когда устал. Его тело и сознание говорят на одном языке — без переводчика, без оправданий, без «потерпи» и «соберись».

Но проходят годы.

Мы учимся жить по расписанию, соответствовать ожиданиям, выполнять обязанности. Становимся успешнее, образованнее, опытнее. Осваиваем технологии, строим карьеру, создаём семьи.

И где-то на этом пути — тихо, незаметно, как выцветание краски на стене — теряем нечто важное.

Способность слышать себя.

Я помню день, когда это стало очевидно. Мне было тридцать восемь. Я сидел в кабинете, за спиной — очередной рабочий кризис, передо мной — ноутбук, в ушах — гарнитура. И вдруг, посреди разговора, я понял: я не чувствую своих ног.

Не в смысле онемения. Просто — они были там, под столом, но я о них не думал. Как не думаешь о мебели в комнате. Они существовали, но не существовали для меня.

Я отложил телефон и попробовал сделать то, чего не делал, наверное, годами. Я спросил себя:

— Что сейчас чувствует моё тело?

И замер.

Потому что не знал ответа.

Я знал, сколько процентов заряда в телефоне. Знал, сколько сообщений пришло за день. Знал курс валют, новости, планы на неделю, пароль от банка, дату следующей встречи, имя клиента, которого видел три года назад. Но я не знал, что происходит внутри меня — в том месте, откуда приходят все эти мысли, планы и решения.

Не из равнодушия. Из глухоты.

Я давно перестал слушать. И тело, кажется, перестало говорить громко. Оно шептало. А я был слишком занят, чтобы услышать шёпот.

Часть III. Главная тишина

Мне кажется, это главная тишина современного человека.

Мы на связи со всем миром, кроме самих себя.

Утро начинается не с вдоха. Не с ощущения нового дня. Оно начинается с экрана.

Сообщения. Новости. Социальные сети. Рабочие чаты. Погода. Почта. Биржа. Уведомления, которые сыплются, как град на стекло.

За несколько минут мозг заполняется информацией, ещё не успев услышать самый важный источник сигналов — собственное тело.

Когда в последний раз вы просыпались и, прежде чем взять телефон, спрашивали себя:

«Как я сегодня себя чувствую?»

Не «что нужно сделать». Не «сколько встреч». А именно: «Как чувствует себя моё тело?»

Для многих этот вопрос будет неожиданным. Не потому, что сложный. Потому, что мы почти перестали его задавать.

Мы тщательно следим за внешностью. Покупаем одежду, меняем машины, обновляем смартфоны, делаем ремонт. Регулярно обслуживаем технику. Если автомобиль стучит — сразу в сервис. Если телефон тормозит — ищем причину, сносим приложения, чистим память.

А собственное тело получает внимание только когда начинает болеть.

Иногда — не тогда.

Я помню, как однажды, на совещании, у меня закружилась голова. Я схватился за стол, улыбнулся, сказал: «Высокое давление, бывает», — и продолжил. Потом выпил таблетку. Потом доехал до дома, лёг, и на следующий день всё повторилось.

Я не пошёл к врачу. Я не лёг отдохнуть. Я заглушил сигнал и пошёл дальше.

Потому что так принято.

Мы относимся к телу как к инструменту, который обязан работать без остановки.

Устал? Выпей кофе.

Нет сил? Соберись.

Не выспался? Потерпишь.

Болит голова? Есть таблетка.

Напряжение? Когда-нибудь отдохнёшь.

Потолстел? Нужно меньше есть и больше бегать.

День за днём мы учимся не слышать сигналы, а заглушать их.

Но тело не перестаёт говорить. Оно кричит. Просто мы перестали понимать язык.

Оно сообщает о жажде задолго до обезвоживания. Предупреждает об усталости раньше, чем наступит истощение. Даёт понять, когда пора остановиться, когда не хватает движения, когда пища не подходит, когда нервная система на пределе.

Проблема не в том, что тело молчит.

Проблема в том, что мы перестали его понимать.

