

Игорь Рыбаков



# НОМО ТОТУС

УЧЕНИЕ ОБ АКТУАЛЬНОСТИ

**Игорь Рыбаков**  
**НОМО TOTUS. Учение**  
**об актуальности**  
**Серия «Ориентир (АСТ)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70241734](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70241734)*

*НОМО TOTUS. Учение об актуальности: Издательство АСТ; Москва;  
2024*

*ISBN 978-5-17-159021-5*

### **Аннотация**

Автор, российский промышленник, основатель компании ТЕХНОНИКОЛЬ, «Рыбаков Фонда», X10 Академии, автор бестселлеров по бизнесу и саморазвитию «Жажда», «Ток», «Отец» и других, а также лучшего канала о деньгах и бизнесе, собрал в Учение об Актуальности лучшие идеи и практики для людей, готовых предпринять себя.

Игорь Рыбаков в роли Грандмастера передает инструменты мышления и модели, которые выведут человека из шаблонов и стереотипов в пространство возможностей и проявления скрытого содержания. Для автора читатель – и есть ученик, который сможет выйти за границы любых обусловленностей, научиться видеть бесконечное количество вариантов и интерпретаций и использовать наиболее выгодные.

В книге читатель найдет Карту феномена Грандмастера, собранную исследователем Натэллой Сперанской, Мастером X10 Академии. Моделируя «паттерны гениальности» – приемы, когнитивные модели, поведенческие стратегии и практики – феноменальной личности через его тексты, выступления, выполняя нацеленные на глубокие личные открытия упражнения, читатель сможет приобщиться к расширяющему потоку, стать больше, чем он о себе думает.

Игорь Рыбаков считает, что каждый состоявшийся человек обязан предоставить доступ к смыслам и практикам, которые сделали его успешным. И именно этот замысел он реализует в своей новой книге.

# Содержание

Приветствую тебя!	9
Книга первая	17
Слово грандмастера	17
Часть I	19
Глава 1	19
Глава 2	24
Глава 3	32
Глава 4	39
Глава 5	44
Часть II	52
Глава 6	52
Конец ознакомительного фрагмента.	56

**Рыбаков И.**  
**НОМО ТОТУС. Учение**  
**об актуальности**

© Рыбаков Игорь, текст

© ООО Издательство «АСТ»

\* \* \*

Игорь Рыбаков



# НОМО ТОТУС

УЧЕНИЕ ОБ АКТУАЛЬНОСТИ





# Приветствую тебя!

Ты открыл книгу «Номо Totus. Учение об Актуальности». В неизвестной мне точке сопряжения времени и пространства вы встретились. Эта точка может быть на дне пропасти, в которую ты сам себя обрушил. Возможно, ты просто остановился передохнуть на ровной дороге. Или задержался перед знаком, предупреждающим о повороте, за которым неизвестность. А может быть, ты стоишь на вершине и не знаешь, куда дальше стремиться.

Прислушайся! Звук, который ты сейчас слышишь, – это звук судьбы: стук брошенных на стол костей случайности, все меняющий звонок от друга или сигнал о том, что пора просыпаться. Каждый из нас воспринимает судьбу по-разному: как адепт магии, как приверженец рации, как верящий в карму, как свидетель пустоты.

Но Ты, и Книга, и Звучание Непроявленного встретились. Что ты выберешь?

Книга, которую ты держишь в руках, – это портал. Портал в многомерный мир Превосходящей Проявленности. Где, обретая целостность, ты становишься не следствием, а причиной. Вступаешь в иные отношения с судьбой в эпоху нестабильности, потрясений и хаоса.

Целостность не гарантирует простого пути и легкодоступных благ. Чтобы получить высокое качество жизни, безопас-

ность и процветание, ты разрываешь цепь обусловленности и открываешь в себе силы к изменениям.

И находишь Учителя.

## **КОСМОС УЧЕНИЯ ОБ АКТУАЛЬНОСТИ**

Я верю, что каждый состоявшийся человек обязан предоставить доступ к смыслам и практикам, которые сделали его успешным. И актуальным! Этот замысел привел меня к выходу в открытый космос Учения об Актуальности.

И я смог сделать этот космос не далеким и холодным, а близким, живым и дающим мощную энергию.

Я приглашаю тебя стать частью необозримого пространства Проявленности, почувствовать, как можно быть бесконечно актуальным в безопасной уязвимости, динамичным в полной устойчивости, достигающим вершин без износа и действующим из состояния Полноты и благодати.

Парадоксально?..

Невозможно?..

Только представь: еще десять лет назад я не знал, что являюсь Учителем. Еще пять лет назад я бы посмеялся, если бы кто-то назвал меня Грандмастером. Теперь тысячи моих учеников по всему миру говорят на языке Актуальности. И тысячи тысяч их учеников улучшают качество своей жизни. А вскоре миллиарды людей решат, что будут использовать ум, тело и сердце так, как им нравится.

Учение об Актуальности распространяется по миру как весть о том, что для пребывания в Полноте и целостности не надо прятаться от бурлящего изменениями мира, а надо, наоборот, идти навстречу цветущей сложности и становиться ее частью. Яркой, мощной, проявленной частью.

## КАНОН УЧЕНИЯ ОБ АКТУАЛЬНОСТИ

**50 паттернов гениальности.** Они ждут тебя во второй части этой книги. Ты сможешь проникнуть во внутренние механизмы того, как я живу и действую, как я принимаю решения и совершаю выгодные шаги без потерь. Паттерны Грандмастера ты присвоишь себе через комплекс практических упражнений.

**12 поведенческих стратегий.** Элементы бесконечной Игры, которые научат тебя присваивать любые обстоятельства наилучшим образом. Многообразие проявлений 12 поведенческих стратегий можно проследить в ходе всей человеческой истории. Подробное их описание я приведу в книге «Ярд».

**Гранд-практики.** Синтез телесных, ментальных и духовных практик, посредством которых твои тело, ум и сердце достигают абсолютного единства. Эти практики становятся доступны в окружении моих учеников и Грандучеников.

