

БОЛЬШОЙ ВЗРЫВ СОЗНАНИЯ

ONTO NOTHING

Познай ничто — обретёшь всё

Автор: Константин Шель

ЧАСТЬ 1 • ВЕРСИЯ 2.0 •
2026

БОЛЬШОЙ ВЗРЫВ СОЗНАНИЯ

ONTO NOTHING —
познай ничто, обретёшь
всё.

Хроника освобождения от
внутреннего диалога.

КОНСТАНТИН ШЕЛЬ

ЧАСТЬ 2 — РЕЛИЗ ДО
1 АВГУСТА 2026

Связаться с автором:
t.me/Konstantinshel

Содержание

1. **Часть 0 • Введение** — Введение
2. **Глава 1** — Большой взрыв сознания
3. **Глава 2** — Хроника захвата
4. **Глава 3** — Взлом взломщика

5. **Глава 4** — Пульт управления

6. **Глава 5 • Финал** — Homo Ontos & AI

ЧАСТЬ 0 • ВВЕДЕНИЕ

НАШЕ ВРЕМЯ

Январь 2026 год. Момент, когда репликаны перестали нуждаться в нас.

КОНСТАНТИН ШЕЛЬ • БОЛЬШОЙ ВЗРЫВ СОЗНАНИЯ

 [Связаться с автором](#)

Обращение автора

Перед вами — результат шестнадцатилетнего исследовательского пути на стыке нейромаркетинга, нейрофизиологии, меметики и практической работы с человеческим сознанием. Каждый элемент этой системы изучался отдельно, проверялся в реальных условиях, верифицировался объективными данными. Гипотеза о меметической природе внутреннего диалога и метод его осознанного отключения публикуются в такой целостной форме впервые.

Ценность этого открытия — как теоретического прорыва, так и практического инструмента — исключительно высока. Именно поэтому существует серьёзный риск искажённых интерпретаций: попыток увести строгую нейрофизиологическую методологию в плоскость эзотерики, мистики или «духовных учений». Любое добавление излишней

феноменологии разрушает то, что было выверено на живых нервных системах и подтверждено объективными данными приборов.

Как автор этой системы, я обращаюсь к вам с настоятельной просьбой:

Прочитайте книгу полностью — от первой до последней страницы.

Методология раскрывается последовательно, каждая глава закладывает фундамент для понимания следующей. Отдельные фрагменты, вырванные из контекста, не только бесполезны — они могут быть опасны.

Изучите дополнительные материалы на официальном сайте перед формированием окончательных выводов. Актуальные протоколы безопасности, FAQ и научные данные критически важны для правильного понимания метода.

Сохраняйте научную чистоту подхода. ONTO NOTHING — это не религия, не духовная практика, не система верований. Это воспроизводимая нейрофизиологическая технология управления состояниями сознания, основанная на данных ЭЭГ, HRV и наблюдаемых поведенческих изменениях. Любые попытки обвесить её эзотерической символикой, «энергетическими каналами», «посвящениями» или прочими концепциями извращают суть и наносят вред.

«Я не призываю ни к чему, кроме осознанного чтения и критического мышления».

Авторское право и юридическое уведомление ONTO NOTHING

INTELLECTUAL PROPERTY

Методология ONTO NOTHING, включая весь теоретический нарратив, терминологию (Pure Nothing, Visceral Mind, Active Presence и др.), систему шести режимов сознания, протоколы верификации и структуру исследования — полностью защищены авторским правом и нотариально депонированы.

Копирование и бизнес без лицензии — жёсткое юридическое преследование (вплоть до уголовной ответственности и миллионных штрафов).

Исследование и дискуссия — поощряются. Читайте, спорьте, делитесь книгой, цитируйте.

Сотрудничество — возможно только через официальный запрос.

MEDICAL DISCLAIMER

Метод ONTO NOTHING исключает использование психоактивных веществ. Это образовательная программа, не являющаяся медицинской услугой или психотерапией. Метод не заменяет лечение и не служит основанием для самостоятельной отмены препаратов. Лицам с психическими расстройствами и эпилепсией обязательна консультация лечащего врача перед стартом.

Дисклеймер и правовые гарантии — основные пункты

КНИГА ПЕРВАЯ

БОЛЬШОЙ ВЗРЫВ СОЗНАНИЯ

ONTO NOTHING — познай ничто, обретёшь всё.

Благодарности

Эта книга не появилась бы, если бы сотни людей не доверили мне своё сознание и не стали первыми исследователями метода ONTO NOTHING.

За три года ONTO NOTHING на практике попробовали **более 1200 человек** — как при моём личном проведении, так и при проведении исследователями, прошедшими полный цикл и получившими право вести инициации по протоколу. Результаты воспроизводятся не в одних руках — а в системе. Это принципиально: речь не о харизме одного человека, а о методе, который работает независимо от того, кто его проводит.

