18+

Артур Арамян

# *Психология пробуждения*

Чистое «Я Есть»



**Артур Арамян**

# Психология пробуждения. Чистое «Я Есть»

*https://litres.ru/74757769*
*ISBN 9785007149372*

## Аннотация

Большинство людей проводят свою жизнь на автопилоте — погруженные в бесконечный внутренний диалог, тревоги о будущем и сожаления о прошлом. Мы живем в плену собственных привычек, защитных механизмов эго и эмоциональных драм, искренне веря, что контролируем свою судьбу. Но что происходит, если остановиться и задать главный вопрос: Кто на самом деле проживает вашу жизнь?

# Содержание

Оглавление 5
Часть I. Диагноз: Человек спящий 13
Глава 1. Иллюзия бодрствования 13
Глава 2. Биоробот на автопилоте 16
Глава 3. Коммуна внутри нас 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

# Психология пробуждения
# Чистое «Я Есть»

**Артур Арамян**

*Оформление обложки* иллюстрация на обложке создана автором с помощью ИИ Google Gemini, 2026

© Артур Арамян, 2026

ISBN 978-5-0071-4937-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Оглавление

**Предисловие. Тишина между строк**.. 3
**Часть I. Диагноз: Человек спящий**.. 4
**Глава 1. Иллюзия бодрствования**.. 4
**Глава 2. Биоробот на автопилоте**. 5
**Глава 3. Коммуна внутри нас**. 6
**Глава 4. Защитные механизмы эго и наши слепые зоны**… 8
**Часть II. Ловушка времени и анатомия страдания**.. 10
**Глава 5. Психологическое время — главный вор**.. 10
**Глава 6. Боль против страдания**.. 11
**Глава 7. Зависимость от драмы**… 12
**Глава 8. Укрощение бури (Уроки Марка Аврелия)**. 14
**Часть III. Внутренняя цитадель и открытие Свидетеля**.. 15
**Глава 9. Где искать тишину?**. 15
**Глава 10. Кто наблюдает за умом?**. 16
**Глава 11. Чистое «Я Есть»**. 17
**Глава 12. Вопрос-разворот**. 18
**Часть IV. Экзистенциальные опоры и смысл бытия**.. 19
**Глава 13. Четыре данности бытия**.. 19

**Глава 14. Свобода выбирать отношение (Уроки Виктора Франкла)**. 20
**Глава 15. Архитектура смысла**. 21
**Часть V. Алхимия повседневности: Практика в гуще мира**. 22
**Глава 16. Зорба и Будда**. 22
**Глава 17. Разделенное внимание и якоря**.. 23
**Глава 18. Трудные люди как зеркала и тренажеры**… 24
**Глава 19. Тотальность действия**.. 25
**Часть VI. Вечность в мгновении**.. 26
**Глава 20. Изумруд и толпа**. 26
**Глава 21. Река времени и Memento Mori**. 27
**Глава 22. Великий космический юмор**.. 27
**Эпилог. Возвращение домой**.. 28

**Предисловие. Тишина между строк.**
— Зачем написана эта книга.
— Разница между ментальным знанием и реальным пробуждением.
— Как читать этот текст: приглашение в пространство безмолвного присутствия.
**Часть I. ДИАГНОЗ: ЧЕЛОВЕК СПЯЩИЙ**
*Введение в проблему автоматизма, механичности и иллюзии «я» (по следам Гурджиева и современной психотерапии).*

**— Глава 1. Иллюзия бодрствования.** Почему мы думаем, что живем осознанно, хотя большую часть времени проводим в гипнотическом сне.

**— Глава 2. Биоробот на автопилоте.** Как внешние триггеры управляют нашими реакциями, эмоциями и настроением.

**— Глава 3. Коммуна внутри нас.** Отсутствие единого «Я» и вечный спор множества субличностей («маленьких я») за пульт управления вашей жизнью.

**— Глава 4. Защитные механизмы эго.** Маски, рационализации и слепые зоны психики, которые охраняют наш сон от столкновения с правдой.

**Часть II. ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ И АНАТОМИЯ СТРАДАНИЯ**

*Как ум крадет у нас настоящее, превращая жизнь в драму (по следам Экхарта Толле, Виктора Франкла и древних стоиков).*

**— Глава 5. Психологическое время — главный вор.** Бегство из реальности в иллюзии прошлого и тревоги о будущем.

**— Глава 6. Боль против страдания.** Почему физические трудности нейтральны, а все наши муки рождаются из внутреннего слова «Нет!».

**— Глава 7. Зависимость от драмы.** Почему эго тайком любит свои обиды, тревоги и жалость к себе, находя в них суррогат значимости.

