



# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОЛОГ .....	6
ГЛАВА 1. ЛИНЕЙКА СУДЬБЫ .....	11
ГЛАВА 2. 7/14/21/28/35/42 .....	21
ГЛАВА 3. ТЕХНИЧЕСКОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ .....	81
ГЛАВА 4. БЫТОВАЯ МИСТИКА .....	111
ГЛАВА 5. ЧЕЛОВЕК-ЗЕРКАЛО .....	126
ГЛАВА 6. ГЕНЕТИКА ХАРАКТЕРА .....	144
ГЛАВА 7. РЕАЛЬНОСТЬ СНА .....	165
ГЛАВА 8. СЛОИСТОЕ ЭГО .....	185
ГЛАВА 9. РУКИ БОГА .....	204
ЭПИЛОГ .....	214

## ПРОЛОГ

Вашему вниманию предлагается поток сознания некоего Даниила Леонидовича Дунаева, одна тысяча девятьсот восемьдесят первого года рождения, город Москва.

Для своего удобства и вашей вовлеченности я не стал изобретать велосипед и написал эту книгу в основном от первого лица. Призываю вас не относиться к прочитанному слишком серьезно и напоминаю о том, что мы живем в мире постправды, когда любая правда относительна и воспринимается с точки зрения истинности и достоверности индивидуально. Хотя многое из того, что я опишу, вполне можно проверить через приводимые мною первоисточники.

В биографической части я воспользуюсь методом ауторефлексии. Другими словами, буду писать о себе в третьем лице, что хоть и отдаленно, но покажет вам мой комплексный взгляд на мир и на себя в нем.

Ауторефлексия — это практика выхода сознания из тела, которая давно ценится среди мистиков, мыслителей, шаманов, целителей, священников и других людей, профессионально работающих в области человеческого духа, за возможность взглянуть со стороны на того, кто наблюдает мир твоими глазами.

Текст этого научно-популярного чтения похож на пестрый новогодний стол, на котором стоят все блюда сразу. Вас ждет смесь науки, духовности и гуманизма в сценах из моей жизни, которые привели меня к тем или иным выводам, систематизированная мною в несколько био-теоретико-практических глав.

Я слегка рискую нарваться на непонимание, так как рассказу несколько очень интимных моментов, без которых общая картина не сложится. Но поскольку институт репутации давно мертв, а у меня нет таких уж особых тайн, то почему бы не украсить потраченное вами время парой-тройкой бодрящих фактов из моей жизни?

Раздражавшая меня долгие годы игра в «пятнашки» нейронных связей моего мозга, не желавшая выстраиваться в последовательную череду цифр от 1 до 15 — от вопросов к ответам, от хаоса, происходящего вокруг, к пониманию того, что все находится в абсолютном, тотальном, предсказуемом порядке, — привела меня к осознанию того, что в этой игре нужно всего лишь увидеть картину целиком, самому провести невидимую нить через каждое число и не двигать ничего с места.

С возрастом новые нейронные связи в мозге формируются все медленнее, а нагромождение уже сложившихся заставляет нас

тратить огромное количество телесных и ментальных ресурсов. Поэтому я предлагаю вам концентрированную инъекцию знаний и размышлений, чтобы электрические импульсы в вашем мозге стали бегать по уже сложившимся схемам, но, будто в «Яндекс.Картах», по альтернативному маршруту, который приведет вас в пункт назначения за меньшее количество времени и другой дорогой.

Погружение в собственную жизнь через постоянный вход и выход из себя на манер строчащей швейной иголки, в попытках из Наблюдателя становиться самим Наблюдением, знаете ли, та еще история. Всякие восточные просветленные люди занимаются этим чуть ли не на генетическом уровне.

Юнг утверждал, что западному человеку нечего делать на территории восточного сознания, но я — другое дело. Я очевидный евразиец, который всю жизнь живет между Западом и Востоком и является их хаотичной генетико-культурной смесью. Уверен, это обстоятельство придаст книге творческий блеск, так как только в Двойственности рождается Творение.

Моя главная проблема — лень. Наличие хоть каких-нибудь талантов утомляет, потому что заставляет постоянно думать о том, что раз ты что-то умеешь, то обязательно должен это делать. Лень обычно выражается в инфантильном противоречии фраз «начну с понедельника» и «раньше было лучше» и помогает все без разбора откладывать на потом. В первую очередь самое важное для тебя самого.