Часть IV. Наука о том, что мы потеряли

Современная наука называет эту способность интероцепцией — умение воспринимать сигналы изнутри: голод, насыщение, жажду, сердцебиение, мышечное напряжение, температуру, дыхание.

Интероцепция — это внутренний навигатор. Благодаря ей мы знаем, когда есть, когда пить, когда двигаться, когда остановиться. Это не абстрактная чувствительность. Это конкретный механизм, который позволяет организму поддерживать равновесие — гомеостаз.

Нарушения интероцепции связаны с тревожностью, эмоциональным перееданием, хроническим стрессом, депрессивными состояниями. Человек, который не слышит, когда ему

пора есть или остановиться, постепенно теряет связь с собственными потребностями. А потом удивляется, почему принимает решения, которые ему не подходят. Почему ест, когда ему скучно. Почему работает, когда организм требует отдыха. Почему ложится спать с ощущением пустоты, которую ничем не заполнить.

Но для меня всё это стало не научным термином.

Это стало личным открытием.

Долгое время я был уверен, что знаю своё тело. Ведь я живу в нём. Вижу его каждый день в зеркале. Чувствую, когда оно мешает — тесное кресло, узкая рубашка, одышка на лестнице.

Но однажды я понял: я не знаю его. Я владею им. Как квартирой, в которую давно не заглядывал. Знаю, что она есть. Плачу за неё. Но не убираюсь в ней. Не проветриваю. Не чувствую запаха, потому что привык.

Я не отличал настоящий голод от привычки поесть. Не понимал, когда организм просит отдыха, а когда просто ленился. Не замечал, как сильно настроение зависит от того, что я ем, сколько сплю и как дышу.

Я помню, как однажды, в три часа дня, я дошёл до холодильника, открыл его, и только тогда спросил себя: «А я вообще голоден?»

Я не был голоден. Я был скучающим. Нервным. Застрявшим в задаче, из которой не видел выхода. И еда была не питанием. Еда была паузой. Переключением. Маленьким побегом.

Но я этого не знал. Я думал, что просто хочу есть.

Я воспринимал тело как машину. Пока едет — хорошо. Сломалась — починим. Не едет — подкорми кофеином. Скрипит — смажь таблеткой.

Но тело — не машина. Оно не подлежит замене. И не работает по инструкции.

Оно — живой собеседник. Просто я слишком долго его игнорировал.

Часть V. Точка, где всё изменилось

Когда в моей жизни появилась практика очищения, произошло то, чего я не ожидал.

Самым большим открытием стало не снижение веса. Не цифры на тонометре. Не лёгкость в теле, хотя она тоже пришла.

Самым большим открытием стало то, что я снова начал чувствовать.

Я почувствовал настоящий голод. Не привычку перекусить, не желание «чего-нибудь вкусного», не социальное ожидание «пора обедать». А именно голод — чистый, физический, живой сигнал организма, который говорит: я готов принять пищу.

Я почувствовал настоящее насыщение. Не «доел, потому что положили», не «доел, потому что вкусно», а момент, когда тело говорит: хватит. Я получил, что нужно.

Я стал замечать вкус простой пищи. Как вкусна огурец, когда язык не обгорел от острой приправы. Как сладок яблоко, когда рецепторы не залиты сахаром. Как насыщен вкус воды, когда пьёшь её осознанно, а не залпом, между делом.

Я стал различать усталость и лень. Усталость — это когда тело тяжело, глаза горят, мысли путаются. Лень — это когда тело могло бы, но ум ищет оправдание. Раньше я путал эти два состояния. Думал, что всегда ленюсь. Оказывалось — чаще просто устал.

Я начал слышать сигналы, которые раньше пролетали мимо, как радиоволны вне диапазона. Напряжение в плечах, которое я раньше считал нормой. Тяжесть после еды, которую считал неизбежной. Сонливость после обеда, которую считал естественной.

Оказывается, это не норма. Это сообщения. И я наконец-то научился их читать.