**— Глава 8. Укрощение бури.** Уроки Марка Аврелия: вещи стоят снаружи и молчат, а беспокойство создается исключительно нашим суждением о них.

**Часть III. ВНУТРЕННЯЯ ЦИТАДЕЛЬ И ОТКРЫТИЕ СВИДЕТЕЛЯ**

*Поиск несокрушимой опоры и выход за пределы мыслящего ума (по следам Нисаргадатты Махараджа, Раманы Махарши и Марка Аврелия).*

**— Глава 9. Где искать тишину?** Концепция Внутренней цитадели императора-философа. Никакие внешние бури не могут проникнуть в глубину вашей души без вашего согласия.

**— Глава 10. Кто наблюдает за умом?** Великое разделение: все, что можно увидеть (мысли, тело, эмоции), не может быть вами. Вы — осознающий.

**— Глава 11. Чистое «Я Есть».** Отбрасывание ярлыков биографии, имени и ролей. Погружение в дословесное, базовое ощущение собственного бытия.

**— Глава 12. Вопрос-разворот.** Техника самоисследования: что происходит с тревогой и гневом, когда вы спрашиваете: «Кому пришла эта мысль?».

**Часть IV. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ОПОРЫ И СМЫСЛ БЫТИЯ**

*Встреча лицом к лицу с реальностью и создание подлинности (по следам Виктора Франкла и Ирвина Ялома).*

**— Глава 13. Четыре данности бытия.** Смерть, сво-

бода, экзистенциальное одиночество и отсутствие готовых смыслов. Почему бегство от них порождает неврозы.

**— Глава 14. Свобода выбирать отношение.** Уроки концлагеря Виктора Франкла: как превратить неизбежное страдание в материал для проявления высшего человеческого достоинства.

**— Глава 15. Архитектура смысла.** Как человек сам создает смыслы через творчество, глубокое переживание и принятие ответственности за свою жизнь.

**Часть V. АЛХИМИЯ ПОВСЕДНЕВНОСТИ: ПРАКТИКА В ГУЩЕ МИРА**

*Как оставаться пробужденным среди работы, людей, стресса и суеты (по следам Ошо и Георгия Гурджиева).*

**— Глава 16. Зорба и Будда.** Синтез земной радости, чувственности и абсолютного внутреннего безмолвия. Просветление без ухода в пещеры.

**— Глава 17. Разделенное внимание и якоря.** Практика 50/50: как удерживать контакт с телом и дыханием прямо во время разговоров, работы и ходьбы.

**— Глава 18. Трудные люди как зеркала и тренажеры.** Почему обидчики — наши лучшие учителя осознанности, и как встречать чужую агрессию невозмутимой тишиной.

**— Глава 19. Тотальность действия.** Устранение внутреннего раскола: как мыть посуду, работать и жить так, чтобы субъект и действие сливались воедино.

**Часть VI. ВЕЧНОСТЬ В МГНОВЕНИИ**

*Свобода от чужих оценок, принятие смерти и возвращение домой.*

**— Глава 20. Изумруд и толпа.** Свобода от жажды похвалы и страха перед осуждением спящего большинства.

**— Глава 21. Река времени и Memento Mori.** Как память о быстротечности жизни и смерти сжигает всю фальшь, мелочность и суету.

**— Глава 22. Великий космический юмор.** Понимание того, что вы искали то, что никогда не теряли. Выход из игры эго в чистую радость бытия.

**— Эпилог. Возвращение домой.** Три шага, которые всегда с вами: Тишина внутри, Настоящий момент вокруг и Тотальное действие впереди.

**Предисловие. Тишина между строк**

Зачем написана еще одна книга о пробуждении, когда полки магазинов и так ломятся от философских трактатов, психологических бестселлеров и духовных учений?

Ответ прост: большинство людей коллекционируют знания, как марки, но продолжают страдать. Мы прочитали десятки умных книг, мы знаем правильные термины, мы можем часами рассуждать об осознанности, эго и стоицизме. Но в ту самую секунду, когда жизнь бьет нас по больному месту — когда рушатся планы, предают близкие или кто-то просто грубит нам в очереди, — вся наша книжная мудрость мгновенно улетучивается. Мы снова превращаемся в

слепых, испуганных и атакующих роботов.

Между ментальным знанием и реальным пробуждением лежит пропасть. Знать рецепт хлеба наизусть — не значит утолить голод.

