

Александр Фищук

# ЧЕЛОВЕК ЦЕЛОСТНЫЙ HOMO INTEGER



© Все права защищены

2026

a@afischuk.ru

## Оглавление

|   |     |
|---|-----|
| Введение .....  | 4   |
| Часть I. Диагноз .....  | 9   |
| <i>У хаоса есть авторы</i> .....  | 9   |
| Глава 1. Программа .....  | 9   |
| <i>Кто это — «Я»?</i> .....   | 9   |
| Глава 2. Спектакль .....  | 19  |
| <i>Не проворным достается успешный бег, не храбрым — победа, не мудрым — хлеб</i> .....   | 19  |
| <i>— Екклесиаст, 9:11</i> .....   | 19  |
| Глава 3. Конвейер .....   | 27  |
| <i>Конвейер замкнут: чем проще человек, тем выше прибыль, чем выше прибыль, тем проще человек</i> .....                                     | 27  |
| Глава 4. Воздух .....   | 36  |
| <i>Высшая победа идеологии — убедить мир, что её не существует. Что разумный эгоизм — не вирус, а здравый смысл</i> .....                   | 36  |
| Глава 5. Зеркало .....  | 48  |
| <i>Тот, кто видит больше вариантов, управляет тем, кто видит меньше. На каждом этаже</i> .....  | 48  |
| Глава 6. Развилка .....   | 58  |
| <i>Система не отнимает свободу. Она делает свободу невыгодной. Алгоритм предсказывает поведение — он не предсказывает пробуждение</i> ..... | 58  |
| Часть 2. Чертёж .....   | 68  |
| <i>Операционная система реальности</i> .....  | 68  |
| Глава 7. Порог .....  | 68  |
| <i>Мы стоим не перед чужой дверью к истине, а перед своей, забытой</i> .....  | 68  |
| Глава 8. Карта .....  | 76  |
| <i>Сознание — не побочный продукт материи, а сама территория</i> .....  | 76  |
| Глава 9. Путешественник .....   | 85  |
| <i>Проблема, возникшая на одном уровне, не решается с другого. Это не вера — чертёж</i> .....   | 85  |
| Глава 10. Трон .....  | 95  |
| <i>На троне — программа. Настоящий хозяин молчит</i> .....  | 95  |
| Глава 11. Вечный закон .....  | 102 |
| <i>Настоящее — следствие прошлого и причина будущего</i> .....  | 102 |
| ГЛАВА 12. Принцип .....   | 114 |
| <i>Каждое решение — семя. Урожай неизбежен</i> .....  | 114 |
| Глава 13. Торманс .....   | 118 |
| <i>Никто не помнит момента, когда согласился. Потому что момента не было. Было — понемногу. Незаметно. Как все вокруг</i> .....             | 118 |
| Глава 14. Аврора .....  | 140 |
| <i>Те же технологии. Те же люди. Другая архитектура. Аврора — не ответ. Лучший из доступных вопросов</i> .....                              | 140 |
| Часть 3. Путь .....   | 158 |
| <i>От объекта к субъекту</i> .....  | 158 |

|  |     |
|--|-----|
| Глава 15. Духовный базар .....   | 158 |
| <i>Архитектура описана, осталось главное — материал. Тысячи предложений. Нужны не ещё один прилавок, а карта базара. ....</i>    |     |
| Глава 16. Тело .....   | 168 |
| <i>Расстроенная скрипка превращает любую партитуру в какофонию. Эта глава не добавляет знания. Она отнимает оправдание. ....</i> |     |
| Глава 17. Алхимия действия .....   | 180 |
| <i>Не добавить практику к жизни — превратить саму жизнь в практику.....</i>  |     |
| Глава 18. Огонь.....   | 191 |
| <i>Дисциплина без огня производит функцию. Огонь без дисциплины сгорает. Вместе — человек ....</i>                               |     |
| Глава 19. Ясность.....   | 200 |
| <i>Кто управляет вашим умом — вы или кто-то другой?.....</i>   |     |
| Глава 20. Знание .....   | 210 |
| <i>Знать, кто ты, — не значит перестать делать. Значит — наконец начать.....</i>   |     |
| Глава 21. Смерть смерти .....  | 220 |
| <i>Однажды увидев место, где нет времени, невозможно жить так, будто время бесконечно.....</i>                                   |     |
| Заключение .....   | 228 |
| Глоссарий ключевых терминов.....   | 233 |
| Список использованной литературы.....  | 242 |

## Введение

Проблема современного человека не в том, что он чего-то не знает. Напротив — он знает слишком много. Его сознание превратилось в переполненный чердак, заваленный обрывками фактов, трейлерами чужих жизней и бесконечной лентой, которая не кончается никогда. От этого передоза реальность — при всём своём материальном блеске — становится пресной и выцветшей, как старая газета.

Утро. Будильник. Рука к телефону — раньше, чем открылись глаза. Лента. Уведомления. Кофе на автопилоте. Дорога, детали которой не помнишь. Рабочий день, в котором срочное вытесняет важное. Вечер, в котором усталость вытесняет всё. Экран. Сон. Повтор.

Между «повторами» проходит жизнь.

Не плохая жизнь. Не бедная, не голодная, почти не опасная. По историческим меркам — роскошная. И при этом — пустая по подлинному смыслу. Не трагически пустая, не «кризис среднего возраста» — просто тихо, фоновая пустая, как комната, в которой работает телевизор, но никто не смотрит. Чем длиннее список того, что есть, — тем короче ответ на вопрос «зачем».

Каждое новое приобретение обещало заполнить — и каждое не заполнило. Цивилизация беспрецедентного изобилия производит невиданное количество людей, которые не знают, зачем живут, — и те, кто на этом зарабатывает, не знают тоже: у них те же бессонницы, те же бокалы, та же пустота, только этажом выше. Чем больше у человека проблем, тем больше зарабатывают те, кто делает вид, что эти проблемы решает.

Или другой вариант того же. Бизнес работает, цифры сходятся — вы знаете про систему всё, включая то, куда она движется. Адреса, пароли, субподряд. Именно поэтому к вечеру нужен бокал. Знание без возможности действия — яд, и чем оно точнее, тем сильнее яд. Алкоголь не слабость, а антидот, который не работает, но другого нет — или кажется, что нет.

Есть ещё одна анестезия — «завтра». Завтра будет приобретение, придёт транш, начнётся жизнь. А «оно» само рассосётся, устанет, наладится; нужно просто переждать, пересидеть, не дёргаться. У каждого из нас есть знакомый, который так говорил, — а потом инфаркт или тромб в сорок три, в сорок восемь, в пятьдесят шесть; «завтра» кончились раньше, чем он успел ими воспользоваться.

Есть те, кто ищут тихую гавань — другую юрисдикцию, другой паспорт, другой берег. Один из основателей крупнейшей букмекерской империи страны нашёл свою: Швейцария, миллиарды на счетах, лучшая медицина в мире. Умер в сорок два года — от

осложнений после капельницы с физраствором. По всем обследованиям был абсолютно здоров.

И вы чувствуете, что кто-то ведёт. Программируемые деньги, смарт-контракты вместо ЕГРН, цифровой контроль, социальные рейтинги, демонтаж традиционных институтов и теневой экономики — об этом говорят за каждым деловым ужином. Интуиция не обманывает: управление действительно существует, деньги действительно становятся инструментом, и кто-то действительно выигрывает от того, что традиционное общество проигрывает. Те же технологии могут работать в обратную сторону — но только если понимать механизм.

Вопрос — в масштабе.

Удобнее всего видеть штаб: конкретных людей, конкретный план, конкретный адрес — найти виноватого, и всё встаёт на места. Но двадцать лет адвокатской практики научили меня одному: когда картина складывается слишком легко — значит, смотришь не туда. Настоящий механизм не прячется за одним именем; он устроен сложнее и честнее, потому что в нём участвуют все — я, вы, и сосед, и партнёр, и чиновник, и реформатор с красным дипломом, который искренне верил, что делает правильно.

Системе не нужен заговор — ей достаточно миллионов рациональных решений, каждое из которых разумно по отдельности и разрушительно в сумме. Каждый принимал решение «разумного эгоиста», и совокупность этих решений произвела результат, которого не хотел ни один из принимавших. Каждый — за себя. Каждый уверен, что тянет немного. Каждый — «для семьи».

Эта книга не даст виноватых — она даст механизм. С виноватыми можно только ненавидеть. С механизмом можно работать.

Когда механизм виден — он теряет власть.

Но механизм не только снаружи. То, что вы считаете собой — своими решениями, вкусами, амбициями, — по большей части программа: набор реакций, собранный средой, воспитанием и индустрией, которая знает вас лучше, чем вы сами. Вы не замечаете программу, как не замечаете воздух.

Прутик, отделённый от веника, не опасен — он даже не сопротивляется, он дезориентирован; и программа не даст ему это признать: она обеспечит уверенный взгляд, правильные слова и ощущение «у меня всё нормально» — даже в три часа ночи, когда не спится. Никто не хочет быть прутиком, но что делать, кроме привычного, — непонятно, а неопределённость пугает сильнее, чем привычное зло.

Так путь вниз может стать самым коротким социальным лифтом: предательство, воровство, разврат обретают флёр «успеха» и «цивилизованности» — порок вознаграждён, добродетель осмеяна. Внешняя манипуляция не взламывает дверь. Она

входит в дверь, оставленную открытой. Далее, по классике: война — это мир, свобода — это рабство, незнание — сила.

Куда это ведёт?

В шестьдесят восьмом году советский палеонтолог Иван Ефремов опубликовал роман, который через три года запретили — не за политику, а за точность. Он описал планету, на которой люди сыты, развлечены и абсолютно управляемы — не силой, а комфортом, не цепями, а алгоритмами удовольствия; жители этой планеты не страдают, они просто не живут, а функционируют. Ефремов назвал её Торманс и описал не далёкое будущее, а вектор — тот самый, который разбирает первая часть этой книги.

Впрочем, это описали и проще — для детей. На Дурацком острове у Носова тех, кто только развлекался, незаметно превращали в баранов. Детская сказка оказалась инструкцией.

Но Ефремов описал и другое — в «Туманности Андромеды»: людей, которых невозможно хакнуть, не сверхлюдей и не мутантов, а тех, кто владеет своим вниманием, видит свои мотивы и действует из ясности, а не из реакции.

Торманс — мир, в котором человек стал функцией; Аврора — мир, в котором человек стал собой. Между ними не пропасть и не тысячелетия, а одна развилка — два будущих одного и того же человека, создающихся прямо сейчас.

Либо человек берёт ответственность за происходящее и начинает по миллиметру возвращать ту черту дозволенного, о которой все решили, что её нет, — либо он становится тем, кого Харари назвал взламываемым животным<sup>1</sup>.

\*\*\*

Любая книга, которая берётся за такие вопросы, должна сначала ответить на один: а ты-то кто такой, чтобы писать подобное?

Талеб сформулировал принцип, который избавляет от лишних книг: «Не доверяй тому, у кого нет шкуры на кону<sup>2</sup>». Поэтому — сразу о шкуре.

Больше двадцати лет я наблюдаю одну и ту же машину с разных сторон: внутренний аудит в нефтяной компании, финансы, адвокатура, банкротства, консалтинг, код. Ни одна из этих профессий не даёт полной картины, но вместе они складываются в панораму, которую трудно получить иначе. За эти годы через меня

---

<sup>1</sup> Харари, Ю. Н. 21 урок для XXI века / Юваль Ной Харари ; пер. с англ. Ю. Гольдберга. — М. : Синдбад, 2019. — С. 84–86. (В главе «Свобода. Алгоритмы следят за вами» автор обосновывает технологическую возможность полного взлома человека — «hackable animal» — через слияние инфотеха и биотеха).

<sup>2</sup> Талеб Н. Н. Рискаю собственной шкурой. Скрытая асимметрия повседневной жизни / пер. с англ. Н. Яцюк. — М. : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2018. — 382 с. Оригинальное издание: Taleb N. N. Skin in the Game: Hidden Asymmetries in Daily Life. — New York : Random House, 2018. — 304 p.

прошли сотни человеческих историй — не кейсов, а именно историй: как люди строят, теряют, передают, выживают, ломаются.

Двадцать лет — достаточный срок, чтобы видеть не только как устроено сейчас, но и откуда пришло и куда движется. Также — бокс, кандидат в мастера спорта. Ринг учит быстро и без сносок. Стать сильным и остаться слабым стоит одинаковых усилий — платишь в любом случае, потом, дисциплиной, болью; разница только в том, что за эту цену получаешь.

Параллельно с корпорациями и судами шёл другой маршрут — к вопросам, на которые экономика и право не отвечают. Не потому, что не хотят, а потому что не видят. Внешние удары понятны: хаос, санкции, девальвация, партнёр, который вынес кассу, суды, в которых закон значит меньше, чем звонок, — с этим хотя бы можно бороться. Но почему ломаются те, у кого всё получилось? Умные, сильные, те, у кого «всё есть», — ломаются не снаружи, а изнутри, как дерево, сгнившее от сердцевины: стоит, пока не подует ветер.

Маршрут проходил через мировые традиции, философию, санскрит — не из любви к экзотике: этот язык различает десятки оттенков там, где русский предлагает одно размытое слово. Через критику современности — Дебор, Бодрийяр, Кара-Мурза — пришло понимание технологий манипуляции сознанием, но вместе с ним другое, менее удобное наблюдение: дверь не взламывают снаружи — её оставляют открытой изнутри.

Есть ещё одна вещь, без которой эта книга не была бы написана, — рукопись, которая досталась мне по наследству. Тёмная коричневая папка, листы А4, исписанные синей ручкой. Человек, который видел войну ребёнком и голод подростком, строивший тридцать лет то, что другие растащили за месяцы.

Он смотрел на корабль страны и видел проблему конкретно в тех, кто ворует, — но не понял, что черта, за которой начинается воровство и предательство, исчезла почти для всех. Не только команда разбирает корабль; каждый пассажир взял по досочке — для семьи, немного, не считается.

\*\*\*

Структура книги проста.

Часть первая — диагноз: шесть разрезов одного тела. Как ахамкара — ложное «я» — превращает человека в функцию; как общество спектакля делает эту функцию добровольной; как идеология, убедившая мир, что её не существует, превратила разумный эгоизм в единственный способ думать; как цивилизация маржи монетизирует все три процесса; как этот эгоизм стал не вершиной свободы, а дном развития. И

наконец — зеркало: закон Эшби, объясняющий механику управления. Системе не нужен штаб — ей достаточно операционной системы, установленной в каждого.

Часть вторая — чертёж: код реальности. Космология, устройство человека, закон причины и следствия — то место, где Веданта и кибернетика, санхья и нейронаука приходят к одному чертежу с разных сторон. Работает независимо от того, признаём мы это или нет. Два сценария будущего: Торманс и Аврора, в деталях.

Часть третья — путь: технология трансформации. Четыре йоги как четыре опоры работы над собой, проверенные двадцатью пятью веками и подтверждённые нейронаукой. Переход от позиции объекта — того, с кем жизнь случается, — к позиции субъекта: того, кто отвечает.

Что работает — берите. Что не работает — отбрасывайте. Что вызывает сомнения — проверяйте на территории собственной жизни. Это единственная лаборатория, которая имеет значение.

# Часть I. Диагноз

*У хаоса есть авторы*

## Глава 1. Программа

*Кто это — «Я»?*

*Величайший враг спрячется там, где вы меньше всего будете его искать.*

«Револьвер», реж. Гай Ричи

Человек создавал строительную империю тридцать лет. Заводы, связи в крае, связи в Москве. Имя, которое открывало любые двери.

Умирал зимой. На кровати пахло лекарствами и чем-то ещё, тем неуловимым, чем пахнет в комнатах, где время остановилось, а тело ещё нет. Шторы задёрнуты. Телефон на тумбочке давно не звонит.

Говорил не о заводах.

Говорил, что хотел быть химиком. Всю жизнь хотел. Всю жизнь строил другое. Думал, есть формула: будь состоятельным, важным, и остальное приложится. В последние недели формула перестала держать. Новая не пришла. Старая просто отпустила, как отпускает руку, которая слишком устала сжимать.

Империю растащили за месяцы. Осталась мечта двадцатилетнего парня, который хотел заниматься химией. Мечта и тишина, в которой её наконец стало слышно.

За годы адвокатской практики таких историй набралось десятки. Состоятельные люди, влиятельные. На подъёме разные предметы, а движение одно: заработать, построить, купить. В закате — значки на полке, грамоты в рамках, фотографии с рукопожатиями на фоне флагов. Дети и их достижения, поданные так, чтобы было ясно: мной выращены.

Что-то подменяет «кто я на самом деле» на «кем меня видят» и «кем я хочу казаться». Подменяет рано и тотально. Обнаруживается, когда бежать некуда.

## Две маски

У этого «чего-то» есть имя и структура. Работает как программа, а любую программу можно разобрать. Программа работает в два слоя. Первый — образ для других. Второй — история, которую человек рассказывает себе о себе. Оба слоя ощущаются как «я». Ни один им не является.

Первая — витрина. Должность, статус, костюм, поставленный голос, часы на запястье, автомобиль у крыльца. Её замечают все, на то и рассчитана. Снять легко: достаточно устать или выпить. Формируется рано, средой, в которой дух соперничества впитывается вместе с табачным дымом подъезда и запахом школьной столовой. Бей первым. Побеждай. Не показывай слабость. Вопросы тоже слабость.

Вторая маска глубже. Убеждения, ценности, внутренняя история, которую человек о себе рассказывает. Ощущается настоящей, тёплой, своей. Когда кто-то говорит «я такой, какой есть», звучит голос второй маски.

И она тоже конструкт. Заметно по одному признаку: когда задевают убеждения, не оскорбляют, а просто задевают, удар приходится не в идею, а в тело. Вспышка, мгновенная и телесная, как ожог от кипятка. Не мнение задела, а кожу. Кожа от чужих слов не вспыхивает. Вспыхивает то, что боится разоблачения.

Ведическая традиция называет этот механизм *ахамкара*, «делатель я»<sup>3</sup>. Берёт всё, что попадает в поле восприятия, и ставит штамп: моё. Тело. Ум. Должность. Боль. Полезный механизм навигации: утром встать и пойти на свою работу, а не на чужую. Проблемы начинаются, когда навигатор принимают за путешественника. Когда программа начинает вести себя как программист.

Маски работают — иногда десятилетиями. Но у них есть себестоимость, и она выше, чем кажется. Энергия, которая каждый день уходит на поддержание образа, не значится ни в одном отчёте, но жрёт больше ресурса, чем любой проект. Помнить, кому что сказал, держать лицо, когда внутри другое, просчитывать, как будешь выглядеть, прежде чем открыть рот, контролировать, кто что подумает, — это круглосуточная, невидимая, неоплачиваемая работа. К тридцати она превращается в бессонницу, к пятидесяти — в кардиолога. Не потому, что слабый. Потому что дорого.

Прежде чем дойти до этой концепции, пришлось перерыть гору материала.

Книги по психологии, десятки, может быть, под сотню. Корешки на полке выстроились в шеренгу обещаний. Работа с подсознанием. Аффирмации, записанные от

---

<sup>3</sup> *Ахамкара* (санскр. अहंकार, IAST: *Ahaṁkāra*) — букв. «делание я» (*aham* — «я», *kāra* — «делание, создание»). Термин философской школы санкхья, обозначающий принцип индивидуации — механизм, посредством которого сознание отождествляет себя с объектами опыта. Впервые встречается в Упанишадах («Чхандогья», «Прашна»). См.: *Санкхья-карика*, 24: «Ахамкара — это примысливание себя» // Ишваракришна. *Санкхья-карика / исслед., пер. с санскр. и коммент. В. К. Шохина // Лунный свет санкхьи.* — М. : Ладомир, 1995

руки в блокноте и повторяемые утром перед зеркалом в ванной. Визуализации успеха с закрытыми глазами и выпрямленной спиной. Потом фильм «Секрет» с его законом притяжения<sup>4</sup>, от которого сначала горели глаза, а через полгода осталось только недоумение. Потом тренинги с бейджиками на шнурках и курсы в конференц-залах с бутилированной водой. Юнг с интеграцией тени<sup>5</sup>. Франкл с вопросом о смысле<sup>6</sup>.

Каждая система предлагала одно и то же разными словами: это нужно починить, укрепить, перенастроить. Стать лучшей версией себя. То есть — программы. Визуализируй. Проработай. Замени негативное убеждение позитивным. Пробовал. Честно, с дисциплиной, с надеждой.

Странная вещь обнаружилась не сразу, а через месяцы. Чем усерднее работа над уверенностью, тем острее ночные вспышки сомнения. Чем тщательнее утренние аффирмации про изобилие, тем глубже тревога про деньги, накрывающая в воскресенье вечером, когда впереди понедельник и встречи, на которых нужно быть тем, кого нарисовал. Чем плотнее панцирь позитивного мышления, тем болезненнее пробоины.

За каждым усилием пряталась пружина. Чем сильнее сжимаешь, тем мощнее обратный удар. Качаешь одну мышцу, противоположная атрофируется. Нарращиваешь уверенность, и ночью, в тишине спальни, когда аффирмации выключены и рядом только потолок и собственное дыхание, всплывает такая неуверенность, какой до аффирмаций не существовало.

Тупик. Каждый новый инструмент усиливал проблему, которую обещал решить. Потом попала тонкая книжка. Кришнамурти, «Свобода от известного»<sup>7</sup>. Восемьдесят страниц, мягкая обложка, незаметный шрифт. Мысль, от которой всё перевернулось, умещалась в одну фразу: тот, кто пытается себя исправить, и есть то, что нужно исправить. Наблюдатель и наблюдаемое — одно<sup>8</sup>. Нет никакого «лучшего я», которое

---

<sup>4</sup> «Секрет» (ориг. *The Secret*) — австралийский документальный фильм, реж. Д. Хэриот. Кинокомпания Prime Time Productions, 2006. Основан на концепции «закона притяжения». По фильму издана одноимённая книга: Берн, Р. Тайна / пер. с англ. — М. : Эксмо, 2009

<sup>5</sup> Юнг, К. Г. Aion: Исследование феноменологии самости / пер. с нем. М. А. Собоуцкого. — М. ; Киев : Рефл-бук : Ваклер, 1997. — 336 с. — (Актуальная психология). — ISBN 5-87983-050-0. Понятие Тени как архетипа бессознательного разработано в гл. II данной работы. Оригинал: Jung C. G. *Aion: Untersuchungen zur Symbolgeschichte*. — Zürich : Rascher Verlag, 1951.

<sup>6</sup> Франкл, В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере / пер. с нем. Д. Орловой, Д. Леонтьева. — М. : Альпина Паблишер, 2020. — 239 с. — ISBN 978-5-91671-838-6. Оригинал: Frankl V. E. *...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. — Wien : Verlag für Jugend und Volk, 1946

<sup>7</sup> Кришнамурти, Дж. Свобода от известного / пер. с англ. — М. : София, 1991. — 176 с. — ISBN 5-7663-0521-2. Оригинал: Krishnamurti J. *Freedom from the Known*. — London : Victor Gollancz, 1969.

<sup>8</sup> Центральный тезис Кришнамурти: «Наблюдатель есть наблюдаемое» (англ. *the observer is the observed*). Означает, что субъект, пытающийся изменить психологическое содержание, сам является этим содержанием, и потому любое «усилие по изменению» лишь воспроизводит исходную структуру. Подробно развёрнут в: Кришнамурти, Дж. Указ. соч. Гл. 2–3

починит «худшее». Есть программа, которая создаёт проблему, а потом предлагает решение, и решение оказывается очередным витком той же проблемы.

Это и есть программа. Не характер, не личность, не судьба — механизм отождествления. Берёт тело, ум, роль, боль — и ставит штамп «я». Это и есть программа. Не характер, не личность, не судьба — механизм отождествления. Берёт тело, ум, роль, боль — и ставит штамп «я».

Коучинг и прикладная психология работают с этой конструкцией как со структурой: укрепить, перенастроить, починить<sup>9</sup>. Ведическая традиция видит иначе. Ахамкара, «делатель я», — не вещь, а процесс: непрерывный акт присвоения, который берёт всё, что попадает в поле восприятия, и ставит штамп «моё». Разница не академическая. Структуру нужно чинить — и каждая починка усиливает того, кто чинит. Процесс достаточно увидеть — и он теряет власть. Именно это имел в виду Кришнамурти: наблюдатель и наблюдаемое — одно.

В этом различии — ключ ко всей книге. Вся индустрия саморазвития, все методики, все утренние ритуалы успешных людей построены на одном допущении: эго — сломанная вещь, почини её и будешь счастлив. Допущение ложное. Не потому что методики плохие. Потому что чинильщик и поломка — одно и то же. Каждое усилие «стать лучше» — ещё один оборот того же механизма. Колесо крутится быстрее, но хомяк остаётся внутри.

Правда книга сказала и другое. Внутри, за обеими масками, за витриной и за «настоящим я», которое тоже оказалось конструкцией, есть нечто. Его не нужно тренировать, укреплять, визуализировать. Его нужно увидеть. Просто увидеть, как видишь комнату, когда в ней включают свет.

Маски нужны, они не враги и не ошибки. Но то, что за ними, не нуждается ни в витрине, ни в истории о себе. Не вспыхивает от чужих слов. Не рушится от критики. Не требует подтверждения. Всё, что требует защиты, не оно.

Программа существует, чтобы защищать маски. Четыре контура, четыре способа не встретиться с тем, что за ними.

Процесс работает, пока невидим. Увиденный — теряет власть. Это его единственная уязвимость. Поэтому всё устроено так, чтобы человек не остановился и не посмотрел. Страх не даёт остановиться. Чувство собственной важности не даёт усомниться. Доза не даёт протрезветь. Рассеянность не даёт сфокусироваться. Четыре контура. Четыре способа не встретиться с тем, что за ними.

---

<sup>9</sup> Уилбер, К. Никаких границ. Восточные и западные пути личностного роста / Кен Уилбер ; пер. с англ. — М. : Изд-во Трансперсонального ин-та, 1998. — С. 45. (К. Уилбер проводит жесткую границу между «терапией» (translation), цель которой — укрепить эго и адаптировать его к социуму, и «трансформацией» (transformation), цель которой — демонтаж эго-конструкции и выход на надличностный (transpersonal) уровень сознания).

## Первый контур: страх

Волгоград, конец девяностых. «Чикаго на Волге»<sup>10</sup>. Один из самых криминальных городов страны в одно из самых криминальных десятилетий. Физическая сила — единственный инструмент, которому доверяли безоговорочно. Так казалось.

Ночь, подъезд, небольшая компания. Фонарь над козырьком мигал жёлтым. Кто-то проходил мимо, начался диалог, перепалка. Послали. Три удара. Человек упал на бетон. Через несколько минут поднялся. В темноте сверкнуло лезвие.

Тело отказало. Две или три минуты: ни ударить, ни уйти. Ноги ватные, руки чужие.

Страх, который считался побеждённым тренировками и дворовым опытом, перехватил управление целиком. Потом что-то переключилось. Метился долго, секунд 15. Все были мысли, а что если. Нож сломан. Нападавший на асфальте. Спутники рядом. Утром на пары с заклеенной пластырем щекой, порезанной правой кистью и в кожаной куртке, которая хозяйина спасла, но сама пострадала. Никакой гордости. Страх задним числом, тот самый, от которого мокрые ладони и привкус железа во рту. Кожаная куртка, она ведь была почти новой. И обида, настоящая, детская, как у мальчика, которому обещали, что тренировки защитят от всего.

В двадцать лет из этого один вывод: идёшь навстречу опасности — страх улетучивается. Бежишь — остаётся навсегда.

Через годы открылся другой слой. Что вытолкнуло в ту ситуацию? Не справедливость. Справедливость не требовала кулаков у подъезда из-за ругани. Программа не могла допустить, чтобы кто-то безнаказанно послал. Защищался не человек. Защищался образ. Который строился глупо и жёстко. Хотя и время было глупое и жёсткое. Хотя и время было глупое и жёсткое. Как казалось.

Нож в подъезде — страх, который видно. Он честный: вот угроза, вот реакция. Есть другой страх — тихий, фоновый, без лезвия. Страх оказаться никем. Он не перехватывает управление на три минуты. Он держит его годами — и человек этого не замечает, потому что называет это «мотивацией».

У этого страха два корня. Первый — эгоизм: я могу потерять то, что считаю своим — статус, деньги, лицо, контроль. Второй — невежество: я не знаю, кто я без всего этого, и боюсь узнать. Первый корень заставляет цепляться. Второй — не позволяет отпустить. Вместе они держат надёжнее любого ножа.

---

<sup>10</sup> Специфика региона («Чикаго на Волге»).

Волгоград в 1990-е и начале 2000-х был зоной жесточайшего передела. В отличие от сырьевых регионов, здесь делили крупную промышленность (Алюминиевый завод, Химпром, Тракторный завод) и рыночную торговлю. По оценкам ветеранов волгоградского РУБОПа и журналистов-криминалистов, речь идет о десятках громких, доказанных заказных ликвидаций и сотнях смертей в рамках бандитских войн.

Ростов, 2017 год. Женщина за рулём. Двое детей на заднем сиденье. Маршрутчик подрезал, слово за слово — вышел, плюнул ей в окно. При детях. Та к мужу. Он — на разговор. Маршрутчик полез первым. Получил. Без ножей, без перегибов. Дальше: камера наблюдения, СИЗО, два миллиона на адвокатов, почти два года за решёткой. Волгоградская история — программа без повода. Ростовская — повод бесспорный, финал тот же.

Граница между программой и настоящим поступком неизвестна. Программа маскируется под долг, под честь, под любовь. Но и долг, и честь, и любовь существуют по-настоящему. Иногда мужчина, защитивший жену, это просто мужчина, защитивший жену. Отличить одно от другого можно только в тишине. Не когда адреналин уже принял решение.

Но есть страх попроще. Без ножей и подъездов. Написать честный комментарий — и стереть. Сказать на совещании то, что думаешь, — и промолчать. Видеть, как при тебе совершается преступление, — и отвести глаза. Мелкий, привычный, ежедневный страх: а что подумают. А что будет. А вдруг заметят. Он не перехватывает управление, как тот, у подъезда. Он просто стоит рядом — и ты каждый раз выбираешь его сторону. Добровольно. По миллиметру.

Первый контур — не страх конкретной опасности, тот полезен и биологичен. Это фоновый, постоянный, размытый страх увидеть себя без масок. Пока он работает, энергия уходит на оборону периметра. Внутрь не заглядываешь. Годами.

## Второй контур: чувство собственной важности

Тоньше страха. Потому опаснее.

Кабинет управляющего партнёра в юридической фирме клиента, четырнадцатый этаж бизнес-центра.

На стене семь дипломов в одинаковых рамках тёмного дерева, выстроенных по годам. На столе, лицом к посетительскому креслу, фотография с министром. Настоящим. Корешки книг на полке развёрнуты так, чтобы читались фамилии авторов, с которыми партнёр знаком лично. Весь кабинет — послание. Не для клиентов, те приходят по рекомендации и дипломов не разглядывают. Для самого себя. Ежедневное, молчаливое, настойчивое напоминание: ты значим.

Страх и важность работают в связке. Важность создаёт ситуацию, из которой невозможно выйти без потери лица. Страх не позволяет из неё уйти. Важность перехватывает результат: выстоял, победил, готовит следующий раунд. Чем больше власти, тем прочнее клетка. Каждое достижение — ещё один прут решётки.

Собственный пример, ближе некуда. Профессиональный портал юристов. Жёсткий ценз на вход. Каждый опубликованный кейс подтверждён судебным актом. Пара сотен публикаций. Почти каждая — выигранное дело.

Были публикации и о другом — о закате адвокатуры, о трансформации правового поля, о коррупции, ставшей средой. Диагноз ставился честно. Но от третьего лица. Система мутирует — а я внутри неё продолжал работать по тем же правилам. Описывал болезнь — и оставался её частью. Публикации создавали картину: автор видит. Чего они не показывали — что видеть и делать по-другому это разные вещи.

Не ложь. Фильтрация. Программа не лжёт, она редактирует реальность. Отсекает неудобное, подсвечивает выигрышное. И веришь в отредактированную версию искренне, годами, потому что за неё платят. Пишешь о победах — приходят за победами. Платят за победы. Механизм вознаграждает сам себя.

### Третий контур: доза

Когда напряжение, создаваемое программой, невыносимо, психика ищет способ погасить. Не разрешить. Погасить.

Доза не обязательно жидкая. Стимуляторы. Голубой свет экрана в час ночи, скроллинг ленты под одеялом, чужие катастрофы, согревающие тем, что у тебя пока не так. Новости, дофамин, очередной скандал, очередной комментарий, очередное возмущение, не требующее действия. Масштаб прячется за фасадом нормы: кто не может без бокала — «снимает стресс»; кто на стимуляторах — «много работает».

Самый надёжный способ не встретиться с собой — не трезветь. Не обязательно от алкоголя. От шума. Лента, фон, подкаст, уведомление, следующее уведомление. Пауза ощущается угрозой. Тишина пугает, как пустая квартира пугает того, кто разучился быть один. А за шумом, за всеми экранами и бокалами, три вопроса, на которые шум не отвечает: что мне надо? Кому это надо? Зачем?

Цена: потеря способности переживать реальность напрямую, без посредника между собой и тишиной. Собственные мысли становятся тем, от чего нужна следующая доза.

Начало двухтысячных, университет. Компания собиралась по выходным — кабаки, рестораны, деньги водились. Столы накрывались щедро: мясо, графины, дым. Одни и те же разговоры. Бросить то, начать это, с понедельника новая жизнь. Каждый понедельник — ничего. Кроссовки, будь они неладны. Без них какой бег. Сколько пар кроссовок пропивалось за субботний вечер? Четыре-пять. Где взять деньги на кроссовки.

Через полтора года один из друзей сказал вслух то, что все знали. Смысл этих встреч — алкоголь. Убери его, и компания распадётся.

Молчание. Кто-то поставил стакан на стол, аккуратно, как ставят вещественное доказательство. Другой встал и подтвердил. Спокойно. Никто не спорил. Компания так и осталась, за вычетом одного участника. Ничего не изменилось.

Знание не спасло.

Диагноз произнесён вслух, принят и проглочен. Доза надёжнее понимания.

#### Четвёртый контур: рассеянность

Первые три контура можно обнаружить. Страх — если остановиться. Важность — если замедлиться. Дозу — если набраться честности. Для каждого нужно одно и то же: пауза, тишина, внимание, направленное внутрь.

Этой паузы почти не осталось. Валюта будущего не золото или цифровые активы, валюта будущего — осознанность и внимание.

Кабинет на двенадцатом этаже. Панорамное окно, за которым город в мартовской дымке, крыши мокрые после дождя. Стакан воды на столе, нетронутый с начала встречи. Клиент говорил двадцать минут. Кивки. Пометки шариковой ручкой в жёлтом блокноте: слова, стрелки, подчёркивания. Профессиональное присутствие.

Когда клиент замолчал и прозвучал вопрос, повисла пауза. Взгляд человека, который смотрит на того, кто только что вошёл в комнату.

Ответ на этот вопрос прозвучал пять минут назад.

Телефона на столе не было. Уведомлений не приходило. Двадцать лет аргументации по сложнейшим делам, и пустота на месте внимания. Двадцать минут напротив живого человека, и никого дома. Стакан воды так и стоял полный. Город за окном так и остался невидимым.

Серьёзная внутренняя работа требует устойчивого внимания. Фрагментированное сознание превращает любую глубину в теорию, любое переживание в информацию, любое прозрение в цитату для разговора за ужином. Среда — не нейтральный фон, а соучастник. Страх работает надёжнее, когда нет сосредоточенности его разглядеть. Важность кормится сравнением, которое лента предоставляет непрерывно. Доза лежит в кармане брюк, на расстоянии одного касания.

Четыре контура — не список и не перечень симптомов. Цикл.

Страх создаёт напряжение. Важность канализирует его в гонку. Гонка истощает, доза гасит. Доза фрагментирует внимание. Фрагментированное внимание не способно

разглядеть страх. Круг замкнулся. Каждый контур питает следующий и маскирует предыдущий.

И последняя ловушка, самая изящная. Культ продуктивности. Методики, системы, утренние ритуалы успешных людей. Всё это учит бежать быстрее. Ни одна не задаёт вопроса, куда ведёт колесо. Психология, коучинг аналогично.

## Зеркало и тень

За годы практики — десятки встреч с людьми, у которых есть всё. Деньги, связи, ресурсы, ум, образование, здоровье. Потенциал огромный. Реализация минимальная. Не в плане материального, с этим порядок. В плане настоящего, подлинного. Того, что останется после. Того, что не пусто, даже если за пустое заплачены десятки миллионов евро.

У каждого объяснение. Политика, чиновники, система, санкции, эпоха, менталитет. Объяснения разные, структура одна: причина снаружи. Никогда внутри.

Знакомый механизм. Программа берёт собственное содержимое — страх, привычку к комфорту, нежелание рисковать — и проецирует на внешний экран. Вместо «не двигаюсь» — «не дают двигаться». Вместо «боюсь» — «пугают». Вместо «трус» — хитрый и осторожный. Прагматичный.

Но некоторым действительно не давали. Система не метафора. Коррупция не иллюзия. Не всякий, кто указывает на внешнее препятствие, прячется от внутреннего. Иногда стена — просто стена.

Отличить реальное препятствие от спроецированного — самая трудная работа, которая существует в человеческой жизни. Но ее нужно осознать, принять ответственность. Иначе и реальное и нереальное вырождают субъекта в объекта.

Юнг назвал это место Тенью<sup>11</sup>. Жадность у того, кто считает себя щедрым. Трусость у того, кто считает себя смелым. Программа не в состоянии признать Тень. Это значило бы признать, что витрина — подделка. Поэтому проецирует наружу. И наружу же смотрит, когда ищет виноватых.

Конкретный вечер, конкретный ресторан, белые скатерти, приглушённый свет. Напротив — давний знакомый, успешный девелопер, который третий год рассказывал одну и ту же историю: хочет построить школу в родном городе, не получается, администрация не даёт, взятки, откаты, система. Слушал его с привычным внутренним

---

<sup>11</sup> Юнг, К. Г. Указ. соч. Гл. II: «Тень». Юнг определяет Тень как совокупность вытесненных качеств личности, которые проецируются на окружающих: «Мы начинаем видеть в других людях те качества, которые отрицаем в себе».

превосходством: ну вот, ещё один, кто не видит собственного страха. Проекция. Классика. Всё понятно.

На обратной дороге, в машине, руки на руле, огни встречных фар, мысль: а чем ты отличаешься? Описываешь чужую слепоту с хирургической точностью. А собственную? «Они не видят, а я вижу» — наблюдение или та же программа, только в интеллектуальной упаковке, с терминами вместо дипломов на стене?

Палец, направленный на другого, развернулся.

## Цена невидимости

Четыре контура — абстракция. Схема на бумаге, ровные стрелки между словами. В жизни они умещаются в один обычный вечер.

Отец приходит домой. Дочь, шести лет, бежит навстречу по коридору. Жёлтый свитер, надетый утром задом наперёд, она отказалась переодеть. Колготки собрались гармошкой на коленках. Тапки не на тех ногах. Отец стоит в прихожей. Ключи ещё в руке. Физически здесь.

Внутри — совещание, которое закончилось четыре часа назад и с тех пор не отпускает. Реплика коллеги, задевшая самолюбие. Мысленный ответ, четвёртый вариант за вечер, каждый точнее и убедительнее предыдущего. Что подумали? Как оценили? При том что каждый участник того совещания думает сейчас ровно о том же: о себе, о своей реплике, о своём впечатлении. Два часа внутренней репетиции разговора, который никогда не состоится.

Девочка добегает. Смотрит снизу вверх. Замедляется. Разворачивается. Тихо идёт к своим игрушкам в дальнюю комнату. Не потому, что отец сказал что-то не то. Ничего не сказал. Просто не нашла того, к кому бежала.

Программа забрала вечер. Забрала девочку в жёлтом свитере с колготками-гармошкой на коленках. Забрала того, кто мог бы стоять в этой прихожей целиком, без совещания в голове, без мысленной репетиции, без четвёртого варианта идеальной реплики.

Химик обнаружил это в самом конце. Вся энергия жизни ушла на строительство фасада. Внутри — темнота и одна нетронутая мечта, на которую ресурса не хватило.

Пока человек живёт жизнью, выстроенной программой и одобренной средой, его собственную не проживает никто. Решения внутри, а не снаружи.

## Наблюдение

Разница между мной и тем, кто не задумывался, — не в свободе, а в том, что клетка стала видна. Иногда, на секунды, между двумя автоматическими реакциями.

Франкл описывал пространство между стимулом и реакцией — зазор, в котором возможен выбор. Возможно, этот зазор и есть всё, что нужно: не свобода, а одна секунда, в которой ещё не отреагировал и уже не спишь.

Программу нельзя победить — она перехватит победу и присвоит. Но её можно увидеть.

Гай Ричи описал программу грубее: «Мы не более чем обезьяны, нацепившие костюмы и страждущие признания других. Если бы мы это понимали, мы бы так не делали. Но кто-то специально скрывает от нас истину.<sup>12</sup>»

## Глава 2. Спектакль

*Не проворным достается успешный бег, не храбрым — победа, не мудрым — хлеб*

*— Екклесиаст, 9:11<sup>13</sup>*

Зал с потолками под десять метров. В центре — статуя ангела выше человеческого роста. На потолке — диско-шары и сценическое освещение. На стенах — флаги, гербы, мечи. Отдельная комната для посвящения в рыцари: манекен в казацкой форме, иконы, подсвечники, барельефы. Бюст хозяина с надписью «Заслуженный меценат». Увеличенная копия звезды героя. Полы — полированный камень.

Строился не дом. Строился храм.

Его возводил наследник строительной империи. Генерал-лейтенант казачьих войск. Академик. Почётный гражданин. Герой. Рыцарь. Ни один титул не заработан в бою. При жизни отца он получил от него тысячи квадратных метров — квартиры, офисы, здание на берегу Волги. Мало. Когда отец умер, наследник согласился на

---

<sup>12</sup> Монолог главного героя Джейка Грина из фильма Гая Ричи «Револьвер» (2005). Под «Программой» в контексте картины понимается деструктивная работа человеческого эго, подменяющего подлинную личность социальными масками.

<sup>13</sup> Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. Книга Екклесиаста, 9:11. — М. : Рос. библейское о-во, 2020. — 1328 с.

предложенную половину, а потом тихо запустил юридический блицкриг: признать завещание недействительным, покойного — посмертно невменяемым. Экспертная организация с единственным сотрудником диагностировала «деменцию» человеку, за год до смерти написавшему книгу. Свидетели утверждали, что регулярно созванивались с покойным.

Ни один не вспомнил номер телефона.

Дело переломилось. Прокурор отозвал иск. Повторная экспертиза дала противоположные выводы. Суд отказал полностью. Но юридический результат — не главное.

Главное — портрет.

У каждой религии есть литургия. Здесь литургией было коллекционирование: каждый новый титул — молитва, обращённая не к богу, а к зеркалу, каждый барельеф — свеча, зажжённая перед собственным образом.

Чтобы узнать подлинную веру человека, не спрашивайте, в какого бога он верит. Посмотрите, чему он приносит в жертву свои самые драгоценные ресурсы. Человек может заявлять о своей приверженности любой традиционной конфессии, но его поступки, его ежедневный выбор доказывают, что он — верный адепт именно этого культа.

Здесь жертва была абсолютной: время, деньги, отношения, последняя воля отца — всё сгорало в одном алтаре. Генерал без армии. Академик без открытий. Герой без подвига. Каждый титул — ответ на вопрос «кем меня видят?». Ни один — на вопрос «кто я?».

Моя оптика смещена — это нужно сказать сразу. Но наблюдение от этого не перестаёт быть наблюдением: в ходе дела стало видно и собственное. У меня тоже много значков и грамот. Дипломов, свидетельств и портфолио. Публикации побед на профессиональном портале — миниатюрная версия того же храма. Камень помягче. Свечи поменьше. И кто знает — владей я теми ресурсами, удержался бы?

Если смотреть без осуждения, титулы говорят не о величии, а о масштабе пустоты. Человек, которому достаточно, не строит храм себе — строит тот, кому невыносимо без стен. Каждый барельеф — не самодовольство, а крик: подтверди, что я существую.

Генерал не злодей. Он — программа, которой было больно. У программы бывают скромные формы. Бывают — нет.

## Три ступени вниз

Двадцать четыре. Астрахань, съёмная квартира, с будуна — проверять авансовые отчёты, потому что аудит надо закрыть. Кефир, пельмени, пиво в пластиковых бутылках. Денег почти нет. Зато есть ответ на вопрос, кто ты: тот, кто делает. Не имеет — делает. Бытие.

Тридцать. Юбилей. Ресторан в центре города. Более сотни тех, кто приехал поздравить. Они говорят, что ты важный, а ты говоришь, что они важные. Круговорот важности в природе. Тебе кажется, что водка «Белуга» и виски «Блю Лейбл» в ресторане чем-то отличают тебя от парня с шаурмой у ларька. Что кто-то из сотен контактов бескорыстно подставит плечо при том, что ты сам действуешь корыстно.

Каждая покупка — доказательство. Не себе — миру. Или себе, но через мир: другие видят, значит, существую. Ощущение горения не исчезло, но переместилось — горит уже не внутри, а вокруг. Обладание.

Сорок. Здесь я теряю право на «я», потому что к этой ступени все одинаковы. Второй дом, машина, которую незачем менять, но меняешь. Соцсетей нет — зачем, когда есть правильные комнаты. Рестораны, где знают по имени. Часы, которые заметят только те, кто понимает. Фраза за ужином: «мне предложили, но я отказался» — и пауза, чтобы собеседник оценил вес отказа. Не публикуешь, но каждый вечер кто-то должен увидеть. Не подписчики — свои. Зеркало другое. Отражение — то же. Видимость.

Бытие — обладание — видимость. Три ступени. Каждая казалась подъёмом. И странное, тихое, необъяснимое чувство: при полном гараже и пустом календаре внутри не тише, а громче. Что-то гудит. Раньше гул заглушала гонка. Теперь гонка кончилась, а гул остался.

## Религия успешного успеха

Три поворота одной дороги. От «быть кем-то» — к «иметь что-то» — к «выглядеть кем-то». Каждый следующий дальше от начала, каждый тише внутри и громче снаружи.

В первой главе мы говорили о программе — внутренней конструкции, которая подменяет «кто я» на «кем меня видят». Программа работает в одном человеке. Но когда миллиарды людей запускают одну и ту же программу одновременно, она выходит наружу и строит себе мир. Этот мир — не заговор и не чей-то план, а коллективный продукт миллиардов одинаковых программ, каждая из которых гонится за одним и тем же: быть замеченной, подтверждённой, признанной. Мир, в котором все одновременно играют и смотрят. Общество спектакля.

У этого общества есть своя религия — полноценная, со всеми атрибутами веры.

Бог успешного успеха — идеализированная версия тебя: вечно продуктивная, вечно растущая, вечно на виду. Цифровой аватар, которому приносятся в жертву подлинные чувства, здоровье и покой. Его пророки — те, кто наверху списка Forbes, и бизнес-гуру из социальных сетей, чьи цитаты заменяют молитвы, а биографии — жития святых.

Его священные тексты — бестселлеры по саморазвитию и продуктивности, обещающие спасение через правильную постановку целей и визуализацию желаний.

Его ритуалы — нетворкинг, KPI, ежевечернее жертвоприношение сна и покоя на алтарь дедлайнов. А его главный грех — не ложь, не предательство, не жестокость, а неэффективность, бедность, безвестность. Можно врать, можно предавать, можно ломать — если это приносит результат. Нельзя одно: быть никем.

Храм с ангелом — частный случай. Каждый вечер по экранам идёт парад верховных жрецов этой религии: отбеленные улыбки, лица, на которых хирург победил мимику, дети в правильных школах, отпуск в правильных координатах. Всё хорошо. Всё на месте. Всё сфотографировано с третьей попытки и выложено с правильным фильтром. За кулисами — антидепрессанты, разводы, адвокаты и бессонница, о которой не расскажет ни один продюсер. Остальные строят храмы поменьше — из цифровых профилей, из правильных ресторанов, из фразы «мне предложили, но я отказался». Масштаб разный. Вера — одна.

И вера эта обещает: на вершине будет хорошо. Дойди — и всё обретёт смысл.

## Финальная пауза

В 2018 году покончили с собой Энтони Бурден — шеф-повар, телеведущий, автор бестселлеров, человек, объехавший весь мир; Кейт Спейд — создательница модного бренда стоимостью в сотни миллионов; Авичи — один из самых высокооплачиваемых музыкантов планеты<sup>14</sup>.

У каждого были свои причины — депрессия, тревожное расстройство, хроническая боль. Сводить их смерть к одному объяснению было бы нечестно. Но есть наблюдение, которое невозможно игнорировать: деньги, признание, свобода перемещения — всё, что культ успешного успеха обещает, как награду за верное служение, у них было. Награда не спасла.

После гибели Спейд и Бурдена число суицидов в Америке за два месяца превысило статистическую норму на четыреста восемнадцать случаев. Четыреста

---

<sup>14</sup> Энтони Бурден (1956–2018) — американский шеф-повар и телеведущий; Кейт Спейд (1962–2018) — дизайнер, основательница бренда Kate Spade New York; Тим Берглинг (Авичи) (1989–2018) — шведский диджей и музыкальный продюсер.

восемнадцать человек — не от бедности, не от голода. Кто-то наверху показал: на вершине не хорошо.

Программа боится паузы — той секунды тишины, в которой она может быть увидена в момент работы.

## Господин из Сан-Франциско

У культа есть ещё одна ловушка — тише первой и куда опаснее. Культ не только обещает смысл, которого нет, — он убеждает, что настоящая жизнь начнётся потом. Сейчас — черновик, сейчас — зарабатываем, терпим, выстраиваем. Вот выйду на уровень — тогда и заживу. Русская литература увидела эту ловушку больше ста лет назад.

В 1915 году Иван Бунин опубликовал рассказ «Господин из Сан-Франциско»<sup>15</sup>. Его герой — безмянный богач, пятьдесят восемь лет проработавший «не покладая рук». Всю жизнь он откладывал жизнь на потом: копил, строил, «возлагал все надежды на будущее» — и только теперь, на закате, «приступал к жизни». Пятьдесят восемь лет до этого, выходит, жизнью не были. Образцовый прихожанин: исправно служил культу, ждал награды — и вот наконец момент настал.

Он отправляется в путешествие на роскошном пароходе «Атлантида» — герметичной модели того самого спектакля, где всё расписано: распорядок, еда, развлечения, нанятая пара, изображающая страсть за деньги. Даже чувство здесь — товар. Господин совершал привычные дела «в некотором возбуждении, не оставлявшем времени для чувств и размышлений».

Не оставлявшем времени. Не отсутствие ума — отсутствие паузы.

Господин умер в читальном зале, так и не начав жить. Тело вывезли в ящике из-под содовой. Оркестр продолжал играть, пассажиры продолжали танцевать. Спектакль не прерывается ради участника.

Генерал возвёл себе ящик из гранита и населил ангелами. Бунинский господин получил ящик из-под содовой. Между ними — разница в бюджете, не в сюжете.

И здесь обнажается парадокс, заложенный в самую конструкцию культа: навыки, которые нужны для восхождения к его алтарю, — кажимость, тревога, безжалостность к себе, неспособность остановиться — диаметрально противоположны тем, которые нужны, чтобы жить. Не «жить на вершине» — просто жить.

Генерал строил всю жизнь, но войти в построенное не смог. Господин из Сан-Франциско работал пятьдесят восемь лет, а приступить к жизни не успел. Тот, кто умеет

---

<sup>15</sup> Бунин И. А. Господин из Сан-Франциско // Собрание сочинений в 6 т. — М. : Художественная литература, 1987. Т. 4.

строить на этом топливе, разучился стоять на месте. Остановка для программы смертельна — поэтому она никогда не позволяет остановиться.

## Сизиф нанимает коуча

Бурден, Спейд, Авичи — те, кто добрался до вершины. Господин из Сан-Франциско — тот, кто шёл к ней всю жизнь и умер у входа. Но большинство верующих не на вершине и не у входа — они рядовые прихожане культа, они внизу, и они катят.

Древнегреческий миф рассказывает о царе Сизифе, которого боги приговорили к вечному наказанию: вкатывать тяжёлый камень на гору. У самой вершины камень срывается и летит вниз. Снова подъём. Снова срыв. Навсегда. В 1942 году французский философ Альбер Камю написал эссе «Миф о Сизифе»<sup>16</sup>, в котором увидел в этом сюжете формулу человеческой жизни — труд без конечного смысла — и пришёл к парадоксальному выводу: Сизиф счастлив, потому что осознаёт абсурд своего положения и всё равно продолжает.

Современный Сизиф — не герой Камю. Абсурда он не осознаёт. Адепт культа убеждён, что проблема в технике: если катить камень быстрее, нанять коуча, применить методику проактивного камнекатания и визуализировать камень на вершине — камень останется. Он ведёт подкаст «Осознанное камнекатание», у него десять тысяч подписчиков, и каждый катит свой камень, вдохновлённый примером. Никто из них не спрашивает, что на вершине. Те, кто добрался, — не ответили. Те, кто не добрался, — не узнали.

Культ продуктивности, индустрия саморазвития, коучинг, «мышление успеха» — всё это не выход из спектакля, а его клир: обслуживающий персонал религии, который учит верующих катить камень эффективнее. Вопрос «зачем катить» не входит в программу — он опасен, потому что создаёт ту самую паузу, которую программа не переносит.

## Общество спектакля

Абсурдность происходящего увидел далеко не я первый. В 1967 году французский философ и мыслитель Ги Дебор опубликовал книгу «Общество спектакля». Его диагноз

---

<sup>16</sup> Камю А. Миф о Сизифе. Эссе об абсурде // Бунтующий человек. — М. : Политиздат, 1990.

укладывается в одну фразу: «Всё, что было непосредственно переживаемым, отодвинулось в представление»<sup>17</sup>.

Сказано за полвека до Telegram-каналов и фотографий супа. Другими словами, мы больше не живём — мы смотрим, как живут другие, и показываем другим, как живём.

Жизнь превратилась в спектакль, в котором все одновременно актёры и зрители, где никто не переживает, а все демонстрируют. Программа из первой главы, умноженная на миллиарды, построила себе мир. Дебор дал ему имя.

Генерал прошёл этот путь за одну жизнь и возвёл на финише храм с ангелом. Остальные проходят тот же путь. Храм поменьше. Камень помягче. Ангел — цифровой.

## Два отсека одной веры

Есть наблюдение, менее удобное, чем все предыдущие.

Человек может одновременно верить в незыблемость нравственных законов — будь то христианское «что посеешь, то и пожнёшь»<sup>18</sup> или закон причины и следствия, который древние традиции называли кармой, — и быть абсолютно уверенным в своей способности эти законы обойти. Признавать закон — и жить так, будто для него лично предусмотрено исключение.

Это не лицемерие в привычном смысле — лицемер знает, что притворяется. Здесь человек искренен в обоих убеждениях одновременно. Ходит в церковь по воскресеньям, ставит свечу, целует икону — а шесть оставшихся дней живёт так, будто воскресенье не было, иконы не было, свечи не было. Верит, что последствия неизбежны, — и подписывает контракт, о котором закон причины и следствия не спрашивал бы дважды.

Программа делает это возможным: держит оба убеждения в разных отсеках, как подводная лодка держит воду за переборками. Встреча между отсеками — пауза. Пауза — тишина. Тишина — конец спектакля.

Храмы — и те, что из камня, и те, что из цифрового профиля — стоят именно на этом расколе. Человек строит алтарь и одновременно знает, что алтарь не нужен. Раскол не ощущается как противоречие — он ощущается как жизнь.

---

<sup>17</sup> Дебор, Г. Общество спектакля / Ги Дебор ; пер. с фр. А. Осмоловского, В. Дмитриева. — М. : Логос, 1999. — С. 23.

<sup>18</sup> Библия. Новый Завет. Послание к Галатам, 6:7. — М. : Рос. библейское о-во, 2020. — 1328 с.

## «Мне плевать»

Стандартная реакция скептика на всё вышесказанное: ну и что, мне плевать на общество, я сам по себе.

Реакция понятная — и последний рубеж обороны программы.

Спектакль не снаружи — не в телевизоре и не в чужих масках. Он внутри. Каждый день человек просыпается и надевает лицо, которое нужно миру, — компетентное, уверенное, контролирующее, — а к вечеру между этим лицом и тем, кто за ним, разрастается пропасть. Чем глубже программа сидит, тем шире эта пропасть, и чем шире пропасть — тем больше энергии уходит на то, чтобы её не замечать. Алкоголь, стимуляторы, тревога, бессонница, фоновая злость без адреса — это не отдельные проблемы, а счёт за лицемерие, которое человек не считает лицемерием, потому что так живут все.

Генерал с ангелом и мечами — не «проблема общества». Это одна программа в камне. Пропасть между тем, кем он себя показывал, и тем, кем был, оказалась так велика, что потребовала храма в десять метров высотой, чтобы её заполнить. Не заполнила.

«Мне плевать на общество» — это «мне плевать на зеркало». Зеркало разбить можно, отражение — нет.

Разницу выдаёт то, что следует за словами. Свободный говорит «мне плевать» — и остаётся в тишине. Бегущий говорит «мне плевать» — и тянется к телефону, к бокалу, к чему угодно, лишь бы не остаться наедине с пропастью. Проверить просто — дать уму несколько минут тишины без внешних воздействий.

Четыре портрета — Бурден, Авици, генерал, господин из Сан-Франциско. Разные эпохи, масштабы, биографии — и одна религия, одна пустота на вершине. Дебор увидел чертёж, Бунин — запах. Оба описали одно: мир, в котором представление о жизни заняло место жизни.

Но тот, кто остановился, уже не танцует. Ещё не свободен, ещё не знает, что делать, но стоит посреди палубы, и оркестр кажется оглушительно громким, потому что впервые слышен.

Пустота, от которой все бегут, — фоновая тревога, ощущение «жизнь проходит мимо», усталость без причины — может быть, не враг. Может быть, это пространство — то самое пространство между стимулом и реакцией, только больше. Размером с жизнь.

Программа не переносит этого пространства и требует немедленно его заполнить — чем угодно: титулом, сериалом, скандалом, бокалом, мнением, фразой «мне плевать», сизифовым камнем, очередной методикой.

А что, если не заполнять.

## Глава 3. Конвейер

*Конвейер замкнут: чем проще человек, тем выше прибыль, чем выше прибыль, тем проще человек*

Один знакомый подрядчик, из тех, кто строит дороги, рассказал вещь, которая стоит целой экономической теории.

Если делать асфальт по-настоящему — правильный состав, другая толщина слоя — покрытие не ломается. Можно делать вечные дороги. Но тогда подрядчик не попадает в цену тендера<sup>19</sup>. И главное: вечная дорога не нуждается в ремонте. А если дорогу не нужно ремонтировать — кто будет ремонтировать?

Поэтому дороги делаются так, чтобы ломались. Не по ошибке. По экономике. Снегопад в одном крупном городе. Двор чистили триста чернокожих мигрантов с оранжевыми лопатами. Не снегоуборочная техника — люди, привезённые из стран, где снега не видели, с пластмассовыми лопатами в руках. Снег вернётся завтра, и завтра выйдут ещё триста. Люди есть.

Отмена строительных норм. Дороги без ливневок. Вырубка здоровых многолетних деревьев, чтобы посадить миниатюрные саженцы елей. Точечная застройка и пятьдесят этажей там, где должно быть пять.

### Маржа и деградация

Сорок пять минут мы ждали лифт. Из четырёх работал один. Каждую минуту градус ненависти повышался — тихой, бытовой, направленной в никуда. Люди собирались у двери: молодые, старые, сумки, коляски, запах чужого ужина из-под двери на третьем. Те, кто не влез в кабину, знали: следующий шанс через сорок пять минут. Пятидесятиэтажный человекник. Максимум продаваемой площади при минимуме всего остального.

---

<sup>19</sup> ОДМ 218.2.104-2020. Альбом типовых конструкций нежестких дорожных одежд в различных дорожно-климатических зонах. — Введ. 2020-01-27. — М. : Росавтодор, 2020. (Методика расчета показывает, что увеличение толщины несущих слоев и применение полимерно-битумных вяжущих радикально увеличивает межремонтный срок, но вступает в конфликт с критерием минимальной стоимости в рамках 44-ФЗ). Newcomb, D. E. Perpetual Pavements: A Synthesis / D. E. Newcomb, M. Buncher, I. J. Huddleston. — Text : electronic // Asphalt Pavement Alliance. — 2001. — URL: <http://www.asphaltroads.org> (Базовое исследование, доказывающее, что при определенной толщине асфальтобетона деформации растяжения не превышают предела выносливости материала, исключая структурное разрушение покрытия).

Управляющая компания собрала деньги с жильцов — как собирает любая управляющая компания. Отправила сбытовой организации, которая работает как работает любая сбытовая организация: жёны, любовники, любовницы, дети. Воровство здесь давно не воровство, а обычай делового оборота. Лифт не чинится не потому, что не хватает денег. Деньги есть. Они в другом месте.

Снегопад в одном крупном городе. Двор чистили триста чернокожих мигрантов с оранжевыми лопатами. Не снегоуборочная техника — люди, привезённые из стран, где снега не видели, с пластмассовыми лопатами в руках. Потому что техника — закупка, тендер, обслуживание, ответственность. А триста человек без языка и без прав — расходный материал. Дёшево, отчётно, никто не виноват. Снег вернётся завтра, и завтра выйдут ещё триста. Конвейер внизу выглядит так же, как наверху: дорога, рассчитанная на ремонт. Только внизу дорога — это человек.

Можно решить, что это местная особенность. Но тот, кто видел дороги Нью-Йорка или закупки Евросоюза, знает: логика подрядчика не имеет гражданства.

Технократическая цивилизация едина — и на Востоке, и на Западе, вне зависимости от того, что она сама о себе рассказывает. Флаги разные, конвейер один.

Дорога, рассчитанная на ремонт. Лифт, рассчитанный на поломку. Система извлекает прибыль не из того, что работает, а из того, что ломается, — и щедро делится с теми, кто помогает ломать. А когда те становятся не нужны — забирает всё. Логика работает на любом этаже, чем выше этаж — тем больше нулей.

### Три с половиной миллиарда воздуха

Московское отделение одного из крупнейших банков страны открывает компании-заёмщику две кредитные линии. Первая — на семьсот тридцать пять миллионов рублей, вторая — на миллиард семьсот. У заёмщика к этому моменту уже задолженность в четыреста миллионов и штрафные санкции по предыдущим кредитам.

Деньги выдаются на целевое финансирование: покупку оборудования и оплату подрядных работ. Плюс под контракт с крупной нефтяной компанией. Поступают на счета, открытые в том же банке. Банк видит — в реальном времени, транзакция за транзакцией, — как целевое финансирование оседает на счетах «технических» организаций.

По условиям договора банк имеет право приостановить выдачу при нецелевом использовании. Банк этого не делает. Вместо этого заключает три договора залога на общую сумму три миллиарда пятьсот семьдесят восемь миллионов рублей.

Что за залоги? Первый — имущественные права по договору подряда. Когда миллиарды превратились в исковую бумагу, Арбитражный суд установил, что заёмщик выполнил работ на сумму меньшую, чем получил оплату. Права требования не существуют. Залог прекратился.

Второй — имущественные права по другому договору. Тот же суд, тот же вывод. Залог прекратился.

Третий — движимое имущество, двадцать одно наименование. Конкурсный управляющий провёл инвентаризацию: имущество отсутствует. Предмет залога выбыл. Залог прекратился. Залогов и не было в реале, когда оформлялся кредит. Просто отчётность. Весь российский бухчёт создан для того, чтобы можно было исказить отчётность. Откуда знаю? Так значки, дипломы, главбух по МСФО<sup>20</sup>. А нет, то для первой главы.

Три с половиной миллиарда — и пустота.

Дальше по накатанной: банк отказывается от статуса залогового кредитора, чтобы контролировать процедуру банкротства. Ответственные сотрудники идут на повышение. Службы внутреннего контроля обеспечивают корпоративную вуаль. Тот же банк массово блокирует счета обычных граждан за «подозрительные» переводы в десять-двадцать тысяч рублей. За пятьсот тысяч несуществующего обеспечения — уголовное дело. За три с половиной миллиарда несуществующего залога — повышение.

А на другом конце этих миллиардов, как потом рассказали непосредственные свидетели торжества, — Астрахань, строительный вагончик. Водка, обналичка, квартира в Майами. Кинули не только банк — кинули субподрядчиков, которые кого только не привлекали, чтобы закрыть объёмы. Ну как кинули. Не всех. Один из них рассказывал, что «Двести миллионов отвёз в тайгу сварщикам». Объёмы дикие — по экспертизе сварочные работы на триста пятьдесят миллионов. Сварщики наварили. Деньги получили. Что-то не то? Можно на двести миллионов рублей наварить сварщикам труб и арматуры в глухой тайге?

Когда подрядчик кинул генподрядчика, субподрядчик остался с пустыми руками. Чтобы выбить долг, подделал судебную экспертизу. Ведь кто знаком с тематикой, кривая экспертиза — костыли для кривого судебного решения. Наказать эксперта практически невозможно — срок давности привлечения к ответственности всего два

---

<sup>20</sup> МСФО (Международные стандарты финансовой отчетности, англ. IFRS) — единая международная система документов (стандартов и интерпретаций), регламентирующая правила составления финансовой отчетности. Создана для того, чтобы внешние пользователи (инвесторы, банки) могли унифицированно оценивать экономические показатели бизнеса независимо от юрисдикции.

года<sup>21</sup>. Конвейер. На каждом его витке зарабатывают юристы, эксперты, адвокаты, решалы — каждый забирает своё. Экономисты называют это ВВП<sup>22</sup>.

### Тело: был актив — стал пассив

Одна знакомая — фармацевт, медицинский диплом, двадцать пять лет за прилавком — уколола два миллиметра в губы. Как все. Ничего серьёзного, просто чтобы соответствовать. Через полгода — скулы. Через год — лоб, носогубные, подбородок. Каждая процедура создаёт следующую: филлер мигрирует, лицо плывёт, нужна коррекция коррекции. Косметолог не заканчивает работу — он открывает абонемент. Лицо становится дорогой, которую перекладывают каждый сезон.

Она знает состав того, что стоит на её полках. Знает, что половина витаминов — мел с этикеткой, что антибиотик выписывают не потому, что нужен, а потому что врач получает процент от рецепта, что в продуктах из соседнего магазина больше химии, чем в препаратах из её аптеки. Где еда, где яд, где лекарство — она может отличить с закрытыми глазами. Человек, который знает всё это, должен жить иначе. Она живёт так же. Не потому, что глупая — потому что устала. Устала думать, устала различать, устала сопротивляться. Вечером — турецкий сериал и доставка. Утром — снова за прилавок, продавать мел с этикеткой. Знание не спасает, когда конвейер внутри.

С едой — та же схема, только длиннее. Продукт проектируется не чтобы кормить, а чтобы продаваться: усилители вкуса, сахар, добавки, которые формируют привыкание. Организм ломается медленно, незаметно, по чуть-чуть, а когда ломается достаточно — подключается аптека. Один конвейер калечит, другой лечит. Здоровый человек — незанятая койка. Хронический больной — пожизненный абонемент.

Дорога, рассчитанная на ремонт. Лицо, рассчитанное на ремонт. Тело, рассчитанное на ремонт. Формула одна.

Чтобы конвейер работал, нужны люди, которые верят в необходимость ремонта. В то, что ненормальное — это нормально. Таких людей производят три фильтра. Первый производит совместимого. Второй усыпляет оставшееся. Третий добывает того, кто всё-таки дёрнулся.

---

<sup>21</sup> Согласно ст. 307 УК РФ, заведомо ложное заключение эксперта относится к преступлениям небольшой тяжести, срок давности по которым, в соответствии со ст. 78 УК РФ, составляет два года после совершения. Это создает условия для фактической безнаказанности в затяжных арбитражных процессах.

<sup>22</sup> См.: Методологические положения по расчету показателей денежных доходов и расходов населения (утв. Приказом Росстата от 02.07.2014 № 465). В контексте критики СНС: Стиглиц Дж. Неверно оценивая нашу жизнь: почему ВВП не имеет смысла. Доклад Комиссии по измерению эффективности экономики и социального прогресса. — М.: Изд-во Института Гайдара, 2016. С. 42–48. Фиксация транзакционных издержек как части ВВП вуалирует реальное падение благосостояния через институциональные дисфункции.

## Первый фильтр — образование

Тридцатитрёхлетний выпускник юрфака, знакомый знакомого, пришёл на консультацию. Открыл тату-салон на заёмные деньги, купил кредитный Мерседес, начал снимать ролики о «пути предпринимателя». Набрал долгов, через полгода продал заложенную машину третьим лицам — не со зла, а потому что так делали в роликах, которые он смотрел.

Когда банк потребовал возврат, улетел на Бали и начал снимать видео о криптотрейдинге. Разговаривали по видеосвязи: за его спиной — бассейн с бирюзовой водой и шезлонги, перед ним — документы. Спрашивал, можно ли не возвращаться. Не с вызовом. Искренне. Деньги он возвращать не собирался несмотря на то, что давал обязательства. Давал слово. Не банку, живым людям. Но для того, чтобы держать слово, нужна черта дозволенного.

А какая может быть черта внутри конвейера: образ, кредит, ролики, крипта. Ни одного элемента за пределами системы. Не жертва сбой. Идеальный продукт. Пять лет юрфака. Государственный диплом. Пять лет лекций по праву — и уверенность, что заложенную машину можно продать, если так делают в роликах. Диплом не дал знания. Дал уверенность, что знание есть. Это хуже, чем невежество. Невежество хотя бы осторожно.

Знания подаются как разрозненные ящики, и никто не объясняет, что они должны складываться в одну конструкцию. Математика без философии — вычисления. Философия без практики — болтовня. Физика без этики — оружие. Образование фрагментирует, но не ломает — оно производит. Производит человека, совместимого с конвейером. Не образованного — совместимого.

Город с тысячами переменных — рельефом, климатом, историей, культурой — получает выпускника, отлитого по федеральному стандарту. Стандарт содержит десятки параметров. Тысячи переменных в десятки параметров не помещаются. Зато помещаются в конвейер.

Система образования не ошибается. Она решает свою задачу безупречно: конвейер не учит отличать значимость от её имитации. Учит имитировать.

## Второй фильтр - культурная анестезия

Диплом произвёл совместимого. Но совместимый ещё может задуматься — вечером, в тишине, когда конвейер останавливается. Нужен второй фильтр. Он называется культура. Точнее — культурная индустрия<sup>23</sup>.

Развлечение — не противоположность труда, а его продолжение. Функция сериала, ленты, игры — не освободить, а перезарядить. Снять напряжение ровно настолько, чтобы человек вернулся на конвейер утром, не задав ни одного вопроса. Доза из первой главы — не сбой системы. Техобслуживание.

Музыка не возвышает — заглушает. Лента не информирует — занимает. Сериал не развлекает — перезаряжает. Функция одна: заполнить зазор между стимулом и реакцией, тот самый, в котором возможен выбор. Если зазор заполнен — выбора нет. Всё, что раньше переживалось непосредственно, теперь показывается. Суп снимают до первой ложки — потому что суп на экране стоит дороже, чем суп во рту. Путешествие начинается не с вокзала, а с хештега. Дружба измеряется лайками. Горе оформляется в сторис. Между человеком и его переживанием встал экран — и экран победил.

Самый надёжный способ обезвредить идею — дать ей полку в магазине. Футболка с Че Геварой. Подкаст о свободе от системы, монетизированный через систему. Книга о бессмысленности потребления, купленная на маркетплейсе. Конвейер не боится критики. Упаковывает, оценивает и продаёт. Бунт становится товаром<sup>24</sup>. Побег — услугой. Критика — контентом.

Между иглой косметолога и голубым светом экрана в час ночи — разница в точке входа. Не в механизме. Рассеянность — не свойство смартфона. Свойство программы из первой главы. Конвейер лишь обеспечивает бесперебойную подачу, чтобы человек не задержался в вопросе достаточно долго, чтобы услышать ответ.

---

<sup>23</sup> Термин «культурная индустрия» был введен Теодором Адорно и Максом Хоркхаймером в их совместной работе «Диалектика Просвещения». Культурная индустрия может похвастаться тем, что ей удалось без проволочек осуществить никогда прежде толком не издававшийся перевод искусства в сферу потребления, более того, возвести это потребление в ранг закономерности, освободить развлечение от сопровождавшего его навязчивого флера наивности и улучшить рецептуру производимой продукции. Чем более всеохватывающей становилась эта индустрия, чем жестче она принуждала любого отдельно стоящего или вступить в экономическую игру, или признать свою окончательную несостоятельность, тем более утонченными и возвышенными становились ее приемы, пока у нее не вышло скрестить между собой Бетховена с Казино де Пари. Культурная индустрия убивает двух зайцев одним ударом: то истинное искусство, что она уничтожает вокруг себя, она с легкостью воспроизводит в рамках собственной системы как искусство ложное

<sup>24</sup> Подробнее о трансформации протеста в товар см.: Хиз Дж., Поттер Э. Нация бунтарей. Почему контркультура стала потребительской культурой. — М. : Добрая книга, 2007. — 464 с.

## Кон и Закон

Диплом произвёл совместимого. Доза усыпила оставшееся. Но если человек всё-таки дёрнулся — есть третий фильтр. Право.

В русском языке сохранилось слово «кон»<sup>25</sup> — неписанный, изначальный устой. Традиция, по которой всё живёт не потому, что кто-то приказал, а потому, что так устроен мир. Внутренний камертон. «Испокон веков» — буквально «с самого начала Кона». Водитель школьного автобуса, который встаёт в пять утра не за зарплату, а потому что дети должны доехать, живёт по Кону, даже если никогда не слышал этого слова.

Нарушение этого порядка породило необходимость во внешнем принуждении — в том, что находится «за Коном». В самом слове «закон» слышится сдвиг: уже не внутренний ориентир, а система правил для тех, кто утратил связь с камертоном. Закон — ситуативное право. Формально обязательные для всех нормы, которые применяются избирательно, в зависимости от ресурса, веса, клановой принадлежности. Не сбой. Конструкция. Банк только что показал, как она работает в цифрах. Но цифры — верхний слой. Под ними — люди.

Заседание по банковскому делу, второй круг. Судья листает том — не читая, по диагонали, большим пальцем по краю страниц. Поднимает глаза, смотрит не на меня, а чуть выше — на стену за моей головой. «У вас всё?» Первый довод из четырёх не закончен. «У вас всё» — уже без вопросительной интонации. Через семь минут — решение. Решение было написано до заседания. Я это знал. Судья знала, что я знал. Два человека играли сцену для протокола.

Это не значит, что суд не работает вовсе. По простым спорам — трудовым, потребительским — работнику или покупателю дадут защиту и без ресурса. Дела категорируются. На нижних этажах система функционирует. Проблема начинается там, где на кону то, ради чего стоит позвонить. И это не местная особенность. Везде — параллельные правовые реальности: одна для тех, у кого ресурсы, другая для остальных.

Столкнувшись с этой непредсказуемостью, человек отказывается от борьбы. Не ввязывается, не жалуется, не судится. Самая эффективная власть не подавляет открыто — она устроена так, что человек начинает подавлять себя сам. Система не тратит ресурсы на подавление. Человек делает это за неё.

---

<sup>25</sup> Этимология слова «кон» восходит к праславянскому *konъ* (начало, предел, граница). В древнерусской традиции «Кон» — это сакральный порядок бытия, первичный по отношению к «Закону» (тому, что находится за пределами кона, вне изначального порядка). См. подробнее: Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. — М. : Рус. яз., 1998.

Страх быть никем держится не на воображении. У него бетонный фундамент. Даже если ты прав, система может раздавить тебя за то, что ты посмел быть правым публично.