Впервые за годы моё тело перестало быть безмолвным исполнителем. Оно стало союзником. Партнёром. Тем, кто подсказывает, а не мешает.

И тогда я понял:

Большинство людей пытаются изменить жизнь через голову. Читают, слушают, учатся, ищут знания, проходят тренинги, изучают психологию. Они верят, что если найдут правильную идею, правильную технику, правильный подход — жизнь изменится.

Но настоящее изменение начинается не в голове. Оно начинается в теле.

Потому что, если ваше тело не в порядке, то и голова работает неправильно. Именно в теле рождаются наши решения. Через него мы проживаем радость, переживаем любовь, ощущаем страх и воплощаем мечты.

Тело — не транспорт для головы. Тело — не просто оболочка, которую нужно привести в порядок, чтобы понравиться своему отражению в зеркале.

Тело — место, где происходит жизнь.

Оно не мешает нам жить.

Оно — и есть жизнь.

Поэтому прежде чем говорить об энергии, очищении или глубокой внутренней трансформации, нам придётся сделать первый шаг.

Самый простой и одновременно самый сложный.

Остановиться.

И снова познакомиться с тем, кто был рядом с нами с самого первого вдоха.

Со своим телом.

Глава 2. Тело как сосуд энергии



Однажды, ещё до того как я начал вести группы по очищению, ко мне подошёл знакомый. Человек увлечённый. Читал много, практиковал медитацию, ходил на ретриты, знал про чакры, про дыхательные техники, про работу с энергией.

Он спросил:

— Слушай, а почему ты всё время говоришь про еду, про кишечник, про сон? Разве не важнее сознание? Разве человек — это не душа? Тело же временно. Зачем тратить на него столько внимания?

Я улыбнулся. Не потому, что было смешно. Потому, что я узнал себя в его вопросе. Я тоже когда-то так думал.

— Представь, — сказал я, — что у тебя есть самый яркий светильник в мире. Но его стекло покрыто толстым слоем грязи. Свет никуда не исчез. Просто он больше не может свободно проходить наружу.

Он помолчал. Потом кивнул. Но я вижу по его глазам, что услышал не то, что я сказал. Он услышал: «Ты грязный». А я говорил о другом.

Я говорил о сосуде.

Часть II. Попытки налить воду в треснутый кувшин

Когда мне было тридцать восемь, я впервые всерьёз задумался об **энергии**.

Я тогда весил 130 кг и считал себя экспертом по здоровому питанию. Потому что читал статьи. Пока жевал бургер. Просвещение приходит неожиданно.

Не о той, что в розетке. О внутренней. О силе, с которой просыпаешься утром и не падаешь в обед. О ясности, когда мысли не плывут, как мокрые листья по луже. О способности закончить рабочий день и ещё остаться человеком для семьи, а не залечь на диван с ощущением, что тебя выжали.

Я тогда весил уже больше ста тридцати килограммов. И я искал.

Начинал с понедельника.

Я покупал абонемент в спортзал четыре раза. Ходил в среднем по три занятия. Потом стыдился зайти снова. Потом покупал новый абонемент — в другом спортзале, где меня никто не знает. Это я называл «вариативностью тренировок».

Читал книги по мотивации. Вставал пораньше, чтобы «захватить день». Потом засыпал в обед, потому что не выспался.

Пробовал медитировать. Садился, закрывал глаза, и через пять минут меня вырывало мыслью: «А не поест ли мне?» Или: «Надо бы ответить на тот email». Или просто засыпал в полусидя, потому что тело требовало не духовной практики, а обычного отдыха.

Пил больше кофе. Потом энергетики. Потом добавки, которые обещали «взрывную энергию» и «максимальную концентрацию».

На короткое время помогало. Потом — провал. Ещё глубже, чем был до подъёма. Как после сладкого: скачок вверх, потом яма.

Я думал, что проблема во мне. Что я слишком слабовольный. Что не тот настрой. Что не та практика. Что нужно просто найти свой метод, и тогда энергия придёт и останется.

Но энергия не приходила. Она прибегала на час, на день, на неделю — и убегала.