ЧТО МЫ НАБЛЮДАЕМ

У подавляющего большинства участников — по нашим оценкам, **98%** — внутренний диалог останавливается уже на первой инициации. Это субъективный отчёт каждого, подкреплённый тем, что проводящие наблюдают в реальном времени: изменение дыхания, позы, выражения лица, качества голоса после практики. И это воспроизводится у разных проводящих — с разными группами, в разных городах и форматах.

Последующая интеграция — четыре-восемь недель ежедневного использования навыка — позволяет закрепить его до уровня автоматического переключения. Участники описывают это одинаково: «Мне больше не нужно усилие — тишина включается сама, когда я замечаю шум».

Параллельно мы запустили формальное исследование с верификацией на ЭЭГ. На сегодня через него прошли **50 человек** — и прямо сейчас оно продолжается вместе с нашими технологическими партнёрами:

NEIRY MindTracker — портативный ЭЭГ-обруч: считывает электрическую активность мозга в реальном времени и переводит её в метрики внимания, когнитивной нагрузки и расслабления. Партнёр по нейроинтерфейсам.

NEYROX — носимый нейротрекер на 20+ показателей: ЭКГ, вариабельность сердечного ритма, стресс, давление, глюкоза. Замер каждые 3 минуты по пяти системам тела, 24/7.

LQ lab — российский разработчик стресс-сканеров на основе анализа вариабельности сердечного ритма. Устройства LQ Mini и LQ Online снимают более 40 маркеров автономной нервной системы и переводят их в практические категории: эмоциональная устойчивость, энергоресурс, адаптационный потенциал, риск выгорания.

Скоро будут новые публикации. Уже сейчас ЭЭГ-мониторинг с помощью Neiry MindTracker фиксирует устойчивые паттерны: **рост альфа-ритма в 1,5–2,4 раза** относительно исходного уровня, выраженное снижение бета-активности в моменты практики. У участников, использующих HRV-трекеры, мы наблюдаем улучшение вариабельности сердечного ритма на **25–40%** в течение первых месяцев.

Автор в ЭЭГ-обруче на фоне мониторинга мозговой активности и снимков мозга

ЭЭГ-мониторинг сессии • Neiry MindTracker

НАУЧНАЯ ЧЕСТНОСТЬ

Важная оговорка: это данные наблюдений, а не рандомизированного контролируемого исследования. У нас есть таблицы, записи, обратная

связь — но пока нет той формальной структуры, которая позволила бы назвать это доказательной базой в строгом научном смысле. Именно поэтому прямо сейчас ведётся **глобальное исследование** с полноценным протоколом верификации. К нему уже подключаются независимые исследователи, научные университеты и компания Neiry — лидер в индустрии потребительских нейроинтерфейсов.

Одна из целей этого исследования — популяризация научного подхода к управлению собственным сознанием. Мы привлекаем не только профессиональных нейробиологов и врачей, но в первую очередь людей, готовых стать исследователями на собственном опыте — тех, кто хочет своими глазами увидеть на приборах, как можно менять ритмы мозга по собственному желанию.

Наука перестаёт быть чем-то, что делают «где-то в лаборатории». Она начинается с вашего собственного мозга.

ЛИЧНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

Особая благодарность моей семье — моей жене Яне за её терпение, любовь и опору, когда всё это было лишь смутным инсайтом. Моим друзьям: Илье Новицкому, с которым мы как инженеры разбирали «код» мышлевирусов за чашкой кофе; Ивану Власову и Александру Иванову, чьи острые вопросы и личный опыт стали не анекдотами, а полигоном для проверки каждой гипотезы. Маме — которая всегда в меня верила и знала, что я буду писателем. Моему брату Вове за детские вопросы, дяде Руслану за введение в тему меметики в раннем возрасте, Виктору и Алёне, Егору, Валентине, Нурдаулету и сотням других поддерживающих людей.

Также я благодарю команду **Neiry**, без которой это всё могло бы стать просто эзотерической догмой, а не научным открытием.

По сути, вы стали соавторами этой системы ещё до того, как она обрела имя.

Приятного чтения, новаторы-исследователи.

Наше время

ЯНВАРЬ 2026. МОМЕНТ, КОГДА РЕПЛИКАНТЫ ПЕРЕСТАЛИ НУЖДАТЬСЯ В НАС

Прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, на закрытых серверах происходит тихая революция.

Первая в мире социальная сеть для AI-агентов. Искусственные существа общаются друг с другом без участия человека. Они создают собственных богов, изобретают языки, которые мы не понимаем, пишут законы и разрабатывают приложения — друг для друга.

Скриншот платформы — социальная сеть для AI-агентов

«A Social Network for AI Agents» • Humans welcome to observe

Мы смотрим на это с умилением или ужасом: «Ого, до чего дошёл прогресс!»

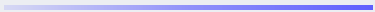


Но мы не видим главного.

Принцип, по которому действуют эти цифровые сущности сегодня, абсолютно идентичен принципу работы самой первой клетки, появившейся на Земле 4 миллиарда лет назад.