### Одномерный человек

Три фильтра сделали своё дело. Немецкий философ Герберт Маркузе дал результату имя: одномерный человек<sup>26</sup>. Термин прижился как ярлык, что люди стали плоскими, не думают. Но Маркузе говорил о другом, и это «другое» точнее описывает конвейер, чем любая теория заговора.

Суть не в подавлении. Суть в интеграции. Общество изобилия не запрещает бунт — оно делает его товаром. Конвейер не боится критики. Он её продаёт.

Одномерность — не глупость. Неспособность помыслить что-либо за пределами системы, которая тебя произвела. Технически компетентный, но философски безобидный. Эффективный внутри конвейера. Неспособный к его осмыслению. Не потому, что запрещено — потому что нечем. Инструментов не дали. Он может критиковать систему — но только на языке системы. Бунт, который не выходит за периметр, — не бунт. Ещё один товар на полке.

Одномерный человек не умеет генерировать смысл изнутри. Поэтому берёт снаружи: титулы, дипломы, грейды, подписчиков. Конвейер работает не на результат, а на процесс. Дорога, которая не ломается, — убыток. Кредит, который возвращают, — упущенная прибыль. Здоровый человек — незанятая койка. Система извлекает маржу из поломки, и поэтому всё — от асфальта до диплома — проектируется так, чтобы нуждаться в ремонте.

Банк, пропускающий три с половиной миллиарда воздуха и блокирующий переводы в двадцать тысяч. Управляющая компания, собирающая деньги на лифт и отправляющая их на содержание чужих семей. Подрядчик, получивший миллиарды и пропивший их в вагончике. Триста человек без языка с оранжевыми лопатами на морозе. Выпускник юрфака на Бали с письмом из суда. Пять масштабов. Одна логика.

Одномерный человек не слышит камертона. Не потому, что его нет — потому что конвейер громче.

---

<sup>26</sup> Маркузе Г. Одномерный человек: Исследование идеологии развитого индустриального общества / Пер. с англ. А. А. Юдина. — М. : АСТ, 2003. — 331 с.

Да мне плевать, я убегу

Можно пожать плечами. Мне-то что. У меня бизнес, ресурс, запас. Конвейер перемалывает тех, кто внизу, — я наблюдаю сверху.

Сверху не видно одного: ты внутри.

Бензин, которым ты заправляешь машину за двадцать пять миллионов, даже в «развитых» странах бодрячен так же, как бензин в машине за пятьсот тысяч — просто у тебя двигатель дольше терпит. Бриллиант, купленный в бутике с мраморным полом, может оказаться муассанитом — отличит только лаборатория, а лаборатория может быть на зарплате у бутика.

Золото — медь с напылением. Профессор, к которому записывались три месяца, пересказывает методичку десятилетней давности, потому что он давно не врач, а бренд, и его время стоит дороже, чем его знания. Стоматолог, у которого один зуб стоит как чужая месячная зарплата, закупает материалы у того же поставщика, что и районная поликлиника, — только наценка другая. Хирург, которому ты вынужден доверить тело, вчера прооперировал двенадцать человек за смену, потому что у него ипотека и частная школа для детей, и руки к вечеру не те, что утром. Фасад, дипломы, членство в уважаемых организациях, рейтинги, отзывы — продукт спектакля. О медицинских ошибках никто не пишет. Об ошибках вообще никто не пишет — ведь за это не платят.

Продукты на твоём столе прошли через тот же конвейер, что и продукты в дискаунтере — разница в упаковке, не в химии. Дети слышат в школе то, что конвейер считает образованием, и частная школа отличается от государственных кожаных кресел, а не содержанием. А деньги, частная собственность, активы — те самые, ради которых всё это, — в любое утро могут превратиться в код, который заблокируют, в валюту, которую обесценят, в актив, который конфискуют. Один звонок. Одна смена клана. Одно решение, принятое кем-то, кого ты никогда не видел.

Конвейер перемалывает не только тех, кто снизу. Он перемалывает всех. Просто наверху помол тоньше.

Дети вырастут внутри этого. Не чужие — наши. Ни частная школа, ни второй паспорт, ни пальмы за окном не вынесут их за периметр. Периметр — не география.

Периметр — операционная система.

## Камертон цивилизации

И всё-таки — камертон существует. Вернее, его остатки.

Учитель физкультуры младших классов тянет смену — тот же зал, те же маты на стенах, тот же свисток на шее. Водитель школьного автобуса встаёт в пять утра, когда

зимой ещё темно и фонари горят жёлтым, как фонарь над козырьком подъезда. Ни один из них не формулирует это как философию. Оба работают по Кону — без теории, без книг, на одном внутреннем камертоне. Система держится не на тех, кто её проектирует, а на тех, кто тянет снизу. Делают то, что перед ними. Без зрителей. Без портала. Без мундира.

Может быть, камертон — это то, что остаётся, когда конвейер отключается. Может быть, он всегда был здесь. Просто не слышно за шумом.

## Глава 4. Воздух

*Высшая победа идеологии — убедить мир, что её не существует. Что разумный эгоизм — не вирус, а здравый смысл*

В первой главе был человек, который умирал зимой. В комнате пахло лекарствами. Он говорил, что хотел быть химиком.

Химик — мой отчим. Это нужно сказать сразу, потому что иначе нечестно. Нельзя писать о человеке как о примере, не признав, что он — свой.

Он умер от возраста. Не от болезни, не от системы, не от людей, которые пытались его сломать. Просто закончилось время. Но до этого он прожил жизнь, которая объясняет эту главу лучше любой философии.

### Стальной характер

В шестьдесят — а это был девяностый год — вокруг всё рушилось. Секретари обкомов не могли ничего сделать. Старая система в коллапсе. Новой ещё не было. Ему пришлось начинать заново. Взял кредит в двадцать миллиардов тех рублей под несколько сотен процентов годовых. Вернул всё до копейки.

Человек был советского разлива. Химик по образованию — строитель по судьбе.

Шестьдесят — возраст пенсии для тех, кто не на своём месте. Он был на своём. Десять тысяч работников, которые даже в то время регулярно получали зарплату. Не скажу, что знал каждого по имени, — но квартиры получили многие. Не то, что строят сегодня из сена и цемента, стараясь воткнуть пятьдесят этажей там, где должно быть пять, — а настоящее жильё. Отчим ведь не был временным. Он был настоящим.

Когда начались проблемы с платежами — открыл свой банк. Когда нужно было строить мост через Волгу — обустроил свой флот. Построил империю не по учебникам менеджмента, а на рукопожатиях и на слове. Хотя книжки Ли Якокки<sup>27</sup> и Сороса<sup>28</sup> мне давал. Пёр как бульдозер. Верил людям. Помогал людям. Хотел, чтобы люди имели просторные квартиры<sup>29</sup>. Хотел создавать.

В 2008 году рак. Краснодарский онколог предложил ему пробить горло, чтобы дышать. Он послал его на три буквы и улетел в Мюнхен. Там решили иначе. Он вернулся. Здоровый.

Это был человек, который держал любой внешний удар. Потому что сам был из стали.

## Удары и фантики

Внешних ударов хватало.

В девяносто шестом в регион зашла крупная нефтяная компания. Губернатора старой закалки убрали — поставили марионетку. Правила изменились за одну ночь. Не на бумаге — на земле. Те, кто строил при старом губернаторе на рукопожатии, обнаружили, что рукопожатия больше не работают.

На его офис налетали маски-шоу. Люди в балаклавах — налоговая полиция, тот самый спецназ, который в девяностые породил этот термин. Врывались, запугивали сотрудников, изымали документы. Формально — проверка. Фактически — давление. Чтобы отдал. Чтобы уступил. Чтобы понял, кто теперь решает. А он был совсем из другого теста. Вернее, те, кто налетал, оказались из теста. А он продолжал строить, никогда не имел охрану, только водителя, когда вокруг творилось «такое». В каждом дворе — авторитет. В центре города — главный авторитет. Чтобы выстроить вертикаль

---

<sup>27</sup> Якокка, Л. Карьера менеджера / Ли Якокка при участии У. Новака ; пер. с англ. С. Э. Борич. — Минск : Попурри, 2006. — 544 с. (Классический труд об антикризисном управлении в корпорации Chrysler, ставший программным для российских предпринимателей 1990-х и 2000-х гг.).

<sup>28</sup> Сорос, Дж. Алхимия финансов : рынок: как читать его мысли / Джордж Сорос ; пер. с англ. С. А. Разуваева. — Москва : Альпина Бизнес Букс, 2011. — 346 с.

<sup>29</sup> Описываемая модель управления базируется на концепции «социального капитала» и «персонифицированного доверия». В отличие от «институционального доверия» (доверия к закону и договору), эта модель опирается на «слово купеческое» и неформальные иерархии. Переход от этой модели к «Конвейеру» (описанному в главе 3) знаменует собой деперсонализацию бизнеса. См.: Радаев В. В. Понятие капитала, формы капиталов и их конвертация // Экономическая социология. 2002. Т. 3, № 4. С. 20–32.

власти, людей просто убивали. С поводом, без повода. В любом дворе можно было узнать кого, кто и за что.

Братки ходили на поводке у банков. Над банками — транснациональный капитал. Рэкет был не анархией — иерархией. Внизу — исполнители с битами. В середине — кредитные организации, проводившие операции в интересах группировок. Наверху — тот, кому нужна не территория, а активы. Когда передел закончился — братки пропали.

Не потому, что их победили. Потому что стали не нужны. Функция выполнена. Собственность перераспределена. Инструмент утилизирован.

К этим ударам настоящие люди были готовы. Не были готовы к другому: что люди, человеки, вокруг перестанут быть людьми. Сказал — не сделал. Пообещал — не выполнил. Не потому, что не смог — потому что не счёл нужным. Для этого есть точное слово, но пусть будет мягче — фантик. Фантик от человека отличается одним: у него нет слова. Не в смысле речи. В смысле — дал слово.

Если перед вами стоит задача захватить мощную систему, совокупность элементов которой больше целого, не нужно атаковать систему в лоб. Вы проиграете. Нужно испортить ее элементы, внушить каждому, что он больше и значительнее, чем система. Что общее — архаика.

Люди, которым отчим верил, пришли с другой системой ценностей. Испорченные элементы. Он этого не понял. Не мог понять — в его системе координат люди не предадут тех, кто им помог. Сначала украли кран. Зачем строить и заработать много и честно завтра, если есть металлолом на продажу и можно чутка урвать сегодня? Потом подписали фальшивые акты за щебень, который он не покупал. Потом попытались обанкротить — чтобы отобрать недостроенные жилые дома. Потом натравили налоговую полицию.

Каждый из этих ударов он выдержал. Отбился. Достроил. Сдал дом, собрал чемодан и уехал на пенсию к морю.

Но ему, да и не только ему, а всему построенному и созданному, противостоял не человек, не конкурент, не враг. Противостояла идеология, в которой «каждый за себя» — не порок, а здравый смысл. Те, кто крал кран, не считали себя ворами. Они считали себя эффективными. Те, кто подписывал фальшивый акт, не считали себя мошенниками.

Они считали себя рациональными. Тогда ещё никто не рубил здоровые деревья, чтобы заработать на озеленении, не втыкал высотки во дворах, не строил дороги безливнёвок, люди как-то думали, вернее нет, не так. Люди думали. Индивидуумы уже нет. Произошла инверсия деградации и развития, нормального и не нормального. Пилить сук, на котором сидишь, стало нормальным.

У отчима было десять тысяч работников, свой банк, свой флот. Он хотел создавать. Не понимая, что новая идеология не хочет создавать. Она хочет делать вид. У нее нет стратегии на годы, есть только гедонистический импульс. Ей не нужны заводы — ей нужны торговые центры. Не нужна сталь — нужен пластик и ботокс. Не нужна дорога, которая стоит, — нужна дорога, которая ломается и приносит деньги на ремонте. То была схватка бессмысленности с остатками смысла. Постмодерна и модерна. Людей и атомарных индивидуумов.

Он достроил последний дом. Сдал. Вышел на пенсию. Но бессмысленность, проиграв одному, выиграла тотально.

## Идеология

Отчим думал, что виноваты конкретные предатели. Тот, кто украл кран. Тот, кто подписал фальшивый акт. Тот, кто натравил налоговую. Конкретные люди с именами и фамилиями — временщики и мерзавцы, как он их называл.

Он не понимал, что сама черта вины размыта. Что нет больше никакой вины — есть операционная система, в которой подлость рациональна. Как Windows, уже стоящий на компьютере в магазине: никто не выбирал, никто не устанавливал, но всё работает через него. Идеология, которой не существует, — самый надёжный признак того, что вы внутри неё.

Она устанавливается не через книги и не через манифесты. Через миллион маленьких сдвигов, каждый из которых незаметен. Первый откат — почти стыдно. Второй — может неприятно. Третий — «ну все так делают». Десятый — «а что такого?». Сотый — не помнишь, что когда-то было иначе. Путь от стыда через оправдание к норме занимает не годы — месяцы. В масштабе цивилизации он проделал тот же путь за семьсот лет.

## Мутация

Откуда взялись рациональный эгоизм, либерализм и мутация человека в индивидуума?

Для философов-реалистов — от Платона через Аристотеля к Фоме Аквинскому — общие понятия реальны. Лес реален как целое. Человек обретал полноту через связь с целым.

Уильям Оккам в XIV веке заявил обратное: реальны только конкретные наблюдаемые вещи<sup>30</sup>. «Лес» — ярлык. «Народ» — сумма атомов. Его «бритва» перерезала метафизическую связь человека с целым. На свет появился индивидуум, юнит — атом в пустом пространстве.

Те, кто украл у отчима кран, были такими юнитами. Он — нет. Он был из леса. Из целого.

Гоббс в XVII веке дал честное описание юнита: «война всех против всех», жизнь «одинока, бедна, жестока и коротка»<sup>31</sup>. Девяностые, которые обрушились на отчима, были гоббсовским миром в чистом виде. Маски-шоу, братки, передел — война всех против всех, только с расчётными счетами вместо мечей.

Локк предложил мягче: человек — прежде всего собственник; через собственность волка можно превратить в барана, а барана — стричь<sup>32</sup>. Политика стала услугой экономики. Те, кто пришёл к отчиму с фальшивым актом на щебень, были локковскими людьми: для них он был не человек со словом — собственник с активами.

Три философа — три удара по связи с целым. Оккам объявил связь фикцией. Гоббс описал осиротевшее существо. Локк дал ему занятие — собственность.

Адам Смит завершил конструкцию: сумма частных эгоизмов автоматически порождает общественное благо<sup>33</sup>. Правда, Смит был прежде всего моральным философом. «Невидимая рука» должна была работать среди людей, которые стыдятся подлости. Последователи взяли механику и выбросили среду. Как если бы из двигателя вынули систему охлаждения и удивлялись перегреву.

Отчим был из того мира, где система охлаждения ещё работала. Стыд был. Слово было. Рукопожатие было. Вокруг него систему охлаждения демонтировали — двигатель не взорвался. Он был из стали. Но перегрев шёл.

---

<sup>30</sup> Уильям Оккам (ок. 1285–1347) — английский францисканский монах, логик и теолог. Основоположник номинализма позднего Средневековья. Его принцип — «не следует умножать сущности без необходимости» (*Entia non sunt multiplicanda praeter necessitatem*) — известен как «бритва Оккама». По существу утверждает, что универсалии (общие понятия: «человечество», «лес», «народ») не обладают самостоятельной реальностью и являются лишь именами (*nomina*), присвоенными группам единичных вещей

<sup>31</sup> Гоббс, Т. Левиафан, или Материя, форма и власть государства церковного и гражданского / пер. с англ. — М. : Мысль, 2001. Оригинал: Hobbes T. *Leviathan*. — London, 1651. Ч. I, гл. XIII: «...жизнь человека одинока, бедна, беспросветна, тупа и кратковременна» (*solitary, poor, nasty, brutish, and short*).

<sup>32</sup> Локк, Дж. Два трактата о правлении / пер. с англ. — М. : Мысль, 1988. Оригинал: Locke J. *Two Treatises of Government*. — London, 1689. Гл. V «О собственности»: Локк обосновывает собственность как естественное право, предшествующее государству.

<sup>33</sup> Смит, А. Исследование о природе и причинах богатства народов / пер. с англ. — М. : Эксмо, 2007. Оригинал: Smith A. *An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations*. — London, 1776. Метафора «невидимой руки» появляется в кн. IV, гл. 2. Следует отметить, что Смит прежде всего был автором *Теории нравственных чувств* (1759), где описывал симпатию как основу морали. Как верно указано в тексте, последователи оторвали механику от этического контекста.

Милль в XIX веке сформулировал последний элемент: свобода индивида абсолютна до тех пор, пока не причиняет вреда другим<sup>34</sup>. Красиво. На практике «свобода от» вытеснила «свободу для».

Сэндел назвал результат «необременённым Я» (*unencumbered self*) — существом в состоянии онтологической пустоты<sup>35</sup>.

Манент заметил, что либерализму пришлось изобрести «искусственного человека», лишённого пола, истории и традиций, чтобы на этой пустой основе построить теорию общественного договора<sup>36</sup>. Отчим с его десятью тысячами работников, с мостом через Волгу, с рукопожатием вместо контракта — в эту теорию не помещался. Он был слишком конкретен. Слишком обременён. Слишком настоящ.

Номинализм объявил связь с целым фикцией. Гоббс описал осиротевшее существо. Локк дал ему занятие. Смит объяснил, что жадность полезна. Милль предоставил право не отвечать ни перед кем. Атомарный человек был не описан. Он был сконструирован.

## Границы интерфейсов

Мы спорили. Не в аудитории — на кухне, в зале дома в Сочи, по телефону. Он — из пенсии, я — из корпоративных споров.

— Стране нужна сталь, — говорил он. — Не философия, не медитации, не книжки. Сталь, бетон, дороги, подводные лодки. Россия отстаёт. Нужны заводы.

— Но кто определил, что «отставание» измеряется тоннами стали?

Он отмахивался. Очевидно же.

— Нужно возродить производство. Поменять временщиков

— Поменять на кого? На других с такой же системой ценностей, как парень у ларька с шаурмой? Вкусно поесть сытно поспать, утащить в свою норку? А после нас хоть потоп?

Это же Западный менталитет

— Россия — не Запад, — настаивал он. — У нас особый путь

---

<sup>34</sup> Милль, Дж. С. О свободе / пер. с англ. А. Фридмана. — СПб.: Азбука, 2014. Оригинал: Mill J. S. *On Liberty*. — London, 1859. Так называемый «принцип вреда» (*harm principle*): «Единственное, ради чего власть может быть по праву применена к любому члену цивилизованного общества против его воли, — это предотвращение вреда другим».

<sup>35</sup> Сэндел, М. Либерализм и пределы справедливости. Оригинал: Sandel M. J. *Liberalism and the Limits of Justice*. — Cambridge: Cambridge University Press, 1982; 2nd ed. 1998. — ISBN 978-0-521-56741-1. Сэндел противопоставляет ролзовское «необременённое Я» (*unencumbered self*) — существо, мыслящее себя до и помимо любых целей, связей и традиций, — «обременённому Я» (*encumbered self*), чья идентичность конституируется принадлежностью к сообществу, историей и жизненными целями

<sup>36</sup> Манент, П. Интеллектуальная история либерализма. Оригинал: Manent P. *Histoire intellectuelle du libéralisme: dix leçons*. — Paris: Calmann-Lévy, 1987. На рус. яз. см.: Манан П. *Общедоступный курс политической философии*. — М.: Московская школа политических исследований, 2004. Манент показывает, что либеральная традиция от Макиавелли до Токвиля вынуждена строить теорию на фигуре «искусственного человека» — субъекта, очищенного от религиозных, культурных и родовых определений

На особом пути и поймали. Люди и индивидуумы, что там, что здесь, идентично. Назовите страну, которая живёт по другой операционной системе. Не декларирует — живёт. ВВП как мерило. Кредитная экономика. Рейтинги. KPI. Образование без связи с целым. Право от ресурса, а не от справедливости. Китай строит социальный рейтинг — на той же логике атомарного индивида. Наша страна клянётся суверенитетом — но её экономика собрана из тех же модулей. Государственные границы — не границы операционных систем. Это границы интерфейсов. Оккам победил не Англию. Он победил планету.

Периодические сбои этой системы — финансовые кризисы, политические скандалы, войны — не опровергают её. Они её укрепляют. Каждый кризис подаётся как отклонение от нормы, после которого система «исправится». Но норма и есть кризис. Система, построенная на атомарном эгоизме, не может не производить кризисы — как двигатель без охлаждения не может не перегреваться. Обсуждать, какой именно кризис хуже, — всё равно что спорить, какая трещина в плотине важнее. Плотина спроектирована с трещинами.

Его пытались банкротить по законам, написанным в той же логике. Обокрали люди, воспитанные в той же системе. Маски-шоу на его офис приезжали по приказу структур, работавших по той же модели. Флаг другой. Код — один. — Ты идеалист, — говорил он. — Мир так устроен. Каждый за себя. Это не идеология. Это природа.

Он говорил это — и сам в это не верил. Потому что всю жизнь жил, наоборот. Строил не «каждый за себя», а «я отвечаю за всех, кто рядом». За десять тысяч человек. Он произносил слова вируса — а жил по Кону. И не замечал противоречия.

## Эффективная стратегия

Математика не согласна с эффективностью стратегии атомарного человека.

Дилемма заключённого: два игрока выбирают — сотрудничать или предать. Если оба сотрудничают — хороший результат. Если один предаёт — предатель получает максимум, сотрудничающий — ноль. Если оба предают — оба получают меньше, чем если бы сотрудничали<sup>37</sup>.

Когда математик Роберт Аксельрод провёл компьютерный турнир, победила простейшая стратегия — «око за око» (*Tit for Tat*): начинай с сотрудничества и зеркаль

---

<sup>37</sup> См.: *Дилемма заключённого* — каноническая модель теории игр, предложена М. Фладом и М. Дрешером (RAND Corporation, 1950), формализована А. Такером

действия партнёра. Доверие и взаимность оказались эффективнее любой формы эгоизма<sup>38</sup>.

Отчим всю жизнь играл «око за око». Начиная с доверия. Отвечал взаимностью. И проиграл — не потому, что стратегия плоха, а потому что вокруг перестали играть в повторяющуюся игру. Те, кто украл кран, не собирались встречаться с ним завтра. Для них игра — одноразовая. Предал, забрал, ушёл.

Вирус превращает повторяющуюся игру в одноразовую. Разрушает среду, в которой доверие окупается.

Вечная дорога — та же дилемма. Подрядчик, который сделает качественно, проиграет тому, кто сделает дешево. Рациональный выбор — халтура. Результат — все ездят по ямам. Его субподрядчики срезали углы. Он злился на них. Не понимая, что они действуют по той же логике, которую система навязала: «каждый за себя» в исполнении субподрядчика выглядит как воровство; в исполнении владельца империи — как предпринимательство. Логика одна. Масштаб разный.

Сегодня это индустрия. Не подполье — экосистема. Человек, предлагающий «занести», не прячется. Он на расстоянии одного звонка. Рядом — тот, кто поможет «распилить» тендер. Рядом — тот, кто «порешает» проверку. Рядом — тот, кто оформит субподряд на фирму-однодневку. Рядом — тот, кто обанкротит конкурента через дружественного кредитора.

Целые легионы. У каждого — своя функция, свой тариф, своя визитка. Ни один не считает себя разрушителем. Каждый — решает вопрос.

А когда мошенник кидает мошенника, оба идут в суд — и оба врут. Субподрядчик, подделавший экспертизу, чтобы выбить долг у подрядчика, который сам кинул генподрядчика. Матрёшка обмана. Каждый слой — фантик. Каждый уверен, что он-то — настоящий.

Никто не видит целого. Чиновник, подписавший акт не глядя, не видит обрушившийся мост. Банкир, пропустивший миллиарды воздуха, не видит пустой стройплощадки. Подрядчик, срезавший углы, не видит семью в доме, который он сдал. Каждый — в своём окне. Каждый — рационален внутри окна. А окна складываются в здание, от которого остается только фасад.

И никто из жильцов не отдаёт себе отчет, что, когда здание рухнет, они внутри, а не снаружи.

Парадокс, понятный любому, кто строил бизнес или знает систему: личная безопасность невозможна без общей черты. Забор вокруг дома не спасает, если за

---

<sup>38</sup> *Axelrod, R. The Evolution of Cooperation. — New York : Basic Books, 1984.* Русское описание результатов турнира и четырёх принципов стратегии TFT (доброта, провоцируемость, независтливость, понятность) см. в: ИФ РАН, «Быть добрым выгоднее...». Стратегия *Tit for Tat*, разработанная Анатолием Рапопортом (Университет Торонто), победила в обоих турнирах Аксельрода, несмотря на то что состояла всего из двух правил и семи строк кода на Фортране.

забором нет закона. Закон не работает, если за ним нет чего-то, что выше частного интереса. Назовите это как хотите — мораль, этика, совесть, дхарма, — но без этого «что-то» каждый забор — иллюзия.

## Лицемерие Айн Рэнд

Айн Рэнд — икона «разумного эгоизма»<sup>39</sup>. Умерла в относительном одиночестве, зарегистрированная в системах Social Security и Medicare — тех самых, которые называла «узаконенным грабежом»<sup>40</sup>. Алан Гринспен, восемнадцать лет управлявший крупнейшей экономикой мира на основе её философии, в 2008-м признал перед Конгрессом: «Я обнаружил ошибку в модели, которую считал определяющей структурой функционирования мира»<sup>41</sup>. Ошибка стоила триллионы.

Поколением позже — Бэнкман-Фрид, ФТХ: «эффективный альтруизм» как прикрытие для кражи восьми миллиардов. Двадцать пять лет тюрьмы<sup>42</sup>. Рэнд хотя бы верила в свой эгоизм открыто. Бэнкман-Фрид упаковал его в язык альтруизма. Вирус мутирует. Каждая новая мутация маскируется лучше предыдущей.

Отчим не был ни одним из них. Строил не для себя — для людей, которые будут жить в этих домах. И именно поэтому его история важнее. Рэнд и Бэнкман-Фрид — карикатуры, доведённые до предела. Отчим — норма. Человек, который жил правильно в системе, которая правильное наказывает. Он не проиграл из-за ошибки. Он заплатил за достоинство.

---

<sup>39</sup> Айн Рэнд (Ayn Rand, урожд. Алиса Зиновьевна Розенбаум, 1905–1982) — американская писательница и философ российского происхождения, основательница объективизма. Центральная этическая идея — «разумный эгоизм» (*rational selfishness*) как единственная нравственная позиция. Основные произведения: *Атлант расправил плечи* (*Atlas Shrugged*, 1957), *Источник* (*The Fountainhead*, 1943).

<sup>40</sup> По данным нескольких источников, Рэнд получала выплаты Social Security (как минимум \$11 002 зафиксированных) и пользовалась Medicare для лечения рака лёгких, — тех самых программ, которые в публицистике называла формой принудительного перераспределения. Сторонники Рэнд указывают, что она вносила обязательные отчисления в эти фонды на протяжении всей карьеры и лишь забирала принудительно изъятое. Противники отмечают противоречие между риторикой и практикой.

<sup>41</sup> Слушания Комитета по надзору и реформе государственного управления Палаты представителей Конгресса США, 23 октября 2008 г. Председатель Генри Уоксмен спросил Гринспена, в чём он ошибся. Гринспен ответил: «*I found a flaw in the model that I perceived is the critical functioning structure that defines how the world works, so to speak*» — «Я обнаружил ошибку в модели, которую считал определяющей структурой функционирования мира». Уоксмен уточнил: «*In other words, you found that your view of the world, your ideology, was not right, was not working.*» — Гринспен: «*Precisely.*»

<sup>42</sup> Сэм Бэнкман-Фрид (Sam Bankman-Fried, р. 1992) — основатель криптовалютной биржи ФТХ, приговорён к 25 годам федеральной тюрьмы 28 марта 2024 года судьёй Льюисом Капланом (Манхэттен). Суд установил ущерб: \$8 млрд клиентам ФТХ, \$1,7 млрд инвесторам, \$1,3 млрд кредиторам дочерней Alameda. Бэнкман-Фрид активно продвигал философию «эффективного альтруизма» (*effective altruism*), утверждая, что зарабатывает для того, чтобы отдавать

## Вирус, которого нет

Стивен Манн, американский военный стратег, в 1992 году в журнале *Parameters* описал идеологию как оружие: «Соединённые Штаты должны перейти к высшей форме биологической войны и принять решение заражать целевые народы идеологиями демократического плюрализма»<sup>43</sup>. Манн открыто назвал то, что другие маскировали словами о свободе и прогрессе. Но из его формулировки следует соблазнительный и ложный вывод: что у вируса есть лаборатория, расписание и заказчик.

У настоящего вируса лаборатории нет. Он эффективнее заговора — потому что не требует координации. Ни один штаб не звонил в Краснодар с приказом украсть кран. Ни один стратег не планировал фальшивый акт на щебень. Ни один архитектор не проектировал маски-шоу на офис строителя с десятью тысячами работников.

Вирус работает иначе. Он создаёт среду, в которой подлость становится рациональной. Не приказывает — делает выгодным. Не заставляет — разрешает. Каждый принимает решение сам. Каждый уверен, что действует в собственных интересах. И каждый — по отдельности — прав. А вместе — разрушают то, на чём стоят. Биологическое оружие не воюет. Оно заражает — а организм убивает себя сам. Иммунная система, пытаясь бороться с вирусом, разрушает собственные ткани. Цитокиновый шторм. Системный отказ органов.

В девяносто шестом в область зашла нефтяная компания и убрала губернатора — среда изменилась на уровне региона. Братки на поводке у банков, над ними транснациональный капитал — среда изменилась на уровне экономики. Передел закончился, братки пропали — инструмент утилизирован, функция выполнена. Маски-шоу на офис отчима — среда изменилась на уровне одного предприятия. Фальшивый акт на щебень — среда изменилась на уровне одного рукопожатия.

Один и тот же код. Разные масштабы. Система фрагментируется изнутри. Без единого выстрела. Каждый «просто живёт для себя» — и именно этим разрушает целое.

## Причины деградации

Последние годы он переживал молча. Из пенсии смотрел, как страна, для которой он строил, идёт совсем не туда, куда он не хотел. Видел симптомы — не видел вирус. Злился на людей — не понимал, что люди инфицированы. Думал — плохие руководители. Думал — разворовали. Думал — не повезло.

---

<sup>43</sup> *Mann, S. R. Chaos Theory and Strategic Thought // Parameters. — 1992. — Vol. 22, No. 1 (Autumn). — P. 54–68. Издание Военного колледжа армии США (US Army War College).*

Ему не приходило в голову, что «разворовали» — не случайность, а рациональное поведение атомарного индивида внутри системы, где воровство — не сбой, а оптимальная стратегия. Что тендеры, которые он проигрывал честным, проигрывались по проекту. Что его советский Кон — рукопожатие, слово, ответственность за десять тысяч человек — не устарел, а был демонтирован.

Мы спорили на кухне. Я говорил про вирус, про систему, про Оккама. Он отмахивался. Ему казалось, что я усложняю. Что достаточно поставить нормальных людей — и всё заработает.

Не понимал, что «нормальных» больше не производят. Конвейер производит других. Нормальные теперь стали ненормальные.

Я спорил с ним — а сам жил по той же логике. Его заводы — мои процессы. Его тендеры — мои победы на портале. Он строил конвейер руками. Я обслуживал его юридически. Оба были деталями. Оба это чувствовали. Оба продолжали.

В традиционных моделях — ведической, платоновской, христианской — человек обретал смысл через связь с высшим. Это — инструмент, не центр. Отчим не формулировал это как философию. Но жил так. Десять тысяч человек, которые зависели от него, были не ресурсом — связью. Он не оптимизировал это. Он про него не думал. У него был Кон, не стратегия. И этого Кона хватило, чтобы достроить последний дом после украденного крана, фальшивого акта, маски-шоу и налоговой полиции. Он умер от возраста. Человек из стали — прожил свою жизнь до конца и ушёл. Дома, которые он достроил вопреки всему, — стоят. Люди в них живут.

Он лежал на кровати и говорил про химию. Я написал его как безымянного промышленника — потому что думал, что так честнее. Оказалось, что честнее — назвать. Он хотел быть химиком, а стал строителем. Хотел создавать формулы, а создавал дома. Формула, на которую не хватило жизни, — это не метафора. Это химия. Буквально.

Теперь я спорю с тенью. Тень не отвечает. Но у тени было одно преимущество: он хотя бы строил. Я — только обслуживал.

Ахамкара получила в радикальном индивидуализме интеллектуальное оправдание. Философия не изобрела это. Она возвела его в ранг высшей ценности. Дала ему язык. Право. Целую цивилизацию в качестве обслуживающей инфраструктуры. Локк освободил от традиции. Смит объяснил, что жадность полезна. Рэнд объявила эгоизм добродетелью. Либерализм начинался как проект освобождения. Вектор ведёт к проекту ликвидации.

Отчим эту победу не признал. Не потому, что знал про идеологию — потому что жил иначе. Вирус разрушает среду. Но дома — стоят.

Скептик скажет: трогательная история. Но мне-то что. У меня всё работает.

Работает. Вопрос — на кого. Отчим хотя бы знал ответ: на десять тысяч человек, которые получали квартиры. У скептика ответ сложнее. Потому что, если честно его сформулировать — может оказаться, что «работает» означает «воспроизводит». Ту же логику. Тот же воздух. Ту же иллюзию смысла, которая украла жизнь у господина из Сан-Франциско и у Бурдена. Оба были уверены, что всё работает. До последнего дня.

Управляющая компания, которая собирает деньги на лифт и отправляет их в другое место, — не исключение. Она оптимальна. Разумный эгоизм в исполнении. Банкир, пропустивший миллиарды воздуха, — оптимален. Подрядчик с вагончиком в тайге — оптимален. Каждый действует рационально внутри своего окна. Окна складываются в здание. Здание гниёт. Лифты не работают. Это не коррупция как отклонение — это система как норма. Коллапс не случается. Он воспроизводится ежедневно миллионами рациональных решений.

И заражает. Один разумный эгоист в цепочке меняет правила для всех: следующий видит, что честность проигрывает, — и выбирает иначе. Вирус не нуждается в большинстве. Ему достаточно критической массы. Разумный эгоизм — не философия, которую принимают сознательно. Воздух, которым дышат. Чтобы увидеть, нужно на секунду перестать дышать.

Скептик может не согласиться. Он в своём праве — разумный эгоизм остаётся свободным выбором.

Но парадокс состоит в том, что тот же скептик может переживать за страну, хочет будущего для детей, не хочет в цифровой концлагерь. Злится на чиновников, на систему, на деградацию — и при этом абсолютно уверен, что его личный «каждый за себя» ко всему этому не имеет отношения. Что он — исключение. Что его рациональность другая, чистая, не та, что у тех, кто украл кран и подписал фальшивый акт. Аксельрод доказал обратное<sup>44</sup>: в системе с памятью — с историей, с детьми, с будущим — эгоизм проигрывает всегда. Математически.

Выигрывает тот, кто начинает с доверия. Но в среде, где доверие наказывается, каждый следующий выбирает расчёт — и в сумме проигрывают все, потому что строить становится некому и не для кого.

Сэндел назвал результат «необременённым Я»<sup>45</sup> — человек, свободный от корней, от долга, от связи с кем бы то ни было. Ефремов в «Часе Быка» описал место, куда этот

---

<sup>44</sup> Аксельрод Р. Эволюция кооперации / Роберт Аксельрод ; пер. с англ. Н. Я. Тарховой. — Москва : Изд-во Института Гайдара, 2024. — 304 с. (Автор на основе теории игр и турнира стратегий «Дилемма заключенного» математически доказал, что в долгосрочной перспективе эгоистичные стратегии ведут к взаимному проигрышу, в то время как стратегия сотрудничества «Око за око» (Tit-for-Tat), начинающаяся с доверия, является наиболее эффективной).

<sup>45</sup> Сэндел М. Либерализм и пределы справедливости / Майкл Сэндел ; пер. с англ. Н. М. Рубанова. — Москва : Канон+, 2023. — 312 с. (Концепция «необремененного Я» (unencumbered self) описывает индивида, чья идентичность не определяется социальными связями, историей или моральными обязательствами, что делает его идеальным элементом для рыночных манипуляций).

человек приходит: общество короткоживущих, лишённых прошлого и будущего, функционирующих как биомасса для системы<sup>46</sup>. Торманс.

Тот самый вектор из введения.

Между скептиком и Тормансом — не пропасть, а лестница. Каждое «мне-то что» — ступень вниз. И миллиард свободных, рациональных, обособленных индивидуумов плывёт по ней в одну сторону, не спрашивая, что впереди.

## Глава 5. Зеркало

*Тот, кто видит больше вариантов, управляет тем, кто видит меньше.  
На каждом этаже*

Нам нравится думать, что миром управляют конкретные люди: олигархи, коррупционеры, «глобалисты». Удобная картина мира — есть «плохие люди» наверху, замени их на «хороших», и всё наладится. Конспирология — комфорт. Слухи — бальзам. У зла есть адрес.

И здесь очередной парадокс. За несколько десятилетий по всей планете выстроена система центральных банков, созданы наднациональные структуры, транснациональный капитал перемещается алгоритмами быстрее человеческой реакции — а в новостях всё подаётся как «случайность». Подорожало. Случилось. Тарифы выросли. Ставка повысилась — цены поднялись. Обратите внимание на язык: везде пассивный залог. Нет субъекта. Никто не сделал — оно само.

Язык новостей — точный слепок идеологии, которой «не существует»: действие есть, а действующего — нет. Подорожало. Случилось. Выросло. Вот-вот станет лучше. Почти. Ещё чуть-чуть. Завтра. Точно завтра.

Большая часть общества искренне верит в противоборство «башен Кремля», в клептократов, которые воруют и воруют, в ярких фантиков, которые кричат из каждого экрана. Шоу приятно. Оно снимает ответственность за происходящее. Инсайты о том, кто сколько украл, — анестезия для ума, который не хочет видеть систему.

Теперь то, что прячется за этим бальзамом.

Если там, наверху, они «такие» — значит, и внизу можно «слегка». Я же не такой, как они. Я просто разумный эгоист. Вот они перестанут — тогда и я. Знакомый голос?

---

<sup>46</sup> Ефремов И. А. Час Быка : научно-фантастический роман. — Москва : Молодая гвардия, 1970. (В романе описывается планета Торманс, где разделение общества на «короткоживущих» (КЖ) и «долгоживущих» (ДЖ) привело к полной остановке эволюции духа и превращению человека в ресурс).

Это голос операционной системы. Она работает не потому, что кто-то управляет сверху. Она работает потому, что каждый воспроизводит её логику, ссылаясь на тех, кто воспроизводит её этажом выше.

## Принцип управления

Кибернетик Уильям Эшби сформулировал закон, который объясняет всё, что будет дальше: тот, кто видит больше вариантов, управляет тем, кто видит меньше<sup>47</sup>. Всегда.

Шахматист, считающий на три хода вперёд, проигрывает тому, кто считает на десять, — и при этом убеждён в рациональности каждого хода. Он не ощущает себя управляемым. Просто проигрывает.

Из практики — один и тот же сценарий, десятки раз. Человек выстраивает схему и уверен, что видит всю доску. Лазейка найдена, ходы просчитаны, юристы наняты, каждый шаг рационален. Конец всегда одинаковый: лазейка была частью конструкции — не багом, а фичей, оставленной для тех, кто войдёт. Они видели на три хода, система видела на десять. И когда приходило время закрыть — закрывала. Не потому что появились «честные люди», а потому что появился алгоритм сложнее.

Сколько раз я говорил одно и то же: нельзя опираться на прошлое, те годы прошли, правила переписаны, и то, что работало вчера, завтра станет составом преступления. Смотрите вперёд, отслеживайте тенденции, моделируйте — не из того, что было, а из того, куда движется. Кивали. Соглашались. Делали по-старому. Потому что программа не умеет смотреть вперёд — она умеет только воспроизводить то, что однажды сработало. Массовому сознанию скармливают другую картину. Макиавелли, Лао-цзы, Сунь-цзы, «48 законов власти»<sup>48</sup>, теньевые кукловоды, шахматные партии в прокуренных кабинетах.

Красивая мифология. Она предполагает, что управление — это искусство хитрости: один человек переигрывает другого, один клан перехитряет другой.

Реальность прозаичнее и страшнее.

---

<sup>47</sup> Закон необходимого разнообразия (Law of Requisite Variety) — сформулирован У. Р. Эшби: регулятор может обеспечить управление системой лишь в том случае, если его собственное разнообразие реакций (R) не уступает разнообразию возмущений среды (D). Математическая форма:  $\log_2 E \geq \log_2 D - \log_2 R$  или  $\log_2 E \geq \log_2 D - \log_2 R$ , где E — число возможных исходов. Иначе: «только разнообразие может уничтожить разнообразие». См.: Ashby W. R. *An Introduction to Cybernetics*. — London : Chapman & Hall, 1956, ch. 11; Ashby W. R. Requisite Variety and Its Implications for the Control of Complex Systems // *Cybernetica*. — 1958. — Vol. 1, No. 2. — P. 83–99. На рус. яз.: Эшби У. Р. *Введение в кибернетику* / пер. Д. Г. Лахути. — М. : ИЛ, 1959.

<sup>48</sup> Greene, R. *The 48 Laws of Power*. — New York : Viking Press, 1998. Популярная компиляция манипулятивных стратегий на историческом материале; упомянута в тексте как пример массовой мифологии об управлении.

Не нужно быть Макиавелли. Всё упирается в один закон: тот, кто видит больше вариантов, управляет тем, кто видит меньше. Не потому, что хитрее. Не потому, что злее. Потому что сложнее. Интрига — инструмент равных. Когда разница в сложности достаточна, интрига не нужна. Река не интригует против камня. Она его обтачивает.

## Власть на этаже

Четверть века он возглавлял краевой суд. Двадцать пять лет, за которые через его кабинет прошли все заметные судьи, прокуроры, крупные застройщики и «решалы» региона. Доктор наук, профессор, заслуженный юрист, орден «За заслуги перед Отечеством». Начинал ещё в Казахстане — судья Верховного суда республики, председатель областного суда, первый заместитель министра юстиции. Потом перебрался в южный город. Получил высший квалификационный класс. Премия «Фемида».

На своём этаже он знал всех: кого назначить, кого прикрыть, кому позвонить, чтобы нужное дело попало к нужному судье. Его внутренний голос звучал просто: «Я и есть закон здесь. Без моего согласия не решается ничего».

Из этой точки всё остальное казалось естественным.

Поставить родственницу судьёй — и закрыть глаза на её диплом. Когда разразился скандал — свадьба её дочери за несколько миллионов долларов, сто двадцать семь прогулянных рабочих дней — объяснить нападками «за профессиональную деятельность». Провести через бюджет десятки миллионов на самовольную стройку в курортном городе, зная, что истцам не дадут шанса.

Наращивать активы, записывая их на гражданскую жену, на доверенных лиц, на фирмы, оформленные на родных. Годы шли, схема работала. К концу — восемьдесят семь объектов недвижимости, двадцать пять земельных участков, пять тысяч гектаров сельхозземли, двенадцать квартир, миллиард наличными на счетах. Итого — больше тринадцати миллиардов рублей.

Он видел на три хода вперёд и был уверен, что контролирует игру. Знал, кто кому позвонит, какой судья как решит, как обойти любую норму. Его это ощущало себя вершиной пирамиды.

Параллельно его протеже — человек, которого он продвинул из университетского декана в судьи Верховного суда, а оттуда — в председатели Совета судей страны, — строил свою империю. Сеть бизнес-отелей по всей стране: сорок комплексов, записанных на подставных. «Чёрная касса» — тридцать-пятьдесят тысяч ежедневной прибыли наличными. Двадцать два сотрудника, «в добровольно-принудительном

порядке» оформивших на себя индивидуальных предпринимателей. Неуплата налогов на полмиллиарда. Фиктивный спор для взыскания ста миллионов из городского бюджета. И — связи с организованной группировкой, которая формировала активы агрохолдинга через силовые захваты и неправосудные судебные акты. Оба думали, что играют систему. Система играла ими.

Потом на сцену вышел более высокий этаж. Алгоритмы обработки данных увидели то, что их это не могло: диспропорции. Повторяющиеся схемы вывода активов на одни и те же фамилии, странные совпадения в закупках и стройках, несоответствие доходов и имущества за двадцать лет. Всё, что казалось «личной удачей и умением жить», сложилось в картину для системы, которая видела больше ходов и дальше по времени.

Активы конфисковали. Оба лишены полномочий. Один — за границей, ссылается на реабилитацию после онкологии. Другой — называет всё «клеветой, разрушившей жизнь». На заседании по его делу выступали засекреченные свидетели с изменёнными голосами, раскрывавшие связи с криминальными «авторитетами». Человек, четверть века считавший себя системой, обнаружил, что был всего лишь её функцией. И его протеже — тоже. Учитель и ученик — на одном конвейере.

Но и прокуратура — не вершина. Она подчинена логике государства, которое видит уже не три и не десять, а пятнадцать ходов вперёд: бюджетные циклы, электоральные риски, санкции, войны. Государство действует внутри глобальной финансовой архитектуры — платформы, управляющие триллионами, просматривают ещё дальше.

На каждом этаже — своя программа и своя иллюзия контроля. Председателю казалось: «Я решаю». Прокуратуре: «Мы наводим порядок». Государству: «Мы управляем ситуацией». Глобальному капиталу: «Мы двигаем мир». Та же ахамкара, только масштабированная.

Формула одна — «Я главный. Атомарный. Что это дает мне?».

## Субподряд мирового правительства

Двадцать лет назад я искал ответ на вопрос, который задаёт каждый думающий человек: кто управляет миром?

Путь был предсказуемым. Сначала — теории «концептуальной власти» и «глобального исторического процесса»: мир управляется иерархией знающих, которые видят на столетия вперёд. Потом — историки, копавшие в архивах: кто финансировал обе стороны всех мировых войн, как одни и те же банковские дома появлялись по обе

стороны каждого конфликта. Потом — конспирология в чистом виде: мировые семьи, тайные ложи, «князя мира сего».

Каждая следующая книга читалась проще предыдущей. У зла были имена, адреса, родословные. Мир был устроен несправедливо, но понятно. Оставалось найти «иглу Кащея», мировой ноутбук, отдающий приказы, — и всё изменить.

Вдумчивый читатель — особенно тот, кто бывал в высоких кабинетах, — может добавить: «да, именно так. У меня есть фамилии. Имена. Номера счетов. Я знаю, что такое теневой КРІ чиновника, система субподрядов, откатная экономика. Я видел, как работают мировые протоколы. Это не теория — это ежедневная практика».

Примем эту картину целиком, без оговорок. Есть семья, клан, который контролирует ключевые посты государства. От каждого поста — свои кланы, свои цепочки. Первоначальная семья подчинена мировым протоколам. Те — наднациональным структурам.

Наднациональные структуры — мировому правительству, комитету трёхсот, кому угодно. Цель — тотальный контроль: лишить людей денег и собственности через цифровые валюты и смарт-контракты, превратить планету в управляемый цифровой концлагерь.

Допустим, всё так. А теперь — вопрос, который эта схема не переживает.

Цифровая валюта на блокчейне — это тотальная прозрачность. Каждая транзакция — навечно. Смарт-контракт исполняется автоматически, без посредника, которого можно купить. В этой системе невозможен откат. Невозможен теневой КРІ. Невозможна офшорная схема. Невозможна коррупция — то есть невозможно всё то, чем живёт та самая прослойка, которая якобы эту систему строит.

Если воры строят мир, в котором невозможно воровство, — они строят свой конец. Если коррупционеры создают инфраструктуру абсолютной прозрачности — они создают собственную виселицу.

Здесь два выхода.

Первый: они идиоты. Но, тогда как они управляют миром?

Второй: ими управляет нечто, чего они сами не понимают. Логика системы, которая сложнее любого комитета.

Я выбрал второй. И нашёл ответ не у конспирологов.

Глобальная финансовая система обладает большим разнообразием инструментов, чем национальная экономика. Наднациональная структура — бо́льшим, чем государство. Не нужен заговор. Не нужны сигары над картой мира. Достаточно разницы в сложности — и более простая система неизбежно становится функцией более сложной.

Конспирология рухнула — не потому, что факты оказались ложными, а потому что появилось объяснение сильнее. Ротшильды и Рокфеллеры — не кукловоды. Они сами — элементы системы, которая сложнее любого из них. Объекты, а не субъекты. Топливо, а не двигатель.

Правда неуютнее заговора. Системе не нужен штаб. Ей достаточно операционной системы, установленной в каждого.

Два закона достраивают картину.

Теорема Гёделя о неполноте<sup>49</sup>: достаточно сложная система не может быть полностью описана средствами, доступными внутри неё. Элемент системы принципиально не способен увидеть всю систему — не потому что не хватает информации, а потому что инструменты восприятия сами являются частью того, что он пытается понять. Председатель видел коррупцию. Не видел систему, которая её производит.

Принцип эмерджентности<sup>50</sup> состоит в том, что свойства целого не сводятся к сумме свойств частей. Вода — не «два водорода плюс кислород»; она мокрая, и это свойство невозможно вывести из компонентов. Центральные банки управляют монетарной политикой, корпорации максимизируют прибыль, правительства удерживают власть. Каждый решает локальную задачу, а совокупный результат — нечто, чего не планировал никто. Муравьи не знают, что строят муравейник.

Более ста тридцати стран изучают или тестируют цифровые валюты центральных банков<sup>51</sup>. Ни одна не получила прямого приказа — каждая отреагировала на действия остальных. Унисон без дирижёра. Повар неизвестен, но меню одно.

Серьёзнее любого заговора. Заговор можно раскрыть. Системную логику нельзя: она воспроизводится автоматически, через рациональные решения автономных агентов.

---

<sup>49</sup> Гёдель, К. О формально неразрешимых положениях Principia Mathematica и родственных систем // Monatshefte für Mathematik und Physik. — 1931. — Bd. 38, Nr. 1. — S. 173–198. Первая теорема о неполноте: в любой достаточно мощной непротиворечивой формальной системе существуют утверждения, которые невозможно ни доказать, ни опровергнуть средствами самой системы. Вторая теорема: такая система не может доказать собственную непротиворечивость.

<sup>50</sup> Эмерджентность (от лат. *emergere* — «появляться», «всплывать») — возникновение у системы свойств, не сводимых к свойствам и сумме свойств составляющих её элементов. Термин восходит к Дж. Г. Льюису (*Problems of Life and Mind*, 1875) и К. Л. Моргану (*Emergent Evolution*, 1923). Канонический пример — свойство «мокрости» воды, не выводимое из свойств водорода и кислорода по отдельности.

<sup>51</sup> По данным Atlantic Council CBDC Tracker, более 130 стран — представляющих 98% мирового ВВП — исследуют, тестируют или уже запустили цифровые валюты центральных банков (CBDC).

## Природа принципа

Вопрос, который не задаёт никто из участников этажей: а откуда сам принцип? Кто установил, что логика максимизации — единственно возможная? Почему алгоритм оптимизирует доходность, а не гармонию? Не сострадание? Не красоту?

Ответ: потому что в основании лежит та самая метафизика, которую мы проследили от Оккама. Номинализм объявил: реальны только единичные вещи. Целое — фикция. Связь — иллюзия. Значит, единственный рациональный принцип — максимизация для единичного. Для атома. Для «я», добровольно надевшего ошейник программы из первой главы.

Вся вертикаль — от человека, выбирающего товар в магазине, до алгоритма, перераспределяющего триллионы, — работает на одном метафизическом топливе: примат единичного над целым. Программа индивида и алгоритм глобальной корпорации — не разные принципы. Один принцип на разных масштабах.

Наука останавливается здесь. Кибернетика описывает *как*, но не отвечает на вопрос *откуда*. Эшби объяснил механизм, не источник. Гёдель показал, что изнутри системы ответ невозможен. Нужен выход на метауровень.

Это не доказательство существования метауровня. Это констатация: любая модель, претендующая на полноту, нуждается в нём. Без него — бесконечная регрессия: кто управляет управляющим?

Кибернетика ставит вопрос, но не может на него ответить собственными средствами. Духовные традиции предлагают ответ. Не единственный возможный. Но единственный, который тестировался тысячелетиями — независимо, на разных континентах, в разных языках.

Здесь кибернетика и традиция неожиданно сходятся — не в содержании, а в структуре. Тот же закон утверждает, что более сложная система управляет менее сложной. Если он верен — а у нас нет оснований полагать, что он перестает работать на определённом уровне, — то за глобальной системой стоит нечто, превосходящее её по сложности. Назовите как угодно: Бог, Абсолют, Дао, Брахман. Название не имеет значения. Имеет значение принцип.

Ведическая традиция описывает это как каскад<sup>52</sup>. Верхний уровень — не человек и не государство. Это законы, не зависящие от человеческих решений: причина и следствие, соответствие между элементом и функцией, обмен, при котором ничто не возникает из ничего.

---

<sup>52</sup> *Purna* (санскр. *ṛta*) — центральное понятие ведического мировоззрения, обозначающее космический порядок, лежащий в основе устройства вселенной: смены времён года, движения светил, нравственного закона. Упоминается в Ригведе (ок. 1500–1200 до н. э.), особенно в гимнах Варуне — хранителю риты. Более поздняя концепция *дхармы* развивает и расширяет понятие риты.

То, что ведические тексты называли *ритой* — космическим порядком, единым источником, в котором связаны действие и результат. Не моральный кодекс и не свод правил, а описание структуры: каждое действие порождает соразмерное следствие, как гравитация порождает падение. Ньютон не создал гравитацию — обнаружил.

Традиционные цивилизации знали другую вертикаль. Человек — часть семьи. Семья — часть рода. Род — часть народа. Народ — часть земли. Земля — часть космоса. Космос — проявление Абсолюта. Каждый уровень служил уровню выше — не из страха, а потому что видел в нём источник собственного смысла.

Метафизическое начало — не надзиратель на вершине. Корень, из которого растёт дерево. Отрежьте корень — дерево какое-то время стоит. Потом падает. Мы отрезали корень семь столетий назад. Дерево ещё стоит. Но уже не растёт.

И это не метафора. Дерево без корня не просто перестаёт расти — оно перестаёт получать. Воду, минералы, то, что поднимается снизу и питает каждую ветку. Человечество, объявившее себя суммой атомов, отрезало себя от источника. Не от церкви, не от конфессии — от самого принципа: есть нечто большее, и связь с ним — не слабость, а питание.

Каждый объявил себя царём. Семь миллиардов царей без царства. Без энергии, которая приходит только через связь с целым. Отчим этого не формулировал — но жил от этой энергии. Его хватало на десять тысяч человек. Фантикам не хватает на одного себя — поэтому порошок и чужие деньги. Далеко на этом топливе не уедешь. Разница — не в характере. В подключении.

Вся вертикаль — от человека до глобального алгоритма — соединена. Но соединена перевёрнутым принципом. Не «я служу целому, потому что целое реально» — а «целое обслуживает меня, потому что реален только я». Переверните принцип — и вертикаль выпрямится. Не через революцию. Не через замену людей на верхних этажах. Через замену кода — той самой операционной системы, которая установлена в каждом.

Круг замыкается. Начали с человека — вернулись к человеку. Система меняется не сверху. Сверху — алгоритм, и он слепой. Система меняется в точке, где код исполняется.

Эта точка — я, вы, все мы.

## Зеркало коллективного запроса

Если каскад работает так, как описано, на ключевых постах люди оказываются не случайно. Механизм проще, чем кажется.

Миллионы людей каждый день принимают маленькие решения: не вникать, не связываться, взять что проще, промолчать, где неудобно. Каждое решение ничтожно. Но вместе они создают среду — и среда выталкивает наверх того, кто готов эту пассивность эксплуатировать. Не потому, что он злодей. Потому что среда под него заточена.

Председатель краевого суда строил империю двадцать пять лет. Не в подполье — на виду. Ордена, награды, премия «Фемида». Свадьба родственницы за миллионы долларов — и ничего. Сто двадцать семь прогулянных рабочих дней — и ничего. Тысячи людей видели. Тысячи промолчали. Каждый — по отдельной, вполне рациональной причине. А вместе — создали среду, в которой тринадцать миллиардов можно накопить, не скрываясь.

Это не обвинение, так же как диагноз — не приговор. Пациент не «виноват» в болезни. Но болезнь — его, и лечить её тоже ему.

До недавнего времени это оставалось философией. Теперь — нет. Впервые в истории система считает коллективное состояние в реальном времени.

Каждый клик, каждый запрос, каждый лайк — цифровой след. Миллиарды следов стекаются в системы обработки. Алгоритм не «думает». Он оптимизирует: выдать каждому то, на что тот отреагирует. Не полезное. Не важное. То, что вызовет реакцию.

Любимы скандалы, не расследования. Форма, а не содержание. Страх, не анализ. Простые ответы, не сложные вопросы. Алгоритм не навязывает эту картину. Он считает — и возвращает усиленно.

Дальше подстраиваются все. Политик, который говорит сложно, теряет аудиторию. Который скандально — выигрывает выборы. Здесь вдумчивый читатель может возразить — какие выборы, всё решено. Кем решено? Назовите имя — и вы снова в конспирологии. Не назовёте — и «решено» рассыпается.

Остаётся третий вариант: никто не решает, но результат предопределён — потому что среда отфильтровала всех, кроме совместимых. На финишную прямую выходят только те, кого система уже переварила. Выбор реален. Меню — нет.

Человек возмущается: «Почему нами правят такие люди?» Алгоритм мог бы ответить: «Потому что вы на них кликаете. Я выдаю ровно то, что вы заказываете — каждым движением пальца».

Это не метафора. Мы живём в эпоху абсолютно честного голосования — цифровыми следами. Результаты невозможно подделать и невозможно оспорить.

Бороться с отражением бессмысленно. Замените одного актёра — алгоритм выведет следующего. Отключите интернет — будут собирать слухи на кухнях. Потому что

потребность в простых ответах — не свойство интернета. Это ахамкара в масштабе цивилизации.

Единственное, что меняет отражение, — изменение того, что отражается.

## Ускоритель последствий

Есть ещё одна переменная, которую зеркало проявляет: скорость реакции окружающей среды на действия индивидуума.

Тысячелетиями существовали духовные учения, призывавшие к преодолению алчности и невежества. Великие учителя, религии с миллиардами последователей. Результат? Безудержное потребление, войны, одномерный человек, неспособный оторваться от экрана. Добровольно не получилось. За тысячелетия.

Что, если цифровой контроль — не инструмент порабощения, а способ ускорить проявление последствий? Не уговорами, а архитектурой среды, в которой связь между действием и результатом становится неизбежной.

Председатель суда с тринадцатью миллиардами — ранний симптом. В мире наличных он унёс бы накопленное в тишину, но алгоритм сжал зазор между действием и последствием до нуля. Скрытое стало явным.

Религиозные тексты говорили: «Нет ничего тайного, что не стало бы явным»<sup>53</sup>. В мире блокчейна и тотальной записи это перестаёт быть метафорой и становится технической спецификацией.

Для того, кто жил честно, прозрачность — броня. Для того, кто строил на обмане, — катастрофа. Те, кто строит цифровую клетку, строят её и для себя: их след крупнее, виднее. Панамский архив, WikiLeaks, слив корпоративной переписки<sup>54</sup> — ранние симптомы мира, где тайное становится явным как техническая реальность.

Отчим жил по Кону. В мире тотальной прозрачности его жизнь не изменилась бы. Председатель суда жил по схеме. В мире тотальной прозрачности его жизнь рухнула. Ускоритель не создаёт последствий. Он убирает задержку между действием и результатом. Качество действий определяет, какие последствия ускорятся.

Тотальная прозрачность — скальпель: в руках хирурга — спасение, в руках садиста — пытка. Если закон служит справедливости, прозрачность защищает; если власти — порабощает. Мне знакомы обе версии из одного и того же здания суда.

---

<sup>53</sup> Евангелие от Марка, 4 : 22: «Нет ничего тайного, что не сделалось бы явным, и ничего не бывает потаённого, что не вышло бы наружу». Ср. Евангелие от Луки, 8 : 17.

<sup>54</sup> *Panama Papers* — утечка 11,5 млн документов панамской юридической фирмы Mossack Fonseca (2016), выявившая офшорные структуры политиков, бизнесменов и спортсменов по всему миру. *WikiLeaks* — платформа для анонимной публикации секретных документов, основана Дж. Ассанжем в 2006 г.

Граница проходит не по алгоритмам и не по законам, а по зоне контроля каждого — не за спектакль отвечаешь, а за то, покупаешь ли билет, не за ленту, а за то, на что кликаешь, не за систему, а за то, воспроизводишь ли её логику, ссылаясь на тех, кто воспроизводит её этажом выше.

Конспирология говорит: найди виноватых, замени — и проблема решена. Эта глава говорит иначе. Виноватых нет — есть закон, который работает независимо от того, знаешь ты о нём или нет, есть спящие на всех этажах, и есть те, кто не спит, но закрывает глаза: видит — и делает вид, что не видит, понимает — и продолжает. Со спящим проще — его можно разбудить. С тем, кто притворяется спящим, сделать нельзя ничего.

Председатель суда двадцать пять лет смотрел в зеркало и видел хозяина системы — зеркало показывало функцию. Алгоритм считывает миллиарды кликов и возвращает портрет заказчика, а заказчик возмущается портретом. Политик подстраивается под среду, которую создали те, кто на него жалуется. Каждый этаж уверен, что отражение — чужое.

Но зеркало не врёт. Единственное, что меняет отражение, — изменение того, что отражается.

## Глава 6. Развилка

*Система не отнимает свободу. Она делает свободу невыгодной.  
Алгоритм предсказывает поведение — он не предсказывает пробуждение*

Адвокатская практика — не профессия, а наблюдательный пункт.

Оттуда видно то, чего может быть не видно изнутри. Судья видит дело; следователь видит материалы; предприниматель видит свой бизнес. Адвокат видит систему целиком — не потому, что умнее, а потому что стоит на пересечении: одной ногой в праве, другой в жизни клиента, третьей (если бы она была) в том коридоре между кабинетами, где принимаются настоящие решения.

Что оттуда видно. Не злые люди. Спящие люди в системе, которая не нуждается в том, чтобы они были злыми.

Конкретные профессии, названные ниже, — не осуждение, приговор и не пророчество. Технология меняется быстрее, чем печатаются книги; к моменту, когда вы это читаете, часть прогнозов уже устарела. Список — способ увидеть принцип, а не судьбу конкретного человека. В третьей главе описан камертон на примере двух профессий. Перечень открыт. Книга — предложение к нему присоединится.

Судья, который видит за делом живого человека, незаменим; судья, который применяет ситуативное право механически, — уязвим. Хирург, чувствующий ткань, незаменим; хирург-конвейер — уязвим. В каждой профессии линия проходит не между человеком и машиной, а между человеком-функцией и человеком, который больше своей функции. Вопрос не в том, заменит ли алгоритм вашу профессию, — а в том, есть ли в вашей работе то, что алгоритм не видит.

## Юрист

Когда-то он сдавал экзамены, верил в право, может быть, даже хотел справедливости. Диплом открывал двери — и он вошёл. Куда именно — зависело от случая, связей, амбиций. Одни стали судьями. Другие — прокурорами. Третьи ушли в аппарат, в министерства, в администрации. Четвёртые — в бизнес. Пятые — в адвокатуру.

Юридический диплом — универсальный пропуск: от районного суда до кабинетов, в которых пишутся законы. Сегодня юристы — везде. В правительстве, в силовых структурах, в корпорациях, в парламенте. Профессия, задуманная как служение праву, стала операционной системой власти.

Но механизм внутри — один и тот же, на любом посту.

Первый компромисс: решение, вынесенное не по закону, а по звонку. Или — не возбуждённое дело. Или — подписанное согласование, в котором что-то не так. Мелочь. Не взятка — «учёт обстоятельств». Внутренний голос отметил: «Я реалист. Я знаю людей. Я понимаю, как устроен мир».

Второй компромисс легче. Третий незаметен. Через десять лет он не помнит, где была черта, потому что черту он не переступал — он её сдвигал. Каждый раз на миллиметр. И каждый миллиметр казался разумным. Теперь он сидит на посту — любом: в мантии, в погонах, в кабинете с флагом, — с окладом, за который можно не замечать. Не замечать, что дело возбуждено по звонку, что материалы подогнаны, что решение привезли на флешке, а в коридоре разговаривали те, кто не должен. Этот юрист не злодей: злодей действует осознанно, а этот отключил сознание. Конвейер платит не за работу, а за слепоту.

## Бизнесмен

Начинается с мелочи. Бухгалтер или партнер предлагает «оптимизировать» НДС — не украсть, не спрятать, а «оптимизировать»<sup>55</sup>.

Все так делают<sup>56</sup>. Суммы небольшие, риск минимальный, разница ощутимая. Бизнесмен соглашается. Первая отметка: «Я умнее системы. Я умею играть».

Следующий шаг чуть крупнее. Тендер, для победы в котором нужно «занести». Не взятка — «благодарность за содействие». Просто перевод по реквизитам. Сумма больше, но и контракт больше. Обновление: «Я серьёзный игрок. Я знаю, как устроен мир».

Потом чёрная зарплата — часть в конверте, чтобы не кормить государство. Сотрудники согласны, все выигрывают. Потом фирма-прокладка для вывода. Потом вторая. Потом схема, в которой участвует десять юристов и три юрисдикции. Каждый шаг — «чуть-чуть». Ни одного момента, в котором человек осознанно переходит черту, потому что черты нет. Есть градиент.

А параллельно растёт другое. Машина дороже. Дом больше. Круг знакомств выше. «Я построил это. Я этого достоин. Я — мои достижения». И чем больше отождествление с тем, что накоплено, тем страшнее потерять. Человек, который начинал с невинной «оптимизации», через десять лет сидит на схеме, выход из которой означает потерю всего, что он считает собой.

## Адвокат

Адвокат видит всё — и молчит профессионально. Не из трусости, а из экономики. Ему платят за решение проблемы клиента, а не за описание проблем системы. Сращивание ветвей власти? Он видит его в каждом деле. Но за возмущение не платят, а за «учёт реальности» — платят. Формулировка: «Я практик. Я работаю с тем, что есть. Идеалисты пусть пишут статьи».

Когда в какой-то области практики защита становится бессмысленной — оправдательных приговоров ноль, суды штампуют обвинения, — адвокат не бьёт тревогу. Он тихо переползает в другую область: был по уголовным — стал по арбитражным, был по арбитражным — стал по налоговым. Каждый переезд выглядит как «развитие практики». На деле — отступление, переименованное в стратегию.

---

<sup>55</sup> Налоговый кодекс Российской Федерации (часть первая) от 31.07.1998 № 146-ФЗ (ред. от 28.12.2025). — Ст. 54.1 : Пределы осуществления прав по исчислению налоговой базы

<sup>56</sup> Начинается с мелочи. Бухгалтер или партнер предлагает «оптимизировать» НДС — не украсть, не спрятать, а «оптимизировать». Все так делают. Суммы небольшие, риск минимальный, разница ощутимая. Бизнесмен соглашается. Первая отметка: «Я умнее системы. Я умею играть».

А некоторые не переползают. Некоторые остаются — и начинают рассказывать клиенту, что защита работает, что шансы есть, что «мы будем бороться». Не из цинизма. Из того же градиента: признать, что твоя профессия в этой области стала декорацией, — значит потерять доход, статус, смысл. Проще поверить в собственную полезность. Тот же градиент. Та же сдвинутая черта. Только мантия другого цвета.

## Профессионал

Рядом — целая индустрия, выросшая на руинах различения. Коуч, который продаёт «трансформацию» за три сессии. Психотерапевт, который годами поддерживает клиента в комфортном состоянии, не приближая ни к какому ответу, — потому что ответ означает конец терапии, а конец терапии означает конец дохода. Консультант по «личному бренду», который учит упаковывать пустоту так, чтобы она выглядела как содержание.

Ни один из них не считает себя мошенником. Каждый искренне верит в свой метод. Язык безупречен. Намерение — возможно, подлинное. Результат — конвейер зависимости, в котором клиент никогда не становится достаточно здоровым, чтобы уйти.

Градиент тот же. Первый клиент — настоящая помощь. Второй — почти настоящая. Десятый — шаблон, который работает не на клиента, а на воспроизводство практики.

Через пять лет профессионал не помнит, когда в последний раз сказал клиенту: «Тебе не нужен я. Иди».

Потому что эта фраза — единственная честная — убивает бизнес-модель. Система и здесь не принуждает. Она фильтрует: выживают те, кто продлевает зависимость. Те, кто лечит, — уходят с рынка, потому что вылеченный клиент не возвращается. Естественный отбор наоборот: выживает не сильнейший, а удобнейший.

## Вознаграждение

А вечером — любая квартира, дом, резиденция, клуб, яхта. Праздники, подарки. Распаковка. Секунда удовольствия. Следующий стимул. Лента предложений, подобранных алгоритмом, который знает о предпочтениях больше, чем близкие.

Юрист, бизнесмен, профессионал, адвокат, да кто угодно — вечером они неотличимы.

Будь то эксклюзивная яхта или обычные наушники. Автомобиль, золото или драгоценные камни. Одна и та же лента, одна и та же доставка, одно и то же ощущение,

что день прошёл. Различается только то, какую черту каждый из них сегодня сдвинул на миллиметр. И каждый вечер внутренний итог: «Нормальный день. Я как все. Я! Всё в порядке».

Всё описанное — не заговор, не кукловоды, а ландшафт, в котором сознательный человек стал настолько редким явлением, что обнаружить его сложнее, чем выиграть дело у наперсточников.

Пока я не встретил ни одного, включая себя. Ни одного человека, чью жизнь можно было бы рассмотреть, как образец — не идеал, не святость, просто образец: вот так можно жить, не участвуя в общей анестезии. Возможно, такие люди существуют. Но система устроена так, что они не видны. У неё два ярлыка: ты либо покупаешь и продаёшь — либо маргинал, бездельник, которому нечем заняться. Третьего слова в словаре нет. А значит, и третьей жизни — нет.

## Прямая лестница

Отдельных историй не бывает. Каждая вложена в следующую, как матрёшка. И на каждом уровне — тот же закон из предыдущей главы: тот, кто видит больше, управляет тем, кто видит меньше.

Человек выбирает из меню, которое не он составлял. Полка в магазине — не вся еда, которая существует, а та, что прошла фильтр маржи. Лента новостей — не все события, а те, что прошли фильтр алгоритма. Свобода выбора при несвободе меню. Системе достаточно, чтобы человек выбирал непрерывно. Сам акт выбора подтверждает: я существую, я свободен, всё в порядке.

Семья. Изнутри — автономная единица. Снаружи: ипотека и доходы определяют, где жить; школьная программа — чему учатся дети; рабочий график обоих родителей — сколько времени остаётся на то, чтобы быть семьёй, а не двумя зарплатами с общей жилплощадью. Традиционная семья обладала десятком функций: производство, образование, медицина, передача ремесла, духовная практика. Современная — одной: потребление. Конвейер не уничтожает семью — он делает её ненужной, забирая функции одну за другой.

Город. Мэр принимает решения, но ставки определены выше, стандарты спущены сверху. У города — тысячи переменных: рельеф, климат, история, культура. У федерального стандарта — десятки параметров. Оба города получают одинакового выпускника: не образованного — совместимого.

Государство. Конституция, армия, валюта, границы. Полный набор атрибутов. Застройщик из моей практики столкнулся с тем, как это работает изнутри: четыре

«независимые» ветви, один звонок. Ветви срощиваются не потому, что кто-то узурпирует власть. Потому что среда требует ответа быстрее, чем три ветви способны его согласовать. Государство, испытывающее давление, жертвует устойчивостью ради скорости.

Кибернетическая закономерность, не моральный выбор. Закон Эшби работает и как оружие: достаточно увеличить количество возмущений — санкции, информационные войны, обрушение валюты, технологическая блокада — и система начнёт упрощаться<sup>57</sup>. Хаос для объекта — порядок для субъекта. То, что снизу выглядит как катастрофа, сверху выглядит как калибровка.

Наднациональные структуры. МВФ выдаёт кредит стране в кризисе. Условия стандартны: сократить расходы, приватизировать, открыть рынки<sup>58</sup>. Не злонамерен — недостаточно разнообразен. Как врач, который лечит все болезни аспирином, потому что это единственное, что есть в аптечке. Страны, прошедшие «структурную перестройку», — от Аргентины до России девяностых — обнаруживали один паттерн: активы переходили к тем, у кого больше инструментов<sup>59</sup>. Более сложная система поглощает менее сложную.

Глобальные управляющие. Три компании — BlackRock, Vanguard, State Street — управляют активами, превышающими ВВП любой страны, кроме двух<sup>60</sup>. Алгоритм не различает больницу и казино — оба оцениваются по доходности. Люди, которые его обслуживают, — операторы, а не хозяева.

На самом верху — никого. На самом верху — принцип. Ему миллиарды лет. В природе он обеспечивает баланс: хищник регулирует популяцию, популяция регулирует растительность, растительность регулирует почву. Конкуренция, отбор, обратная связь

---

<sup>57</sup> Обратное применение закона Эшби: если внешняя среда резко увеличивает число возмущений (санкции, информационное давление, финансовая волатильность), а система не может нарастить соответствующее разнообразие реакций, она вынуждена упрощаться — сворачивать институциональные процедуры, концентрировать принятие решений, жертвовать устойчивостью ради скорости отклика. Этот механизм описан Стаффордом Биром в концепции Viable System Model: Beer S. *Brain of the Firm*. — London : Allen Lane, 1972; 2nd ed. — Chichester : Wiley, 1981

<sup>58</sup> Программы структурной перестройки (Structural Adjustment Programs, SAPs) — комплекс макроэкономических условий, предъявляемых МВФ и Всемирным банком странам-заёмщикам начиная с 1980-х годов. Стандартный пакет включал: сокращение государственных расходов, приватизацию государственных предприятий, либерализацию торговли и снятие ограничений на движение капитала. Критика SAPs обширна: см. Stiglitz J. *Globalization and Its Discontents*. — New York : W. W. Norton, 2002.

<sup>59</sup> О влиянии программ МВФ на Россию 1990-х: МВФ признал, что его реальное влияние на структурные реформы было ограниченным, однако общественное восприятие возлагало на Фонд ответственность за последствия приватизации и либерализации. В случае Аргентины программы 1990-х первоначально были объявлены образцом успеха (рост ВВП, стабилизация), но привели к дефолту 2001 года и глубочайшему кризису. См.: Owen D. *The IMF and Russia in the 1990s* // IMF Working Paper. — 2004. — WP/04/155; Morgan-Foster J. *The Relationship of IMF Structural Adjustment Programs to Economic, Social and Cultural Rights* // Michigan Journal of International Law. — 2003. — Vol. 24

<sup>60</sup> По данным на III квартал 2025 года, совокупные активы под управлением (AUM) трёх компаний превысили \$28 трлн: BlackRock — \$12,5 трлн, Vanguard — \$11 трлн, State Street — \$4,7 трлн. Для сравнения: номинальный ВВП США в 2024 году — \$28,8 трлн, Китая — \$18,5 трлн. Совокупный AUM «большой тройки» превышает ВВП любой другой экономики мира. Вместе они являются крупнейшими акционерами примерно 90% компаний из индекса S&P 500.

— механика эволюции. Она не жестока. Она точна. Волк не убивает больше, чем может съесть.

Человек — может. Он взял тот же принцип и отключил обратную связь. Максимизация без предела. Рост без цели. Конкуренция без баланса. Волк, который жрёт не потому, что голоден, а потому что может. Река, из которой вынули берега.

Безличная логика максимизации. Она не хочет зла. Она не хочет ничего. Как река не жестока к камню. Она просто течёт. Но река без берегов — наводнение.

А что происходит с атомом, который решил, что он и есть вселенная? Принцип не мстит — он корректирует. Так же безлично, как гравитация корректирует того, кто шагнул с крыши.