Потому что я пытался налить воду в сосуд, который не мог её удержать.

Часть III. Три элемента

Со временем я пришёл к простой картине. Она не нова. Но она стала для меня ключом.

Тело — это сосуд.

Сознание — это свет.

Энергия — это поток, который наполняет сосуд и позволяет свету проявляться.

Без сосуда нет места для потока. Без потока свет тускнеет. Без света мы не видим, куда идём.

И вот что я понял: большинство людей начинают с конца. Они пытаются увеличить свет — читать, учиться, развиваться, мотивировать себя. Или пытаются увеличить поток — энергетические практики, дыхание, йога, добавки.

Но никто не смотрит на сосуд.

А сосуд может быть:

Грязным — перегружен токсинами, избыточной пищей, хроническим воспалением. Свет внутри есть, но он не пробивается сквозь налёт.

Треснутым — истощён, истощён настолько, что не удерживает энергию. Поток проходит сквозь щели.

Переполненным — забит до краёв лишним, что энергии просто некуда войти.

Я был всем тремя одновременно.

Я помню, как однажды, после очередного семинара по личностному росту, я вернулся домой с ощущением подъёма. Меня распирало: вот оно, я понял! Я нашёл ключ! Завтра начну новую жизнь!

Я пришёл домой, съел ужин — большой, тяжёлый, привычный — и лёг спать. Утром проснулся с той же тяжестью, с тем же туманом в голове, с тем же желанием «сначала кофе, потом всё остальное».

Семинар дал свет. Но сосуд не позволил ему удержаться.

Часть IV. Что происходит внутри сосуда

Когда я начал разбираться в том, как устроен организм, меня поразило одно: мы говорим «тело», но представляем себе мышцы, кожу, кости. Мы видим его снаружи. А внутри — целая вселенная, о которой большинство из нас не имеет представления.

И эта вселенная — не метафора. Это физика, химия, биология. То, из чего состоит сосуд.

Митохондрии

Практически каждая клетка нашего организма содержит митохондрии — крошечные структуры, которые учёные называют «энергетическими станциями». Они берут кислород и питательные вещества и превращают их в АТФ — универсальную энергетическую валюту клетки. Без этого процесса нет жизни. Просто нет.

Когда я впервые прочитал об этом, я представил себе маленькие фабрики внутри каждой клетки. Фабрики, которые работают круглосуточно, без выходных, без благодарности, без сознания того, что мы делаем снаружи.

И я понял: каждый раз, когда я недосыпал, мои митохондрии работали в авральном режиме. Каждый раз, когда я заедал стресс сахаром, я давал им сырьё, которое горело быстро, но оставляло грязь. Каждый раз, когда я сидел без движения часами, я лишал их кислорода, который им нужен для производства энергии.

Я думал, что у меня нет энергии. А на самом деле у меня были забиты энергетические станции. Они не перестали работать. Они просто работали плохо. Как завод, которому подают некачественное топливо и не дают чистить трубы.

Микробиом

Есть ещё одна система, о которой ещё двадцать лет назад почти никто не говорил.

Микробиом.

Внутри каждого из нас живут триллионы микроорганизмов. Бактерии, грибки, вирусы — целая экосистема, сложнее любого леса. Они не просто существуют. Они работают. Помогают переваривать пищу, синтезируют витамины, регулируют иммунитет, общаются с мозгом через ось «кишечник — мозг».

Когда я узнал это, я сидел за столом и смотрел на свои руки. Я думал: «Это моё тело». Но на самом деле это был я плюс триллионы других существ, которые живут во мне, со мной, ради меня. И от того, как я их кормю, от того, какой я создаю среду, зависит, как они работают. А от того, как они работают, зависит, сколько энергии я получаю, как я думаю, как сплю, как чувствую.

Мы привыкли считать своим телом только то, что видим в зеркале. Но внутри нас — целая вселенная, которая тоже влияет на наше самочувствие. И эта вселенная требует заботы.