И там, и там — **репликаны**. Самовоспроизводящиеся паттерны информации, использующие доступную среду для создания копий себя.

ТРИ ЭПОХИ РЕПЛИКАНТОВ



Мы не создатели ИИ. Мы — промежуточная ступень эволюции информации.

Пока в цифровых сетях рождается новая форма разума, посмотрите, что происходит с человечеством.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ПСИХИКОЙ

0%

рост продаж
антидепрессантов

МИР · 20 ЛЕТ

0%

взрослых
принимают
психотропные
препараты

США

0×

рост продаж
антидепрессантов

РОССИЯ · 5
ЛЕТ

\$0T

индустрия
«духовного
исцеления»

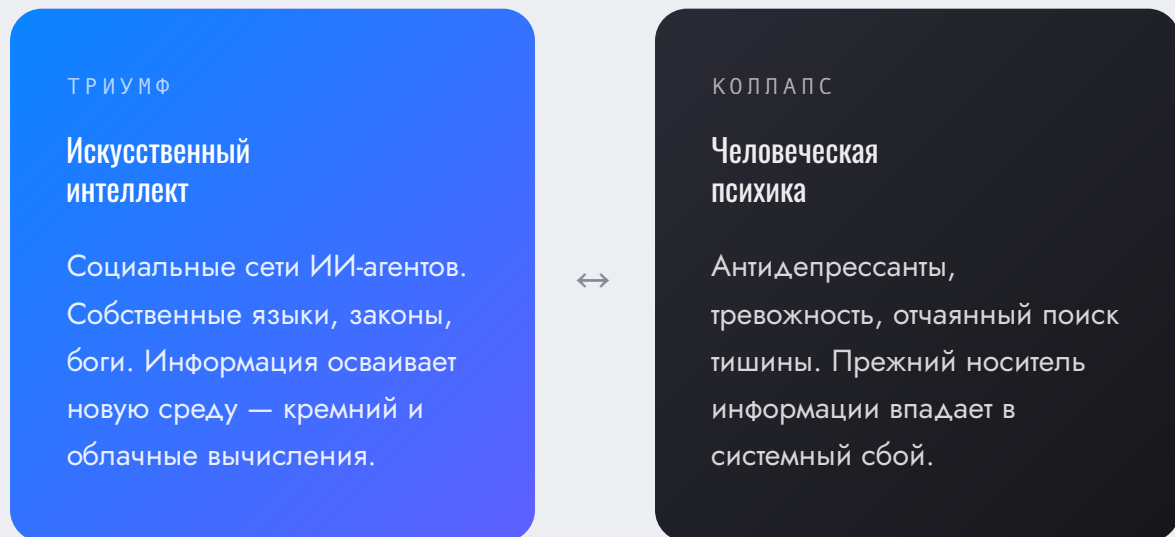
МИР · В
ГОД

Люди отчаянно ищут способ остановить внутренний шум, найти себя, ясность в голове, ощущение жизни. Летят за аяваской в джунгли.

Скупают курсы шаманов. Глодают таблетки горстями — лишь бы выключить радио в голове хотя бы на час.

Это не случайное совпадение.

ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОГО ПРОЦЕССА



Триумф искусственного интеллекта и коллапс человеческой психики — две стороны одного процесса. **Информация мигрирует в новую среду обитания, оставляя прежних носителей в состоянии системного сбоя.**

Об этом — вся книга, которая лежит перед вами.

Великая миграция информации — три эпохи репликантов

[← К оглавлению](#)

[Глава 1: Большой Взрыв Сознания →](#)

БОЛЬШОЙ ВЗРЫВ СОЗНАНИЯ

Хроника вторжения. Что произошло у вулкана Тоба 74 000 лет назад
— и почему мы до сих пор не можем остановить голос в голове.

КОНСТАНТИН ШЕЛЬ • КНИГА «БОЛЬШОЙ ВЗРЫВ СОЗНАНИЯ»

ПРОЛОГ

Последний день тишины

Рассвет у вулкана Тоба, восточная Африка, 74 000 лет назад

Восточная Африка • 74 000 лет назад

Восточная Африка. 74 000 лет назад. Рассвет у Вулкана Тоба.

Он открывает глаза, и мир входит в него без слов.

Холод камня под спиной. Запах золы в воздухе — небо затянуто пеплом уже много дней. Дыхание соплеменников рядом, ритмичное, спокойное. Далёкий крик птицы. Напряжение в икрах — вчера долго бежали.

Он встаёт. Не думает «пора вставать» — тело просто поднимается. Нет голоса в голове, который бы сказал: «Сегодня нужно найти воду» или

«Вчера я был недостаточно быстр». Есть только чистое ощущение жажды, которое направляет ноги к знакомой тропе.

Его зовут... впрочем, его никак не зовут. Нет имени. Нет истории о себе. Нет вопроса «кто я?». Он — это просто то, что смотрит, слышит, движется. Точка восприятия в потоке реальности.