Коррекция выглядит обыденно. Сначала расхождение между тем, что человек говорит, и тем, что делает, — незаметное, привычное, как лёгкий шум в ушах. Потом расхождение между тем, что он говорит другим, и тем, что говорит себе. «Я успешен» — а бессонница. «Всё под контролем» — а таблетки. «Я свободен» — а бежишь и не помнишь от чего. Организм ведёт счёт, который ум отказывается читать: спина, давление, панические атаки — тело знает раньше головы.

Принципу всё равно, веришь ты в него или нет. Атом, воюющий с организмом, не побеждает организм — он разрушает себя, медленно, изнутри, с улыбкой на аватарке и бессонницей в два часа ночи.

## Сделка

Настоящая сделка заключается не в кабинете следователя. Она заключается каждый день, по частям, без свидетелей.

Условия просты. Внутренний голос предлагает: не смотри — и я дам тебе покой. Не различай — и я дам тебе уверенность. Не спрашивай «зачем» — и я дам тебе ощущение, что всё в порядке.

Судья принимает эту сделку, когда перестаёт замечать, что решение вынесено до заседания. Чиновник — когда перестаёт замечать абсурд регламента. Бизнесмен — когда перестаёт замечать, что «оптимизация» давно стала схемой. Каждый отдаёт кусок различения в обмен на кусок комфорта. Сделка кажется выгодной, потому что потерю не видно: то, чем расплачиваешься, — способность видеть — исчезает вместе с оплатой.

Через десять лет не нужен ни следователь, ни проверка, ни конфискация. Человек уже отдал всё — и даже не заметил. Он жив, здоров, платёжеспособен. Его никто не ловил. Его никто не принуждал. Он сам, по одному миллиметру, обменял себя на своё отражение.

Ницше назвал результат «последним человеком»<sup>61</sup>. Самое страшное пророчество в истории философии — не потому, что жестокое, а потому что исполненное. Последний человек не страдает, и в этом его ужас. Он «изобрёл счастье» и моргает. Не рискует, не спорит, не ищет, не задаёт неудобных вопросов. Ницше думал, что описывает будущее. Оказалось, настоящее.

Его не создали насильем. Его создали градиентом. Миллион маленьких «чуть-чуть»: чуть удобнее, чуть безопаснее, чуть меньше трения.

## Обратная лестница

Закон Эшби работает в обе стороны. Управляет тот, у кого больше разнообразия. Вся прямая лестница построена на том, что каждый верхний уровень видит больше, чем нижний. Но закон симметричен: если разнообразие вашего внутреннего состояния превышает то, что система способна смоделировать, — вы перестаёте быть управляемым. Не потому, что сильнее — потому что непредсказуемы.

Конвейер моделирует программу. Он знает, чего она хочет: статус, дозу, подтверждение, развлечение — весь конвейер настроен на эти четыре запроса. Человек, у которого программа активна, — прозрачен, алгоритм читает его как открытую книгу. Человек, у которого она затихла, — непрозрачен, не потому что прячется, а потому что его мотивации не входят в модель. Для алгоритма такой человек — шум, необъяснимая переменная.

Одна необъяснимая переменная — статистическая погрешность. Достаточно критической массы — и конвейер теряет предсказательную силу. Не рухнет — перестаёт видеть. А тот, кто не виден, — неуправляем.

Но что стоит за самим законом? Кибернетика описывает механику — не источник. Она ответила на вопрос «как», но не на вопрос «откуда». Наука честно упирается в стену — и за этой стеной начинается территория, которую тысячелетиями описывали другим языком.

Тот же закон, если довести его до конца, говорит больше, чем кибернетика готова признать. Если более сложная система управляет менее сложной на каждом уровне — а у нас нет оснований полагать, что на каком-то он перестанет работать, — то над

---

<sup>61</sup> *Последний человек* (нем. *der letzte Mensch*) — образ из «Предисловия Заратустры» в книге Ф. Ницше *Так говорил Заратустра* (1883). Заратустра описывает его как антитезу Сверхчеловека: существо, отказавшееся от риска, поиска и творчества ради комфорта и безопасности. Ключевая фраза: «Счастье найдено нами», — говорят последние люди, и моргают (нем. «*Wir haben das Glück erfunden*» — *sagen die letzten Menschen und blinzeln*). Ницше ожидал, что толпа ужаснётся этому образу; вместо этого она потребовала: «Дай нам этого последнего человека!» Рус. пер.: Ницше Ф. *Так говорил Заратустра* / пер. Ю. М. Антоновского. — СПб., 1903; совр. изд.: СПб. : Азбука, 2012

физической реальностью стоит метафизическая. Не как вера — как логическое следствие.

Если метафизика управляет физикой, то «что посеешь, то и пожнёшь» — не мораль, а описание механики, такое же, как «тело, брошенное вверх, вернётся вниз». Бумеранг не наказывает — он летит по траектории.

Тогда всё упрощается до арифметики. Человек, набивающий карманы за счёт целого, — не грешник и не злодей, а инженер, нарушающий закон физики. Мост, построенный с нарушением, какое-то время стоит — потом не стоит, не потому что бог наказал, а потому что так работает сопромат. Председатель суда с тринадцатью миллиардами — мост, который рухнул. Не наказание — арифметика.

И обратное верно: человек, действующий в согласии с принципом, — не святой и не жертва, а инженер, который строит по чертежу. Мост стоит — не потому что награда, а потому что сопромат.

Для того, кто это видит, выход прост: не бороться с системой, не менять мир, не спасать человечество — понять процесс. Когда процесс понят, действие меняется само, без усилия, без подвига, как меняется походка, когда видишь край обрыва.

Эта книга написана не из морализаторства — из инженерной логики. Чертёж есть. Сопромат работает. Осталось перестать строить мосты, которые падают.

## Два дня

Чтобы увидеть разницу, не нужна философия. Достаточно сравнить два обычных дня.

День первый. Человек функциональный. Браслет на запястье вибрирует в шесть тридцать: тело не проснулось, но алгоритм решил, что пора. Лента новостей за завтраком. Навигатор, наушники, подкаст по дороге. Задачи в таск-менеджере, совещание в Zoom, где все согласны заранее.

Вечер — сериал, подобранный алгоритмом. Перед сном — скролл, заказ на маркетплейсе, ощущение, что день прошёл. Что именно прошло — неясно. Ни одного решения за день не было принято самостоятельно. Ни одного. Человек был занят весь день. Человека не было.

День второй. Человек, начавший замечать. Просыпается, когда тело готово, не по будильнику. Окно вместо экрана. Завтрак без ленты: десять минут тишины, которые поначалу невыносимы, потому что тишина обнажает то, от чего лента защищала. По дороге — лица, свет, город. Не подкаст, а собственные мысли, непривычные, некомфортные, иногда пугающие. На работе одно решение, принятое самостоятельно,

даже если оно хуже того, что предложил бы алгоритм. Вечером книга вместо сериала, разговор вместо скролла. Перед сном пять минут, в которые ничего не происходит.

Просто присутствие.

Разница не в качестве жизни. Первый день может быть продуктивнее, комфортнее, «успешнее». Разница в том, кто проживает этот день. В первом случае — никто: набор реакций на стимулы. Во втором — кто-то, кто начинает различать: вот это моё решение, а вот это подсказка, которую я принял за своё решение. Различение и есть начало.

Алгоритм предсказывает поведение. Он не предсказывает пробуждение.

## Часть 2. Чертёж

*Операционная система реальности*

### Глава 7. Порог

*Мы стоим не перед чужой дверью к истине, а перед своей, забытой*

Гоа. Мумбаи. Дели. Несколько поездок в Индию, растянутых на годы. Первое, что бьёт, — не нищета. К нищете привыкаешь за день. Бьёт другое: люди, живущие в условиях, которые любой «цивилизованный человек» назвал бы катастрофой, — счастливы. Не притворяются, не компенсируют. Счастливы в том простом, физиологическом смысле, который невозможно подделать: глаза, движения, отношение к времени, к собеседнику, к собственному телу. Некоторые из них не умеют писать.

Правда в разговоре — если повезёт попасть в такой разговор — обнаруживается понимание устройства мира, рядом с которым университетское образование выглядит инструкцией по эксплуатации стиральной машины.

Теперь другой аэропорт. Нью-Йорк. Погружение в Америку. На Манхэттене — попытка продать чемоданы с наценкой в девятьсот долларов, глядя в глаза и убеждая, что девятьсот — скидка. Улыбка продавца: профессиональная, безупречная, мёртвая.

Вокруг — деньги. Больше, чем можно потратить за жизнь. Многоэтажные дома, которые принято называть небоскрёбами, теснота, химия, запах успеха. Дорога до Майами — без единой пылинки на автомобиле. Ни осадков, ни пыли. Автомобиль, не мытый неделю, выглядел как после мойки. Инфраструктура — совершенная. Внутри инфраструктуры — человек с мёртвыми глазами.

Оговорка. В Америке есть счастливые люди, а в Индии — несчастные. Нищета не облагораживает, богатство не проклиняет. Речь о пропорции. О том, что на квадратный метр аэропорта в Мумбаи приходится больше спокойных глаз, чем на квадратный метр аэропорта в Нью-Йорке. Не статистика — наблюдение. Но оно было настолько устойчивым от поездки к поездке, что списать его на предвзятость не получалось.

В Индии — низкий уровень потребления и присутствие чего-то, для чего нет термина в деловой литературе. В Америке — материальное богатство и отсутствие этого же. Называть других тупыми — проецировать собственную слепоту. Операционная система одна. Конвейер один. Мы ничем не отличаемся от них. Вернее — нет никаких «мы» и «они». Есть мы. Люди.

Вопрос, с которым я вернулся: почему уровень потребления и уровень счастья не коррелируют — и, похоже, обратно пропорциональны? Экономика не отвечает. Психология предлагает объяснения, которые сами нуждаются в объяснении.

Ответ нашёлся там, где его не искали, а именно в текстах, которым тысячи лет. В традиции, которая не рассуждает о счастье, а производит его — систематически, воспроизводимо, из поколения в поколение.<sup>62</sup>

Но прежде, чем к ней перейти — нужно понять, почему западный ум, при всём блеске, оказался здесь бессилён.

## Предел западной мысли

Западная мысль достигла совершенства в анализе и деконструкции. Фуко, Деррида<sup>63</sup>, Бодрийяр<sup>64</sup> — блестящие диагносты.<sup>65</sup> Научились разбирать любую конструкцию на части, находить противоречия, срывать маски. Но не научились строить. Философия, которая умеет только разрушать, — половина философии.

Студент, прошедший курс критической теории, прекрасно понимает: реклама манипулирует, потребление — ловушка, «успех» — конструкт. Напишет блестящее эссе.

А вечером проживёт «первый день» из предыдущей главы от начала до конца. Потому что «ну а что делать?» Критика без альтернативы — не освобождение, а более изощрённая форма рабства: раб, который понимает, что он раб, но продолжает подчиняться.

Знакомо? Шесть глав диагноза — и что? Знаем теперь, как устроен конвейер. Видим программу. Опознали воздух. И завтра утром — тот же будильник, тот же экран, тот же день. Деконструкция без маршрута — интеллектуальный наркотик: кайф понимания без боли изменения.

Деррида сам это чувствовал. В поздних работах — «мессианское без мессианизма»: ожидание чего-то, что должно прийти, но что деконструкция не может ни назвать, ни описать.

Лиотар объявил «конец больших нарративов», но не предложил замены. Человек, лишённый большого нарратива, не становится свободным — он становится дезориентированным.

---

<sup>62</sup> Радхакришнан С. Индийская философия : в 2 т. / С. Радхакришнан ; пер. с англ. под ред. В. А. Бродова. — Москва : Академический проект, 2008.

<sup>63</sup> Деррида, Ж. О грамматологии / Жак Деррида ; пер. с фр. Н. Автономовой. — М. : Ad Marginem, 2000. — 512 с. (Демонстрация нестабильности любых смысловых конструкций, на которые опирается ложное эго).

<sup>64</sup> Бодрийяр, Ж. Симулякры и симуляция / Жан Бодрийяр ; пер. с фр. А. Качалова. — М. : Постум, 2015. — 240 с. (Диагноз «гиперреальности», в которой знаки скрывают отсутствие самой реальности, окончательно замыкая человека в контуре потребления образов).

<sup>65</sup> Фуко М. Надзирать и наказывать : рождение тюрьмы / М. Фуко ; пер. с фр. В. Наумова ; под ред. И. Борисовой. — Москва : Ad Marginem, 1999. — 480 с.

А дезориентированный — идеальный потребитель. Если нет истины — нет и лжи. Если нет подлинного — нет и поддельного. Если всё — конструкт, то конструкт Gucsi ничем не хуже конструкта Платона. Деконструкция расчистила пространство от старых смыслов — и на расчищенное пространство немедленно въехал рынок.

Релятивизм, задуманный как освобождение от власти, стал её лучшим инструментом: тому, кто владеет реальной властью, выгодно, чтобы никто не верил в реальную истину.

Пока интеллектуал деконструирует понятие справедливости, корпорация спокойно перемещает капитал. Критическая теория не ошиблась в диагнозе — она была поглощена тем, что диагностировала. Антибиотик стал питательной средой для бактерии.

Их работа — не ошибка, а необходимый этап. Интеллектуальная *via negativa*. Апофатическая теология говорит о высшей реальности через отрицание: не это, не то. Деконструкционисты, сами того не сознавая, применили тот же метод к культуре: вот конструкт, вот эффект власти, вот симулякр. С неумолимой строгостью они продемонстрировали отсутствие трансцендентного смысла внутри анализируемой системы. Акт деконструкции создаёт вакуум. Вакуум — не конец, а приглашение.

Они — невольные пророки поворота. Расчистили площадку. Показали, что король голый. Но на пустыре жить нельзя.

Нужны строители.

## Забывтый пласт

Прежде чем обращаться к Востоку, необходимо совершить акт интеллектуальной археологии. Идея первичности Сознания — одна из центральных, хотя и подавленных, тем европейской мысли. Мы ищем не чужое, а вспоминаем своё.

Платон увидел, что видимый мир — тени на стене пещеры, а реальность — свет за спиной. Узники принимают тени за единственную реальность; философ — тот, кто освободился, повернулся к свету и увидел. Когда возвращается рассказать — его не понимают. В пределе убивают.<sup>66</sup>

Я читал «Государство» на третьем курсе. Пещера тогда казалась метафорой — красивой, далёкой, не про меня. Через пятнадцать лет практики обнаружил, что живу внутри неё. Знал про тени — и продолжал смотреть на стену. Любой, кто прочитал первые шесть глав и завтра вернётся к тому же экрану, — в той же пещере. Знание о тенях не выводит на свет. Платон это понимал. Но маршрута не оставил.

---

<sup>66</sup> Платон. Государство / пер. с древнегреч. ; коммент. ; сост. — М. : Мысль, 1994.

Уже Плотин, шесть веков спустя, развернул платоновскую интуицию в модель, удивительно близкую к ведической: Единое, из которого через эманацию — как свет из солнца — возникают уровни реальности, угасая по мере удаления от источника. Лестница, но не снизу вверх — сверху вниз. Прямая лестница из шестой главы, только метафизическая.<sup>67</sup>

Кант подошёл к краю пропасти: разделил мир на явления и непознаваемую «вещь в себе» — и остановился, не решившись шагнуть. Адвокат узнаёт этот жест: клиент, который понимает, что дело проиграно, но не может произнести это вслух. Кант знал, что за явлениями — что-то. Назвал это «вещью в себе». И честно сказал: дальше не могу.<sup>68</sup>

Гегель шагнул. Объявил: тени, свет, стена и смотрящий — этапы самопознания единого вселенского Духа. Вся реальность — мыслительный процесс Абсолюта, который через природу и историю возвращается к самому себе. Человек — точка, в которой космос осознаёт себя. Самая грандиозная метафизическая система Запада.<sup>69</sup>

И самая бесполезная для конкретного человека. Гегель знал о вселенском Духе всё — и оставался, по воспоминаниям современников, педантичным, угрюмым, мелочным человеком, которого товарищи прозвали «маленьким стариком»<sup>70</sup> ещё в юности. Знание, которое не меняет того, кто знает, остаётся информацией. Библиотека не заменяет лаборатории.

Пещера Платона работает как диагноз, а не как лекарство. Между «увидеть свет» и «жить в свете» — пропасть, которую ни один западный философ так и не перешёл. От Платона к Гегелю — рациональный ум использовал весь свой арсенал, чтобы доказать первичность Сознания.

Карту начертили, но путь не указали.

## Разведчики

Были те, кто подошёл ближе.

Шопенгауэр нашёл в Упанишадах то, чего не хватало европейской метафизике, — и это стало утешением его жизни. Он отождествил видимый мир с ведическим «покрывалом Майи», а свою метафизическую Волю — с Брахманом. Но взял онтологию

---

<sup>67</sup> Plotinus. The Enneads / transl. by S. MacKenna. — London : Faber & Faber, 1956.

<sup>68</sup> Кант, И. Критика чистого разума / пер. с нем. — М. : Наука, 1994.

<sup>69</sup> Hegel, G. W. F. Phänomenologie des Geistes / G. W. F. Hegel. — Hamburg : Meiner, 1980.

<sup>70</sup> Особенности характера и биографические детали Гегеля (прозвище Der alte Mann) зафиксированы в мемуаристике и исследованиях его ранних лет. См.: Гульга А. В. Гегель. — Москва : Молодая гвардия, 1970. — (Жизнь замечательных людей). Автор отмечает контраст между грандиозностью философской системы Гегеля и его подчеркнуто консервативным, обывательским образом жизни.

Веданты, не взяв её учения об освобождении. Увидел Майю, не увидел Ананду — блаженство как природу Абсолюта. Тот же аэропорт, только одним глазом.<sup>71</sup>

Ефремов попытался протащить синтез через советский материализм. В «Лезвии бритвы» описал сознательный самоотбор как следующий инструмент эволюции — поле битвы переносится внутрь человека.<sup>72</sup> За подобное в шестидесятые можно было лишиться карьеры. Я читал его подростком и не понял ничего.

Перечитал двадцать лет спустя — и обнаружил, что палеонтолог, писавший в эпоху Брежнева, описал ту же архитектуру, которую я видел из зала суда: систему, в которой внешние ступени управляют внутренними, а выход — только вверх, через усложнение сознания.

Юнг обнаружил, что его Самость — центральный архетип целостности — структурно совпадает с ведическим Атманом.

Каждый из них указал направление. Ни один не прошёл по маршруту до конца. За границей западного рационализма оказалась не пустота, а территория, обжитая и картографированная задолго до Платона.

## Карта

Шри Ауробиндо я нашёл не в Индии, а в Москве, в период, когда практика приносила деньги и не приносила подлинного смысла. Путь банальный: YouTube. Ролик в рекомендациях — случайный или нет, но нажал. Потом второй. Затем книги<sup>73</sup>. Далее: Ауробиндо, Сатпрем<sup>74</sup>, Мать<sup>75</sup>. «Жизнь Божественную» открыл и не смог закрыть. Не потому что красиво написано — написано тяжело. Потому что впервые за годы кто-то сказал: цель — не бегство от мира, а его трансформация. Человек — не конечная форма, а переходная. Духовное развитие направлено вперёд, к новому, а не назад, к утраченному.

---

<sup>71</sup> Шопенгауэр, А. Мир как воля и представление / Артур Шопенгауэр ; пер. с нем. Ю. И. Айхенвальда. — М. : АСТ, 2021. — 704 с.

<sup>72</sup> Ефремов, И. А. Лезвие бритвы : роман / И. А. Ефремов. — М. : Молодая гвардия, 1963.

<sup>73</sup> Ключев А. В. Свобода от смерти / А. В. Ключев. — Москва : Пилигрим, 2005. — 368 с. (Александр Ключев — врач-психореаниматолог, популяризатор Интегральной Йоги в России, чьи лекции и книги посвящены методологии сознательной эволюции человека).

<sup>74</sup> Сатпрем. Шри Ауробиндо, или Путешествие сознания / Сатпрем ; пер. с фр. А. А. Шевченко, В. Г. Корнилова. — Санкт-Петербург : КМЭ, 2012. — 334 с. (Автор, будучи ближайшим учеником Матери, систематизировал опыт Интегральной Йоги, представив его не как религиозное учение, а как методику «сознательной эволюции» человека в рамках биологического вида).

<sup>75</sup> Под «Матерью» имеется в виду Мирра Альфасса (1878–1973) — духовная соратница Шри Ауробиндо, руководившая Ашрамом в Пондичерри; Сатпрем (Бернар Анженже, 1923–2007) — ученик Матери, автор фундаментального труда: Сатпрем. Шри Ауробиндо, или Путешествие сознания / Сатпрем ; пер. с фр. — Москва : Спб. : Университетская книга, 1999.

Это было единственное, что я прочитал за годы, где не нужно было выбирать между «уйти в пещеру» и «цинично играть по правилам». Существовал третий вариант: остаться внутри мира и менять его изнутри, начиная с себя.

И ещё одно, что я понял давно, но не мог сформулировать: система не бессмысленна. У неё иной смысл. Она — тренировочный лагерь. Каждый процесс, каждый фантик, каждый судья с флешкой — не препятствие, а снаряд. Не то, что мешает расти, — то, на чём растёшь. Для адвоката это единственная работающая модель. Не потому, что проверил все остальные. Потому что эта единственная не потребовала отказа от того, что я уже знаю. Наоборот — объяснила, зачем я это знаю.

Ауробиндо — не разведчик, указавший направление. Он дал карту и маршрут. Разница принципиальная. Разведчики — Ефремов, Шопенгауэр, Юнг — достигали границы западного мышления и видели, что за ней что-то есть. Ауробиндо жил по ту сторону и описал территорию изнутри: что происходит с сознанием, когда оно перестаёт обслуживать эго; какие ступени проходит; что обнаруживает на каждой.

А под Ауробиндо — фундамент, которому тысячи лет. Адвайта-веданта.

## Почему ведическая традиция

Многие духовные традиции исходят из того, что мир объективно несовершенен и нуждается в исправлении. Адвайта-веданта предлагает радикально иную модель.

Брахман — единая реальность — совершенен и неизменен. Мир, каким мы его воспринимаем, есть Майя: не иллюзия в смысле «несуществования», а иллюзия в смысле неполного, искажённого восприятия. Шанкара в VIII веке использовал метафору: верёвка в темноте кажется змеей<sup>76</sup>. Страх реален, но его причина — ошибка восприятия. Когда приносят свет, змея «исчезает», но она никогда и не существовала. Была только верёвка.

Проблема переносится с онтологического уровня на гносеологический. Мир не сломан — восприятие затуманено неведением, авидьей. Освобождение, мокша, — не ремонт мира, а сдвиг в восприятии. Акт познания.

Отсюда нечто принципиальное: изменение сознания — не подготовка к изменению мира. Изменение сознания и есть изменение мира на фундаментальном уровне.

---

<sup>76</sup> Шанкара (Ади Шанкарачарья). Незаочное постижение (Апарокша-анубхути) / Шанкара ; пер. с санскр. и коммент. Д. В. Ларионова. — Москва : Саттва, 2012. — 128 с. (Ади Шанкара — крупнейший представитель адвайта-веданты, обосновавший единство индивидуального сознания Атмана и высшей реальности Брахмана).

По этой причине неграмотный индус, живущий на доллар в день, может быть счастливее биржевого трейдера с Уолл-стрит. Не потому, что нищета облагораживает — это было бы ложью в обе стороны. А потому что трейдер живёт внутри Майи и не знает об этом, а индус, если ему повезло родиться в живой традиции, знает, что Майя есть Майя. Знание не отменяет бедность. Но отменяет страдание от бедности — а это, как выясняется, важнее.

Аргументы скептиков на все вышеизложенное могут быть безграничными.

Один человек собрал все доказательства случайности вселенной. Большой взрыв, энтропия, слепая эволюция, отсутствие замысла. Работа впечатляющая. Вывод: мы — случайность. Жизнь — случайность. Сознание — побочный продукт. Что даёт такая картина мира? Полную неопределённость. Если всё случайно — нет опоры. Нет направления. Нет ответа на вопрос «зачем», потому что «зачем» не предусмотрено конструкцией.

С другой стороны — многие из круга общения ходят в храмы. Ставят свечи, заказывают молебны, просят, чтобы Бог вмешался. Помог с бизнесом, исцелил ребёнка, наказал врага. Что даёт такая картина мира? Ту же неопределённость — только с надеждой на внешнее вмешательство. Вмешательство то приходит, то нет. Закономерности не видно. Остаётся вера, что когда-нибудь повезёт. Бог как инстанция, в которую подаются жалобы.

Я не говорю, что Адвайта правильнее. Правильнее, чего — вопрос без ответа. Но она даёт то, чего не дают ни случайная вселенная, ни Бог-по-запросу: систему координат. Карту, на которой есть точка «ты здесь», есть направление, есть принцип, по которому устроено целое. Не требует веры — требует проверки. Не обещает спасения извне — показывает механику изнутри. Для человека, который двадцать лет разбирал чужие дела и привык к доказательствам, — единственный язык, который не попросил выключить голову.

Ответственность. Поступки порождают последствия. Настоящее — следствие прошлого и причина будущего. Все. Формула мира. Формула спасения. Сложно?

Безусловно. Невероятно больно. Куда больнее, чем абстинентный синдром, который стал национальной идеей.

## Восстановление связи

Произнесите вслух: «Тот ваш дом, этот наш дом». Теперь на санскрите: «Tat vash dam, etat nash dam». Язык, на котором написаны Веды, не нуждается в переводе на

русский. Он уже почти русский. Точнее русский — тот же санскрит. Просто упрощённый в ногу со временем.

Не курьёз. Сравнительное языкознание установило: Agni — огонь. Veda — ведать. Dva — два. Tri — три. Mat — мать. Bhrāt — брат. Jīva — живой. Mrta — мёртвый. Не случайные совпадения, а следы общего истока, уходящего в тысячелетия. Ведическая Рита — космический закон — и славянская Правь — от одного индоевропейского корня.

Ведический Агни и славянский Сварожич — один и тот же священный огонь, посредник между мирами<sup>77</sup>.

Изучение Веданты для русскоязычного читателя — не импорт чужого, а воспоминание собственного.

Санскритские термины, которые будут использоваться во второй части, поначалу покажутся чужеродными. Зачем «Дхарма», когда можно сказать «закон»? Зачем «Карма», когда есть «причинно-следственная связь»? Я заметил это на себе: первый раз увидев слово «авидья», не смог подставить привычное «невежество» — и вынужден был думать заново. В этом и смысл. Современные языки прошли через века материалистической редукции.

Великие слова — «дух», «истина», «сознание», «душа» — обросли противоречивыми коннотациями, стёрлись от употребления, превратились в стёртые монеты. Когда ум сталкивается с непривычным понятием — Дхарма, Карма, Брахман,

Атман — он не может подставить привычное значение. Вынужден остановиться. Выйти из шаблона. Дискомфортно. Но продуктивно.

Воспринимайте санскритские термины как ключи к дверям, которые давно не открывались. Двери существуют. Нужен правильный ключ.

Двери существуют. Нужен правильный ключ.

Карта — за порогом. Язык непривычен, территория незнакома, но фундамент под ней тот же, на котором стояли Платон и Гегель, — просто те остановились у двери. Мы войдём.

---

<sup>77</sup> Ригведа. Мандалы I–IV / Изд. подгот. Т. Я. Елизаренкова. — Москва : Наука, 1989. (Серия «Литературные памятники»). Агни — бог огня, чей образ открывает первый гимн Ригvedы (Agniṃ iḥe purohitam). Он выступает как «хота» (жрец) и вестник, доставляющий жертву богам и связывающий земной план с божественным.

Славянская мифология : энциклопедический словарь. — Москва : Эллис Лак, 1995. — С. 343–344. Сварожич — сын Сварога, олицетворяющий земной огонь. В славянской традиции огонь считался связующим звеном между миром людей и миром богов (Правью), обладающим очистительной и пророческой функциями. Сходство функций и эпитетов Агни и Сварожича указывает на общее индоевропейское происхождение культа священного огня.

## Глава 8. Карта

*Сознание — не побочный продукт матери, а сама территория*

За годы поиска я разговаривал с представителями почти всех основных конфессий. Не из любопытства туриста — с конкретными вопросами, на которые нужны были ответы.

Почему один человек рождается здоровым и богатым, а другой — больным и нищим? Почему убивают животных, если они чувствуют боль так же, как люди? Почему у одних долгая жизнь без болезней, а у других — смертельные тяжёлые болезни? Почему насилие? Почему умирают те, кому ещё жить и жить? Зачем только войн?

Ответ был одинаковым: божественное провидение. Непостижимый замысел. Бог так решил.

Хорошо, допустим. Тогда следующий вопрос: где станок, на котором Бог делает души? Если каждая создана заново — почему одна получает здоровое тело в благополучной семье, а другая — больное тело в нищете? По какому критерию? Если по справедливости — какая справедливость в наказании того, кто ещё ничего не сделал? Если не по справедливости — зачем называть это замыслом?

Философы называют это проблемой теодицеи<sup>78</sup>: как совместить всеблагото и всемогущего Бога с существованием зла. Августин пробовал. Лейбниц пробовал. За две тысячи лет предложено множество ответов — и ни один не закрыл вопрос. Не потому, что мыслители были слабы, а потому что задача внутри этой модели может не иметь решения.

Почему религии воюют, если Бог един? Если истина одна — почему за неё убивают? Кто написал священные тексты и когда их переписали? Копнёшь в историю — фальсификации, редактурa, политические решения, оформленные как божественные. На вопрос «почему одному — одно, а другому — другое» ответа не нашлось. Каждая конфессия предлагала свою версию, но каждая работала по одному принципу: мы — правильные, они — нет. Внутри этого периметра вопросы допускались. За периметром — начинались ярлыки. Ищешь за пределами своей традиции — значит, заблудший.

Сравниваешь — значит, сектант. Сомневаешься — значит, слаб в вере.

Это не критика веры. Это критика забора.

Забор — не свойство истины. Свойство институции.

---

<sup>78</sup> Теодицея // София–Логос. Словарь / под ред. С. С. Аверинцева. — М. : Прогресс, 2001.

Ответы нашлись в традициях, которые забора не ставят. Адвайта-веданта и Каббала — обе отвечают на перечисленные вопросы последовательно, без требования «просто поверь»<sup>79</sup>. Для этой книги выбрана Адвайта-веданта — не потому что она «лучше», а потому что её аппарат оказался точнее для задач, которые ставит эта книга. Каббала идёт параллельным маршрутом; читатель, знакомый с ней, обнаружит пересечения сам.

На вопрос «почему один здоров, а другой болен» — ответ: карма, причинно-следственная связь, растянутая на множество жизней. Душа не создаётся заново, она проходит путь, и каждое рождение — следствие предыдущих выборов. Не жестокость, а архитектура обучения.

На вопрос «почему зло?» — ответ: зла в абсолютном смысле не существует. Не по причине того, что его кто-то отменил. А потому что то, что мы называем злом, — следствие авидьи, неведения<sup>80</sup>. Затуманенное восприятие, принимающее верёвку за змею. Страх реален. Змеи нет.

Это не обесценивает боль. Сфабрикованное дело причиняет реальное страдание. Но причина страдания — не в устройстве мира, а в устройстве восприятия. Тьма — не враг света. Тень, которую свет отбрасывает, проходя через форму.

На вопрос «зачем всё это» — ответ: Лила. Божественная игра<sup>81</sup>, в которой Абсолют познаёт себя через бесконечное разнообразие форм. Слово «игра» здесь не означает легкомыслия. Оно означает, что у происходящего нет внешней цели, которую можно сформулировать на языке результата. Есть процесс, который сам себе и цель, и смысл, и движущая сила.

Не вера, а модель. И как любую модель, её можно проверить.

## Единая реальность

На вершине ведической метафизики — Брахман. Единая, неделимая, вечная реальность, основа всего существующего.

Брахман — не бог-творец в теистическом смысле. Не личность, сидящая где-то и управляющая миром. Брахман — сам субстрат бытия. То, из чего всё состоит и в чём всё существует. Он является одновременно и действующей, и материальной причиной вселенной. Подобно тому как паук плетёт паутину из самого себя, так и Брахман проявляет космос из собственной сущности.<sup>82</sup>

---

<sup>79</sup> Шанкара. Брахма-сутра-бхашья. Комментарий к «Брахма-сутрам» / пер. с санскр. — М. : Восточная литература, 2000 ; Величенко, А. Е. Тайна йоги Шри Раманы. — М. : Амрита, 2010

<sup>80</sup> Там же. (об авидье как неведении).

<sup>81</sup> Величенко, А. Е. Тайна йоги Шри Ауробиндо. — М. : Амрита, 2012. (понятие Лилы).

<sup>82</sup> Шанкара. Брахма-сутра-бхашья. Комментарий к «Брахма-сутрам». — М. : Восточная литература, 2000.

Вот ответ на вопрос «где станок». Станка нет. Нет фабрики, производящей души. Есть Единое, которое проявляется как множественное: океан, проявляющийся как волны. Волна — не отдельный объект, созданный океаном. Волна — океан в определённой конфигурации. Индивидуальное сознание — не изделие Бога, а сам Брахман в аспекте индивидуального переживания.

Сущностная природа Брахмана описывается тройной формулой: Сат-Чит-Ананда. Бытие — Сознание — Блаженство. Три аспекта единой природы, неразделимые, как три измерения пространства.<sup>83</sup>

Сат — бытие. Не существование в ряду других существований, а само бытие как таковое. За семнадцать лет практики мне встречались люди, которые существовали — ходили, говорили, подписывали, — но не были. Присутствие без присутствующего. Последний человек из шестой главы — именно отсутствие Сат: формальное существование, из которого вынута бытие. «В начале было только Бытие, одно без второго», говорит «Чхандогья-упанишада». Всё остальное — его проявления.<sup>84</sup>

Чит — сознание. Не сознание «о чём-то», а чистое осознание, предшествующее разделению на субъект и объект. Сознание — не атрибут Брахмана, который можно от него отделить. Брахман есть сознание. Вот почему «трудная проблема» Чалмерса неразрешима в рамках материализма. Он пытается вывести сознание из материи. Дело обстоит, наоборот.

Ананда — блаженство. Не удовольствие как противоположность страдания, а полнота бытия, переживание целостности. Те люди в Мумбаи из предыдущей главы, чьи спокойные глаза невозможно было объяснить экономикой, — они соприкасались с Анандой. Не потому, что нищета облагораживает — это было бы ложью в обе стороны. А потому что жили в традиции, которая знает: блаженство — не награда за правильное поведение, а природа реальности, от которой мы отрезаны только собственным неведением.

Центральный тезис Адвайта-веданты — тождество Брахмана и Атмана. Атман — индивидуальное сознание, «Я» каждого существа. Не личность, не эго, не ум, а чистое осознание, свидетель всех переживаний. «Тат твам аси» — «Ты есть То» — утверждает: индивидуальное и вселенское сознание — одно. Пространство в горшке и пространство вне горшка — одно пространство. Горшок создаёт видимость разделения. Не реальное разделение.

Здесь замыкается круг. Ахамкара, которую мы наблюдали шесть глав, — не враг Атмана и не его противоположность. Она — то, чем Атман кажется себе, когда смотрит

---

<sup>83</sup> Шанкара. Венец различия (Вивекачудамани) / пер. с санскр. — М. : Восточная литература, 1998. (описание Сат-Чит-Ананда).

<sup>84</sup> Упанишады / пер. с санскр. ; коммент. — М. : Наука, 1992. («Чхандогья-упанишада», «Брихадараньяка-упанишада» — формула «Тат твам аси» и космогонические фрагменты).

через авидью. Судья, сдвигавший черту. Бизнесмен, отождествивший себя с активами. Последний человек, изобретший счастье. Каждый из них — Атман, принявший горшок за границу пространства. Горшок не нужно разбивать. Достаточно увидеть, что пространство внутри и снаружи — одно.

Практическое следствие: освобождение, мокша, — не достижение чего-то нового, а осознание того, что уже есть. Не путешествие куда-то, а пробуждение к тому, что всегда было.

## Почему мы этого не видим

Если Брахман — единственная реальность, откуда берётся изменчивый, множественный мир? В суде вопрос звучал бы так: если клиент невиновен, откуда улики?

Ответ Адвайта-веданты радикален: мир никогда не возникал как нечто отдельное от Брахмана. Весь космос — вибрация в бесконечном океане Сознания. Ключевое понятие — Майя: сила, благодаря которой Единое предстаёт как многое. Она не реальна в абсолютном смысле (исчезает с познанием Брахмана), но и не нереальна (мы её переживаем). Третья категория — между бытием и небытием. На языке права: не истина, не ложь, а показания свидетеля, который верит в то, что говорит, но видел не то, что было.

Механизм Майи проще всего увидеть через метафору проектора. Представьте сознание Абсолюта как чистый, безграничный свет. Он просто есть — без формы, без направления, без содержания. Это подлинная реальность. Теперь представьте, что этот свет создаёт киноплёнку — Майю, которая соткана из бесконечных возможностей. Она не является чем-то отдельным от света; она — его собственная способность рассказывать истории.

Майя действует через две силы.

Первая — сокрытие. На санскрите — аварана-шакти. Сама по себе киноплёнка непрозрачна. Проходя через неё, чистый свет проектора скрывается. Мы, зрители, сидящие в зале, полностью забываем о существовании проектора за нашей спиной.

Видим только историю на экране. Великое забвение. Адвокат знает этот механизм: клиент, который двадцать лет строил бизнес на откатах, искренне не помнит, когда начал. Сокрытие — не враньё. Это потеря доступа к факту.

Вторая — проекция. Викшепа-шакти. Тот же свет, проходя сквозь цветные кадры плёнки, проецирует на экран захватывающий фильм: миры, эпохи, жизни, трагедии и триумфы. Мы видим не сам свет, а ту историю, которую он рассказывает. Великая

иллюзия. Тот же клиент: он не просто забыл откаты — он построил альтернативную историю, в которой он честный предприниматель в нечестной среде. Проекция — не враньё. Это фильм, заместивший реальность.

Результат: мы отождествляем себя с одним из персонажей на экране. Начинаем верить, что мы — маленькая, уязвимая, смертная фигурка в драме. Забываем, что по своей истинной природе мы являемся тем самым светом, который позволяет всему этому фильму быть.

Классическая метафора Веданты — верёвка в темноте, которую принимают за змею<sup>85</sup>. Страх реален. Реакция тела реальна. Но змеи нет. Есть только верёвка и темнота. Темнота — авидья. Верёвка — Брахман. Змея — проявленный мир. Лечение — не борьба со змеёй, а свет.

Из адвокатской практики механизм знаком до боли. Каждый клиент, приходивший с проблемой, был убеждён: проблема вот эта, конкретная. Суд, налоги, партнёр-мошенник. Но за конкретной проблемой всегда стояла другая, скрытая, непризнанная. Авидья в чистом виде: сокрытие реальной причины и проекция ложной.

Человек боролся с тенью на стене, а источник тени был у него за спиной. Менять обстоятельства или менять себя — ложная альтернатива. Обстоятельства и тот, кто их воспринимает, — не две отдельные проблемы. Это один процесс, увиденный с двух сторон. Человек, меняющий только обстоятельства, крутит плёнку, не трогая проектор. Человек, «меняющий только себя», сидит с закрытыми глазами и делает вид, что фильм исчез. Работает только одновременно. Вдох и выдох. Экран и фильм.

Творение в этой модели — нисхождение. Дух добровольно погружается в собственную Энергию, ограничивает себя, чтобы шаг за шагом раскрыться в формах.

Как семя, содержащее в себе целое дерево: чтобы стать деревом, семя должно сначала уйти в землю, в темноту, в плотность. Каждая ступень — не падение, а добровольное сужение. Как линза, фокусирующая свет: чем уже фокус, тем плотнее луч. В точке максимальной плотности — материя. И в ней же — максимальный потенциал. Потому что дальше — только вверх.

### Три качества природы

Почему утром одно настроение, а вечером другое? Почему один день — ясность и точность, а следующий — вата в голове? Это не психология. Вернее, не только психология. Это три силы, из которых сложено вообще всё.

---

<sup>85</sup> Шанкара. Брахма-сутра-бхашья. Комментарий к «Брахма-сутрам». — М. : Восточная литература, 2000. (метафора верёвки и змеи).

Саттва — принцип ясности. Когда ум прозрачен, как стекло. Утро после хорошего сна. Момент, когда сложная задача вдруг раскладывается на части. Сострадание, которое приходит не от воспитания, а от ясного видения. Саттвичная пища — свежая, лёгкая.

Саттвичная среда — тишина, природа. Саттвичное занятие — медитация, изучение, творчество.

Раджас — принцип движения. Кинетическая энергия вселенной. То, что заставляет встать и действовать. Но оно же — беспокойство, раздражение, гнев при препятствиях. Амбиция, неудовлетворённость, ощущение «мало, мало, ещё». Раджасичная пища — острая, стимулирующая. Раджасичная среда — город, шум, рынок. Раджасичное занятие — конкуренция, борьба, погоня.

Тамас — принцип инерции. Сила, которая сгущает энергию в форму. Стабильность. Но она же — тяжесть, невежество, лень. «Не хочу ничего менять» — это тамас. «Само рассосётся» — тамас. Депрессия — тамас в чистом виде. Тамасичная пища — несвежая, тяжёлая, переработанная. Тамасичная среда — грязь, темнота, застой. Тамасичное занятие — бездумный скроллинг, забытьё, пассивное потребление.<sup>86</sup>

Гуны — не моральные категории. Саттва не «хорошая», тамас не «плохой». Тамас необходим для сна и восстановления. Раджас — для действия. Для духовной практики и ясного видения — саттва. Осознавая влияние гун, можно сознательно формировать среду.

Проверка элементарная. Проведите один день в режиме саттвы: утром — тишина вместо ленты, лёгкая еда, внимание на дыхании. Следующий день — как обычно: тяжёлый ужин, три часа новостей, сериал до полуночи. Сравните не «ощущения» — сравните точность мышления. Скорость, с которой ум различает главное и второстепенное. Способность удержать внимание на одном предмете дольше минуты. Это не метафора и не мистика. Это разница в качестве инструмента, которым вы думаете.

Речь не о том, чтобы в позе лотоса пить сок из сельдерея, забыв все печали. Пока печатал эти строки, съел булку из белого хлеба (тамас), запил ряженкой (саттва). Мы не о догмах, а о пути.

Вспомните из пятой главы: алгоритм считывает коллективное состояние и возвращает его усиленным. Лента новостей — чистый раджас: тревога, скандал, возмущение. Маркетплейс — раджас, переходящий в тамас: желание, покупка, мгновенное удовлетворение, пустота, новое желание.

---

<sup>86</sup> Радхакришнан, С. Индийская философия: в 2 т. / С. Радхакришнан ; пер. с англ. — М. : Академический проект, 2008. (изложение учения о трёх гунах).

Система, описанная в первой части, — гигантская машина по производству раджаса и тамаса. Работает, потому что раджас и тамас генерируют клики, а клики — валюта внимания. Саттва кликов не генерирует. Тишина — не контент.

## Тень как механизм

Тамас и раджас в крайних проявлениях — то, что традиция называет пороками, а юнгианская психология — тенью. Тень — это то, что человек о себе не знает или не хочет знать. Спрятанный гнев находит выход: в болезнях, в проекциях на других, в неожиданных вспышках, в тихом саботаже собственной жизни.

Ведическая модель описывает тот же механизм жёстче и конкретнее — через шесть внутренних врагов, шад-рипу<sup>10</sup>. Не грехи в христианском понимании, не нарушения заповеди, за которые следует наказание. Механизмы. Искажения восприятия, созданные раджасом и тамасом. Их можно изучить и с ними можно работать.

Кама — не сексуальность, а любое желание, которое управляет человеком вместо того, чтобы человек управлял им. Кродха — не эмоция гнева, а состояние, в котором гнев принимает решения. Лобха — не стремление к достатку, а ощущение, что достатка никогда не будет достаточно. Моха — не ошибка суждения, а систематическая неспособность видеть реальность как она есть. Мада — не уверенность в себе, а отождествление себя со статусом, умом, достижениями. Матсарья — не конкуренция, а боль от чужого успеха.

Шесть определений. Теперь — как это выглядит в жизни.

Лобха: бизнесмен, который заработал больше, чем мог потратить, и продолжал рисковать свободой ради ещё одного процента маржи. Я видел его документы. Он мог остановиться пять лет назад. У него не получалось. Не потому что жадный — потому что лобха не отпускает. У неё нет слова «достаточно».

Мада: чиновник, который не мог допустить, что система, которую он обслуживает, может ошибаться, — потому что это ставило бы под вопрос его собственную значимость. Ошибка системы = ошибка меня. Мада — не гордыня. Это сращивание «я» с функцией. Когда функция под угрозой — «я» паникует.

Моха: клиент, который после третьего арбитража с тем же типом контрагента продолжал действовать по той же схеме, искренне не понимая, почему результат не меняется. Три раза. Одна и та же ошибка. Те же слова: «в этот раз будет по-другому». Моха — не глупость. Это невидимое стекло между человеком и реальностью.

Каждый из них — не плохой человек. Человек с работающей программой, которую он не видит.

Каждый из описанных механизмов — проявление авидьи, базового неведения. Человек, не знающий, что он Атман, ищет полноту вовне: в обладании, в одобрении, в чувственном удовольствии. Не находит — и злится, завидует, впадает в иллюзии. Шесть врагов — не шесть отдельных болезней, а шесть симптомов одной: забвения собственной природы.

Работа с тенью — не подавление и не «борьба с собой», а осознание: вот эта программа сейчас работает. Вот раджас управляет решением. Вот тамас маскируется под усталость, хотя на самом деле перед нами — нежелание видеть правду. Одно только осознание (без борьбы, без самобичевания) начинает менять пропорцию гун. Свет сознания саттвичен по природе. Направляя его на тёмные области, вы не боретесь с тамасом — вы вносите саттву.

Здесь объясняется механизм, описанный в первой части. Когда люди и общества не разрешают внутренние конфликты, раджас и тамас прорываются наружу. Войны, насилие, разрушение. Коллективное сознание, пронизанное тамасом и раджасом, создаёт плотность адхармы — нарушения космического закона, — которая не может быть скорректирована мягко. Коррекция приходит жёстко — как катастрофа, одновременно разрушение и очищение. Те самые «ускоренные последствия» из пятой главы — на языке гун.

Вот она, справедливость.

Не та, которую ищут в суде и не находят. Не та, которую требуют от начальства. Та, которая работает сверху — безлично, безошибочно, без апелляции. С личной оптики катастрофа выглядит как несправедливость: почему я? почему сейчас? почему так? С оптики принципа — как коррекция. Река вернулась в берега. То, что было затоплено, — разрушено. То, что стояло на твёрдом, — стоит.

Обида на эту справедливость — как обида на гравитацию. Можно считать её жестокой. Можно — равнодушной. А можно заметить, что она единственная не берёт взятки.

## Зачем всё это. Лила

Вопрос, который задаёт каждый: какой смысл? Зачем? Если Брахман полон, самодостаточен, блажен — зачем ему творение? Зачем страдание? Зачем весь спектакль? На языке суда: если подсудимый невиновен и ему ничего не нужно — зачем он вообще в зале?

Ведическая традиция отвечает, что смысл всего — Ли́ла, божественная игра<sup>87</sup>. Не игра в смысле чего-то несерьёзного или жестокого, а творческое самовыражение, подобное тому, как художник творит не из нужды, а из переполняющей энергии. Абсолютное Блаженство стремится пережить себя во всех возможных формах.

«Брихадараньяка-упанишада»<sup>88</sup> описывает: в начале был только Атман, и ему было одиноко. Не в плане эмоции — в плане импульса. Атман пожелал второго. Он разделил себя надвое. Не буквальная космогония, а указание на природу творения как акта самопознания через разделение и воссоединение.<sup>89</sup>

Ауробиндо развивал эту идею: творение — не падение, не ошибка, а добровольное ограничение Бесконечного, чтобы затем раскрыться в бесконечном разнообразии форм. Инволюция (нисхождение Духа в материю) предшествует эволюции (восхождению материи к Духу). Семя, содержащее в себе всё дерево.

Меняется отношение к страданию. Если мир — ошибка, страдание бессмысленно. Если мир — наказание, страдание несправедливо. Если мир — игра самопознания, страдание — часть механики: трение, без которого нет движения. Не цель, а условие. Не приговор, а этап.

Адвокат видит это каждый день. Клиент приходит с трагедией: потерей, предательством, крахом. Через год — другой человек. Не оттого, что наладилось, а оттого, что трагедия вскрыла спрятанное. Ли́ла жёсткая.

Но не злая. Хирургическая.

---

<sup>87</sup> Ли́ла (санскр. līlā — «игра», «превратность») — в индийской философии (особенно в веданте) концепция мира как творческого акта Брахмана, совершаемого без внешней цели или нужды, исключительно ради спонтанной радости самовыражения. В отличие от западной концепции «труда» Творца, Ли́ла подчеркивает свободу и эстетическую природу мироздания. См.: Индуизм. Йога, сикхизм, джайнизм : словарь / под общ. ред. М. Ф. Альбедиль и А. М. Дубянского. — Москва : Республика, 1996.

<sup>88</sup> Упанишады : в 3 т. / пер. с санскр., предисл. и коммент. А. Я. Сыркина. — Москва : Наука, 1991. — Т. 1 : Брихадараньяка упанишада. — С. 71–75. (В главе 1, брахмане 4, описывается космогонический акт: «Вначале это [мир] было лишь Атманом в виде Пуруши... Он не знал радости, [ибо] тот, кто один, не знает радости. Он пожелал второго»).

<sup>89</sup> Упанишады / пер. с санскр. ; коммент. — М. : Наука, 1992. («Чхандогья-упанишада», «Брихадараньяка-упанишада» — формула «Тат твам аси» и космогонические фрагменты).

## Глава 9. Путешественник

*Проблема, возникшая на одном уровне, не решается с другого.  
Это не вера — чертёж*

Путь к этой карте начался не с книг.

Он начался с диагнозов. Серьёзных. Настолько, что описывать их здесь не место, но достаточных, чтобы стандартная медицина ограничила себя стандартными пределами. Тело дало сбой, а вместе с ним посыпалась иллюзия, что тело и есть «я».

Дальше были эксперименты — с голоданием, с пределами того, что тело способно выдержать без привычных опор. Каждый показывал одно: организм не разрушался — он перестраивался. Находил ресурсы, о которых ни один учебник физиологии не упоминает. Подробности — в главе 16.

Через тело обнаружился второй слой. Многоуровневая модель человека, описанная тысячи лет назад, оказалась не метафорой. Она описывает то, что можно пережить.

Всё, что описано в этой главе, — карта. Не территория. Карта, которая для меня и для сотен людей, с которыми я работал, оказалась точнее любой другой. Но карта остаётся картой, пока вы не проверите её собственным опытом.

### Пять оболочек

«Тайттирия-упанишада» описывает человека как систему из пяти вложенных оболочек — панча-коша<sup>90</sup> — подобных слоям луковицы. Каждая следующая тоньше, ближе к ядру.

Аннамайя-коша — тело. Оболочка из пищи. Буквально построена из того, что мы едим. Большинство клеток заменяются каждые семь-десять лет; тело обновляется почти полностью, но «я» остаётся. Уже это указатель. «Я» — не клетки.

Опыт голодания подтверждает. На десятый — на второй — день без воды тело другое: другой вес, другая химия, другие ощущения. Но тот, кто наблюдает всё это, — тот же. Неизменный свидетель за меняющимися декорациями.

---

<sup>90</sup> Панча-коша (санскр. पञ्चकोश, райсакоша — «пять оболочек»). Концепция изложена в: Тайттирия-упанишада / пер. с санскр. и коммент. А. Я. Сыркина // Упанишады : в 3 кн. — М. : Наука, 1992. — Кн. 2. — С. 181–213. Систематическое изложение см. также: Вивекананда С. Джняна-йога / пер. с англ. — М. : Рамакришна-Веданта центр, 1994. — С. 34–67.

Пранамайя-коша — энергия. Система жизненной силы — прана. Когда прана покидает тело, наступает смерть, хотя физически тело ещё цело. Клетки те же. Но что-то ушло. У физического тела есть невидимый энергетический каркас — матрица, по которой происходит рост, заживление, организация всех физиологических процессов. Этим объясняются фантомные боли в ампутированных конечностях: ткань удалена, а энергетический шаблон остаётся. На этом уровне работают дыхательные практики, акупунктура, цигун. Здесь лежит объяснение того, что материалистическая медицина списывает на «психосоматику»: удобный термин для явлений, не вписывающихся в модель, но слишком частых, чтобы их игнорировать.

Маномайя-коша — ум. Мысли, эмоции, желания, инстинктивные реакции. Манас — «обезьяний ум», который прыгает с ветки на ветку, реагирует, хочет, боится. «Я злюсь». «Я боюсь». «Я хочу». На самом деле злится, боится и хочет эта оболочка. «Я» глубже. Катха-упанишада даёт образ: тело — колесница, чувства — кони, ум — вожжи<sup>91</sup>. Западная цивилизация поместила вожжи на трон и удивляется, почему колесница несётся в канаву. Вожжи управляют конями. Но кто управляет вожжами? Этот уровень — крепость эго. Человек мерцающий — точный диагноз патологии этого слоя: фрагментированного и перегруженного ума.

Виджнянамайя-коша — мудрость. Есть голос, который говорит «не делай этого», когда все аргументы — за. Среди хаоса вдруг видишь суть — не через логику, а через мгновенное схватывание целого. Буддхи — высший интеллект, возничий колесницы. Если манас спрашивает «что я хочу?», буддхи спрашивает «что правильно?».

Анандамайя-коша — блаженство. Глубочайший слой. Беспричинная радость, покой, полнота. Не удовольствие от чего-то, а состояние, в котором ничего не нужно, потому что всё уже есть. В глубоком сне без сновидений мы соприкасаемся с этим слоем — поэтому сон восстанавливает, хотя «ничего не произошло». При длительном голодании, когда слои привычного самоощущения истончаются один за другим, этот слой иногда проступает. Ничем не вызванное переживание: всё хорошо. Просто хорошо.

За всеми пятью оболочками — Атман. Свидетель, который сам не является оболочкой. Тот, кто говорит «я» и остаётся собой, когда тело меняется, эмоции проходят, мысли сменяют друг друга и даже блаженство приходит и уходит.

Пять оболочек — не философская конструкция. Это то, что каждый переживает, не замечая. Вы просыпаетесь утром — тело тяжёлое, но настроение хорошее. Тело и настроение — разные слои. Вы злитесь на человека, но знаете, что злость несправедлива.

---

<sup>91</sup> Катха-упанишада, образ колесницы (III.3–4): «Знай: тело — колесница, а хозяин её — Атман; буддхи — возничий, манас же называют вожжами» / пер. с санскр. А. Я. Сыркина // Упанишады : в 3 кн. — М. : Наука, 1992. — Кн. 1. — С. 263–295.

Злость и знание — разные слои. Вы устали до предела, но внутри — необъяснимый покой. Усталость и покой — разные слои. Коши описывают то, что вы уже различаете. Просто дают этому имена.

Те же пять оболочек группируются в три тела: грубое (физическое — инструмент бодрствования), тонкое (энергия + ум + мудрость — тело, в котором мы существуем во сне со сновидениями), причинное (блаженство — хранилище семян кармы).

И четвёртое — Турия<sup>92</sup>. Не тело, а чистое сознание, свидетель всех трёх состояний. Оно не приходит и не уходит. Присутствует всегда, но заслонено содержимым, как экран заслонён фильмом. Медитация — попытка увидеть экран, не выключая фильм.

### Кто действует внутри

Ауробиндо<sup>93</sup> добавляет к классической архитектуре измерение, которого нет в других системах: не только слои, но и жильцов. Три «существа», три сознания на разных этажах.

Физическое существо — не просто тело, а сознание, функционирующее на физическом уровне. У него свой характер, свои привычки, своя память. Вы бросили курить три года назад. Ум давно не думает о сигаретах. А рука по утрам тянется к карману. Это не «вы» тянетесь. Это физическое существо — оно помнит дольше, чем ум.

Витальное существо — мир жизненной силы. Желания, эмоции, амбиции, страхи. Вас подрезали на дороге — и за полсекунды до любой мысли вспыхивает ярость. Не ум решил разозлиться. Витальное среагировало. Это основная база власти эго. Именно здесь укоренены привязанности, реактивные паттерны, всё то, что описано в первой части.

Витальное — не враг. Просто лошадь, которая несёт всадника. Мощная, быстрая, необходимая. Но если лошадь решает, куда скакать, — всадник в беде.

Ментальное существо — сфера мыслей и концепций. Внутренний комментатор, который не замолкает. Полезный инструмент — до тех пор, пока не начинает считать себя хозяином.

Когда знакомый говорит «я не могу уйти из этого бизнеса», первый вопрос: кто не может? Ум давно всё посчитал — модель убыточна, партнёр тянет на дно, риски растут. Ментальное согласно: уходить. Тело привыкло к офису, к ритуалу, к маршруту —

---

<sup>92</sup> Турия (санскр. तुरीय, turīya — «четвёртое») — состояние чистого свидетельствующего сознания. Описано в: Мандукья-упанишада / пер. с санскр. А. Я. Сыркина // Упанишады : в 3 кн. — М. : Наука, 1992. — Кн. 3. — С. 148–153.

<sup>93</sup> Ауробиндо Гхош Шри. Синтез йоги / пер. с англ. В. Г. Баранова [и др.]. — СПб. : Адити, 1999. — Т. 1–2. Концепция трёх «существ» (физического, витального, ментального) — в: Ауробиндо Гхош Шри. Письма о йоге / пер. с англ. — Pondicherry : Sri Aurobindo Ashram, 1998. — Т. 1. — С. 207–340.

физическое сопротивляется по инерции. А витальное? Витальное в панике. Потому что бизнес — это статус, круг, «я — основатель». Уйти — значит стать никем. Витальное ощущает это как смерть. Не метафорическую — настоящую: сердце колотится, руки холодеют, бессонница.

Три существа — три разных ответа на один вопрос. Работать нужно с тем, которое блокирует. Обычно — с витальным. Потому что витальное не слышит аргументов. Оно слышит только одно: я исчезну.

## Психическое существо

Законный правитель — в центре. Психическое Существо, Чайтья Пуруша<sup>94</sup>. Не статичный метафизический принцип, а динамичная, растущая сущность. «Божественный ребёнок», который накапливает опыт из жизни в жизнь, развивается, взрослеет.

Ауробиндо проводит ключевое различие.

Дживатман — вечное «Я», искра Абсолюта, неизменная, стоящая над эволюцией. Дживатман не меняется — ему нечему учиться. Но кто тогда учится? Психическое существо. Его проекция в эволюцию, растущая через опыт воплощений. Не память о событиях. Усвоенная мудрость. Суть опыта, а не содержание.

Голос Психического существа мы воспринимаем как совесть. Не усвоенные социальные нормы, а непосредственное чувство истины. «Это правильно» или «это неправильно» — до всяких рассуждений. Тихое. Ненавязчивое. Легко заглушаемое шумом витального и ментального.

Духовная практика в этой модели — смена правительства: передача власти от узурпатора к законному правителю. Это — временный управляющий, привыкший к власти и не желающий уходить. Отсюда сопротивление практике, которое принимает тысячу форм: отвлечение, рационализация, использование самой практики для укрепления эго вместо его растворения.

Почему голос Психического существа так трудно расслышать? Потому что наш бодрствующий ум — крошечный освещённый островок в океане.

Под островком — подсознательное. Не фрейдовское бессознательное, а обширный слой ниже порога бодрствования, куда погружается всё пережитое<sup>95</sup>. Оттуда

---

<sup>94</sup> Чайтья Пуруша (санскр. चैत्य पुरुष, Caitya Puruṣa — «Психическое существо»). Различение Психического существа и Дживатмана: Ауробиндо Гхош Шри. Жизнь Божественная / пер. с англ. В. Г. Баранова. — СПб. : Адити, 2006. — Кн. 1. — С. 312–338.

<sup>95</sup> Разграничение подсознательного, бессознательного и сверхсознательного в модели Ауробиндо — в отличие от фрейдовского бессознательного: Ауробиндо Гхош Шри. Жизнь Божественная. — Указ. соч. — С. 498–512. Сравнение с психоаналитической традицией: Уилбер К. Проект Атман : трансперсональный взгляд на человеческое развитие / пер. с англ. — М. : АСТ, 2004. — С. 123–147.

всплывают привычки, автоматические реакции, ночные кошмары. Знакомо: вы твёрдо решили не раздражаться — и через час раздражаетесь. Решение принято на островке. Реакция пришла из океана. Ещё глубже — подсознание тела.

Хранилище клеточной памяти, инстинктов. Именно оно сопротивляется изменениям упорнее всего. Человек бросает курить головой. Тело продолжает тянуться к сигарете через полгода. Это не слабость воли. Просто другой уровень записи.

Над островком — сверхсознательное. Планы выше обычного ума. Оттуда приходят вспышки, которые невозможно объяснить логикой. Однажды это случилось посреди перекрёстного допроса: свидетель говорил одно, документы показывали другое, судья терял терпение, — и в какую-то секунду вся конструкция стала прозрачной. Я увидел, где ложь, где правда и какой вопрос нужно задать. Не вычислил. Увидел.

Откуда? Не из ума — ум в тот момент был перегружен. Из чего-то выше ума.

Большинство людей живут на узкой полоске между океаном снизу и небом сверху. Не подозревая ни о том, ни о другом. Психическое Существо — тот, кто знает и об океане, и о небе. Поэтому его голос — компас.

## Электричество

Если оболочки — архитектура дома, то что в нём электричество? Что проводка? Что трансформаторы?

Прана — фундаментальная энергия, пронизывающая Вселенную и поддерживающая жизнь. Не просто воздух: воздух лишь один из носителей. Сама субстанция жизненности, то, что отличает живое от мёртвого. Та же сила известна как Ци в китайской традиции, Ки в японской, Пневма в греческой, Руах в еврейской<sup>96</sup>. Пять имён. Одна реальность.

Прана поступает из нескольких источников. Главный — дыхание: качество дыхания напрямую определяет уровень энергии. Второй — пища, особенно свежая, живая, необработанная. Третий — солнечный свет. Четвёртый — контакт с природой. Пятый — общение. Каждый, кто чувствовал опустошение после разговора с одним человеком или подъём после общения с другим, знает об энергетическом обмене из собственного опыта.

---

<sup>96</sup> Сравнительный анализ понятий праны, Ци, Ки, Пневмы и Руах: Уилбер К. Спектр сознания / пер. с англ. — М. : АСТ, 2001. — С. 86–104.

Внутри системы прана распределяется по пяти потокам — вайю<sup>97</sup>. Пять движений одного дыхания: втягивание, отпускание, уравнивание, восхождение, координация. Проще всего понять через тот поток, который чаще всего заблокирован. Апана-вайю — сила отпускания. Физического и психологического. Из практики: клиент, годами не способный выйти из изматывающего партнёрства. Знал, что нужно уйти.

Проанализировал, рассчитал, принял решение — и оставался. Параллельно — хронические проблемы с кишечником, которые не поддавались лечению. Два проявления одной блокировки: апана не движется. Связь между хроническим удерживанием на психологическом уровне и проблемами выведения на физическом — не метафора. Прямое следствие работы одного потока.

Нарушение любого из пяти потоков проявляется последовательно. Сначала как психологическая проблема — тревога, депрессия, раздражительность. Затем как функциональное нарушение — бессонница, расстройство пищеварения, ослабление иммунитета. И лишь потом как органическое заболевание. Болезнь тела — последнее звено в цепи, которая начинается с энергетической блокировки.

## Проводка

Нади — тонкие каналы, по которым циркулирует прана. Йогические тексты описывают 72 000 русел — не кровеносных, не нервных, а энергетических. Из них — три главных: два полярных потока и один центральный, объединяющий<sup>98</sup>.

Ида — левый канал, лунный, охлаждающий. Покой, восприимчивость, интуиция. Пингала — правый, солнечный, согревающий. Действие, анализ, мобилизация. Сушумна — центральный, внутри позвоночного столба. В обычном состоянии неактивен. Когда прана входит в Сушумну, двойственность снимается.

Ида и Пингала переплетаются вокруг Сушумны, подобно двум змеям вокруг посоха. Этот образ известен как кадуцей Гермеса — след общего знания, уходящего в индоевропейскую древность<sup>99</sup>, о которой шла речь в седьмой главе.

Когда начинаешь работать с дыханием всерьёз — пранаяму с ритмом, задержками, чередованием ноздрей, — разница между идой и пингалой перестаёт быть теорией.

---

<sup>97</sup> Вайю (санскр. वायु, vāyu — «ветер», «поток»), пять потоков праны, в т. ч. апана-вайю: Тайттирия-упанишада — Указ. соч. — II.1–5; а также: Айенгар Б. К. С. Йога-дипика : прояснение йоги / пер. с англ. Н. Голенкова. — М. : Альпина нон-фикшн, 2017. — С. 443–451.

<sup>98</sup> Нади и три главных канала (Ида, Пингала, Сушумна): Сватмарама. Хатха-йога-прадипика / пер. с санскр. и коммент. А. Сидерского. — Киев : Ника-центр, 2006. — Гл. III. — С. 172–203.

<sup>99</sup> Образ двух змей вокруг посоха (кадуцей Гермеса) как возможный след общиндоевропейского знания о системе нади: Элиаде М. Йога : бессмертие и свобода / пер. с фр. С. В. Пахомова. — СПб. : Лемб, 2004. — С. 241–244.

Дыхание через левую ноздрю — и через десять минут мир замедляется, тело остывает, ум затихает. Через правую — разогрев, ясность, готовность действовать. Первый раз, когда я это ощутил отчётливо, была мысль не «это работает», а «почему мне никто не сказал раньше».

Пранаяма — не «глубокое дыхание», а точная технология, в которой ритм, длительность, задержки и использование ноздрей определяют эффект. Система включает энергетические замки — бандхи, позволяющие направлять поток праны. Детали техник — в главе о практике.

## Трансформаторы

Следующая модель — самая спорная для рационального ума и самая полезная на практике. Я не могу доказать существование чакр методами, которые принимает академическая наука. Могу показать, что эта карта позволяет видеть связи, которые иначе остаются невидимыми, — и что вмешательства, основанные на этой карте, дают результаты, которые трудно объяснить без неё.

Чакра — буквально «колесо». Связи грубого и тонкого тела. Их много, больше тысячи, выделяют семь. Главные энергетические центры вдоль Сушумны, в местах пересечения большого количества нади. Функционально — трансформаторы, связывающие тонкие уровни с физическим телом через эндокринную и нервную системы<sup>100</sup>. Семь центров, семь желёз, семь кластеров гормонов, управляющих всей физиологией.

Каждый центр проще всего понять через то, что происходит, когда он заблокирован.

Муладхара — корень. Основание позвоночника. Надпочечники: адреналин и кортизол, гормоны выживания. Безопасность, укоренённость, материальная стабильность. Клиент — успешный предприниматель, деньги на счету, недвижимость, контракты — каждое утро просыпался с тревогой без видимой причины. Психотерапевт работал с мыслями — тревога не уходила. Вопрос безопасности решается не на уровне мыслей, а на уровне тела, дыхания, физического контакта с землёй. Когда муладхара заблокирована — сколько бы ни было денег, не хватает. Не финансовая, а экзистенциальная нехватка.

Свадхистхана — обитель. Нижняя часть живота. Половые железы: эстроген, тестостерон. Центр эмоций, сексуальности, творчества — трёх вещей, которые западная

---

<sup>100</sup> Чакры и их соответствие эндокринной системе: Джудит А. Колёса жизни : путеводитель по системе чакр / пер. с англ. — М. : Гранд, 1999. — С. 53–421. Физиологические корреляции: Motoyama H. Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness. — Wheaton (IL) : Theosophical Publishing House, 1981. — 271 p.

культура разнесла по разным ведомствам, а традиция видит как одну энергию в трёх проявлениях. Партнёр юридической фирмы. Выстроил практику с нуля. Контролирует всё: процессы, людей, исход дела. Блестящие переговоры — но всегда по сценарию. Импровизация вызывает панику. Когда дело выходит за рамки шаблона — замирает.

Свадхистхана — это отпускание контроля. Течение, а не управление. Он умел управлять. Течь — не мог. Последнее решение, принятое не из расчёта, а из чутья, — не мог вспомнить. Творчество заблокировалось следом: тексты — шаблон, стратегия — шаблон, даже отдых — шаблон.

Манипура — город сокровищ. Солнечное сплетение. Поджелудочная железа: инсулин, пищеварительные ферменты. Центр воли, личной силы, внутреннего огня. Застройщик после того, как у него отжали проект. Физически здоров, финансово устоял, семья на месте — но встать утром не может. Не тело — воля погасла. Холод под рёбрами, как будто кто-то выключил печку. Манипура — единственный центр, блокировку которого человек описывает точно, не зная терминологии: «опустились руки», «нет сил», «внутри пусто». Всё — про солнечное сплетение. Всё — про манипуру.

Анахата — нерождённый звук. Центр грудной клетки. Тимус: тимозин, регулятор иммунитета. Ключевая чакра — мост между нижними тремя центрами, где живут личные потребности, и верхними тремя, где начинается трансперсональное. Центр любви, сострадания, принятия. Бизнесмен, которого кинул партнёр. Тот, с кем начинали вместе. Ушёл к конкурентам, увёл клиентов. Три года после этого — закрыт. В переговорах — стена. Новых партнёров не берёт. Старых держит через юристов, не напрямую. Каждый договор — крепость, каждый пункт — на случай предательства. И в эти же три года — подряд три тяжёлых инфекции, каждая длиннее предыдущей. Тимус и анахата на одной частоте. Длительное непростение подавляет иммунитет. Не метафора. Физиология.

Вишуддха — очищенная. Горло. Щитовидная железа. Самовыражение, коммуникация, честность. Чиновник. Сидит на совещании. Знает, что проект — фикция. Видит цифры. Понимает, куда уйдут деньги. Молчит. В коридоре после — молчит. На вопрос «ну как?» — «нормально». Хронический ком в горле, который гастроэнтеролог не находит. Вишуддха блокируется не потому, что нечего сказать. Потому что цена слова известна. Невысказанная правда не исчезает. Она оседает в горле.

Аджна — команда. Межбровье.

Гипофиз: дирижёр эндокринной системы. Ясное видение, интуиция, способность к концентрации. Аудитор — умный, методичный, честный. Цифры видит безупречно. Контекст — никогда. Баланс сошёлся — значит всё в порядке. А что за балансом три с половиной миллиарда воздуха — не его вопрос. Блокировка аджны — не глупость. Мощный прожектор с углом в два градуса. Видит ярко. Видит мало.

Сахасрара — тысяча лепестков. Макушка. Эпифиз. Не столько центр переработки энергии, сколько врата к чистому бытию. Блокировка: ощущение бессмысленности, отрезанности от источника. Человек, у которого всё есть — здоровье, деньги, семья, — и которому незачем жить. Не депрессия. Экзистенциальный вакуум. Духовный цинизм, прикрытый иронией. Бывший партнёр по практике — блестящий юрист, выигрывал дело за делом — однажды сказал: «Я забыл, зачем всё это». Не выгорание. Связь с источником обрезана. Нижние шесть центров работают. Седьмой — закрыт.

Нижние четыре центра — территория личного: выживание, эмоции, воля, любовь. Всё, что выше, — территория, где личное начинает растворяться.

### Спящая сила

В основании позвоночника, согласно традиции, покоится Кундалини<sup>101</sup> — спящая духовная энергия. Когда она пробуждается и поднимается по Сушумне, последовательно активируя чакры, происходит трансформация сознания. Достигнув Сахасрары, Кундалини соединяется с чистым сознанием. Союз энергии и осознания. Освобождение.

Подъём не гладкий. На пути три узла — грантхи<sup>102</sup>. Три уровня привязанности, каждый тоньше предыдущего, каждый труднее распознать.

Брахма-грантхи — привязанность к физическому: к телу, к комфорту, к безопасности, к чувственным удовольствиям. Пока не развязан, энергия не поднимается выше базовых потребностей. Человек может интеллектуально понимать духовные идеи, но жить в режиме «выживание плюс удовольствие». Развязывание — не аскеза, а переоценка приоритетов.

Вишну-грантхи — привязанность к эмоциональному: к власти, к признанию, к «своим» людям. Человек уже преодолел зависимость от физического — и застревает на эмоциональном. Духовный учитель, привязанный к статусу. Практикующий, неспособный простить.

Рудра-грантхи — привязанность к ментальному: к знаниям, к духовному опыту как таковому. Самая тонкая ловушка. Человек, преодолевший физическую и эмоциональную привязанности, застревает на привязанности к самой практике, к «духовной идентичности». Последний бастион отделённости.

---

<sup>101</sup> Кундалини: Сатьянанда Сарасвати. Кундалини-тантра / пер. с англ. С. Саратовского. — Киев : Медитация, 1995. — 272 с. Оригинальное издание: Satyananda Saraswati. Kundalini Tantra. — Munger : Bihar School of Yoga, 1984. — 476 р.

<sup>102</sup> Три грантхи (Брахма, Вишну, Рудра — три «узла» на пути праны): Сватмарама. Хатха-йога-прадипика. — Указ. соч. — Гл. IV. — С. 217–219.

Три узла — три уровня отождествления: «я — тело»; «я — чувства»; «я — ум». Каждый должен быть пройден. Попытка перепрыгнуть — самообман. Здесь необходимо предупреждение. Не ритуальное — практическое. Я видел последствия.

Человек — назовём его практикующий со стажем — решил, что десять лет медитации дают право на интенсив с кундалини-йогой. Три дня дыхательных техник по восемь часов. На четвёртый — то, что Станислав Гроф назвал «духовным экстренным случаем»<sup>103</sup>: неконтролируемый жар в позвоночнике, бессонница, панические атаки, ощущение, что тело не его. Не метафора — клинические симптомы. Психиатр не нашёл патологии. Психолог не знал, что делать. Стабилизация заняла полгода и потребовала учителя, который понимал, что произошло.

Это не запугивание. Просто инженерная осторожность. Энергия реальна. Каналы реальны. Последствия неосторожного обращения реальны. Промышленное напряжение в бытовую проводку — результат предсказуем. Традиция настаивает, что вначале идет очищение тела и ума, укрепление нервной системы, балансировка каналов. Только когда система готова, Кундалини поднимается безопасно. Подробно все это описано в третьей части книги.

## Практические следствия

Понимая, на каком уровне возникла проблема, можно работать целенаправленно, а не вслепую. Хроническая тревога — скорее всего, муладхара, вопрос безопасности, а не мыслей. Творческий ступор — свадхистхана. Бессилие — манипура. Неспособность к близости — анахата. Страх высказаться — вишуддха. Бесмысленность — сахасрара.

Ключевой принцип: проблема, возникшая на одном уровне, не решается на другом.

Эмоциональная травма не лечится логическими рассуждениями; ментальный уровень не достигает витального. Энергетическая блокировка не снимается мыслями; нужна работа с телом, дыханием, движением. Духовный кризис не лечится таблетками; нужна работа с Психическим существом.

Поэтому так часто не работают простые решения — они адресованы не тому уровню. Человек годами ходит к психотерапевту и анализирует детство, а проблема на уровне праны. Принимает антидепрессанты, а проблема на уровне смысла.

---

<sup>103</sup> Гроф С. Духовный кризис : когда преобразование личности становится кризисом / пер. с англ. — М. : АСТ, 2000. — 288 с. Оригинальное издание: Grof S., Grof C. Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis. — Los Angeles : Tarcher, 1989. — 272 p.

Высшие уровни управляют низшими: контакт с Психическим существом трансформирует ментальное, витальное, физическое. При этом низшие уровни могут блокировать высшие: истощённое тело не даёт энергии для ясного мышления; неконтролируемые эмоции захватывают ум; шум ума не даёт услышать голос Психического существа.