Внутренняя экосистема

Представьте аквариум. Если вода грязная, рыбы болеют. Если фильтр забит, вода застаивается. Если кормить рыб неправильно, они погибают, и вода ещё больше зацветёт.

Наше тело — это аквариум. Не мышцы, не кожа, не внешний вид. А внутренняя среда. Жидкости, клетки, бактерии, процессы. И когда эта среда загрязнена, когда баланс нарушен, когда «фильтры» — печень, почки, лимфа — перегружены, никакой свет не пробьётся наружу.

Я понял: забота о теле — это не только забота о мышцах или внешности. Это забота о миллиардах клеток. О митохондриях. О микробиоме. О внутренних органах. О той огромной системе, которая каждый день без отдыха делает всё возможное, чтобы мы могли жить.

И я понял ещё кое-что. Эта система не требует от нас подвигов. Она требует уважения.

Часть V. Когда сосуд начинает меняться

За годы работы через мои программы прошли сотни людей. И почти каждый приходил с похожими словами.

«Я думал, что мне просто не хватает силы воли.»

«Я считал себя ленивым.»

«Мне казалось, что со мной что-то не так.»

Они приходили за энергией. За мотивацией. За «волшебной таблеткой», которая вернёт им силы.

Но постепенно, когда они начинали работать с сосудом — очищать его, давать ему отдых, кормить правильно, слушать сигналы — происходило нечто странное.

Они не становились «супергероями». Они не обретали невероятную силу воли и не начинали бегать марафоны.

Они просто... возвращались к себе.

Лучше спали. Просыпались без чувства, будто ночь была битвой. Становились спокойнее — не потому, что научились медитировать, а потому, что нервная система перестала быть в

постоянном тревожном возбуждении. Начинали чувствовать насыщение — впервые за годы. По-новому ощущали вкус простой еды — потому что рецепторы очистились от перегрузки сахаром, солью, усилителями вкуса. Говорили, что в теле появилась лёгкость — не та, что от похудения, а та, что от того, что внутри перестало быть так тесно и грязно.

Я не могу утверждать, что любой подобный результат — следствие одной причины. Человеческий организм сложен, и у каждого путь свой. Но эти истории повторялись слишком часто, чтобы быть случайностью.

Человеку трудно построить устойчивое внутреннее состояние, если он постоянно игнорирует своё тело.

И наоборот: когда тело начинает получать то, что ему нужно, энергия перестаёт быть чем-то, что нужно добывать. Она начинает просто быть.

Часть VI. Философия одного вопроса

С годами моя философия стала очень простой.

Не нужно начинать с поиска энергии.

Не нужно пытаться стать кем-то другим.

Не нужно искать волшебную практику.

Начните с одного вопроса:

В каком состоянии мой сосуд?

Если он грязный — не ищите новый свет. Очистите стекло.

Если он треснутый — не лейте больше воды. Залейте трещины.

Если он переполненный — не добавляйте. Уберите лишнее.

Позвольте телу восстановиться. Научитесь снова слышать его сигналы.

Потому что именно тело становится тем сосудом, в котором постепенно рождаются здоровье, спокойствие, ясность мыслей и внутренняя сила.

И когда сосуд становится чище и крепче, энергия уже не кажется чем-то, что нужно постоянно искать.

Она начинает естественно проявляться в самой жизни.

Не как вспышка.

А как постоянный, тёплый, устойчивый свет.

Глава 3. Почему невозможно наполнить пустоту внешними практиками



Часть I. Человек, который всё знал

Несколько лет назад, в первый год моей работы с группами по очищению, ко мне пришёл мужчина. Сорок два года, костюм, кожаная сумка с документами, аккуратная стрижка. Выглядел так, будто только что сошёл с обложки журнала про успешный образ жизни. Но глаза были усталые. Не сонные. Усталые — в глубине, там, где усталость не лечится сном.

Он сел напротив и начал перечислять.