Мы часто утопаем в суете миллиона дел ради того, чтобы ни в коем случае не встретиться по-настоящему с собой. Нам страшно жить своими умом и сердцем, поэтому проще нести

миссию спасения кого-нибудь другого для того, чтобы иметь цель, а также надежду на то, что нас когда-нибудь оценят. А может, даже полюбят.

Средоточием всех психологических, религиозных, культурных, политических и всяких других воззрений является тяжеловесное в своей невесомости слово «любовь».

К кому-то, чему-то, как-то мы, да, внимательны, позволительны и нежны. Любовь делает нас беспомощными, бесшабашными, беспокойными, беспринципными, бестолковыми, бестыжими и много еще какими «бес-».

Русских «Бесов», кстати, хорошо описал Достоевский. Для меня эта книга навсегда осталась в памяти как жутковатый водевиль, точно деконструировавший бессмысленную и беспощадную русскую Жертву. Жертву чужих идей и собственной бесноватой наивности, когда «любовь» приводит героев либо к тоске, либо к смерти.

Звонящая жертва и эгоцентризм нелюбви — это не более чем беготня между умом и сердцем, которая обнаружила себя во мне и привела к, пожалуй, главному выводу в моей жизни на данный момент:

*откажись от стремления быть особенным, и ты станешь уникальным.*

Сравнивая себя с другими и даря себя им во имя маржи, ты остаешься не в себе, что подразумевает много суеты, требующей от тебя соответствовать внешнему статусу. Для себя же тебе не так уж много и нужно.

Чем ты проще, тем ты уникальнее. Забери обратно у одних свой ум, у других сердце, и тебе станет намного легче жить.

Быть простым — великое, но доступное искусство. И только в простоте рождается настоящая свобода. Тогда ты можешь любить. Тогда мучившие тебя много лет неопределенность, мука выбора между добром и злом, как и любая другая двойственность, останутся только в одном словосочетании — «теплое безразличие».

## ГЛАВА 1. ЛИНЕЙКА СУДЬБЫ

Чувствовал ли Данила себя особенным с детства?

Скорее странненьким. Полноценным для себя, но специфическим для окружения. И в нем мало что изменилось, кроме привычек. Он погрузился телом, опытом, эрудицией и пережитыми болями собственных ошибок, которые истинно возлюбил совсем недавно, но остался все тем же Данькой, в уединении играющим посреди комнаты во что-то очень свое.

Любовь к собственным ошибкам его захватила ближе к сорокалетию, когда он решил радикально изменить свою жизнь. Не к лучшему, а просто в направлении к себе.

В тот момент он стал думать регрессивно — от настоящего к прошлому. Видимо, сработал эффект «экватора жизни», к которому он неумолимо приближался с возрастом, и он стал все чаще думать: «А когда мне было истинно хорошо?»

Вся его жизнь похожа на игру в йо-йо: к плотному шарикю приделывается резинка, и как бы ты ни отталкивал его от себя, он все равно вернется к тебе в руку или стукнет тебя по лбу.

Что бы он ни делал, как бы ни предавал свои интересы в пользу других, как бы ни ненавидел свои порой наиглупейшие



порывы и ни захламлял свою голову пустыми тревогами, он всегда возвращался в те состояния, которые испытывал в детстве и которые напоминают о том, каков он на самом деле.

В 35, например, он мечтал стать таким, каким он был в 14, — слегка отстраненным, «в своей теме», видящим что-то неповторимо свое в чем-то банальном. Это сбылось.

К моменту написания этой книги он пошел дальше и стал мечтать о том, чтобы стать таким, каким был в 7 лет, — увлеченным, глубоко погруженным в свою фантазию, рассказывающим захватывающие истории и так далее. Это тоже сбылось.

И тогда он задумался: а есть ли вообще в жизни что-то, что не повторяется? И если все повторяется, то как?

Организовать личную практику его заставила пандемия. И он, сначала немного расстроившись из-за того, что какое-то время не сможет собирать свои любимые очные группы (изначально бывшие актерскими, но потом ставшие психологическими), решил, что все то, что он рассказывает на групповых занятиях, в принципе, можно собрать в индивидуальный метод работы.