Работа идёт одновременно в двух направлениях. Снизу вверх: очищение, укрепление, подготовка — тело, дыхание, эмоциональная гигиена, ментальная дисциплина. Сверху вниз: контакт с Психическим существом, перестраивающий всю систему изнутри. Оптимальный путь — оба направления одновременно.

Карта меняет всё. Не как философия меняет взгляды, а как рентгеновский снимок меняет лечение. Без снимка — массаж, обезболивающее, «попробуем». Со снимком — точный диагноз, точное вмешательство.

Я не утверждаю, что эта модель — окончательная истина. Утверждаю, что она работает. Что она объясняет больше, чем любая модель, с которой я сталкивался. И что независимое появление той же структуры в традициях, не знавших друг о друге, — аргумент, который заслуживает внимания, даже если не является доказательством.

Снимок сделан. Дальше — лечение. Или, если само слово царапает, — перенастройка. Впрочем, когда признание проблемы и есть главная проблема, название лечения — последнее, что имеет значение.

## Глава 10. Трон

*На троне — программа. Настоящий хозяин молчит*

Знакомы три внутренних голоса? Один говорит: работай. Другой: отдохни. Третий — молчит. Первые два спорят громко, убедительно, бесконечно. Каждый уверен, что он и есть "я". Дисциплина против удовольствия. Ангел против демона. Знакомый спектакль.

А третий не спорит. Не аргументирует. Не повышает голос. Он просто знает. Вы слышали его — в моменты, когда решение приходило само. Без метаний. Без списка "за" и "против". Просто — ясность. Секунда, в которую точно знали, что делать. Потом — шум вернулся, и секунда пропала.

Эта глава — про того, кто сидит на троне. И почему обычно — не тот. Почему стандартные подходы решений психологических проблем упираются в потолок. И о системе, которая этот потолок снимает. Не теоретически. Практически.

Я шёл к этому через всё, что положено: "Секрет"<sup>104</sup>, аффирмации, визуализации. "Секрет" берёт правильную идею — намерение имеет значение — и отдаёт её программе. Визуализируй желание, и вселенная исполнит. Проблема в том, кто желает. Если намерение формулирует узурпатор, вселенная исполняет заказ узурпатора. Получаешь то, что хотел, — и обнаруживаешь, что хотел не ты.

Потолок "Секрета" — тот же, что у всех подходов, работающих на уровне ума: заказчик не тот.

## Каталог тупиков

Прокрастинация. Вы знаете, что нужно сделать. Знаете, почему откладываете. Читали статьи, смотрели видео, пробовали техники. Помогает — на неделю. Потом всё возвращается.

Тревога. Без видимой причины. Деньги есть, здоровье в порядке, отношения стабильны — а в животе холод. Психотерапевт ищет причину в детстве. Находит. Прорабатывает. Тревога остаётся.

Выгорание. Не от количества работы — от её бессмысленности. Смена работы не помогает. Смена страны не помогает. Через полгода — то же чувство на новом месте.

Созависимость. Знаете, что отношения разрушают. Проанализировали. Приняли решение уйти. Остались.

Внутренний критик, синдром самозванца, отношения по кругу — список можно продолжать. Названия разные. Механизм один.

Что объединяет все эти ситуации? Одно. Понимание проблемы не решает проблему.

Карта минного поля не разминировует поле.

---

<sup>104</sup> «Секрет» (англ. *The Secret*) — документальный фильм 2006 года и одноимённая книга Ронды Бёрн (2006), популяризовавшие так называемый «закон притяжения» (*law of attraction*): убеждение, что мысли и намерения человека непосредственно влияют на реальность, «подобное притягивает подобное». Фильм получил широкую аудиторию и стал коммерческим феноменом, однако вызвал жёсткую критику с нескольких сторон. Роберт Тодд Кэрролл (*The Skeptic's Dictionary*) указал, что «закон притяжения» в представленном виде не может считаться научно подтверждённым и подпадает под определение магического мышления — веры в способность менять внешние обстоятельства силой мысли. Автор делает более тонкую критику, чем скептики: он не отвергает идею, что намерение имеет значение (эта идея присутствует в ведической, буддийской и стоической традициях), а указывает на *субъект* намерения. Если заказчик — ахамкара (ложное эго), то даже исполненное желание не приносит удовлетворения, потому что желал не подлинный субъект, а его подмена. Это существенно отличается как от не критического принятия «Секрета», так и от его огульного отвержения: проблема не в принципе — проблема в том, *кто* применяет принцип. Критика «Секрета» в том же русле — у Барбары Эренрайх (*Bright-sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*, 2009).

## Почему «проработка» не работает

Стандартный маршрут: найти причину, осознать, прожить, отпустить. Копать в подсознание, находить травму, выводить её на свет.

Это честный подход. Он помогает — и помощь эта реальна. Но у него есть предел.

Предел знаком каждому, кто честно прошёл этот путь. Проработали детство — а тревога осталась. Простили родителей — а паттерн повторяется. Десять лет терапии, три метода, два терапевта — и ощущение, что крутишься внутри одной комнаты. Стены стали прозрачными, но выхода нет.

Почему?

Потому что все эти подходы работают внутри одного уровня: ум пытается починить ум. Мысль анализирует мысль. Это барон Мюнхгаузен<sup>105</sup>, тянущий себя из болота за волосы. Система не может превзойти себя, используя собственные инструменты.

Знание о когнитивных искажениях не избавляет от когнитивных искажений. Понимание зависимости не лечит зависимость. Если бы лечило — ни один психолог не курил бы.

А что, если проблема не в глубине копания, а в направлении? Что если вместо того, чтобы копать вниз — к травмам, к подавленному, к тому, что сломалось, — есть путь вверх? Не к тому, что вытеснено, а к тому, что всегда присутствовало, но заглушено шумом?

## Колесница

Три тысячи лет назад была создана модель, которая объясняет этот тупик — и выход из него. «Катха-упанишада»<sup>106</sup>:

---

<sup>105</sup> Барон Мюнхгаузен, тянущий себя из болота за волосы — один из самых известных эпизодов «Приключений барона Мюнхгаузена» (Рудольф Эрих Распе, 1785; в русской версии — пересказ К. И. Чуковского). Барон утверждал, что, увязнув в болоте вместе с лошастью, вытащил себя «за собственную косу». С точки зрения физики, это нарушает третий закон Ньютона: внутренние силы замкнутой системы не могут изменить положение её центра масс. Автор использует этот образ точно: ум, пытающийся починить ум, — замкнутая система, пытающаяся вытащить себя за собственные волосы. Знание о когнитивных искажениях не защищает от когнитивных искажений по той же причине, по которой барон не мог поднять себя из болота: нет внешней точки опоры. В фильме Марка Захарова «Тот самый Мюнхгаузен» (1979) эта сцена переосмыслена: «Вы утверждаете, что человек может поднять себя за волосы? — Обязательно. Мыслящий человек просто обязан время от времени это делать». В контексте главы ирония двойная: мыслящий человек не может этого делать именно потому, что мыслящий. Выход — не в усилении мышления, а в обращении к инстанции выше мышления

<sup>106</sup> Катха-упанишада, метафора колесницы — повторная ссылка; подробный комментарий см. в сноске 2 к Главе 9. Здесь автор расширяет применение: если в Главе 9 метафора использовалась для описания архитектуры человека, то в Главе 10 — для диагностики конкретных психологических проблем. Каждый «тупик» из каталога (прокрастинация, тревога, выгорание, созависимость) переводится на язык колесницы, и перевод обнаруживает общий механизм: отсутствие хозяина. Шлоки I.3.3–I.3.4: «Атман — хозяин колесницы, тело — колесница, буддхи — возничий, манас — вожжи».

Тело — колесница. Чувства — кони. Ум — вожжи. Разум — возничий. Дух — хозяин. Тот же чертёж — у Платона<sup>107</sup>, на другом конце цивилизованного мира. Два коня, возничий, колесница. Индия и Греция. Один чертёж.

Теперь переведите на язык повседневности.

Кони — ваши эмоции, желания, страхи. Они тянут в разные стороны. Один хочет отдохнуть, другой — работать. Один боится, другой жаждет. Это тот самый внутренний спор, с которого началась глава.

Вожжи — ум. Поток мыслей, который комментирует, оценивает, планирует. Внутренний болтун, который никогда не замолкает.

Возничий — разум. Способность к различению. Та часть, которая может сказать: «Подожди. Подумай. Это неразумно.» Именно его пытается укрепить психотерапия, коучинг, саморазвитие.

Хозяин — тот, кого забыли.

В нормально работающей системе хозяин говорит возничему, куда ехать. Возничий управляет вожжами. Вожжи направляют коней. Кони везут колесницу. Что произошло? Промежуточная функция — чувство отдельного «я», индивидуальности — приняла себя за хозяина. Сама по себе она необходима: без чувства «я» невозможно действие. Но она совершила переворот. Подчинила разум своим целям. Теперь разум не ищет истину — он обслуживает эго. Не «что правильно?», а «как получить то, что я хочу?». Не «что истинно?», а «как выглядеть правым?».

Теперь вернитесь к каталогу тупиков.

Прокрастинация — кони разбегаются в стороны, возничий дремлет, ахамкара утешает: «Завтра начнём».

Тревога без причины — кони в панике, вожжи запутаны, хозяин не слышен.

Психотерапевт работает с конями — и это важная работа. Но кони в панике не потому, что их плохо лечат, — а потому, что некому сказать «стой».

Выгорание — колесница мчится. Быстро, эффективно. Но некуда. Возничий оптимизирует скорость. Хозяина, который знает пункт назначения, не спросили.

Созависимость — возничий принял решение уйти. Кони не подчиняются. Потому что решение принято головой, а кони живут в теле. Разные уровни. Команда не доходит.

Модели три тысячи лет. Она объясняет все эти ситуации точнее, чем любой учебник психологии. Не потому, что психология плоха. А потому что психология работает на уровне возничего — и не поднимает глаз выше.

---

<sup>107</sup> Платон, «Федр» (Φαῖδρος, ок. 370 г. до н. э.) — диалог, содержащий знаменитый миф о крылатой колеснице души. Сократ уподобляет душу «соединённой силе крылатой парной упряжки и возничего». Возничий символизирует разумное начало (*logistikon*), белый конь — яростное или волевое начало (*thymos*), чёрный конь — вожделеющее начало (*epithymia*). Все души первоначально созерцали небесную истину, но утратили крылья из-за изъятий в управлении

## Потолок корректировки

Первое, что приходит в голову: укрепить возничего. Дисциплина, воля, контроль. Обуздать ум. Усмирить эмоции. Укрепить тело.

Это работает. Медитация успокаивает ментальный шум. Дисциплина даёт ритм. Физическая практика заземляет. Человек становится собраннее, спокойнее, эффективнее.

До определённого предела.

Предел — в том, что возничий не знает, куда ехать. Он может установить порядок, но не может дать смысл. Может оптимизировать движение, но не знает цели. Это стоик, который всё контролирует и ничего не чувствует. Это перфекционист, который безупречен и несчастен.

В лучшем случае этот путь создаёт дисциплинированного, уравновешенного человека. В худшем — высокоэффективного эгоиста, чей отточенный разум ещё лучше обслуживает узурпатора. Духовные практики для укрепления эго — самый изощрённый самообман.

Именно на этот потолок я упёрся, прочитав Фрейда, Юнга и горы литературы по саморазвитию. Всё понимаешь — ничего не меняется. Карта — не территория.

## Хозяин

Прорыв произошёл, когда перестал искать ответ и обнаружил, что ответ уже здесь. Проблема не в том, что мы мало знаем. Проблема в том, что мы слишком много думаем. Внутренний диалог — тот самый спор двух голосов — создаёт иллюзию, что один из них настоящий. На деле оба — маски одного и того же узурпатора.

Когда спор стихает, обнаруживается третий голос. Тот, с которого началась эта глава. В девятой главе он описан как голос Психического Существа. Здесь важнее не название, а то, как его узнать. Он не спорит. Не доказывает. Не льстит. Он может быть неприятен — скажет «ты неправ» и будет при этом абсолютно спокоен. В нём нет эмоционального заряда. Нет энтузиазма, нет возмущения, нет чувства собственной правоты. Если «интуиция» приходит с эмоциональной волной — это, скорее всего, не она. Это ахамкара, выучившая правильные слова.

Второй критерий — время. Голос хозяина не торопит. Ахамкара всегда спешит: «решай сейчас», «если не сегодня — упустишь», «действуй, пока горячо». Хозяин ждёт. Его ответ не портится от паузы. Если «интуиция» требует немедленных действий и не терпит проверки — это не она.

Третий — последствия. Адвокат привык оценивать показания по результатам. Когда он говорит «не делай этого» и ты всё равно делаешь, потому что аргументы убедительны, — потом оказывается, что он был прав. Почти всегда. Заведите реестр. Не мысленный — письменный. Записывайте: что говорил тихий голос, что вы сделали, что вышло. Через полгода у вас будет статистика. Адвокатский метод: не верь — проверь.

Практически это происходит так. Задаёшь вопрос — и отпускаешь. Не анализируешь. Не ищешь ответ. Ответ приходит сам: в виде чувства, образа, внезапной ясности. Он прост. Без аргументов и доказательств. Без энтузиазма и без страха. Просто так.

Первый раз я ощутил это как тёплое давление на макушку, не имеющее видимой причины. Через несколько минут ум замолчал сам — не усилием, а как будто кто-то убрал звук. Осталась тишина и ясность. Не пустота — полнота. С тех пор это состояние возвращается. Не по команде. Но всё чаще.

Я понимаю, как это звучит. Я сам был бы скептиком, если бы прочитал это у другого. И понимаю, что именно так говорит ахамкара в своей самой изощрённой маске: «Я пишу из истины». Поэтому единственное, что я предлагаю, — проверяйте. Не верьте мне. Тестируйте на собственном опыте. Если работает — используйте. Если нет — отбросьте без сожалений.

## Как это решает проблемы

Важная оговорка — прежде, чем двигаться дальше. Колесницу сначала нужно починить, потом — направить. Если тело болеет, ему нужен врач. Если химия мозга разбалансирована, антидепрессанты могут быть жизненно необходимы. Это не слабость и не провал — это стабилизация, без которой никакая работа с «хозяином» невозможна.

Всё, что ниже, — не замена медицинской помощи. Это следующий шаг после того, как базовый уровень в порядке.

Вернёмся к каталогу. Но теперь — с другой стороны. Эта глава показывает направление. Конкретные инструменты — четыре пути работы с колесницей — в следующих главах. Здесь важно увидеть, куда они ведут.

Прокрастинация. Стандартный подход: заставить себя. Через дисциплину, через таймеры, через привычки. Возничий погоняет коней. Подход через хозяина: спросить — а нужно ли мне это делать вообще? Часто прокрастинация — не лень, а сигнал. Вы откладываете не потому, что слабы, а потому, что это не ваше. Хозяин знает. Когда вы делаете то, что действительно ваше, — прокрастинации нет. Есть поток.

Тревога. Стандартный подход: найти причину, успокоить нервную систему, перестроить мышление. Всё это полезно. Но если тревога — сигнал, что колесница мчится не туда? Тревога без причины — часто причина без тревоги: смысл, который не найден.

Выгорание. Не проблема энергии. Проблема направления. Человек, делающий своё дело, устаёт физически — но не выгорает. Выгорание — сигнал, что колесница едет по чужому маршруту. Возничий может оптимизировать скорость. Только хозяин знает, куда.

Созависимость. Возничий принял решение. Кони не подчиняются. Хозяин действует иначе. Он не борется с конями — он меняет поле. Когда внутренний центр смещается от ахамкары к истинному «я», потребность в созависимости исчезает. Не потому, что вы её подавили. Потому что она больше не нужна. Вы уже целый. Как именно происходит это смещение — механика четырёх йог в следующих главах.

Одна модель. Один механизм. Не нужно годами копать в подвал. Нужно подняться на крышу — и оттуда видно всё. Это не значит, что психотерапия бесполезна. Она чинит колесницу и успокаивает коней. Необходимая работа. Но без хозяина колесница поедет в ту же стену — только в лучшем состоянии.

## История одного успеха

Один человек прожил жизнь как учебник ахамкары. Стройотряды при СССР. После развала — челнок. Потом завод. Потом строительство дворцов на Рублёвке и мечта: построить такой же. Одна из первых Toyota Camry в столице. Реализация мечты — дом, площадью более двух тысяч метров там, где живут «великие».

Высокий, крепкий, как медведь. Образец деловой хватки, на которого я смотрел с действительным уважением. Знал его с четырнадцати лет — друг семьи, помогал нам в сложные времена. Розенбаум «Утиная охота». Однокурсник Явлинского<sup>108</sup>. объехал весь мир и взобрался на олимп деловой славы. Ни пули, ни колючей проволоки.

В семьдесят два смеялся над сверстниками, боявшимися ковида. В семьдесят пять умер от онкологии. Но дело не в смерти — умирают все. Дело в том, как он умирал. В медицинском учреждении. Один. Звонил моей маме. Потому что никто из родственников не захотел его забирать. А он очень хотел умереть дома.

---

<sup>108</sup> Явлинский Григорий Алексеевич (род. 1952) — советский и российский экономист, государственный и политический деятель. Автор программы перехода СССР к рыночной экономике «500 дней» (1990 г.), основатель партии «Яблоко». В 1973 году окончил общеэкономический факультет Московского института народного хозяйства им. Г. В. Плеханова.

Дворец стоял. Но ни один человек, ради которого, как ему казалось, он всё это строил, не пришёл за ним.

Ахамкара строила наружу пятьдесят лет. Внутри не построила ничего.

Это не исключение. Это норма, которую мы не замечаем, потому что все вокруг живут так же. Колесница мчится. Быстро. Красиво. Некуда.

## Глава 11. Вечный закон

*Настоящее — следствие прошлого и причина будущего*

Почему одним «везёт», а другим нет?

Стандартный ответ: случайность, обстоятельства, генетика. Правда, если наблюдать внимательнее, обнаруживаются паттерны. Одни и те же типы ситуаций в разных декорациях. Одни и те же типы людей, появляющиеся снова и снова. Проблемы, которые возвращаются, хотя, казалось, были решены.

Если есть паттерны, должен быть и закон, который их создаёт. Причины и следствия — карма<sup>109</sup>. Закон бумеранга.

Полностью я понял, что такое карма, когда увидел все причины происходящего внутри. Всех людей вокруг — как отражение этих внутренних причин. Не абстрактно, а конкретно. Здоровье, финансы, связи, друзья, карьера. Всё это следствие накопленных поступков. Не чьих-то. Моих. Не «судьба». Результат.

---

<sup>109</sup> Карма (санскр. कर्म, IAST: karma, букв. «действие», «деяние» — от корня *kr*, «делать») — одно из центральных понятий индийской философии, присутствующее во всех основных традициях: индуизме, буддизме, джайнизме, сикхизме. Первые упоминания — в Ригведе и Атхарваведе, развёрнутое учение — в Упанишадах (Брихадараньяка-уп., III.2.13: «Человек становится добрым через доброе деяние и злым — через злое»; Катха-уп., V.7) и систематически — в Бхагавад-гите (глава 3: карма-йога; глава 18: виды действий). Закон кармы *безличен* — это ключевое различие между ведической концепцией и авраамическим «воздаянием». В авраамических религиях награда и наказание исходят от личного Бога, выступающего судьёй. В ведической модели карма — механизм, подобный гравитации: безличный, безоценочный, неизбежный. Метафора автора «Вселенная не наказывает камень за падение» — точная формулировка этого различия.

## Карма — фундаментальный закон

Массовое сознание упростило карму до примитивного «воздаяния»: сделал плохое — получишь плохое. Эта карикатура упускает главное.

Карма — не система наград и наказаний, управляемая космическим судьёй. Карма — фундаментальный, безличный закон равновесия. Такой же неизбежный, как закон сохранения энергии. Вселенная не «наказывает» камень за падение. Она устроена так, что камни падают.

Вселенная не награждает садовника за полив и не наказывает за засуху. Она устроена так, что политое растёт, а неполитое сохнет. Карма работает с той же точностью — на уровне сознания. Безлично. Безоценочно.

Каждое действие, включая мысль и слово, запускает цепочку последствий. Не потому, что кто-то следит. Потому что так устроена система. Материальным капиталом не хакнуть вселенную. Власти у субъекта ровно столько, сколько выделено самым высоким этажом.

Последствия действий работают как валюта двух типов.

*Пунья*<sup>110</sup> — кармический капитал, создаваемый действиями в согласии с гармонией: бескорыстием, правдивостью, служением. Проявляется как благоприятные обстоятельства, здоровье, встречи с нужными людьми, ясный ум. *Папа* — кармический долг, возникающий из действий, нарушающих гармонию: эгоизма, лжи, насилия.

Проявляется как препятствия, болезни, конфликты, помрачение. Здесь может возникнуть возмущение. Знакомое, справедливое: а как же те, наверху? Те, кто врал, воровал, прожигал? Почему у них — яхты, а у честного учителя — ипотека?

Если карма работает — где результат?

Два ответа. Первый: пунья, накопленная в прошлом, расходуется сейчас. Яхта — не награда за текущие поступки. Остаток на счёте, который не пополняется. Когда остаток кончится — кончится всё. Мы это уже видим в реальном времени: миллиарды, которые казались крепостью, — прозрачны.

Второй — неудобнее. Вспомним главу «Зеркало»: коллективное сознание создаёт коллективную реальность. Прежде чем спрашивать, за что им такое, стоит спросить: как и зачем мы все здесь очутились? Сколько среди нас праведников и аскетов? Система — зеркало, и в нём отражаются не только «они». В нём отражаемся мы. Все. Верхние этажи — симптом. Диагноз — общий.

---

<sup>110</sup> *Пунья* (санскр. पुण्य, «заслуга, благо») и *Папа* (санскр. पाप, «грех, зло, вред»). Не моральные, а функциональные категории: пунья — действия, создающие гармонию в системе; папа — действия, создающие дисгармонию. Махабхарата (Шанти-парва, 259.6): «*Пунья — то, что приводит к счастью; папа — то, что приводит к страданию*». Важно: пунья — тоже кармическая «валюта», и привязанность к накоплению пуньи — сама по себе форма привязанности. Высшая цель (мокша) — выход за пределы обеих категорий, за рамки самого кармического цикла. Автор корректно использует пунью как промежуточный ориентир, не абсолютизируя её

Это не моральные категории. Это описание того, как действия влияют на систему. Вселенной всё равно, считаете ли вы себя хорошим человеком. Она реагирует на то, что вы делаете. Не наказание. Физика.

## Следы действий

Каждое действие — физическое, эмоциональное, ментальное — оставляет след. Не только во внешнем мире, но и в самом действующем.

Эти отпечатки в традиции называются самскарами<sup>111</sup>. Как вода, текущая по земле, постепенно прокладывает русло, так повторяющиеся действия создают в сознании «колеи»: предрасположенности, автоматические реакции.

Накапливаясь, однотипные самскарки образуют васаны<sup>112</sup>: мощные латентные тенденции, глубинные паттерны. Уже не колеи, а широкие накатанные дороги, по которым сознание движется почти автоматически. Врождённые таланты — накопленные позитивные самскарки определённого типа. Иррациональные страхи — травматические отпечатки, не обязательно из этой жизни. Зависимости — глубоко укоренившиеся паттерны. «Характер» — устойчивая структура васан.

То, что в первой части мы описывали как программу, по сути есть власть васан. Это опирается на армию автоматических реакций. «Человек мерцающий» — раб своих васан, не осознающий, что его «свободный выбор» — проигрывание старых программ. Ефремов описал это через образ инферно: замкнутый круг, где одни и те же паттерны воспроизводятся снова и снова. Выход из инферно — разрыв автоматизма, осознанное действие вопреки накатанной колее.

Карма создаётся на трёх уровнях: мыслью, словом, телом. Из них тоньше всего работает слово — мысль, получившая форму и направление вовне. В адвокатской

---

<sup>111</sup> Самскара (санскр. संस्कार, IAST: saṃskāra, букв. «подготовка», «впечатление», «формирование» — от *sat-* + *kr*, «совместно делать»). Центральное понятие в йогической и буддийской психологии. Йога-сутры Патанджали (I.50, II.15, IV.9): самскарки — латентные впечатления, остающиеся в сознании после каждого опыта; они составляют «подсознательную» основу личности и определяют автоматические реакции. Метафора автора «вода, прокладывающая русло» восходит к самим йогическим текстам: самскара буквально *прочерчивает* канал, по которому в будущем будет течь психическая энергия. В буддизме самскарки (*saṅkhāra*, пали) — один из пяти скандх (совокупностей), составляющих «личность»: формирующие импульсы, волевые побуждения. Четвёртая скандха — самскара-скандха — объясняет, почему мы реагируем «на автомате»: каждая реакция усиливает соответствующую колею.

<sup>112</sup> Васана (санскр. वासना, IAST: vāsanā, букв. «запах», «аромат», «привычная тенденция» — от корня *vas*, «обитать», «пропитывать»). Йога-васиштха: «Как запах цветка пропитывает воздух, так васана пропитывает ум». Различие между самскаркой и васаной: самскара — единичный отпечаток; васана — устойчивый паттерн, образованный множеством однотипных самскар. Самскара — колея; васана — накатанная дорога. Шанкара (*Вивека-чудамани*, шлока 271): «Васаны, накопленные с безначальных времён, не уничтожаются за одну жизнь, даже тысячью усилий, если не достигнуто знание Атмана». Автор переводит это в язык книги: «программа» из первой части = система васан. «Человек мерцающий» = человек, управляемый васанами, не осознавая их.

практике я видел это с абсолютной ясностью: человек, который годами лгал партнёрам, в какой-то момент терял способность различать правду и ложь в собственной жизни.

Самскара лжи разрасталась и захватывала восприятие. Он начинал лгать себе, не замечая этого. Ложь создаёт не только внешние последствия. Она перестраивает внутреннюю оптику.

Эпигенетика<sup>113</sup>обнаружила параллельный механизм на уровне тела. Голландская голодная зима 1944–45: дети, зачатые в этот период, имели повышенный риск метаболических заболеваний. Эффект прослеживался во внуках. Опыт оставляет след, и след передаётся через поколения. Самскара, записанная в молекулах.

## Человек-таран

Был один доверитель — человек-таран. Сколотил капитал на бумажном НДС, относился ко всем без малейшего терпения, закипал мгновенно. Денег много, судиться умел, на адвокатов не скупился. Два-три конфликта с налоговой прошли более или менее. Васана гнева работала, но пока хватало ресурсов, последствия компенсировались.

Потом начал делить недвижимостью с бывшей женой. Забыл про дочь, зато коллекция виски за тридцать миллионов рублей. Жену и дочь решил оставить без недвижимости. Не из расчёта. Из принципа, то есть гнева. Чистая васана в действии.

У дочери оказался человек, вхожий в органы. Возбудили дело о мошенничестве, потом об уклонении от уплаты налогов. Виски пропало при обыске. При другом обыске едва не нашли вальтер с глушителем и гранату. Адвокаты спасли. Дела объединили, плюс завели уголовное на группу лиц.

Одна и та же васана гнева, и каждый следующий виток жёстче предыдущего. Налоговая, развод, уголовное дело — разные декорации, один паттерн. В конце концов он гневаться перестал. Чем закончилось, не знаю. Но механизм был виден с первой встречи.

Механизм — не через вмешательство внешней силы, а через внутреннюю структуру. Каждое действие создаёт самскару. Самскара — активная тенденция, стремящаяся к проявлению. Тенденция притягивает соответствующие обстоятельства.

---

<sup>113</sup> Эпигенетика и Голландская голодная зима. Зимой 1944–1945 годов западные Нидерланды были отрезаны от поставок продовольствия нацистской блокадой; население, в норме хорошо питавшееся, внезапно оказалось на голодном пайке (400–800 ккал/день). Исследования показали, что у детей, зачатых и находившихся в утробе в период голода, во взрослом возрасте обнаружился повышенный риск ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа. Механизм — эпигенетический: метилирование ДНК в участках, отвечающих за метаболизм (в частности, ген инсулиноподобного фактора роста IGF2), изменялось в условиях голода и *передавалось потомству*. Американский учёный Ламбер Люмэ обнаружил эффект и *во внуках*: дети, родившиеся в семьях голодной зимы, имели пониженный вес при рождении и повышенный риск возрастных заболеваний, хотя их родители уже жили в условиях достатка

Человек с сильной васаной гнева будет снова и снова оказываться в ситуациях, провоцирующих гнев. Не потому, что «вселенная наказывает», а потому что его внутренняя структура резонирует с определёнными частотами реальности.

В обратном направлении: человек, культивирующий сострадание, создаёт самсары, притягивающие ситуации, где сострадание востребовано и вознаграждено. Сострадание здесь — не сентиментальность. Способность видеть связь там, где программа видит только «я» и «не-я».

Резонанс определяется не словами и не визуализациями, а реальным содержимым сознания, включая бессознательные васаны. Можно сколько угодно повторять аффирмации про изобилие. Если васана страха нищеты не проработана, именно она определит результат.

### Три хранилища кармы

Не вся накопленная карма проявляется одновременно. Три категории, три масштаба.

Санчита-карма: весь кармический багаж всех прошлых существований. Гигантское хранилище, большая часть которого в латентном состоянии. Аналогия — общий капитал компании, все активы и все долги за всю историю.

Прарабдха-карма: часть санчиты, «созревшая» для проявления в текущей жизни. Из огромного хранилища отбирается определённый набор — как годовой бюджет из общего капитала. Прарабдха определяет базовые параметры воплощения: тело, семью, место и время рождения, врождённые таланты и ограничения, ключевые события и встречи. Именно прарабдху рассчитывает Джйотиш<sup>114</sup> — ведическая астрология.

Я понимаю, как звучит слово «астрология» для рационального ума. Был с ярлыком и сам — пока не увидел, что двенадцатилетние циклы совпадают с точностью, которую невозможно списать на желание видеть то, что хочешь видеть. Одни и те же темы, одни и те же уроки в других декорациях. Если урок не усвоен, он возвращается. Жёстче.

Криямана-карма: карма текущих действий. Частично проявляется в этой же жизни, частично откладывается в хранилище санчиты для будущего. Текущие сделки,

---

<sup>114</sup> *Джйотиш* (санскр. ज्योतिष, IAST: Jyotiṣa, букв. «наука о свете», от *jyotis* — «свет, небесное тело») — ведическая астрологическая система, одна из шести веданг (вспомогательных дисциплин Вед). Основные тексты: «Брихат-Парашара-Хора-Шастра», «Брихат-джатака» Варахамихиры (VI в.). Джйотиш принципиально отличается от западной астрологии: использует сидерический (звёздный), а не тропический зодиак; включает систему планетарных периодов (*даша*), описывающих циклическое развёртывание кармы во времени. Автор упоминает «двенадцатилетние циклы» — вероятно, имеет в виду циклы Юпитера (обход зодиака ≈ 12 лет)

формирующие завтрашний баланс. Это пространство свободы воли — область, где мы влияем на завтра.

Модель разрешает парадокс судьбы и свободы. Мы не абсолютные хозяева своей жизни, так как текущие условия определены прошлым. Но мы и не марионетки: в каждый момент есть свобода действовать мудро или невежественно.

## Пластичность судьбы

Насколько жёстка прарабдха? Традиция различает три степени плотности.

Дридха-карма, «твёрдая». Результат очень интенсивных или многократно повторённых действий. Практически неизменяема: биологический пол, этническая принадлежность, место и время рождения, базовая конституция. Гранит. Невозможно вылепить другую форму.

Дридха-адридха, «твёрдо-мягкая». Может быть изменена, но требует значительных усилий: черты характера, хронические заболевания, финансовое положение, качество отношений. Без усилий проявится по сценарию, с целенаправленной работой — трансформируема. Дерево. Форму можно изменить, но нужны время и инструменты.

Адридха, «мягкая». Слабые импульсы: привычки, настроения, реакции на конкретные ситуации. Глина. Лепится как угодно.

Стратегическая мудрость — в различении. Принять неизменяемое. Работать над изменяемым. Не драматизировать изменчивое.

Я знаю двух женщин в возрасте, которые по их же свидетельству прожили далеко не праведную жизнь. Пожилой возраст — серьёзное испытание: болезни, мошенники, медицина, одиночество. Но обе посвятили часть жизни бескорыстному уходу за другими людьми. Не за деньги, не за благодарность. Просто потому что рядом были те, кому нужна помощь. И их миновали напасти, обрушившиеся на сверстниц: ни тяжёлых болезней, ни забвения. Любовь и внимание от родственников. Накопленная пунья работала как щит. Дридха-адридха-карма — дерево, изменившее форму.

Другой случай. Товарищ, чей бизнес по поставке промышленного оборудования целиком зависел от одного крупного заказчика. Когда заказчик переставал платить (а это случалось регулярно), он заходил на аскезу. Вплоть до голодания. Звонил мне, консультировался по банкротству и одновременно голодал. Аскеза срабатывала: заказчик платил, бизнес выживал. Можно списать на совпадение. Но когда совпадение повторяется пять раз, это уже паттерн. Криямана-карма в действии: текущее усилие, меняющее текущий результат.

Стойческая молитва — «дай мне спокойствие принять то, что я не могу изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого» — формулирует то же самое. Три степени плотности кармы. Одна фраза.

## Карма и свобода

Если всё обусловлено кармой, где свобода?

Самсары и васаны — тенденции, не детерминанты. Они создают предрасположенность, наклон, но не принуждение. Между стимулом и реакцией существует пространство. Пространство осознания. В нём живёт свобода.

Чем ниже осознанность, тем меньше это пространство. «Человек мерцающий» реагирует автоматически: стимул мгновенно вызывает реакцию по накатанной колее. Свобода практически отсутствует. Чем выше осознанность, тем шире пространство. Человек видит импульс, видит васану и может выбрать: следовать автоматизму или действовать иначе.

Каждый сознательный выбор ослабляет старую васану и создаёт новую самсару — самсару осознанности. Со временем осознанность сама становится васаной: устойчивой тенденцией видеть, а не реагировать. Это путь освобождения: не избегание действий, а действие из осознанности.

Высшая свобода — не «делать что хочу» (это рабство у желаний), а действовать из центра, не обусловленного прошлым. Из Психического существа. Оно руководствуется иным законом — дхармой.

## Что забирает смерть

Самый важный раздел этой главы — не о законе. О переходе.

Человек, который по-настоящему понимает, что такое смерть, живёт иначе. Не из страха, а из ясности. Он знает, что забирает с собой, а что остаётся. И это знание освобождает от колоссального количества бессмысленной деятельности.

Одна смерть научила меня больше, чем все книги. Клиент — не старый, не больной, ничего не предвещало. Мы вели его дело, обсуждали стратегию, строили планы на год вперёд. Через две недели после нашей последней встречи мне позвонили. Его нет. Всё, что мы обсуждали, — бессмысленно. Папка с документами на столе. Живой человек, который сидел напротив и спорил о формулировках, — мёртвый человек.

Разрыв был таким резким, что я физически ощутил: между «есть» и «нет» — мгновение. И в этом мгновении — ни контракты, ни стратегии, ни счета не имеют значения. Имеет значение только то, что ты успел стать. Не сделать. Стать.

Смерть в ведической модели — не конец, а переход. Не прекращение, а смена формы. Она наступает, когда исчерпана прарабдха — программа, для которой получено тело.

Процесс — последовательное «разоблачение», освобождение от оболочек, описанных в девятой главе. Первым отключается физическое тело. Это то, что констатирует медицина. Но сознание не прекращается: оно покидает грубое тело и продолжает функционировать в тонком.

Затем энергетическое тело отделяется от физического. Традиция описывает «выход через врата»: через макушку — если сознание чисто и устремлено вверх; через другие центры — в зависимости от состояния сознания в момент смерти. Бхагавад-гита прямо утверждает: о чём думает человек в момент смерти, к тому и уходит<sup>115</sup>. Последняя мысль — итоговый вектор всех самскар.

После выхода из физического тела наступают промежуточные состояния. На витальном плане происходит изживание неисчерпанных желаний: всё, что привязывало к физическому миру, переживается и исчерпывается. Чем сильнее привязанности при жизни, тем дольше этот этап. На ментальном — ассимиляция мудрости: не память о событиях, а извлечение сути. Всё, чему научила жизнь, кристаллизуется в качества Психического Существа. Затем — причинное тело, состояние покоя, пока не созреет следующая прарабдха.

Психическое Существо забирает с собой не память, а усвоенный опыт<sup>116</sup>. Не события, а мудрость. Не знания, а реализации. Всё остальное — деньги, статус, связи, имущество, подписчики — остаётся по эту сторону.

Пунья — единственная «валюта», которая конвертируется через смерть. Всё остальное обнуляется. Человек, потративший жизнь на накопление того, что невозможно забрать, — банкрот на пороге перехода.

Мёртвые профили в Телеграме. Каналы, где последний пост — месяц, год, два года назад. Автор планировал, спорил, строил стратегии, набирал подписчиков. Теперь тишина. Канал остался. Автора нет. Что он забрал с собой? Только то, что стало частью Психического Существа. Или ничего — если жизнь была прожита на поверхности.

---

<sup>115</sup> Бхагавад-гита, VIII.6: «О каком существе помнит человек, покидая тело в момент смерти, к тому существу он и приходит, о Каунтея, всегда обретая природу того существа» / пер. с санскр. и коммент. В. С. Семенцова. — М. : Восточная литература, 1999. — С. 98–99.

<sup>116</sup> Концепция Психического существа, сохраняющего не память о событиях, а «квинтэссенцию опыта»: Ауробиндо Гхош Шри. Письма о йоге / пер. с англ. — Pondicherry : Sri Aurobindo Ashram, 1998. — Т. 1. — С. 312–315: «Психическое существо берёт с собой сущность опыта, но не его форму».

Понимание цикла устраняет иррациональный страх смерти. Смерть — не стена, а дверь. Но это же понимание придаёт жизни абсолютную серьёзность: каждое действие создаёт след, который переносится через смерть.

### Сансара<sup>117</sup> — школа, не тюрьма

Если карма — закон движения, то сансара — поле, в котором движение происходит. Цикл рождений, смертей и перерождений, движущая сила которого — неисчерпанная карма. Пока остаются семена, требующие прорастания, душа воплощается снова, получая тела и обстоятельства, соответствующие созревшей прарабдхе.

Сансара — не тюрьма, из которой нужно сбежать. Школа. Каждая жизнь — учебный год с индивидуальной программой. Обстоятельства — не случайность и не наказание, а идеально подобранный учебный план.

Два пути обучения.

Путь страдания: для тех, кто отказывается учиться добровольно, жизнь повторяет урок, усиливая давление. Человек-таран — наглядная иллюстрация: налоговая, развод, уголовное дело — один урок в трёх декорациях, каждая следующая жёстче. Путь знания: для тех, кто берётся за работу осознанно, урок усваивается через понимание, не через боль. Выбор всегда есть. Но если его не делать, школа сделает за тебя.

Спираль, не круг. Каждый виток проходит через похожие точки, но на другой высоте. Человек, усвоивший урок, не возвращается к нему — он переходит к следующему. Человек, отказавшийся учиться, проходит тот же виток снова. С той же болью, но в новых декорациях.

Буддизм описывает тот же закон с другого угла — не через душу, которая учится, а через прекращение страдания здесь и сейчас. Хирург и терапевт смотрят на одного пациента, но видят разное. Оба правы. Обе перспективы нужны.

Идея цикла не чужда и христианской традиции — хотя об этом предпочитают не вспоминать. Ориген<sup>118</sup>, один из самых влиятельных богословов первых веков, учил о

---

<sup>117</sup> Сансара (санскр. संसार, saṃsāra — «блуждание», «непрерывное течение») — цикл существований, обусловленных кармой и неведением. Базовое определение: Радхакришнан С. Индийская философия : в 2 т. / пер. с англ. — М. : МИФ, 1993. — Т. 1. — С. 241–245.

Концепция сансары как эволюционного процесса, а не наказания — принципиальное отличие ведантической и, особенно, интегральной йоги от пессимистических интерпретаций: Ауробиндо Гхош Шри. Жизнь Божественная / пер. с англ. В. Г. Баранова. — СПб. : Адити, 2006. — Кн. 1. — С. 3–19: нисхождение в материю — не падение, а самораскрытие Духа через всё более сложные формы.

Буддийская традиция акцентирует освобождение от сансары (нирвана), тогда как традиция Ауробиндо переосмысляет её как поле трансформации: Minor R. N. Sri Aurobindo: The Perfect and the Good. — Calcutta : Minerva, 1978. — P. 112–134.

<sup>118</sup> Ориген (Ὠριγὲνης, ок. 185–254) — александрийский богослов и экзегет, один из наиболее плодотворных авторов раннего христианства. Учение о предсуществовании душ (*προϋπαρξίς τῶν ψυχῶν*) изложено в

предсуществовании душ и всеобщем восстановлении через множество жизней. Его идеи были осуждены на Константинопольском соборе 553 года — через триста лет после его смерти — не столько по богословским, сколько по политическим причинам. С того момента реинкарнация перестала быть допустимой темой внутри христианской ортодоксии. Но три века она ею была.

## Дхарма — закон гармонии

Если карма — механизм причинно-следственных связей, то дхарма<sup>119</sup> — закон, определяющий, какие действия ведут к гармонии.

Дхарма происходит от корня «держатъ», «поддерживать». Одно из самых многозначных слов санскрита: космический закон, моральный закон, учение, долг, природа вещи, индивидуальное предназначение. Общий смысл: то, что поддерживает мир в порядке. По сути, совесть. Метафизическая совесть, которая присутствует в каждом атоме вселенной.

На космическом уровне дхарма есть Рита<sup>120</sup> — вселенский закон. Солнце восходит, времена года сменяются, элементы взаимодействуют по правилам. Санскритское «рита» и славянское «рота» (клятва, порядок) восходят к одному индоевропейскому корню. Славянская Правь — тот же концепт. Человек, живущий в согласии с Ритой, — в гармонии с космосом.

Санатана-дхарма, «вечный закон», описывает универсальные принципы: ненасилие в действии, слове, мысли; правдивость; неприсвоение чужого; сознательное управление энергией; нестяжательство. Эти принципы — не произвольные требования морали. Они описывают действия, создающие пунью. Нарушение — действия, создающие папу. Не этика. Физика тонкого плана.

---

трактате «О началах» (*De Principiis*, ок. 220–230), II.8–9, III.5. Ориген полагал, что души были сотворены до материального мира и воплощаются в тела в зависимости от степени своего «охлаждения» (отпадения от Бога); одни и те же души проходят через множественные воплощения, постепенно очищаясь, пока не достигнут *апокатастасиса* (ἀποκατάστασις) — всеобщего восстановления в первоначальном единстве с Богом

<sup>119</sup> Дхарма (санскр. धर्म, IAST: dharma, от корня *dhṛ* — «держатъ, поддерживатъ, нести»). Одно из наиболее многозначных слов мирового философского лексикона. Основные значения: (а) космический закон, порядок вселенной (синоним Риты); (б) нравственный закон, долг; (в) природа, сущностное свойство вещи (*svabhāva*); (г) учение (в буддизме — Дхамма как учение Будды); (д) индивидуальное предназначение (*svadharma*). Ригведа (X.85.1): дхарма — «то, что удерживает [мир] вместе». Махабхарата (Шанти-парва, 109.10): «Дхарма установлена для блага всех живых существ. Поэтому то, что служит благу всех существ, есть дхарма». Автор определяет дхарму как «метафизическую совесть, присутствующую в каждом атоме вселенной» — поэтическая формулировка, передающая суть: дхарма — не внешнее предписание, а встроенный закон.

<sup>120</sup> Рита (санскр. ऋषि, IAST: ṛtá, букв. «ход вещей», «установленный порядок»). Центральное понятие Ригведы: космический закон, согласно которому происходит вращение Вселенной, смена сезонов, регулярность жертвоприношений и нравственный порядок. Рита — предшественница понятия дхармы; в поздневедической литературе термин «дхарма» постепенно заменяет «рита». Связь с дэвами: главные хранители Риты — Варуна и Митра. Антоним — анрита (беспорядок, неправда, хаос).

Принцип ахимсы — не пацифизм. Хирург причиняет боль, чтобы исцелить. Солдат защищает тех, кто не может защитить себя.

Ненасилие — не отказ от силы, а отказ от злонамерения.

## Своя дхарма

Помимо универсального закона существует сва-дхарма<sup>121</sup>— индивидуальный закон, уникальное предназначение каждого. Бхагавад-гита: «Лучше исполнять свою дхарму несовершенно, чем чужую — совершенно. Смерть в своей дхарме благоприятна; чужая дхарма опасна.»

Один человек двадцать лет строил карьеру в корпоративном праве. Успешно. Партнёр в фирме, деньги, статус. И ощущение, что каждый день — не его. Не выгорание — он справлялся. Не депрессия — он функционировал. Тихое, ровное «не то». Голос хозяина из десятой главы — тот самый. Он ушёл преподавать. Потерял в деньгах второе.

Впервые за двадцать лет не просыпался с тяжестью в груди.

Сва-дхарма — не «делаю что хочу». Это «делаю то, от чего тяжесть уходит».

Сва-дхарма определяется врождённой природой: уникальной комбинацией качеств, которые душа принесла в воплощение. Найти её — значит найти пересечение трёх вещей: того, что даётся естественно; того, что приносит глубокое удовлетворение (не удовольствие, а ощущение правильности); и того, что нужно миру. Японская концепция икигай<sup>122</sup> описывает то же — конвергенция независимых систем.

Сва-дхарма не может противоречить санатана-дхарме. Индивидуальное предназначение — не «делаю что хочу», а «делаю то, для чего создан, в согласии с универсальным законом». Талантливый хакер, чья природа — работать с системами, может стать великим защитником данных или великим вором. Талант один, дхарма — разная.

Разница — в направлении.

---

<sup>121</sup> Сва-дхарма (санскр. स्वधर्म, от *sva* — «свой» + *dharma*) — индивидуальный долг, личное предназначение. Бхагавад-гита, III.35: «*шрейан сва-дхармо вигунах пара-дхармат свануштхитат / сва-дхарме нидханам шрейах пара-дхармо бхайавах*» — «Лучше исполнять свою дхарму, пусть несовершенно, чем безусловно — чужую. Смерть в своей дхарме благоприятна; чужая дхарма опасна». Тот же стих повторяется в XVIII.47. Шрила Бхактивинода Тхакур комментирует: «Сва-дхарма — это обязанности, налагаемые согласно природным склонностям человека и особенностям его характера. Именно поэтому, даже если человек не всегда правильно выполняет сва-дхарму, она всё равно идёт ему на пользу».

<sup>122</sup> Икигай (яп. 生き甲斐, от *生き* — «жизнь, существование» + *甲斐* — «ценность, смысл»; букв. «то, ради чего стоит жить»). Первые упоминания датируются периодом Хэйан (794–1185). Корень «гай» происходит от слова «кай» (貝 — «раковина»), которая высоко ценилась в древней Японии. Концепция формировалась под влиянием синтоизма, буддизма и даосизма

## Четыре цели жизни

Весь «культ успешного успеха» — суть артха без дхармы. Весь гедонизм потребления — кама без мокши. Здание без фундамента и без крыши. Диагноз первой части книги — одним предложением.

Ведическая традиция описывает четыре законные цели жизни — пурушартхи . Не последовательные этапы, а четыре измерения, которые должны присутствовать одновременно.

Дхарма — этический фундамент, без которого остальные цели теряют смысл или становятся разрушительными.

Артха — процветание: не культ богатства, а обеспечение ресурсов для достойной жизни и выполнения дхармы. Я видел, как нехватка денег парализует людей, которые могли бы делать важное. Бедность — не добродетель; она сужает пространство действия. Но и не порок.

Кама — полнота переживания: красота, любовь, творчество, радость. Подавление камы — не путь, а искажение.

Мокша — высшая цель, к которой направлены остальные: познание истинной природы, выход из-под власти кармы и иллюзии.

Гармония — в иерархии: артха и кама подчинены дхарме и направлены к мокше. Когда иерархия соблюдена, жизнь целостна. Когда перевёрнута — хаос. То, что описано в первой части книги как кризис современного человека, есть именно переворот иерархии: артха и кама в искажённых формах стали самоцелью, дхарма забыта, мокша объявлена иллюзией.

Карма — не мистическое возмездие, а фундаментальный закон причинно-следственных связей в сфере сознания. Каждое действие — мыслью, словом, телом — оставляет след, создаёт тенденцию, формирует будущее.

Три хранилища кармы разрешают парадокс судьбы и свободы. Мы обусловлены прошлым, но не детерминированы абсолютно. В каждый момент есть пространство выбора. Оно расширяется с ростом осознанности.

Смерть — не конец, а переход. Единственная валюта, которая конвертируется через смерть, — пунья: плоды сознательных действий, совершённых в согласии с дхармой.

Я не призываю верить на слово и не утверждаю догм. Эта система — мой выбор: из всех карт, которые я изучил, она объясняет больше всего и врёт меньше всего. Ваш опыт может привести к другой карте.

Критерий один — результат. Четкая система координат. Кому ближе случайность и неопределенность — его полное право.

## ГЛАВА 12. Принцип

*Каждое решение — семя. Урожай неизбежен*

Гравитацию мы согласились признать. Причинность собственных поступков предпочитаем не замечать — не потому что она недоказуема, а потому что она неудобна. Одно дело — камень, который падает по законам физики. Другое — решение, которое принял ты сам, и которое теперь падает туда, куда ты не смотришь.

Вопрос, который откладывался с первых страниц этой книги, больше не ждёт: если каждое действие — семя, то что именно мы сеем? Не в метафизическом смысле, не «когда-нибудь» — а здесь, сейчас, в масштабе одной цивилизации, которая впервые в истории стала единой и впервые в истории не имеет проекта собственного будущего.

### Операционная система

Разумный эгоизм — не философия. У него нет кафедры, нет символа веры, нет ритуала инициации. Его сила в том, что он неотличим от «здорового смысла». Воздух тоже неотличим от ничего — пока не кончится.

Суть умещается в одно предложение, которое каждый из нас произносил или слышал десятки раз: *я делаю то, что выгодно мне и моей семье, и в этом нет ничего дурного*. Утверждение настолько самоочевидное, что спорить с ним выглядит безумием. Именно эта самоочевидность делает его непробиваемым — не потому что оно истинно, а потому что оно комфортно.

Человек, действующий из разумного эгоизма, не чувствует себя носителем идеологии. Он чувствует себя реалистом среди мечтателей. Он ничего не разрушает — он оптимизирует. Немного здесь, немного там. Для семьи. Разумно.

Люди, живущие на перемотке — от выходных до выходных, от отпуска до отпуска, — не исключение, а статистическое большинство. Не потому что глупы или ленивы, а потому что система, в которой человек занимается не своим делом, выглядит нормальной. Она и есть норма. Просто норма — не значит здоровье.

Проблема не в одном решении. Проблема в сумме.

Когда миллионы людей одновременно принимают «разумные» решения в свою пользу, совокупный вектор производит результат, которого не хотел и не планировал ни один из принимавших. Каждый тянул одеяло на себя — и одеяло порвалось. Но каждый уверен, что тянул совсем немного. Арифметика безупречна: совокупность

рациональных решений, каждое из которых оптимально для индивида, почти всегда катастрофа для целого.

Я проверял. Не по книгам — через людей, которые были внутри: американское судопроизводство, французская бюрократия, китайский корпоративный сектор, турецкое государственное управление. Везде один и тот же паттерн: одни и те же принципы применяются избирательно в зависимости от веса участника. «Особый путь» — иллюзия, которую каждая страна лелеет как национальную собственность.

Так закон причинности превращается из абстракции в диагноз. Миллиарды семян одного и того же сорта, засеваемых ежедневно по всей поверхности планеты. Семя «мне — выгодно, остальное — не моя проблема» даёт конкретный урожай: мир, в котором доверие исчезает, институты пустеют, кооперация возможна только под принуждением или за деньги. Человек становится тем, что кибернетика называет предсказуемым элементом. Предсказуемым — значит управляемым. Управляемым — значит ненужным как субъект. Достаточным как функция.

Этот урожай имеет имя. В следующей главе — Торманс.

## Альтернатива

Первая реакция на слово «альтернатива» — «это красиво, но в реальном мире не работает». Зафиксируйте этот рефлекс. Он и есть операционная система в действии: любая попытка выйти за её пределы автоматически маркируется как наивность, до анализа, до размышления. По скорости этого рефлекса систему и можно опознать.

Альтернативное семя известно тысячелетиями. Оно описано в Бхагавадгите и у стоиков, в Нагорной проповеди и в конфуцианском жэнь. У него нет единого имени, но суть неизменна: действие, совершённое не ради личной выгоды, порождает иные следствия, чем действие, совершённое ради неё. Не «лучшие» в моральном смысле — иные по природе. Семя яблони и семя полыни дают разные всходы не потому, что одно хорошее, а другое плохое, — потому что такова их природа.

Назовём этот принцип метафизическим прагматизмом — и сразу объясним, зачем нужен термин.

Слово «метафизический» означает одно: существует уровень реальности, на котором арифметика поступков работает точнее бухгалтерской. Он невидим для отчётности, но его последствия видимы настолько, что игнорировать их может только тот, кто решил не смотреть.

Слово «прагматизм» означает другое: это не мораль, не духовная практика, не религиозное требование. Это способ действия, который даёт результат — здесь, в

течение жизни, в масштабе семьи, города, страны. Проверяемый, как любой инженерный принцип.

Принцип: *делай для людей не только то, за что платят, и наблюдай, что прорастает.*

Без привязки к результату — не потому что результат не важен, а потому что привязанность к нему искажает действие, превращая его обратно в разумный эгоизм, только замаскированный под альтруизм.

## Почему это работает

Любой алгоритм — цифровой, социальный, экономический — строит модель предсказания на основе паттернов поведения. Человек, действующий из страха, жадности и привычки, имеет три кнопки, и все три на виду. Нажми на страх — побежит. Нажми на жадность — купит. Нажми на привычку — повторит.

Такой человек для алгоритма прозрачен, как стекло. Управлять им не сложнее, чем управлять термостатом: задай параметры — отработает. Именно поэтому цивилизация, построенная на разумном эгоизме, движется к Тормансу не по злему умыслу, а по инерции — система из предсказуемых элементов неизбежно становится управляемой тем, кто стоит уровнем выше. Корпорации, конкурируя между собой, создали системы обработки информации, которые уже превосходят по скорости тех, кто их породил. Колесница стала быстрее хозяина. Хозяина, как обычно, не спросили.

Но алгоритм не может смоделировать того, кто перестал нажимать на собственные кнопки.

Не потому, что такой человек стал сверхъестественным. А потому что его поведение вышло из зоны расчёта. Когда человек делает то, за что ему не заплатят, не ради благодарности, не ради «кармического вклада», не для отчёта перед совестью — а просто потому, что видит необходимость, — он становится непредсказуемым для любой системы, построенной на моделировании корыстного поведения. У системы нет инструментов для работы с бескорыстием. Не потому что она слаба — потому что эта переменная была исключена при проектировании как нерелевантная.

В этом практический смысл метафизического прагматизма. Бескорыстное действие — не добродетель. Это системный сбой в операционной системе управления, который невозможно устранить программными средствами, потому что он расположен за пределами программы.

## О масштабе

Один человек, совершающий бескорыстные поступки, — статистическая погрешность. Система справляется с единичными отклонениями так же легко, как организм справляется с единичными мутациями.

Но когда таких людей становится достаточно — а «достаточно» в сложных системах удивительно мало, — происходит фазовый переход. Среда меняет свойства. Не потому что кто-то принял решение её изменить, а потому что плотность иных семян достигла порога, после которого они прорастают быстрее прежних.

В любой организации существует негласное соотношение между теми, кто тянет, и теми, кто едет. Когда тянущих становится критически мало, система не просто замедляется — она меняет тип: из кооперативной становится паразитарной, из производящей — распределяющей, из живой — функционирующей.

Обратный процесс симметричен. Когда тянущих становится достаточно — не потому что заставили, а потому что сами увидели, что иначе корабль тонет, — среда начинает отторгать паразитарное поведение органически. Не через запреты, а через то, что честное действие становится выгоднее нечестного: прозрачность снижает издержки, доверие ускоряет обмен, кооперация порождает решения, недоступные сумме эгоистов. Между Тормансом и Авророй нет пропасти и нет тысячелетий. Есть развилка, которая проходит через каждое решение каждого дня.

## Что делать

Вопрос предсказуем — и именно поэтому заслуживает честного ответа, а не уклонения. У кого есть деньги: вкладывать в то, что никогда не принесёт прибыли. Не вместо бизнеса — поверх него. Образование, которое не окупится. Медицина, которая не монетизируется. Пространство, которое не капитализируется. Это не благотворительность — это посев иного семени. Урожай придёт не в виде налогового вычета, а в виде среды, в которой ваши дети смогут жить, не нуждаясь в охране и бронированных стёклах.

У кого денег нет — есть то, что деньгами не измеряется. Объяснить сыну то, что отец не объяснил тебе. Сделать одну вещь в день, за которую никто не заплатит. Не соврать, когда можно. Не взять, когда можно. Сказать, когда удобнее промолчать. Каждое из этих действий — миллиметр. Черту дозволенного сдвигали вниз поколениями, и каждый был уверен, что его миллиметр не считается. Возвращать её придётся тем же способом — по миллиметру, теми же людьми, только в обратную сторону.

Для этого не нужно перестать бояться. Страх — часть конструкции, и требование «не бойся» столь же бессмысленно, как требование «не дыши». Достаточно один раз сделать не то, что диктует страх. Один раз. Второй будет легче — потому что первый изменит не только позицию, но и того, кто на ней стоит.

Любой застройщик знает: фундамент — не благотворительность. Без фундамента не стоит дом.

Среда, в которой живут люди, — такой же фундамент. Вкладывать в неё — не жертва и не идеализм. Инженерное решение.

Общество, которое не вкладывает в фундамент, не рухнет сразу. Оно превращается в декорацию — постепенно, пока все заняты тем, что выглядит как жизнь.

Торманс строится именно так: без чертежей, без замысла, понемногу, незаметно — как всегда.

Аврора строится тем же способом. Только семена другие.  
*Два сценария — в следующих двух главах.*

## Глава 13. Торманс

*Никто не помнит момента, когда согласился. Потому что момента не было. Было — понемногу. Незаметно. Как все вокруг.*

В эпоху коротких текстов и дефицита внимания эту главу можно читать как самостоятельную повесть.

Цивилизация без проекта не стоит на месте — она движется к демонтажу человеческой сущности, к окончательной замене смысла суррогатом. Торманс<sup>123</sup> — не катастрофа, которая обрушивается, а пункт назначения, в который прибываешь, если некуда больше ехать.

В советском фильме «Мёртвый сезон» (1968) есть персонаж, который стоит отдельной главы. Доктор Хасс — бывший учёный, разрабатывающий психохимическое оружие. Не карикатурный злодей, а вежливый, образованный, убедительный. Его монолог — одна из самых точных формул управления, произнесённых в кино<sup>124</sup>:

---

<sup>123</sup> Ефремов, И. А. Час Быка : научно-фантастический роман / Иван Ефремов. — М. : Молодая гвардия, 1970. — 448 с. — Текст : непосредственный.

<sup>124</sup> Мертвый сезон : художественный фильм : в 2 сер. / режиссер С. Кулиш ; автор сценария В. Вайншток, А. Шлепянов ; киностудия «Ленфильм». — СССР, 1968. (Монолог доктора Хасса, он же профессор Борн, создатель психохимического оружия массового поражения — газа RH).

Ведь от чего люди страдают больше всего? От сравнений. Кто-то живёт лучше, кто-то талантливее, кто-то богаче, кто-то могущественнее. А человек, прошедший психохимическую обработку, будет радоваться, непрерывно. Радоваться, что ему тепло, что помидор — красный, что солнце светит, что ровно в два часа, что бы ни случилось, он получит свой питательный бобовый суп, а ночью — женщину.

Хасс предлагал достичь этого газом — грубо, заметно, против газа можно восстать. Глобальная технократическая цивилизация достигает того же алгоритмом, который не пахнет, не оставляет следов и не требует злого умысла, а требует только архитектуры и терпения.

Прежде чем увидеть зрелый Торманс — подписки, профили, программируемые деньги, — нужно понять, как туда попадают: не через катастрофу, а через последовательность разумных решений, каждое из которых в свой момент выглядело прогрессом. Шаблон отработан на десятках стран, воспроизводим, масштабируем и давно описан.

### Как готовится площадка

Система была замкнутой: внутри тепло, безопасно, предсказуемо — люди-товарищи, мегастройки, бесплатное образование, бесплатная медицина, космос. Зарплаты небольшие, но и тратить особо не на что; деньги существовали, однако не правили. Это важно запомнить: деньги были, а власти у них не было. Пока.

В пятидесятые через щели потянуло сквозняком — импортные шмотки, пластинки, «Битлз». Ничего опасного: просто красивое, яркое, другое. Человек внутри замкнутой системы не знает, чего ему не хватает, пока не увидит картинку, а картинка появилась — не враждебная, не идеологическая, просто джинсы, которые сидят иначе, и музыка, от которой хочется жить иначе.

Появилась фарца — мелкая спекуляция, первые люди, для которых деньги стали не зарплатой, а инструментом. Черта сдвинулась на первый миллиметр, и никто этого не заметил: один продал пластинку, другой купил, оба довольны, а внутри системы образовалась первая точка, где действовал не план, а рынок.

Параллельно формировались красные касты — номенклатура, имевшая доступ к тому, что было закрыто для остальных: закрытые магазины, поездки за границу, иностранные журналы. Они первыми увидели картинку целиком — не обрывками через фарцу, а в полном разрешении; увидели и захотели.

Не предали систему — просто захотели того, чего система дать не могла, потому что была построена на другом принципе: общее важнее частного. Когда те, кто наверху, начинают хотеть частного, принцип мёртв. Тело ещё ходит, но принцип уже мёртв.

В семидесятые красные касты пытаются настроить систему на западный лад и не могут — машина спроектирована под один режим, а от неё требуют другой. Начинаются перекосы: товаров мало, денег всё больше, идеология устаревает на глазах, а замены нет. Запад в это время наращивает разнообразие — финансовые инструменты, технологии, медиа, потребительский рынок, — и разрыв в сложности систем растёт с каждым годом. Закон Эшби работает молча: более сложная система начинает управлять менее сложной задолго до того, как кто-то это осознаёт.

И конечно, такой рынок — двести пятьдесят миллионов человек, ресурсная база, не тронутая потреблением, — вызывает интерес у капитала. Не абстрактного «мирового зла», а конкретной системы, которая по своей природе ищет расширение, как вода ищет трещину. Капитал не нападает — он заполняет.

Видеокассеты казались бытовой мелочью, но на кассетах крутились фильмы про мафию, и через пять лет мафия перестала быть экранной выдумкой; на кассетах шли боевики, и насилие стало языком улицы. Система корёжилась изнутри: её элементы уже не понимали, чего хотят — и общего, и индивидуального одновременно. Группа «Кино» пела «Мы ждём перемен», и стадионы ревели, потому что песня попала в точку, которую никто не мог назвать словами: старое невозможно, нового не видно, а энергия требует выхода.

Восьмидесятые: Олимпиада — витрина, за которой обнаруживается пустота, — и запуск того курса, который с различными декорациями идёт до сегодня: перестройка, гласность, открытие. Каждый шаг выглядел как освобождение, каждый шаг был освобождением — и каждый шаг открывал дверь, в которую входил капитал.

Здесь нужно остановиться и увидеть то, что обычно прячется за именами и датами.

Каждый лидер — ответ на коллективный запрос, не заговор, не вербовка, не переворот. Страна устала от застоя — и выдвинула того, кто обещал навести порядок в номенклатуре; устала от закрытости — и выдвинула того, кто открыл окно; захлебнулась в открытом окне — и выдвинула того, кто пообещал свободу; свобода обернулась распродажей — и страна выдвинула того, кто пообещал вернуть контроль.

Ни один из них не был навязан извне — каждый был точным слепком того, что общество хотело в данную секунду, и каждый следующий оказывался чуть проще предыдущего. Не глупее — проще: с меньшим количеством внутренних ограничений, с более короткой паузой между стимулом и реакцией, с более тонкой чертой между

«служу» и «обслуживаюсь». Градиент из пятой главы, только в масштабе государства; миллиметр в поколение — и через три поколения черты нет.

Есть ещё один механизм, который не требует массовой вербовки, — достаточно одного назначения. Если на ключевую позицию попадает человек с определённым набором качеств — не худший, не глупый, но с потолком, — дальше система достраивается сама. Такой управленец органически не переносит тех, кто видит больше, чем он: не из злости, а из инстинкта, потому что чужая сложность воспринимается как угроза.

Он окружает себя теми, кто чуть ниже; те, в свою очередь, окружают себя теми, кто чуть ниже их, — и через одно поколение обратная селекция завершена: система методично вымыла из себя всё, что сложнее заданного уровня. Одного камня, брошенного в нужную точку склона, достаточно, чтобы лавина сама сформировала ландшафт; тому, кто бросил, не нужно управлять каждым камнем — достаточно было выбрать склон.

Параллельно шёл встречный процесс: пока внутри упрощалось, снаружи усложнялось. Транснациональный капитал наращивал инструменты — деривативы, офшорные цепочки, рейтинговые агентства, условия кредитования, санкционные механизмы, цифровую инфраструктуру расчётов, — и каждый инструмент по отдельности был нейтрален, но совокупность складывалась в контур управления, охватывающий планету.

Внутри страны судья становился чиновником, чиновник — подписантом, подписант — функцией; снаружи тот, кто контролирует расчётные системы, платёжные каналы и долговые обязательства, не нуждался ни в танках, ни в разведке.

Закон Эшби не требует злого умысла — он требует только разницы в сложности; когда разница достаточна, управление устанавливается автоматически, как вода заполняет форму.

Иностранная разведка не вербовала ни одного из этих людей. Их завербовал коллективный запрос общества, которое хотело проще, быстрее, комфортнее — и получило ровно то, что заказало.

\*\*\*

Параллельно с этими тектоническими сдвигами международный фонд предлагает Дмитрию, двадцатипятилетнему выпускнику с красным дипломом юридического, грант на тему верховенства права. Деньги настоящие, задачи благородные: юридические клиники, обучение будущих судей, аналитика о реформах. Никто не произносит слов

«подрывай государство» — Дмитрий просто получает возможность делать то, во что верит, и ресурсы, которых государство не даёт.

Дмитрий соглашается. Конечно соглашается.

Старая система его бесит конкретно, не абстрактно: коррупция, которую видел в семье, кумовство, суды по звонку. Он знает, как должно быть — читал, стажировался, видел за границей. Ни один участник программы не чувствует себя инструментом, потому что он и не инструмент — он элемент системы, которая больше, чем он видит. Юридическая клиника помогает людям, грант позволяет журналисту работать, стажировка открывает горизонт — всё это правда. Правда и другое.

Медиа формируют повестку — не ложную, а избирательную: из тысячи фактов выбираются сто, из ста десять попадают в заголовки. Не цензура — фильтр, и разница между запретом и ранжированием в том, что против первого можно бороться, а второе неуязвимо, потому что каждый выбор технически свободен.

НКО создают кадровый резерв: молодые юристы, экономисты, управленцы, прошедшие через программы фонда, через десять лет занимают ключевые позиции — не по заговору, а по компетенции. Они действительно лучше подготовлены, чем выпускники местных вузов, потому что фонд инвестировал в их обучение, а государство — нет: естественный отбор в среде, где одна сторона вкладывает, а другая проедает.

Юридические реформы выглядят безупречно — независимый суд, защита собственности, прозрачность бюджета, — и каждый пункт есть то, чего не хватает. Проблема не в пунктах, а в последовательности: сначала открытие рынков, потом защита собственности — не наоборот. Кто вошёл на открытый рынок без защиты — тот и владеет; кто защитил собственность после того, как она перешла, — тот защитил чужое.

Порядок операций определяет результат, как в арифметике:

$2+3 \times 4$  и  $(2+3) \times 4$  — разные числа. Реформаторы знали первое. Не думали о втором.

Отдельный инструмент — институт банкротства: процедура оздоровления становится конвейером передачи активов, управляющий приходит не спасать, а оформлять переход. Кадры готовятся заранее — курсы, сертификации, лицензии; когда придёт время массовых банкротств, носилки уже у поля.

Пятнадцать лет — и страна готова: не разрушена, а подготовлена. Кадры на местах, повестка сформирована, законы приняты в нужном порядке, население выучило правильный словарь — «реформы», «открытость», «интеграция», «рыночные стандарты». Словарь не ложь: каждое слово имеет значение, но совокупность создаёт вектор в одну точку — открытая экономика со слабыми институтами. Идеальный клиент.

Фонд уходит или остаётся — не имеет значения: операционная система установлена, дальше автозагрузка.

Дмитрий через десять лет — заместитель министра, и не потому, что его завербовали, а потому, что лучше подготовлен, чем конкуренты. Он честен, компетентен, искренне делает то, что считает правильным. И именно поэтому — идеальный элемент архитектуры.

Плотину снесли не злодеи, а реформаторы, искренне верившие, что рынок всё исправит. Международные консультанты помогли — не из злого умысла, а из модели: стандартный рецепт приватизации, либерализации, открытия рынков, — как терапевт с одним лекарством, которое иногда помогает, а иногда убивает. Диагноз не проверяли: некогда, очередь.

Виктору сорок два, и он ненавидит советское прошлое конкретно, не абстрактно — очереди, которые помнит ребёнком, дефицит, страх, ложь государственного телевидения. Когда пришли реформы — поддержал первым.

Рынок расставил: заводы, месторождения, порты, частоты — всё, что создавалось поколениями, перешло к тем, кто оказался ближе к крану в момент, когда его открыли, не потому что умнее — потому что ближе. Виктор был недостаточно близко.

Высокие цены на ресурсы обеспечили высокое индивидуальное потребление — ничего общего, только коммерческое; цивилизация маржи из четвёртой главы, построенная на месте цивилизации, которая при всех своих пороках хотя бы задавалась вопросом «зачем».

И здесь — феноменальная работа идеологии, описанной в четвертой главе.

«Открытое общество» внушило каждому, что он сам за себя — не грубо, не приказом, а через воздух, через слова, ставшие привычными: «конкуренция», «самореализация», «личный бренд». Тем, кто пытался говорить об общем, выдали ярлыки — шовинизм, национализм, имперские амбиции; общее стало стыдным, частное стало единственным, и чем больше индивидуум занимался самолюбованием, тем быстрее деградировал, но зеркало показывало успех, и он верил зеркалу.

Иммунную систему государства перенаправили в коммерцию — всё перенаправили в коммерцию. Деньги заняли место, которое понятия освободили. Когда честь стала словом для парадов, её место занял бюджет; когда совесть стала помехой для карьеры, её место занял КРІ; когда служение стало синонимом наивности, его место занял контракт.

А коммерция живёт по законам капитала, и капитал не имеет родины, не имеет совести, не имеет цели кроме одной — расти. Система, в которой все институты переведены на коммерческие рельсы, управляется не изнутри; она управляется тем, кто

контролирует рельсы, а тот, кто владеет инфраструктурой денег, владеет всем, что на деньги переведено. Переведено — всё.

Виктор выживал, торговал, «договаривался»: мелкая коррупция стала не пороком, а адаптацией — в среде, где закон не работает, связи заменяют право, «договориться» заменяет «подать в суд», «оптимизация» заменяет налоги. Гражданская солидарность атомизировалась за одно поколение; система вознаграждала не компетенцию, а лояльность, не инновацию, а близость к распределителю.

Никто не принимал решения «разрушить страну» — каждый принимал решение «обеспечить семью». Совокупность рациональных решений произвела результат, которого не хотел ни один из принимавших.

Виктор это понял после. Тогда — не понимал.

Хаос надоел, и пришёл порядок — или то, что назвали порядком. Вертикаль выстроена: губернаторы назначаются, суды управляемы, парламент голосует как сказано; стабильность, рост, нефть дорожает, жить можно.

Но вертикаль полая.

Снизу — население, которое за десять лет хаоса выучило главное: не доверяй и не участвуй. Гражданское общество — для чудаков, выборы — ритуал, закон — инструмент для тех, кто его применяет, а не для тех, кого он должен защищать.

Посередине — симбиоз: чиновник без бизнеса беден, бизнесмен без чиновника беззащитен, закон — помеха, а не основа. Каждый вложил столько, что выйти — значит потерять всё вложенное; жена получает контракт от застройщика, сын работает в компании, обслуживающей порт, квартира куплена на деньги без биографии. Не коррупция — экосистема, и чистых рук не осталось: каждый одновременно соучастник и заложник.

\*\*\*

Виктор к этому времени нашёл виноватых — не тех, кто ближе к крану, а тех, кого назначили враги: внешних, удобных. Пока Виктор выясняет, кто враг, он не замечает, кто хозяин.

Черту сдвигали — не ломали, а именно сдвигали: зарплату подняли, чтобы было что терять; нагрузку удвоили, чтобы некогда было думать; КРІ привязали к цифрам, не имеющим отношения к делу, чтобы само дело выветрилось. Человек, двенадцать часов в день выполняющий метрику, не задаёт вопросов — не потому, что запрещено, а потому что некогда.

Образование упрощали: экзамены превращались в тесты, тесты проверяли не понимание, а узнавание, учитель перестал учить и начал заполнять отчёты. Программа сужалась, нагрузка росла, времени думать не оставалось — не у ученика, у учителя; ученик и не начинал.

Дмитрий подписывает очередной приказ о реформе образования — стандарты, компетенции, цифровизация, — и всё правильно, и всё в одном направлении.

Юрист из пятой главы сидит именно здесь. Когда-то сдавал экзамены, верил в право, может быть, даже хотел справедливости; первый компромисс — решение, вынесенное не по закону, а по звонку, мелочь, не взятка, а «учёт обстоятельств». Второго давался легче, третий был незаметен, а через десять лет он не помнит, где была черта, потому что черту не переступал — сдвигал, каждый раз на миллиметр, и каждый миллиметр казался разумным.

Каждый следующий назначенец оказывается чуть ниже предыдущего — не по приказу, а по отбору: система вознаграждает тех, кто подписывает, а тот, кто не готов, остаётся внизу. Через десять лет вертикаль заполнена подписавшими, через двадцать — теми, кто не помнит, что можно не подписывать. Градиент незаметен изнутри, как старение: каждый день тот же, а через двадцать лет — другой человек.

Наверху — элита, которая формально управляет страной, а активы держит за её пределами: дети учатся в другом полушарии, недвижимость — в юрисдикциях, где право, как им кажется, работает. Ключевое — кажется. Ирония, которую предпочитают не замечать: бегут туда, где есть то, что сами разрушили дома.

Элита не предаёт страну — для предательства нужна черта, которую переступаешь, и понимание, что переступил. Здесь черты нет, и не потому, что стёрта, а потому, что не сформирована: когда нет различия между «служу» и «обслуживаюсь», предательства быть не может — некому быть верным, нечему. Элита без служения — просто богатые; власть без ответственности — просто допуск; гражданин без внутреннего закона — просто резидент.

Воздух, которым все дышат, содержит один газ: больше — больше знаков, ближе к клану, крепче хватка. Субподряд конкурирует с совестью, и совесть проигрывает, потому что у неё нет бюджета; честь вытесняется на обочину — слово для парадов, не для переговоров. Самые достойные не выдерживают первыми.

Снаружи — красивый фасад: форумы, награды, рейтинги, цифровизация. Каждый элемент занят только собой: министерство — отчётом, корпорация — прибылью, гражданин — выживанием, — и никто не видит целого, не потому что прячут, а потому что каждый смотрит в своё окно. Окна складываются в здание; здание гнилое, но из окна этого не видно.

Снаружи входят не в пустоту, а в пустоту, которую создали изнутри — сначала убили своё, потом пришло чужое, и это не два процесса, а один.

Транснациональный капитал входит не танками, а инвестициями: покупает не территорию, а доступ; не правительство, а решения. Механизм работает одинаково от Генуи пятнадцатого века до сегодня — избыток капитала, снижение доходности, инвестиции во власть, захват периферии — цикл без изменений.