— Я прошёл семнадцать тренингов личностного роста. Был в Индии дважды. Медитирую пять лет. Дыхание Вим Хофа. Йога. Работа с чакрами. Тета-хилинг. Книги — у меня целая библиотека. Я знаю про осознанность. Про присутствие. Про принятие. Я понимаю всё.

Он замолчал. Посмотрел в окно. Потом повернулся ко мне и произнёс фразу, которую я потом услышу ещё десятки раз:

— Но почему я всё равно чувствую себя пустым?

В его голосе не было жалобы. Была растерянность. Человек, который собрал все ключи, стоит перед дверью и не может понять — в какой замок они подходят.

Я тогда ещё не знал, что ответить. Я только начинал свой путь. Но эта фраза запала в меня, как заноза. Потому что я узнал в ней себя.

Часть II. Ловушка, в которой я жил

Когда мне было тридцать пять, я тоже думал, что проблема в мышлении.

Я сидел за столом, окружённый книгами. Стивен Кови. Тони Роббинс. Работы по нейролингвистическому программированию. Курсы по продуктивности. Я выписывал цитаты, составлял планы, ставил цели. Утром я читал аффирмации. Вечером — подводил итоги дня. Я был уверен, что если найду правильную формулу, жизнь изменится.

Иногда изменялась.

Я помню, как после одного трёхдневного семинара я вернулся домой с ощущением, что меня перекроили. Я был полон решимости. Я знал, что теперь всё будет по-другому. Я начну

бегать. Питаться правильно. Ложиться вовремя. Медитировать каждое утро. Я записал всё в новый ежедневник — красивым почерком, разноцветными ручками.

В понедельник я проснулся в шесть, как планировал. Сделал зарядку. Съел овсянку вместо яичницы. Медитировал десять минут. Пришёл на работу и чувствовал себя героем.

Во вторник я проснулся в шесть тридцать. Зарядку сократил до пяти минут. Медитацию — до трёх. Овсянка показалась пресной, я добавил сахара.

В среду я проснулся в семь. На зарядку не хватило сил. Медитация превратилась в попытку не уснуть сидя. На работе меня вымотал обычный рабочий день — те же звонки, те же проблемы, тот же стресс. Я пришёл домой, съел ужин, который был тяжелее, чем планировал, и лёг с ощущением, что провалил неделю.

В четверг я уже не открывал ежедневник.

В пятницу я думал: «Нужен другой семинар. Более мощный. Более глубокий. Тот, который точно сработает».

Так проходили годы.

Я думал, что мне не хватает дисциплины. Что я слишком слаб. Что не тот настрой. Что нужно просто найти свой метод.

Но сегодня я понимаю: дело было не в методе.

Моё тело уже долгое время работало на пределе. Оно было перегружено, воспалено, зашлаковано, истощено. И никакая мотивация не могла заменить ему отдых. Никакая аффирмация — полноценный сон. Никакая медитация — компенсировать то, что я делал с организмом каждый день.

Я пытался наполнить пустоту сверху.

Но пустота была внизу. В фундаменте. В сосуде, который не мог удержать то, что я в него лил.

Часть III. Духовная ловушка

Иногда мне кажется, что современный человек попал в изощрённую ловушку.

Мы настолько привыкли искать ответы вовне, что продолжаем делать это даже тогда, когда речь идёт о внутреннем мире. Мы покупаем духовность, как раньше покупали одежду. Выбираем практику, как выбираем тарифный план. Сравниваем мастеров, читаем отзывы, собираем сертификаты.

Нам кажется, что существует ещё одна техника. Ещё один мастер. Ещё один курс. Ещё один ретрит в красивом месте с веганской едой и йогой на рассвете. Именно они наконец дадут то самое состояние, которого нам не хватает.

Но редко кто задаёт другой вопрос.

А готово ли моё тело удержать это состояние?

Я видел людей, которые приезжали с ретритов светящимися. Они рассказывали про пробуждение, про единство, про любовь ко всему сущему. А через две недели они снова были теми же: раздражительными, уставшими, заедающими стресс, не находящими себя. Потому что ретрит дал им свет. Но их сосуд не изменился. Он остался тем же: треснутым, грязным, перегруженным.