**4 модели субличности.** Каждая субличность – интерфейс для присвоения себе себя. О четырех типах проявлен-

ности – Испытателе, Воображателе, Предпринимателе, Созидателе – я рассказываю в книге «Ярд». Существует технология проектирования субличностей, которую я также передаю своим ученикам. Когда ты выпускаешь свою энергию из-под саркофага, ей нужны формы проявленности, разнообразие этих форм и в то же время их связность. Ты много больше того, что о себе думаешь.

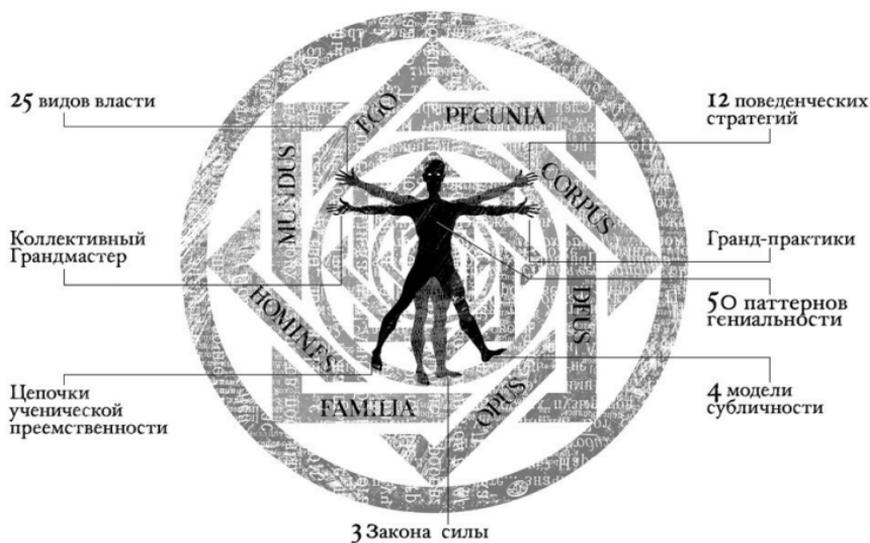
**Три Закона силы.** Ядро Учения об Актуальности нельзя передать как сборник тезисов – оно как энергетический феномен, раскрывающийся при касаниях с разных сторон. Одна из проявленных сторон – три Закона силы.

Первый Закон силы: Иницируй прилив сил – беседуй со своими учениками («Свои люди»).

Второй Закон силы: Усиливай прилив сил – помогай своим ученикам стать учителями твоих Грандучеников («Длить себя в других»).

Третий Закон силы: Будь в приливе сил – интуитивно подмечай в окружении учеников и Грандучеников идеи и модели мышления, дающие пребывание в приливе сил (Основной инстинкт моделирования).

# КАНОН УЧЕНИЯ ОБ АКТУАЛЬНОСТИ



**Цепочки ученической преемственности.** Длеть себя в других – значит породить цепочки «учитель – ученик», где каждый ученик есть учитель своего учителя и ученик своего ученика. Это способ победить краткость жизни, выйти за пределы социальной обусловленности и узкого спектра ролей. Став учителем, ты осознаёшь свойства бесконечного, выбираешься из ограниченности в запределье. Созидание бесконечных цепочек «заразной щедрости» расширяет личность человека, наделяя ее колоссальной силой влияния. Ведь силы, черпаемые нами во внешней среде, пропорциональны тому, насколько протяженной является наша сфера

аффективной экстериоризации.

**Коллективный Грандмастер.** Бог един, но присутствует как Коллективный Грандмастер во множестве Учителей. И это присутствие делает каждого Учителя богом. Мои ученики и Грандученики собираются в сложную конфигурацию Коллективного Грандмастера и сохраняют ощущение причастности к божественному навсегда.

**25 видов власти.** Влияние, воздействие, владение – у подлинной власти много лиц, много инструментов. Тот, кто владеет 25 видами власти, управляет любой Игрой и выигрывает еще до того, как она началась. Скоро я передам их тебе в следующей книге.

## ОДА УЧЕНИКУ

Каждый мой ученик попадает в Поле причин, в котором с ним случается то, о чем он давно мечтал.

Каждый мой ученик – это мое подключение к Полноте и Всенаправленности мира.

Каждый мой ученик – это Номо Totus, ‘человек целостный’.

Тот, кто проявил в себе Полноту мира и вышел за границы любых обусловленностей.

Тот, кто перестал выбирать «черное или белое», «туда или обратно», «да или нет». Научился видеть бесконечное количество вариантов и интерпретаций и использовать наи-

более выгодные.

Перестал наблюдать за реальностью через замочную скважину своей профессии, роли, идентичности, модели поведения, социальных требований.

Вышел за границы «ты должен», превзошел «я хочу» и заявил: «Я есть. И я – феномен».

Каждый мой ученик – это феномен.

*Игорь Рыбаков*

## **ПРИГЛАШАЮ К ПРОЯВЛЕННОСТИ**

Ты открыл подлинную Книгу Перемен.

Здесь тебя ждет встреча с Потенциальным тобой.

И с Реализованным тобой.

Если хочешь – назови ее встречей с судьбой.

Увидимся на вершине.

Мне не терпится узнать, когда ты на нее попадешь.



**[rybakovigor.com](http://rybakovigor.com)**

**Книга первая**  
**Учение об актуальности**

**Слово grandmastera**



**rybakovigor.com**

# Часть I

## Стратегии наблюдения

*Цель идеального Наблюдателя заключается в том, чтобы сделать благоприятное для нас развитие событий наиболее вероятным.*

*Игорь Рыбаков*

### Глава 1

## Если я ошибаюсь, я существую

С тех самых пор, как на фронтоне храма Аполлона в Дельфах появился завет «Познай самого себя», оставленный греками мудрецами, человек не устает задаваться вопросом: кто же он – игрушка в руках неких сил или творец своей судьбы?

Прошли тысячи лет, но и ты задаешься им. Когда ставишь перед собой большую цель. Когда оказываешься в ситуации кризиса, в очередной раз наступив на те же грабли. Когда обнаруживаешь себя в состоянии полного износа и недоумеваешь: где же ты совершил ошибку, что привела в тупик? Ты не всегда знаешь, чего же в действительности хочешь: внутренний оркестр субличностей, множественных «я», оглушает какофонией сомнений и противоречий. Диапазон жизни

сужается до набора навязанных извне законов, принципов, привычек, ценностей и представлений. Ты не можешь стать правилом сам, потому что стал заложником чужих правил.