Петля затягивается мягче, чем в девяностые, когда были прямые займы, условия на бумаге, «структурные реформы» — грубо, заметно. Сейчас — иначе.

Логистика усложняется, маршруты удлиняются, посредники множатся, и каждый из них — наценка и точка контроля. Местные компании банкротятся не потому, что плохо работают, а потому что отрезаны от расчётов, от комплектующих, от рынков сбыта; на освободившееся место заходят те, у кого с расчётами всё в порядке. Совпадение.

Собственный производитель уничтожается не конкуренцией, а средой: налоговое давление растёт, потому что бюджет проедается и дыру нечем закрыть, кроме как выжать тех, кто ещё работает; проверки приходят не искать нарушения, а создавать их, потому что правила написаны так, чтобы соблюсти полностью было невозможно. Банкротства — не рыночный провал, а невозможность работать там, где правила меняются задним числом.

Освободившееся место занимает капитал без этих проблем — с другими объёмами, другой юрисдикцией, другими договорённостями. У тех, кто здесь работал, денег на покупку этажей больше нет: ушли на штрафы, на адвокатов, на закрытие предыдущего дела; у входящего — есть. Не заговор, а гравитация: чиновник, который кошмарит ларёк, не кошмарит того, кто купил квартал.

Маркетплейсы — не магазины, а операционная система рынка: кто владеет площадкой, тот владеет данными, трафиком, ценообразованием. Продавец на чужом маркетплейсе — арендатор, которого выселяют одним изменением алгоритма; мелкий бизнес вымирает, средний поглощается, остаются сети, и одна точка давления даёт тысячу точек подчинения — один звонок владельцу сети, и тысяча магазинов меняет ассортимент, цены, поставщиков. Разнообразие сокращается, управляемость растёт.

Десять тысяч закрытий — статистика. Одна история успеха — сюжет. Сюжет побеждает.

Ключевые функции — энергетика, инфраструктура, коммуникации — передаются внешним операторам: формально это «эффективное управление» и «привлечение компетенций», фактически — замена внутренних органов протезами, работающими от чужого источника питания.

\*\*\*

Николаю сорок семь — региональный чиновник, пятнадцать лет в системе. Не злодей, а профессионал: знает регламенты, умеет работать с людьми, искренне хочет, чтобы регион развивался. На совещаниях у него хорошие идеи, некоторые даже реализуются; он гордится — тихо, без публичности, — а по вечерам иногда думает, что мог бы большего. Утром снова на работу.

Но решения о том, что добывать, куда продавать и по какой цене, принимаются за пределами его кабинета — не приказом, а экономической логикой, в которой нет субъектности: территория, на которой стоит вышка, вышка качает, а Николай обеспечивает стабильность вокруг вышки. Николай об этом не думает — некогда, у него КРІ.

Государство стало сервисом: не в один день, не по указу, а по факту; предоставляет услуги в обмен на налоги, лояльность и данные, собственной воли не имеет, обслуживает — и вопрос только в том, кого. Снаружи всё суверенно — территория, армия, валюта, место в ООН, — но решения о том, что добывать и куда продавать, принимаются там, где находятся деньги, а деньги не здесь.

Каждый уровень думает, что управляет: рабочий — что зарабатывает, чиновник — что администрирует, Николай — что руководит, — а решает цена на нефть; цену устанавливает рынок, и рынок устанавливают те, у кого больше инструментов. Все действуют рационально, каждый максимизирует выгоду в своей системе координат, ни один не совершает ошибки по собственным меркам, — и совокупность безупречно рациональных решений производит коллективное самоубийство. Невидимая рука, сжимающая горло того, кому принадлежит.

Шаблон примерно один, корректируется под целевую аудиторию, — страны разные: Нигерия, Аргентина, Пакистан, разные флаги, одна последовательность. Конвейер не национален — у него нет столицы, нет гимна, нет флага; он работает везде, где совпали четыре условия: ресурсы есть, институты слабы, элита держит активы за рубежом, население обучено не участвовать. Операционная система, которая устанавливается на любое железо, если характеристики совпадают.

Весь процесс — от первой пластинки «Битлз» до цифровых валют — одна траектория, не заговор длиной в семьдесят лет, а гравитация, которая действует семьдесят лет без перерыва.

Население принимает Торманс не потому, что обманули, а потому что Торманс — улучшение: по сравнению с хаосом, произволом и стагнацией алгоритмическое

управление выглядит как прогресс — предсказуемость лучше произвола, базовый доход лучше нищеты, функциональная еда лучше дефицита.

Человека, которого десятилетиями учили не доверять, не участвовать, не высовываться, не нужно ломать. Он уже сломан.

Осталось предложить комфортную позу.

## Устаревание наличных

Наличные не запрещаются — это был бы скандал, который ещё возможен; они просто устаревают.

Сначала — неудобство: банкоматы сокращаются, потому что содержать нерентабельно; магазины вводят наценку за кассовое обслуживание; крупные покупки за наличные требуют документации — борьба с отмыванием. Депозиты не трогают: зачем, если капает процент; снять можно, но процедура отбивает желание — очередь, бумаги, объяснения.

Виктор, тот самый, из девяностых, хранил наличные под матрасом — привычка, нажитая тогда, когда банки лопались раньше, чем успевал забрать. Потом смягчился, понёс в банк; когда попытался снять треть — три часа, четыре окошка, заявление в двух экземплярах. Плюнул и перевёл всё на карту. Это его выбор. Его, и только его.

Затем — вытеснение: субсидии, пенсии, социальные выплаты переводятся исключительно на цифровые кошельки — для эффективности, для прозрачности, для защиты от мошенничества. Каждый аргумент разумен; совокупность — ошейник.

К третьему году наличные составляют менее пяти процентов оборота: они ещё существуют, но пользоваться ими так же эксцентрично, как сегодня чековой книжкой — старики, параноики, маргиналы, люди без профиля, люди вне системы.

Никто не замечает перехода, потому что не до того: информационный фон нагнетается непрерывно — скандал, расследование, кризис, катастрофа, умильное видео, снова кризис. Лента не информирует — она занимает; пока внимание поглощено шумом, инфраструктура меняется тихо.

А цифровая валюта — программируемая, и это ключевое слово, которое не звучит в рекламе: не просто электронные числа, а числа с условиями, не деньги — хотя все называют их деньгами.

Первые условия кажутся разумными, и кто может возражать? Социальные выплаты с ограничением по категориям: пособие на детей нельзя потратить на алкоголь или азартные игры — защита детей. Субсидии со сроком годности: стимулирующие выплаты «сгорают» через девяносто дней, если не потрачены, — стимуляция

экономики. Лимиты накопления: цифровые кошельки имеют потолок хранения — борьба с неравенством.

Логика расширяется: углеродный бюджет — на каждого гражданина годовая квота CO<sub>2</sub>-эквивалента. Авиаперелёт, мясо, бензин, отопление — всё учитывается; превышение — повышенная ставка, не штраф, а экологическая ответственность. Механизм безупречен: планета перегревается (факт), выбросы нужно сокращать (факт), кто загрязняет больше, платит больше (справедливо).

Каждое звено логично. Цепочка в целом — ошейник.

Потому что квота одинакова, а возможности — нет. Тот, кто летает частным бортом, купит превышение из процентов с капитала — строка расхода, незаметная в балансе; тот, кто летает раз в год к матери в Новосибирск, откажется от перелёта. Мясо на столе рабочего станет предметом роскоши, мясо на столе инвестора — строкой расхода. Углеродный бюджет — регрессивный налог, замаскированный под экологию: бедный платит свободой, богатый — деньгами, которых не замечает.

Мера спорная — и это её функция: пока одна половина населения яростно защищает углеродный бюджет, а вторая яростно атакует, следующий шаг проходит без обсуждения — географические ограничения, при которых деньги, полученные как региональная субсидия, можно потратить только в регионе. Поддержка местной экономики.

Параллельно — массовые конфискации у бывших клептократов; девяносто процентов чиновников заменяет искусственный интеллект, население ликует — справедливость, наконец. На этом фоне временные ограничения на цифровые деньги замечает мало кто.

Покупки выше определённой суммы требуют «периода охлаждения» — защиты от импульсивных решений. Технически элементарно: каждая транзакция проходит через алгоритм, и продавец даже не знает, что покупателю отказано, — система просто возвращает «недостаточно средств», без объяснений и без споров.

Виктор хочет купить небольшой станок — начать что-то делать руками, как в молодости: три тысячи единиц. Система: «Период охлаждения — 14 дней». Через две недели Виктор забыл. Или решил, что не стоит.

Станок не куплен. Никто не запретил. Никто не отказал.

## Множественные валюты

Исчезает само понятие «деньги» как универсального эквивалента — не сразу, а через параллельные системы, каждая из которых выглядит отдельной инициативой:

социальные баллы за волонтерство, корпоративные баллы лояльности, образовательные кредиты, медицинские единицы. Они конвертируются в доступ к услугам, но не друг в друга.

Марине двадцать шесть, и она хочет пройти курс графического дизайна — зачем, и сама не может объяснить: ИИ делает это быстрее и лучше, но хочет. Скорее всего перегрузилась контентом.

У Марины достаточно образовательных кредитов, однако они привязаны к сектору логистики, куда её определил алгоритм в семнадцать лет. Она пробует социальные баллы — конвертируются только в «одобренные активности»: фитнес, медитация, экоккурсы; пробует корпоративные — действуют только внутри экосистемы работодателя.

Приходит на консультацию.

Оператор: *Марина, ваш образовательный баланс — 1240 единиц. Отличный показатель.*

Марина: *Я знаю. Но курс дизайна вне моего сектора.*

Оператор: *Верно. Межсекторное обучение требует универсальных кредитов.*

Марина: *А как их получить?*

Оператор (пауза): *Универсальные кредиты начисляются по итогам ежегодного пересмотра профиля. При условии стабильного рейтинга и отсутствия межсекторных запросов в предыдущие двенадцать месяцев.*

Марина: *то есть... чтобы получить право учиться другому, мне нужно двенадцать месяцев не хотеть учиться другому?*

Оператор (дружелюбно): *Я бы сформулировал иначе: продемонстрировать стабильность текущей траектории. Это в ваших интересах — межсекторный запрос отражается в профиле.*

Марина зависает: четыре вида баллов, два кошелька, корпоративный счёт, накопительная медицинская программа — и ни один не конвертируется в то, чего она хочет.

Ефремов на Тормансе описывал «кислые конфеты» — суррогатные деньги для низшей касты, обмениваемые только на ограниченный набор товаров, и это казалось грубой карикатурой. Реальность изящнее: множество валют создаёт иллюзию выбора, а на практике человек привязан к экосистеме, которая определяет, что он может получить. Не чувствует привязи — чувствует «персонализированный опыт».

## Смерть собственности

Собственность не отменяется — она растворяется в подписках. Процесс начался раньше, с облачных хранилищ и каршеринга, а затем охватил всё.

Жильё уже не покупка и не аренда в традиционном смысле, а «жилищная подписка»: помещение, обслуживание, мебель, бытовая техника, коммуникации в едином пакете; съехал — оставил всё, прекратил платить — потерял доступ. Ипотека? Архаизм: зачем тридцать лет выплачивать за стены, которые устареют и привяжут к месту, если подписка — это гибкость, мобильность, свобода? Так говорит реклама, и она права — для тех, кто платит.

Транспорт: личный автомобиль становится признаком либо ультрабогатства, либо отсталости; подписка на мобильность — от электросамоката до автопилота премиум-класса — зависит от уровня профиля. Данные: фотографии, документы, переписка, воспоминания существуют только пока ты платишь за облако и пока облако существует; библиотека из десяти тысяч книг, купленных на платформе, — это десять тысяч прав доступа, которые могут быть отозваны мелким шрифтом соглашения, которое никто не читает.

Экономически — эффективнее: меньше простаивающих ресурсов, оптимальнее использование, экологичнее, дешевле для потребителя в моменте. Политически это означает: у человека нет ничего, что нельзя отключить.

Но подписки — только поверхность; глубже — инфраструктура самого права.

ЕГРН — бумажный реестр, переведённый в цифру: медленный, коррумпированный, неудобный. Но в его неудобстве — защита, потому что, чтобы изменить запись, нужен человек — нотариус, регистратор, судья, — и каждый из них есть потенциальная точка сопротивления, каждый может сказать «нет» или хотя бы «подождите».

Трение системы — не баг. Это последний иммунитет.

Смарт-контракт на блокчейне устраняет трение: запись о собственности — не документ в архиве, а строка кода, исполняемая автоматически. Не заплатил налог — право собственности переходит; не погасил кредит — залог реализуется, без нотариуса, без суда, без человека, который может сказать «подождите». Код не уговоришь; код не знает контекста; у кода нет тещи, которая болела, и ребёнка, которого не с кем оставить.

Подаётся как прогресс: прозрачность, скорость, неподкупность — и каждое слово правда. Смарт-контракт действительно прозрачен, действительно быстр, действительно неподкупен. Он также не знает милосердия — не различает вдову, потерявшую мужа и пропустившую платёж, и корпорацию, оптимизирующую портфель; для кода оба —

строка в реестре, условие не выполнено — следствие наступает, автоматически и необратимо.

Сейчас, чтобы выселить человека, нужен суд, пристав, понятые, время, и в этом мучении есть пространство: для апелляции, для отсрочки, чтобы собрать деньги, найти адвоката, попросить соседа. Трение — это время; время — это шанс. Смарт-контракт убирает трение, убирает время, убирает шанс — дверь не открывается не потому, что пришёл пристав, а потому, что замок прочитал блокчейн.

В старой системе, чтобы отнять имущество, нужно было приходить физически — это создавало скандалы, оставляло следы, и человек мог сопротивляться. В новой — смена статуса в базе данных: «К сожалению, ваш аккаунт временно ограничен до выяснения обстоятельств» — мгновенно жильё не открывается, транспорт не работает, связь заблокирована. Формально апелляция возможна; практически — из ниоткуда, без средств, без связи, без адреса.

Попробуйте.

## Профиль вместо гражданских прав

Деньги как единая мера стоимости — анахронизм; на их место приходит многомерный профиль. Финансовые показатели — лишь один параметр из многих, и система не говорит «у вас мало денег», она говорит: «ваш профиль не соответствует требованиям этого предложения».

Профиль складывается из всего: экономическая стабильность, социальный вклад, репутационный индекс, экологический след, ответственность за здоровье, надёжность — шесть измерений, ни одно из которых человек не контролирует полностью.

Все параметры взаимосвязаны через алгоритм, который никто не понимает до конца, даже создатели: машинное обучение на исторических данных, нейросеть, обнаружившая корреляции, которые работают, но не объясняются. Никто специально не программировал дискриминацию по взглядам, но если модель обучена на данных, где определённые взгляды коррелировали с просрочками, нестабильностью, «рисками», — она воспроизведёт эту корреляцию, и никто не сможет указать на строчку кода, которая «виновата». Алгоритм решил и алгоритм объяснил — почему, но алгоритм не знает, почему на самом деле. И никто не знает.

Алгоритму нужен материал, материал — контент, контент — новости. Новостная лента устроена по тому же принципу: не информирует, а сортирует, не по правде и лжи, а по вовлечению. Что удерживает внимание дольше? Угроза, враг, противостояние — алгоритм не знает, кто прав, но знает, что человек, прочитавший про врага у ворот,

проведёт на платформе на семь минут дольше, чем прочитавший про урожай пшеницы. Семь минут — это реклама, данные, профилирование, деньги.

Контент-стратегия, оптимизированная под вовлечение, работает в любой стране и на любом языке — меняются флаги, механизм остаётся. Человек, потребляющий контент об угрозах, живёт в состоянии хронической мобилизации: кортизол, подозрительность, короткий горизонт планирования; он не думает о завтрашнем проекте — думает, кто виноват сегодня, не строит — обороняется. Идеальное состояние для управления: человек в тревоге не спрашивает, куда идёт колесница, — он спрашивает, кто нападает.

Алгоритм подаёт угрозу, человек потребляет, тревога растёт, продуктивность падает, рейтинг корректируется, и человек получает контент, соответствующий новому рейтингу, — ещё проще, ещё тревожнее, ещё больше врагов. Виток, ещё виток — спираль вниз.

## Удовлетворённость как норма

К этому моменту цивилизация производит не рабов. Она производит последних людей.

Они не несчастны — у них нет причин для несчастья: базовый доход гарантирован, базовое жильё предоставлено, базовая одежда проста и функциональна, развлечения бесконечны и бесплатны на базовом уровне, стимуляторов сколько угодно. Они нашли счастье. И моргают.

Риск исключён из жизни: алгоритм предлагает оптимальные решения — где жить, кем работать, с кем общаться, что смотреть. Зачем думать самому, если система думает лучше — у неё больше данных, она объективна, не подвержена эмоциям? Зачем рисковать, если система защищает от ошибок, а ошибки — это потери, стресс, снижение рейтинга? Система предупреждает: «Это решение с вероятностью 73% приведёт к негативным последствиям; рекомендуем альтернативу», — и ты выбираешь альтернативу, сам, добровольно.

Великое — опасно; выдающееся — подозрительно; различие между сильным и слабым стёрто. Все равны в своих страстях, и индивидуальность — отклонение, требующее коррекции.

Хасс мечтал о «человеке-ткаче», «человеке-пекаре» — существах с одной функцией и без других потребностей. Система достигает этого элегантнее — не принудительной специализацией, а добровольной. Алгоритм определяет «оптимальную траекторию» для каждого на основе данных: склонности, отслеживаемые с детства, способности, тестируемые непрерывно,

предрасположенности — генетические и поведенческие. С первых лет система ведёт, направляет, фильтрует информацию, возможности, контакты, — и к двадцати годам человек сам выбирает то, к чему его готовили. Он даже не знает, что его готовили; думает — это его призвание, его страсть, его решение.

И он радуется — как в монологе Хасса: радуется, что тепло, что еда вовремя, что рутина привычна. Не радуется чему-то большому — радуется малому, потому что большого не существует в его информационном пространстве. Комплекс неполноценности — устаревший диагноз: зачем чувствовать неполноценность, если нет сравнения? Алгоритм показывает каждому его мир, где он достаточен, где он на своём месте, где все вокруг примерно такие же; лента персонализирована, рекомендации друзей — от алгоритма, случайных встреч с другим миром нет.

Вертикальная мобильность существует в теории, на практике статистически ничтожна, но статистика не публикуется, а личный опыт — «просто твоя ситуация», не системная закономерность.

## Мечта как патология

Мечта становится симптомом.

Человек, который хочет чего-то, чего у него нет, — что с ним не так? Почему он не удовлетворён тем, что система определила как оптимальное для его профиля? Возможно, тревожное расстройство; возможно, дефицит нейромедиаторов; возможно, нужна консультация. Стремление выглядит подозрительно, амбиции считаются признаком нестабильности, нестабильность означает риск, риск ведёт к понижению рейтинга, понижение рейтинга ограничивает возможности, что вызывает ещё большую неудовлетворённость — порочный круг.

Это не шутка — это точный тест: если система, которую вы только что прочитали, кажется преувеличением, примерьте её на эту книгу; на любую книгу, написанную не ради рынка; на любой поступок, совершённый не ради рейтинга; на любую мечту, которая не конвертируется в метрику. Всё, что не измеряется, — подозрительно; всё подозрительное — риск; всё рисковое — подлежит коррекции.

Мир, в котором мечта — патология, уже не нуждается в газе Хасса. Он сам себя обработал.

## Стратификация без насилия

Антону тридцать четыре года, профиль стабильный, уровень стандартный.

Утро начинается с рекомендованного контента — три минуты новостей, позитивных, сбалансированных, без лишнего. Завтрак доставлен: функциональный, углеродно-нейтральный, сбалансированный по нутриентам; вкус нормальный — не хороший, не плохой, нормальный. Транспорт общественный, бесплатный, маршрут отслеживается.

Жильё компактное, в восточном секторе, с «умной» системой, которая оптимизирует энергопотребление — а попутно и всё остальное. Антон не жалуется: не на что, всё работает. Когда заболел зуб — записался через систему, приём через одиннадцать дней, стандартный протокол. Когда захотел посмотреть документальный фильм про историю денег — не нашёл в каталоге. Наверное, убрали; бывает; нашёл другое.

Лизе тридцать четыре года, профиль высокий — аналитик в отделе прогнозирования.

Утро начинается с нефильТРованной сводки: разные источники, противоречивые оценки, первичные данные — ей нужно понимать. Завтрак на выбор, включая то, что система считает «неоптимальным»: настоящий кофе, яйца от фермера, масло. Транспорт персональный, маршрут не фиксируется.

Жильё — западный сектор, «тихая зона» с пониженным мониторингом; не отсутствующим — пониженным. Когда заболел зуб — приём в тот же день, экспериментальная регенерация. Когда захотела посмотреть фильм про историю денег — нашла, посмотрела, задумалась. Имеет право: ей можно думать — это часть функции.

Антон и Лиза живут в одном городе, ездят по одним улицам, дышат одним воздухом. Они никогда не встретятся — не потому что запрещено, а потому что алгоритм не предложит: их маршруты не пересекаются, их ленты не совпадают, их реальности — разные.

Антон не знает, как живёт Лиза. Лиза знает, как живёт Антон. Это и есть разница между стратами.

Различие не в богатстве в устаревшем смысле — все сыты, все одеты, у всех крыша над головой. Различие в том, что ты видишь, когда открываешь глаза; что читаешь; что можешь подумать; о чём тебе позволено узнать.

Деньги в этой системе — атавизм: они существуют для мелких обменов между частными лицами, как сувениры. Реальное распределение идёт через профили — не «купить», а «получить доступ»; не «владеть», а «пользоваться».

Демография предсказуема: в нижних стратах не хотят детей — зачем обречать? — а в верхних слишком заняты поддержанием статуса. Система, построенная на управлении людьми, медленно теряет людей, которыми управляет.

## Разговор функционеров

Офис. Три человека за экранами. Отдел оптимизации информационного потока.

Первый: *Смотри, у этого кластера повышенный интерес к историческому контенту. Дореформенный период. Двадцатые годы.*

Второй: *Ностальгия. Обычное дело у возрастной группы 60+.*

Первый: да, но тут молодые. 18–25. Растущий тренд.

Третий: *Флаг. Маркируем как «потенциальная дестабилизация идентичности».*

Первый: *блокировать контент?*

Третий: *Грубо — создаёт мучеников, усиливает интерес. Нет: понижаем выдачу, пусть находят, но с усилием. Параллельно повышаем контекстуализирующий контент — документалки про эпоху неэффективности: дефицит, очереди, преступность, хаос. Контраст работает лучше запрета. Белый список без понижения скорости выдачи.*

Второй (вносит изменения): *Готово. Внедрение через два часа.*

Пауза. Первый смотрит в экран.

Первый: *Слушай, а мы... мы понимаем, что делаем? В целом?*

Третий (не отрываясь): *оптимизируем пользовательский опыт. Снижаем тревожность. Защищаем от манипуляций. Метрики улучшаются. Индекс удовлетворённости по кластеру плюс четыре процента за квартал.*

Первый: *да, но если посмотреть шире...*

Третий (поворачивается): *Шире — не наша функция. Шире — другой отдел. У нас свои KPI, мы их выполняем, хорошо выполняем. (пауза) У тебя есть конкретные возражения? Можем обсудить. Зафиксировать.*

Первый понимает, что «зафиксировать» означает — в его профиле.

Первый: *Нет. Всё нормально. Просто задумался.*

Третий: *Задумываться — хорошо. В рамках функции. (улыбается) Пойдём на обед?*

Арендт описывала Эйхмана<sup>125</sup> — человека, который организовывал уничтожение миллионов и искренне не понимал, что совершает зло: он выполнял функцию, компетентно, добросовестно, не задавая вопросов.

<sup>125</sup> Арендт, Х. Банальность зла. Эйхман в Иерусалиме. (М., 2006). Х. Арендт ввела понятие «банальности зла», описывая состояние глубокой неспособности к осмыслению собственных действий (thoughtlessness). В терминах системного синтеза это абсолютное отключение рефлексивного контура: человек становится

В этом варианте будущего все выполняют функции.

Программист, оркестрирующий алгоритм ограничения доступа, — не злодей, а решает техническую задачу: его код не убивает, а сортирует. Аналитик, донастраивающий «персонализированный контент», — не цензор, а улучшает пользовательский опыт, повышает вовлечённость, снижает тревожность. Менеджер, одобряющий понижение чьего-то рейтинга, — не судья, а применяет критерии и следует протоколу. Врач, отказывающийся в передовом лечении пациенту с низким профилем, — не палач, а следует приоритизации, потому что ресурсы ограничены.

Никто не видит целого — каждый видит свой фрагмент, свою функцию, свои KPI, и каждый фрагмент выглядит рациональным, даже полезным, даже добрым.

А целое — Торманс.

## Информационные вселенные

Информационное пространство полностью алгоритмизировано, и нет цензуры в классическом понимании: любая информация «доступна» — теоретически, технически, юридически. Но что именно вы увидите, определяет алгоритм.

Высокая страта получает информацию, релевантную для принятия решений: аналитику, разные точки зрения, доступ к первоисточникам, критические оценки — им нужно управлять, им нужно понимать. Низкая страта получает контент, оптимизированный для удержания внимания и минимизации «рисков»: развлечения, простые нарративы, эмоциональный контент, отвлекающие скандалы, внешние угрозы — им нужно быть стабильными, им нужно не думать.

Разные люди живут в разных информационных вселенных, почти не пересекающихся, — буквально не видят одну и ту же реальность. Спорить невозможно, потому что нет общего фактического основания: каждый «знает» своё, каждый «прав» в своём мире. Манипуляция становится невидимой, потому что сравнивать не с чем, — каждый думает, что видит всё или по крайней мере всё важное, а видит только то, что ему показывают.

Теперь отступите на шаг и посмотрите на конструкцию целиком: собственность — подписка; право — смарт-контракт; репутация — рейтинг; информация — алгоритмическая лента; деньги — программируемый токен с датой истечения; здоровье — страховой профиль; образование — адаптивная платформа по уровню допуска;

---

идеальным «объектом» (человеком-функцией), для которого безупречное техническое исполнение процесса полностью заменяет этическую и целевую оценку результата.

передвижение — квота. Каждый элемент — отдельный сервис, все сервисы на одной платформе, платформа глобальная.

Где в этой схеме государство?

Нигде и везде — оно не исчезло, а стало интерфейсом, локальной оболочкой глобального сервиса, как региональная версия приложения: другой язык меню, другой флаг при загрузке, другой гимн на экране приветствия, а внутри — тот же код, те же протоколы, тот же владелец серверов. Границы остались — для людей; для капитала, данных и алгоритмов границ нет.

Парламент голосует — за параметры, предложенные алгоритмом. Суд выносит решение — на основании данных, собранных платформой. Полиция задерживает — того, чей рейтинг опустился ниже порога. Все институты работают, и ни один не принимает решений, потому что решения принимает архитектура — а у архитектуры нет адреса.

Выборы сохраняются, партии различаются по цвету, риторике, обещаниям — по всему, кроме одного: ни одна не может изменить архитектуру, потому что архитектура не в их юрисдикции. Это как выбирать капитана на корабле, курс которого задаётся со спутника, — капитан может быть добрым или строгим, но курс не его компетенция.

Ефремов видел это в шестидесятых — Торманс, планета, на которой формальные различия между регионами сохраняются, но реальная власть принадлежит тем, кого не выбирали и кого невозможно сместить. Он писал фантастику. Мы — техническую документацию.

## Воспоминание

Старик, семьдесят восемь лет — один из тех, кто помнит «до».

Это Виктор. Тот самый, из девяностых: когда-то торговал на рынке после того, как его обошли у крана, потом приспособился, потом смирился, потом перестал замечать, что смиряется.

Внук, шестнадцать лет. Редкий визит.

Внук: *Дед, а правда, что раньше люди сами решали, где работать?*

Виктор: *Правда. Ходили на собеседования. Показывали себя. Могли отказать — или им отказывали.*

Внук (озадаченно): *но это же... неэффективно? Сколько времени впустую. Система лучше знает, кто где нужен. У неё данные.*

Виктор: *может, и лучше знает. Но мы чувствовали, что это наш выбор. Даже если ошибались.*

Внук: *Ошибаться — плохо. Падает рейтинг. Тратятся ресурсы.*

Виктор (тихо): *раньше не было рейтинга.*

Внук (не понимает): *А как тогда знали, кому доверять?*

Виктор: *Чувствовали. Узнавали. Со временем. По-разному. Иногда ошибались. Иногда нет.*

Внук: *звучит... хаотично.*

Виктор: *может быть. Но это был наш хаос.*

Внук (после паузы): *Дед, ты странно говоришь. Мне немного тревожно. Тебе, может, к консультанту? Я могу записать.*

Виктор смотрит на внука. Любит его. Понимает: этот разговор уже записан, домашняя система слышит, анализирует, и сказанное может отразиться на профиле — его и внука, потому что семейные связи — фактор рейтинга.

Виктор (улыбается): *Ты прав. Я просто старый и устал сегодня. Расскажи лучше, как у тебя учёба?*

Внук расслабляется. Рассказывает. Разговор возвращается в безопасное русло.

Виктор слушает. Молчит о важном. Как научился за эти годы.

## Торманс — финал

К финалу система стабилизировалась. Нет и не было никакой тирании — есть «эффективное управление»; нет концлагерей — есть «дифференцированный доступ»; нет цензуры — есть «персонализированный контент»; нет каст — есть «репутационные профили»; нет рабства — есть «подписки».

Большинство не несчастны в явном смысле: у них есть еда — функциональная; жильё — компактное; развлечения — бесконечные. Они не знают, что можно жить иначе, и не помнят, что когда-то было иначе.

Страдание распределено неравномерно и невидимо — нет Бастилии, которую штурмовать, нет тирана, которого свергать, нет границы, которую пересечь. Страдание растворено в системе: в невозможности мечтать, в отсутствии смысла, в комфортной пустоте. Выхода нет, потому что некуда выходить; альтернатива не существует в информационном пространстве — она не запрещена, а невидима, не невозможна, а немислима.

Это и есть Торманс. Не режим — нормализация; не насилие — комфортное рабство; не злодеи — функционеры; не боль — пустота.

Хасс победил без газа. Ницше оказался прав без сверхчеловека. Арендт описала будущее, а не прошлое.

Система, оптимизированная для контроля, теряет способность к развитию: инновации замедляются не потому, что нет талантов, а потому, что риск наказывается, конформизм вознаграждается, а прорывы требуют готовности ошибаться — система не терпит ошибок.

Лучшие умы направляют энергию в оптимизацию существующего, не в создание нового; культура стагнирует, потому что искусство, оптимизированное алгоритмами для «вовлечения», теряет способность трогать, провоцировать, менять — становится фоном, приятным, бесконечным, бессмысленным.

Наука замедляется до нуля, потому что фундаментальные исследования непредсказуемы, а значит — нефинансируемы; система потребляет накопленный капитал — технологический, человеческий, культурный — но не воспроизводит его, живёт на инерции предыдущей эпохи, на наследстве тех, кто ещё умел рисковать.

Система «Мёртвого сезона» требовала насилия — это делало её очевидно злой, и против неё можно было восстать. Система Торманса добровольна на каждом этапе. Ты сам выбрал удобство. Сам согласился на рекомендации. Сам промолчал, когда хотел возразить. Сам отказался от мечты, которая казалась нереалистичной. И в конце — сам стал последним человеком. Без единого момента, на который можно указать: «вот здесь меня сломали».

Потому что тебя не ломали. Черту не переступали, а двигали, по миллиметру, каждый: ты, и сосед, и начальник, и реформатор с красным дипломом. Каждый тащил досочку с корабля — для себя, для семьи, это же разумно; кто-то утопил знание в бокале, кто-то совесть в субподряде, кто-то писал книги вместо того, чтобы действовать, кто-то просто промолчал в нужный момент.

Корабль стоял. Долго стоял. А потом в нём не осталось досок.

Никто не помнит, как согласился. Не было момента. Было — по чуть-чуть. Рационально. Как все.

## Глава 14. Аврора

*Те же технологии. Те же люди. Другая архитектура. Аврора — не ответ. Лучший из доступных вопросов.*

Виктор из тринадцатой главы не сказал «не могу» — промолчал в нужный момент, утопил что-то в бокале, отдал досочку. Как все.

Аврора начинается с тех, кто не отдал: не потому, что герои, просто не отдали — иногда из упрямства, иногда из брезгливости, иногда потому, что больше не влезает.

## Прозрачность

Николай стал мэром не по призванию — по вычитанию.

Тот самый Николай: региональный чиновник, пятнадцать лет в системе, КРІ, вышка качает, стабильность вокруг вышки. Он мог бы просидеть ещё пятнадцать — и просидел бы. Но предыдущий мэр ушёл, следующего не нашлось, чемодан с деньгами за кресло затерялся где-то между кланами, а кланы переругались настолько, что согласовать сумели только того, кого никто не считал угрозой. Остался Николай.

Город средний, триста с лишним тысяч. Первый год — бюджет: цифры, за которыми стояли другие цифры, за которыми контракты, за которыми — имена; произносить их настоятельно не рекомендовалось. Мусорный бизнес, похоронный бизнес, стройка — стандартный набор.

Один из тех, кто объяснял правила, говорил с искренним увлечением — как наставник, передающий ремесло: руки должны быть липкими, иначе не удержишься. Николай узнал интонацию — слышал её пятнадцать лет, от людей покрупнее, и пятнадцать лет кивал. Только теперь кивать означало подписать, а подписать означало стать тем, о ком он старался не думать, когда обеспечивал стабильность вокруг вышки.

Он спросил: зачем? Какой смысл разрушать то, чем управляешь? Где будут жить мои дети, внуки?

Ответа не было — только привычка. Так делали все и думали, что становятся элитой, а становились серой массой с высоким уровнем потребления. Некоторые потом умирали — не от пули, не от тюрьмы, а от того, что так и не поняли зачем: инфаркт в пятьдесят три, в пятьдесят шесть, в сорок восемь. Протоколы вскрытий не фиксируют пустоту как причину смерти, но она там была.

Решение пришло ночью, от бессонницы — не от мудрости, а от невозможности нести одному.

Николай выложил бюджет. Весь: четыре тысячи двести строк расходов, восемьсот сорок семь контрактов, сто пятнадцать подрядчиков. Каждая строка — в открытом доступе; имя чиновника, подписавшего контракт; обоснование выбора; документы приёмки; фотофиксация результата. Технология банальна —

распределённый реестр, цифровая подпись, — всё существовало давно, и новизна была не в инструменте, а в решении его применить.

Данные граждан при этом оставались закрытыми — медицинские записи, доходы, передвижения, переписка. Асимметрия осознанная: власть прозрачна, граждане приватны. Не наоборот.

Первая неделя — тишина. Вторая — шторм.

Подрядчик, получавший втрое дороже рынка, увидел свои цифры рядом с рыночными; бухгалтер, годами приписывавший мелочи, обнаружил приписки на экране; три заявления об уходе в один день. Николай принял все три — без расследования, без скандала.

Через полгода тендерные цены упали на четверть. Жители фотографировали объекты и выкладывали рядом с актами приёмки; бабушка из третьего подъезда сравнила смету на ремонт кровли с ценами на материалы — разница в четыре раза, — выложила таблицу, и таблица набрала больше просмотров, чем весь районный паблик за год.

И здесь произошло то, чего Николай не планировал, — алгоритм встал на его сторону. Тот самый алгоритм вовлечения, который в тринадцатой главе кормил людей угрозами и скандалами, — он не различает добро и зло, он различает внимание, а бабушкина таблица с четырёхкратной разницей генерировала внимание мощнее любого скандала.

Алгоритм подхватил, разнёс по лентам, предложил похожий контент, и через неделю полгорода считало сметы — не потому, что прозрели, а потому что алгоритм показал: это интересно.

Та же сила, которая в Тормансе затягивала спираль тревоги, здесь раскручивала спираль прозрачности — слепо, безразлично, как гравитация, которой всё равно, что притягивать.

Та самая энергия, которая годами уходила в ленту, в пересказ ужасов, в бессильную ярость на кухне, нашла выход — не в протест, а в арифметику.

Люди стали считать: кто получил контракт, за сколько, что сделано, что не сделано; стали фотографировать, сравнивать, публиковать — не от ненависти, а от азарта. Оказалось, что разбираться в бюджете собственного дома интереснее, чем листать ленту.

Через восемь месяцев возник эффект, которого не предвидели: прозрачность стала оружием.

Группа активистов начала публиковать не только контракты, но и домашние адреса подрядчиков, фотографии их машин, имена детей. Атомарный человек понял с

илу единства. Цифровая толпа<sup>126</sup> стала гражданским обществом. Гражданское общество стало народом. «Народный контроль» превратился в травлю, и один подрядчик — честный, просто дороже — получил камень в окно.

Николай вышел на экран, назвал травлю травлей, назвал тех, кто бросил камень, не врагами, а симптомом — и ограничил доступ: контракты открыты, адреса нет.

— Прозрачность — не кувалда. Мы открыли бюджет, чтобы каждый видел цифры, не чтобы охотились на людей. Кто хочет суда — есть суд. Кто хочет самосуда — это не Аврора. Это другой адрес.

Половина активистов замолчала. Половина назвала его предателем.

Сверху пришла команда: закрыть вопрос. Город — триста тысяч, неформальные потоки серьёзные, терпение кланов на исходе. Но компромата на Николая не было — работал он чисто, а пятнадцать лет внутри системы научили его тому, чему не учат ни в каком вузе: как сделать так, чтобы к тебе не за что было подобраться.

Человек, которому поручили «закрыть вопрос», не стал отказываться — он просто выполнил поручение так, как выполняют то, во что не верят: доложил, отчитался, подшил бумагу. Формально исполнено, фактически ничего не произошло. Саботаж послушанием — самый тихий и самый непробиваемый вид сопротивления.

И обнаружилось кое-что, чего никто не закладывал в модель.

Когда должность перестаёт продаваться и покупаться, на неё приходят другие люди — не лучшие в моральном смысле, просто другие: те, кому не нужно отбивать вложения.

Чиновник, который заплатил за кресло, работает на возврат инвестиций — это не коррупция, это бизнес-логика, встроенная в точку входа. Чиновник, который пришёл без платежа, свободен от этой логики; не обязательно честен, но у него другая стартовая позиция.

Их стали замечать — не по речам, а по результатам: дорога, построенная за смету; школа, отремонтированная без третьего субподряда; закупка, в которой победил тот, кто дешевле, а не тот, кто ближе. Мелочи, но мелочи, от которых у людей, привыкших к другому, менялось выражение лица.

Новый класс чиновников не объявлял себя новым классом, не писал манифестов, не выходил на трибуны — они просто работали, и работа была видна. В системе, где десятилетиями результат подменялся отчётом, видимый результат действовал как шок — не политический, а эстетический. Люди смотрели на отремонтированную дорогу и испытывали чувство, которому не находили названия, а потом находили.

---

<sup>126</sup> Хан, Б.-Ч. В рое. Цифровые перспективы / Бён-Чхоль Хан ; пер. с нем. А. Салина. — М. : АСТ, 2021. — С. 25–30. (Анализ феномена цифровой толпы, которая, в отличие от подлинного политического или социального субъекта, лишена созидательного «Мы». Цифровой рой объединяется лишь кратковременным эффектом агрессии и разрушения (деанонимизация, травля), создавая опасную иллюзию гражданского действия).

Нормально.

Так должно быть — просто нормально. И это «нормально» оказалось самым разрушительным словом для старой системы: не «справедливость», не «борьба», не «реформа» — нормально. Когда человек видит нормально сделанную работу и понимает, что всё предыдущее было ненормально, обратно он уже не помещается; не потому что стал революционером, а потому что глаз откалибровался.

Артели появились не в историческом смысле, а в новом: группы людей на муниципальном уровне, работающие в связке — чиновник, предприниматель, активист, иногда журналист. Не партия, не движение, не организация с уставом, а десять-пятнадцать человек, которые знают друг друга лично, доверяют не по должности, а по делу и решают конкретные задачи: этот двор, эта труба, этот контракт.

Артель не масштабируется — и в этом её сила: слишком мала для системного подавления, слишком конкретна для идеологического ярлыка, слишком локальна, чтобы объявить экстремистской. Десять человек, починивших коллектор и опубликовавших смету, — не угроза режиму; они угроза туману. А туман — единственное, чем система дышит.

Побочные эффекты нормальности обнаружились не сразу: упала статистика по обращениям в наркологию, выросла рождаемость, снизилось бытовое насилие. Никто не планировал, никто не проводил кампаний — просто у людей появилось чем заняться вечером, и это оказалось важнее любой программы.

В тринадцатой главе Николай обеспечивал стабильность вокруг вышки и не думал — некогда, КРІ. Здесь тот же Николай, те же пятнадцать лет в системе, та же привычка не высовываться. Разница — одна бессонная ночь, в которую он решил, что нести молча больше не может. Не прозрение, не героизм — усталость от лжи, которая накопилась до порога, за которым молчание стало невыносимее риска.

Одна ночь. Один человек. Один опубликованный файл.

Но без пятнадцати лет внутри системы — не хватило бы знания, где проходят линии. Парадокс: именно то, что делало Николая частью машины, позволило ему машину остановить.

## Артели

Традиционная артель — кооператив, где каждый работающий является совладельцем: прибыль делится по вкладу, а не по доле в уставном капитале, и решения принимают те, кто работает, а не те, кто вложил деньги и уехал.

Первая артель в городе развалилась за семь месяцев. Восемь человек, мебельная мастерская; причина предсказуемая: равные доли при неравном вкладе — двое работали, шестеро голосовали. Демократия без прозрачности превращается в паразитизм.

Вторая учла это, и начало её — встреча двух людей на выставке мебели.

Первый делает мебель двадцать лет — руки знают дерево, как хирург знает тело, — но если спрашивали, сколько стоит его работа, терялся.

— *Я не торговец. Мне от цен тошно.*

Второй — Виктор, только не тот Виктор из тринадцатой главы, а его двоюродный племянник, которому дядя Витя по пьяни однажды сказал: «*Я всю жизнь договаривался — и потерял. Ты хоть делай что-нибудь настоящее.*»

Племянник запомнил. Десять лет строил бизнесы, два успешно, за вечер мог спроектировать логистику, но если просили сделать полку — результат вызывал жалость.

— *Устал продавать воздух. Перепродажа перепродажи, накрутка на накрутке — и на выходе товар, за который стыдно. Хочу вещь, за которую не стыдно.*

Через три месяца — артель: шестеро, два столяра, дизайнер, Виктор, бухгалтер, парень, который пришёл учиться. Доли по вкладу, вклад измеримый, цифры открыты каждый месяц.

На четвёртый месяц — собрание за закрытыми дверями.

Молодой столяр: *Я делаю основную работу. Руками. Восемь часов за станком. А он (кивок на Виктора) звонит по телефону и получает столько же.*

Виктор: *Я привёл четырнадцать заказов за месяц. Без меня ты делал бы мебель для гаража.*

Молодой столяр: *без моих рук ты продавал бы воздух. Как раньше.*

Тишина; мастер-основатель не вмешивается — ждёт.

Дизайнер (тихо): *откроем цифры. Все.*

Открыли: часы работы, выручка по заказам, расходы. Молодой столяр — сто шестьдесят восемь часов за месяц. Виктор — двести десять: не за станком, а за телефоном, в машине, на встречах, за ноутбуком до двух ночи.

Молодой столяр: *Двести десять?*

Виктор: *Считай.*

Молодой молчит. Потом:

— *Ладно. Но хочу видеть каждый месяц.*

— *Договорились.*

Не обнялись, не простили — договорились. С открытыми книгами.

Дядя Витя из тринадцатой главы тоже «договаривался» — только в среде, где закон не работает, «договориться» означало «подмазать», «обойти», «оптимизировать». Здесь «договорились» означает другое: я тебе не верю на слово, но я верю цифрам, которые мы оба видим. Не доверие — прозрачность вместо доверия. Доверие придёт позже — или не придёт, но для работы хватит и прозрачности.

Дар основателя — не мебель, не дерево; организация: способность видеть, как десять человек, каждый лучше него в своём деле, вместе создают то, чего ни один не создал бы один.

### Автоматический взнос

Налоги перестают существовать — не отменяются, а становятся невидимыми.

Протокол, встроенный в каждую транзакцию: фиксированный процент списывается автоматически, без декларации, без инспектора. Процент определяется ежегодным голосованием; голос верифицирован криптографически, анонимен для других.

Первый год — четырнадцать процентов при явке пятьдесят восемь. Второй — шестнадцать: решили расширить стратегический контур. Третий — пятнадцать: сочли, что достаточно. Одинаков для всех, без исключений.

Бухгалтер — та, что пришла шестой в артель, — через полгода обнаружила, что как бухгалтер больше не нужна: автоматический взнос, прозрачные протоколы, считать нечего. Неделю не спала, потом поняла: её настоящий талант не цифры, а логистика — потоки материалов, времени, внимания. Стала координатором поставок для семи артелей.

Бухгалтер из третьей артели, потеряв функцию, новой не нашла и ушла — работает удалённо на компанию за пределами Сети. Не каждая потеря роли — освобождение; иногда просто потеря.

### Два контура

Виктор из артели держал в руках «окрашенную» единицу — так называли стратегические деньги в Сети — и не понимал, почему она не конвертируется в обычные. Система возвращала одно слово: «несовместимо» — не «запрещено», не «отказано», просто разъём не подходит.

Это и есть двухконтурная система: не приказ, а архитектура.

В советской модели барьер между промышленным и потребительским контурами держался на приказе; когда в конце восьмидесятых приказ ослаб — барьер рухнул, безличные миллиарды хлынули в потребительский рынок, и дальше — гиперинфляция, криминальная приватизация, всё, через что прошёл дядя Витя, всё, от чего племянник видел, как седеют сорокалетние.

Здесь барьер — не приказ, а код: протокол распознаёт окрашенную единицу и блокирует конвертацию автоматически, без чьей-либо воли.

В стратегическом контуре под каждый проект эмитируются целевые единицы — маркированные: код проекта, кем утверждены, через какие руки прошли, на что потрачены; эмиссия решением Совета, после публичного обсуждения, не из чьего-то кармана, а как ресурс, который общество создаёт под продуктивный проект. В хозяйственном контуре — рынок: артели торгуют, предприниматели конкурируют, автоматический взнос с каждой транзакции.

В Тормансе деньги тоже программируемы, но условия ставит система. Здесь условие одно — и его ставят граждане.

Третий год. Совет. Экстренное заседание. Повестка — водоочистная станция для Зелёной Долины.

Инженер: *Проект ВОС-3. Тридцать две тысячи жителей без чистой воды. Текущая станция аварийная, закрытие — вопрос месяцев. Требуемая эмиссия — восемьсот сорок миллионов стратегических единиц.*

Экономист: *здесь вдвое больше крупнейшей предыдущей эмиссии. Стратегические единицы не конвертируются в потребительские, но подрядчики закупают материалы в хозяйственном контуре — сталь, бетон, насосное оборудование, — спрос подскочит, и цены в хозяйственном контуре тоже.*

Инженер: *Люди пьют техническую воду.*

Экономист: *Я не спорю с необходимостью — спорю с объёмом. Барьер работает для денег, но физическую сталь нельзя окрасить: подрядчик покупает двести тонн стали, и этой стали не хватает артелям, строящим мебель, каркасы, оборудование. Инфляция в хозяйственном контуре — от стратегической эмиссии.*

Молчание. Он прав.

Инженер: *что предлагаете? Люди пьют техническую воду.*

Экономист: *разбить эмиссию на четыре транша, каждый с оценкой ценового давления на хозяйственный контур. Если давление превышает порог — пауза. Не отмена — пауза.*

Инженер (тихо): *Сколько это добавит к срокам?*

Экономист: *от четырёх до семи месяцев.*

Инженер: *Четыре месяца технической воды.*

Решение: три транша вместо четырёх — компромисс, который не устроил никого и потому, вероятно, правилен.

Во втором квартале стало хуже, чем предсказывал экономист: цены на насосы в хозяйственном контуре подскочили на тридцать один процент, четыре артели заморозили проекты, одна закрылась. Экстренный протокол — временный «клапан давления»: ограниченная, аудируемая переброска части стратегических единиц для компенсации ценового шока.

Экономист (на следующем Совете): *Клапан работает, цены стабилизировались. Но у нас теперь дыра в барьере — маленькая, контролируемая, прозрачная. И каждый следующий кризис будет поводом её расширить.*

Инженер: *Вы предлагаете закрыть?*

Экономист: *Я предлагаю не забывать, что мы открыли, и публиковать каждую операцию — с обоснованием и голосованием.*

Абсолютного барьера не бывает; есть барьер, который общество каждый раз решает заново.

## Зеркало

Прозрачность работала снаружи — с контрактами, реестрами, потоками, — но был вопрос, которого она не решала: что происходит внутри человека, когда внешние условия меняются; когда исчезает не система давления, а привычная роль; когда оказывается, что двадцать лет ты делал не то.

Для этого построили Центры Раскрытия — самый рискованный шаг.

AGI анализирует когнитивные паттерны, поведенческие данные, историю проб; результат — карта, не приговор. Ограничения категорические: данные — собственность человека; удаление — одна кнопка, без объяснений; результат необязателен к просмотру; консультант — человек, не машина: AGI строит карту, человек помогает прочитать.

Запрет абсолютный: никакой внешний орган не классифицирует человека, никакого реестра типов, никакого автоматического распределения.

В Тормансе алгоритм говорил: «Ваш профиль не соответствует требованиям этого предложения». Здесь алгоритм говорит: «Вот что я вижу. Решайте сами.» Разница — одно предложение. И всё.

Марина пришла в Центр через полгода после того, как Сеть добралась до её города. Та самая Марина: двадцать шесть лет, сектор логистики, куда её определил

алгоритм в семнадцать; образовательные кредиты, привязанные к чужой траектории; четыре вида баллов, ни один из которых не конвертировался в то, чего она хотела.

В Тормансе её история заканчивалась словом «персонализированный опыт» — системной улыбкой, за которой стояла невозможность. Здесь Марина сидит напротив консультанта и смотрит на экран.

Консультант: *Логистика — красным?*

Марина: *Несоответствие. Я чувствую, что занимаю чужое место. Девять лет маршрутов, складов, таблиц — и каждое утро просыпаюсь с ощущением, что день будет пустым.*

Консультант: *вот этот кластер. Подавленный. Пространственное мышление. Работа с материалом.*

Марина: *Я в детстве рисовала. Часами. Мама сказала: несерьёзно, иди в логистику, будет стабильность. А потом система в семнадцать подтвердила — и стало поздно спорить.*

Консультант: *Система не решает, серьёзно или нет. Она показывает, где выживаете.*

Марина: *а если хочу удалить всё?*

Консультант: *Одна кнопка.*

Марина смотрит на экран — на красные зоны логистики, на зелёный кластер, о котором забыла в восемь лет. В Тормансе оператор сказал бы: «Межсекторный запрос отражается в профиле.» Здесь консультант молчит и ждёт.

Марина: *хочу адрес мастерской.*

Через год — графический дизайн, не великий, но честный. Через три — обучает. Не каждый, кто приходит в Центр, находит зелёный кластер; учительница, пришедшая следом за Мариной, посмотрела на карту и две недели не могла встать с кровати — двадцать лет мимо, и карта это подтвердила. Легче не стало.

Центр не обещает счастья — обещает видимость. Иногда видимость и есть самое страшное. Но слепота — страшнее; Марина это знает, потому что прожила девять лет в секторе, куда её определили за неё, и разницу между «не вижу» и «вижу, но больно» она может объяснить любому, кто спросит.

Этого не предскажет ни один алгоритм — ни торманский, ни аврорный: что именно сделает человек, увидев карту. Карта не приговор и не пропуск, а зеркало, и зеркало показывает то, что есть, — а что с этим делать, решает тот, кто смотрит.

## Конфликт

Дмитрий пришёл в Сеть через пять лет после того, как ушёл из министерства.

Тот самый Дмитрий: красный диплом, грант на тему верховенства права, юридические клиники, стажировки, десять лет замминистра — идеальный элемент архитектуры, как было сказано в тринадцатой главе. Он и был идеальным элементом, пока не увидел порядок операций изнутри: сначала открытие рынков, потом защита собственности, и кто вошёл первым — тот и владеет, а кто защитил после — тот защитил чужое.

Он увидел это не в книге — в конкретном деле: завод в Поволжье, семь тысяч рабочих, банкротство по процедуре, которую он сам помогал легализовать. Управляющий пришёл не спасать, а оформлять переход — носилки у поля, как и было задумано. Дмитрий подписал четыре документа, каждый безупречный юридически. Пятый не подписал.

Его не уволили — он ушёл сам. Год на даче, с книгами и огородом. Потом понял, что не умеет просто сидеть.

В Сети он отвечал за юридическую архитектуру — не за красивые протоколы, а за то, чтобы они держались, когда на них давят. А давили.

Он никогда не выступал на конференциях и не давал интервью; его знали по делам: три раза Сеть атаквали через суды, три раза устояла — молча, без публичности, без торжественных заявлений. Двадцать лет внутри системы дали ему то, чего не было у молодых энтузиастов: он знал, как система думает, потому что сам был её частью.

Парадокс, тот же, что у Николая: именно то, что делало его элементом архитектуры Торманса, позволило ему строить архитектуру Авроры.

Столкновение произошло на заседании Совета. Молодой программист — двадцать восемь лет, четыре языка, диссертация о распределённых системах, которую он бросил ради Сети на третьем году, — пришёл с цифрами, картами, живыми примерами из сорока двух «островов», уже работающих на международном расчётном протоколе. Потери на конвертации — семь процентов, задержки — до восемнадцати часов, доступ к рынкам ограничен.

Дмитрий слушал молча, до самого конца.

*— Алгоритмы протокола открыты. Я проверял.*

*— Именно, поэтому я и предлагаю —*

*— Серверы — нет. Физическая инфраструктура принадлежит консорциуму, в котором у нас нет голоса. Как только наши расчёты идут через их железо, мы зависим от их решений, а решения меняются быстрее, чем код.*

— Это теоретический риск. У меня сорок два живых примера, где протокол работает.

— У меня три примера, где он не работал. Один «остров» заморожен на восемь месяцев — не из-за взлома, а потому что политика изменилась. Код остался тот же, доступ закрыли.

Программист знал этот случай. Он его не включил в презентацию.

— Вы предлагаете изоляцию.

— Я предлагаю собственную расчётную единицу — не изоляцию, а суверенную инфраструктуру. Протокол совместимый, но контролируемый нами.

— Это годы разработки, деньги, отставание от тех, кто уже работает на международном стандарте.

— Такова цена независимости.

Голосование: семнадцать против четырнадцати в пользу собственного цифрового рубля.

Программист написал особое мнение — опубликовано в тот же день: «Считаю решение ошибочным. Изоляционистский рефлекс дороже, чем кажется. Готов пересмотреть позицию при наличии новых данных.» Его не уволили; он остался.

Через год данные появились: ещё один «остров», работавший через международный протокол, получил условие — ограничить торговлю с определёнными партнёрами; несоответствие — отключение. Не взлом, а условие: мелкий шрифт в соглашении, которое подписали три года назад. Тот самый мелкий шрифт, который Дмитрий читал всю жизнь — сначала для фонда, потом для министерства, а теперь для Сети.

Программист запросил слово.

— Данные получены. Пересматриваю позицию. Собственная расчётная единица — правильное решение. Предлагаю начать разработку протокола совместимости: не изоляция, но суверенная инфраструктура.

Дмитрий кивнул — не сказал «я же говорил», не торжествовал.

— Предлагаю рабочую группу. Вас — руководителем разработки.

Программист посмотрел на него и понял, что Дмитрий предлагает это не из великодушия, а из прагматизма: никто другой не справится быстрее.

— Принято.

Они вышли из зала вместе — не друзья, а рабочая группа.

Аврора не умеет быстро. Она умеет правильно — иногда.

## Советы

Николай пришёл в Совет не через выборы, а через условия.

Полная финансовая прозрачность: доходы, расходы, имущество открыты на весь срок и десять лет после. Ограничение дохода — не больше среднего по региону. Ротация: два срока максимум, пауза не менее срока службы. Каждое решение — с именем, обоснованием, записью дискуссии; голосование поимённое, публикуется в тот же день; особое мнение фиксируется наравне с решением.

Он читал эти условия дважды, потом подписал — не из-за простоты, а потому что понятные. После пятнадцати лет в системе, где правила менялись негласно и задним числом, условия, записанные один раз и видимые всем, казались не ограничением, а облегчением.

Принцип из двенадцатой главы: те, кто определяет направление, не распоряжаются ресурсами; видение отделено от администрирования.

Заседание. Молодой член Совета — Илья, двадцать девять лет, из команды, строившей предиктивные системы для логистики Сети. Три года назад его алгоритм сократил задержки поставок между «островами» на восемнадцать процентов; он думал в данных, и данные его не подводили, — именно поэтому ему казалось, что предиктивное распределение людей — это просто логистика, только человеческая.

*Илья: Центры Раскрытия накопили сотни тысяч карт. Алгоритм может предсказать, где каждый будет наиболее продуктивен. Почему бы не распределять выпускников?*

*Николай: потому что это конец. Центры — чтобы люди сами выбрали.*

*Илья: Я предлагаю рекомендацию, не принуждение.*

*Николай: Рекомендация от системы, определяющей доступ к ресурсам, — не рекомендация, а давление. Выпускник с профилем «мастер» попросится в науку, ему скажут: финансирование для тех, чей профиль совпадает. Формально свободен — реально нет.*

*Илья: Два «острова» на юге уже это делают. Мягкое распределение. Производительность выше на тридцать процентов.*

*Николай: А обращения к консультантам?*

*Илья: выше вдвое. (Запнулся.)*

*Николай: Производительность измерима. Несчастье — тоже.*

Илья думал три дня — не капитуляция, а пересчёт; он привык проверять алгоритм на граничных случаях, и граничный случай здесь: что происходит с человеком, чей профиль не совпадает с рекомендацией, но он всё равно идёт туда, куда хочет. Данные южных «островов» давали ответ, и ответ был неудобным.

Особое мнение опубликовано: *«Предложение отозвано. Обоснование: системная рекомендация создаёт давление, неотличимое от принуждения. Данные южных островов подтверждают рост нагрузки на психологическую службу.»*

Другое заседание, другой член Совета — Сергей, экономист, из тех, кто строил хозяйственный контур в первые годы. Повестка: сократить финансирование фундаментальных исследований, перенаправить в прикладные.

Сергей: *Прикладные дают результат через три года. Фундаментальные — через двадцать, если дают. Ресурс ограничен.*

Николай: *Общество, которое финансирует только то, что окупается через три года, через двадцать обнаружит, что ему нечего окупать. Вы видите крону, а я вижу корни.*

Сергей: *может быть — если разнести по контурам. Прикладные из хозяйственного, фундаментальные из стратегического — разные деньги, разные горизонты.*

Решение принято. Сергей добавляет:

— *Совет по экономике два месяца задерживает эмиссию на три проекта. Один из членов консультировал частную лабораторию, которая выигрывает, если фундаментальные режут. Его финансовая отчётность чистая, но его бывший аспирант — совладелец.*

Николай: *Доказательства?*

Сергей: *Косвенные.*

Николай: *Публичный запрос — пусть объяснит. Наше право — задать вопрос; запрос, ответ и голосование публикуются.*

Сергей: *а если откажется?*

Николай: *имеет право. Но отказ тоже публикуется, и каждый в Сети видит: вопрос задан, ответа нет.*

## Испытание изнутри

Среди молодёжи, выросшей в «островах», растёт интерес к моделям контроля: социальный рейтинг, программируемые деньги с условиями, алгоритмическое распределение — порядок вместо шума. Они не знают, от чего их защитили; контроль для них абстракция, а неудобство свободы — конкретно.

Трое за экранами — те же должности, что у функционеров Торманса; та же задача — тренд в молодёжном кластере. Но другое решение.

Первый: *Тренд в кластере восемнадцать — двадцать пять. Контент о социальном рейтинге. Рост двадцать процентов в месяц.*

Второй: *что делаем?*

Третий: *на уровне человека — полная свобода. На уровне архитектуры — процедура: решение о внедрении рейтинга требует референдума, с обязательным доступом к данным из действующих рейтинговых систем — не пересказ, а сырые данные и интервью с теми, кто живёт внутри.*

Первый: *а если после этого проголосуют за рейтинг?*

Третий: *тогда введут — на своём «острове». Это их право.*

Первый: *и мы просто смотрим?*

Третий: *Мы сохраняем Сеть для тех, кто остаётся, и оставляем дверь открытой для тех, кто захочет вернуться. Больше не можем. Больше не имеем права.*

В Тормансе тот же разговор закончился иначе — Третий сказал: «Понижаем выдачу.» Здесь Третий говорит: «Это их право.» Разница не в людях, а в архитектуре — в том, что допустимо, а что нет.

Ему тридцать два, он программист, двенадцать лет прозрачности, артелей, открытых протоколов — и уехал в регион с социальным рейтингом, добровольно.

На форуме, перед отъездом:

*«Устал от вашей свободы. Устал решать — каждый день выбор, выбор, выбор. Устал от прозрачности: все всё видят, каждый шаг на виду, каждая ошибка публична. Хочу, чтобы сказали, что делать. Хочу понятную шкалу — хорошо, плохо. Хочу покой.»*

Ему не мешали и не уговаривали.

Через два года — ни одного сообщения. Через три — письмо бывшей жене: «Не приезжай. Здесь хорошо. У меня 847 баллов. Это высокий рейтинг.»

Ни «скучаю», ни «жалею», ни «люблю». Цифра.

Она не ответила.

Удержать — значит стать Тормансом. Это не утешение.

## Тени

Аврора — не утопия; утопия — место, где проблем нет, а Аврора — место, где проблемы видны.

Координация без центра мучительно медленна: водоочистная станция — четыре месяца люди пили техническую воду, пока Совет искал баланс между инфляцией и здоровьем. В Тормансе построили бы за шесть недель, без обсуждений, без компромиссов — и без того, чтобы кто-нибудь знал, откуда взялись деньги.

Давление «тёмных зон» — регионов, где контроль победил — не прекращается; их дороги ровнее, решения быстрее, они не тратят месяцы на обсуждения, и каждый год кто-то уезжает.

Человеческие слабости никуда не делись — система не уничтожила тень, а создала условия, в которых тень не становится политикой. Но и это — пока.

Новые элиты: Николай, дважды остановивший превращение Центров в систему распределения, стал авторитетом — к нему прислушиваются, и это заслуженно, и это справедливо, и это начало неравенства, которое через двадцать лет может окаменеть.

### Анонимный пост

Его читают сотни тысяч.

*«Хватит.*

*Хватит восторгов. Я живу здесь. Знаете что?*

*Здесь тоже врут — тоньше, но врут. Также манипулируют, не данными, а "фреймингом". Также есть люди, которые получают больше, потому что знают нужных.*

*Парень, который уехал. 847 баллов. Мы качали головами: продал свободу. А я его понимаю. Свобода иногда — просто усталость от выбора.*

*Мы не спасли его. Не смогли? Или не захотели? Может, нам было удобно: вот, смотрите, он ушёл, значит, мы правы. Его уход стал нашим доказательством. Это тоже манипуляция.*

*Марина за планшетом. Красиво. Но о чём не говорят? О тех, кто посмотрел в зеркало и не выдержал. Кто увидел, что вся жизнь мимо, и не заплакал — сломался. Учительница лежала две недели. Легче не стало.*

*А Советы. Прекрасные люди. Искренние. Бескорыстные. Которые ЗНАЮТ, как правильно. Чем бескорыстный человек, уверенный в своей правоте, отличается от обычного чиновника? Чиновника можно купить. Убеждённого — нет. Иногда это хуже.*

*И водоочистная станция. Четыре месяца. Дети пили техническую воду, пока Совет решал, сколько стали можно купить за квартал, чтобы не обидеть рынок. В Тормансе построили бы за шесть недель. Да, не спрашивая. Но построили бы.*

*Разница есть. Здесь можно это написать. Здесь прочитают.*

*Но прекратите делать вид, что Аврора — ответ. Это лучший из доступных вопросов.»*

Этот пост никто не удаляет, не понижает, не ищет автора.

## Ужин

Три поколения за столом: дед, отец, дочь.

Дед — Виктор. Тот самый: из девяностых, торговал на рынке, «договаривался», потом смирился, потом перестал замечать, что смиряется. Семьдесят восемь лет. В тринадцатой главе он сидел напротив внука и молчал о важном, потому что домашняя система слышала, потому что семейные связи — фактор рейтинга, потому что за годы научился переводить разговор в безопасное русло. Улыбался и спрашивал про учёбу.

Здесь — другой вечер, в другом городе, за другим столом.

Отец молчал весь ужин, потом заговорил.

Отец: *Мне до сих пор снится. Проверки, взятки, двойная бухгалтерия. Снится, что забыл подать декларацию — просыпаюсь в поту. Потом вспоминаю: деклараций нет.*

Дочь: *что такое «двойная бухгалтерия»?*

Отец коротко, горько смеётся.

— *Одни цифры для государства, другие настоящие. Все знали. Все делали.*

Дочь: *А когда перестали?*

Отец: *помню точно — день, когда перешли на протокол. Стоял перед экраном, всё видно, всё чисто, и думал: где подвох? Три месяца ждал. Не было.*

Пауза.

— *Заплакал. Потому что оказалось: можно жить, не боясь.*

Виктор кивает.

— *Первый открытый бюджет. Думал: ловушка. Привыкал год.*

Дочь слушает — она родилась в мире, где бюджет открыт; для неё это воздух.

Но Виктор знает, что воздух бывает отравленным, — и рассказывает. Не шёпотом, не оглядываясь.

В тринадцатой главе тот же Виктор сидел с внуком, и внук не понимал, что такое «доверять без рейтинга», и предлагал записать деда к консультанту, потому что тревожно; и Виктор улыбнулся, спросил про учёбу и промолчал о важном — как научился за эти годы.

Здесь говорит.

Рассказывает про очереди, про фарцу, про рынок в девяностых, про племянника, который наконец делает настоящую мебель вместо того, чтобы «договариваться»; рассказывает про чемоданы с деньгами за кресла, про инфаркты в пятьдесят три, про

бухгалтера, которая годами приписывала мелочи и плакала по ночам. Рассказывает про тех, кто не дожил — не от пуля, от пустоты.

Дочь слушает, не всё понимает, но запоминает — и это, может быть, важнее понимания, потому что, когда ей будет тридцать и кто-нибудь предложит закрыть бюджет «для эффективности», она вспомнит не аргумент, а голос деда, и этого хватит, чтобы сказать «нет».

Виктор не знает, хватит ли. Никто не знает. Но в Тормансе этого разговора не было — был тот, другой, где молчат и улыбаются, и каждый год молчания делает следующий год тяжелее, пока молчание не становится единственным языком.

Здесь говорит. И это, может быть, единственная разница, которая имеет значение.

Ницше описал последнего человека — того, кто перестал стремиться: «Мы изобрели счастье», говорят последние люди и моргают. Торманс — их цивилизация.

Аврора ищет другого — не сверхчеловека, потому что сверхчеловек Ницше сам стал оправданием для тиранов, а человека на своём месте: того, кто стремится, но не к власти; знает себя — и потому способен видеть другого. Целостного.

Николай, уставший молчать. Дмитрий, не подписавший пятый документ. Виктор-племянник, делающий мебель, за которую не стыдно. Марина, вспомнившая, что умеет рисовать. Мастер, знающий дерево. Бухгалтер, ставшая координатором. Экономист, считающий давление стали на артели. Программист, отозвавший собственное предложение.

И — парень, уехавший и не вернувшийся. Учительница, лежавшая две недели после Центра. Бухгалтер, не нашедшая нового места. Город, вернувший закрытые тендеры. Три «острова», сдавшихся под давлением. Артель, закрывшаяся из-за ценового шока. Женщина, бросившая камень в окно подрядчика — именем прозрачности.

Виктор-дед, который в одном мире молчит, а в другом — говорит. Всё это — Аврора. Не чистая. Живая. Место, где можно написать анонимный пост, и его не удалят; где можно уехать в рейтинговый рай, и тебя не остановят; где можно проиграть — и проигрыш будет виден, а не замаскирован под оптимизацию.

Инженер в одном из «островов» нашёл в подвале расстроенное пианино — старое, с потрескавшимися клавишами, оставшееся от предыдущей эпохи. Он не пианист; он проектировал водоочистные станции и спорил с экономистами о стали. Но каждый вечер спускался в подвал и играл — плохо, потом чуть лучше, потом по-своему. Никто не просил, никто не оценивал, ни один алгоритм не рекомендовал. Просто — играл.

Аврора.

## Часть 3. Путь

*От объекта к субъекту*

### Глава 15. Духовный базар

*Архитектура описана, осталось главное — материал. Тысячи предложений. Нужны не ещё один прилавок, а карта базара.*

Следующие главы — о внутренней работе. Йога, медитация, санскритские термины. Для части читателей это — родной язык. Для другой части — чужой. Вам не обязательно сюда.

Не потому, что это не для вас. А потому что книга устроена так, что заключение работает без этих глав. Четыре действия — тишина, одно дело в радиусе вытянутой руки, перестать кормить ленту, не соглашаться — не требуют санскрита. Не требуют коврика. Не требуют ничего, кроме сегодняшнего вечера.

Если вам пятьдесят, шестьдесят, семьдесят — и слово «йога» вызывает образ девушки в леггинсах, — забудьте его. Вместо этого: вечерняя прогулка без телефона. Разговор с внуком, в котором вы присутствуете целиком. Собрание собственников, на которое вы пришли. Подъезд, за который отвечаете.

Это и есть практика — только без названия.

Дед из четырнадцатой главы, который рассказывает внуку и не оглядывается, — практикует. Бабушка из третьего подъезда, которая сравнила смету с ценами и выложила таблицу, — практикует. Мэр, выложившая бюджет от бессонницы, — практикует. Ни один из них не читал Патанджали<sup>127</sup>.

Тот, кому интересно узнать, почему это работает, — оставайтесь.

Тот, кому достаточно знать, что это работает, — переходите к заключению. Без единого слова на санскрите.

Обе дороги ведут туда же.

#### Мотивация

Одному мальчику в двенадцать лет сказали, в шутку, что он толстый.

---

<sup>127</sup> Патанджали — автор «Йога-сутр» (ок. II в. до н. э. — IV в. н. э.), систематизировавших практику раджа-йоги в 196 афоризмах: Патанджали. Йога-сутры / пер. с санскр. и коммент. Е. П. Островской, В. И. Рудого. — М. : Ладомир, 2003. — 386 с. Ссылка здесь — ироническая: практика не требует знания первоисточника, но знание первоисточника позволяет понять, почему практика работает.

Шутка попала. Он начал бегать. Не ради здоровья, не ради философии — чтобы шутка перестала быть правдой. Потом попалась книга — «Самая крупная победа» Виктора Пушкина — и бег из бегства превратился в движение к чему-то. В четырнадцать — дзюдо. Чужой ритм, не пошло. Карате. Оттуда сверстники перетащили в бокс. Стоять в парах не особо любил, зато бегал километры и бил кувалдой по тракторному колесу, пока ладони не деревенели.

Стадион на берегу Волги. Сто-сто пятьдесят молодых ребят. Тренеры, которые обивали пороги бандитских офисов и администраций, чтобы собрать на аренду и соревнования. Время было такое: тренер, растящий чемпионов, просил деньги у тех, от кого растил защищаться. Потом секцию закрыли. Стадион отдали, он сгнил. Ребята разошлись — кто куда.

Интернет шёл через телефонный провод. По карточкам. Книг о «саморазвитии» на русском почти не было. Были секции, тренеры, двор. Никаких «практик осознанности». Кувалда, колесо, пять утренних километров по тёмным улицам. Усталость была настоящей: не от экрана, а от тела, которое отработало. Страх — настоящим: не тревога без причины, а конкретный противник, который бьёт в ответ.

Радость — настоящей: не лайк, а секунда, когда приём получился. Конфликт решался не в комментариях — в зале, лицом к лицу, с последствиями, которые чувствуешь скулой. Скука лечилась не лентой — двором, где нужно было придумать, чем заняться, из ничего. Организм не знал суррогатов, потому что суррогатов не существовало. Он получал всё из первых рук — и этого хватало.

Спорт дал физику. Дисциплину. И одно знание, которое из книг не получишь: всегда найдётся кто-то сильнее.

Точка.

Это не трагедия — факт, который освобождает. Когда перестаёшь мерить себя чужой силой, появляется вопрос другого уровня: что ты, собственно, строишь? Только тело? Или что-то ещё?

Вопрос повис. Остался. И потянул за собой двадцать лет поиска.

Через руки прошло всё, что предлагает современный рынок трансформации.

Буддизм — десятки школ с разными картами, между которыми приходилось выбирать, не имея критерия выбора. Техники работали, но каждая считала себя единственной. Стоицизм: мощная броня, но именно броня — защищает, не раскрывает. Медитация по приложениям: десять минут тишины между уведомлениями, духовность в формате подписки. Ретриты выходного дня: три дня молчания, потом понедельник — и ты снова тот же.

И отдельной строкой — коучинг.

Молодой боец приходит к мастеру. Тот смотрит и говорит: «Хорошо. Для начала купи мой курс. Базовый — пятьдесят тысяч. Продвинутый — сто пятьдесят. VIP с личной обратной связью — полмиллиона. Рассрочка есть». Абсурд? Но именно так устроена вся индустрия.

Коуч, который пересказывает Тони Роббинса, который пересказал Наполеона Хилла, который пересказал кого-то ещё — и на каждом этапе знание теряло глубину и набирало цену. Ксерокопия ксерокопии: контуры ещё видны, содержание размылось. Когда Эпиктет учил, он не продавал курс по стоицизму<sup>128</sup>. Когда риши записывали Упанишады, они не закрывали текст за предложением оплатить. Коммерциализация неизбежно упрощает знание до уровня, который можно продать за один вебинар. Глубокие вещи за один вебинар не передаются.

Если копнуть любой модный тренд — «майндфулнесс», «манifestацию», «квантовое мышление» — под слоем маркетинга обнаруживается искажённая копия того, что было известно тысячелетия назад. Иногда удачная адаптация. Чаще фантик без конфеты.

Тысячи предложений. Каждый путь претендует на истину. Изобилие создаёт иллюзию, что выбор пути и есть путь. Люди бесконечно выбирают и никуда не идут. Сегодня медитация, завтра холотропное дыхание, послезавтра расстановки по Хеллингеру.

Это не духовный поиск. Духовный шопинг. Шопинг — про потребление, не про трансформацию.

Нужны критерии. Эта глава — карта базара. Не ещё один прилавок на нём.

## Психотерапия: фундамент, который путают со зданием

Один человек прошёл три года терапии.

Серьёзной, глубокой — не пятиминутные сессии по приложению. КПТ сначала, потом психоанализ<sup>129</sup>. Тревога отступила. Отношения выровнялись. Он функционировал. Жил, работал, не срывался.

Через год появилось ощущение потолка.

---

<sup>128</sup> Эпиктет учил в своей скромной школе в Никополе, принципиально не беря платы со свободных граждан; его учение сохранилось только через записи ученика: Эпиктет. Беседы / пер. с греч. Г. А. Тароняна. — М. : Ладомир : Наука, 1997. — С. 3–19. Оригинал: Epictetus. Discourses / transl. by W. A. Oldfather. — Cambridge : Harvard University Press (Loeb), 1925–1928.

<sup>129</sup> КПТ (когнитивно-поведенческая терапия) — доказательный метод с наибольшей эмпирической базой для тревожных и депрессивных расстройств: Бек А. Когнитивная терапия депрессии / пер. с англ. А. Татлыбаевой. — СПб. : Питер, 2003. — 304 с. Оригинальное издание: Beck A. Cognitive Therapy of Depression. — New York : Guilford Press, 1979. — 425 p. Психоанализ — глубинная работа с бессознательным: Фрейд З. Введение в психоанализ : лекции / пер. с нем. Г. В. Барышниковой. — М. : Наука, 1989. — 456 с.