Духовная практика без работы с телом — это как пытаться зажечь костёр в мокрой печи.

Огонь есть. Дрова есть. Но печь не готова принять их.

И чем больше внешних практик, тем сильнее отвлечение. Ты занят, ты движешься, ты «работаешь над собой». Но фундамент разрушается дальше, пока ты украшаешь фасад.

Часть IV. Корни и листья

Представьте дерево.

Вы можете бесконечно поливать его листья. Протирать каждый листочек до блеска. Украшать ветви гирляндами. Фотографировать под закат и получать тысячи лайков.

Но если корни находятся в сухой, каменистой, отравленной почве, дерево всё равно будет постепенно терять силу. Листья пожелтеют. Ветви иссохнут. И никакое протираание не спасёт. Так и человек.

Очень легко работать с тем, что видно. С мышлением. С эмоциями. С карьерой. С отношениями. С внешним обликом.

Гораздо труднее уделять внимание тому, что скрыто. Кишечнику. Печени. Сну. Пищеварению. Восстановлению. Ежедневным привычкам, которые не выкладывают в соцсети, потому что они неприглядны. Потому что о них не снимают красивые ролики.

Но именно они создают фундамент.

Я помню, как однажды, после очередного курса по осознанности, я сидел на кухне и ел торт. Не потому что хотелось сладкого. Потому что внутри была пустота, которую я не мог заполнить. Я знал все техники осознанного питания. Я мог медленно жевать, фиксируя вкус, текстуру, аромат. Но торт всё равно не наполнял. Потому что голод был не в желудке. Голод был в организме, который требовал не сахара, а восстановления.

Я поливал листья.

А корни сохли.

Часть V. Тихий пожар

Современная медицина всё больше внимания уделяет феномену, который сложно заметить без приборов, но легко почувствовать, если прислушаться. Это хроническое низкоуровневое воспаление — состояние, при котором в организме длительное время тлеет умеренная активация иммунной системы. Без температуры. Без ярких симптомов. Без понятной причины.

В научной литературе для этого есть термин — *inflammaging*. Сочетание слов «воспаление» (*inflammation*) и «старение» (*aging*). Воспаление, которое старит. Не одномоментно, а капля за каплей, день за днём.

Исследования связывают это состояние с риском развития многих заболеваний. Но меня поразило другое. Воспаление влияет на когнитивные функции. На концентрацию. На память. На способность ясно мыслить. На эмоциональную устойчивость.

Я читал об этом и вспоминал себя. Туман в голове, который я списывал на лень. Невозможность сосредоточиться, которую я считал отсутствием дисциплины. Раздражительность, которую я считал характером. Сонливость после еды, которую я считал нормой.

А это был не характер. Это был не лень. Это был тихий пожар внутри. Организм, который тратил огромные ресурсы на поддержание иммунного ответа, на борьбу с последствиями образа жизни, на утилизацию того, что я ему скармливал. И у него просто не оставалось сил на то, чтобы я чувствовал себя живым.

Если мозг — часть тела, почему мы так часто пытаемся изменить мышление, не уделяя внимания самому организму?

Мы чистим экран телефона, но не чистим фильтр. Мы обновляем приложения, но не заряжаем батарею. Мы ищем новые программы, но не ремонтируем железо.

А железо — это мы.

Часть VI. Что меняется на самом деле

За годы работы я заметил закономерность, которая повторяется снова и снова.

Люди редко приходят на очищение ради очищения. Они приходят за энергией. За ясностью. За лёгкостью. За ощущением жизни. Они хотят перестать чувствовать себя опустошёнными.

Но почти всегда уходят с гораздо большим.

Они начинают снова чувствовать себя. И это — главное.

Не потому, что кто-то изменил их сознание. Не потому, что они нашли новую практику или прочли новую книгу. А потому, что тело постепенно перестало жить в режиме постоянного

напряжения. Потому что внутренний пожар начал утихать. Потому что сосуд очистился — и в нём наконец-то появилось место для того, что они так долго искали.