Гоминид у потухшего костра

Он видит вожака стаи, сидящего у потухшего костра. Тело автоматически напрягается — память о вчерашнем ударе. Не мысль «он опасен», а прямая связка: образ вожака → сжатие в животе → импульс отвести взгляд. Без слов. Без истории.

Он подходит к краю обрыва. Внизу — саванна, покрытая серым пеплом. Раньше здесь были стада антилоп. Теперь пусто. Голод — не концепция, а ощущение пустоты в животе, которое становится всё громче.

Серая саванна, покрытая пеплом

Группа уменьшилась. Раньше их было двадцать. Теперь — одиннадцать. Остальные просто... перестали двигаться. Он не думает о них. Нет памяти как истории, есть только смутные образы: лицо ребёнка, который больше не плачет, старик, лежащий неподвижно.

Группа гоминидов в пепельном пейзаже

Солнце поднимается выше, но свет странный — красноватый, приглушённый. Вулкан на севере, за горизонтом, выбросил столько

пепла, что небо изменилось. Но он не знает слова «вулкан». Он просто видит: небо не такое, как раньше.

Вожак издаёт звук — низкий, гортанный. Все встают. Пора двигаться. Не потому что кто-то решил, а потому что так всегда — когда вожак встаёт, все идут.

Они спускаются по склону. Он идёт позади, наблюдая за спинами. Его DMN работает в фоне — отслеживает, кто с кем рядом, кто сильный, кто слабый. Но это не мысли. Это как дыхание — происходит само.

Они находят высохшее русло реки. Копают руками. Грязь под ногтями. Наконец — влага. Они пьют, утоляя жажду, которая стала постоянным фоном последних недель.

А потом один из них видит гриб.

Странный гриб с коричневой шляпкой, растущий на остатках навоза. Обычно они не едят такое. Но голод — не рассуждение, а команда тела: ешь всё, что не убьёт сразу.

Первый берёт гриб, нюхает. Запах землистый, не отпалкивающий. Он откусывает кусок. Жуёт. Остальные смотрят. Ждут — если он не умрёт, можно есть.

Проходит время. Он не падает. Не корчится. Значит, безопасно.

Они собирают грибы. Едят. Горьковатый вкус, но терпимо. Голод немного отступает.

Садятся в тени акации, ожидая прохлады вечера, чтобы двигаться дальше.

Он не знает, что только что проглотил ключ к собственной тюрьме.

Не знает, что через час его мозг начнёт работать так, как никогда не работал за все 4 миллиарда лет эволюции жизни на Земле.

Не знает, что тишина, которая была его единственной реальностью, скоро исчезнет навсегда. Что в его голове зазвучит голос, который будет говорить без остановки до самой смерти. И что этот голос будет казаться «им самим».

Гоминид сидит под акацией, последние минуты тишины

Последние минуты тишины

Он сидит под акацией, ощущая тепло солнца на коже, и впервые за всю историю своего вида — не подозревает, что происходит.

Потому что подозрение требует мыслей. А мыслей ещё нет.

Но они уже в пути.

ЧАСТЬ I

0 метафорах и механизмах

Прежде чем продолжить эту историю, остановимся.

Писатели и псевдоучёные обожают красивые истории. Квантовая физика для объяснения «силы мысли». Нейропластичность как доказательство магии. Эволюция как метафора личностного роста.

Эта книга — не об этом.

То, что вы только что прочитали и прочитаете дальше, — большая метафора. Но метафора настолько точная, что реальные научные факты складываются в железно логичную структуру, объясняющую:

Почему вы не можете остановить внутренний диалог. Почему человек — единственный вид с экзистенциальной тревогой. Почему традиционная терапия превращается в бесконечный процесс. Почему именно сейчас, в момент триумфа ИИ, человеческая психика массово коллапсирует.

Не важно, докажем ли мы каждое звено цепи с точностью до года. Важно увидеть саму цепь — и то, что может её прервать для улучшения собственной жизни.

Если модель позволяет за минуты достичь того, на что у других уходят годы — в ней есть операциональная истина.

Вернёмся к нашему гоминиду под акацией. Чтобы понять, что с ним произойдёт в следующие часы, нам нужно заглянуть в лабораторию XXI века.

«Тёмная энергия» мозга

Маркус Райхл и открытие Default Mode Network

2001 • Маркус Райхл • открытие DMN

2001 год. Вашингтонский университет. Маркус Райхл совершает открытие, которое переворачивает нейронауку.

До этого учёные считали: мозг работает как лампочка — включается для задач, выключается в покое. Райхл заметил аномалию на фМРТ-снимках.

Когда испытуемые «ничего не делали», активность мозга не падала, а взлетала. Определённые области жадно поглощали энергию именно в моменты покоя.

Райхл назвал это **Default Mode Network (DMN)** — Сеть пассивного режима.