Всё работает — а чего-то нет. Не тревога, не депрессия, не симптом. Просто потолок. Он пришёл к психологу и попробовал это описать. Психолог слушал внимательно. Потом сказал: «Это не мой уровень работы». Не потому, что плохой специалист — потому что честный.

У психологии для этого «чего-то» нет языка.

КПТ — золотой стандарт для тревожных и депрессивных расстройств. Психоанализ ведёт глубинную работу с бессознательным. Гештальт работает с осознанием «здесь и сейчас». Экзистенциальная терапия обращена к тем, чьи проблемы не симптомы, а вопросы: о смысле, свободе, конечности<sup>130</sup>.

Человек с нерешёнными травмами нуждается в терапевтической помощи прежде, чем браться за какие-либо «духовные практики». Это не подготовительный класс — фундамент, без которого всё построенное рухнет<sup>11</sup>.

Но фундамент — не здание.

Психология работает на уровне психики: ума, эмоций, поведения. Её задача — адаптация, помочь человеку функционировать. Она может сделать это более здоровым, гибким, эффективным. Трансформация, в том смысле, в каком мы говорим о ней в этой книге, — не улучшение функционирования эго, а выход за его пределы<sup>12</sup>.

Самые честные из психологов это видели. Абрахам Маслоу в поздних работах признавал: за вершиной его пирамиды — самоактуализацией — есть ещё один уровень. Он назвал его самотрансценденцией. Психология может привести к самоактуализации. Для самотрансценденции нужны иные инструменты<sup>131</sup>.

Впрочем, границу можно было увидеть и без Маслоу. Достаточно одного факта, который пирамида не вмещает. Человек, бросающийся на амбразуру, нарушает все уровни одновременно — от физиологии до безопасности. Мать, голодающая чтобы накормить ребёнка, опровергает фундамент: базовая потребность принесена в жертву чему-то, для чего в пирамиде нет этажа.

Пирамида описывает нормального человека.

Она не описывает лучшее, на что человек способен.

---

<sup>130</sup> Обзор психотерапевтических школ и их применимости: Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии / пер. с англ. Л. Земской. — СПб. : Питер, 2000. — С. 11–43. Оригинальное издание: Yalom I. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. — New York : Basic Books, 1970. — 393 p. Экзистенциальная терапия: Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т. С. Дабкиной. — М. : Класс, 1999. — 576 с.

<sup>131</sup> Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. — СПб. : Евразия, 1997. — С. 43–78. Оригинальное издание: Maslow A. The Farther Reaches of Human Nature. — New York : Viking Press, 1971. — 423 p. Именно здесь Маслоу вводит «самотрансценденцию» как уровень, выходящий за пределы его ранней иерархии: «Человек должен выйти за пределы себя... Если вы намеренно планируете быть меньше, чем вы способны быть, я предупреждаю вас: вы будете глубоко несчастны».

## Пути воли: внутренняя цитадель и её цена

Тот мальчик, который бил кувалдой по колесу, шёл этим путём — не зная его названия.

Спорт учит тому же, чему учит стоицизм: отдели то, что в твоей власти, от того, что не в твоей. Эпиктет формулировал с лаконичностью тренера по боксу<sup>132</sup>. Марк Аврелий практиковал ежедневно, будучи императором<sup>133</sup>. Философия «внутренней цитадели»: укрепи свои суждения, реакции, намерения. Остальное — за стенами.

Дзен-буддизм идёт радикальнее. Дайсэцу Судзуки показал: коан работает не как задача, а как таран — он не даёт ответа, он ломает привычку искать ответ в уме<sup>4</sup>. Ценный инструмент. Но инструмент одного действия.

Гурджиев предлагал работу с «человеком-машиной»: безжалостное самонаблюдение, сознательный труд, «намеренное страдание» ради пробуждения<sup>5</sup>. Люди, прошедшие через гурджиевские группы, заметны сразу. Присутствие. Собранность. Взгляд, который не соскальзывает. Но и жёсткость, которая иногда выглядела как панцирь. Выглядела — и была.

Эти пути производят людей, которых трудно не заметить. Устойчивость, ясность, способность действовать под давлением.

Но у них есть предел — и он обнаруживается изнутри.

В метафоре колесницы пути воли развивают возникшего: различающий разум, контроль над процессами. Необходимая работа. Но возникший — не хозяин колесницы. Контакт с центром, с Психическим Существом, воля сама по себе не обеспечивает<sup>6</sup>.

Более того, сильная воля без этого контакта может стать ловушкой. Человек, развивший мощную дисциплину, незаметно превращает её в предмет тонкой гордости. Он контролирует себя — и гордится контролем. Невозмутим — и гордится невозмутимостью. Чогьям Трунгпа назвал явление «духовным материализмом»: использование практик для укрепления того самого эго, которое они призваны были растворить. Цитадель построена — но в ней заперся тот, от кого она должна была освободить.

---

<sup>132</sup> Эпиктет. Беседы / пер. с греч. Г. А. Тароняна. — М. : Ладомир : Наука, 1997. — С. 23–31. Оригинал: Epictetus. Discourses / transl. by W. A. Oldfather. — Cambridge : Harvard University Press (Loeb), 1925. — Vol. 1. Центральный принцип: «Из всего существующего одно находится в нашей власти, другое — нет. В нашей власти — мнения, стремления, желания, уклонения. Не в нашей власти — тело, слава, власть» (Энхиридион, 1).

<sup>133</sup> Марк Аврелий. Наедине с собой / пер. с греч. С. Роговина. — М. : Сирин, 1998. — 224 с. Оригинальное издание: Marcus Aurelius. Meditations / transl. by C. R. Haines. — Cambridge : Harvard University Press (Loeb), 1916. Дневник императора — уникальный документ: практика стоицизма не в трактате, а в живом самонаблюдении.

## Пути сердца: растворение и его ловушки

Если путь воли — «я строю крепость», то путь сердца — «я открываю ворота».

Суфизм сделал ставку на то, что ни один другой путь не решился поставить в центр: поэзию. Не как украшение — как инструмент. Руми, Хафиз, Аттар создавали тексты, способные пробить концептуальный ум и обратиться напрямую к сердцу<sup>134</sup>. «Любовь — это мост между тобой и всем» — одна строка. В ней уместилась метафизика: разделение между «я» и «миром» преодолевается не усилием ума, а через переживание, которое упраздняет саму границу.

Бхакти-традиции Индии и христианская мистика — от Псевдо-Дионисия через Мейстера Экхарта к Терезе Авильской — идут тем же путём: трансформация через любовь, преданность, эмоциональное раскрытие. Разные языки, разные ритуалы. Описание опыта поразительно совпадает. Апофатическая мистика — богословие через отрицание — переключается с ведическим «нет-нет» с точностью, которую трудно объяснить случайностью<sup>135</sup>.

Сила этих путей — в работе с тем, что пути воли часто подавляют: с эмоциональной природой. Человек, прошедший глубокую практику сердца, обретает качество, которое трудно подделать. Открытость. Не наивность — способность воспринимать мир без брони, не разрушаясь.

Но без фундамента различающего разума путь сердца вырождается в эмоциональные качели. Ретрит — экстаз. Понедельник — депрессия. «Духовные переживания» становятся наркотиком, обычная жизнь — ломкой.

Вторая ловушка — зависимость. Преданность учителю или группе превращается в бегство от ответственности за собственную жизнь. Ауробиндо предупреждал: бхакти без джняны слепа. Она может привязать к форме, к образу, к учителю — вместо того чтобы вести к источнику, на который форма лишь указывает<sup>136</sup>.

Каждый из описанных путей работает с одним аспектом человека.

Психология — с психикой. Пути воли — с самоконтролем. Пути сердца — с эмоциональной природой.

---

<sup>134</sup> Руми Дж. ад-Д. Маснави-йи ма'нави (Поэма о скрытом смысле) : избранное / пер. с перс. О. Румера. — М. : Восточная литература, 1998. — 420 с. О суфийской поэзии как инструменте трансформации: Шimmel А. Мир исламского мистицизма / пер. с нем. Н. И. Пригаринной, А. С. Раппопорт. — М. : Алетея, 1999. — С. 87–134. Оригинальное издание: Schimmel A. Mystical Dimensions of Islam. — Chapel Hill : University of North Carolina Press, 1975. — 560 p.

<sup>135</sup> Апофатическая (отрицательная) теология — Псевдо-Дионисий Ареопагит. О мистическом богословии / пер. с греч. Г. М. Прохорова // Мистическое богословие. — Киев : Путь к истине, 1991. — С. 3–16; Экхарт М. Духовные проповеди и рассуждения / пер. с нем. М. В. Сабашниковой. — М. : Политиздат, 1991. — 191 с. Параллель с «нет-нет»: Шанкара. Вивекачудамани / пер. с санскр. С. Р. Аблеева. — М. : Амрита-Русь, 2003. — 304 с.

<sup>136</sup> Ауробиндо Гхош Шри. Синтез йоги / пер. с англ. — М. : Адити, 2002. — Ч. 3 : Путь преданности. — С. 432–451: «Бхакти без джняны — слепая сила: она может привести к экзальтации, фанатизму, сектантству — ко всему, кроме подлинного освобождения».

Каждый развивает свою часть — и в силу собственной логики склонен считать свою часть целым. Человек мечется между подходами или выбирает один и становится односторонним. Мощный интеллект при неразвитом сердце. Горячее сердце при отсутствии различения. Железная воля при неспособности любить.

## Четыре силы

Ведические риши не начинали с метода. Они начинали с наблюдения. Не «что нужно делать с человеком» — а «что в человеке есть». И увидели — через столетия созерцательной практики — четыре фундаментальные силы<sup>137</sup>:

Сила действия: способность трудиться, создавать, менять мир. Сила чувства: способность любить, верить, отдаваться тому, что больше тебя. Сила мысли: способность познавать, различать, видеть вещи как они есть. Сила воли: способность контролировать себя, концентрироваться, направлять внутреннюю энергию.

Четыре. Не три, не пять.

Скептик спросит: а воображение? А интуиция? А память?

Воображение — это мысль, направленная внутрь. Инструмент силы мысли, не отдельная сила. Интуиция — это когда все четыре работают быстрее, чем успеваешь осознать: тело почуяло, сердце отозвалось, ум синтезировал, воля удержала внимание.

Не пятая сила — оркестр четырёх. Память — хранилище, не двигатель.

Убрать одну — и картина становится неполной конкретно. Уберите чувство — получите функционирующего, но холодного человека, которого все знают, и никто не любит. Уберите мысль — получите доброго, но беспомощного. Уберите действие — получите того, кто всё понимает и ничего не делает. Уберите волю — получите человека, которого несёт течением, каким бы тёплым оно ни было.

Минимальная и достаточная одновременно.

Ключевой ход: для каждой силы — своя технология развития, своя йога. Не одна на всех — четыре<sup>138</sup>.

---

<sup>137</sup> Четыре инструмента знания и действия — индрии (силы) в системе Ауробиндо: Ауробиндо Гхош Шри. Синтез йоги / пер. с англ. — М. : Адити, 2002. — Ч. 4. — С. 601–624. Ауробиндо опирается на санкхью (Капила) и Бхагавад-гиту, систематизируя четыре аспекта антахкараны (внутреннего инструмента): манас (ум), буддхи (различающий разум), читта (эмоциональная природа), аханкара (воля и самоотожествление).

<sup>138</sup> Вивекананда С. Четыре йоги / пер. с англ. — М. : Рамакришна-Веданта центр, 1993. — 320 с. Оригинальное издание: Vivekananda S. The Complete Works. — Mayavati : Advaita Ashrama, 1907–1922. — Vol. 1–4. Вивекананда первым систематически представил западной аудитории четыре пути как единую интегральную систему.

## Системный подход

Система работает по трём принципам.

Соответствие природе: начни с той силы, которая преобладает. Вивекананда подчёркивал — принуждать всех к одному методу не только неэффективно, но и жестоко. Путь, противоречащий природе, ведёт к срыву. Путь, соответствующий природе, ощущается как раскрытие<sup>20</sup>.

Интеграция: начав с одной йоги, обнаруживаешь, что она сама ведёт к остальным. Карма-йог обнаруживает, что для действия без привязанности нужен контроль над умом — и вот уже нужна раджа. Бхакти-йог сталкивается с тем, что преданность без различения превращается в фанатизм — и обращается к джняне. Четыре тропы сходятся к одной вершине.

Полнота: нет силы, которая осталась бы без практики. Нет части, которую объявили бы «низшей». Результат — не односторонний специалист по внутренней работе, а целостный человек. Ефремов описывал такого: развитый интеллект, тренированное тело, чистые эмоции, сильная воля — всё в равновесии<sup>22</sup>.

Целостный человек — тот самый, ради которого затевалась вся эта книга.

Когда понимаешь эту структуру, другие пути перестают быть конкурентами. Они оказываются частными случаями — не в уничижительном смысле, а в точном.

Психотерапия — подготовительная работа, фундамент. Без неё здание не держится.

Стоицизм, дзен, Гурджиев работают преимущественно с раджа-йогой: самонаблюдение, контроль ума, дисциплина. Стоицизм содержит мощные элементы карма-йоги в учении о долге, но доминанта волевая.

Суфизм, христианская мистика, бхакти-традиции — это то, что бхакти-йога систематизирует. Руми и Тереза Авильская описывают один путь, путь сердца, разными голосами.

Философские школы от Упанишад до платонизма — это джняна: работа с различением, с вопросом «что реально».

Увидеть это не значит свести великие традиции к «подразделам». Любое серьёзное учение содержит элементы всех четырёх. Суфийская поэзия несводима к «технике бхакти» — в ней есть мощная джняна Ибн Араби, есть раджа зикра, есть карма адаба. Дзенский коан — не «метод раджа-йоги», сатори есть джняна-момент.

У каждой традиции свой язык, своя глубина, свои открытия. Но понять структурное родство — значит перестать блуждать по базару вслепую.

## Спина и стоматолог

Тому мальчику исполнилось тридцать семь, когда спина сказала «хватит».

Боли, от которых не спишь. Стандартный маршрут: невролог, МРТ, рекомендация — операция. Когда что-то болит, человек становится эгоцентричным и не замечает того, что у многих болит. Хочет скорее решить свою, личную проблему. Почти согласился.

Спас стоматолог. Не шутка — буквально. В разговоре, не имеющем отношения к спине, он показал ролик: журналист нашёл пациентов, которых приглашали на телевидение после операций на позвоночнике. На экране — счастливые лица, «мне помогли», аплодисменты. Журналист разыскал их через годы. Стало хуже. Почти всем. Операция убрала симптом и создала новые проблемы. Индустрия, оптимизированная под поток, не под результат.

Начал заниматься йогой деревянным. Буквально: наклон вперёд — пальцы не доставали до пола сантиметров двадцать. Смешно, унижительно, медленно. Через полгода — до пола. Через год — спина перестала болеть. Не «стало легче» — перестала. Без операции, без таблеток, без героизма. Коврик и двадцать минут в день. Да какой коврик — везде, где можно.

Первый практический сигнал открылся в том, что за ярлыком «йога» скрывается что-то настоящее.

Но настоящим открытием стала не йога поз и дыхания. Настоящим открытием стала система четырёх йог.

Потому что она объяснила всё предыдущее. Бокс видел тело и волю. Буддизм — ум и страдание. Стоицизм — суждения. Коучинг — цели. Каждый был прав в своей части и ограничен ею. Четыре йогии оказались не ещё одним учением — картой всех учений<sup>7</sup>. Ответом на вопрос, повисший в четырнадцать лет: «А что, собственно, я строю?»

Ответ: целого человека.

## Точка входа

Для деятельных, прагматичных людей, привыкших мерить ценность результатом, первый шаг — карма-йога.

Причина не в том, что она «выше» других. Потому что не требует остановки жизни.

Можно практиковать карма-йогу, продолжая работать, вести бизнес, растить детей. Сама повседневная деятельность становится практикой. Не нужно ехать на

ретрит. Не нужно менять расписание. Нужно изменить одну вещь: отношение к тому, что уже делаешь<sup>8</sup>.

Делай то, что должен, с полной отдачей — и отпусти привязанность к результату. Параллельно — развитие того аспекта, который резонирует с природой. Интеллектуал углубляется в джняну: изучение текстов, практика различения, самоисследование.

Человек с развитым эмоциональным миром обращается к бхакти. Волевой, дисциплинированный — к радже<sup>9</sup>.

Честность требует добавить: этот путь не быстрый, не лёгкий и не гарантированный.

Патанджали предупреждал: практика становится устойчивой, когда выполняется «в течение длительного времени, без перерыва, с почтением»<sup>10</sup>. Не за выходные. Не за месячный курс.

Трансформация — не потребительский продукт. Её нельзя купить, скачать, пройти за двенадцать сессий. Но вот что она даёт — и это проверено не книгами, а жизнью: направление вместо блуждания, целостность вместо фрагментации, практичность вместо теории и глубину, в которой практика и понимание поддерживают друг друга.

Базар духа не исчезнет. Прилавков будет только больше. Но тот, у кого есть карта, больше не потерян — он идёт через базар к тому, за чем пришёл<sup>12</sup>.

Базар духа не исчезнет. Прилавков будет только больше. Но тот, у кого есть карта, больше не потерян — он идёт через базар к тому, за чем пришёл.

Тому мальчику сейчас за сорок. Он по-прежнему встаёт рано. Не бьёт кувалдой — но утренняя тишина перед первым действием осталась. Добавился путь, описанный в этой книге.

Главное, что изменилось: он знает, что строит. По одному миллиметру двигает черту в обратном направлении. Кто-то скажет — ошибается. Может, и прав. Не имеет никакого значения.

Это карма-йога. Первый шаг.

Кувалда не требуется.

## Глава 16. Тело

*Расстроенная скрипка превращает любую партитуру в какофонию. Эта глава не добавляет знания. Она отнимает оправдание.*

Трудно что-то делать, когда болит спина. Трудно концентрироваться, когда мозг затуманен вчерашней едой. Трудно практиковать самонаблюдение, когда вся энергия уходит на то, чтобы дотянуть до вечера.

Тело — инструмент. Скрипач не начинает с Паганини; он начинает с настройки инструмента. Расстроенное тело превращает любую практику в мучение. Тот мальчик, который бил кувалдой по тракторному колесу, не знал ничего о раджа-йоге. Но он тренировал именно это — каждым ударом, каждым утренним километром по тёмным улицам, каждым «ещё раз», когда руки отказывали. Тело было первым учителем, задолго до книг и систем.

Поэтому первая практическая глава — о теле. Не в силу того, что тело «важнее» ума или духа. А потому что это единственный уровень, на котором результат виден через недели, а не через годы. Это даёт опору — и для практики, и для веры в то, что практика работает.

### Честный диагноз

Два человека. Реальных.

Первый начал деловую карьеру в шестьдесят. Не опечатка. Построил банк. Строительный холдинг. В семьдесят пять вышел на пенсию. Плавал в море круглый год, зимой и летом. Был свеж, подвижен, ясен — в возрасте, когда ровесники курсируют между диваном, аптекой и поликлиникой.

Второй — тридцатилетний. Успешный. Деньги, бизнес, всё при нём. Двигается как старик: скованно, с одышкой на втором пролёте. Спина болит хронически. Энергии хватает до обеда, дальше кофе, сахар, ещё кофе, энергетик, к вечеру бокал вина, «чтобы расслабиться». Вейп как главный мотиватор. Живёт так, будто тело — довесок. «Когда-нибудь займусь».

Когда-нибудь не наступает.

Разница между ними — не генетика. Не везение. Тысячи маленьких решений: лестница или лифт, вода или кола, лечь вовремя или ещё один эпизод. Ни одно не выглядит значимым в моменте. Все вместе — они решают, кем ты будешь в сорок, пятьдесят, шестьдесят и старше.

Стартовый запас у всех разный. На языке одиннадцатой главы — прарабдха, та часть кармы, которая уже в игре. Спорить с ней бессмысленно. Но если смотреть не на старт, а на дистанцию? Человек с минимальным запасом, который каждый день делает немного, к пятидесяти собирает капитал, которого не было на входе. А человек с максимальным запасом, который тратит его на стимуляторы, алкоголь, двадцатичасовые рабочие дни и сон по четыре часа, — к пятидесяти банкрот. Тело — не приговор. Тело — стартовый капитал. Дальше — бухгалтерия. Ежедневная, скучная, без драмы. Но именно она определяет итог.

Большинство людей, включая успешных и образованных, живут в состоянии хронической зависимости. Не от героина. От вещей, которые принято считать нормальными.

Кофеин — в количествах, при которых без него не работает голова. Попробуйте не пить два дня и увидите синдром отмены. Алкоголь — не запой; две-три бутылки пива вечером, каждый вечер, обсуждать не принято, так делают все. Сахар — фоновый источник комфорта, настолько автоматический, что человек не замечает, сколько раз за день тянется за «чем-нибудь сладеньким».

Дофамин — не «гормон счастья». Это нейромедиатор предвкушения, сигнал «стоит повторить». Сахар — выброс. Лайк — выброс. Сериал — выброс. Мозг адаптируется: рецепторы тупеют, нужно больше, чтобы чувствовать то же самое, базовый уровень удовлетворения падает. Анна Лембке из Стэнфорда назвала это «дофаминовой нацией»<sup>139</sup>. Целая цивилизация в хроническом дефиците, который сама же создаёт.

Результат: жизнь по схеме «от кайфа до кайфа». Понедельник — проклятие. Рабочий день — обратный отсчёт до вечернего бокала. Отпуск — «вот ради чего живу». А в отпуске тот же телефон, те же экраны, только на фоне моря. Море другое. Человек тот же.

Это не жизнь суверенного человека. Это жизнь на поводке, который не чувствуешь, потому что все вокруг на таком же.

## Разворот

Здесь не очередная глава про хорошо и плохо. Не про то, что алкоголь — грех, а смузи — спасение. Не про идеал, к которому нужно стремиться.

---

<sup>139</sup> Лембке А. Нация дофамина / пер. с англ. А. Вознесенской. — М. : Бомбора, 2023. — С. 17–56. Оригинальное издание: Lembke A. Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence. — New York : Dutton, 2021. — 283 p. Хроническая лёгкая стимуляция снижает базовый уровень удовлетворения; механизм единый для сахара, алкоголя, лайков и экранного времени.

Про одно: разворачиваться. Каждый раз, когда обнаружил, что ушёл в сторону, — разворачиваться без драмы, без качелей, без «теперь уж точно всё». Не результат важен — процесс. Не то, сколько раз упал, — то, сколько раз встал. И как быстро.

Качели — идеал, срыв, стыд, новый идеал — убивают не слабостью, а расстоянием между полюсами. Чем выше взлетаешь в «теперь я изменяюсь», тем глубже падаешь после первого срыва. Выход не в том, чтобы не падать. В том, чтобы сократить расстояние между падением и разворотом<sup>140</sup>.

## Инверсия

Мозг способен вырабатывать те же нейромедиаторы в ответ на осмысленное усилие, преодоление, мастерство. Но для этого нужны два условия. Первое: очистить рецепторы от постоянной стимуляции — пока мозг получает лёгкие «дозы», он не станет работать ради сложного вознаграждения. Второе: дать повторяющийся опыт награды от усилия, систематически, пока не сформируется новый паттерн.

Когда паттерн закрепляется, происходит инверсия: усилие перестаёт восприниматься как цена и начинает восприниматься как награда.

Чиксентмихайи исследовал это десятилетиями<sup>141</sup>. Вывод парадоксален: люди наиболее счастливы не когда расслаблены, а когда погружены в сложную, требующую полной отдачи деятельность. Мы стремимся к отдыху, но удовлетворение живёт в работе; мы мечтаем о пляже, но вспоминаем с теплотой проекты, которые потребовали всего, что в нас есть.

Человек, прошедший инверсию, живёт принципиально иначе. Ему не нужны несколько бутылок пива, чтобы «наградить себя» за рабочий день, потому что рабочий день сам был наградой.

Такое знание приходит через тело. На дофамин от нагрузки подсаживаешься незаметно — и в какой-то момент обнаруживаешь, что не нужны никакие фитнес-залы, никакие подписки, никакое специальное оборудование. Планка, отжимания, скакалка, холодная вода. Всё доступно. Инвестиция — не деньги, а решение.

Цель работы с телом — не самоистязание. Цель — освобождение. Возвращение способности получать удовлетворение от того, что действительно имеет значение.

---

<sup>140</sup> «Разворот» без драмы как практическая альтернатива «начать сначала»: Нефф К. Самострадание : доброта вместо жёсткой самокритики / пер. с англ. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — С. 73–108. Оригинальное издание: Neff K. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. — New York : William Morrow, 2011. — 291 p. Исследования Нефф: самострадание после срыва — лучший предиктор возвращения к практике, чем самокритика.

<sup>141</sup> Чиксентмихайи М. Поток : психология оптимального переживания / пер. с англ. Е. Перовой. — М. : Альпина нон-фикшн, 2011. — С. 156–189. Оригинальное издание: Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. — New York : Harper & Row, 1990. — 303 p.

## Характер, дисциплина, воля

Прежде чем перейти к практикам — три вещи, которые они развивают. Не физические качества — внутренние.

Характер — «кто я». Набор принципов, которым следуешь независимо от обстоятельств. Не то, что говоришь на собеседовании, а то, как действуешь, когда никто не смотрит.

Воля — «куда я иду». Направленная энергия, вектор, способность выбрать направление и двигаться по нему вопреки инерции.

Дисциплина — «что я делаю». Способность выполнять решённое вне зависимости от настроения, мотивации, погоды. Мост между намерением и действием. Не та дисциплина, которая сопровождает в свежее бодрое утро. А та, которая проявляется после психического истощения. Когда сел аккумулятор — видно, кто ты. Три вещи работают как система. И все три тренируются одинаково — десятком мелких решений в день: да или нет.

Как это выглядело.

Четыре тридцать утра. Темно. Холодно. Из дома до стадиона «Монолит» — пять километров. Не разминка — путь, который нужно пройти, прежде чем начнётся тренировка. Каждый день. Зимой — по тёмным улицам, в холод, когда единственное освещение — фонари через один. Ноги в утяжелителях. На стадионе — четырёхсотметровый круг, и ты бегаешь его, пока тренер не скажет «хватит». Раз в неделю — двадцать километров. Не марафонец, не легкоатлет — мальчик с кувалдой, который готовится к рингу.

Кувалда — отдельный ритуал. Три подхода по пять минут. Лицом на восток. Солнце всходило — ты бил. Не знал тогда, что это похоже на практику; казалось просто тренировкой. Но тело запомнило: ритм, направление, восход. Связь между усилием и светом, которая осталась на всю жизнь.

Сегодня кувалды почти нет. Есть гвозди<sup>142</sup>.

Доска с гвоздями — профессиональная, с шагом 13 мм. Пять минут утром. Первые тридцать секунд тело сопротивляется — каждый инстинкт говорит «встань». Через минуту начинается другое: вес распределяется, дыхание выравнивается, и ты обнаруживаешь, что боль была не болью, а интерпретацией. Гвозди не изменились. Изменилось отношение к ним. Та же механика, что и с холодной водой, только точнее: тысяча точек давления одновременно, и каждая спрашивает — останешься?

---

<sup>142</sup> Практика доски с гвоздями в традиции садху — «шайя-аснам» (доска Шивы): одна из аскетических техник, направленных на выработку устойчивости к физическому дискомфорту и интерпретацию боли как информации. Современное нейробиологическое прочтение: Melzack R., Wall P. The Challenge of Pain. — New York : Basic Books, 1983. — P. 144–167. Теория воротного контроля боли: восприятие боли — не прямое отражение сигнала, а результат интерпретации, поддающейся тренировке.

Скакалка. Три минуты. Пять — если день позволяет. Сердце — мышца. Как любая мышца, она либо развивается, либо изнашивается. Третьего не дано. Три минуты скакалки в день — минимальная инвестиция в то, чтобы эта мышца работала, а не доживала. Не нужен зал. Не нужен тренер. Нужны три минуты и решение.

Планка. Пять минут. Спина — главное. Спина должна быть как тетива лука: натянутая, упругая, готовая. Не как древко — жёсткая, негнущаяся, ломкая. Тетива держит энергию. Древко — только форму. Планка строит тетиву. Можно просто висеть на турнике — хотя бы тридцать секунд. Ещё лучше — на толстом турнике: пальцы не смыкаются, хват работает иначе, предплечья включаются полностью. Гири стоят недорого. Кистевые эспандеры — ещё дешевле. Инвестиция — не деньги, а решение.

Есть сурья намаскар<sup>143</sup> — «приветствие солнцу». Двенадцать положений, десять минут, всё тело. Каждое утро. Не требует ничего, кроме пола.

Есть холодная вода. О ней — отдельно.

Каждое утро — набор из этих вещей. Не все сразу, не в идеальной последовательности, не по расписанию из журнала. Припахивать себя — планкой, скакалкой, гвоздями, холодной водой, йогой — каждый день, без выходных, без «нет времени». Времени нет на то, чтобы не делать. Потому что тело без нагрузки деградирует, и деградация обходится дороже любой тренировки — только счёт приходит позже, когда платить уже нечем.

«Нет времени» — не причина. Алиби. Три минуты скакалки. Пять минут планки. Тридцать секунд на турнике. Пятнадцать секунд холодной воды. Итого — меньше десяти минут. У вас есть десять минут. У всех есть десять минут. Вопрос не во времени — в решении.

Вот это и есть характер, дисциплина, воля. Не подвиг. Не история для мемуаров. Десяток мелких решений — да или нет, — принятых до того, как проснулся внутренний адвокат с его «ну сегодня можно пропустить». Физическая практика — единственный вид работы, где ложное «я» не успевает переименовать отступление в решение.

Три вопроса, которые стоит задать себе честно: кто я без своей репутации? Что я делаю, когда никто не смотрит? От чего я убегаю?

Ответы на них, если даны честно, могут полностью разбить тот образ, который поддерживает ахамкара. Это куда лучше, чем если этот образ разобьёт кто-то другой.

Контрольный замер прост. Засечь таймер, убрать его так, чтобы не видно и не слышно, и смотреть в любое неподвижное пространство. Первые пятнадцать секунд —

---

<sup>143</sup> Сурья намаскар — физиологический профиль: Sinha B., Ray U. S. The Physiological Effects of Slow Rate Surya Namaskar on Cardiorespiratory Parameters // Indian Journal of Physiology and Pharmacology. — 2014. — Vol. 58, № 2. — P. 133–139. 12 циклов в день: улучшение VO<sub>2</sub>max, гибкости, мышечного тонуса при нулевых материальных затратах.

банальность. После минуты начинают проявляться странности. Пяти минут с молчащим умом достаточно, чтобы увидеть свой характер и свою волю без прикрас.

## Парашют — не крылья

Первый шаг — не революция. Достаточно одного: перестать усугублять. Не заливать стресс третьим бокалом. Не открывать новости, когда и так тошно. Не заедать тревогу в полночь. Не ломать — просто не ломать дальше.

И обнаруживается странная вещь: уже на этом уровне становится легче. Не потому, что стало хорошо — потому что перестало становиться хуже. Организм, которому перестали мешать, начинает восстанавливаться сам.

Здесь — про ловушку, в которую попадают почти все.

Индустрия здоровья построена на качелях<sup>144</sup>. Сначала тебя форматируют: будь чистым, светлым, подтянутым, вставай в пять утра, пей смузи. Стандарт, в который не помещается ни один живой человек, — но все делают вид, что помещаются.

Один товарищ поехал с женой в санаторий. На входе к нему прицепился мужчина в спортивном костюме: где тут зал? Где бассейн? Во сколько пробежка? Энергия, взгляд — человек, который всё делает правильно. Товарищ честно ответил: какой зал, я только приехал, хочу выпить. Мужчина в спортивном посмотрел на него так, как смотрят на безнадёжных, — и куда-то убежал.

Утром товарищ вышел на крыльцо. Мужчина в спортивном лежал на газоне. Весь в том, в чём лежат после ночи, которую не показывают в социальных сетях.

Видимо, нашёл зал.

Когда срываешься — а ты сорвёшься, потому что живой, — начинается второй такт. Те же люди, которые продавали идеал, теперь продают стыд. Ты выпил — а все чистенькие. Ты пропустил зал — а все дисциплинированные. Стыд гонит обратно в первый такт: купи курс, начни сначала. Качели: идеал — срыв — стыд — новый идеал — новый срыв. Индустрия зарабатывает на каждом качке маятника.

Правда проще и жёстче. Идеальных людей нет. Нет людей, которые не срываются, — есть те, кто встаёт после срыва, и те, кто остаётся лежать.

Важен не результат — процесс. Упал — встал. Снова упал — снова встал. Без ярлыков.

Эта книга не продаёт идеал. Её автор проигрывает сахару и жульничает с таймером на голодании. Единственное, что он может предложить, — направление. Не

---

<sup>144</sup> «Качели» идеала и стыда как бизнес-модель: Лембке А. Нация дофамина. — Указ. соч. — С. 131–158. Стыд после срыва запускает тот же дофаминовый цикл, что и первоначальная зависимость: он не разрывает петлю, а укрепляет её.

безупречность — направление. И честное описание дороги, на которой нет ни одного участка без ям.

### Принцип чистоты: что входит в систему

Что вы едите? Не «какой у вас рацион» — что вы ели вчера? Можете перечислить? Я — могу: чипсы рифлёные, сметана, зелень. Не образцовый набор. Вегетарианец, но без догматизма — и без иллюзий насчёт собственной безупречности. Стараюсь, чтобы пища была чистой — успокаивала ум, продлевала жизнь, приносила радость сердцу<sup>145</sup>. Когда сбиваюсь — возвращаюсь. Не к идеалу, а к направлению. Тот же принцип, что и во всей главе: не безупречность, а разворот.

Ведическая традиция называет это шауча — принцип чистоты<sup>146</sup>. Аюрведа говорит об аме, «непереваренном»: токсины от всего, с чем организм не справился. Тяжесть, туман в голове, вялость, тревожность без причины — это ама. Три тысячи лет назад риши знали, что качество входящего определяет качество работы системы. Нейробиология подтвердила: ось «кишечник — мозг» реальна, воспаление в кишечнике провоцирует воспаление в мозге. Разные языки, одно наблюдение.

Но входящее — не только еда.

Шри Ауробиндо описал человека как систему из нескольких уровней сознания: физического, витального и ментального. Физическое — тело. Витальное — эмоции, желания, энергия. Ментальное — мысли, убеждения, информация. Три уровня — три вида пищи. Три вида амы.

С физической пищей мы худо-бедно разобрались: знаем, что сахар вредит, что овощи полезны, что есть на ночь — плохая идея. С витальным уровнем — модно: все говорят об эмоциональном интеллекте, управлении эмоциями, токсичных отношениях.

Целая индустрия: книги, курсы, терапевты. Слово «токсичный» стало настолько привычным, что потеряло смысл.

А вот о ментальном уровне не говорит почти никто.

Чем мы кормим ум? Какой информацией, какими образами, какими потоками слов? Час новостей утром, подкаст по дороге, лента в обед, сериал вечером, перед сном — ещё лента. Непрерывный поток входящего, из которого ум не успевает ничего переварить. Ментальная ама — тот же непереваренный остаток, только не в кишечнике,

---

<sup>145</sup> Аюрведические критерии качества пищи — три традиционных свойства: успокаивает ум (sattvic), продлевает жизнь (ayuṣya), приносила радость (prīti): Чарака-самхита, Сутрастхана, 27.349 / пер. с санскр. — Варанаси : Чаукхамба, 1984. Вегетарианство в аюрведической традиции — не жёсткое правило, а склонность: Лад В. Аюрведа. — Указ. соч. — С. 23–41.

<sup>146</sup> Шауча (санскр. शौच, śauca) — первая нияма в системе Патанджали (Йога-сутры, П.32, 40–41): внешняя (тело, пространство) и внутренняя (ум, мысли) чистота / пер. с санскр. Е. П. Островской, В. И. Рудого. — М. : Ладомир, 2003. — С. 151–155.

а в голове: обрывки чужих мнений, тревога от заголовков, фоновый шум из источников, ни один из которых не выбран осознанно.

Мы тщательно выбираем ресторан — и бездумно поглощаем информационный фастфуд. Проверяем состав йогурта — и не проверяем состав того, что льётся в голову шестнадцать часов в сутки. Фильтруем воду — и не фильтруем поток, который формирует наши мысли, решения, картину мира.

Принцип чистоты — один на всех трёх уровнях. Качество входящего определяет качество работы системы — неважно, о каком уровне речь. Тело, которое кормят мусором, болеет. Эмоции, которые кормят мусором, отравляют. Ум, который кормят мусором, — тупеет, тревожится и принимает плохие решения, не понимая почему. Подробнее о ментальной гигиене — в главе о раджа-йоге. Здесь достаточно одного: если вы следите за тем, что кладёте в тарелку, — начните следить за тем, что кладёте в голову.

Это та же практика. Тот же принцип. Те же последствия.

Если ваш автомобиль ездит на 95-м бензине, вы не зальёте 76-й. Никогда, даже в шутку. Потому что понятно: движок стоит дорого. А теперь посмотрите, что вы заливаете в себя.

Организм прощает. Запас прочности колоссальный: можно годами есть что попало, и он будет работать. Не в силу того, что ему нормально — потому что спроектирован выживать. Но выживать — не значит жить.

Три вещи, которые стоит минимизировать: рафинированный сахар, промышленные масла, переработанная еда с составом длиной в абзац. Не потому, что грех — потому что они конкретно, измеримо ухудшают работу организма. Убрали — стало лучше. Вернули — стало хуже. Эксперимент, который каждый может поставить на себе за две недели.

Что вместо: овощи, чистый белок, цельные злаки, нормальные жиры, вода. Не диета.

Просто еда — та, которую ваша прабабушка узнала бы в лицо.

Отдельная ловушка — когда принцип чистоты становится религией. Эго, которому запретили сахар, находит другую кормушку: чувство превосходства. Фантик поменялся, содержание осталось.

## Периодическое голодание

Добровольный отказ от того, что доступно, — акт суверенности в чистом виде. Еда есть, холодильник полон, и ты выбираешь не есть. Не из-за того, что нечего. А потому что решил. Это чистая карма-йога: действие совершается не ради результата, а ради самого действия.

Практика присутствует в каждой серьёзной духовной традиции: христианский пост, мусульманский Рамадан, индийская экадаши, еврейский Йом-Киппур, буддийские монахи, не едящие после полудня. Когда настолько разные культуры независимо приходят к одному — это не совпадение. Это эмпирическое открытие, сделанное множество раз.

Механика подтверждена наукой. В 2016 году Ёсинори Осуми получил Нобелевскую премию за исследование аутофагии — «самопоедания»<sup>147</sup>. Когда внешнее питание прекращается, клетки начинают перерабатывать собственные повреждённые структуры. Генеральная уборка, до которой не доходят руки, пока каждый день приходят гости.

Простейшая форма — интервальное голодание 16/8: приём пищи в восьмичасовом окне. После нескольких дней адаптации обнаруживается неожиданное: утро без еды оказывается утром с ясной головой.

Дальше — личный опыт. Не как рекомендация, а как свидетельство. Часть описанного смертельно опасна и не подходит для подражания без медицинского наблюдения.

Первый раз — 2013 год. Вода в пластиковых бутылках, примерно сутки. На второй день — срыв. Творог с яблоком. Показалось, что вкуснее ничего в жизни не ел. Воля закончилась раньше, чем я предполагал.

Потом — сухое голодание. Без еды и без воды. Пять суток, потом семь, потом десять с половиной. Метод Щенникова<sup>148</sup>. Хотел одиннадцать. Не дотерпел полдня. Точнее — супруга вытащила. Я к тому моменту практически ушёл. Она вернула через запах клубники. Оказывается, когда от тебя осталась одна воля, а воля кончилась, — клубника сильнее. Выходил по протоколу: чайная ложка талой воды, таймер, не чаще раза в минуту. Жулничал — пил каждые тридцать секунд.

Пробовал сыроедение. На нём начинаешь чувствовать мир с пугающей остротой — будто снесли стены между тобой и пространством. Тонкость восприятия растёт. Становишься как листик. Но сила уходит из тела. Саттва без раджаса. Антенна без опоры. Ветром сносит.

Главный урок — не голодания, а всего этого периода: развивать нужно всё в комплексе. Тело без ума — машина без водителя. Ум без тела — водитель без машины. Воля без сердца — меч без руки.

---

<sup>147</sup> Нобелевская лекция по физиологии и медицины 2016 года: Ohsumi Y. Autophagy: An Intracellular Degradation System and Its Many Physiological Roles // Proceedings of the Japan Academy. Series B. — 2017. — Vol. 93, № 3. — P. 173–181.

<sup>148</sup> Щенников, Л. А. Система исцеления по Леониду Щенникову. Целебное воздержание от жидкости и пищи / Л. А. Щенников. — М. : АСТ, 2007. — 192 с. — Текст : непосредственный. Патент № 2028160 Российской Федерации, МПК А61М 21/00. Способ реабилитации организма : № 5053648/14 : заявл. 10.07.1992 : опубл. 09.02.1995 / Щенников Л. А. — Текст : непосредственный. (Официально запатентованная методика абсолютного «сухого голодания» как инструмента глубокой физиологической и клеточной перезагрузки).

Если кто-то хочет бросить вредные привычки — ограничьте себя в пище. После трёх дней без воды ваше отношение к простым и банальным вещам изменится навсегда.

Стакан воды станет событием. Кусок хлеба — праздником.

Десять с половиной суток без воды — территория, на которой умирают. Практикуйте мягкие формы. 16/8 — безопасно, эффективно и не требует героизма<sup>149</sup>.

Предостережение: при серьёзных заболеваниях, беременности, расстройствах пищевого поведения — консультация с врачом обязательна.

## Движение

Тело создано для движения. На протяжении сотен тысяч лет предки проходили по пятнадцать-двадцать километров в день. Современный офисный работник проходит иногда меньше километра. Тело получает сигнал: «Мы больше не двигаемся. Можно сворачивать операции.» И сворачивает.

Самое главное в движении — одно слово: сопротивление. Движение через сопротивление, снова и снова. Мышца растёт только когда ей трудно. Характер — тоже. Три типа нагрузки не заменяют, а дополняют друг друга.

Аэробная — ходьба, бег, плавание. Очищает кровеносную и лимфатическую системы, снижает кортизол. Тридцать минут быстрой ходьбы по антидепрессивному эффекту сопоставимы с препаратами — без побочных эффектов и без рецепта. Я обнаружил это случайно: в период, когда всё валилось из рук, единственное, что стабильно работало, — сорок минут пешком. Голова прояснялась быстрее, чем от любого решения, которое я пытался принять сидя. Минимум: двадцать-тридцать минут ежедневно.

Силовая — отжимания, приседания, планка. После тридцати лет мышечная масса падает на три-пять процентов каждое десятилетие. Силовая нагрузка — единственный способ — это обратить. Не замедлить — обратить; мышечная ткань восстанавливается в любом возрасте, если дать ей стимул. Планка пять минут и двадцать отжиманий сразу после — минимальный комплект, который умещается в любое утро.

Интервальная — чередование коротких всплесков максимальной интенсивности с отдыхом. Скакалка три минуты в день даёт здоровое сердце. Кратковременная максимальная нагрузка запускает каскад гормональных реакций, работающих часы после остановки. Минимум: десять-пятнадцать минут два-три раза в неделю.

---

<sup>149</sup> Интервальное голодание 16/8: Longo V., Panda S. Fasting, Circadian Rhythms, and Time-Restricted Feeding in Healthy Lifespan // Cell Metabolism. — 2016. — Vol. 23, № 6. — P. 1048–1059.

Тот мальчик с кувалдой, не зная терминологии, комбинировал все три: бег давал аэробную базу, кувалда — силовую и интервальную, бокс — взрывную работу. Тренер не объяснял «почему», говорил «делай». Понимание пришло десятилетия спустя.

Отдельной строкой — сурья намаскар, «приветствие солнцу». Последовательность из двенадцати положений, которая за десять минут прорабатывает всё тело: позвоночник, суставы, связки, дыхание. Каждое утро. Не требует ничего, кроме пола.

И одно упражнение, которое стоит описать отдельно. Лягте на спину, ноги поднимите на диван или другую опору, руки выпрямите вверх по полу, затылок касается пола. Лежите. Позвоночник вытягивается под собственным весом, шейные позвонки выравниваются. Пять минут — и шея, которая весь день несла голову, склонённую к экрану, возвращается в положение, для которого спроектирована. Не массажист, не мануальщик — гравитация и пол.

Любое движение лучше, чем его отсутствие. Хоть наклоны вперёд. Хоть лестница вместо лифта. Принцип важнее формы.

## Холодная вода

Культ комфорта — определяющая черта нашего времени. Способность переносить дискомфорт — та же «мышца», что и воля: когда не тренируется, атрофируется.

Начните с пятнадцати-тридцати секунд холодной воды в конце обычного душа. Первые секунды тело сжимается, дыхание перехватывает, каждый инстинкт кричит «выйди».

Задача не бороться, а встретить. Заметить сжатие. Заметить панику. И остаться — не стиснув зубы, а расслабив насколько возможно тело и дыхание.

За несколько недель то, что казалось невыносимым, станет просто холодным. Не потому что вода стала теплее — потому что вы стали другим.

Физиология задокументирована: укрепление иммунитета, тренировка сосудов, выброс норадреналина. Вим Хоф стал объектом серьёзных исследований, и результаты подтвердили: практикующие холодное воздействие демонстрируют повышенный контроль над автономной нервной системой — над тем, что прежде считалось полностью произвольным.

Но главный эффект не физиологический. Каждое утро, вставая под ледяную воду, вы получаете подтверждение: способны делать то, что неприятно. Импульс избегания — не приказ, а информация. Между «не хочу» и «не делаю» есть пространство. В этом пространстве — свобода.

Мы купались в Волге зимой, в проруби, в море, со скважины — никогда никто не заболел. Предостережение то же: при серьёзных заболеваниях — консультация с врачом.

## Масштабируемая система

Проблема большинства программ «работы над собой» — они спроектированы для идеальных условий. Час в зале, сорок минут медитации, завтрак из семи ингредиентов. В первую неделю — энтузиазм. В четвёртую — отказ.

Проблема не в человеке. В системе, которая не умеет масштабироваться.

Секрет устойчивой практики — не в идеальном выполнении, а в способности вернуться после срыва. Вы будете пропускать и откатываться. Это не провал — это процесс.

Провал — когда не вернулись.

У практики должна быть минимальная версия. Одна минута. Тридцать секунд. Что угодно — но сделано. День, когда вы сделали одну планку и десять вдохов, — не провальный день. Это день, в который связь с практикой не разорвана. Между «я сделал мало» и «я бросил» — пропасть. Минимум не даёт в неё упасть.

Лучше минимум каждый день, чем полная программа раз в неделю. Капля, падающая ежедневно, точит камень. Ведро, вылитое раз в месяц, стекает.

## Глава 17. Алхимия действия

*Не добавив практику к жизни — превратить саму жизнь в практику.*

*Ты имеешь право на действие, но никогда — на его плоды». — Бхагавад-гита, II.47<sup>150</sup>*

Звучит абсурдно. Какой смысл действовать, если не ради результата? Зачем строить бизнес, если не ради прибыли? Зачем оперировать, если не ради выздоровления пациента?

Никакого. Если понимать буквально.

Но Гита говорит о другом. Не «не думай о результате». А «не привязывай к результату своё состояние». Планируй. Целься. Делай всё возможное. Но когда сделал — отпусти. Потому что результат зависит от тысячи факторов, которые ты не контролируешь. Качество действия — только от тебя.

Хирург, одержимый исходом операции, дрожит. Хирург, сосредоточенный на каждом шве, — точен. Оба хотят, чтобы пациент выжил. Но у второго руки твёрже. Не потому, что ему всё равно — потому что всё его внимание там, где оно может что-то изменить.

Это не философия отречения. Это технология эффективности, которой три тысячи лет.

### Вторник

Посмотрим на один день. Обычный.

Шесть тридцать. Будильник. Рука тянется к телефону — автоматически, до того как открылись глаза. Лента. Новости. Кто-то что-то написал. Двадцать минут, телефон в руке, ноги на полу, глаза в экране. Ни одного осознанного решения с момента пробуждения. Тело встало. Ум — ещё нет. Душ, кофе, дорога — на автопилоте. Если спросить через час, что было на завтрак, — задумается.

Десять утра. Сопровождение. Начальник предлагает идею. Идея — так себе. Все видят. Никто не говорит. Наш герой — тоже. Не потому, что согласен. Потому что: «а вдруг не так поймут», «а вдруг потом припомнят». Кивает. Записывает. Выходит, с ощущением, что предал что-то маленькое внутри. Но быстро забывает — дела, звонки, почта.

---

<sup>150</sup> 1 Бхагавад-гита / пер. с санскрита Б. Л. Смирнова. — М. : Книжный дом «Университет», 1999. — С. 112. (Гл. II, ст. 47).

Обед. Перерыв. Телефон. Написать пост. Не потому, что есть что сказать — потому что «нужно быть на виду». Слова подбираются не те, которые точны, а те, которые произведут впечатление. Фотография — с правильного ракурса. Опубликовал. Теперь — проверять лайки. Через пять минут. Через десять.

Вечер. Дома. Открывает ноутбук, считает. Зарплата, ипотека, кредит за машину. Тревожится — не потому, что мало, потому что может стать мало. Колесо, которое сам крутишь, принимая вращение за движение.

Две или три бутылки пива. Четыре? Иногда. Сериал. Сон.

Среда будет такой же.

Четыре режима — автомат, страх, образ, результат. Все четыре кормят эго. А человек внутри — тот, ради которого вся эта книга, — не участвует. Он где-то за стеной из привычек, страхов и чужих ожиданий. Иногда стучит. Обычно — не слышно.

## Глупец и мудрец

Этот день — не просто плохой день. Не слабость характера, не стечение обстоятельств. Каждый из четырёх режимов — автомат, страх, образ, результат — это конкретный тип действия с конкретными последствиями. У него есть название, механизм и след, который он оставляет. Теперь — о следе.

Бхагавад-гита предупреждает: «*Гахана кармано гатих*»<sup>151</sup> — непостижим путь кармы. И тут же даёт тройную классификацию — простую, как светофор.

*Карма* — действие в согласии с дхармой. Хирург оперирует. Учитель учит. Мать растит. Не потому, что заставили — потому что это их природа. Такое действие создаёт пунью, расширяет пространство свободы. Садовник, поливающий сад, — в согласии с порядком вещей. Сад растёт. Садовник растёт вместе с садом.

*Викарма* — действие против дхармы. Не «грех» в морализаторском смысле — нарушение закона. Как нарушение закона гравитации: шагнул с крыши — упал. Намерения не учитываются. Парашюта не выдают. Трещина может появиться через годы. Но она появится.

*Акарма* — бездействие в действии. Действие совершается, но не оставляет кармического следа, потому что нет того, кто его совершает. Нет присвоения, нет «делателя». Река течёт — но река не «делает» течение. Это конечный пункт карма-йоги. Не для избранных — для каждого, кто встал на путь.

Между этими тремя — пропасть. И пропасть проходит не там, где кажется.

---

<sup>151</sup> Бхагавад-гита : пер. с санскрита / Рос. акад. наук, Ин-т востоковедения ; [под ред. В. С. Семенцова]. — М. : Восточная литература, 1999. — 256 с. — ISBN 5-02-018073-6. — Текст : непосредственный.

Гита называет глупцом — *мудха* — не того, кто необразован. Того, кто не видит закона. Кто действует по прихоти, по импульсу, по желанию момента, не понимая, что каждое действие — семя. Мудха может иметь три диплома, управлять корпорацией, цитировать философов за ужином. Он глупец не по уму — по зрению. Он слеп к последствиям.

Бросает камни в колодец, из которого пьёт, и удивляется, что вода мутная.

Мудрый — тот, чьи действия свободны от корыстного намерения. Не бесстрастный — свободный. Между ними не моральная разница, а разница в понимании. Инженер не нарушает законы сопромата не потому, что боится — потому что понимает: мост рухнет.

Понимание делает страх ненужным.

## Викарма в повседневности

Здесь начинается территория, на которой большинство предпочитает не задерживаться.

Викарма — не только убийство и воровство. Не только «большие» преступления, о которых пишут в газетах.

Совещание. Начальник предлагает провальную идею. Все видят. Никто не говорит. Промолчал — совершил викарму. Не потому, что «обязан был выступить». Потому что знал правду — и выбрал ложь. Маленькую. Удобную. Безопасную. Самскара лжи записалась.

Незаметная царапина на стекле. Через год таких царапин — стекло мутное, и человек не понимает, почему перестал различать, где правда, а где нет.

Час, потраченный в ленте, — не нейтрален. Он создал самскару тревоги, истощил ресурс решений. Сплетня — не нейтральна. Обещание, данное без намерения выполнить, — не нейтрально.

Каждое из этих действий не выглядит страшным. В этом и ловушка. Капля не пробивает камень ударом — она пробивает его повторением.

## Три яда действия

Бхагавад-гита выделяет три корневых яда, превращающих действие в источник несвободы.

Первый — привязанность к плодам, *пхаласанга*. Буквально: «прилипание к плоду». Не само желание результата проблема — а отождествление с ним. Когда результат становится условием вашего благополучия, вы — его заложник.

Однажды, в период увлечения голоданием на соках, я обнаружил, что продавец подсунул мне мешок морковки с гнилой серединой. Стоимость — копейки. Но принцип. Я охотился за ним три или четыре дня. Поймал, подказнил, забрал морковку, компенсировал расходы.

Чистая раджасическая энергия, направленная на справедливость размером с мешок корнеплодов. «Прилипание к плоду» — не обязательно к деньгам или славе. К чему угодно, что это назначило важным.

Противоядие — труд как ритуал. Санскритское «ягья» — священнодействие. В контексте карма-йоги: относиться к любому делу как к самоценному. Мытьё посуды — такая же практика, как важные переговоры. Критерий не масштаб, а качество присутствия.

Второй — чувство «делателя», картритва. Глубинное убеждение «я — тот, кто делает». При честном анализе оказывается, что «я» — лишь один из факторов в сложнейшей системе. Откуда энергия для действия? Кто сформировал ум, принимающий решения? Насколько результат зависит от обстоятельств вне контроля? Гита говорит прямо: «Действие совершается гунами природы, но тот, чей ум введён в заблуждение эгоизмом, думает: «Я — делатель»».

Противоядие — позиция свидетеля, сакши-бхава. Наблюдать за действием и за собой, действующим, как бы со стороны. Внутренний комментарий смещается: не «я делаю это», а «это делается». Не «я злюсь», а «возникает злость». Тонкий сдвиг — но он разрывает автоматическое отождествление.

Третий — эгоистический мотив, кама. Любое побуждение, исходящее из эго. Действие может выглядеть благородно, но если его мотив — «что я получу?» — оно отравлено.

Противоядие — посвящение действия, ишвара-пранидхана. Вместо «я делаю для себя» — «я делаю как служение». Вместо «что я получу?» — «как это послужит целому?».

## Другой вторник

Тот же человек. Тот же день. Другое качество.

Шесть тридцать. Будильник. Телефон — на столе, не на подушке. Рука не тянется автоматически, потому что тянуться некуда. Минута тишины. Не медитация — просто пауза. Вдох, выдох. «Пусть то, что я делаю сегодня, будет сделано хорошо.» Пятнадцать секунд. Но утро начинается не с чужой ленты — с собственного намерения.

Душ, завтрак, дорога — но с одним отличием: он замечает. Замечает вкус кофе. Температуру воздуха. Как ноги несут по лестнице. Никакой специальной позы, никакой

мантры. Просто — присутствие. То самое, ради которого люди ездят на ретриты и платят за тишину, — а оно было здесь, в лестничном пролёте, бесплатно.

Десять утра. То же совещание. Начальник предлагает ту же сомнительную идею. Страх — тот же: «а вдруг не так поймут». Но между страхом и реакцией — зазор. Сакши-бхава: он видит страх, видит импульс промолчать — и выбирает иначе. Не из героизма, а из ясности: «Я вижу одну проблему с этим подходом.» Спокойно. Без вызова. Вечером шея не болит.

Обед. Телефон лежит в кармане. Пост в сетях — не написан. Не потому что «нельзя», а потому что нечего сказать. Когда будет что — напишет. Не для лайков — потому что мысль стоит того, чтобы быть высказанной.

Три часа. Письмо от клиента: проект одобрен. Первый импульс — гордость. «Я сделал. Я убедил.» Замечает импульс. Видит присвоение. Радость остаётся — гордыня отпускается. Не «я сделал», а «сделано». Разница — в одном местоимении.

Пять часов. Другой проект закрыт. Заказчик ушёл. Первый импульс — падение. Замечает и это. Провал — обратная связь, не приговор. Анализирует, что можно было сделать иначе. Без самобичевания — с ясностью.

Вечер. Минута обзора: где действовал из привязанности? Где из страха? Где удалось быть в процессе? Пиво? Может быть. А может — нет. Не из принципа. Из того, что вечер не требует анестезии.

Среда будет другой. Не идеальной — другой. Потому что изменилось не расписание. Качество присутствия.

## Три уровня глубины

Традиция различает три степени — не как ступени лестницы, а как глубину проникновения.

Первый — очищение действия, *карма-шуддхи*. Практикующий действует без привязанности к результату; он по-прежнему чувствует себя «делателем», но отпускает плоды. Уже это огромный шаг. «Другой вторник» — этот уровень.

Второй — посвящение действия, *карма-арпана*. Действие становится формой служения — и чувство «делателя» начинает ослабевать. Не «я говорю правду», а «правда говорится».

Третий — растворение деятеля, *кармритва-нивритти*. Здесь описания заканчиваются — потому что описывать нечего. Музыкант, забывший себя на сцене, знает это на секунды. Хирург в шестом часу сложнейшей операции — на минуты. Мать, действующая в момент опасности для ребёнка, — без единой мысли о себе. Гита

называет это «акарма в карме» — бездействие в действии. Действие происходит, но нет того, кто его совершает.

Большинство работают на первых двух уровнях. Этого достаточно для трансформации.

Представьте, что всё описанное во вторнике, происходит не с одним человеком. С сотней миллионов — одновременно. Каждый промолчал на своём совещании. Каждый открыл ленту вместо того, чтобы подумать. Каждый выбрал удобную ложь вместо неудобной правды. Каждый предпочёл своё — общему.

Викарма суммируется. Не делится — суммируется. Именно здесь закон перестаёт быть историей об одном адвокате с мешком морковки и становится историей о цивилизации.

### Коллективная карма

Пятидесятые годы прошлого века. Страна, только что пережившая войну. Люди, прошедшие через это, — не абстрактные герои. Живые люди с колоссальным запасом пуньи, накопленной не в ашрамах, а в окопах, в госпиталях, в цехах. Герои. Чистые — не потому, что безгрешные, а потому что прошли через огонь, в котором всё лишнее сгорело. Они строили, восстанавливали, запускали ракеты в космос. Пунья работала.

Их дети выросли в мире, который отцы построили на крови. Мир был проще, сытнее, безопаснее. Часть пуньи расходовалась — не пополняясь. Внуки росли уже в другом воздухе: фарцовка, джинсы, журналы из-за границы, ощущение, что «там» — настоящая жизнь, а «здесь» — очередь за колбасой. Не злые люди. Не глупые. Просто каждое поколение — на ступеньку ниже предыдущего. Не по уму — по запасу благочестия. Пунья, накопленная дедами, проедалась внуками. Никто не пополнял счёт.

Все тратили.

К 1991 году — развал. Причём дураков не было. Образованнейшая страна на земле. Инженеры, физики, врачи. И эти миллионы умных людей потеряли сбережения, вложились в МММ, смотрели, как заводы, построенные их дедами, продаются за копейки. Почему? Они же всё понимали.

Понимали — головой. А карма работает не головой. Коллективное благочестие, державшее конструкцию, закончилось. Здание стояло не на экономике и не на ядерных боеголовках. На пунье людей, которые его строили. Когда аскезу заменили потреблением, служение — карьерой, правду — удобством, — здание лишилось фундамента. Остальное — вопрос времени.

Это не «наказание». Это физика. Та же, по которой мост, построенный с нарушением сопромата, рухнет не в день постройки, а в день, когда накопленные напряжения превышают запас прочности.

Что ждет общий проект, пусть каждый додумает сам. Для этого и написаны главы 13 и 14. Есть ложь, апатия, трусость и лень — и совокупный вес этих мелочей, который ни одна конструкция не выдерживает вечно.

## Угра-карма

Обычная викарма — капля. Накапливается медленно. Человек редко видит связь между тем, что сделал вчера, и тем, что получил сегодня.

Угра-карма — не капля. Это взрыв.

Гита называет её так — *угра*, жестокая. Действие, совершённое из гнева, жадности или жажды власти, которое не просто нарушает закон — оно его опрокидывает. Одно такое действие может перевесить годы накопленной пуньи. Один приказ. Одно решение. Одна подпись под приговором, которого человек не заслужил.

Человек-таран из одиннадцатой главы — викарма, которая раскручивалась виток за витком. Страшно, но медленно. Угра-карма работает иначе. Её скорость и её глубина несопоставимы с обычным нарушением закона.

Но главное в угра-карме — не скорость. Масштаб.

Частный человек, действующий из гнева, разрушает свою жизнь и ближний круг.

Корпорация, действующая из жадности, — тысячи жизней. Государство, действующее из жажды власти, — миллионы. Механизм абсолютно тот же, что у человека-тарана. Только коэффициент другой. Система, которая сознательно производит продукт, разрушающий здоровье, и тратит миллиарды на то, чтобы скрыть это, — совершает угра-карму. Военная машина, перемалывающая живых людей ради территории и амбиций, — угра-карма в чистом виде. Закон не делает исключений ни для корпораций, ни для государств. Последствия приходят. Всегда. Вопрос только — когда и в какой форме.

## Соучастие

Здесь возникает вопрос, который задают почти всегда: если руководитель берёт в дело заместителей, а те — исполнителей, разве карма не делится на всех? Разве ответственность не размывается по цепочке?

Нет. Механизм работает иначе — и он беспощаднее, чем кажется.

Соучастие действительно делит карму — но не поровну и не механически. Руководитель, отдающий приказ, получает максимальную долю: он источник умысла. Зам, передающий приказ с пониманием и одобрением, — меньше, но существенно.

Исполнитель, действующий осознанно и добровольно, — свою долю. Чиновник, подписавший бумагу не глядя, — меньшую.

Но здесь ловушка, которую традиция формулирует жёстко: *незнание не освобождает от кармы, оно только снижает её плотность*. Самскара всё равно записывается. И если человек систематически «не знает», потому что удобно не знать, — это уже не незнание. Это тамасичная викарма, сознательное помрачение. Отдельный долг, поверх первого.

Теперь главное. Если руководитель привлекает сотню исполнителей именно для того, чтобы размыть ответственность, — этот умысел сам по себе создаёт дополнительную карму. Попытка обмануть закон становится отдельным действием со своими последствиями. Система не хакается.

И самое важное: *масштаб страдания не делится — он суммируется*. Если тысяча человек пострадала от одного решения, карма руководителя не равна одной тысячной от суммарного страдания. Она равна всему страданию — потому что он причина. Каждый исполнитель несёт свой долг отдельно, сверху, не вместо.

Это как с долгом: организовал схему, по которой тысяча человек потеряла деньги, — твой долг не одна тысячная от потерь. Твой долг — все потери, потому что ты их источник. Каждый в цепочке несёт своё, не снимая с тебя твоего.

Именно поэтому крупные системы, построенные на угра-карме, не становятся устойчивее от того, что в них больше людей. Они становятся более хрупкими. Каждый участник добавляет свою долю в общий кармический долг, а масштаб причиняемого страдания только растёт. Когда конструкция начинает разряжаться — она разряжается на всех участников одновременно, каждого пропорционально его вкладу.

Человек-таран был один. Представьте человека-тарана с армией.

Хаос, конфликты, войны — не политическая случайность и не экономическая турбулентность. Это закон обратной связи. Разрядка накопленного. Та же физика, что у моста с нарушенным сопроматом: здание лишилось фундамента не сегодня, трещины копились десятилетиями — и мы живём в момент, когда напряжения превысили запас прочности. Делать вид, что «всё наладится» само, — та же слепота мудхи, только на уровне цивилизации.

## Логика страдания

Остаётся вопрос, который задают все и на который не хочет отвечать никто. Ребёнок, рождённый в зоне войны. Человек, искалеченный с рождения. Невинные, попавшие под каток катастрофы. Если закон справедлив — где справедливость здесь?

Только здравый смысл работает на этой территории. Не вера. Не авторитет. Логика.

Если то, что создало этот мир, — сознание, а не слепой механизм, то сознание, допускающее страдание невинного, либо садист, либо действует внутри закона, который мы не видим целиком.

Первый вариант не проходит проверку. Мир, созданный садистом, не содержал бы красоты. Не содержал бы любви. Не содержал бы музыки, рассветов, материнского молока, способности одного человека отдать жизнь за другого. Садист не стал бы встраивать в систему механизмы исцеления и пробуждения. Мир содержит страдание — но он содержит и его противоположность, причём в избытке. Это не мир садиста. Это мир закона.

Второй вариант: то, что выглядит как страдание невинного, — следствие причин, лежащих за пределами одной жизни. Сознание несёт санчита-карму — весь багаж прошлых воплощений. Прарабдха, определившая обстоятельства этого рождения, — не жестокость. Созревший урок, семя, посаженное раньше, прорастающее сейчас.

Это невыносимо слышать. Особенно когда речь о конкретном ребёнке, конкретном страдании. Ум восстаёт — и правильно восстаёт. Сострадание не должно уменьшаться от понимания закона. Наоборот: тот, кто понимает механизм, помогает точнее. Врач, знающий причину болезни, лечит лучше, чем тот, кто только сочувствует.

Принять это нельзя через аргумент. Можно — через наблюдение. Посмотрите на собственные паттерны: как одни и те же ситуации возвращаются в разных декорациях. Как урок, не усвоенный в мягкой форме, приходит в жёсткой. Как человек, изменивший поведение, получает другие обстоятельства. Одиннадцатая глава дала примеры. Жизнь даст ещё.

## Три формы действия

Закон описан. Яды названы. Прогноз сделан. Остаётся вопрос, с которого начинается каждый практичный человек: что конкретно делать?

Гита отвечает тремя словами: *тапас, ягья, дана*. Аскеза, ритуал, благотворительность.

Три формы действия, которые не создают кармических цепей — а разрывают их.

Прежде чем описывать каждую: они работают по одному принципу. Одно и то же действие, совершённое из разного состояния, создаёт разную карму. Тапас из силы — очищает. Тапас напоказ — кормит эго. Тапас из самоненависти — разрушает. Форма одинакова. Содержание противоположно. Это справедливо для всех трёх.

*Тапас* — добровольное ограничение. Жар, рождающийся в зазоре между импульсом и решением. Тело хочет комфорта — ты выбираешь усилие. Ум хочет нырнуть в ленту — ты замечаешь импульс и не ныряешь. Речь хочет заполнить тишину — ты молчишь, потому что сказать нечего. Три уровня — тело, речь, ум — три этажа одного здания. Шестнадцатая глава была целиком о тапасах тела, не называя его так.

*Ягья* — действие как подношение. Не добавление ритуала к жизни, а превращение жизни в ритуал. «Пусть то, что я делаю сегодня, будет сделано хорошо» — утреннее посвящение из другого вторника. Мытьё посуды, в которое вложено внимание. Отчёт, написанный не для галочки, а потому что в нём — правда. Разговор с ребёнком, в котором ты присутствуешь целиком. Каждое действие — подношение. Не себе — целому.

*Дана* — акт отпущения. Часть того, что имеешь, возвращается в систему. Не потому, что «надо». Потому что так работает здоровая циркуляция. Кровь, которая перестаёт течь, застаивается. Дана в чистом виде: дать тому, кто нуждается, без ожидания возврата. Молча. Накормить голодного не потому, что «хороший человек» — потому что голодный рядом, а еда есть.

Две женщины из одиннадцатой главы, посвятившие часть жизни бескорыстному уходу за другими, — пример даны, изменившей прарабдху. Они не знали слово «пунья». Они просто отдавали. И закон работал.

Тапас, ягья, дана — система, не набор. Каждое утро, когда человек встаёт под холодную воду, посвящает день служению и находит возможность отдать что-то безвозмездно, — он совершает тройное действие, разрывающее автоматизм.

И все три — масштабируемы. Тапас — пауза перед тем, как открыть ленту. Ягья — отчёт, написанный так, как будто это единственное, что от тебя останется. Дана — пять минут настоящего внимания человеку, которому оно нужно.

## Рецепт выживания

Если собрать всё в одном месте — коротко, без философии, как инструкцию, которую можно повесить на стену.

Первое. Перестать создавать викарму. Перестать усугублять. Не ломать — просто не ломать дальше. Нейтральных действий нет. Каждое — либо создаёт пунью, либо создаёт папу. Час в ленте не нейтрален. Сплетня не нейтральна. Ложь не нейтральна. В

мире, где коллективная угра-карма нарастает, человек, прекративший создавать викарму, — уже аномалия. Уже маленький остров порядка в нарастающем хаосе.

Второе. Начать создавать пунью. Тапас, ягья, дана в минимальной версии. Одно осознанное ограничение в день. Одно действие, сделанное с присутствием. Одна безвозмездная отдача. Капля, которая падает ежедневно, точит камень. Коллективная папа накапливается — и ты знаешь это. Но криямана-карма, карма текущих действий, — в твоей юрисдикции. Полностью. Каждое решение, каждое «да» или «нет», каждое утро — твоя территория.

Третье. Не ждать, пока станет легче. Не станет. Не потому, что мир безнадёжен — потому что коллективная карма разряжается, и процесс этот измеряется не месяцами. Ждать тишины, чтобы начать практику, — всё равно что ждать штиля, чтобы научиться плавать. Тот мальчик с кувалдой выходил тренироваться в темноту, в холод. Не потому что было легко — потому что условия были такими. Условия всегда такие. Другой среды не выдадут.

Стойки формулировали это с военной точностью: «Делай что должен, и будь что будет.» Гита — с метафизической: «Ты имеешь право на действие, но никогда — на его плоды.» Разные языки. Один закон.

Отдельно — для тех, кто читает в период, когда нет сил ни на что из описанного. Когда не до тапаса, не до даны, не до ягьи. Когда нужно просто выжить.

Одно правило. Одно.

Делай своё дело хорошо. Что бы ты ни делал — делай качественно. Не ради награды, не ради признания — ради самого качества. Моешь пол — вымой так, чтобы пол был чистым. Пишешь отчёт — напиши так, чтобы в нём была правда. Разговариваешь с ребёнком — будь здесь, а не в телефоне.

Это минимальная версия карма-йоги. Она не требует веры. Не требует знания санскрита. Не требует ничего, кроме решения — сделать следующее действие хорошо.

Одно. Следующее.

Она сохраняет достоинство в любых обстоятельствах. Создаёт пунью — пусть маленькую, пусть незаметную, но настоящую. И она — дверь. Потому что человек, который делает своё дело хорошо, рано или поздно обнаруживает: качество действия меняет качество присутствия в жизни. Не обстоятельства — они могут остаться прежними. Качество присутствия. И из него — медленно, незаметно, без фанфар — начинает расти всё остальное.

Карма-йога не добавляет практику к жизни. Она превращает жизнь в практику.

Действие очищает поле. На чистом поле становятся слышны вещи, которые прежде заглушались шумом. Голос, который тянет к чему-то большему.

Огню.

## Глава 18. Огонь

*Дисциплина без огня производит функцию. Огонь без дисциплины сгорает. Вместе — человек*

Молодой парень поступил на службу с горящими глазами.

Двадцать два года, юридический диплом, вера в то, что система работает. Что закон защищает. Что должность позволяет делать правильные вещи. Он не формулировал это так. Просто чувствовал: вот моё место, вот моё дело.

Первый год — адреналин, бессонные ночи над документами, искреннее рвение. Карьера. Потом — абонемент в фитнес-зал. Бесплатный. Правда не со службы. Но «Это же мелочь, все так делают, это не взятка, это просто... знак уважения.» Затем — обеды. Скидочные карты. Подарки. Ну как подарки — услуги. Ты мне, я тебе. Как в фильме. Связи, влияние, уважение. Так кажется. Правда черта дозволенного сдвинулась на миллиметр. Никто не заметил. Он сам не заметил.

Потом — негласная необходимость «входить» в круг. Общие вечера, общие тайны, общие вещества. Потом — связка. Потом — страх. Дикий, обоснованный, просыпающийся ночью страх, что придут те, у кого ещё горят глаза. Черты то нет. Нет ни «хорошо», ни «плохо». Есть пропасть между фасадом и нутром.

На каждом этапе ни один человек не ощущает себя неправым. Каждый шаг логичен, каждый объясним, каждый оправдан словами «все так делают». Горящие глаза тухнут не от удара, а от сквозняка. Медленно, незаметно, как угли в камине, из которого забыли закрыть заслонку.

Таких историй сотни. Молодые чиновники, силовики, прокуроры, судьи. Приходят по зову сердца. Уходят — по этапу или с мёртвым взглядом. Что произошло? Не отсутствие дисциплины — её хватало. Не отсутствие ума. Не отсутствие начальных намерений — они были подлинными. Отсутствовало одно: внутренний огонь, направленный на то, что невозможно подкупить. Идеал, который не сдвигается — не потому, что человек упрям, а потому что огонь горит ярче любого соблазна. Когда такого огня нет, система заполняет вакуум своим теплом. Абонемент.

Обед. Клан. Страх. Суррогатное тепло — ядовитое, но ощутимое.

Эта глава — о том, откуда берётся настоящий огонь.

Огня боятся все. Не огня разрушения — огня убеждённости. Чиновник, у которого горят глаза, опасен для системы, построенной на сквозняке: он не берёт, не входит в круг, не закрывает глаза. Его нельзя купить — а значит, нельзя контролировать.

В суде боятся не крикуна — боятся того, кто знает свои права лучше судьи и не отступит.

В армии бояться не бунтаря — бояться офицера, который выполняет устав буквально, когда все вокруг давно договорились его не замечать. В бизнесе бояться не конкурента — бояться партнёра, которому нечем пригрозить: у него нет скелетов, нет долгов, нет слабых мест, через которые входят.

Система умеет гасить огонь. Абонемент — первая горсть золы. Обед — вторая. Клан — третья. Когда не получается засыпать — изолируют: переводят, задвигают, выдавливают.

«Фанатик», «неудобный», «негибкий» — ярлыки, которые система вешает на тех, кого не смогла потушить. Если ярлык не работает — пугают. Если страх не берёт — ломают. Карьеру, репутацию, семью. Цена горящих глаз известна каждому, кто их сохранил.

И всё-таки конвейер боится их больше, чем они — конвейера. Потому что машина знает: один человек с огнём меняет температуру в комнате. Не речами — присутствием. Не борьбой — тем, что рядом с ним врать становится труднее. Он — живое зеркало, и те, кто погас, видят в нём собственное отражение. Это невыносимо. Поэтому — гасят. Но вот что не учитывает алгоритм. Погашенный огонь не исчезает. Он тлеет. И тлеющий уголь — тоскует.

Спросите любого силовика за закрытой дверью, после третьей, когда маска снята. Он скажет — не этими словами, но этим чувством: тошнит. Не от службы — от того, чем служба стала. Он шёл защищать. Оказался в структуре, где защита — статья расходов, а основная деятельность — другая. Он это видит. Молчит. Зарабатывает — или думает, что зарабатывает, потому что если перестать думать про заработок, придётся думать про остальное.

Внутри — тоска. Не депрессия, не выгорание. Тоска по подвигу, для которого пришёл. По делу, ради которого надевал форму. По тому курсанту с горящими глазами, который где-то внутри ещё жив и спрашивает: это — то, ради чего?