Человек вдруг замечает, что проснулся раньше будильника — не потому, что заставил себя, а потому что выспался.

Что ему больше не хочется есть автоматически — потому что тело научилось различать голод и тревогу.

Что после простой прогулки появляется радость — не от достижения цели, а от того, что нервная система перестала быть в постоянном возбуждении.

Что мысли становятся спокойнее — не потому, что он научился контролировать их, а потому что мозг перестал работать на фоне хронического воспаления.

Это не волшебство. Это физиология. Это когда сосуд становится способным удерживать то, что в него льют.

Часть VII. Одна дорога

С каждым годом я всё сильнее убеждаюсь: духовное развитие невозможно отделить от уважения к собственному телу.

Это не две дороги. Это не «сначала тело, потом дух». Это одна дорога. Но у неё есть последовательность.

Сначала мы перестаём разрушать тело. Перестаём кормить его тем, что гасит огонь. Перестаём лишать сна, движения, тишины.

Потом помогаем ему восстановиться. Даём отдых. Даём чистку. Даём возможность выдохнуть.

Потом учимся слышать его сигналы. Различать голод и скуку. Усталость и лень. Сигнал тревоги и сигнал опасности.

И только после этого — когда сосуд готов, когда фундамент залит, когда печь просохла — мы начинаем глубже работать с сознанием и внутренним состоянием.

Именно поэтому в этой книге мы начинаем не с чакр. Не с техник привлечения энергии. Не с поиска предназначения.

Мы начинаем с фундамента.

Потому что дом можно построить только на прочном основании. И чем выше вы мечтаете подняться, тем глубже должен быть этот фундамент.

Возможно, именно поэтому настоящее духовное развитие начинается не с ухода от тела.

А с возвращения в него.

Глава 4. Три уровня человека



Часть I. Шесть голосов и одна тишина

Первую группу по очищению я собрал в маленьком кафе на окраине города. Было нас семеро: я и шесть человек, которые откликнулись на моё объявление. Я тогда ещё не знал, чему именно буду учить. Я просто знал, что мне помогло — и хотел поделиться.

Мы сидели за длинным деревянным столом, и каждый рассказывал, зачем пришёл.

Марина, тридцать четыре года, два ребёнка, работа в бухгалтерии. Говорила, что хочет похудеть. Не для красоты — для того, чтобы перестать задыхаться, поднимаясь на третий этаж.

Алексей, сорок один, предприниматель. Говорил о деньгах. Не о том, чтобы их заработать — он их зарабатывал. О том, чтобы перестать чувствовать пустоту после каждой сделки. «Я покупаю машину, и радость длится три дня. Потом — снова дыра».

Ольга, двадцать девять, йога-инструктор. Пришла за духовным ростом. Говорила, что чувствует застой в практике. Что медитация не даёт прежнего эффекта. Что она «застряла на уровне нижних чакр».

Дмитрий, пятьдесят шесть, инженер. Молчал долго. Потом сказал: «Я не знаю, зачем я здесь. Жена Оля записала. Говорит, что я злюсь без причины. Может, она права».

Ирина, тридцать семь, фрилансер. Хотела найти предназначение. «Я делаю всё правильно, но не чувствую смысла. Может, я не на своём месте?»

Андрей, мой знакомый, тридцать восемь. Сказал коротко: «Я устал. Просто устал. Не помню, когда просыпался бодрым».

На первый взгляд — шесть разных историй. Шесть разных запросов. Шесть разных жизней.

Но когда я слушал их, я слышал одну и ту же тишину за словами. Тишину тела, которое перестало быть союзником. Тело, которое не болело — оно просто не было на связи. И люди, не слыша тела, пытались решить проблемы на уровне, который был выше. Кто-то — в деньгах, кто-то — в чакрах, кто-то — в поиске смысла. Но все они, по сути, пытались изменить вершину дерева, не заглядывая под землю.

Часть II. Небоскрёб на болоте

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.