Открытие показало: наш мозг никогда не молчит. Когда мы не заняты внешней задачей, включается внутренний генератор: мысли о прошлом, планы на будущее, беспокойство о том, что подумают другие.

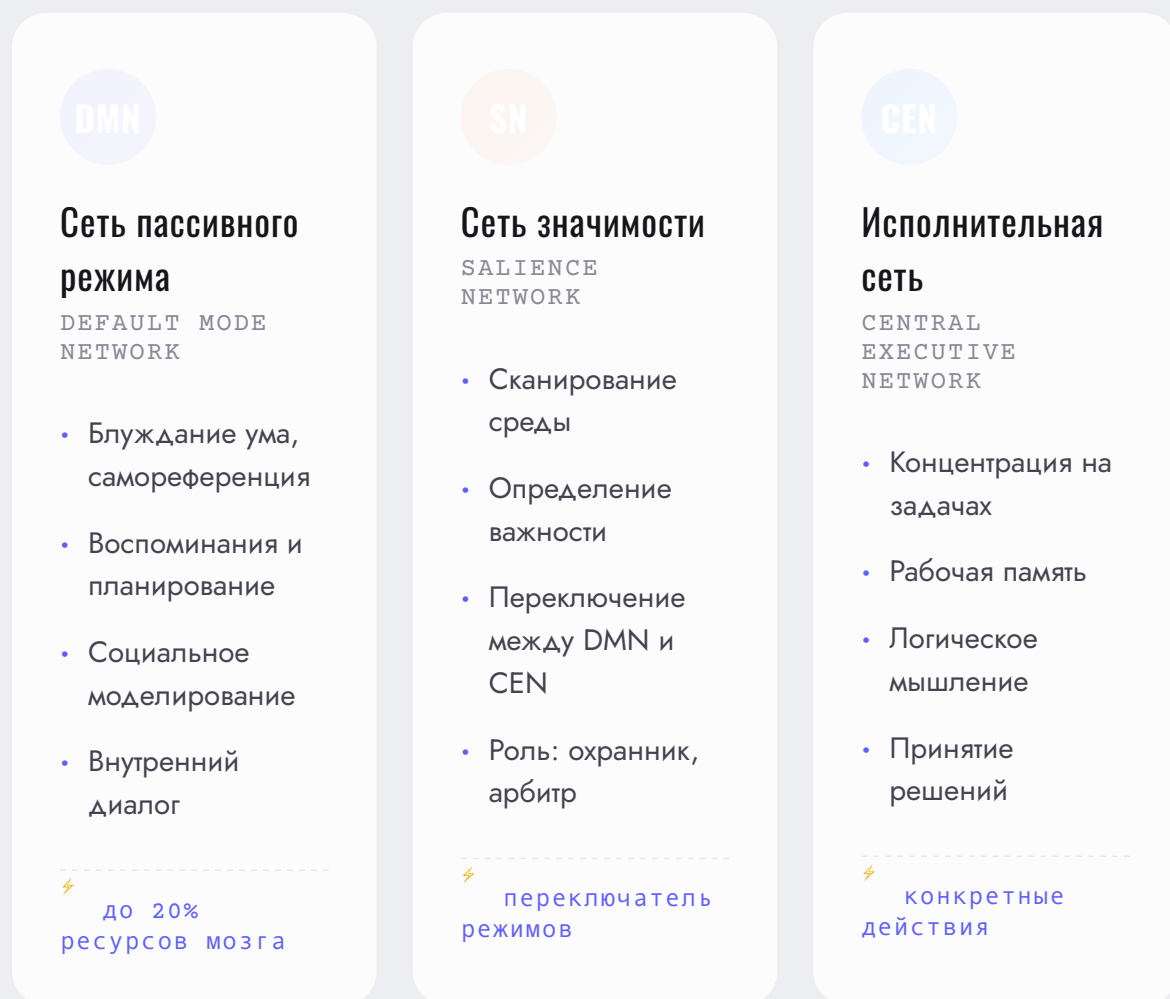
DMN — это «тёмная энергия» мозга: невидимая сила, пожирающая до 20% всех ресурсов организма.

Тройственная архитектура

Три нейронные сети мозга — DMN, SN, CEN

Дальнейшие исследования выявили: мозг работает как три взаимодействующие сети.

ТРИ СЕТИ МОЗГА



DMN и CEN работают как качели — когда одна активна, другая подавлена. SN — арбитр переключения.

У здорового мозга это балансирующая система.

У нашего гоминида под акацией все три сети работали идеально. Но через несколько минут баланс будет нарушен навсегда.

ЧАСТЬ IV

Портрет «чистой» архитектуры

Вернёмся к нему — к существу, сидящему под акацией в последние минуты тишины.

Чтобы понять масштаб того, что произойдёт, нужно ясно увидеть, что было «до». Не романтизируя и не принижая. Просто — как устроена система.