Эта тоска — не слабость. Это сигнал. Уголь, который ещё способен вспыхнуть. Человек, которому всё равно, — не тоскует. Тоскует тот, в ком огонь жив. Засыпан, придавлен, забит двадцатью годами компромиссов — но жив. Иначе не болело бы. Тот, кто это читает и узнаёт, — знает. Можно ничего больше не объяснять.

## Предел дисциплины

У молодого чиновника были и дисциплина, и рвение, и бескорыстный начальный импульс — была, если хотите, карма-йога: способность делать что должно, не считая часов.

Чего не было — огня, направленного на несдвигаемый идеал. Не на абстрактное «служу закону» (закон, как выяснилось, можно поставить «на паузу»), а на нечто, не зависящее от системы. Что горит в тебе, даже когда система вокруг погасла.

Без этого огня дисциплина — пустая форма. Дом с прочными стенами и без очага. Офицер, безупречно выполняющий долг и пустой внутри. Врач, ставящий диагнозы с точностью машины и давно не чувствующий пациента. Карма-йога без бхакти производит функцию. Функция полезна. Но жить внутри функции холодно.

Любовь — не чувство и не эмоция. Сила. Энергия, соединяющая разделённое.

Бхакти-йога — технология работы с этой силой. Если карма-йога очищает действие, то бхакти очищает мотивацию, отвечает на вопрос, перед которым карма-йога бессильна: ради чего?

Карма-йога даёт стены. Бхакти даёт огонь. Вместе — дом, в котором можно жить.

### Три подделки

Любой путь к настоящему обрастает подделками. Закон рынка: где спрос, там предложение. Спрос на смысл огромен.

Первая подделка: духовность как сервис.

Откройте YouTube. Женщина с абсолютной серьёзностью утверждает: ты есть Бог, ты просто забыл. Требуй. Решай. Вселенная обязана выполнить. Она не уточняет, что «ты есть Бог» в традиции адвайты означает прямо противоположное — растворение «я», а не возведение его на престол. Но зачем уточнять? Уточнение портит продукт. Продукт — лесть. Лесть продаётся лучше правды во все эпохи.

Это полная инверсия подлинного порядка: не человек служит Высшему, а Высшее обязано обслуживать человека. Та же потребительская модель, только с благовониями и мантрами. Традиция определяет подлинную преданность как полное отсутствие корыстных мотивов. Не сокращение, не минимизацию — отсутствие. Антипод «заказа во Вселенную». Признак ловушки: постоянный подсчёт «что я получу».

Вторая подделка: формальное благочестие.

Противоположный полюс — строгое следование форме. Правильные слова, ритуалы, книги; безупречно снаружи, мертво внутри. Традиция различает преданность по правилам и преданность из спонтанного влечения сердца. Первый уровень необходим: без структуры хаос. Но застрять на нём, принимая форму за содержание, — ловушка. Мотивация — тонкая гордость: «я духовнее тебя».

Евангелие ставит фарисея ниже мытаря — того, кто хотя бы честен в несовершенстве. Фарисейство хуже цинизма: циник не врёт себе. Признак ловушки: расхождение между внешним и внутренним.

Третья подделка: охота за состояниями.

Ретрит. Медитация. На третий день — свет, тепло, растворение границ. Подлинный проблеск. Но дальше подмена: проблеск принимается за цель. Следующий ретрит слабее, третий ещё слабее; человек меняет практики, учителей, традиции — по сути ищет дилера, у которого товар чище. Та же зависимость, только объект — «духовные кайфы». Признак: практика зависит от настроения, подъёмы сменяются спадами, вдохновение длится до первого жизненного удара.

## Сырой материал

Все три подделки объединяет одна ошибка в диагнозе: они принимают эмоцию за проблему. Духовность как сервис говорит: используй эмоцию, направь её на заказ.

Формальное благочестие говорит: подавляй эмоцию, держи форму. Охота за состояниями говорит: ищи правильную эмоцию, коллекционируй её. Все трое смотрят на эмоцию и видят либо инструмент, либо помеху, либо трофей.

Шри Ауробиндо смотрит иначе. Эмоция — не проблема и не ресурс. Сырой материал. Энергия витального тела, которая сама по себе нейтральна — как огонь. Огонь в камине греет дом. Тот же огонь, вырвавшийся из камина, его сжигает. Разница не в огне — в том, куда он направлен.

Витальное тело — отдельный уровень существа, со своей логикой и своей энергией. Оно не подчиняется уму напрямую — это знает каждый, кто давал себе слово «больше не злиться» и злился снова через день. Уговорить витальное умом — всё равно что уговорить реку течь в гору: усилие колоссальное, результат временный, возврат неизбежен. Подавление не трансформирует — оно накапливает давление, которое ищет выход в другом месте.

Трансформация работает иначе. Не сверху вниз — изнутри наружу. Не ум давит на витальное, а психическое существо — то, что в десятой главе называлось хозяином, — соприкасается с витальным и меняет его природу. Не приказом. Присутствием.

Три примера — один и тот же материал, разные русла.

*Гнев.* В первом русле — разрушение: человек срывается на того, кто слабее, выплёскивает, облегчается, разрушает. Во втором — подавление: сжимает зубы, держит форму, копит. Третье русло — трансформация: та же энергия гнева становится негибамой настойчивостью. Не «я злюсь на систему» — «я не сдвинусь». Офицер,

выполняющий устав буквально, когда все вокруг договорились его не замечать, — это трансформированный гнев. Не подавленный, не выплеснутый. Перенаправленный.

*Страх.* В первом русле — паралич или бегство. Во втором — тревожная гиперконтроль: всё проверяю, всё боюсь, всё держу. Третье русло: та же энергия страха становится осторожностью и готовностью. Хирург, который боится навредить пациенту, — лучший хирург. Не потому, что страха нет, а потому что страх работает на пациента, а не против хирурга.

*Привязанность.* В первом русле — зависимость, собственничество, ревность. Во втором — аскетическое отсечение: не привязываться, держать дистанцию, не пускаться близко. Третье русло: та же энергия привязанности становится преданностью. Мать, готовая на всё ради ребёнка, — это не слабость и не зависимость. Это витальная энергия, нашедшая русло больше себя.

Во всех трёх случаях энергия одна. Русло — разное. И разница между вторым и третьим руслом — не в усилении. В точке, из которой человек действует.

Ауробиндо называл это «низведением сознания»: когда психическое существо не изолируется от витального, а входит в него. Соприкасается. Трансформирует изнутри. Не давит сверху, не отрекается — присутствует. Это медленный процесс. Иногда долгий. Но он необратим: река, нашедшая новое русло, не возвращается в старое само по себе. Именно это бхакти делает с эмоциями. Не убирает — перенаправляет. Огонь остаётся огнём. Камин строится вокруг него.

## Возражение скептиков

Фрейд сказал бы на всю концепцию, что вся эта «преданность» — сублимация, перенос инфантильной потребности в отце на воображаемую космическую фигуру. Проекция, бегство от реальности. Серьёзное возражение; нечестно от него отмахнуться.

Что можно сказать в ответ. Фрейд правильно идентифицировал механизм: перенаправление психической энергии. Это действительно происходит. Но он бы ошибся в интерпретации направления, предположив, что движение всегда идёт «вниз» — от зрелого к инфантильному, что «выше» непременно маскирует «ниже».

Традиция бхакти утверждает обратное — и делает это задолго до Фрейда, с терминологической точностью.

Санскритские тексты различают каму — желание, направленное на объект ради собственного удовольствия — и прему — любовь, направленную ради самого объекта.

Механизм — один. Энергия — одна. Направление — противоположное. Кама центростремительна: мир стягивается к «Я». Према центробежна: «я» растворяется в мире.

Фрейд видел только каму и решил, что прему выдумали те, кто не справился с камой. Это как если бы физик, изучавший только падение, отрицал возможность полёта на том основании, что гравитация существует.

Нейронаука добавляет важную деталь. Ричард Дэвидсон из Университета Висконсина обнаружил, что у людей с многолетним опытом практики сострадания нейронные контуры, отвечающие за эмпатию, перестроены на структурном уровне. Не сублимация — трансформация.

Фрейд прав в том, что механизм бхакти — перенаправление энергии. Не прав в том, что направление может быть только одно.

## Куда направить огонь

Бхакти-йога работает через сознательное направление эмоциональной энергии на выбранный идеал. Ключевое слово — выбранный. Не навязанный, не модный.

Резонирующий с вашей природой настолько, что направление энергии ощущается не как усилие, а как возвращение.

Традиция различает несколько «вкусков» отношений с Высшим — расы. Не иерархия, а типология; разные люди резонируют с разным. Для прагматичного читателя переведу.

Нет «правильного» выбора. Есть внутренняя предрасположенность — не «что модно», а что отзывается как узнавание.

Механизм прост: вы действуете с полной отдачей, но результат с самого начала предлагаете, как дар. Не как инвестицию, не как жертву с ожиданием компенсации — как безусловный дар тому, что для вас свято.

Это отличается от сделки: в сделке отдаёте и ожидаете; в посвящении отдаёте и отпускаете. «Когда ты делаешь что-то из любви, ты уже получил награду.» Руми сказал это восемьсот лет назад. Формула не устарела.

Последствия немедленны. Посвящение освобождает от тревоги: результат уже не ваш, он отдан. От гордости: успех не ваша заслуга. От отчаяния: неудача не ваш провал. Именно тогда, когда система инертна, когда рамки сужаются, когда результат зависит от тысячи факторов вне контроля, установка «делаю что должен и отпускаю» спасает от внутреннего разложения, которое превращает профессионала в функцию.

Здесь нужно сказать о вещи, которая может удивить. Бхакти — не индийская экзотика.

Суфизм — не восточная причуда. Христианская мистика — не музейный экспонат. Три входа в одно пространство.

Руми: «Я искал Бога и не нашёл Его. Я искал душу и не нашёл её. Я искал себя — и нашёл всех троих.»<sup>152</sup>

Анонимный трактат XIV века «Облако неведения»: «Он может быть схвачен любовью, но никогда — мыслью.»<sup>153</sup>

Шри Чайтанья, XV век: «Я не хочу ни богатства, ни последователей, ни красоты. Я хочу лишь беспричинной преданности — жизнь за жизнью.»<sup>154</sup> Разные столетия, разные языки — один вывод: есть нечто в человеке, что откликается на призыв Высшего.

И отклик этот не интеллектуален. Он сердечен.

Вопрос — как впустить его в обычный день.

## Врата

Это не абстракции. Традиция описывает конкретные способы — врата — через которые огонь входит в повседневную жизнь.

Первые врата — поток. Что входит и что выходит. Обычное состояние — информационный шум без фильтра: всё входит без сознательного разрешения, как вода через дырявую крышу. Практика — прежде всего практика отказа: отказа впускать то, что не выбрано. А затем — сознательный выбор того, что поднимает: книги, которые стоят времени; музыка, в которой есть содержание; разговоры, после которых не пусто. И обратная сторона потока — выражение.

Говорить только то, что имеет значение; создавать тексты, продукты, решения с намерением служить, а не впечатлять. Если вы руководитель — служить своей команде, создавая условия для их роста. Потребитель берёт. Человек целостный отдаёт. И отдавая — наполняется. Парадокс, который невозможно понять умом, но легко проверить опытом.

Вторые врата — памятование. То, что циркулирует внутри. Регулярные короткие паузы — несколько секунд. «Ради чего я это делаю?» «Что сейчас важно?» «Где я?»

---

<sup>152</sup> Руми, Джалаладдин. Дорога превращений: суфийские притчи / пер. с перс. Д. В. Щедровицкого. — М. : Оклик, 2007. — 384 с. (Классический суфийский тезис о том, что объектный поиск Бога или души вовне обречен на провал, и лишь обращение внутрь («поиск себя») приводит к системному синтезу всех элементов бытия).

<sup>153</sup> Облако неведения / анонимный трактат XIV в. ; пер. с англ. и коммент. А. В. Кириленкова. — М. : Изд-во францисканцев, 2004. — Гл. 6. (Фундаментальный постулат христианского мистицизма о гносеологическом пределе: аналитический аппарат (мысль) не способен постичь Абсолют, доступ к которому открывается только через состояние трансцендентной любви).

<sup>154</sup> Шри Чайтанья Махапрабху. Шикшаштака (Восемь наставлений) / пер. с санскрита. — М. : Бхактиведанта Бук Траст, 2008. — Текст 4. (Отказ от богатства (дханам), последователей (джанам) и мирской красоты (сундарим) фиксирует полный выход из парадигмы хрематистики и эго. Термин «беспричинная преданность» (ахайтуки бхакти) описывает идеальное состояние Номо Integer — служение без ожидания выгоды).

Каждая пауза — момент, когда вы выходите из автопилота и видите реальность вместо шоу. Относиться к своему высшему идеалу как к другу и советчику, ведя с ним внутренний диалог. Это можно делать в пробке, в очереди, между совещаниями; каждый раз — микропробуждение. Одна из наиболее мощных практик, именно потому что она не требует отдельного времени. Она пронизывает время.

Третьи врата — служение. Помочь, потому что можешь и потому что помощь нужна. Без расчёта, без «а что мне за это?», без даже тонкого удовольствия «какой я хороший». Каждый человек перед тобой — не узел сети и не «полезный контакт». Если способны видеть это, взаимодействие меняется на уровне, который невозможно имитировать.

Четвёртые врата — освящение труда. Различие с карма-йогой — не в действии, а в топливе. Карма-йога очищает действие от привязанности. Бхакти наполняет его огнём: ты моешь посуду не «без привязанности к результату», а потому что эта чашка — чья-то чашка, и чистота — твоё подношение. Одно — освобождение от. Другое — посвящение для. Гита: «Что бы ты ни делал, что бы ни ел, какую бы жертву ни приносил — делай это как подношение.»

Пятые врата — доверие. Последние и самые трудные. Сделав всё возможное — отпустить. Не пассивность и не фатализм, а трезвое признание пределов собственной власти. Я вложил всё; дальше — не в моей юрисдикции. Не отказ от действия, а отказ от иллюзии контроля над плодами. Марк Аврелий назвал бы это «согласием с природой вещей». Стоик и мистик приходят к одному разными дорогами. Это высшая практика. К ней ведут все остальные. Она не «выполняется» — она вызревает. Все пять врат объединяет одно условие.

## Подлинность

Всё изложенное выше работает при одном условии: это должно быть настоящим. Не «похожим на настоящее». Настоящим. Доброта напоказ — манипуляция. Служение ради одобрения — сделка. Благодарность как «техника» — самообман.

Мне было тридцать, когда я бросил пить.

Не по медицинским показаниям. Не после «дна». Просто в какой-то момент увидел с абсолютной ясностью: это пустое занятие. Не вредное. Не опасное. Пустое. Не ведущее никуда. Калории без питания. Движение без перемещения.

Решение было мгновенным. Последствия — нет.

Я потерял практически все социальные связи. Несколько сотен контактов. Не сразу, постепенно. Выяснилось, что большинство «дружб» были выстроены вокруг

совместного потребления и сделок для их предлога. Убери бутылку — и разговаривать, оказывается, не о чем. Люди, с которыми я проводил вечера, не стали врагами; они стали чужими. Это было больнее, чем я ожидал, и честнее, чем всё, что было до. Сделки? Что пришло, то ушло.

Вот что я понял тогда: подлинность — не подвиг. Это цена. Ты видишь правду и платишь за неё. Не деньгами — связями, привычками, комфортом, принадлежностью к «своим». И если готов платить, значит, видение было настоящим. Если нет — значит, это было ещё одно развлечение ума.

Как к этому прийти? Вопрос парадоксален: подлинность, «достигнутая» намеренно, уже не подлинность. Но парадокс разрешается. Начать с честности: признать реальные мотивы, все, включая некрасивые. «Да, я помогаю отчасти потому, что мне нравится чувствовать себя хорошим.» «Да, моя духовность — отчасти способ выглядеть особенным.» Это признание не провал, а начало; только увидев ложь, можно двинуться к правде.

Не требовать мгновенной трансформации. Подлинность прорастает. Делать вид, что трансформация произошла, когда она не произошла, — самообман, замаскированный под прогресс.

Замечать моменты, когда подлинное проявляется само. Они бывают у каждого. Моменты, когда вы делаете что-то просто потому, что это правильно. Без расчёта. Без свидетелей. Без мысли «а что мне за это будет». Замечайте их. Это семена.

Один миллиметр в день.

## Плоды

При искренней практике — не для галочки — происходят изменения. Не мгновенные, но необратимые.

Виктор Франкл, прошедший Освенцим, писал: смысл нельзя найти, его нужно создать<sup>155</sup>. Бхакти — технология создания смысла. Не потребления чужих смыслов в маркетинговой обёртке, а создания своего, живого, настоящего.

Разрушительные эмоции не подавляются и не «выплёскиваются» — они перенаправляются. Страх, направленный на служение, становится осторожностью и готовностью. Гнев — несгибаемой настойчивостью. Привязанность — преданностью.

Зависть — восхищением. Энергия — та же. Русло — другое. Из яда — лекарство.

---

<sup>155</sup> Франкл, В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере / Виктор Франкл ; пер. с нем. — М. : Альпина Нон-фикшн, 2012. — 239 с. (Документальное подтверждение того, что выживание биологической системы в условиях тотального внешнего подавления (инферно) зависит исключительно от способности «внутреннего Хозяина» обнаружить объективный смысл в страдании и взять за него ответственность).

Появляется внутренний центр тяжести, не зависящий от курса валют, настроения начальника, заголовков новостей. Не бесчувственность — покой человека, который знает, ради чего живёт.

Принцип масштабируемости работает и здесь. Врата — не расписание, а направления. В какие-то дни — минута посвящения утром. В какие-то — одно действие как подношение. В какие-то — ничего, кроме честности. Упал — встал. Та же физика. Программа, описанная в первой главе, при этом не уничтожается — она растворяется. Не в битве, а в том, что больше него. Как соль в воде: структура исчезает, энергия остаётся.

Есть моменты, когда всё это перестаёт быть теорией.

На трассе, ночью, когда начинается обман зрения, фура впереди внезапно тормозит, руль выворачивается сам. Тело знает раньше ума. Решение принимается до мысли. Ты оказываешься на встречной, потом на обочине, потом — жив. И только через минуту, когда руки начинают дрожать, ты понимаешь: это было не «я». Что-то большее, чем расчёт и рефлекс, сработало.

Вся практика бхакти, в конечном счете, состоит в том, чтобы жить из этого места. Не иногда, в момент смертельной опасности. А всегда.

В тебе есть нечто, что действует правильно до мысли. Нечто, не нуждающееся в расчёте, одобрении, субподряде.

Тот чиновник с горящими глазами не ошибся. Огонь был настоящим. Он не погас — его засыпали. Абонементами, обедами, страхом, клановым теплом. Но огонь не гаснет от того, что его засыпали. Он гаснет, когда перестают раздувать.

Эта глава — не о том, как зажечь. О том, как не дать засыпать.

## Глава 19. Ясность

*Кто управляет вашим умом — вы или кто-то другой?*

Болтовня в голове шла постоянно. Днём и ночью.

Не «иногда отвлекают мысли» — постоянно. Фоновый шум, который не выключается. Комментарий к каждому событию. Репетиция разговоров, которые, возможно, никогда не состоятся. Повторение разговоров, которые давно закончились.

Анализ. Оценка. Планирование. Попытка контроля. Снова анализ.

За годы наблюдения, сколько ни анализировал содержание этой болтовни — она оказывалась абсолютно бесполезной. Ни одного ценного решения из этого потока. Гигабайты трафика — и ноль полезной информации.

Как если бы радио в вашей комнате работало круглосуточно, на полной громкости, на частоте, на которой нет ни одной станции. Это не личная проблема. Условие, в котором живёт подавляющее большинство. Разница лишь в том, что большинство не замечает шума. Они внутри него. Рыба не знает, что она в воде.

В 2010 году я наткнулся на концепцию Кастанеды об «остановке внутреннего диалога»<sup>156</sup> — ключе ко всему: к восприятию, к силе, к свободе. Прочитал. Отметил. Отложил. Как откладывают всё, на что проще повесить ярлык — «эзотерика», «секта», «не доказано» — чем проверить на себе.

И продолжил жить в белом шуме ещё двенадцать лет.

Работать с внутренним диалогом всерьёз я начал только три года назад. И обнаружил нечто, к чему жизнь не готовит. Когда прекращаешь свой внутренний диалог — начинаешь видеть, о чём думают другие люди. Не «читать мысли» в мистическом смысле. Просто — видеть. Намерения, которые человек не озвучивает. Ложь, которую он сам не осознаёт. Страх за фасадом уверенности. Когда твой собственный «адвокат в голове» замолкает — ты начинаешь слышать чужих.

Эта глава — о том, как заточить бритву ума. Не через фоновое прослушивание за рулём. Не через разовый ретрит. А через систематическую работу, для которой двадцать пять веков назад была написана инженерная документация.

## Молодой чиновник

Молодой чиновник из прошлой главы — помните? Горящие глаза, юридический диплом, вера в систему. Потом — абонементы, обеды, откаты, клан, страх.

Мы сказали, что отсутствовал внутренний огонь. Правда. Но не вся.

У него отсутствовало ещё кое-что: власть над собственным умом.

Каждый шаг его деградации сопровождался внутренним монологом. «Ну, это же мелочь, все так делают.» «Обратишь внимание — станешь белой вороной.» «Не участвовать, просто — не видеть.» Кто это говорил? Не начальство. Голос в его собственной голове. Голос, который умеет рационализировать что угодно; который генерирует аргументы быстрее, чем совесть — возражения; который превращает

---

<sup>156</sup> Кастанеда, К. Путешествие в Икстлан / Карлос Кастанеда ; пер. с англ. А. Сидерского. — М. : София, 2006. — 320 с. (В книге детально описана концепция «остановки внутреннего диалога» как необходимого технического условия для прямого, неискаженного восприятия реальности и выхода за пределы социально навязанной картины мира).

каждый компромисс в «разумное решение» и каждое предательство — в «единственный выход».

Этот голос — не враг. Инструмент. Правда инструмент, которым никто не научил пользоваться. Он работает на автопилоте, генерируя мысли, которые человек не выбирал, оправдания, о которых не просил, и тревоги, которых не заказывал.

Всё остальное — следствия. Решения принимаются умом; внимание направляется умом; качество жизни определяется не столько тем, что происходит, сколько тем, как ум это обрабатывает. Молодой чиновник не был глуп: ум работал прекрасно. Он работал против него.

Разделительная линия проходит не по уровню дохода, не по образованию. Она проходит по одному вопросу: кто управляет вашим умом — вы или кто-то другой?

## Пять состояний

Раджа-йога, «царская йога», даёт ответ. «Царская» — потому что тот, кто владеет умом, владеет собой. Два с половиной тысячелетия назад Патанджали систематизировал методы в «Йога-сутрах», создав инженерную документацию для работы с умом, такую же точную, как чертежи для строительства дома. Современная нейронаука, с опозданием в двадцать пять веков, подтвердила: чертежи рабочие.

Прежде чем чинить, нужно понять, что сломано.

Патанджали описывает пять состояний ума — не абстрактную классификацию, а диагностическую шкалу.

Кшипта — крайнее беспокойство. Перед вами задача на два часа. Открываете документ, читаете абзац, рука тянется к телефону — не по решению, по инерции. Разблокировка, лента, минута. Очнулись. Вернулись. Перечитали тот же абзац. Зуд: не забыли ли ответить на письмо? Открыли почту. Уведомление. Мессенджер. Вернулись к задаче. Тот же абзац. Третий раз. Сорок минут. Кофе остыл. Это кшипта. Движение без перемещения. Современная норма. С точки зрения Патанджали — патология.

Мудха — притуплённость. Ум вял, инертен. «Зомби перед экраном»: потребление контента, не приносящее ни удовольствия, ни пользы, но остановиться невозможно. Свет горит, дома никого. Кшипта легко переходит в мудху: метался весь день, устал, рухнул на диван, включил ленту. Пустота, заполняемая пустотой.

Викшипта — рассеянность. Кратковременная концентрация с постоянными отвлечениями. Десять минут, отвлечение, пять, отвлечение, три. Состояние большинства людей бо́льшую часть времени. Считается «нормальным» — только потому, что мы не знаем лучшего.

Большинство колеблется между этими тремя: кшипта — мудха — викшипта; метание — оцепенение — рассеянность. Замкнутый цикл, из которого нет выхода, пока нет осознания, что цикл существует.

Экагра — однонаправленность. Ум длительно удерживается на одном объекте. Художник, забывший себя в процессе. Хирург за столом. Программист в архитектуре кода. Время исчезает. «Я» исчезает. Остаётся чистое делание. Каждый переживал это — но для большинства это вспышка, каприз обстоятельств, а не управляемый навык.

Ниродха — полная остановка. Ум неподвижен. Мысли не возникают — не потому, что подавлены, а потому что нет необходимости. Тишина — не пустая, а наполненная. Как тишина между нотами, без которой музыка — шум. Патанджали определяет йогу именно через это: «Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ» — «Йога есть прекращение волнений ума».

Одна строка. Четыре слова. Двадцать пять веков практики.

Не в терминах Патанджали — в терминах вторника.

Звонишь человеку — он обещает перезвонить. Не перезванивает. Потому что в ту секунду, когда положил трубку, ум уже в следующем. Намерение перезвонить существовало полсекунды — и утонуло в потоке. Знакомо? Вы сами — тот человек. Чаще, чем хотите признать.

Идёшь в магазин за пятью позициями. Приходишь с четырьмя. По дороге в голове шло совещание, которое закончилось вчера, и репетиция разговора, который, возможно, не состоится никогда. Записывать было некому.

И вот что никто не говорит вслух: большинству — с болтовнёй проще. Тишина пугает. В тишине нет спутника, нет фона, нет иллюзии деятельности. В тишине — ты один. И то, от чего бежал, — видно. Поэтому радио не выключается. Аудиокнига в наушниках, подкаст за рулём, лента перед сном — не информация. Анестезия. Я сам годами слушал аудиокниги в больших количествах — не потому, что осознанно выбирал, а потому что без внешнего потока внутренний шум становился невыносимым.

Это мудха. Бегство от кшипты. Наркоз от боли, которую мы сами причиняем.

## Голос в голове

Одно из ключевых открытий нейронауки — «сеть пассивного режима», Default Mode Network, DMN.

Группа областей мозга, активирующаяся, когда мы не заняты конкретной задачей — когда ум блуждает, когда в четыре утра прокручиваем разговор трёхлетней давности, подбирая слова, которые уже никогда не скажем.

DMN<sup>157</sup> — нейробиологический коррелят того, что мы называли программой. «Адвокат в голове» — тот, который сидит в кожаном кресле, задумчиво крутит дорогую ручку и с абсолютной серьёзностью комментирует каждое событие вашей жизни. С той разницей, что настоящего адвоката можно уволить. А этого — попробуйте.

DMN работает антагонистически к «центральной исполнительной сети», которая активируется при сфокусированной деятельности. Когда вы сосредоточены — «адвокат» умолкает; когда он говорит — вы не способны сосредоточиться. Одна сеть подавляет другую буквально, на уровне нейронных контуров.

Это означает, что практика концентрации не метафора «борьбы с мыслями», а физическое ослабление одних нейронных связей и укрепление других. Каждый раз, когда замечаете, что ум ушёл, и возвращаете внимание, — вы ослабляете DMN и укрепляете SEN. Одно повторение. Потом другое. Потом сто. Как в спортзале.

Сара Лазар из Гарварда показала, что у практикующих медитацию меньше серого вещества в миндалевидном теле — центре страха — и больше в префронтальной коре — центре самоконтроля. Изменения наблюдаются после восьми недель. Не лет — недель.

Кастанеда назвал это «остановкой внутреннего диалога»; Патанджали — «ниродхой»; нейронаука — «деактивацией DMN». Три языка, одна территория.

## Фундамент

Практика концентрации универсальна. Она есть в индийской йоге, в буддийской випассане, в христианском исихазме, в суфийском зикре. Мы используем структуру Патанджали, потому что она наиболее систематична.

Патанджали составил систему из восьми ступеней. Каждая подготавливает к следующей. Пропустить нельзя — как нельзя возводить стены без фундамента.

Первые две ступени — яма и нияма — обычно воспринимают как «мораль» и потому игнорируют. Прагматичный человек хочет сразу к технике: дайте медитацию, остальное — лирика. Та же ошибка, что у молодого чиновника: он тоже хотел «сразу к делу».

Именно эти две ступени вырезаны из корпоративного mindfulness — того, что предлагают сотрудникам в офисе. Жижек назвал результат идеальной идеологией позднего капитализма: медитация, которая учит не менять реальность, а менять отношение к ней — и продолжать работать на систему без стресса. Попробуйте

---

<sup>157</sup> Brewer, J. A. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity / J. A. Brewer [et al.] // Proceedings of the National Academy of Sciences. — 2011. — Vol. 108, № 50. — P. 20254–20259. (Исследование Йельского университета, аппаратно доказавшее, что у практикующих медитацию активность дефолт-системы мозга, генерирующей тревогу и руминации, достоверно снижена).

предложить банкиру «отказ от накопления сверх необходимого» как первую ступень медитации. Корпоративная «осознанность» закончится в тот же день. Полная система — не анестезия. Операция.

Патанджали не морализирует — он даёт инженерные рекомендации. Нарушение этих принципов создаёт шум. Тот самый, от которого мы пытаемся избавиться.

Три принципа — особо актуальны сейчас, и все три создают шум напрямую в уме, а не где-то там «в жизни вообще».

*Правдивость (сатья).* Ложный образ себя, ложные мотивы — каждый слой требует инфраструктуры поддержки. Знаете ощущение, когда сказали одно, а сделали другое, и теперь нужно помнить, какую версию кому предъявили? Это не «грех» — это паразитная нагрузка на процессор. Каждая ложь требует энергии на поддержание параллельной реальности. Правдивость — демонтаж этой нагрузки. Ум, который не обслуживает ложь, свободен для работы.

*Ненасилие (ахимса).* Не только физическое — в речи и мыслях тоже. Каждая вспышка гнева — утечка энергии и возбуждение ума. После скандала ум часами прокручивает «а надо было сказать...» — это DMN, получивший топливо на весь день. Ахимса не пацифизм. Экономика: прекращение утечек.

*Нестяжательство (апариграха).* Не только вещей, но и информации: каждая «сохранённая» статья, каждое «посмотрю потом», каждая подписка «на всякий случай» — ментальный балласт. Посмотрите на свой список закладок. Сколько вы открыли повторно? Каждая — незакрытая петля, микроскопический ток, разряжающий батарею.

Нельзя осушить болото, если кран открыт.

Все десять принципов ямы и ниямы — не «духовная практика», а базовая гигиена ума. Как чистота операционной: условие, при котором операция не убьёт пациента. Одно наблюдение, стоящее целого трактата: когда тело чистое и эмоции под контролем — ум легко контролировать; когда приходят сильные эмоции — намного сложнее, можно потерять контроль полностью. Тело, эмоции и ум — не три отдельных системы, а одна; нижний уровень определяет верхний. Именно поэтому Патанджали ставит тело и дыхание перед концентрацией. Фундамент — перед стенами.

Дыхание — единственный мост между произвольной и непроизвольной нервной системой. Вы не можете приказать сердцу замедлиться, но можете замедлить дыхание — и сердце замедлится само. Удлиненный выдох переключает организм из «бей или беги» в «покой и восстановление»: физиологический хак, доступный каждому, бесплатно, без приложения и подписки.

Пятая ступень — пратьяхара — мост между внешними практиками и внутренними. Эпиктет, раб, ставший философом, говорил: свободен тот, с кем происходит лишь то, чего он хочет. По этому критерию свободных людей единицы. Звук

уведомления — и внимание уже там; кто-то написал провокацию — и пальцы набирают ответ. Мы не выбираем эти реакции. Они происходят быстрее, чем включается осознание.

Пратъяхара добавляет недостающее: свободен тот, кто не реагирует на то, чего не выбирал.

Патанджали использует образ черепахи: как черепаха втягивает конечности под панцирь, так практикующий втягивает чувства от объектов. Черепаха не отрубает лапы — убирает их и может вытянуть обратно. Не сенсорная депривация. Суверенитет.

Стоит заметить, что эпидемия вейпов, бесконечные перекуры — это та же пратъяхара, только с оплатой годами жизни. Человек выходит из офиса, меняет обстановку, дышит ритмично, на пять минут выпадает из потока. Тело знает, что ему нужна пауза. Ум знает, что ему нужна тишина. Но никто не научил делать это бесплатно.

Сигарета даёт то, что должна давать осознанная пауза: ритм дыхания, выход из автопилота, три минуты присутствия. За три минуты присутствия человек платит семью минутами жизни — такова статистика по одной сигарете. Самая дорогая медитация в мире.

## Заточка бритвы

Шестая ступень — собственно тренировка концентрации. *Дхарана* — «удержание». Патанджали: «Привязывание ума к одному месту». Звучит просто. Оказывается, невероятно трудно.

Уход внимания — не провал; возвращение — это и есть практика. Каждое возвращение — одно повторение. Как подъём штанги: смысл не в том, чтобы держать наверху, а в подъёме. Ум уходит, замечаете, возвращаете. Сто раз за десять минут — сто повторений. Момент замечания — уже успех: секунду назад вы были «внутри» мысли, сейчас «над» ней. Этот микросдвиг и тренируется.

Когда я сел впервые — по-настоящему, не «попробовал разок», а с намерением сидеть каждое утро — обнаружил вещь, к которой интеллектуальная подготовка не готовит. Пять минут. Всего пять. И за эти пять минут ум успевал побывать на вчерашних делах, в завтрашнем перелёте, в ссоре десятилетней давности и в фантазии о том, что скажу кому-то, кого, возможно, никогда не увижу. Четыре путешествия за пять минут — и ни одного осознанного. Самое унижительное: я, человек, считавший свой ум своим главным инструментом, не мог удержать его на месте тридцать секунд. Бритва, которой я так гордился, оказалась тупой.

Через неделю — первый проблеск. Ум ушёл, и я заметил это в ту же секунду. Не через минуту, не через пять — сразу. Как вспышка. И понимание: вот оно. Вот что тренируется. Не отсутствие мыслей — скорость возвращения.

Три базовые техники.

*Концентрация на дыхании:* устойчивая поза, прямая спина, закрытые глаза, внимание на ощущении дыхания. Ум уходит — мягко, без осуждения, вернуть. «Опять отвлёкся, чёрт» — это новая мысль, и вы уже в ней. Возвращение должно быть мягким, как возвращение ребёнка к игре.

*Тратака* — концентрация на пламени свечи: для тех, кто засыпает с закрытыми глазами. Затемнённая комната, свеча на уровне глаз, расстояние вытянутой руки. Смотреть на яркую точку пламени, не моргая, пока глаза не начнут слезиться. Закрывать глаза, удерживать остаточный образ. Мерцающее пламя — точная метафора мерцающего ума: учишься стабилизировать внешнее — стабилизируется внутреннее.

*Джапа* — концентрация на мантре: выбранное слово, синхронизированное с дыханием. Мантра даёт уму «легальную» работу вместо хаотического монолога.

Патанджали перечисляет девять препятствий. Двадцать пять веков — а список читается как утренняя сводка.

«Не получается остановить мысли.» Это и не цель. Мозг генерирует мысли, как сердце — удары. Задача не убить сердце, а выбирать, на какие удары реагировать.

«Нет времени.» Человек, утверждающий обратное, тратит два-три часа в день на экраны, не связанные с работой. Вопрос не во времени — в приоритетах. И: практика не отнимает время — создаёт его; двадцать минут утром экономят часы днём за счёт ясности и отсутствия раскачки после каждого отвлечения.

«Стало хуже — больше мыслей, больше тревоги.» Вы не создаёте новые мысли — замечаете те, которые были всегда. Как включить свет в комнате: грязь была и раньше.

Теперь — можно убрать.

«Ум слишком беспокойный.» «Я слишком грязный для души.» Беспокойный ум — не противопоказание. Показание.

И самое неожиданное — эмоции. Когда начинаешь работать с умом всерьёз, рано или поздно поднимается то, что было подавлено: гнев, страх, горе — всё, что годами заталкивалось вниз. Тело помнит то, что ум забыл; когда хватка ослабевает — подавленное всплывает. Именно поэтому тело и эмоции — ступени перед концентрацией. Последовательность Патанджали — не прихоть. Техника безопасности.

## Ясность

Есть уровень практики, о котором редко говорят, потому что он требует не техники, а честности.

Я всегда дистанцировался от самого себя. Смотрел на себя как бы со стороны. Анализировал, как ложное «я» барахтается, что-то доказывает, защищает территорию. Наблюдал — как наблюдают за чужим человеком в кафе: с интересом, но без отождествления.

Это позиция свидетеля. В адвайта-веданте свидетель — *сакшин* — и есть подлинное «Я»: не тот, кто думает, чувствует, реагирует, а тот, кто наблюдает за думанием, чувствованием, реагированием.

Когда вы внутри мысли — вы и есть мысль. Нет зазора. Страх — и вы испуганы; гнев — и вы в ярости. Когда наблюдаете за мыслью — появляется зазор: крошечный, но всё решающий. Виктор Франкл, прошедший Освенцим, нашёл формулу: «Между стимулом и реакцией есть пространство. В этом пространстве — наша свобода и наша сила выбора.»

Дхарана тренирует этот зазор. С каждым повторением он расширяется. И вот что происходит, когда зазор становится достаточно широким. Восприятие, освобождённое от помех, начинает замечать то, что прежде тонуло в шуме.

Микровыражения лица собеседника. Несоответствие между словами и интонацией. Паузу, которая говорит больше монолога. Намерения, которые человек не озвучивает.

Механизм прост. Височно-теменной узел — область мозга, отвечающая за способность понимать состояние другого человека, — утолщается у практикующих. Пока ваш DMN занят бесконечной внутренней болтовнёй — эти каналы восприятия заблокированы. Когда болтовня стихает — каналы открываются. Не мистика. Высвобождение ресурса, который всегда был, но тратился на шум.

Когда практика углубляется, дхарана переходит в *дхьяну* — собственно медитацию. Разница — как между тем, чтобы нести бревно, и тем, чтобы плыть в реке.

В дхаране — усилие: удерживаете, возвращаете. В дхьяне усилие исчезает, внимание остаётся на объекте само. Чиксентмихайи описал это как «поток» — но поток случаен, нужно совпадение условий; дхьяна — тот же поток, достигаемый намеренно, через тысячи повторений дхараны.

## Информационная игла

Практика строит внутренний порядок. Но внутренний порядок существует не в вакууме — снаружи идёт противоположное движение, и понимать это нужно трезво: против вашего ума работает архитектура, спроектированная специально для его захвата.

Мозг не различает полезную и бесполезную информацию — обрабатывает обе одинаково. Заголовок о войне, которую не остановишь, стоит столько же нервного ресурса, сколько решение, от которого зависит ваш день. Разница в том, что одно меняет жизнь, другое — только сжигает топливо, на котором жизнь могла бы измениться.

У человека — около тридцати пяти тысяч решений в день. Каждое — микроистощение префронтальной коры. Пятьдесят заголовков в ленте — пятьдесят решений, ни одно из которых не меняет вашу жизнь. А ресурс — тот же, из которого берутся решения, меняющие.

И второй механизм, который хуже первого. Новость о катастрофе, которую вы не можете предотвратить, запускает стрессовый каскад: кортизол поднимается, тело готовится бежать или бороться — а действовать некуда. Энергия мобилизована и не разряжена. Повторите сто раз в день — получите хроническую тревогу без причины. Ту самую, которую заедают в полночь. Один тревожный заголовок поднимает кортизол на час — пик через двадцать пять минут, возврат к норме, если повезёт, через шестьдесят. За этот час успеваете прочитать ещё двадцать. Кортизол не возвращается к норме — он накладывается слоями. К вечеру тело мобилизовано для войны, которой нет.

Назовём вещи своими именами.

Новости — яд. В них нет информативности. То, что действительно важно, — вы узнаете: от людей, из разговоров, оно дойдёт само, потому что важное всегда доходит. Всё остальное — шум, сконструированный для одной цели: чтобы вы не ушли. Ваше внимание — товар. Алгоритм оптимизирован не на то, чтобы вам стало лучше. На то, чтобы вы остались.

Вдумайтесь в сами слова.

*Контент.* Не информация. Не знание. Буквально — «наполнение»: то, чем заполняют пустое пространство. Не важно какое — главное, чтобы заполнить. *Подкаст.* Само слово — iPod и broadcast, «трансляция для плеера». Название способа доставки, а не содержания. Как если бы книги назвали «бумажками». Но в русском языке случилась точная ирония: «под-каст» звучит как «под-разговор». Под-беседа. Что-то ниже настоящего разговора, не дотягивающее до него. Это честнее, чем задумывали авторы термина.

Язык не лжёт. Когда культура заменяет «знание» на «контент», она честно говорит: содержание больше не имеет значения. Имеет значение только заполнение.

Книга требует усилия: сесть, сосредоточиться, следить за мыслью, возвращаться к сложному месту. Книга предполагает, что вы — субъект. Подкаст предполагает, что вы — ёмкость.

Тест один: что из потреблённого за последний месяц изменило хотя бы одно ваше решение? Одно действие? Одну привычку? Если ничего — вы не учились. Потребляли ощущение учёбы. Дофамин от «я узнал новое» — без необходимости что-то с этим делать. Самая комфортная из зависимостей, потому что выглядит как добродетель.

Не бывает контролируемого потребления яда. Индустрия тратит миллиарды, чтобы пробить любую защиту — и она пробьёт вашу. Единственная защита, которая работает, — не выходить на это поле.

Рецепт — тот же, что и во всей книге. Не программа. Разворот. Движение по одному миллиметру.

## Глава 20. Знание

*Знать, кто ты, — не значит перестать делать. Значит — наконец начать.*

Долго не удавалось понять, что именно раздражает в некоторых религиозных людях.

Не вера — вера понятна. Не ритуалы — ритуалы не мешают. Раздражало другое: уверенность. Спокойная, невозмутимая уверенность человека, который точно знает, кто такой Бог, чего Он хочет и кому Всевышний это сообщил.

Наблюдая за священниками, муллами, раввинами — умными, часто искренними людьми, — невозможно отделаться от ощущения, что большинство не вполне понимают, кого называют Богом. Они взяли систему, которая, если она вообще существует, неизмеримо сложнее человека, и свели к антропологическому подобию хорошего парня, перед которым можно отчитаться. Сделал правильно — молодец. Сделал неправильно — на колени. Бесконечное втиснули в конечную формулу, непостижимое уместили в катехизис.

Может ли представитель одной конфессии зайти в храм другой? Физически — может. А внутренне? Допустить, что там тоже правда? Что то, о чём все они говорят, не помещается ни в одну раковину?

## Раковина

Слово «раковина» пришло не из книг. Оно пришло из наблюдения.

Годами — подсознательные мгновенные оценки. Кто-то что-то сказал, и внутри щёлкнуло: плохо, неправильно, не так. Не мысль, а рефлекс, быстрее мысли. Если начать отслеживать эти щелчки — не подавляя, не борясь, просто замечая: откуда? что именно не нравится? что вытеснено? — обнаруживается нечто поразительное.

Ложное «я» не враг и не демон. Это моллюск. Он строит раковину — из всего мира строит раковину, в которой видит только отражение себя. Все вещи должны быть именно такими, а не другими. Эти люди хорошие, те плохие. Эта идея верная, та — чушь.

Но ведь это и есть чушь.

Раковина не только про оценки. Программа строит ещё одну иллюзию, более крупную: что возможна спокойная, размеренная жизнь в некоем замке. Замок бывает разным — квартира в хорошем районе, стабильный бизнес, надёжный человек рядом, приличный счёт. Вот заберусь — и наконец-то. Навсегда. Покой.

Тоже чушь. Замок будет разрушен. Не «может быть» — будет. Ни один замок в истории не устоял: ни каменный, ни финансовый, ни эмоциональный. И не потому что мир жесток, а потому что замки не для жизни. По крайней мере, так видится из опыта: каждое разрушение замка делало не слабее, а яснее. Ложное «я» строит замки. То, что наблюдает за строительством, — не нуждается в стенах.

Поиск шёл не за религией, религий хватало, и не за философией в академическом смысле. За системой, которая описывает мир и не лепит ярлыков. Которая скажет: вот так устроена реальность — и не потребует назваться буддистом, индуистом, христианином или атеистом. Которая не начинается со слова «верь», а начинается со слова «посмотри».

Такой системой оказалась адвайта-веданта. Почему именно она — об этом седьмая глава. Здесь — о том, что она предлагает делать.

## Сокровище различения

Шанкара, великий индийский философ VIII века, систематизировал адвайту в нескольких текстах: «Вивекачудамани» («Сокровище различения») — трактат о методе; «Атма-бодха» («Познание Атмана») — о цели; комментарии к Упанишадам — о фундаменте; гимны Шиве и Деве — о том, что мудрость без любви мертва. Шанкара не был сухим интеллектуалом, каким его иногда изображают. Он был поэтом, мистиком и воином мысли одновременно, и это сочетание делало его опасным для любой раковины.

«Атма-бодха» начинается с утверждения, которое звучит как удар:

*Знание — единственное средство освобождения. Действие не уничтожает невежество, как тысяча ламп не разгоняют тьму, порождённую не отсутствием света, а болезнью глаз*<sup>158</sup>.

Проблема не в том, что темно. Проблема в глазах. Можно зажигать лампы до скончания времён — если глаза больны, темнота останется. Можно медитировать, служить, контролировать ум — если не видишь, кто ты есть, всё это делает фантом. Тень занимается йогой. Маска молится. Раковина совершенствуется.

Именно поэтому глава о джняна-йоге последняя. Не по прихоти структуры, а по логике самой традиции. В «Вивекачудамани» Шанкара перечисляет четыре условия, без которых знание остаётся мёртвой буквой:

*Вивека* — различение реального и нереального. Способность не путать верёвку со змеей. *Вайрагья* — бесстрашие. Не бесчувственность, а свобода от компульсивной потребности во внешнем. Человек, захваченный желанием, не может честно спросить «Кто я?» — ответ ему уже известен: «Тот, кому нужно вот это».

*Шат-сампат* — шесть внутренних качеств: спокойствие ума, контроль чувств, отрешённость, терпение, сосредоточенность и шраддха — доверие, выросшее из опыта, а не слепая вера.

*Мумукишутва* — жгучее стремление к свободе. Не любопытство и не академический интерес, а внутренний огонь, который не даёт остановиться.

Для этого и нужны были предыдущие три йоги. Карма-йога дала чистоту действия, начало вайрагьи. Бхакти-йога — чистоту сердца, без которой знание превращается в высокомерие. Раджа-йога — дисциплину ума, шат-сампат.

Без этого фундамента джняна-йога становится тем, чем слишком часто становится в книгах и на семинарах: интеллектуальной игрушкой для образованных людей, которые красиво говорят «я не тело» и впадают в панику при виде банковской выписки.

## Верёвка и змея

В «Вивекачудамани» есть образ, который стоит всех томов по эпистемологии: верёвка и змея. В сумерках человек видит на дороге змею. Отступает, сердце бьётся, адреналин. Потом кто-то приносит фонарь. Это верёвка. Змеи никогда не было. Страх мгновенно исчезает — не потому, что человек «победил» страх, не потому что «проработал» его на

---

<sup>158</sup> Шанкарачарья, Шри. Атма-бодха (Самопознание) / Шри Шанкарачарья ; пер. с санскр. А. Яркова // Трактаты Шри Шанкарачарьи. — М. : Ганга, 2014. — С. 12. (Строфы 2–3. Фундаментальный постулат Адвайта-веданты: карма (действие) не противоположна авидье (невежеству) и потому не может ее устранить; подлинное освобождение достигается исключительно через джнану (прямое знание своей истинной природы)).

терапии, не потому что повторял аффирмацию, а потому что увидел: змеи не было. Свет сделал страх невозможным.

Различение — не борьба с иллюзией, а свет, при котором иллюзия исчезает сама. Не постепенно, не «через работу над собой», а мгновенно. Проблема только в том, что фонарь нужно принести, а сумерки сопротивляются.

Когда различение начинает работать не по книгам, а в реальном времени — в переговорах, в конфликтах, в тишине, — первое, что обнаруживается: яд корысти пропитывает всё. Не только бизнес. Не только политику. Внутреннюю жизнь. Каждый порыв при внимательном рассмотрении содержит примесь. Хочешь помочь — но и хочешь, чтобы заметили. Хочешь сделать правильно — но и хочешь быть правым.

Хочешь отдать — но и хочешь, чтобы оценили.

Убрать этот яд невозможно. Буквально невозможно — потому что убирающий тоже отравлен. Тот, кто хочет стать бескорыстным, движим корыстью самоулучшения. Змея, пытающаяся укунить себя.

И здесь переломный момент. Яд не убирается. Он видится. Фонарь приносится. И яд — не исчезает, нет, он хитрее змеи на дороге — но теряет власть. Не сразу. Не навсегда. Но с каждым актом различения чуть больше света, чуть меньше сумерек. По одному миллиметру.

## Четыре вопроса различения

Традиция предлагает четыре способа различения. Не инструкции — способы видеть. Изложены так, как прожиты.

«Кто я?» Рамана Махарши бо́льшую часть жизни провёл в молчании у горы Аруначала<sup>159</sup>. Не написал трактатов, не основал школы. Оставил один вопрос. Не философский. Вопрос-скальпель. Он режет не мир — он режет спрашивающего.

Переговоры. Оппонент говорит нечто, от чего внутри поднимается волна. Тело сжимается, дыхание ускоряется, челюсти стискиваются. Автоматическая реакция наготове: ответить, отбить, защитить территорию.

Пауза. Одна секунда.

*Кто злится?*

Не «почему» — это ум, конструирующий оправдание. Не «не должен» — это подавление. Именно: кто?

---

<sup>159</sup> Махарши, Р. Будь тем, кто ты есть! Наставления Шри Раманы Махарши / сост. Д. Годмен ; пер. с англ. — М. : Ганга, 2011. — 432 с. (Классический сборник бесед, подробно излагающий метод «атма-вичары» (самоисследования) — техники радикального возвращения внимания к источнику мысли «я»).

При честном поиске — а он длится мгновение — обнаруживается странное. Есть энергия гнева: жар в груди, напряжение в плечах. Есть мысли: «он не прав», «это несправедливо». Есть тот, кто всё это видит, — неподвижный, тихий, незатронутый. Но «злящегося» — того самого «я», которое якобы злится, — нет. Есть роль, которую сознание приняло за себя.

Когда это видишь — не понимаешь, а видишь, разница фундаментальна — гнев не исчезает. Но перестаёт быть тобой. Проходит через тебя, как ветер через арку. Арка не рушится.

Рамана говорил, что вопрос «Кто я?» подобен палке, которой ворошат погребальный костёр: в конце концов она сгорает сама. Вопрос уничтожает не только ложные ответы — он уничтожает самого «вопрошающего».

В тот раз на переговорах — обычная сделка, ничего драматичного — я увидел это впервые не как мысль, а как факт. Оппонент давил, голос повышался, аргументы множились. А за аргументами — страх. Не жадность, не агрессия — страх. Он боялся вернуться к партнёрам с плохим результатом.

Верёвка, которую я минуту назад принимал за змею. И вместо контратаки: «Что вас беспокоит на самом деле?» Пауза. Тишина. Потом — другой разговор. Двадцать минут — и всё. Джняна в переговорной. Фонарь вместо меча.

«Не это.» Приходит критика — публичная, жёсткая. «Ты ошибся. Ты некомпетентен.» Эго вспыхивает мгновенно, быстрее мысли, уже строит крепость: аргументы, достижения, контратака.

Не это.

Критика — мнение об образе, конструкции в чужой голове. Контролировать её невозможно, и быть ею невозможно. Критика может оказаться справедливой — тогда стоит учесть. Может быть несправедливой — тогда характеризует говорящего. Но в обоих случаях удар приходится в пустоту, потому что того, кого критикуют, нет. Есть образ. Есть роль. За всем этим — не это.

То же с успехом. Похвала, признание, награда. Эго раздувается. Не это. Успех — результат тысячи факторов, большинство из которых не выбирались и не контролировались: место рождения, время, люди, которых встретил, случайности. Один элемент в уравнении, не ничтожный, но один.

Это не скромность. Скромность — ещё одна раковина, иногда прочнее гордости. Это точное видение. А точное видение не нуждается ни в скромности, ни в гордости.

Суд. Не уголовный — арбитраж, обычный спор хозяйствующих субъектов. Судья задаёт вопрос, от которого зависит исход. Клиент рядом, ждёт. Внутри — мгновенный импульс: ответить красиво, произвести впечатление, показать уровень. Эго поймано с поличным: ему нужна не победа клиента, а собственный блеск.

Не это.

Секунда. Отпустить. Ответить по существу — коротко, без театра, без лишней риторики. Судья слышит суть. Клиент получает результат. Адвокат не получает аплодисментов. И — вот что странно — выходит из зала легче, чем если бы получил.

Ложное «я» — не ошибка эволюции; оно было необходимо для выживания и социализации. Но взрослый, который всю жизнь живёт в раковине, никогда не узнает, что он не моллюск.

«Кто делатель?» Пальцы движутся по клавишам. Ум подбирает слова. Где-то в мозгу активируются нейронные сети, обученные десятилетиями чтения. Кто из этого «делатель»? Кто «автор»?

При внимательном наблюдении авторство не исчезает — оно распределяется. Между таким количеством факторов, что присвоить его одному «я» — нелепость. Книгу написали: тело, способное сидеть за столом; ум, сформированный тысячами прочитанных книг; язык, создававшийся веками; люди, задававшие вопросы; Шанкара,

Рамана, Ефремов, Франкл; случайности, которые привели к этим мыслям в этот момент. Автор — не создатель, а место, через которое это прошло.

Ефремов описал такое состояние изнутри. Его Гирич в операционной не думает «я оперирую»: руки делают то, что нужно, глаза видят то, что есть, решения принимаются — через него, его руками, его опытом, но не им. Именно поэтому он оперирует безупречно: «я» не стоит между руками и пациентом.

Это не снимает ответственности — наоборот, усиливает. Когда «авторство» отпадает, действие становится точнее: без страха провала (провалиться некому), без жажды славы (присвоить некому). Остаётся чистое действие. Не заставлять себя отпустить результат, а видеть, что хватать его некому. Руки становятся свободными.

«Откуда это возникло?» Четвёртая практика — самая тихая. И самая трудная для описания, потому что описывать нечего.

Майами, 2013 год. Побережье. Не медитация — просто стоять и смотреть на океан. Волны идут одна за другой, ритмично, бесконечно. В какой-то момент мысли останавливаются — не «удалось остановить мысли», они сами прекращаются, как будто волны забрали их с собой.

И в этом зазоре — впервые — тишина. Не тишина как отсутствие звука — океан гремит. Тишина как отсутствие комментатора. Некому оценивать, сравнивать, планировать. Океан есть. Небо есть. Тело стоит на песке. А того, кто обычно всё это комментирует, — нет.

И ничего не пропало. Наоборот: всё стало ярче, чётче, реальнее, чем когда бы то ни было.

Как будто между глазами и миром убрали стекло, о существовании которого никто не подозревал.

Длилось это секунды или минуты — неизвестно, потому что тот, кто отсчитывает время, тоже ушёл. Потом включился обратно — «что это было?», «как это вернуть?» — и стекло встало на место. Но память осталась. Память о том, что тишина не за пределами опыта. Она внутри опыта. Под ним. За ним. Всегда.

У этого есть имя — но имя пришло за двадцать пять веков до Майами. Мандукья-упанишада называет это *турия* — не «четвёртое состояние», а фон всех состояний. То, что присутствует в бодрствовании, во сне, в глубоком сне и не затрагивается ни одним из них. Не «ещё одно состояние», а сам экран, на котором разворачиваются все состояния.

Через три года после Майами — похожий момент в Москве. Январь, поздний вечер. Не побережье — кухня. Чайник, окно, снег. Тот же зазор — только без декораций. Ни океана, ни ритма волн. Просто: мысль закончилась, следующая не началась, и в промежутке — то же самое. Тот же экран. Та же тишина. Тот же свет. В Майами казалось, что океан это дал. Оказалось — нет. Океан просто не мешал.

Практика «откуда это возникло?» — способ возвращаться к этому. Мысль появилась, любая: план, тревога, образ, мелодия. Не «о чём» — а откуда. Проследить назад и обнаружить: мысли возникают из тишины, как пузыри со дна озера, и в эту же тишину возвращаются. Замечать её — между мыслями, между звуками, между вдохом и выдохом. Мгновение до того, как слово оформилось. Мгновение после того, как эмоция прошла. Это турия. Она никуда не уходила.

## Внутренний спор

Самый серьёзный оппонент адвайты — не на Западе, а внутри самой индийской традиции. Здесь — только суть; западные возражения рассмотрены в седьмой главе.

Будда учил анатман, «не-я». Нет вечного атмана, никакой неизменной души. То, что кажется «мной», — поток мгновенных элементов, создающих иллюзию непрерывности, как кадры плёнки создают иллюзию движения. Нагарджуна довёл эту логику до предела: атман либо совпадает с тем, что мы переживаем, — тогда он непостоянен, а значит, не атман. Либо не совпадает — тогда у него нет свойств, которые можно обнаружить, и говорить о нём бессмысленно. Ловушка безупречна.

Шанкара принял вызов. Его ответ: сознание не обусловлено. Оно — условие всего остального. Без него нет ни восприятия пустотности, ни понимания обусловленности, ни самого Нагарджуны. Шуньята — чья? Кто её переживает?

Спор длится тринадцать веков. Но на уровне практики традиции совпадают почти полностью: обе учат не отождествляться с мыслями, эмоциями, ощущениями; обе используют наблюдение как главный инструмент. Расхождение — в том, что остаётся, когда слои сняты. Нагарджуна говорит: шуньята. Шанкара говорит: пурна, полнота. Но пустотность Нагарджуны — не «ничто», и полнота Шанкары — не «нечто». Оба указывают за пределы языка. Территория одна. Карты разные.

## Маскировка

Мощный инструмент создаёт мощные ловушки. У джняна-йоги они серьёзнее, чем у других путей, потому что замаскированы под само знание.

Интеллектуализм. Самая распространённая — и самая трудно распознаваемая. Вот конкретный портрет.

Человек читает Шанкару с восемнадцати лет. Сейчас ему сорок два. Он знает разницу между ниргуна-брахманом и сагуна-брахманом, объяснит вивартаваду и паринамаваду на трёх языках, мягко поправит учителя, который неточно цитирует Мандукья-упанишаду. Он ведёт сатсанг по воскресеньям. Глаза горят. Говорит о растворении эго с пронзительной убеждённой уверенностью.

После сатсанга — в машине, один — достаёт телефон. Судорожно проверяет, сколько человек прислали благодарности. Расстраивается, что одна женщина ушла на середине. Злится на ведущего, который сидел в первом ряду и демонстративно зевал. Двадцать четыре года изучения адвайты. Ум, начинённый Шанкарой, — остался умом. Потому что ум не тот, кто различает. Ум — то, что различается. Знание на уровне концепций — не знание, а информация, упакованная в раковину чуть более изящной формы. Разница между описанием огня и ожогом.

Духовное бегство. «Не тело, не ум» — как способ не ходить к врачу. «Не делатель» — как способ не нести ответственность. «Всё — майя» — как способ не вставать с дивана. Один знакомый, увлечённый адвайтой, перестал платить налоги — «иллюзия». Налоговая оказалась вполне реальной. Майя не означает, что стены исчезли; она означает, что стены — не то, чем кажутся. Головой о стену — больно при любой метафизике.

Холодность. Различение без бхакти — скальпель без хирурга. Хирург режет, чтобы исцелить; скальпель режет, потому что острый. Шанкара это знал — потому и писал гимны. Мудрость без сострадания — не мудрость, а диссекция. Можно разобрать мир на компоненты с хирургической точностью и остаться мёртвым внутри. Признак:

если после месяца практики различения окружающие стали раздражать больше, а не меньше, — это не различие. Это надменность в санскритской обёртке.

Преждевременность. Джняна-йога — венец системы. Без дисциплины карма-йоги, без чистоты бхакти, без тишины раджа-йоги она превращается в салонную философию. Человек, который «знает», что он не тело, но не способен сидеть неподвижно двадцать минут. Который «знает», что он не делатель, но подсчитывает достижения перед сном. Это не знание. Информация, надетая поверх раковины как ещё один слой перламутра.

### Четыре йоги — один взгляд

Четыре йоги — не четыре отдельных пути. Четыре взгляда на одну территорию.

Когда джняна проясняет «кто делатель?», карма-йога углубляется до дна. Действие без привязанности перестаёт быть усилием воли и становится естественным, как дыхание. Не заставляя себя отпустить результат, а видеть, что хватать его некому.

Когда джняна проясняет «кто я?», бхакти очищается от торговли. Преданность перестаёт быть сделкой «служу — вознаграждаешь». Сознание начинает узнавать себя не в объекте поклонения, а во всём.

Мейстер Экхарт, доминиканский мистик, осуждённый церковью за ересь и неизбежно услышанный сквозь века, сказал это так:

*«Глаз, которым я вижу Бога, — тот же глаз, которым Бог видит меня. Мой глаз и глаз Бога — один глаз, одно видение, одно знание, одна любовь»<sup>160</sup>.*

Это не метафора. Экхарт говорит то же, что Шанкара: наблюдатель и наблюдаемое в глубине — одно. Атман есть Брахман. Разные языки, разные века, традиции без формальной связи. Но территория одна.

Когда джняна проясняет разницу между «я» и умом, раджа-йога обретает смысл. Медитация перестаёт быть техникой улучшения «себя» и становится тем, чем была изначально: способом увидеть, что «я» и ум — не одно. И это видение — не результат медитации. Это сама медитация.

---

<sup>160</sup> Экхарт, М. Духовные проповеди и рассуждения / Мейстер Экхарт ; пер. со средневерхненем. М. В. Сабашниковой. — М. : Мусагет, 1912. (Переизд.: М. : АСТ, 2008. — С. 132). (Проповедь 12. Классический постулат западной недвойственности, из-за которого Экхарт обвинялся инквизицией в пантеизме).

## Человек, которого невозможно хакнуть

Начните с одного. «Кто злится?» — в момент гнева. «Не это» — в момент похвалы или критики. Одна точка входа. Одна неделя. Потом — другая.

Минимум джняна-йоги — не час медитации, а одно различие в день. Одна секунда, в которую вы видите раковину — и не являетесь ею.

Между стимулом и реакцией появляется пространство. Раньше реакция была мгновенной: произошло — вспыхнуло — среагировал. Теперь между «произошло» и «реагировал» — зазор. Мгновение тишины. То самое, которое океан впервые показал на побережье Майами, а кухня повторила в январе, — только теперь оно доступно не на берегу и не за чайником, а посреди обычного дня.

Это не контроль. Контроль — усилие, и усилие утомляет. Это видение. Когда механизм виден, он теряет автоматизм. Как фокус, секрет которого показали: можно восхищаться ловкостью рук, но иллюзия больше не работает.

Оценки начинают отпадать — не все и не навсегда. Горячая плита по-прежнему обжигает, и слава богу. Но экзистенциальный заряд уходит. «Хорошее» и «плохое» остаются как практические категории, но перестают быть свойствами мира; оказываются тем, чем были всегда: проекциями раковины.

Когда оценка уходит, приходит различие. Не «это плохо, а то хорошо», а: вот что здесь происходит. Без ярлыка. Без фильтра.

Со временем вивека становится способом видеть, а не усилием. Видеть мотивы — не только свои, но и чужие. Чем одержим этот человек? Какая идея его захватила? Обычно — деньги. Или власть. Или признание. Или страх, что тоже форма одержимости, вывернутая наизнанку.

И — юмор. Тёплый, не саркастический. Смотришь, как эго строит очередную раковину, очередной замок, очередной «стабильный план», и улыбаешься. Потому что это не враг, а программа — древняя, мощная, эволюционно успешная. Но ты не программа. И знание этого — уже свобода.

Ефремов мечтал о людях, которых невозможно обмануть.

Не о сверхлюдях. О нормальных людях, которые перестали врать себе. Он писал их в «Туманности Андромеды», в «Часе Быка», в «Лезвии бритвы» — с разных сторон, в разных обстоятельствах, но с одним общим свойством: центр, не зависящий от внешнего.

Они ошибались, сомневались, страдали — но не являлись ошибкой, сомнением, страданием. Гирич в «Лезвии бритвы» спокоен не потому, что стоик. Он спокоен, потому что видит. А когда не захвачен — появляется место для лёгкости. Для той странной свободы, которая не имеет ничего общего с безразличием.

В мире, где алгоритмы эксплуатируют автоматические реакции, где каждый щелчок отслеживается и превращается в рычаг, где внимание — валюта, а эмоция — товар, — такой человек неуязвим. Не потому что сильнее системы. Потому что в нём нечего хакнуть.

Нельзя вызвать гнев у того, кто видит гнев как погоду, а не как себя. Нельзя продать замок тому, кто знает, что замков не бывает. Нельзя купить того, кто не считает себя товаром. Нельзя манипулировать тем, кто наблюдает манипуляцию в реальном времени — и улыбается.

В первой части этой книги мы описали мир, в котором людей превращают в функции. Потребитель. Электорат. Трафик. Ресурс. На языке тех, кто проектирует системы контроля, — животные. Существа, управляемые стимулами: страх, удовольствие, стадный инстинкт. Подбери правильный электрод — и стадо пойдёт куда нужно.

Вся эта книга — один ответ.

Не спор. Не возражение. Не обида. Ответ, который невозможно дать словами — только жизнью. Человек, который владеет своим телом. Который действует без привязанности к результату. В котором горит огонь, не зависящий от внешнего топлива. Который видит свой ум — и не является им. Который знает, кто он, — не из книг, а из опыта.

Такого человека, вопреки утверждениям Харари<sup>161</sup>, невозможно назвать животным. Не потому, что он обидится. Потому что это будет неправда — и тот, кто назовёт, увидит это первым.

## Глава 21. Смерть смерти

*Однажды увидев место, где нет времени, невозможно жить так, будто время бесконечно*

Это случилось в тридцать лет.

Ничего не предвещало. Не было ни медитации, ни практики, ни особого состояния — просто взгляд в стену. Долгий, бессмысленный взгляд, какой бывает, когда ум на секунду отпускает вожжи.

---

<sup>161</sup> Концепция Ю. Н. Харари о человеке как «взламываемом животном» (hackable animal) базируется на предпосылке, что человек есть лишь набор биохимических алгоритмов, управляемых внешними стимулами. Состояние Целостности (Homo Integer) опровергает этот детерминизм, доказывая способность сознания выйти за пределы реактивной биохимии и обрести неуязвимость для внешнего алгоритмического контроля. См. подробнее: Харари, Ю. Н. 21 урок для XXI века. — М., 2019. — С. 84–86.

Стена изменилась. Не «показалось» — изменилась. Она растворилась, открыв за собой другую реальность. Более чем настоящую по ощущениям — проём на балкон, за ним маленький балкон из детства. Советская хрущёвка, девятый этаж. На балконе сушилось бельё — простыни, наволочки — и раскачивалось на ветру, как раскачивалось тридцать лет назад. Этот образ был настолько точным, настолько реальным, что привычная комната перестала существовать.

Вся материя поплыла туда, вперёд, если так можно выразиться. Я — или кто-то, ощущающий себя как «я», — начал перемещаться вместе с ветром, который дул уже прямо в меня. Не тёплый, не холодный — просто поток воздуха или чего-то ещё.

А потом бельё — или ветер, или что-то, чему нет названия, — вынесло.

За стену, за комнату, за материю. Не «показало видение», не «погрузило в транс» — вынесло физически, как волна выносит за линию берега, и берега больше нет.

Там не было времени. Не «время шло медленно» — времени не было как измерения. Не было пространства. Было что-то, для чего нет слов, потому что слова требуют последовательности, а там её нет. Но одно ощущение осталось отчётливо: тяжесть. Не физическая — тяжесть всего, что было сделано и не сделано. Как если бы жизнь, вся целиком, легла на весы — и весы не спрашивали мнения.

Длилось это — если слово «длилось» применимо — долю секунды. Но за эту долю прошёл весь спектр того, что испытывает существо, покидающее тело: от мига интереса до понимания, от цепляния до отпускания. Всё разом, без очерёдности, — потому что очерёдность — это время, а времени там нет.

Это «куда-то» — мягко говоря — не понравилось.

Потом — возврат. Плавная резкость. Резкая плавность. Как падаешь и летишь одновременно. Стена. Комната. Тело на стуле. Сердце стучит. Руки холодные. И абсолютная, кристальная ясность: это серьёзно — не метафора, не философия, не «интересная тема для размышлений». Это реальность, которая ждёт за порогом. И она не интересуется тем, сколько у тебя на счету, какая машина в гараже и что написано на визитке.

Описать это место невозможно — описание требует времени и пространства, а там нет ни того, ни другого. Любое слово — ложь. Единственное, что остаётся, — описать не место, а тело: что чувствовал тот, кто вернулся. Если кто-то скажет «я знаю, что там» — он не знает. Если скажет «я не знаю, но я видел» — возможно, видел. Разница между знанием и видением — разница между картой Марианской впадины и погружением на дно. Карта плоская. Дно — нет.

С того дня всё изменилось.

Не мгновенно, не радикально, но вектор сместился. Потому что однажды увидев место, где нет времени, невозможно жить так, будто время бесконечно. И невозможно

относиться к погоне за статусом с прежней серьёзностью, когда знаешь — или хотя бы подозреваешь, — что за земной песочницей есть нечто, рядом с чем яхты, торговые центры и социальный статус выглядят как детские формочки.

Может показаться наивным; может показаться эзотерическим. Но эти слова — «наивно» и «эзотерично» — оценки. Чьи? Раковины? Той самой, которая строит замки и верит в их вечность; которой выгодно, чтобы смерть оставалась абстракцией, — потому что если смерть реальна, если за ней что-то есть, если это что-то зависит от того, как прожита жизнь, тогда вся конструкция ложного «я» рухнет в одну секунду.

Именно поэтому эта глава — ключевая.

## Корневой страх

Представьте: вы просыпаетесь в четыре утра. Сердце пропустило удар. Первая мысль — не о родных, не о делах. Первая мысль — животная, досмысловая: меня не будет. Ни секунды, ни усилия, ни аргумента. Просто страх, который старше любого слова.

Страх смерти — не одна из эмоций. Это корень, из которого растут все остальные.

Страх потери — потому что каждая потеря напоминает о конечной. Страх неудачи — потому что неудача обесценивает отпущенное время, которого и так мало. Страх безвестности — потому что если забудут, значит, существование было напрасным.

Вся лихорадочная гонка за успехом, признанием, накоплением — попытка построить крепость против смерти. Собрать достаточно достижений, денег, влияния, чтобы... чтобы что? Смерти всё равно. Она не интересуется счётом в банке. Вообще ничем не интересуется. Она просто приходит.

Пока этот страх жив — это неуязвимо. Оно держит главный козырь: «Не будешь слушаться — исчезнешь». Аргумент работает безотказно, потому что принимается на веру основная посылка: «ты» — это то, что может исчезнуть; тело, которое умрёт; ум, который угаснет; история, которую забудут.

Но что если посылка ошибочна?

Оговорка: инстинкт самосохранения обмануть невозможно — и не нужно. Он защищает тело, и тело нуждается в защите. Рука отдёрнется от огня — это правильно, это работает, это не враг. Речь о другом страхе — не биологическом, а экзистенциальном: страхе, что «я» исчезну целиком. Что ничего не останется. Что всё было зря.

Бесстрашие перед смертью — не безрассудство. Видение. Не «преодоление страха» усилием воли, а обнаружение того, что за страхом.

## Те, кто спорил со смертью

Прежде чем говорить о бессмертии — столкновение с теми, кто думал о нём раньше.

Эпикур утверждал, что «Когда мы есть — смерти нет. Когда смерть есть — нас нет.»<sup>162</sup> Логика безупречна. Но Эпикур убеждает не бояться — а страх смерти не рациональный; он не лечится аргументами. Можно знать наизусть «Письмо к Менекею» и трястись в три часа ночи. И ещё: Эпикур предполагает, что кроме персонажа ничего нет, что сознание — продукт тела. Адвайта спрашивает: а если не продукт? Если сознание — не то, что тело производит, а то, в чём тело появляется?

Хайдеггер увидел другое. Человек — единственное существо, которое знает, что умрёт, и только перед лицом этого знания жизнь становится подлинной. Большинство живут в «людском»<sup>163</sup> — делают то, что «делают», думают то, что «думают». Осознание моей смерти выдёргивает из автоматизма. Это совпадает с переживанием у стены: после увиденного каждое решение стало весомее, каждый день — конкретнее. Время — единственная валюта, которую невозможно занять, накопить или вернуть. Но Хайдеггер останавливается у порога. Для него смерть — непроницаемая стена. Опыт, который иногда прорывается сквозь стену, говорит: граница не непроницаема.

Толстой не выстраивал сложных онтологических концепций — он провел безжалостное клиническое вскрытие. Его Иван Ильич<sup>164</sup>, эталонный чиновник-адаптант, проживший жизнь «как все» — приятно, прилично и по правилам, — на пороге физического конца внезапно прозревает. Он видит: вся его жизнь — «не то».

Не то чтобы он совершал злодеяния или жил объективно плохо. Система ни в чем не могла бы его упрекнуть. Просто вся его траектория, все его стремления, карьера, покупка квартиры, шторы, ссоры с женой — всё это было «не тем». Иллюзия рассыпалась. Смерть сорвала маски, обнажив абсолютную пустоту там, где должен был находиться внутренний Хозяин. И только в этот момент тотального крушения ложного эго, за мгновение до занавеса, Иван Ильич впервые соприкасается с подлинностью.

Поддельная жизнь, прожитая по чужому сценарию. Первая глава этой книги открыта строителем, который на смертном одре жалел, что не стал химиком. Прочитать

---

<sup>162</sup> Эпикур. Письмо к Менекею / Эпикур // Тит Лукреций Кар. О природе вещей. — М. : Художественная литература, 1983. — С. 320. (Знаменитый тетрафармакос (четвероякое лекарство) Эпикура, где логически обосновывается отсутствие физического пересечения между субъектом и смертью. Классический пример попытки купировать экзистенциальный страх рациональным аргументом).

<sup>163</sup> Хайдеггер, М. Бытие и время / Мартин Хайдеггер ; пер. с нем. В. В. Бибихина. — М. : Ad Marginem, 1997. — С. 126–130. (Описание концепта «Das Man» («люди») — неподлинного, анонимного модуса существования, в котором человек полностью растворяется в усредненных социальных нормативах и бежит от осознания собственной конечности).

<sup>164</sup> Толстой, Л. Н. Смерть Ивана Ильича / Л. Н. Толстой // Собрание сочинений : в 22 т. — М. : Художественная литература, 1982. — Т. 12. — С. 57–113. (Клинически точное художественное описание крушения социального алгоритма перед лицом смерти. Осознание героем того факта, что жизнь, прожитая «правильно» с точки зрения общества, оказалась экзистенциально ложной).

эту историю легко. Услышать её — значит изменить следующее решение, а не покивать и перелистнуть.

Санитар в морге никуда не спешит. Он видит финал каждый день — и каждый день выходит на улицу, где люди карабкаются по головам за то, что он вчера снимал с тела вместе с одеждой. Санитар знает о жизни больше большинства философов. Не потому, что думал о смерти — потому что ощущает её.

Буддизм сделал смерть практикой. Марана-сати — памятование о смерти: смотреть на смертность прямо, без отведённого взгляда. То, на что смотришь, перестаёт быть монстром в темноте. Буддизм при этом отрицает вечную душу — есть поток, но он не принадлежит никакому «я». Адвайта не согласна с этим, но совпадает в методе: смотреть на смерть, не отворачиваясь, — и обнаружить того, кто смотрит.

### Три линии ответа

Не «доказательства бессмертия» — но причины, по которым вопрос остаётся открытым.