Одним из первых его открытий стала Теория Семилеток, и он с радостью вам ее опишет, а потом разложит по ней основные вехи собственной жизни. Вы сможете применить ее к себе, слегка встряхнув свою память и внимание к деталям.

Разговаривая с людьми, он сначала увидел, что проблемы и чаяния многих людей схожи и что сценариев для личных историй существует не больше, чем сюжетов пьес в театре и сценариев в кино (их всего тридцать шесть; по другим источникам, в современной драматургии их осталось не больше

шести), а потом отметил, что в определенные периоды жизни люди проживают определенные сценарии.

Надо их перечислить очень условно, чтобы просто обозначить.

- До 7 лет человек формируется как индивид, впитывая все подряд, переживая кризисы почти каждый год.
- С 7 до 14 происходят первые эксперименты с накопленным ранее, начинается активная социализация.
- С 14 лет до 21 года в жизнь подростка врывается пубертатный период — первая любовь и первое отрицание всего накопленного через первые мечты о самостоятельной жизни и попытки ее устроить.
- С 21 года до 28 лет происходит накопление своего первичного персонального опыта действий в относительно самостоятельной жизни и калибровка дальнейших действий через пробы себя во всем, в чем ни попадя.
- С 28 лет люди сосредоточиваются на конкретной деятельности, тратя все силы кто на работу, кто на семью, кто на прожигание жизни.
- В 35 лет людей начинают мучить вопросы целесообразности во всех сферах их деятельности под девизом «зачем я это делаю?».
- С 42 лет их посещает некая леность к определенности жизни, но в этой лености они снова начинают тихонько метаться в поисках нового предназначения.

- В 49 к людям приходит либо успокоение и равномерность в действиях, либо разочарование в выбранном пути.
- В 56 начинается эпоха глобальных выводов о содеянном в жизни и своем найденном или не найденном предназначении.
- С 63 лет люди снова становятся подростками, либо радуясь всему подряд и изучая мир заново, либо погружаясь в разочарование и раздражение.

Помозговав всего один вечер, он накидал несложную схему, опираясь на те наблюдения, которые сделал за первые полгода работы в личных разговорах, начисто забыв о том, что он когда-то вел группы: первая семилетка каждой двадцатиоднолетки — это Накопление, вторая — Действие, третья — Выводы.

Поработав еще пару месяцев, он обратил внимание на то, что эти три фундаментальных принципа жизни пронизывают нашу действительность практически на всех уровнях. От каждой секунды до каждой двадцатиоднолетки. А возможно, кто-то из нас в принципе живет жизнь Накопления, кто-то — Действия, а кто-то — Выводов. Но что все это значит и есть ли у этого хоть какое-то научное объяснение?

В первую очередь здесь подойдет аллегория со старыми цветными кинескопами в телевизорах. Экран у них по всей поверхности состоял из маленьких ячеек, объединяющих каждая в себе прожилки зеленого, синего и красного цветов. Из-за специфической реакции на электричество ячейки мерцали каждая в свой черед, создавая из смеси синего, зеленого и красного цветов целостное изображение.

По такому же принципу устроена и наша жизнь. Каждую секунду мозг обрабатывает примерно от десяти в шестнадцатой до десяти в семнадцатой степени операций. И те из них, которые касаются сознания, состоят из Накопления (целесолагание), Действия (проба, эксперимент) и Выводов (оценка полученного результата), создавая целостную картину от каждой секунды до жизни в целом.

События нашей жизни объединяются в линию, и та, в свою очередь, закручивается в спираль, каждый виток которой составляет двадцать один год и состоит из семи лет.

Каждый виток спирали становится все шире и шире, ибо мы замедляемся в нашем развитии, а соответственно, и в нашем сознании.

Безусловно, существует несколько вполне четких делений на жизненные периоды. Но вдаваться в подробности тех исследований, которые проводили Академия педагогических наук СССР, Выготский, Эриксон или Эльконин, долго и бессмысленно.

Пытаясь найти какое-то физиологическое объяснение обнаруженному феномену, Данила сначала обратился к популярному мифу о том, что человеческий организм полностью обновляется раз в семь лет. Но выяснилось, что клетки в человеческом организме отмирают и рождаются неравномерно. Поэтому Данила оставался верен собственной статистике, пока не обнаружил кое-что интересное у русского и советского ученого, физиолога, создателя науки о высшей нервной деятельности, лауреата Нобелевской премии Ивана Петровича Павлова, который, возможно, известен вам, как первооткрыватель условных рефлексов. Собака Павлова, помните?