Эта книга — не академическое исследование и не попытка изобрести новую религию. Это живой синтез и практический путеводитель. Здесь под одной обложкой встретились величайшие умы человечества, которые в разные эпохи и на разных языках говорили об одном и том же: Георгий Гурджиев и Экхарт Толле, римский император Марк Аврелий и прошедший через ад концлагерей Виктор Франкл, психотерапевт Ирвин Ялом и мистики Востока — Рамана Махарши, Нисаргадатта Махарадж и Ошо.

Их идеи очищены здесь от сложной терминологии и сведены в единый маршрут — шаг за шагом, от честного диагноза нашего «сна» до обретения несокрушимой Внутренней цитадели в самой гуще повседневной суеты.

**Как читать этот текст?**

Не читайте эту книгу так, будто вы готовитесь к экзамену. Не пытайтесь просто запомнить концепции или спорить с ними в своей голове.

Читайте медленно. Важны не столько сами черные буквы на белой бумаге, сколько то, куда они указывают. Позвольте этим страницам стать для вас зеркалом. Если во время чтения вы почувствуете внутреннее сопротивление или узнаете в описании своих ловушек самого себя — остановитесь. От-

ложите книгу на минуту, сделайте спокойный вдох и просто побудьте в тишине.

Эта книга — приглашение в пространство безмолвного присутствия, которое уже есть внутри вас. Истинная книга написана не чернилами на бумаге, а тишиной между этих строк.

# Часть I. Диагноз: Человек спящий

## Глава 1. Иллюзия бодрствования

Прежде чем вы начнете читать эту главу, сделайте одну вещь. Прямо сейчас, на секунду отложите привычку оценивать прочитанное умом и просто переведите внимание внутрь своего тела. Почувствуйте, как ваши стопы касаются пола. Сделайте вдох.

Большинству людей кажется, что проснуться — это просто открыть глаза утром, выключить будильник и встать с постели. Общество называет «бодрствованием» состояние, когда наше тело не спит физически. Но если мы посмотрим на это глазами мудрецов, психотерапевтов и мастеров пробуждения, откроется поразительная, почти невероятная истина: подавляющее большинство людей никогда по-настоящему не просыпаются на протяжении всей своей биологической жизни.

Они ходят во сне. Они женятся во сне, строят карьеру во сне, воюют во сне, пишут законы, испытывают страх, гонятся за успехом и умирают, так и не узнав, кто же жил внутри этого тела.

Что означает этот метафорический сон? Это состояние полной отождествленности с потоком ментального шума.

Представьте себе человека, который зашел в кинотеатр, увлекся фильмом на экране настолько глубоко, что полностью забыл о самом себе. На экране разворачивается драма: кто-то предает героя, кто-то угрожает ему расправой, вокруг гремят взрывы. Человек в кресле сжимает подлокотники, у него учащается пульс, по его щекам течет слеза, он искренне верит, что все это происходит с ним. Он заворожен. Он загипнотизирован плоским изображением света и тени.

Точно так же живет спящий человек. Только вместо экрана кинотеатра перед его глазами крутится непрерывный внутренний монолог.

Этот монолог не затихает ни на минуту. Он комментирует все вокруг: «Этот человек мне неприятен», «Опять они опаздывают», «Что же будет с деньгами?», «Как они могли со мной так поступить?». Ум постоянно создает ментальные декорации из прошлого и будущего, а человек послушно реагирует на них телом: сжимает челюсти, выбрасывает в кровь адреналин, чувствует укол обиды или прилив фальшивой гордости.

Пока вы полностью слиты с этим голосом, вы — машина. Нажал кто-то внешнюю кнопку (сказал грубое слово, подрезал на дороге, задержал зарплату) — и автоматическая программа тут же выдала ответную реакцию: гнев, обиду или панику. У вас нет свободы выбора. Вы даже не замечаете, что между внешним событием и вашей реакцией существует глухой забор из автоматизма.

Но стоит вам сделать хотя бы одно крошечное движение — сделать паузу и задать себе вопрос: «Кто сейчас слушает этот голос в моей голове?» — как в гипнотической стене фильма появляется первая трещина.

Кино продолжает идти, но вы больше не привязаны к нему намертво. Вы помните, что вы сидите в кресле. Вы становитесь зрителем, который осознает экран. И в эту самую секунду начинается настоящее, неподдельное пробуждение.

# Глава 2. Биоробот на автопилоте

Чтобы по-настоящему увидеть то, что Георгий Гурджиев называл «человеком-машиной», нам нужно снять розовые очки самоуважения и посмотреть на свой обычный день без жалости и без прикрас.

Нам нравится думать, что мы обладаем свободной волей. Мы убеждены, что каждое наше движение, каждое слово и каждое решение рождаются в результате глубокого, осознанного выбора. Но давайте проведем простой эксперимент прямо сейчас.