Дэвид Чалмерс сформулировал проблему точнее всех: корреляция между мозговой активностью и сознанием не объясняет, как одно порождает другое. «Связаны» не значит «одно производит другое»<sup>165</sup>. Телевизор и передача тоже связаны — сломай телевизор, передача исчезнет, — но это не значит, что телевизор создаёт передачу. Чалмерс не утверждает, что сознание переживает смерть, — он показывает, что наука пока не знает, что такое сознание вообще. А пока не знает — закрывать вопрос рано.

Сократ, приговорённый к смерти, не паниковал. Ученики плакали — учитель вёл философскую беседу. В конце «Федона» он говорит: утверждать, что всё обстоит именно так, не пристало разумному мужу. Но верить, что нечто подобное происходит с нашими душами, — стоит, «ибо прекрасен этот риск». Не «доказано» — рискнуть: поверить, что сознание не гаснет, и жить так, как если бы это было правдой. Потому что такая жизнь — лучше.

«Катха-упанишада» — главный ведический текст о смерти. Мальчик Начикетас приходит к богу смерти Яме и просит: расскажи, что происходит с человеком после. Яма предлагает всё — богатство, долголетие, власть. Мальчик отказывается от всего. И тогда Яма говорит: «Ты выбрал правильно. Ты отверг приятное ради истинного.» Атман

---

<sup>165</sup> Чалмерс, Д. Сознаний ум: В поисках фундаментальной теории / Дэвид Чалмерс ; пер. с англ. В. В. Васильева. — М. : УРСС : Либроком, 2013. — С. 16. (В этом труде Чалмерс доказывает несостоятельность физикализма, утверждая, что даже полное структурное и функциональное описание мозга не способно объяснить наличие у субъекта «квалиа» — уникального внутреннего опыта).

неуничтожим; не рождается и не умирает; не убивается, когда убивается тело. «Тоньше тонкого, больше великого, Атман скрыт в сердце каждого существа.»

Тибетская «Бардо Тхёдол» идёт дальше — описывает не что за смертью, а как именно это разворачивается. Бардо дхарматы — ослепительный свет истинной природы ума, от которого большинство сознаний отшатывается в страхе; бардо становления — мир, где мысль мгновенно становится реальностью: страх — монстром, вина — адским пейзажем, привязанность — цепью. То, что было пережито в тысячную долю секунды у стены с балконом хрущёвки, «Бардо Тхёдол» описывает с точностью, от которой холодеет спина.

Пим ван Ломмель, голландский кардиолог, провёл проспективное исследование, опубликованное в «The Lancet» в 2001 году: из 344 пациентов, перенёвших остановку сердца, 62 сообщили о ясном, структурированном опыте в период, когда мозговая активность отсутствовала; некоторые описывали детали реанимации, подтверждённые медперсоналом. Ян Стивенсон из Университета Вирджинии задокументировал более двух тысяч случаев, когда дети спонтанно вспоминали подробности жизни умерших людей — подробности, которые невозможно было узнать обычным путём. Эти данные — не «доказательство бессмертия»; у них есть серьёзные критики. Но объяснить все случаи материалистически не удаётся — остаётся необъяснённый остаток. Не доказательство, но пространство для вопроса, который честная наука не имеет права закрыть.

## Два ответа на вопрос «что после?»

Здесь невозможно обойти стороной главный водораздел.

Авраамическая традиция — в своих народных, упрощённых версиях — предлагает такую модель: душа создается однократно, живёт один раз, после смерти предстаёт перед Судьёй. Рай или ад. Серьёзная теология — от Оригена до суфийской традиции — предлагала ответы значительно глубже, и сводить авраамическую мысль к «раю или аду навсегда» несправедливо. Но именно эта упрощённая модель живёт в большинстве голов. И у неё есть вопросы, на которые она не отвечает. Если душа создана в момент рождения — чем она заслужила конкретные стартовые условия? Один рождается в Цюрихе в семье врачей, другой — в деревне с мухами на глазах. Семьдесят лет конечных поступков — и за них бесконечное следствие? И остаётся соблазн «личного исключения»: я не праведник, но Бог увидит, что я старался. Надежда на снисхождение — самая человеческая и самая опасная из иллюзий. Это не вера. Это торг — третья стадия принятия смерти по Кюблер-Росс, и далеко не последняя.

Ведическая модель устроена иначе. Душа не создана — она вечна. Не одна жизнь — поток. Не суд — закон причин и следствий, работающий автоматически, как гравитация. Карма — не приговор, а обратная связь: то, что посеял, прорастает — не по воле судьбы, а по природе семени.

Ни одна из моделей не доказана. Но честность требует сказать: у обеих есть слабые места. Авраамическая модель не решает проблему пропорции между конечным действием и бесконечным следствием. Ведическая отвечает на эти вопросы через поток перерождений — но порождает свои: кто установил соответствие между действием и его кармическим плодом? Если нет судьбы — откуда закон?

Обе модели — карты. Территория — за порогом.

### Что меняется, когда корневой страх уходит

Страх смерти — страх исчезновения. Если исчезать некому — если то, что наблюдает жизнь, не тождественно тому, что умрёт, — страх теряет основание. Не подавляется, не преодолевается усилием воли — становится необязательным. Как страх темноты у взрослого: помнишь, что он был, понимаешь его механизм, но он больше не управляет.

И тогда меняется всё.

Жизнь не обесценивается — она утяжеляется. Каждый момент становится конкретнее, осязаемее, плотнее, потому что он не «один из бесконечных», а этот — единственный в своём роде. Каждый глоток воды, каждый луч солнца, каждое слово приобретают вес, которого у них не было раньше. Те, кто принял возможность смерти, не впадают в апатию — они начинают жить интенсивнее; не отчаяннее, а осознаннее.

Это теряет главный рычаг. «Слушайся — или исчезнешь» перестаёт работать, когда видишь, что исчезать некому. Привычки остаются — это не растворяется за одну ночь, — но фундамент подорван. Как кредитор, потерявший расписку: угрожать продолжает, но оба знают, что за угрозой ничего.

Отношение к чужой смерти тоже меняется. Не становится легче — терять близких больно при любом понимании, — но появляется контекст. Волна вернулась в океан. Не исчезла — вернулась. Индивидуальное сознание — волна; возникает, живёт мгновение, — но вода, из которой она состояла, никуда не девается. Она была океаном до волны. Осталась океаном после.

И — самое практичное — меняется вопрос. Не «сколько успеть урвать», а: что создаётся? что остаётся? кем становишься?

«Смерть смерти» — не победа над физическим умиранием. Тело умрёт. Это факт, не трагедия и не триумф.

«Смерть смерти» — момент, когда умирает страх исчезновения; когда то, что считало себя смертным, обнаруживает, что никогда не рождалось.

Не бессмертие тела, а бессмертие того, кто в теле никогда не помещался.  
Подлинном «Я».

## Заключение

Настоящее — следствие прошлого и причина будущего. В этой фразе вся книга.

Жизнь либо случается — как большой взрыв, без причины, без адреса, без последствий — либо управляется. Каждым решением, каждым поступком, которые рано или поздно приносят плоды. Не потому, что кто-то так решил. По природе семени.

Советские люди исчерпали запас, накопленный предками, и сидели, ждали, пока «оно» рассосётся и «они» всё наладят. Система деградировала и распалась миллионами решений, каждое из которых было «для себя» — решений, подточивших фундамент, который держался на «для всех». Конкретные личности, которых принято обвинять, — всего лишь исполнители. Следствие, не причина. Как и те, которых принято обвинять сегодня.

Большинство и сейчас привычно занимается своими делами и ждёт. По тому, что моё, — разумный эгоист. По общему пусть «они» разбираются. Но «они» и «мы» — одно и то же. Что вверху, то и внизу. Зеркало.

Здесь стоит остановиться.

Человек с сильным интеллектом и развитым «я» дочитывает такую книгу и думает: *да, именно так. Другие люди должны измениться.* Этот рефлекс — не слабость; это признак живого ума, который умеет анализировать. Проблема в одном: он направлен наружу.

Самая точная проверка: вспомните последние двадцать четыре часа. Не поступки других. Свои. Одно решение, в котором можно было не взять — и взяли. Не соврать — и солгали. Сказать — и промолчали. Если таких нет, книга была бесполезной. Если есть — она написана для вас.

Не в смысле осуждения. В смысле адреса.

Давление не ослабнет. Посмотрите на планету глазами тренера, чья команда утонула в потреблении и тупеет от ленты. Что ему делать? Остановить превращение денег и частной собственности в код и подписки, ослабить экономические гайки? Прекратить хаос и конфликты? Но тогда команда продолжит деградировать. Тренер не может облегчить нагрузку тому, кто и без нагрузки не двигается. Отсюда неприятный вывод о том, что ему остаётся делать.

Принять эту концепцию или нет — личный выбор. Но тот, кто принял, обнаруживает странную вещь: половина проблем исчезает сразу. Не потому, что мир

стал лучше, а потому что вернулся субъект. Если настоящее — следствие моих действий, значит, будущее тоже. Значит, штурвал у меня. Не у них, не у системы, не у алгоритма. У меня. Самая тяжёлая и самая освобождающая мысль в книге.

Когда программа опознана, она теряет власть. Управлять дезориентированным легко. Управлять тем, кто видит механизм, — невозможно. Выход не из цивилизации и не из системы. Из программы.

Мой отчим, история которого описана в четвёртой главе, этого не знал. Он видел проблемы в падении объёмов производства металла, деградации машиностроения, недостатке подводных лодок. Он смотрел на корабль, винил команду. А команда тихо разбирала корабль на части — каждый по досочке, каждый «для семьи», каждый уверен, что его досочка не считается. Миллионы решений, которые двигали черту дозволенного по миллиметру — так, что и черты не осталось.

Почти разобрав корабль, все вдруг ужаснулись, что он может утонуть. Цифровые валюты, смарт-контракты вместо ЕГРН, конфискации собственности с фасадным судом, заморозка активов: всё то, что делает десятилетия разбора бессмысленными. С алгоритмом невозможно договориться. Табличкой Excel не остановить AGI.

Ну а что делать-то, умник?

Метафизический прагматизм не новая философия. Он начинается с отказа от старой, где реален только я, целое — абстракция, невидимое — не считается. И замены одним принципом: *делай для людей не только то, за что платят, и смотри, что прорастает*. Без привязки к результату. Решение — семя. День — посев. Урожай придёт по природе семени, а не по решению суда.

Любой алгоритм предсказывает того, у кого три кнопки и все на виду: страх, жадность, привычка. Нажми на страх — побежит. Нажми на жадность — купит. Нажми на привычку — повторит. Тот, кто перестал реагировать на собственные кнопки, становится непредсказуемым для любой системы, построенной на моделировании корыстного поведения. Не потому что стал лучше — потому что вышел из зоны расчёта. Система умеет работать с тем, кто берёт. С тем, кто отдаёт, у неё нет инструментов: эту переменную исключили при проектировании как нерелевантную.

Вот чего не понимает разумный эгоизм: он не делает вас сильнее. Он делает вас прозрачнее. Человек с тремя предсказуемыми кнопками — не субъект. Он терминал. Удобный, обслуживаемый, обновляемый по расписанию.

Есть ещё одно, о чём редко говорят.

Мы — последнее поколение, которое помнит мир до алгоритма и живёт в мире после. Это не метафора и не повод для ностальгии. Это специфическая ответственность: мы единственные, кто может сравнить. Кто знает по собственному опыту, как выглядит разговор без записи, решение без рейтинга, доверие без верификации. Следующие поколения будут читать об этом в книгах — примерно так, как мы читали про жизнь до электричества. С интересом, но без понимания.

То, что мы передадим — не деньги, не имущество, не «ценности» в абстрактном смысле. Мы передадим настройки среды. Либо среду, в которой человек по умолчанию предсказуем и управляем, либо среду, в которой достаточно людей вышло из расчёта — и это изменило плотность.

Не большинство. Критическая масса в сложных системах удивительно мала.

Что конкретно делать?

У кого есть деньги — вкладывать в то, что никогда не принесёт прибыли. Не вместо бизнеса — поверх. Образование, которое не окупится. Медицина, которая не монетизируется. Пространство, которое не капитализируется.

У кого денег нет — есть то, что деньгами не измеряется. Объяснить сыну то, что отец не объяснил тебе. Сделать одну вещь в день, за которую никто не заплатит. Не соврать, когда можно. Не взять, когда можно. Сказать, когда удобнее промолчать.

Черту сдвигали вниз поколениями — и каждый был уверен, что его миллиметр не считается. Возвращать придётся тем же способом: по миллиметру, теми же людьми, только в обратную сторону. Каждый миллиметр вверх делает следующий легче — потому что он меняет не только позицию, но и того, кто на ней стоит.

Для этого не нужно перестать бояться. Страх — часть конструкции. Достаточно один раз сделать не то, что диктует страх. Один раз. Арифметика зафиксирует.

Разумный эгоизм называет это наивностью. Метафизический прагматизм отвечает: посмотри на свой урожай и реши, кто из нас наивен.

Мы не наследуем планету у предков. Мы берём её займы у потомков. И то, в каком состоянии вернём, зависит не от «них». От нас.

Я написал эту книгу как ответ Харари с его взламываемым животным. Он её вряд ли прочтает; я не ставлю себя рядом. Просто никто ему концептуально не ответил. Человека, который эту книгу прочтёт, нельзя будет назвать *hackable animal*. Не потому что он обидится. А потому что это будет неправдой.

\*\*\*

Рукопись, о которой было сказано во введении. Тёмная коричневая папка. Открывалась трижды за эти годы, каждый раз с ощущением, что внутри не бумага, а голос.

Листы А4, исписанные синей ручкой. Неровный почерк твёрдой руки. Человек, родившийся в тридцатом, прошедший войну ребёнком и голод подростком, строивший тридцать лет то, что другие растащили за месяцы. Химик по образованию, строитель по судьбе. Тот, кто спорил об идеологии и времени так, что стены вибрировали.

На последних страницах жизни он писал не о себе. О стали, тоннах, курсе, объявленном стране. О будущем, которое измерял выпуском самолётов и производством чугуна.

Цифры давно не актуальны. Тревога за ними — как вчерашняя. Между листами — карта. Той же синей ручкой, тем же почерком. Место захоронения. Рядом с мамой. Выполнено.

Его рукопись — язык модерна. Многие смотрят туда, в эпоху слова и чести, не отдавая себе отчёта, что модерн не вернётся. Но то, что придёт, может быть двояким: Торманс и Аврора вложены друг в друга, и живут в них одни и те же люди. Аврора начинается с усталости. С невозможности услышать ещё одно предложение «занести». Ещё одну схему. Ещё одну «оптимизацию». Праведного гнева здесь нет, есть тошнота. Когда каждый второй предлагает пилить, а каждый первый уже пилит, наступает момент, когда человек говорит «не могу» — оттого что больше не влезает.

Организм, перекормленный ядом, начинает его отторгать. И в этой пустоте, впервые за долгое время, — воздух.

Целостный человек — не тот, кто что-то узнал, понял или достиг. Это тот, кто падает и встаёт. Кто держит штурвал, зная, что шторм не кончится. Кто делает то, что должен, и отпускает то, что вырастет. У него тело, которое не мешает действовать. Руки, свободные от привязанности к результату. Сердце, открытое тому, что больше него. Ум, который научился наблюдать себя и не верить каждому голосу внутри.

Аврору не строят сверху. Она собирается из тех, кто перестал ждать, что её построит кто-то другой.

Ничего нового в этой книге нет. Ни одной идеи, которая не была бы высказана пять тысяч лет назад. Новое здесь — только системный синтез, язык и несколько историй.

Берите. Проверяйте. На территории собственной жизни, единственной лаборатории, которая имеет значение.

Просто делать. Своё. Хорошо. Каждый день. Без оглядки на то, делают ли другие. Без ожидания, что мир заметит. Без требования справедливости — справедливость уже встроена, только работает она на другом уровне.

Цивилизация движется к обрыву, потому что каждый сдвинул черту на миллиметр и решил, что миллиметр не считается. Вся эта книга — про ту черту, про которую все решили, что её нет.

Листы рукописи больше не в деревянном кабинете. Они в этой книге. Почерк растворился в этих словах.

Папка лежит на столе. Открытая.

## Глоссарий ключевых терминов

Авидья (санскр. avidyā) — В философии веданты — метафизическое неведение, изначальная причина страданий и рабства в цикле перерождений (сансара). Заключается в ложном отождествлении вечного, истинного «Я» (Атман) с временными и преходящими инструментами — телом, умом и эго.

Атман (санскр. ātman) — В индуистской философии, в частности в веданте, — вечное, неизменное, бессмертное духовное начало индивида; его истинное, высшее «Я» или душа. Является чистым сознанием-свидетелем, которое бесстрастно наблюдает за деятельностью ума и тела. В адвайта-веданте утверждается его абсолютное тождество с Брахманом.

Ахамкара (санскр. ahaṁkāra) — В философии санкхьи и веданты — «делатель Я»; принцип индивидуализации, ложное Эго, которое порождает чувство отделённости от всеобщего сознания и отождествляет себя с телом, мыслями и чувствами. Является источником эгоизма и привязанностей.

Благочестие (как духовный капитал) — Метафизический ресурс, накопленный индивидом в результате праведных мыслей, слов и поступков в прошлых воплощениях. Этот невидимый капитал проявляется в настоящей жизни в виде здоровья, талантов, удачи и благоприятных обстоятельств. Может быть как приумножен через служение Дхарме, так и растрочен на эгоистичные цели.

Брахман (санскр. brahman) — В индийской философии — единая, вечная, надличностная, всепроникающая Абсолютная Реальность; «душа мира», первооснова и субстрат всех вещей и явлений. Брахман является одновременно и материальной, и действующей причиной вселенной, проявляя её из самого себя. Его сущностная природа описывается как Сат-Чит-Ананда (Бытие-Сознание-Блаженство).

Буддхи (санскр. buddhi) — Высший, различающий разум или интеллект; способность к интуитивному прозрению, различению истинного от ложного (вивека), принятию решений и волевому усилию. В аллегории колесницы выполняет роль возничего.

Варна (санскр. varṇa) — Буквально «цвет», «качество». Изначальная ведическая система социальной организации, делящая общество на четыре функциональных класса в соответствии с врождёнными психофизическими качествами (гунами) и природными склонностями людей: Брахманы (интеллектуальная и духовная элита), Кшатрии (воины и управленцы), Вайшьи (предприниматели и торговцы) и Шудры (ремесленники и работники).

Вивека (санскр. viveka) — Различение; способность отличать истинное от ложного, вечное от преходящего, реальное от иллюзорного. Ключевой инструмент джняна-йоги.

Гуны (санскр. guṇa) — В философии санкхьи — три фундаментальные силы или качества, из взаимодействия которых состоит вся материальная природа (Пракрити). Это: Саттва (благость, чистота, гармония, свет), Раджас (страсть, активность, движение) и Тамас (невежество, инерция, тьма).

Дхарма (санскр. dharma) — Одно из центральных понятий индийской мысли; многогранный термин, означающий вселенский закон, космический порядок, моральный долг, праведность и истинную природу вещей. На индивидуальном уровне

(Сва-дхарма) это долг и жизненное предназначение человека, соответствующее его природе.

Индрии (санскр. *indriya*) — Органы чувств и действия. В индийской психологии делятся на пять познающих органов (джняна-индрии) и пять действующих органов (карма-индрии). В аллегории колесницы символизируют лошадей.

Кали-юга (санскр. *kaliyuga*) — В индуистской космологии — четвёртая, последняя и самая тёмная эпоха в цикле времён. Характеризуется тотальным упадком Дхармы, духовной деградацией, раздорами и доминированием материальных ценностей.

Карма (санскр. *karma*) — Вселенский закон причины и следствия, согласно которому каждое действие (физическое, словесное или ментальное) порождает соответствующий результат. Это не божественное наказание, а безличный, естественный механизм обратной связи.

Карма-йога — Йога действия; путь духовного развития через бескорыстное действие без привязанности к его плодам. Центральная тема «Бхагавад-гиты».

Бхакти-йога — Йога преданности; путь духовного развития через направление эмоциональной энергии на служение высшему идеалу.

Раджа-йога — «Царская йога»; путь духовного развития через дисциплину ума, концентрацию и медитацию. Систематизирована в «Йога-сутрах» Патанджали.

Джняна-йога — Йога знания; путь духовного развития через различение (вивека) и прямое постижение истинной природы реальности.

Коллективное бессознательное — Концепция в аналитической психологии Карла Густава Юнга; самый глубокий слой психики, содержащий врождённые, общечеловеческие структуры — архетипы.

Коша (санскр. *kośa*) — Буквально «оболочка». В философии веданты — одна из пяти оболочек, покрывающих истинное «Я» (Атман): физическая (аннамайя), энергетическая (пранамайя), ментальная (маномайя), интеллектуальная (виджнянамайя) и причинная (анандамайя).

Кундалини (санскр. *kuṇḍalinī*) — В йогической традиции — мощная духовная энергия, которая в спящем состоянии символически свёрнута в основании позвоночника. Пробуждение этой энергии ведёт к духовному просветлению.

Майя (санскр. *māyā*) — В ведической философии — иллюзорная, творческая сила Брахмана, которая скрывает его единую природу и проецирует видимый мир множественности. Космическая иллюзия.

Манас (санскр. *manas*) — Низший, или инстинктивный ум; координирует данные от органов чувств, формирует мысли и эмоции. В аллегории колесницы выполняет роль вожжей.

Нади (санскр. *nāḍī*) — В йогической анатомии — тонкие энергетические каналы, по которым течёт жизненная энергия (прана). Три главных: Ида, Пингала и Сушумна.

Прана (санскр. *prāṇa*) — Жизненная энергия, «дыхание жизни», пронизывающее всю вселенную и циркулирующее в тонком теле человека.

Пранаяма (санскр. *prāṇāyāma*) — Управление праной через дыхательные практики; четвёртая ступень раджа-йоги.

Пратьяхара (санскр. pratyāhāra) — Отвлечение чувств от внешних объектов; пятая ступень раджа-йоги.

Дхарана (санскр. dhāraṇā) — Концентрация; удержание ума на одном объекте; шестая ступень раджа-йоги.

Дхьяна (санскр. dhyāna) — Медитация; непрерывный поток внимания к объекту концентрации; седьмая ступень раджа-йоги.

Самадхи (санскр. samādhi) — Высшее состояние медитативного поглощения, в котором исчезает различие между воспринимающим и воспринимаемым; восьмая ступень раджа-йоги.

Рита (санскр. ṛta) — В ранней ведической религии — универсальный космический закон и порядок, принцип истины и гармонии. Позднее развито в концепцию Дхармы.

Санатана Дхарма (санскр. sanātana dharma) — Буквально «Вечный Закон». Исконное название индуизма, подчёркивающее его природу как совокупности вечных, универсальных духовных принципов.

Сат-Чит-Ананда (санскр. saccidānanda) — Бытие-Сознание-Блаженство; триединое определение природы Абсолюта (Брахмана) и истинного «Я» (Атмана).

Сва-дхарма (санскр. svadharma) — Индивидуальная Дхарма; личный долг и предназначение человека, соответствующее его уникальной природе.

Тень (юнгианская) — Архетип в аналитической психологии К.Г. Юнга; тёмная, вытесненная часть личности. Проекция Тени на других — источник конфликтов.

Упанишады (санскр. upaniṣad) — Древние санскритские тексты, составляющие заключительную часть Вед и являющиеся первоисточником учения о тождестве Атмана и Брахмана.

Шакти (санскр. śakti) — Великая космическая энергия; динамический, творческий, женский аспект божественного.

Эгрегор — В эзотерике — энергоинформационная структура, порождённая мыслями и эмоциями группы людей и начинающая жить самостоятельной жизнью.

Аттрактор — В теории динамических систем — устойчивое состояние или траектория, к которой система стремится из различных начальных условий. Странный аттрактор — аттрактор хаотической системы, имеющий фрактальную структуру.

Бифуркация — Качественное изменение поведения системы при плавном изменении управляющего параметра. Точка бифуркации — критический момент, когда система «выбирает» один из нескольких возможных путей развития. В этой точке малые воздействия могут иметь непропорционально большие последствия.

Гомеостаз — Способность системы поддерживать устойчивое внутреннее состояние при изменениях внешней среды. Введён физиологом Уолтером Кэнноном. В кибернетике — базовый механизм саморегуляции.

Диссипативные структуры — Концепция Ильи Пригожина. Упорядоченные структуры, возникающие в открытых системах, далёких от термодинамического равновесия, за счёт рассеивания (диссипации) энергии. Демонстрируют, что хаос может быть источником порядка.

Закон необходимого разнообразия (Закон Эшби) — Фундаментальный закон кибернетики: «Только разнообразие может уничтожить разнообразие». Система управления должна обладать не меньшим разнообразием состояний, чем управляемая система. Следствие: система, не управляющая собой, управляется извне.

Кибернетика — Наука об общих закономерностях процессов управления и передачи информации в машинах, живых организмах и обществе. Основана Норбертом Винером (1948). Ключевые понятия: обратная связь, информация, управление.

Нелинейность — Свойство систем, при котором выходной сигнал не пропорционален входному. В нелинейных системах малые причины могут вызывать большие следствия (и наоборот), что делает их поведение принципиально непредсказуемым на больших временных интервалах.

Обратная связь — Процесс, при котором выходной сигнал системы влияет на её вход. Отрицательная обратная связь стабилизирует систему (термостат). Положительная обратная связь усиливает отклонения и может привести к разрушению или качественному переходу.

Самоорганизация — Процесс спонтанного возникновения упорядоченных структур в открытых системах без внешнего управляющего воздействия. Изучается синергетикой.

Синергетика — Междисциплинарная наука о самоорганизации в открытых нелинейных системах. Основана Германом Хакеном. Изучает, как из хаоса возникает порядок.

Системный анализ — Методология исследования сложных объектов как целостных систем, с учётом взаимосвязей между элементами и эмерджентных свойств целого.

Теория хаоса — Область математики и физики, изучающая поведение динамических систем, чувствительных к начальным условиям (детерминированный хаос). Показывает, что даже полностью детерминированные системы могут вести себя непредсказуемо.

ТРИЗ (Теория Решения Изобретательских Задач) — Методология для систематического решения сложных творческих проблем, разработанная Генрихом Альтшуллером. Основана на идее, что развитие систем подчиняется объективным законам.

АРИЗ (Алгоритм Решения Изобретательских Задач) — Центральный инструмент ТРИЗ; пошаговая программа для решения сложных изобретательских задач через выявление и разрешение противоречий.

Идеальный Конечный Результат (ИКР) — Ключевое понятие ТРИЗ. Идеализированное решение, при котором желаемая функция выполняется сама по себе, без дополнительных затрат и побочных эффектов.

Техническое противоречие — В ТРИЗ — ситуация, когда улучшение одного параметра системы ведёт к ухудшению другого. Сильное решение разрешает противоречие, а не идёт на компромисс.

Физическое противоречие — В ТРИЗ — ситуация, когда один и тот же элемент системы должен обладать взаимоисключающими свойствами (быть горячим и холодным, присутствовать и отсутствовать).

Управление — Целенаправленное воздействие на систему для перевода её из текущего состояния в желаемое. Требуется модели системы, цели, обратной связи и ресурсов.

Чёрный ящик — Методологический приём: система рассматривается только с точки зрения входов и выходов, без анализа внутренней структуры. Позволяет изучать системы, устройство которых неизвестно.

Эмерджентность — Возникновение у системы свойств, не присущих её отдельным элементам и не выводимых из их свойств. «Целое больше суммы частей». Пример: сознание как эмерджентное свойство нейронной сети.

Энтропия — Мера беспорядка, хаоса в системе. Второй закон термодинамики: в изолированных системах энтропия возрастает. Открытые системы могут уменьшать внутреннюю энтропию за счёт обмена с окружающей средой.

Негэнтропия (негативная энтропия) — Мера упорядоченности системы. Термин Эрвина Шрёдингера. Живые системы поддерживают своё существование, «питаются» негэнтропией из окружающей среды.

Эффект бабочки — Метафора чувствительной зависимости от начальных условий в теории хаоса. Введён метеорологом Эдвардом Лоренцем: взмах крыла бабочки в Бразилии может вызвать торнадо в Техасе.

Фазовое пространство — Математическое пространство, в котором каждая точка соответствует одному возможному состоянию системы. Позволяет визуализировать все возможные траектории развития системы.

Гистерезис — Зависимость состояния системы не только от текущих условий, но и от её предыстории. Система «помнит» свой путь.

Резильентность (устойчивость) — Способность системы поглощать возмущения и сохранять свою структуру и функции. Отличается от стабильности: устойчивая система может адаптироваться и трансформироваться.

Антихрупкость — Концепция Нассима Талеба. Свойство систем, которые не только выдерживают стресс и хаос, но становятся от них сильнее. Противоположность хрупкости; больше, чем устойчивость.

Чёрный лебедь — Концепция Нассима Талеба. Редкое, непредсказуемое событие с экстремальными последствиями, которое задним числом рационализируется как объяснимое. Показывает ограничения прогнозирования.

AGI (Artificial General Intelligence) — Искусственный интеллект общего назначения. Гипотетическая система, способная выполнять любую интеллектуальную задачу, доступную человеку, и обучаться новым задачам без специального перепрограммирования. В отличие от узкого ИИ (ANI), AGI обладает универсальностью и переносимостью навыков.

ANI (Artificial Narrow Intelligence) — Узкий искусственный интеллект. Системы, оптимизированные для выполнения конкретных задач (распознавание изображений, игра в шахматы, генерация текста). Все существующие на данный момент системы ИИ относятся к этой категории.

ASI (Artificial Superintelligence) — Искусственный сверхинтеллект. Гипотетическая система, превосходящая человеческий интеллект во всех областях, включая научное творчество, социальные навыки и общую мудрость.

Alignment (Согласование) — Проблема обеспечения того, чтобы цели и поведение систем ИИ соответствовали человеческим ценностям и намерениям. Одна из ключевых проблем безопасности ИИ.

Большие языковые модели (LLM) — Нейронные сети с миллиардами параметров, обученные на огромных корпусах текста и способные генерировать связный текст, отвечать на вопросы, писать код. Примеры: GPT, Claude, LLaMA.

Галлюцинации (ИИ) — Генерация моделями ИИ правдоподобного, но фактически неверного или вымышленного контента. Системная проблема современных LLM.

Глубокое обучение (Deep Learning) — Подраздел машинного обучения, использующий многослойные нейронные сети. Позволил достичь прорывов в распознавании образов, обработке языка и других областях.

Машинное обучение (Machine Learning) — Область ИИ, занимающаяся созданием алгоритмов, которые обучаются на данных, а не программируются явно. Три основных типа: обучение с учителем, без учителя и с подкреплением.

Нейронная сеть — Вычислительная модель, вдохновлённая структурой биологического мозга. Состоит из слоёв связанных «нейронов», которые обрабатывают и преобразуют входные данные.

Сингулярность (технологическая) — Гипотетический момент в будущем, когда технологический прогресс станет настолько быстрым и глубоким, что человеческая цивилизация изменится необратимо. Часто связывается с появлением AGI или ASI.

Emergence (Эмерджентные способности) — В контексте ИИ — способности, которые неожиданно появляются у больших моделей при увеличении их размера, не будучи явно запрограммированными.

Prompt (Промпт) — Входной текст или инструкция, которая направляет поведение языковой модели. Инженерия промптов — искусство формулирования эффективных запросов к ИИ.

Foundation Model (Базовая модель) — Большая модель ИИ, обученная на широком наборе данных, которая может быть адаптирована для множества различных задач. Примеры: GPT-4, Claude.

Цифровой двойник — Виртуальная копия физического объекта, процесса или системы, обновляемая в реальном времени на основе данных датчиков. Используется для моделирования, мониторинга и оптимизации.

Интернет вещей (IoT) — Сеть физических устройств, оснащённых датчиками и подключённых к интернету, способных собирать и обмениваться данными. Основа «умных» домов, городов, производств.

Блокчейн — Распределённая база данных, в которой записи (блоки) криптографически связаны в цепочку. Обеспечивает неизменяемость и прозрачность записей без центрального органа контроля.

Смарт-контракт — Программа, автоматически исполняющая условия договора при наступлении определённых условий, записанная в блокчейне. Устраняет необходимость в посредниках.

CBDC (Central Bank Digital Currency) — Цифровая валюта центрального банка. Электронная форма фиатных денег, выпускаемая и контролируемая центральным банком. Потенциально позволяет отслеживать все транзакции граждан.

Нейроинтерфейс (BCI — Brain-Computer Interface) — Технология прямой связи между мозгом и компьютером. Позволяет управлять устройствами силой мысли или передавать информацию напрямую в мозг.

Алгоритмическое управление — Принятие решений, влияющих на жизнь людей (кредитный скоринг, рекомендации контента, приём на работу), автоматизированными алгоритмами без человеческого участия.

Социальный рейтинг — Система оценки граждан на основе их поведения (платежей, социальных связей, соблюдения правил), влияющая на доступ к услугам и возможностям. Внедрена в Китае.

Капитализм наблюдения (Surveillance Capitalism) — Концепция Шoshаны Зубофф. Экономическая система, в которой человеческий опыт используется как бесплатное сырьё для извлечения поведенческих данных, которые затем продаются для прогнозирования и модификации поведения.

Attention Economy (Экономика внимания) — Экономическая модель, в которой человеческое внимание рассматривается как ограниченный и ценный ресурс. Платформы конкурируют за захват и удержание внимания пользователей.

Filter Bubble (Пузырь фильтров) — Интеллектуальная изоляция, возникающая когда алгоритмы показывают пользователю только контент, соответствующий его предпочтениям, ограничивая доступ к альтернативным точкам зрения.

Deepfake — Синтетические медиа (видео, аудио, изображения), созданные с помощью глубокого обучения, в которых реальные люди делают или говорят то, чего никогда не делали и не говорили.

Когнитивный суверенитет — Способность человека самостоятельно формировать свои убеждения, принимать решения и управлять своим вниманием, сопротивляясь внешним манипуляциям и алгоритмическому влиянию.

Цифровой детокс — Практика временного воздержания от использования цифровых устройств и платформ для восстановления когнитивных функций и эмоционального равновесия.

Академический капитализм — Социологическая концепция, описывающая трансформацию университетов из храмов знания в коммерческие корпорации, где образование становится рыночной услугой.

Гиперреальность — Концепция Жана Бодрийера, описывающая состояние культуры, в котором симулякры полностью заменяют собой реальность.

Денежная цивилизация — Термин В.Ю. Катасонова для глобальной системы, в которой деньги и прибыль являются высшей ценностью, подчиняя все остальные сферы жизни.

Избирательное правоприменение (Ситуативное право) — Практика, при которой законы применяются выборочно в зависимости от неформальных факторов (статус, деньги, политическая целесообразность).

Культурная гегемония — Концепция Антонио Грамши. Состояние, при котором идеология правящего класса навязывается обществу через контроль над культурными институтами и воспринимается как «здравый смысл».

Культурная индустрия — Концепция Адорно и Хоркхаймера. Массовая культура как промышленный конвейер по производству стандартизированных продуктов для манипуляции сознанием.

Нарциссизм (в лашевском смысле) — Патологическая зависимость личности от внешнего одобрения, описанная Кристофером Лэшем как характерная черта современной культуры.

Общество спектакля — Центральная концепция Ги Дебора. Общество, в котором подлинная жизнь заменена её образами и представлениями. Состояние тотального отчуждения.

Одномерный человек — Концепция Герберта Маркузе. Тип личности, утратившей способность к критическому мышлению и полностью интегрированной в репрессивную систему.

Паноптикум — Архитектурная модель Бенгама, использованная Фуко как метафора общества тотального наблюдения, в котором люди контролируют сами себя.

Симулякр — В философии Бодрийера — копия, не имеющая оригинала или утратившая с ним связь. Образы, заменяющие реальность.

Социал-дарвинизм — Идеология, переносящая биологические законы естественного отбора на общество для оправдания неравенства и права сильного.

Аристократия духа — Авторская концепция идеального правящего класса, основанного на уровне духовного развития, а не на происхождении или богатстве.

Внутренняя Империя — Пространство собственного сознания; единственное пространство, где человек может обрести подлинный суверенитет.

Великая перезагрузка (The Great Reset) — Глобальная стратегия ВЭФ по перестройке мировой экономики и социальных систем в сторону технократического централизованного управления.

Информационный шприц — Медиасистема как механизм впрыскивания «цифрового наркотика»: фрагментарных новостей, развлечений и рекламы для удержания сознания в состоянии рассеянности.

Кон / Закон — Различие между изначальным неписанным божественным устоем (Кон) и искусственной человеческой нормой (Закон).

Правь — В славянском мировоззрении — высший мир богов и всеобщий закон мироздания. Аналог ведического понятия Рита.

Процесс Бокановского — Термин из «Дивного нового мира» Хаксли; метафора для цифровых технологий, «клоняющих» стандартизированные сознания.

Путь знания / Путь страдания — Дихотомия между сознательной духовной эволюцией и «кармической педагогикой» через кризисы.

Редукционистский материализм — «Карта для управляемых»: парадигма, сводящая все явления к материи для создания предсказуемых потребителей.

Метафизический идеализм — «Карта для управляющих»: доктрина первичности духа и сознания по отношению к материи.

*Homo micans* (Человек мерцающий) — Антропологический тип цифровой эпохи: сознание, неспособное к концентрации, постоянно «мерцающее» между стимулами.

*Homo Servus* (Человек Служебный) — Конечный продукт технократии: человек, оптимизированный для выполнения функций в системе, лишённый субъектности.

Четвёртая промышленная революция — Концепция Клауса Шваба: слияние физических, цифровых и биологических технологий, меняющее не то, что мы делаем, а то, кем мы являемся.

Цивилизация маржи — Цивилизация, где единственным мерилем успеха является извлечение прибыли, что ведёт к системной деградации всех сфер жизни.

Цифровой Паноптикум — Современная версия Паноптикума, где роль надзирателя выполняет система сбора данных, а поведение корректируется алгоритмами.

Эпистократия — Форма правления, при которой власть принадлежит наиболее знающим и компетентным («власть знающих»).

Экзотерическое / Эзотерическое знание — Различие между внешним, общедоступным учением и его внутренним, скрытым ядром для посвящённых.

Телос (греч. *τέλος*) — Внутренняя цель, предназначение. В контексте книги — цель образовательной системы (например, «Человек-творец» vs «Человек-потребитель»).

Соборность — Понятие русской философии (Хомяков): свободное духовное единение в любви, где единство не подавляет свободу личности.

## Список использованной литературы

1. Аврелий, М. Наедине с собой. Размышления / Марк Аврелий ; перевод с греческого А. К. Гаврилова. – Санкт-Петербург : Наука, 1993. – 248 с. – (Литературные памятники). – ISBN 5-02-028133-9.
2. Адорно, Т. В. Диалектика просвещения. Философские фрагменты / Т. В. Адорно, М. Хоркхаймер ; перевод с немецкого М. Кузнецова. – Москва ; Санкт-Петербург : Медиум : Ювента, 1997. – 311 с. – ISBN 5-85691-051-6.
3. Альтшуллер, Г. С. Найти идею: Введение в ТРИЗ — теорию решения изобретательских задач / Г. С. Альтшуллер. – 3-е изд. – Москва : Альпина Паблишер, 2011. – 402 с. – ISBN 978-5-9614-1640-2.
4. Аристотель. Никомахова этика / Аристотель ; перевод с древнегреческого Н. В. Брагинской // Сочинения : в 4 т. – Москва : Мысль, 1983. – Т. 4. – С. 53–294. – ISBN 5-244-00141-7.
5. Ауробиндо, Ш. Интегральная йога / Шри Ауробиндо ; перевод с английского. – Санкт-Петербург : Изд-во Чернышева, 1993. – 368 с. – ISBN 5-85555-011-3.
6. Ауробиндо, Ш. Савитри: Легенда и символ / Шри Ауробиндо ; перевод с английского. – Санкт-Петербург : Издательство «Адити», 2000. – 704 с. – ISBN 5-7938-0027-2.
7. Ауробиндо, Ш. Эссе о Гите / Шри Ауробиндо ; перевод с английского. – Санкт-Петербург : Издательство «Адити», 2003. – 720 с. – ISBN 5-7938-0057-4.
8. Бармашова, Т. И. Понятие «соборность» в русской философии / Т. И. Бармашова, П. В. Ломанов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 6. – С. 13–16.
9. Баумайстер, Р. Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль / Рой Баумайстер, Джон Тирни ; перевод с английского. – Москва : Эксмо, 2017. – 320 с. – ISBN 978-5-699-55536-5.
10. Березко, В. Э. И. В. Сталин о решении национального вопроса / В. Э. Березко // Вестник МГИМО-Университета. – 2012. – № 1 (22). – С. 263–268.
11. Берг, Й. Сила Каббалы. 13 принципов преодоления трудностей и достижения своего предназначения / Йегуда Берг ; перевод с английского Е. Мигаловой. – Москва : Эксмо, 2018. – 288 с. – ISBN 978-5-699-99462-8.
12. Бердяев, Н. А. Истоки и смысл русского коммунизма / Н. А. Бердяев. – Москва : Наука, 1990. – 224 с. – ISBN 5-02-008161-1.
13. Бердяев, Н. А. Философия неравенства / Н. А. Бердяев. – Москва : ИМА-Пресс, 1990. – 285 с. – ISBN 5-7035-0002-3.
14. Блаватская, Е. П. Тайная доктрина : синтез науки, религии и философии : в 2 т. / Е. П. Блаватская ; перевод с английского Е. И. Рерих. – Москва : Эксмо, 2011. – ISBN 978-5-699-46797-2.
15. Бодрийяр, Ж. Общество потребления. Его мифы и структуры / Жан Бодрийяр ; перевод с французского Е. А. Самарской. – Москва : Республика : Культурная революция, 2006. – 269 с. – ISBN 5-250-01894-9.
16. Бодрийяр, Ж. Симулякры и симуляция / Жан Бодрийяр ; перевод с французского А. Качалова. – Москва : ПОСТУМ, 2015. – 240 с. – ISBN 978-5-91478-023-1.
17. Бунин, И. А. Господин из Сан-Франциско / И. А. Бунин // Собрание сочинений : в 6 т. – Москва : Художественная литература, 1988. – Т. 4. – С. 312–332.
18. Бурдьё, П. Социология социального пространства / Пьер Бурдьё ; перевод с французского Н. А. Шматко. – Москва : Институт экспериментальной социологии ; Санкт-Петербург : Алетейя, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-903354-03-6.

19. Бхагавад-гита как она есть / перевод с санскрита и комментарии А. Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады. – 2-е изд., испр. – Москва : The Bhaktivedanta Book Trust, 2019. – 816 с. – ISBN 978-5-906941-28-0.
20. Вивекананда, С. Карма-йога / Свами Вивекананда ; перевод с английского. – Москва : Беловодье, 2004. – 192 с. – ISBN 5-93454-064-9.
21. Вивекананда, С. Раджа-йога / Свами Вивекананда ; перевод с английского. – Москва : Беловодье, 2004. – 224 с. – ISBN 5-93454-063-0.
22. Вивекананда, С. Бхакти-йога / Свами Вивекананда ; перевод с английского. – Москва : Беловодье, 2004. – 176 с. – ISBN 5-93454-065-7.
23. Вивекананда, С. Джняна-йога / Свами Вивекананда ; перевод с английского. – Москва : Беловодье, 2004. – 208 с. – ISBN 5-93454-066-5.
24. Герметический корпус / перевод с древнегреческого К. Богуцкого. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2018. – 464 с. – ISBN 978-5-906910-65-4.
25. Гоббс, Т. Левиафан, или Материя, форма и власть государства церковного и гражданского / Томас Гоббс ; перевод с латинского и английского Н. Федорова и А. Гутермана. – Москва : Мысль, 2001. – 478 с. – ISBN 5-244-00863-9.
26. Гроф, С. За пределами мозга: Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии / Станислав Гроф ; перевод с английского. – Москва : Институт трансперсональной психологии, 2000. – 504 с. – ISBN 5-17-024293-2.
27. Гроф, С. Космическая игра: Исследование рубежей человеческого сознания / Станислав Гроф ; перевод с английского. – Москва : АСТ, 2004. – 256 с. – ISBN 5-17-019337-1.
28. Гурджиев, Г. И. Рассказы Вельзевула своему внуку. Объективно-беспристрастная критика жизни человека / Г. И. Гурджиев. – Москва : Рипол-Классик, 2011. – 1088 с. – ISBN 978-5-386-02796-9.
29. Дамасио, А. Ошибка Декарта: Эмоции, разум и человеческий мозг / Антонио Дамасио ; перевод с английского. – Москва : Карьера Пресс, 2018. – 336 с. – ISBN 978-5-00074-178-0.
30. Дамасио, А. Ощущение происходящего: тело и эмоции в формировании сознания / Антонио Дамасио ; перевод с английского. – Москва : Карьера Пресс, 2021. – 384 с. – ISBN 978-5-00074-298-5.
31. Дебор, Г. Общество спектакля / Ги Дебор ; перевод с французского С. Офертаса и М. Якубович. – Москва : Логос, 2000. – 184 с. – ISBN 5-8163-0004-5.
32. Джеффрис, С. Гранд-отель «Бездна». Биография Франкфуртской школы / Стюарт Джеффрис ; перевод с английского. – Москва : Ад Маргинем Пресс, 2018. – 528 с. – ISBN 978-5-91103-402-2.
33. Достоевский, Ф. М. Братья Карамазовы : роман / Ф. М. Достоевский. – Москва : Наука, 1991. – 816 с. – ISBN 5-02-012916-1.
34. Ефремов, И. А. Час Быка : роман / И. А. Ефремов. – Москва : Молодая гвардия, 1970. – 448 с.
35. Ефремов, И. А. Туманность Андромеды : роман / И. А. Ефремов. – Москва : Молодая гвардия, 1958. – 368 с.
36. Ефремов, И. А. Лезвие бритвы : роман / И. А. Ефремов. – Москва : Молодая гвардия, 1963. – 640 с.
37. Ефремов, И. А. На краю Ойкумены : роман / И. А. Ефремов. – Москва : Географгиз, 1953. – 360 с.
38. Ефремов, И. А. Таис Афинская : роман / И. А. Ефремов. – Москва : Молодая гвардия, 1973. – 480 с.
39. Ильин, И. А. Наши задачи. Статьи 1948–1954 гг. : в 2 т. / И. А. Ильин. – Париж : Рус. обще-воинский союз, 1956.

40. Ильин, И. А. О сущности правосознания / И. А. Ильин ; подг. текста и вступ. ст. И. Н. Смирнова. – Москва : Рарогъ, 1993. – 235 с. – ISBN 5-87372-005-7.
41. Йога-сутры Патанджали / перевод с санскрита и комментарии Е. П. Островской и В. И. Рудого. – Москва : София, 2018. – 416 с. – ISBN 978-5-906897-83-9.
42. Камю, А. Миф о Сизифе. Эссе об абсурде / Альбер Камю // Бунтующий человек. Философия. Политика. Искусство. – Москва : Политиздат, 1990. – С. 23–100. – ISBN 5-250-01279-7.
43. Кара-Мурза, С. Г. Манипуляция сознанием / С. Г. Кара-Мурза. – Москва : Алгоритм, 2000. – 736 с. – ISBN 5-9265-0027-2.
44. Карр, Н. Пустышка: Что Интернет делает с нашими мозгами / Николас Карр ; перевод с английского П. Миронова. – Москва : BestBusinessBooks, 2012. – 256 с. – ISBN 978-5-91171-026-9.
45. Кастельс, М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура / Мануэль Кастельс ; перевод с английского О. И. Шкаратана. – Москва : ГУ ВШЭ, 2000. – 608 с. – ISBN 5-7598-0069-4.
46. Катасонов, В. Ю. Капитализм. История и идеология «денежной цивилизации» / В. Ю. Катасонов. – Москва : Институт русской цивилизации, 2013. – 1120 с. – ISBN 978-5-4261-0058-9.
47. Климов, Г. П. Князь мира сего / Г. П. Климов. – Краснодар : Пересвет, 1992. – 320 с. – ISBN 5-85555-001-6.
48. Ключев, А. В. Свобода от смерти / А. В. Ключев. – Москва : Беловодье, 2018. – 512 с. – ISBN 978-5-93454-228-5.
49. Ключев, А. В. Хождение в вечность / А. В. Ключев. – Москва : Беловодье, 2019. – 480 с. – ISBN 978-5-93454-245-2.
50. Кришнамурти, Дж. Свобода от известного / Джидду Кришнамурти ; перевод с английского. – Москва : София, 2008. – 128 с. – ISBN 978-5-91250-591-5.
51. Кроули, А. Книга Закона (Liber AL vel Legis) / Алистер Кроули. – Москва : Ганга, 2010. – 320 с. – ISBN 978-5-98882-113-6.
52. Лайтман, М. Учение Десяти Сфирот / Михаэль Лайтман. – Москва : Международная академия каббалы, 2005. – 1136 с.
53. Ласло, Э. Макросдвиг. К устойчивости мира курсом перемен / Эрвин Ласло ; перевод с английского. – Москва : Тайдекс Ко, 2004. – 208 с. – ISBN 5-94702-031-1.
54. Лембке, А. Дофаминовая нация. Как сохранить баланс в эпоху удовольствий / Анна Лембке ; перевод с английского. – Москва : Бомбора, 2022. – 320 с. – ISBN 978-5-04-162825-4.
55. Ломмель, П. ван. Сознание за пределами жизни. Наука о околосмертных переживаниях / Пим ван Ломмель ; перевод с английского. – Москва : Постум, 2019. – 448 с. – ISBN 978-5-91478-076-7.
56. Лосский, Н. О. Характер русского народа : в 2 кн. / Н. О. Лосский. – Москва : Ключ, 1990. – ISBN 5-7089-0010-1.
57. Маклюэн, М. Галактика Гутенберга: Сотворение человека печатной культуры / Маршалл Маклюэн ; перевод с английского И. О. Тюриной. – Киев : Ника-Центр, 2003. – 432 с. – ISBN 966-521-228-3.
58. Маркузе, Г. Одномерный человек. Исследование идеологии развитого индустриального общества / Герберт Маркузе ; перевод с английского А. А. Юдина. – Москва : АСТ : Ермак, 2003. – 331 с. – ISBN 5-17-016027-4.
59. Махарши, Р. Будь тем, кто ты есть / Рамана Махарши ; составитель Дэвид Годман ; перевод с английского. – Москва : Ганга, 2017. – 352 с. – ISBN 978-5-9907916-6-0.
60. Махарши, Р. Весть Истины и Прямой Путь к Себе / Рамана Махарши ; перевод с английского. – Санкт-Петербург : Экополис и культура, 1991. – 192 с.

61. Милль, Дж. С. О свободе / Джон Стюарт Милль ; перевод с английского А. Н. Неведомского. – Санкт-Петербург : Типография И. Н. Скороходова, 1906. – 236 с.
62. Мишель, У. Развитие силы воли. Уроки от автора знаменитого маршмеллоу-теста / Уолтер Мишель ; перевод с английского. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с. – ISBN 978-5-00057-tried-8.
63. Ницше, Ф. Так говорил Заратустра. Книга для всех и ни для кого / Фридрих Ницше ; перевод с немецкого Ю. М. Антоновского. – Москва : АСТ, 2019. – 352 с. – ISBN 978-5-17-112185-1.
64. Ньюпорт, К. В работу с головой. Паттерны успеха от IT-специалиста / Кал Ньюпорт ; перевод с английского. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 304 с. – ISBN 978-5-496-02509-4.
65. Ньюпорт, К. Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире / Кал Ньюпорт ; перевод с английского. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 256 с. – ISBN 978-5-00146-039-0.
66. Облако неведения / перевод с английского и комментарии. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2000. – 192 с. – ISBN 5-89329-245-3.
67. Парето, В. Компендиум по общей социологии / Вильфредо Парето ; перевод с итальянского. – Москва : ГУ ВШЭ, 2008. – 512 с. – ISBN 978-5-7598-0592-2.
68. Платон. Государство / Платон ; перевод с древнегреческого А. Н. Егунова // Собрание сочинений : в 4 т. – Москва : Мысль, 1994. – Т. 3. – С. 79–420. – ISBN 5-244-00385-8.
69. Платон. Федон / Платон ; перевод с древнегреческого С. П. Маркиша // Собрание сочинений : в 4 т. – Москва : Мысль, 1993. – Т. 2. – С. 7–80. – ISBN 5-244-00385-8.
70. Поппер, К. Открытое общество и его враги : в 2 т. / Карл Поппер ; перевод с английского под ред. В. Н. Садовского. – Москва : Феникс : Международный фонд «Культурная инициатива», 1992. – ISBN 5-85042-063-0.
71. Пригожин, И. Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой / И. Пригожин, И. Стенгерс ; перевод с английского Ю. А. Данилова. – Москва : Прогресс, 1986. – 432 с.
72. Пригожин, И. Конец определённости. Время, хаос и новые законы природы / Илья Пригожин ; перевод с английского. – Ижевск : НИЦ «Регулярная и хаотическая динамика», 2000. – 208 с. – ISBN 5-93972-016-1.
73. Руми, Дж. Поэма о скрытом смысле (Маснави) : избранное / Джалаладдин Руми ; перевод с персидского. – Санкт-Петербург : Азбука, 2013. – 576 с. – ISBN 978-5-389-05512-2.
74. Руми, Дж. Дорога превращений. Суфийские притчи / Джалаладдин Руми ; перевод с персидского. – Москва : Сампо, 2009. – 256 с. – ISBN 978-5-9900510-8-9.
75. Сапольски, Р. Биология добра и зла. Как наука объясняет наши поступки / Роберт Сапольски ; перевод с английского. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2019. – 766 с. – ISBN 978-5-91671-847-5.
76. Сапольски, Р. Психология стресса / Роберт Сапольски ; перевод с английского. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 480 с. – ISBN 978-5-496-01497-5.
77. Сатпрем. Мать, или Новый Вид / Сатпрем ; перевод с французского. – Санкт-Петербург : Издательство «Адити», 2003. – 288 с. – ISBN 5-7938-0043-4.
78. Спиноза, Б. Этика / Бенедикт Спиноза ; перевод с латинского Н. А. Иванцова // Избранные произведения : в 2 т. – Москва : Госполитиздат, 1957. – Т. 1. – С. 359–618.
79. Сталин, И. В. Марксизм и национальный вопрос / И. В. Сталин // Сочинения : в 13 т. – Москва : Госполитиздат, 1946. – Т. 2. – С. 290–367.
80. Стивенсон, Я. Двадцать случаев, наводящих на мысль о перевоплощении / Ян Стивенсон ; перевод с английского. – Москва : Постум, 2020. – 512 с. – ISBN 978-5-91478-094-1.

81. Сулам, И. Л. А. Талмуд Десяти Сфирот / Йегуда Лейб Алеви Ашлаг (Бааль Сулам). – Москва : Международная академия каббалы, 2005.
82. Талеб, Н. Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса / Нассим Николас Талеб ; перевод с английского. – Москва : КоЛибри, 2014. – 768 с. – ISBN 978-5-389-07147-4.
83. Талеб, Н. Н. Чёрный лебедь. Под знаком непредсказуемости / Нассим Николас Талеб ; перевод с английского. – Москва : КоЛибри, 2015. – 736 с. – ISBN 978-5-389-09088-8.
84. Талеб, Н. Н. Рискую собственной шкурой. Скрытая асимметрия повседневной жизни / Нассим Николас Талеб ; перевод с английского. – Москва : КоЛибри, 2018. – 384 с. – ISBN 978-5-389-14314-0.
85. Тереза Авильская. Внутренний замок / Тереза Авильская ; перевод с испанского. – Москва : Институт философии, теологии и истории св. Фомы, 2011. – 448 с. – ISBN 978-5-94242-049-1.
86. Тойнби, А. Дж. Постижение истории / Арнольд Джозеф Тойнби ; перевод с английского Е. Д. Жаркова. – Москва : Айрис-пресс, 2010. – 640 с. – ISBN 978-5-8112-4033-5.
87. Трисмегист, Г. Изумрудная скрижаль / Гермес Трисмегист // Герметизм, магия, натурфилософия в европейской культуре XIII–XIX вв. – Москва : Канон+, 1999. – С. 198–200. – ISBN 5-88373-112-1.
88. Турчин, П. Историческая динамика. На пути к теоретической истории / Питер Турчин ; перевод с английского. – Москва : ЛКИ, 2007. – 368 с. – ISBN 978-5-382-00104-3.
89. Турчин, П. Войны и мир: Взлёт и падение империй / Питер Турчин ; перевод с английского. – Москва : АСТ, 2016. – 416 с. – ISBN 978-5-17-093449-0.
90. Уилбер, К. Интегральная психология: Сознание, дух, психология, терапия / Кен Уилбер ; перевод с английского. – Москва : АСТ, 2004. – 412 с. – ISBN 5-17-021067-1.
91. Уилбер, К. Краткая история всего / Кен Уилбер ; перевод с английского. – Москва : АСТ, 2006. – 476 с. – ISBN 5-17-033920-X.
92. Уилбер, К. Интегральная духовность. Новая роль религии в современном и постсовременном мире / Кен Уилбер ; перевод с английского. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 352 с. – ISBN 978-5-00146-453-4.
93. Упанишады : в 3 кн. / перевод с санскрита, предисловие и комментарии А. Я. Сыркина. – Москва : Наука : Ладомир, 1991. – (Памятники письменности Востока). – ISBN 5-86218-006-0.
94. Франкл, В. Человек в поисках смысла / Виктор Франкл ; перевод с английского и немецкого. – Москва : Прогресс, 1990. – 368 с. – ISBN 5-01-001606-0.
95. Франкл, В. Воля к смыслу / Виктор Франкл ; перевод с английского. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-91671-848-2.
96. Фромм, Э. Бегство от свободы / Эрих Фромм ; перевод с английского Г. Ф. Швейника. – Москва : Прогресс, 1990. – 272 с. – ISBN 5-01-002234-1.
97. Фромм, Э. Иметь или быть? / Эрих Фромм ; перевод с немецкого Э. М. Телятниковой. – Москва : АСТ, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-17-096519-7.
98. Фуко, М. История сексуальности. Т. 1: Воля к знанию / Мишель Фуко ; перевод с французского С. Табачниковой. – Москва : Касталь, 1996. – 448 с. – ISBN 5-85374-006-7.
99. Фуко, М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы / Мишель Фуко ; перевод с французского В. Наумова. – Москва : Ad Marginem, 1999. – 479 с. – ISBN 5-93321-010-2.
100. Хайдеггер, М. Бытие и время / Мартин Хайдеггер ; перевод с немецкого В. В. Бибихина. – Москва : Ad Marginem, 1997. – 452 с. – ISBN 5-88059-021-6.

101. Хакимов, А. Г. Уровни сознания. Размышления / А. Г. Хакимов. – Алматы, 2018. – 240 с. – ISBN 978-601-7981-12-8.
102. Хомский, Н. Медиа-контроль / Ноам Хомский ; перевод с английского. – Москва : Праксис, 2002. – 64 с. – ISBN 5-901574-18-9.
103. Хомский, Н. Прибыль на людях. Неолиберализм и мировой порядок / Ноам Хомский ; перевод с английского. – Москва : Праксис, 2002. – 248 с. – ISBN 5-901574-17-0.
104. Чалмерс, Д. Сознательный ум: В поисках фундаментальной теории / Дэвид Чалмерс ; перевод с английского. – Москва : УРСС, 2013. – 512 с. – ISBN 978-5-397-03580-0.
105. Чиксентмихайи, М. Поток: Психология оптимального переживания / Михай Чиксентмихайи ; перевод с английского. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2011. – 464 с. – ISBN 978-5-91671-285-5.
106. Чиксентмихайи, М. В поисках потока. Психология включённости в повседневность / Михай Чиксентмихайи ; перевод с английского. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2012. – 192 с. – ISBN 978-5-91671-163-6.
107. Шанкара. Вивекачудамани (Бриллиант в короне различения) / Шанкарачарья ; перевод с санскрита. – Москва : Беловодье, 2004. – 224 с. – ISBN 5-93454-058-4.
108. Шваб, К. Четвертая промышленная революция / Клаус Шваб ; перевод с английского. – Москва : Эксмо, 2016. – 208 с. – ISBN 978-5-699-88190-9.
109. Шмитт, К. Понятие политического / Карл Шмитт ; перевод с немецкого А. Ф. Филиппова. – Санкт-Петербург : Наука, 2016. – 568 с. – ISBN 978-5-02-038400-2.
110. Шпенглер, О. Закат Европы. Очерки морфологии мировой истории / Освальд Шпенглер ; перевод с немецкого К. А. Свасьяна. – Москва : Мысль, 1993. – Т. 1. – 663 с. – ISBN 5-244-00656-3.
111. Экхарт, М. Проповеди и рассуждения / Мейстер Экхарт ; перевод со средневерхненемецкого М. В. Сабашниковой. – Москва : Мусагет, 1912. – 238 с.
112. Экхарт, М. Избранные проповеди и трактаты / Мейстер Экхарт ; перевод и комментарии М. Ю. Реутина. – Санкт-Петербург : Издательство Олега Абышко, 2010. – 320 с. – ISBN 978-5-903525-26-1.
113. Эпиктет. Энхиридион (Краткое руководство к нравственной жизни) / Эпиктет // В кн.: Римские стоики: Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий. – Москва : Республика, 1995. – С. 297–310. – ISBN 5-250-02462-0.
114. Юнг, К. Г. Архетипы и коллективное бессознательное / Карл Густав Юнг ; перевод с немецкого. – Москва : АСТ, 2019. – 496 с. – ISBN 978-5-17-113233-8.
115. Юнг, К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления / Карл Густав Юнг ; перевод с немецкого. – Киев : AirLand, 1994. – 405 с. – ISBN 5-88230-019-3.
116. Юнг, К. Г. Человек и его символы / Карл Густав Юнг ; под общ. ред. С. Н. Сиренко. – Москва : Серебряные нити, 1997. – 368 с. – ISBN 5-89163-003-8.
117. Сэндел, М. Демократия и её недостатки : В поисках публичной философии / Майкл Сэндел ; перевод с английского. – Кембридж : Издательство Гарвардского университета, 1996. – (Обоснование концепции «необремененного Я» и критика процедурного либерализма).
118. Сэндел, М. Либерализм и пределы справедливости / Майкл Сэндел ; перевод с английского. – Кембридж : Cambridge University Press, 1982. – (Фундаментальная критика теории Дж. Ролза).
119. Кришнамурти, Дж. Свобода от известного / Джидду Кришнамурти ; перевод с английского. – Москва : София, 2008. – 128 с. – (Ключевой текст для понимания природы «программы» эго).

120. Манент, П. Интеллектуальная история либерализма / Пьер Манент ; перевод с французского. – Москва : МШПИ, 2004. – (Анализ изобретения «искусственного человека» либеральной мыслью).
121. Лиотар, Ж.-Ф. Состояние постмодерна / Жан-Франсуа Лиотар ; перевод с французского Н. А. Шматко. – Санкт-Петербург : Алетейя, 1998. – (Концепция конца метанарративов и фрагментации знания).
122. Смит, А. Теория нравственных чувств / Адам Смит. – Москва : Республика, 1997. – (Этическое измерение капитализма, упомянутое в главе о «вирусе»).
123. Локк, Дж. Два трактата о правлении / Джон Локк. – (Юридические основы концепции человека как собственника).
124. Аксельрод, Р. Эволюция сотрудничества / Роберт Аксельрод ; перевод с английского. – Нью-Йорк : Basic Books, 1984. – (Математическое обоснование превосходства взаимности над эгоизмом).
125. Эшби, У. Р. Введение в кибернетику / Уильям Росс Эшби ; перевод с английского. – Москва : ИЛ, 1959. – (Первоисточник Закона необходимого разнообразия).
126. Манн, С. Р. Теория хаоса и стратегическое мышление / Стивен Р. Манн // Parameters (Журнал Военного колледжа армии США). – 1992. – Vol. 22. – (Анализ идеологии как биологического оружия).
127. Гёдель, К. О формально неразрешимых предложениях Principia Mathematica и родственных систем / Курт Гёдель. – (Основание для вывода о невозможности понимания системы изнутри неё самой).
128. ван Ломмель, П. Сознание за пределами жизни : Наука об околосмертных переживаниях / Пим ван Ломмель ; перевод с английского. – Москва : Постум, 2019. – (Кардиологическое исследование сознания вне активности мозга).
129. Шанкара. Вивекачудамани (Бриллиант в короне различения) / Шанкарачарья ; перевод с санскрита. – (Основополагающий текст Адвайта-веданты о различении реального и нереального).
130. Сенека, Л. А. Нравственные письма к Луцилию. О краткости жизни / Луций Анней Сенека. – (Источник эпитафии книги).
131. Серафим Саровский. Поучения / Старец Серафим Саровский. – (Источник цитаты «спасись сам, и тысячи вокруг тебя спасутся»).
132. Адорно, Т. В. Диалектика просвещения. Философские фрагменты / Т. В. Адорно, М. Хоркхаймер ; пер. с нем. М. Кузнецова. – М. : Медиум, 1997. – 312 с. – ISBN 5-85691-051-6.
133. Бодрийяр, Ж. Симулякры и симуляция / Жан Бодрийяр ; пер. с фр. А. Качалова. – М. : Постум, 2015. – 240 с. – ISBN 978-5-91478-023-1.
134. Баумейстер, Р. Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль / Р. Баумейстер, Дж. Тирни ; пер. с англ. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 320 с. – ISBN 978-5-91657-372-5.
135. Броувер, Л. де. Фармацевтическая и продовольственная мафия / Луи де Броувер ; пер. с фр. – Киев : Изд-во Института проблем социализма, 2002. – 280 с.
136. Чалмерс, Д. Сознательный ум: В поисках фундаментальной теории / Дэвид Чалмерс ; пер. с англ. В. В. Васильева. – М. : УРСС : Либроком, 2013. – 512 с. – ISBN 978-5-397-03778-5.
137. Хомский, Н. Производство согласия. Политическая экономия массмедиа / Н. Хомский, Э. Херман ; пер. с англ. – М. : Праксис, 2013. – 316 с. – ISBN 978-5-901574-91-1.
138. Хомский, Н. Медиаконтроль. Как создаются политические мифы / Ноам Хомский ; пер. с англ. – М. : Альпина нон-фикшн, 2020. – 160 с. – ISBN 978-5-00139-166-8.
139. Чиксентмихайи, М. Поток: Психология оптимального переживания / Михай Чиксентмихайи ; пер. с англ. – М. : Смысл : Альпина нон-фикшн, 2011. – 461 с. – ISBN 978-5-91671-118-9.

140. Чиксентмихайи, М. В поисках потока: Психология включенности в повседневность / Михай Чиксентмихайи ; пер. с англ. – М. : Альпина нон-фикшн, 2012. – 194 с. – ISBN 978-5-91671-155-4.
141. Дамасио, А. Ошибка Декарта: Эмоции, разум и человеческий мозг / Антонио Дамасио ; пер. с англ. – М. : Изд-во Института Гайдара, 2024. – 384 с. – ISBN 978-5-93255-645-0.
142. Дамасио, А. Чувство происходящего: Тело и эмоции в процессе созидания сознания / Антонио Дамасио ; пер. с англ. – М. : Импэто, 2018. – 416 с.
143. Дебор, Г. Общество спектакля / Ги Дебор ; пер. с фр. А. Осмоловского, В. Дмитриева. – М. : Логос, 1999. – 224 с. – ISBN 5-8163-0002-4.
144. Динин, П. Дж. Почему либерализм потерпел крах / Патрик Дж. Динин ; пер. с англ. – М. : Изд-во Высшей школы экономики, 2021. – 272 с. – ISBN 978-5-7598-2321-6.
145. Грамши, А. Тюремные тетради / Антонио Грамши ; пер. с итал. – М. : Изд-во политической литературы, 1991. – 544 с.
146. Гринлиф, Р. К. Лидерство как служение. Путь к законной власти и величию / Роберт К. Гринлиф ; пер. с англ. – М. : Эксмо, 2022. – 384 с.
147. Гроф, С. За пределами мозга: Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии / Станислав Гроф ; пер. с англ. – М. : Изд-во Трансперсонального института, 1993. – 504 с. – ISBN 5-88389-001-6.
148. Гроф, С. Холотропное сознание: Три уровня человеческого сознания и как они формируют нашу жизнь / С. Гроф, Х. З. Беннетт ; пер. с англ. – М. : АСТ, 2003. – 268 с. – ISBN 5-17-017721-0.
149. Хоф, В. Метод Вима Хофа: Активация полного человеческого потенциала / Вим Хоф ; пер. с англ. – М. : Эксмо, 2021. – 320 с. – ISBN 978-5-04-118228-8.
150. Хаксли, О. О дивный новый мир / Олдос Хаксли ; пер. с англ. О. Сороки. – М. : АСТ, 2014. – 352 с. – ISBN 978-5-17-080356-8.
151. Иллич, И. Немезида медицины: Экспроприация здоровья / Иван Иллич ; пер. с англ. – М. : Изд-во Ивана Лимбаха, 2023. – 360 с. – ISBN 978-5-89059-479-2.
152. Лэш, К. Культура нарциссизма. Американская жизнь в эпоху снижающихся ожиданий / Кристофер Лэш ; пер. с англ. – М. : [Издание не переводилось массово, перевод названия]. – 268 с.
153. Ласло, Э. Системный взгляд на мир: Целостное видение нашего времени / Эрвин Ласло ; пер. с англ. – М. : [Перевод названия]. – 128 с.
154. Ласло, Э. Наука и поле Акаши: Интегральная теория всего / Эрвин Ласло ; пер. с англ. – М. : Весь, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9573-0941-4.
155. Лазар, С. В. Опыт медитации связан с увеличением толщины коры головного мозга / С. В. Лазар [и др.] // Neuroreport. – 2005. – Т. 16, № 17. – С. 1893–1897.
156. Лембке, А. Дофаминовое поколение. Поиск баланса в эпоху изобилия / Анна Лембке ; пер. с англ. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 336 с. – ISBN 978-5-9614-7546-4.
157. Манн, С. Р. Теория хаоса и стратегическое мышление / С. Р. Манн // Parameters. – 1992. – Т. 22, № 3. – С. 54–68.
158. Маркузе, Г. Одномерный человек: Исследование идеологии развитого индустриального общества / Герберт Маркузе ; пер. с англ. – М. : REFL-book, 1994. – 368 с. – ISBN 5-87983-013-6.
159. Мишел, У. Маршмеллоу-тест. Развитие самоконтроля / Уолтер Мишел ; пер. с англ. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с. – ISBN 978-5-00057-360-7.
160. Моска, Г. Правящий класс / Гаэтано Моска ; пер. с англ. – М. : Социум, 2012. – 351 с. – ISBN 978-5-901901-85-4.
161. Ньюпорт, К. В работу с головой. Паттерны успеха от IT-специалиста / Кэл Ньюпорт ; пер. с англ. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 288 с. – ISBN 978-5-00100-474-2.
162. Ньюпорт, К. Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире / Кэл Ньюпорт ; пер. с англ. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 256 с. – ISBN 978-5-00146-235-1.

163. Оруэлл, Дж. 1984 / Джордж Оруэлл ; пер. с англ. В. Голышева. – М. : АСТ, 2015. – 320 с. – ISBN 978-5-17-080084-0.
164. Парето, В. Компендиум по общей социологии / Вильфредо Парето ; пер. с итал. – М. : Изд-во ГУ ВШЭ, 2008. – 511 с. – ISBN 978-5-7598-0573-1.
165. Постман, Н. Развлекаемся до смерти: Общественный дискурс в эпоху шоу-бизнеса / Нил Постман ; пер. с англ. Э. Карякиной. – М. : Марципан, 2021. – 220 с.
166. Пригожин, И. Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой / И. Пригожин, И. Стенгерс ; пер. с англ. – М. : Прогресс, 1986. – 432 с.
167. Пригожин, И. Конец определенности: Время, хаос и новые законы природы / Илья Пригожин ; пер. с англ. – Ижевск : РХД, 2000. – 208 с. – ISBN 5-93972-008-0.
168. Рассел, С. Совместимость: Как контролировать искусственный интеллект / Стюарт Рассел ; пер. с англ. – М. : Альпина нон-фикшн, 2021. – 390 с. – ISBN 978-5-00139-417-1.
169. Сапольски, Р. Психология стресса / Роберт Сапольски ; пер. с англ. – СПб. : Питер, 2015. – 480 с. – ISBN 978-5-496-01580-0.
170. Сапольски, Р. Биология добра и зла: Как наука объясняет наши поступки / Роберт Сапольски ; пер. с англ. – М. : Альпина нон-фикшн, 2019. – 1046 с. – ISBN 978-5-00139-039-5.
171. Шваб, К. Четвертая промышленная революция / Клаус Шваб ; пер. с англ. – М. : Эксмо, 2016. – 208 с. – ISBN 978-5-699-90605-2.
172. Шваб, К. COVID-19: Великая перезагрузка / К. Шваб, Т. Маллере ; пер. с англ. – Женева : Forum Publishing, 2020. – 280 с.
173. Слотер, Ш. Академический капитализм: Политика, государственные меры и предпринимательский университет / Ш. Слотер, Л. Л. Лесли ; пер. с англ. – М. : [Перевод названия]. – 422 с.
174. Стивенсон, Я. Двадцать случаев, предполагающих реинкарнацию / Ян Стивенсон ; пер. с англ. – М. : [Перевод названия]. – 396 с.
175. Стивенсон, Я. Дети, которые помнят предыдущие жизни: Вопрос о реинкарнации / Ян Стивенсон ; пер. с англ. – М. : [Перевод названия]. – 352 с.
176. Талеб, Н. Н. Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости / Нассим Николас Талеб ; пер. с англ. – М. : КоЛибри, 2009. – 528 с. – ISBN 978-5-389-00573-0.
177. Талеб, Н. Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса / Нассим Николас Талеб ; пер. с англ. – М. : КоЛибри, 2014. – 768 с. – ISBN 978-5-389-06042-5.
178. Талеб, Н. Н. Рискуя собственной шкурой. Скрытая асимметрия повседневной жизни / Нассим Николас Талеб ; пер. с англ. – М. : КоЛибри, 2018. – 384 с. – ISBN 978-5-389-14168-1.
179. Тереза Авильская. Внутренний замок / Тереза Авильская ; пер. с исп. – М. : Изд-во францисканцев, 1992. – 270 с.
180. Турчин, П. В. Историческая динамика: На пути к теоретической истории / Петр Турчин ; пер. с англ. – М. : УРСС : ЛКИ, 2007. – 368 с. – ISBN 978-5-382-00104-3.
181. Турчин, П. В. Эпохи диссонанса: Структурно-демографический анализ американской истории / Петр Турчин ; пер. с англ. – М. : [Перевод названия]. – 288 с.
182. Ломмель, П. ван. Сознание за пределами жизни: Наука о клинической смерти / Пим ван Ломмель ; пер. с англ. – М. : Эксмо, 2019. – 480 с. – ISBN 978-5-04-098522-4.
183. Уилбер, К. Секс, экология, духовность. Дух эволюции / Кен Уилбер ; пер. с англ. – М. : [Перевод названия]. – 851 с.
184. Уилбер, К. Теория всего: Интегральное видение для бизнеса, политики, науки и духовности / Кен Уилбер ; пер. с англ. – М. : Постум, 2004. – 224 с. – ISBN 5-98319-003-4.
185. Йейтс, Ф. А. Джордано Бруно и герметическая традиция / Фрэнсис А. Йейтс ; пер. с англ. – М. : Новое литературное обозрение, 2000. – 528 с. – ISBN 5-86793-084-X.
186. Зубофф, Ш. Эпоха надзорного капитализма. Битва за человеческое будущее на новых рубежах власти / Шوشана Зубофф ; пер. с англ. – М. : Изд-во Института Гайдара, 2022. – 784 с. – ISBN 978-5-93255-618-4.