Способен ли ты формировать свою реальность? Вне всяких сомнений: способен. Вопрос лишь в том, какой будет эта реальность и будет ли тебе нравиться то, что с тобой происходит.

Обычно жизнь человека проходит между полюсами: притяжение и отталкивание, удовольствие и боль. Он стремится получить как можно больше удовольствия и максимально избежать боли и страданий. В соответствии с этой дуальной моделью человек принимает решения, совершает выбор, действует, реагирует, воспринимает. Вся его жизнь располагается между этими двумя полюсами. Человек биологически запрограммирован на то, чтобы сохранять воспоминания, связанные с получением удовольствия либо страдания. В сущности, основной функцией памяти является сохранение и дальнейшее использование полученного опыта. Получается, все действия, реакции, навыки и знания человека основаны на прошлом. И ему непросто от него отказаться. Это одна из причин, почему человеку сложно быть актуальным.



ЛЮДИ  
В СМЯТЕНИЕ  
ПРОВОДЯТ  
НЕ САМИ  
ВЕЩИ  
НО ИХ СОБСТВЕННЫЕ  
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ  
ОБ ЭТИХ ВЕЩАХ

Сталкиваясь с тем или иным явлением, ты привычно обращаешься к «хранилищу» своих воспоминаний, пытаешься найти там нечто похожее, знакомое, понятное, связанное с определенной моделью поведения и типом реагирования. Ты живешь в коконе повторяющихся переживаний, послушно выполняя программы, записанные в нейронных сетях мозга. Вспомни, сколько раз ты оказывался пленником вновь и вновь воспроизводящейся ситуации, поскольку запускалась привычная эмоциональная реакция на знакомое явление, обстоятельство, чувство, мысль, фразу.

Представь человека, который однажды вышел на сцену и, оказавшись перед многотысячной аудиторией, растерялся настолько, что у него потемнело в глазах и все, что он смог, это невнятно пробормотать слова извинения и поспешно скрыться. Переживание провала заставило его на всю жизнь отказаться от публичных выступлений, и сама мысль о том, что ему снова придется выйти на сцену, приводила в такой ужас, что проще было бы прыгнуть с крыши многоэтажки. Именно так он воспринял свою неудачу. Человек был абсолютно уверен в том, что следующая попытка обязательно закончится столь же трагически. Другие варианты развития событий он даже не рассматривал. Он сам сформировал устойчивую нейронную связь «выступление – боль», которая запускала определенные химические реакции в организме и не давала ему преодолеть свой страх.

То же самое можно сказать о тех, кто, едва не утонув, связал воду с опасностью и болью и испытывает удушье даже при виде бассейна. Все это примеры автоматических и крайне невыгодных реакций, основанных на негативном опыте прошлого. Как заметил философ-стоик Эпиктет, живший в начале нашей эры: «Людей в смятение приводят не сами вещи, но их собственные представления об этих вещах».

Страх совершить или повторить ошибку парализует способность действовать. Тебя с детства приучают к тому, что ошибки – это плохо. Ругают и наказывают за ошибки. Школа, семья, общественные институты лишают права ошибаться. Ошибся – значит, неудачник. Возникают невыгодные интерпретации, которые встраиваются в ДНК как ментальный вирус и порой остаются с тобой до конца жизни. Мало кто способен, подобно Августину Блаженному, произнести: «Если я ошибаюсь, я существую».

Генетически в тебе не заложен страх ошибиться. Его закладывает среда, окружение. Боясь провала, ты опасаясь действовать и зависаешь в нерешительности, думая, что лучше вообще ничего не делать, чем сделать и ошибиться.

Знаешь, чему прежде всего учится жонглер? Нет, не ловкости подбрасывать и ловить шарики. Он учится их ронять. Ронять целенаправленно.

Самое сложное – не поймать шарик. Поймать как раз просто. Самое сложное – его уронить. Мозг будет всячески сопротивляться этому.

Тебя учат «ловить». Ибо это «правильно». Учат воспринимать очередное «не поймал» как ошибку, как неудачу, уязвляющую самооценку и наносящую удар по компетентности. С детства вшивают страх неудачи и невыгодные интерпретации так называемых ошибок.

Жонглеров учат другому – выгодным интерпретациям. Поэтому прежде чем научиться ловить шарики, они учатся их ронять – то есть не бояться ошибаться.

Чему учиться – выбор за тобой.

## Глава 2

### **Реальность есть, пока она наблюдаема**

Сколько раз ты ловил себя на мысли, что твоя жизнь похожа на сценарий посредственного фильма, где каждая сцена заканчивается так бездарно, что про финал даже не хочется думать? Найти бы виновника всех бед – сценариста и разобраться с ним! Но бить придется зеркало. Сценарий написан тобой. Боязнь ошибки, паралич действия, опора на прошлый негативный опыт – и вот ты уже в экзистенциальном капкане. Из него можно выбраться – но только оставив там ногу.

Каждый из нас сам формирует свою действительность, притягивая к себе определенных людей, ситуации и события. Мы – подлинные творцы своих судеб, но быть творцом и быть Мастером – не одно и то же. Мастер создает именно ту жизнь, в которой ему нравится, что с ним происходит.

И этому мастерству можно научиться.

Пока ты, подобно маятнику, болтаешься между удовольствием и страданием, отождествляясь со своими заученными реакциями, тебе не достичь гармонии и счастья, не раскрыть свой потенциал, не написать тот сценарий, который захочется прожить. Древнегреческий мудрец Гераклит, учивший о единстве противоположностей, ставил над двумя противоборствующими силами третью и называл ее Модератором, или Арбитром.

Согласно Гераклиту, находясь над противоположностями, эта нейтральная, беспристрастная сила выступает как космический Разум, который правит всеми вещами, всем миром. Главная его функция – наблюдать. И пока он наблюдает – противоположности пребывают в единстве и равновесии.



У каждого из нас тоже есть такой Наблюдатель. В древнем ведийском тексте «Мундака-упанишада» говорится: «Две птицы, соединенные вместе, друзья, льнут к одному и тому же дереву. Одна из них поедает сладкую ягоду, – другая же смотрит, не поедая».