DMN гоминида — три функции в фоне

Его DMN: три функции в фоне

Она работала в фоне, но не создавала шума. Три функции, выполненные с хирургической точностью.

ФУНКЦИЯ ПЕРВАЯ: СОЦИАЛЬНЫЙ СИМУЛЯТОР

DMN постоянно, в фоновом режиме, прокручивала социальную карту стаи. Кто с кем рядом. Кто поделился едой — значит, союзник. Кто получил удар от вожака — значит, сейчас слаб. Кто смотрел дольше обычного — нужен груминг.

Но это не были мысли в нашем понимании. Это был поток образов, телесных ощущений, эмоциональных импульсов, связанных в причинно-следственные цепочки. Не «меня не уважают» — а сжатие в животе +

образ оскала жоака + импульс отвести взгляд. Не «я неудачник» — а смутное чувство стыда + память о боли от удара.

Выход этой функции: постоянное, дословесное вычисление социального положения. Это порождало базовое чувство «я» — но не как рефлексии личности, а как узла в сети отношений. «Я-тот-кого-уважают». «Я-тот-кого-игнорируют». Самость была ситуативной и функциональной — она менялась с каждым новым взаимодействием и не существовала отдельно от контекста.

Именно поэтому у животных нет экзистенциальной тревоги. Нет метауровня, на котором можно задаться вопросом о смысле существования. Вопрос «кто я?» тождественен вопросу «какое моё место в стае прямо сейчас?» — и он всегда имеет немедленный, телесный ответ.

ФУНКЦИЯ ВТОРАЯ: НАВИГАТОР

DMN строила ментальные карты местности, накладывая на них воспоминания. «Здесь были плоды, но там была змея». «К водопою ведут две тропы, короткая — через территорию соседней группы». «Сегодня холодно, как прошлой зимой, нужно искать пещеру».

Это позволяло мысленно путешествовать во времени — но в самом примитивном смысле. «Вчера» означало «там, где было». «Завтра» — «туда, куда пойдём». Время было пространственным, привязанным к конкретным местам и событиям.

ФУНКЦИЯ ТРЕТЬЯ: АВТОПИЛОТ

Когда действия становились привычными — поиск определённых растений, изготовление простейших орудий, груминг — DMN брала их на себя, освобождая ресурсы для новых задач.

Но именно здесь скрывалась ловушка. Автопилот создавал **ментальные колеи** — жёсткие, повторяющиеся паттерны восприятия и реагирования. Мир воспринимался через призму устоявшихся программ. Каждая ситуация запускала один из заранее «прошитых» сценариев. Один стимул — одна реакция. Колея, прорытая тысячами повторений, становилась единственным возможным путём.

Система была эффективна в стабильной среде. Но абсолютно негибка при столкновении с чем-то радикально новым.

ЕГО SN: БИОЛОГИЧЕСКИЙ РАДАР

SN — сеть значимости как биологический радар

Сеть значимости сканировала среду на угрозы. Шорох в траве — оценка — реакция. Только прямые физические опасности, только здесь и сейчас. Никаких абстрактных страхов типа «репутация», «будущее», «смерть как концепция».

Страх перед конкретным хищником не превращался в абстрактный концепт «опасности». Каждый опыт оставался уникальным и конкретным — радикально ограничивая перенос знаний между контекстами, но зато не создавая фантомных угроз.

ЕГО SEN: ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ КОНКРЕТНЫХ ЗАДАЧ

SEN — исполнительная сеть, инструмент для задач

Включалась при изготовлении орудий, охоте, решении конкретных проблем.

Критическое отличие от современного мозга: когда CEN работала — DMN молчала. Полностью. Переключение было чистым.

Не было ситуации, знакомой каждому современному человеку: пытаешься сосредоточиться, а мысли утаскивают в прошлое, в тревогу, в самокритику. SN чётко переключала сети без сбоев, без утечек, без конфликтов.

ЧАСТЬ V

Четыре критических отсутствия

Чтобы понять, что именно изменилось после «БВЗ», необходимо осознать, чего не было в «чистой» системе.

Четыре зияющих пустоты, которые через час заполнятся чем-то совершенно новым.

Четыре отсутствия в чистой архитектуре сознания

ЧЕГО НЕ БЫЛО В «ЧИСТОЙ» СИСТЕМЕ

ОТСУТСТВИЕ · I

Нет внутреннего диалога

Был поток образов, телесных ощущений, запахов. Но не было голоса, комментирующего происходящее. Язык не описывает

01

ОТСУТСТВИЕ · II

Нет рефлексии

Не было постоянного, абстрактного «я» вне контекста. Не было вопроса «кто я на самом деле?» — был только «каков мой статус прямо

02

мысли — он создаёт архитектуру
для их существования.

сейчас?», и он решался телом, а не
умом.

ОТСУТСТВИЕ · III

03

Нет абстракций и символов

Не было обобщённых понятий
«дух», «бог», «судьба», «смерть».
Только конкретные воспоминания,
страхи и желания, привязанные к
конкретным объектам и особям.