Вспомните свое утро. Как вы проснулись? Скорее всего, зазвенел будильник — внешний физический раздражитель. Что сделал ваш палец? Он автоматически, не дожидаясь участия вашего высшего «Я», потянулся нащупать кнопку «отложить» или выключить сигнал.

Затем вы встали. Вы пошли в ванную. Вы чистили зубы, заваривали кофе, одевались — и все это время ваш ум был где угодно, только не здесь. Ваши руки совершали сотни сложных, выверенных движений сами по себе, потому что за годы жизни они превратились в жесткие двигательные программы. Вы были погружены в густой туман мыслей о предстоящем дне, а ваше физическое тело двигалось по привычной колее, как трамвай по рельсам.

Разве это похоже на осознанную жизнь? Это работа слож-

ного, прекрасно отлаженного биологического автопилота.

Проблема механического человека заключается не в том, что у него есть привычки (привычки экономят энергию мозга), а в том, что эти программы полностью захватывают контроль над сознанием, не оставляя места для подлинного присутствия.

Посмотрите на свои эмоциональные реакции в течение дня. Они предсказуемы с точностью до секунды.

— Если кто-то на дороге подрезает вашу машину, ваш мозг не вычисляет осознанно лучший вариант ответа. Вместо этого мгновенно срабатывает древний биологический триггер: кровь приливает к кулакам, внутри закипает праведный гнев, изо рта вылетают заученные фразы возмущения.

— Если коллега на работе бросает фразу с легким оттенком иронии, внутри вас тут же срабатывает защитный механизм: укол уязвимости, желание уколоть в ответ или нахмуриться.

— Если начальник вызывает вас «на пару слов», ваш желудок сжимается от застарелого страха оценки и наказания, хотя вам, возможно, хотят предложить повышение.

Вы не управляете этими реакциями. Они управляют вами. Вы — автомат, в который кто-то бросил монетку внешнего события, и в ответ из вас выпала заранее заготовленная банка газировки с нужной этикеткой.

Спящий человек гордится тем, что он «всегда говорит

правду» или «не спускает никому обид», искренне веря, что это его личный моральный выбор. Но если присмотреться, это не выбор. Это жесткая обусловленность. Человек просто не может поступить иначе, потому что его программа запрограммирована ровно на этот тип ответа. Он — раб своих триггеров.

И самое поразительное заключается в том, что этот биоробот свято верит в свою уникальность и независимость. Он страшно обижается, если кто-то указывает ему на его механичность. Эго шепчет: «Как смеешь ты говорить, что я реагирую автоматически? Я оскорблен!». И сама эта обида является еще одним звеном в той же самой автоматической цепи.

Для того чтобы процесс пробуждения вообще стал возможным, вам нужно перестать прятаться за иллюзией своей абсолютной осознанности. Вам нужно набраться мужества и признать: «Большую часть времени я сплю. Мои слова, мои обиды, мои радости и мои страхи — это просто автоматические рефлексы обусловленного ума».

Как только вы честно видите в себе этот механизм, происходит удивительное смещение центра тяжести. Программа больше не может полностью владеть вами, потому что теперь на нее смотрит тот, кто не является машиной. Автомат, осознавший, что он автомат, уже перестает быть просто механизмом. В нем просыпается искра того самого Наблюдателя, о котором мы будем говорить дальше.

# Глава 3. Коммуна внутри нас

Нам очень привычно говорить о себе в единственном числе. Мы произносим слово «Я» так, будто за ним стоит монолитный, неделимый, вечный хозяин нашей жизни. Мы говорим: «Я люблю это», «Я никогда так не поступаю», «Я решил посвятить себя этому делу».

Но если мы заглянем за фасад этой иллюзии, нас ждет удивительное и несколько пугающее открытие, о котором предупреждал Георгий Гурджиев: никакого единого «Я» у обычного, спящего человека не существует.

Внутри каждого из нас живет не один хозяин, а целая шумная коммуна субличностей, или, проще говоря, множество мелких «я», которые непрерывно сменяют друг друга на троне нашего сознания.

Представьте себе старый многоквартирный дом, в котором живут десяток жильцов с совершенно разными вкусами, характерами, страхами и целями. У них нет общего чата, они не договариваются друг с другом, но каждый из них периодически подбегает к окну, хватает громкоговоритель и начинает кричать от имени всего дома: «Теперь я здесь главный!».

— Вот утром просыпается «Я-труженик». Он бодр, полон амбиций, клянется себе, что сегодня перевернет горы, сядет за отчет и начнет новую жизнь.

# 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.