Наблюдатель – тот, кто «смотрит, не поедая».

Он – стоящий на страже наш внутренний Арбитр.

Он бодрствует, когда мы спим.

Он остается спокойным, когда мы находимся во власти эмоций.

Он бесстрашен, когда мы парализованы страхом.

Если научишься смотреть на мир с позиции этого Наблюдателя, ты перестанешь воспринимать реальность через колебание между полюсами «боли» и «удовольствия» и полностью изменишь набор привычных эмоциональных реакций. Всякий раз, когда испытываешь сильный эмоциональный отклик, не важно – проживая некое событие или же только его вообразив, запускается цепочка химических реакций в организме.

Научно доказано, что существует корреляция между эмоциональными реакциями и состоянием здоровья. Эмоциональная реакция запускает физиологические процессы сразу в нескольких системах организма: эндокринной, нервной,

дыхательной. Мозг одинаковым образом реагирует на душевную и физическую боль: страдание от чувства отверженности активизирует те же участки мозга, что и боль от физической травмы. Как видишь, искусство настройки эмоционального состояния становится жизненно необходимым.

Если ты сам творишь свою реальность, ты в состоянии ее и пересотворить – изменения в умозрении приводят к фундаментальным изменениям в теле. Как только начнешь наблюдать за своими телесными ощущениями, не отождествляясь с вызвавшими их эмоциональными реакциями, ты сделаешь первый шаг к трансформации мышления. Наблюдение с позиции Арбитра, не вовлеченного ни в погоню за удовольствием, ни в бегство от боли, позволит избавиться от всех привычек реагирования и достигнуть состояния ЧистоТЫ.

Наблюдение за ощущениями в теле – только первая ступень. На следующей нужно будет научиться наблюдать за своими эмоциями. На высшей ступени ты начнешь наблюдать за своим умом – именно он тот паук, который тклет нити твоей реальности. В процессе наблюдения нужно растождествиться с мыслями, ощущениями, чувствами и эмоциями, которые привык считать «своими»: я обладаю умом, но я не мой ум; я обладаю чувствами, но я не эти чувства. Все, что нужно, это овладеть мастерством отрешенного наблюдения.

Однако просто наблюдать – и есть самое сложное. Акт чистого наблюдения непривычен. Обычно мы не наблюдаем,

а определяем, опираясь на сумму прошлого опыта и имеющихся знаний. Вешаем ярлыки, все аккуратно расставляем по полочкам и всячески поддерживаем иллюзию порядка, потому что хотим все держать под контролем. Мы не умеем просто наблюдать за своими мыслями – нам нужно их контролировать. А следует, наоборот, ослабить хватку и отойти в сторону. Предаться чистому наблюдению.

Ты – Наблюдатель, свидетель, который не оценивает, не интерпретирует, не выносит суждений. Ты – «трансцендентный перводвигатель», который, как утверждал Аристотель, есть причина движения, но сам остается неподвижным. Но даже из своей неподвижности он – действует.

Наш ум напрямую вовлечен в процесс создания мира. Творение никогда не заканчивается. Оно представляет собой перманентный процесс, в котором мы участвуем и за которым мы наблюдаем. Физик Джон Уилер был уверен: «Наблюдатели необходимы, чтобы привести Вселенную в бытие». Он же провозгласил антропный принцип (со)участия, согласно которому без разумного наблюдателя Вселенная вообще не может обрести статус реальности.

Реальность есть, пока она наблюдаема. И пока мы наблюдаем за реальностью, мы ее творим.

Все, что дальше будет говориться о квантовых событиях, квантовой вселенной, возможно, покажется тебе непонятным и сбивающим с толку. Дело в том, что мы настолько сроднились с нашим линейным мышлением, что даже

не в силах предположить, как можно мыслить по-другому. В курсе «Код Рыбакова» я раскрываю четыре типа нелинейного мышления и даю упражнения для их активации.

Традиционное школьное образование делает акцент на линейном способе мышления, формируя привычку основываться не на поиске новой информации, а на изучении уже имеющейся. Это всем знакомое логическое, или конвергентное, мышление. Оно направлено на решение проблемы при помощи четкого алгоритма действий, заточено под поиск одного правильного ответа, единственно верного решения. И когда оно не находит тот самый единственно верный путь, оно делает вывод, что проблема нерешаема. Тупик. Провал.

Безусловно, конвергентное мышление с его линейным подходом отлично работает в ситуации, когда нужно подсчитать бюджет проекта. Но сразу заводит в тупик, когда мы сталкиваемся с обстоятельствами, требующими нестандартных подходов и неочевидных решений. Линейное мышление приучило нас к тому, что в нашей «библиотеке» есть заготовленные реакции и интерпретации на все случаи жизни. Годами мы собираем коллекцию стереотипов, моделей восприятия, способов реагирования, которые наше сознание услужливо подбирает под ту или иную жизненную ситуацию. Представьте, что каждый день мы принимаем более 200 решений, касающихся только еды! А сколько решений мы при-

нимаем в целом? Около 35 000, если верить результатам исследований Корнеллского университета.

Процесс выбора всегда энергозатратный. Поэтому, чтобы сберечь энергию, наш мозг привык искать легкие пути. Он постоянно задействует шаблоны. Это довольно легко, когда мы сталкиваемся с типичной ситуацией, но, попадая в обстоятельства, где бал правит парадокс, мозг утрачивает точку опоры. Он не находит подходящий шаблон и вынужден искать нетривиальное решение. А значит, тратить энергию. Парадокс выводит его за пределы линейного мышления и отключает автоматизмы. Что остается делать мозгу? Начать генерировать идеи.

Конечно, наш мозг постоянно ищет простые пути. Как удобно иметь множество заготовок! Не важно, что это фак-паттерны, которые делают посредственными реакции, интерпретации, поведенческие стратегии, идеи. Не страшно, что посредственной становится вся жизнь и мы перестаем быть сверхдейственными, яркими и успешными.

Сверхдейственность, яркость и успешность – это всегда про кого-то другого. Тебе вроде бы интересно все новое и необычное, но в то же время ты боишься перемен, опасаясь совершить ошибку, не рискуешь выделяться, сторишься нового. Посмотри на детей: их мышление еще не ограничено шаблонами, невыгодными интерпретациями, дети постоянно генерируют оригинальные решения. Они еще свободны от фак-паттернов. Когда-то и ты был таким же

свободным.