Так вот. Иван Петрович выделял три типа человеческой личности по принципу формирования социальных контактов: Мыслитель, Художник и Смешанный тип. Смешанный тип Данила обозначил как «Мудрец».

Мыслители формируют социальные контакты бинарно и делят избираемое общение на «нравится» и «не нравится», «полезно» и «не полезно», «хорошо для меня» и «плохо для меня» и тому подобное. Условно формирующееся у них «генеалогическое древо» выбора всегда растет лесенкой: направо — вниз — налево — вниз — направо — вниз — налево — вниз.

Художники формируют социальные контакты хаотично, будто тыкая пальцем в звездное небо: вот с этим дружу, с этим бизнес, с этой брак, с этим никаких контактов. Их картина взаимодействий похожа на раскинутые по листу контурной карты точки. То тут, то там.

Мудрец же объединяет социальные контакты в «букеты» или «снопы», причисляя разные типы человеческого поведения вокруг себя к определенным группам и делая вывод, будет ли он взаимодействовать с той или иной из них: вот «деревенщины», вот «интеллектуалы», вот «алкоголики», а вот и «проститутки». В каждой из этих групп могут быть представители разных сословий и социальных уровней, но они объединены Мудрецом именно по их поведению, а не по статусу. Мудрец прозорлив и эмпатичен.

Еще одно, на первый взгляд, неочевидное подтверждение Данила нашел у популярного до сих пор мистика и гуру Ошо, который также делил людей на три типа — спящие, средние и пробужденные. Спящие живут только удовольствиями и

страданиями. Средние то видят суть жизни, то не видят. Пробужденные живут постоянными озарениями.

Мыслители, Художники, Мудрецы. Почему нет?

В чем же заключается Данилин принципиальный взгляд? А в том, что эти три типа можно обозначить или расшифровать тремя принципами существования — Накопление (Мыслитель), Действие (Художник) и Выводы (Мудрец).

Возможно, его взгляд покажется вам умозрительным, но давайте-таки дорисуем целостную картину, которую он увидел и применил к себе.

Напоминание: по его наблюдениям, первая семилетка каждой двадцатиоднолетки — это Накопление; вторая — Действие; третья — Выводы.

В свою очередь, они закручиваются в расширяющуюся спираль двадцатиоднолеток, каждая из которых носит те же значения: первая — Накопление, вторая — Действие, третья — Выводы, четвертая снова Накопление и так далее.

Таким образом, в первой семилетке мы всегда Мыслители, во второй Художники, в третьей Мудрецы. Далее круг повторяется.

Накопив знания, мы начинаем их применять, а затем делаем выводы. Круг за кругом в двадцать один год. И точно так же каждый из нас живет целую жизнь Мыслителя, Художника или Мудреца. Таково Золотое Сечение нашего восприятия жизни, по мнению Данилы.

Каждый человек мерцает накопленным, сделанным и понятым, как кинескоп, показывающий конкретный канал, который отражает окружающую его действительность.

На нас влияют миллионы мелочей, создавая для каждого уникальную судьбу, но сама линия нашего поведения неизменна. Именно это Данила и назвал «Линейка судьбы».

Проверьте себя. Что вы делали и о чем думали, например, в семилетке Выводов двадцатиоднолетки Накопления (Выводы в Накоплении) или в семилетке Накопления двадцатиоднолетки Действия (Накопление в Действии)?

Проверили?

А теперь обратите внимание на события вашей жизни на стыке семилеток и двадцатиоднолеток.

В такие периоды вы переживаете что-то вроде перерождения. Примерно в течение полугода перед сменой семилетки вас ждет кризис, который закончится в течение полугода после смены. Перед сменой вы быстро устаете, часто разочаровываетесь, депрессируете. После смены сосредоточиваетесь, ощущаете новые силы, отбрасываете былое.

Самые крупные перемены происходят в нас и в нашей жизни на стыке двадцатиоднолеток.

Также нужно обратить внимание на середины семилеток, которые являются своеобразными пиками каждого периода и тоже приносят с собой знаменательные события на протяжении плюс-минус одного года в возрасте 3,5, 10,5, 17,5, 24,5, 32,5, 38,5, 45,5 и так далее лет.