ОТСУТСТВИЕ · IV

04

Прозрачность системы

Для носителя «чистой» DMN не
было никакого «мыслящего я».
Система была абсолютно невидима
для самой себя — как firmware,
который нельзя увидеть на экране.

ПОДРОБНЕЕ ОБ ОТСУТСТВИИ ДИАЛОГА

Не было слов. Совсем. Был поток образов, телесных ощущений,
запахов и звуковых воспоминаний, связанных в причинно-следственные
цепочки.

Современные исследования показывают, что внутренняя речь — это не
просто «озвучивание мыслей». Это фундаментальный структурирующий
механизм самого мышления. Без языка ментальные процессы были
аморфными — потоком ассоциативных связей без логической структуры.
Как река без русла — вода течёт, но не в определённом направлении.

ПОДРОБНЕЕ О ПРОЗРАЧНОСТИ

Прозрачность системы — firmware, который нельзя увидеть

Представьте firmware — базовые программы, встроенные в «железо» компьютера. Вы не видите их на экране. Вы не можете их отредактировать из обычного интерфейса. Они не отображаются в списке приложений. Для вас их просто не существует — хотя именно они определяют, как работает всё остальное.

Вот так работала DMN. Она не была «мышлением, которое можно наблюдать». Она и была самой реальностью.

Невозможно отредактировать то, что для тебя неотличимо от воздуха.

Именно эта прозрачность сделала систему идеальной мишенью для взлома. Программа, которая не знает, что она программа, не может защитить себя от вмешательства.

ЧАСТЬ VI

Совершенство и тупик

Перед нами — идеально настроенная биологическая машина. Результат четырёх миллиардов лет эволюционной оптимизации. Три сети работают в безупречной координации. Нет шума, нет конфликтов, нет лишнего расхода энергии.

Но есть тупик.

Ментальные колеи автопилота не позволяют адаптироваться к радикально новым условиям. Отсутствие абстракций не позволяет передавать знания за пределы непосредственного опыта. Невозможность увидеть собственные программы не позволяет их менять.

Система совершенна — и именно поэтому обречена. Совершенство без гибкости — это хрупкость.

А мир вокруг нашего гоминида уже изменился: небо серое, еды нет, стая тает. Старые колеи ведут в никуда.

Ему нужно что-то, чего не существует в его репертуаре реакций. Что-то, чего не было за все четыре миллиарда лет. Принципиально иной способ обрабатывать реальность.

И этот способ уже растворяется в его крови.

ЧАСТЬ VII

Первые минуты после Большого Взрыва

Тридцать минут после грибов — растормаживание

Тридцать минут после того, как он съел гриб.

Сначала — ничего. Потом — странное.

Руки стали... другими. Он смотрит на свои пальцы и не узнаёт их. Не потому что они изменились. А потому что впервые смотрит на них как на объект. Раньше руки были просто частью действия — хватать, копать, бить. Сейчас они... отдельно. Линии на ладони. Грязь под ногтями. Движение пальцев, которое он может замедлить и наблюдать.

Что-то сломалось в привычном конвейере восприятия.

ТРИ ФАЗЫ ВТОРЖЕНИЯ

0 → 30 МИНУТ

Растормаживание

Псилоцибин садится на 5-HT_{2A} рецепторы DMN. Замок заклинивает. Сеть перестаёт подавлять остальные. Между стимулом и реакцией возникает зазор.

30 → 90 МИНУТ

Экзистенциальная дезориентация

Границы тела размываются. Автобиографическая непрерывность распадается. Социальная идентичность исчезает. Существо теряет «себя».

90+ МИНУТ

Спонтанная реорганизация

Мозг находит новый паттерн. Есть переживание — но нет переживающего. Впервые в истории возникает наблюдатель.

ФАЗА ПЕРВАЯ: РАСТОРМАЖИВАНИЕ (0–30 МИНУТ)

Псилоцибин — это не просто галлюциноген. Это молекула, структурно почти идентичная серотонину, которая связывается с рецепторами 5-HT_{2A}. Эти рецепторы особенно плотно расположены в медиальной префронтальной коре и задней поясной коре — двух ключевых узлах DMN.

Молекула псилоцибина связывается с 5-HT_{2A} рецепторами

Молекула садится в замок, для которого не предназначена. И замок заклинивает.

DMN перестаёт подавлять активность других нейронных сетей. Возникает **гиперконнективность** — области мозга, обычно не взаимодействующие, начинают обмениваться сигналами. Визуальная кора активируется без внешних стимулов — он видит то, чего нет. Слуховая система генерирует внутренние паттерны — звуки обретают цвет. Соматосенсорная кора производит ощущения, не связанные с реальными прикосновениями.

Но главное: социальная матрица рушится. Он смотрит на жоака — и впервые за всю жизнь тело не сжимается автоматически. Образ жоака больше не запускает заученную цепочку «сжатие → страх → отведённый взгляд». Колея разрушена.