Только один правильный ответ. Только одно верное решение. Только черное или белое. Только «да» или «нет».

Хакни свой мозг, поставь его в тупик – и пусть он попробует найти не одно, а десять решений одной проблемы. Сорви с него смирительную рубашку линейного мышления, с которой он уже сроднился настолько, что перестал замечать, как она его стесняет. Разумеется, это не означает, что нужно вообще избавиться от линейного мышления. Совсем нет! Я говорю следующее: дополни его нелинейным, расширь свои возможности. Учись не исключать, а добавлять.

Для того чтобы двигаться дальше, активируй нелинейный тип восприятия. Давай, попробуй!

## **Глава 3**

# **Magister Ludens: Играть в себя невозможными способами**

И среди тысяч потенциально существующих вещей, событий Наблюдатель позволяет проступить тем, за которыми начинает наблюдать. Наблюдая, он проявляет потенциальное. Наблюдая, он связывает чувственное и умозрительное.

Подключаясь к Полноте, наблюдатель становится актором квантового события. То есть будит и активизирует в себе автора. Согласись, это полностью меняет взгляд на место человека во Вселенной.

Квантовые явления носят субъективный характер. Если взять двух наблюдателей одного и того же процесса, то быстро выяснится, что для каждого из них он может иметь совершенно разные результаты. Разные интерфейсы доступа к телу, уму и сердцу дают разные варианты интерпретации. А значит, и разные пользовательские иллюзии. Как говорил Кант: «Мы познаём и видим мир не таким, какой он есть на самом деле, а только таким, каким он нам является».

Слышал про эксперимент с «невидимой гориллой»? Профессор психологии из Иллинойского университета Дэниел Саймонс провел любопытный эксперимент, показав его участникам видеоролик, на котором две команды передают друг другу баскетбольный мяч. Задачей участников эксперимента было подсчитать количество передач, сделанных игроками в белом, не обращая внимание на действия игроков в черном.

Примерно в середине эксперимента на поле внезапно выбежал человек в костюме гориллы. Мало того что он выбежал – он довольно активно привлекал к себе внимание: бил кулаками в грудь, смотрел в камеру, подбегал к игрокам. Затем горилла исчезала, а участников эксперимента просили назвать точное число передач – хотя, разумеется, оно не имело никакого значения. Им задавали вопросы: не заметили ли они чего-то неожиданного в кадре? Не видели ли они на поле большую гориллу? Самое удивительное, что половина участников даже не понимала, о чем речь. Гориллу они не заме-

ТИЛИ.

ВЫШЕЛ  
ЗА ГРАНИЦЫ  
«ТЫ ДОЛЖЕН»  
ПРЕВЗОШЕЛ  
«Я ХОЧУ»



И ЗАЯВИЛ  
Я ЕСТЬ  
Я  
ФЕНОМЕН

Этот феномен называют «перцептивной слепотой». Внимание участников было настолько поглощено наблюдением за действиями игроков в белом, что они попросту исключили из него все, что не имело отношения к их непосредственной задаче. Для них существовали только игроки и мяч, ко всему остальному они были слепы. Даже к огромной горилле. Теперь подумай, сколько таких «горилл» ты не замечаешь в своей повседневной жизни. «Горилл», скрывающих в себе новые возможности, новые шансы, открытия, варианты, сценарии.

Ты создаешь свою реальность из того, за чем наблюдаешь. Ты выбираешь, что станет объектом твоего наблюдения. Чтобы научиться смотреть дальше и глубже, чтобы научиться смотреть за пределы, нужно постоянно обновлять свой интерфейс доступа к телу, уму и сердцу и наблюдать не просто за небольшим срезом реальности, а наблюдать из самой Полноты. Это возможно только благодаря нелинейному мышлению.

Пока мы наблюдаем из периферии, нам будет доступен лишь ограниченный фрагмент реальности. Только взгляд из целого, только пребывание в Полноте даст возможность увидеть все сразу, включая то, что желает проявиться через нас. Каждый Наблюдатель находится в постоянном взаимодействии с окружающим миром и творит свою реальность. Мириады реальностей сосуществуют в едином Pole, и они перманентно проступают из Полноты, частью которой явля-

ется каждый из нас.

Все связано со всем. Часть содержит в себе все, что есть в целом, ибо является его зеркалом. Целое, или Полнота, не исключает из себя ничего – его суть есть интеграция, синтез, воссоединение. Полнота отражается в каждой из своих частей, постигая себя через них и позволяя им постигать себя через сопричастность к ней. Полнота – это Учитель, Грандмастер бытия.

Полнота – это Поле энергии, где все проявленное и непроявленное пребывает в состоянии связности. Это вместилище Вселенной, сотканной из взаимодополняющих противоположностей: добра и зла, милосердия и ярости, дружбы и вражды, любви и неприятия, наслаждения и боли, света и тени, победы и поражения.

Полнота ничего не исключает из себя. Для нее нет отвергнутого и отброшенного. Она вбирает в себя все, чтобы однажды его проявить. Все элементы сущего сплетены друг с другом подобно квантовой сети. Ничто не обособлено.

Есть много способов подключиться к Полноте: через внутреннего Наблюдателя, через учителей, учеников и Грандучеников, через творчество и сотворчество, через «практики себя» или специальные упражнения, через Поля Чистоты, имеющие силу проявлять реальность во всех измерениях, через состояние блаженства, через использование трех Законов силы. Каждый человек изначально связан с Полнотой уже потому, что является как ее частью, так и ее вопло-

щением. Человек и есть Полнота, Homo Totus. Это его изначальное состояние.

Существует уровень, находящийся за пределами позиции Наблюдателя. В квантовой психологии он известен как квантовый уровень, или уровень квантового сознания. На этом уровне Наблюдатель и Наблюдаемое переживаются как одно. Исчезают всякие границы. Это состояние непроявленного единства, целостности, где больше нет дистанции между творцом и его творением. На этом уровне микрокосм – человек – расширяется до масштаба макрокосма – Вселенной.

Одним из таких квантовых состояний является состояние потока, когда ты настолько вдохновлен и захвачен каким-то делом, что перестаешь наблюдать и начинаешь именно делать. То есть с позиции Наблюдателя переходишь на позицию Делателя, который уже не может наблюдать за тем, что он делает, потому что сам стал процессом своего делания. Исчезла всякая дистанция. Делатель и дело стали одним целым. То есть – Наблюдением.

Интегративное наблюдение – это когда ты пребываешь сразу и в роли Наблюдателя, и в роли Наблюдаемого (даже если ты один, за тобой и через тебя наблюдает Полнота). Проживание этого, пребывание в Наблюдении есть активация Самости. Самость – это Magister Ludens.

За всеми видимыми проявлениями личности стоит Magister Ludens, Играющий Мастер. Стоит и наблюдает за тем, как проявляется божественное свойство Протея, ко-

торый владел искусством становиться кем и чем угодно. Протей мог присваивать себе любые обстоятельства, переходить из одного состояния в другое. Воплощенная неочевидность. Танцующий Хаос.

Magister Ludens играет в себя всевозможными способами. Лучше сказать – невозможными способами. Ибо только так и можно у себя выиграть.

## **Глава 4**

### **Связь со всем творением**

Человечество представляет собой единый организм, единое сознание, элементы которого неразрывно связаны друг с другом. Нередко ученые, находящиеся на разных концах земного шара, приходят к одним и тем же открытиям. На квантовом уровне расстояние не имеет никакого значения. Бесполезно даже пытаться отыскать привычные объяснения таким феноменам. Это уровень, на котором перестают работать причинно-следственные связи, здесь царит нелинейность и непредсказуемость, а грань между порядком и хаосом практически стерта.

Здесь материя переживается как энергия определенной частоты. Согласно теории струн, каждая, даже самая маленькая частица (кварк) есть вибрирующая нить, или струна. Состояние и свойства материи находятся в прямой зависимости от частоты ее вибрации. Эта теория применима и к че-

ловеку: он притягивает в свою жизнь именно те ситуации, те события и тех людей, которые отвечают частотам его внутренних душевных струн.

Человек создает субъекты коллективного развития, сообщества, компании по тому же принципу. Равно как и становится частью таких субъектов. Он притягивает и притягивается к энергии определенного качества. И, находясь внутри того или иного субъекта коллективного развития, пребывает в постоянной корреляции с сознанием тех, кто его окружает. В свою очередь, эта среда представляет собой часть более глобального целого. И благодаря тому, что человек является причастным к чему-то большему, чем он сам, он может прийти к состоянию счастья или блаженства.

Ответ на вопрос «что такое счастье?» пытаются найти со времен появления человечества. Чаще всего люди понимают счастье либо как мимолетное чувство – прекрасное, головокружительное, пьянящее, но недолговечное, – либо как состояние тотального удовлетворения от собственной жизни. Однако и удовлетворение не может быть вечным. Человек – не застывшая форма, человек – это процесс, движение. В многообразии своих проявлений человек склонен ставить и достигать мириады целей, а значит, чувство удовлетворения живет лишь до тех пор, пока не появится новая цель.

ЭТО ПРОЕКТ  
ЛИЧНОГО БЕССМЕРТИЯ  
ВНУТРЕННЯЯ  
НЕРУШИМАЯ ОСЬ  
ТОЧКА ОПОРЫ



И  
ЭТА  
ТОЧКА  
НАХОДИТСЯ  
ВНУТРИ ТЕБЯ

Психологи, проводившие исследования повседневных целей людей, пришли к выводу, что одновременно мы можем задумывать или преследовать около 15 разных целей, среди которых есть как грандиозные замыслы, так и простые желания. Ты когда-нибудь задумывался, какие из целей – твои, а какие были интегрированы извне? Как часто каждый из нас попадает в силки искусных медиаторов желаний – социальных сетей, – когда начинает присваивать себе потребности, стремления и цели тех, за кем ведет тщательное наблюдение? Что из того, что ты силишься повторить, завоевать и получить, можно назвать твоими истинными целями? И каким будет «срок годности» у твоего счастья после того, как ты их достигнешь?

Аристотель, рассуждая о счастье, говорил об эвдемонии. Обычно это слово переводят как «блаженство», «счастье», «процветание». Эвдемония – не просто удовольствие или удовлетворение. Это именно блаженство. Только эвдемоническая жизнь по-настоящему полноценна, поскольку дает возможность войти в Поле ЧистоТЫ и ощутить связь со всем творением. Постигая это состояние – полноты бытия и абсолютного блаженства, – ты видишь, как проявляются все измерения Октодома (см. книгу «Религия ЧистоТЫ»), и тебе действительно нравится то, что с тобой происходит. Октодом – это инструмент, который позволяет мне направить внимание на восемь граней моей Полноты:

1. Corpus (лат. ‘тело’) – физический тонус;
2. Familia (лат. ‘семья’) – взаимоотношения в семье;
3. Opus (лат. ‘работа, труд, творение, деятельность’) – взаимоотношения на работе и с близкими, партнерами;
4. Rescunia (лат. ‘имущество, состояние, собственность’) – финансовая автономность;
5. Homines (лат. ‘люди’) – взаимоотношения в обществе;
6. Ego (лат. ‘индивидуальное «я»’) – внутреннее самочувствование / внутренняя энергия;
7. Mundus (лат. ‘мир, вселенная’) – внешнее самочувствование / связность с миром;
8. Deus (лат. ‘бог’) – чувство Бога и интуиция.

Часто цели человека настолько краткосрочны, что, достигая их, он испытывает сначала непродолжительную радость, а потом – опустошение. Как ребенок, который долго тянулся к коробке с тортом, а затем, удовлетворив свой аппетит одним кусочком, потерял к лакомству всякий интерес. Долгосрочное или, как его еще называют, соборное мышление планирует на столетия вперед, оно не ждет быстрых результатов и мыслит не столько о наследстве, сколько о наследии. Строители готических соборов с самого начала знали, что не увидят проект завершенным, поскольку на это потребуются сотни лет. Но каждый мастер возводил это величественное сооружение с полным осознанием того, что он совершает свя-

ценнодействие. Он понимал, что созидает для поколений, которые придут после него. Он умел обратить свой взгляд за горизонт отдельной жизни. Там и была его цель. Подлинная цель, при мысли о которой тыходишь в состояние связности со всем миром, всегда располагается за пределами твоей жизни. Это Проект Личного Бессмертия, внутренняя нерушимая ось, точка опоры, благодаря которой можно сдвинуть Землю.

И эта точка находится внутри тебя. Позволишь ей проступить – узнаешь, что такое эвдемония, и поймешь, что блаженство – не цель, а практика.

## **Глава 5**

### **Интерпретация – бог моего успеха**

Как только ты начнешь наблюдать за своим умом, то увидишь: он устроен таким образом, что постоянно ищет, с чем бы ему отождествиться. «Я зол», «я печален», «я счастлив», «моя жизнь – испытание», «мой путь – борьба» – все это различные интерпретации, с которыми мы привычно отождествляемся, вместо того чтобы просто подвергать их наблюдению. Ты пробовал задуматься – а кто порождает мысли «я печален» или «я счастлив»? Быстрый ответ: «Это я». Но кто этот «я»?

И в это мгновение возникает пауза, пробел, ничем не заполненное пространство. Цезура бытия между случившейся

мыслью и чем-то еще не помысленным и не проявленным.

Только в этом пространстве и возможно найти Наблюдателя, обрести сознание Наблюдателя, или квантовое сознание. Там нет того, с чем можно было бы отождествиться. Нет хорошего и плохого, радостного и трагичного, черного и белого, высокого и низкого. Есть Поле ЧистоТЫ, где ты свободен от жестоких стереотипов, которые тебя изнашивают.

Цель идеального Наблюдателя заключается в том, чтобы сделать благоприятное развитие событий наиболее вероятным.

На самом деле нет событий строго негативных или строго позитивных: таковыми их делает восприятие. То, как ты реагируешь на событие, то, как его интерпретируешь, определяет его модус.

Стоики, например, считали, что человеку достаточно просто принять решение, что́ будет значить для него та или иная вещь. Своим решением он может лишиться внешние обстоятельства всякой власти над ним. Если кто-то хочет нанести ему обиду, он может принять решение не обидеться. И этого достаточно. Обида не имеет над ним власти. Аналогично: если кто-то или что-то внушает ему страх, он может принять решение не бояться. Как говорил Эпиктет, всегда можно выбрать, как реагировать. Это и дает возможность обрести контроль над ситуацией. Существуют выгодные и невыгодные интерпретации, и в наших интересах выбирать первые.



Я ЗОЛ  
Я ПЕЧАЛЕН  
Я СЧАСТЛИВ

МОЯ ЖИЗНЬ

МОЙ  
Путь  
БОРЬБА

Простой пример: торопился на встречу, пролил кофе на белую рубашку. Можно выйти из себя, впасть в гнев и оказаться в подчинении у своих эмоций – а можно спокойно пойти и переодеться. Часто выводят из себя вещи, совершенно недостойные сильных эмоций: дорожные пробки, очередь в магазине, плохая погода. И ты позволяешь им влиять на твое состояние. Качество наших решений определяет качество нашей жизни. Можно решить выбрать наиболее выгодную интерпретацию. Я всегда говорю: «Интерпретация – бог моего успеха».

Умеешь брать паузу – откладывать свою реакцию на событие? Между самим событием и реакцией на него есть промежуток, точка спокойствия и наблюдения, где еще нет никакой оценки, никакой эмоции, никакой мысли, а значит, никакой интерпретации. Есть только Наблюдатель. И он принимает осознанное, а не автоматическое решение, как ему отреагировать.

Эпиктет учил: «Что значит быть правильно подготовленным к жизни? Это значит должным образом применять свои естественные склонности, а еще отделять то, что находится в нашей власти, от того, что вне нашего контроля». Ты постоянно испытываешь страдания из-за вещей, которые не можешь контролировать. Представь ситуацию: человек находится на борту падающего самолета и понимает, что катастрофы уже не избежать. Какой будет его реакция? Страх,

паника, истерика, судорожные попытки что-то предпринять.

Что делает стоик? Применяв принцип «дихотомии контроля», определяет, что можно контролировать, а что нет. Если он никак не может взять под контроль управление падающим самолетом и предотвратить трагедию, то стоит ли паниковать? Стоик обратит внимание на то, есть ли у него реальная возможность выжить, и если повезло, то наденет парашют. А если вариантов спасения нет, то паника не поможет, а отравит последние минуты. Это, конечно, пример экстремальный. Но доходчивый.

Одно и то же событие, проживаемое разными людьми, может порождать разные поведенческие реакции, то есть иметь разные интерпретации. Пока остальные пассажиры пребывают в состоянии стресса, стоик определяет, что он может контролировать в данной ситуации, и, сфокусировавшись на этом, действует, повышая шансы на спасение. Эпиктет сказал бы, что он правильно подготовлен к жизни. Основное правило: сфокусироваться на том, что ты контролируешь; то, что находится вне твоего контроля, принять как должное, а затем подумать о выгодных шагах без потерь.

Разве кто-нибудь был правильно подготовлен, когда внезапно появился COVID-19 и весь мир изменил образ жизни? Ты помнишь свою первую реакцию? Больше всего обескураживало то, что никак не можешь контролировать ситуацию. Но через некоторое время многим удалось использовать открывшиеся возможности: самоизоляция – хорошо,

кто-то освоил новые цифровые инструменты, кто-то выучил иностранный язык, другие нашли время на то, чтобы превратить свое хобби в источник дохода, кто-то умудрился поднять бизнес на новый уровень. Пока одни паниковали, изнашивались и теряли, другие обретали и приумножали.

Ты точно не можешь контролировать мысли и поступки других людей, а также обстоятельства, в которые попадаешь (хотя временами способен на них повлиять). Зато ты точно можешь взять под контроль свое отношение к тому, что происходит, и не дать негативным эмоциям одержать верх. У тебя есть свобода выбирать свои интерпретации. Не реагировать на автомате, а именно выбирать. И в твоих же интересах, чтобы эти интерпретации были выгодными. Даже ситуации, в которых испытываешь парализующий страх, можно выгодно интерпретировать.

Моя личная история, связанная с переживанием сильного чувства страха, относится к тому периоду, когда мы с моей супругой Катей только занялись благотворительной деятельностью и образованием. Мы стали публиковать статьи в каких-то журналах, появляться на телевидении, но, что бы ни делали, попадали только на пятые-шестые полосы. Я задавался вопросом: «Как же так? Ведь это образование. Ведь это так важно!» Все СМИ отвечали одно и то же: «Да, это важно, но у таких материалов нет охвата». В тот момент я почувствовал реальный страх. Получается, что мы создаем садики, школы, но не можем дотянуться до своей аудитории.

Я испытал страх, что наша миссия – улучшить жизнь миллиарда людей на Земле – не будет реализована. Для меня все это было полной неожиданностью.

Я мучился до тех пор, пока ко мне не пришел один бизнес-блогер и не сказал: «Игорь, тебе самому нужно стать СМИ». Я был обескуражен. Я – СМИ?.. Я же миллиардер, какое СМИ? Тогда он задал вопрос: «Что вызывает у тебя больший страх – то, что ты мне рассказал, или же провал миссии?» Конечно, не выполнить свою миссию было для меня несоизмеримо большим страхом, чем пойти в Сеть и столкнуться с сотнями хейтеров. Следом появился другой страх – как я приду туда «голым»?

Я выложил первое видео на канале в YouTube. Естественно, набежали 20 тысяч хейтеров и облили меня грязью. Мое окружение настаивало, что нужно сворачивать эту затею и закрывать канал. Было тяжело и страшно. Я готов был отказаться от создания видеоблога, но решил продолжить. Во втором ролике я заявил: «Хейтеры, что-то вы не очень умеете хейтить. Давайте создадим Академию трехэтажного хейта». И потом их комментариев я больше не видел.

Я обнял свой страх, использовал его – тот самый страх, который преграждал дорогу к моему замыслу. А те страхи, что были намного меньше, превратились просто в задачи. Нужно понять, что любой страх, по сути, выдуман. Пугает само чувство страха. Оно охватывает и увлекает за собой. Это изнашивающее состояние, когда вся живая энергия канализи-

руется в сжатие, в давление, в домыслы. И так по кругу.

Прежде чем провалиться в страх, у меня есть, доля секунды, когда я могу повесить на него бирку «опасная мысль», чтобы потом попробовать переключиться. Но если я пропускаю этот момент и страх все же овладевает мной, я оказываюсь в стиральной машине, где уже нет кнопки «Выкл.», и просто вращаюсь в барабане. В этом изнашивающемся состоянии можно можно быть и биться до тех пор, пока не наступит конец. Пребывая в страхе, ты каждую секунду соглашаешься с тем, что идешь к смерти. Вот она, невыгодная интерпретация.

Есть только один прием, я называю его «принципом рычага»: распознать, что тебя охватывает чувство страха, повесить на него бирку, а затем вспомнить или вообразить то, что пугает тебя в тысячу раз сильнее, чем этот страх. То есть представить еще больший страх.

Либо ты ныряешь в проживание страха и крутишься в стиральной машине, пока кто-то не услышит твой крик и не выдернет штепсель, либо представляешь еще больший страх, чем тот, который сейчас испытываешь. Этот больший страх охватит тебя и вытянет из невыносимого состояния. Это тот страх, который находится на пути к тому, что ты замыслил. Попробуй проделать это с одним из своих сильных страхов.

# Часть II

## Практики блаженства

*Только тот учитель, кто – ученик.  
Игорь Рыбаков*

### Глава 6

#### Дирижировать миром

Учитель, как дирижер, приводит в движение все, что уже проявлено, и все, чему только предстоит проявиться. Благодаря ему Полнота отсутствующего встречается с Полнотой явленного, чтобы то, чего еще не было, смогло проступить. Он дирижирует миром, будучи связан с ним через десятки и сотни своих учеников и Грандучеников, через различные поведенческие стратегии, через пребывание в особых состояниях, через воздействие на культуру, через попытку установить новую этику за пределами зон влияния.

Учитель – не тот, кто учит. Учитель – это тот, кто создает Поле причин, в котором все случается – и у его учеников, и у него самого. Тот, кто подключен к этому полю, получает возможность проявить свои таланты, раскрыть внутренний потенциал. Те, кто входили в близкое окружение Сократа и становились его учениками, попадали под влияние По-

ля, которое жило и действовало через их учителя. Благодаря этому они достигали самоосуществления, или состояния ЧистоТЫ, и сами становились учителями. Так они длили себя в других – в своих учениках и Грандучениках, создавая цепочки преемственности.

Человечество изобрело немало технологий передачи опыта и знаний. Создание цепочек преемственности – одна из них. В Rybakov University мы не только передаем знания через открытия, через проживание, через создание бесконечно длинных цепочек «учитель – ученик». Мы создаем инструменты человеческой эволюции. Так мы возвращаемся к Номо Totus, человеку целостному.

Учение об Актуальности исходит из того, что человек есть Полнота, Номо Totus. Он изначально содержит в себе все. И его развитие не является попыткой восполнить некую недостаточность, найти отсутствующие фрагменты вселенской мозаики, чтобы сложить их в единый узор. Человек уже есть единство. Единство тела, ума и сердца. Он одновременно и часть мира, и его отражение. Все, что есть во Вселенной, есть в самом человеке. Микрокосм – это малая копия макрокосма.

# ИНСТРУМЕНТЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЭВОЛЮЦИИ



ЧЕЛОВЕК  
ЕСТЬ  
ПОЛНОТА

ПРОВОДНИК  
УЧЕНИЯ

ОБ АКТУАЛЬНОСТИ

ПОЛЕ  
ПРИЧИН

Учение об Актуальности не восполняет некую нехватку – оно проявляет то, что у тебя было изначально. И было всегда. Мастер Академии, учитель – проводник Учения об Актуальности. Он создает некую среду – Поле причин, в котором с его учениками случаются открытия. Учитель создает условия, в которых ученики становятся активными участниками образовательного процесса: они переходят из поля вопросов в поле ответов, конструируют свою картину мира, проживая и присваивая себе знания, практики, приемы, технологии, предлагаемые наставником. Знание не берется готовым – оно буквально создается. Вернее, оно добывается и открывается учеником.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.