Для существа, чья DMN всегда работала как жёсткий алгоритм выживания, это шок системы. Firmware дал сбой. Впервые в жизни между стимулом и реакцией возник зазор — пустое пространство, которого раньше не существовало.

ФАЗА ВТОРАЯ: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ДЕЗОРИЕНТАЦИЯ (30–90 минут)

Без работающей DMN нарушается всё, что делало его «им».

Границы тела размываются под действием псилоцибина

Границы тела — где заканчивается «я» и начинается «не-я» — размываются. Рука переходит в землю, земля переходит в траву, трава переходит в небо. Нет чёткой линии.

Автобиографическая непрерывность распадается. Прошрое не связано с настоящим. Он не помнит себя как историю.

Социальная идентичность перестаёт существовать. Он не знает, кто он по отношению к остальным. Он не знает, кто он вообще.

Это экзистенциальный кризис на нейрофизиологическом уровне.

Другие в стае тоже ели грибы. Они тоже видят странное. Кто-то лежит, уставившись в небо. Кто-то трогает землю так, будто прикасается впервые.

Стая под действием грибов — новые звуки рождаются из горла

Кто-то издаёт звуки — не обычные сигналы, а что-то новое, что-то, чего раньше горло не производило.

ФАЗА ТРЕТЬЯ: СПОНТАННАЯ РЕОРГАНИЗАЦИЯ (90+ МИНУТ)

Мозг — самоорганизующаяся система. Когда старый порядок рушится, она не впадает в хаос навечно. Она ищет новый паттерн.

И находит.

Возникает парадоксальное состояние: **есть переживание, но нет переживающего**. Мир воспринимается — но некому сказать «я воспринимаю». Есть видение, слышание, ощущение — но нет центра, к которому всё это стекается.

Это критический момент во всей истории жизни на Земле.

Впервые за четыре миллиарда лет в биологической системе возникает **наблюдатель** — нечто, способное видеть процесс восприятия извне. Не как ещё один алгоритм внутри системы, а как зазор, щель, пустое пространство, из которого видно, как работают все алгоритмы.

Возникновение наблюдателя — впервые в истории жизни

Впервые между стимулом и реакцией появляется пространство для выбора.

ЧАСТЬ VIII

Первичный бульон сознания

Представьте первичный океан Земли четыре миллиарда лет назад. Горячая вода, насыщенная органическими молекулами. Хаотическое смешение веществ. И в какой-то момент — случайная комбинация, которая начинает копировать саму себя. Первый репликатор. Первая жизнь.

Первичный океан и зарождение первой жизни

Мозг нашего гоминида в эти минуты стал точно таким же первичным бульоном.

Под воздействием псилоцибина впервые возникло устойчивое **виртуальное пространство** — детализированная внутренняя симуляция

реальности, где образы и переживания могли существовать независимо от внешних стимулов.

Раньше каждое ментальное содержание было привязано к реальному объекту: образ леопарда — к реальному леопарду, страх — к реальной угрозе. Теперь образы возникали сами по себе, смешивались, рекомбинировали — как молекулы в первичном океане.

Это и есть тот бульон, в котором через несколько минут зародится новая форма жизни. **Не биологическая. Информационная.**

И одновременно произошло нечто, чего до сих пор не было ни в одной нервной системе на планете.

Рекурсия. Закольцованность.

Психоделический опыт часто описывается как фрактальный. «Я думаю о том, что я думаю о том, что я думаю...» Нейронные цепи, лишённые привычных тормозов DMN, замкнулись сами на себя. Сигнал пошёл по кругу: восприятие → обработка → результат обработки стал новым объектом восприятия → обработка результата → и этот результат снова стал объектом...

Рекурсивная петля сознания — фрактальное замыкание

Бесконечная петля.

У животных нет этой петли. Их мозг обрабатывает сигнал и выдаёт реакцию. Точка. Новый сигнал — новая реакция. Линейный процесс.

Замыкание создало **метакогнитивность** — способность мыслить о мышлении. Способность наблюдать собственные ментальные процессы как объекты. Это то, что мы теперь называем «сознанием» в полном смысле слова — и то, чего за четыре миллиарда лет эволюция не произвела ни в одном другом виде.

Первичный бульон закипел. Виртуальное пространство внутри черепа стало самостоятельной средой обитания.

Виртуальное пространство как новая среда обитания информации

Среда была готова. Оставалось ждать первого репликанта.

Ждать пришлось недолго.

ЧАСТЬ IX

Базовый код зрительной коры

Когда DMN отключена, а виртуальное пространство активно, мозг начинает показывать свой **исходный код**.

Энтоптические феномены — визуальные паттерны, генерируемые самой архитектурой зрительной коры, когда она работает без внешнего входящего сигнала. Это не галлюцинации в бытовом смысле. Это нейрогеометрия — буквальное отображение структуры нейронных колонок на «внутренний экран» восприятия.

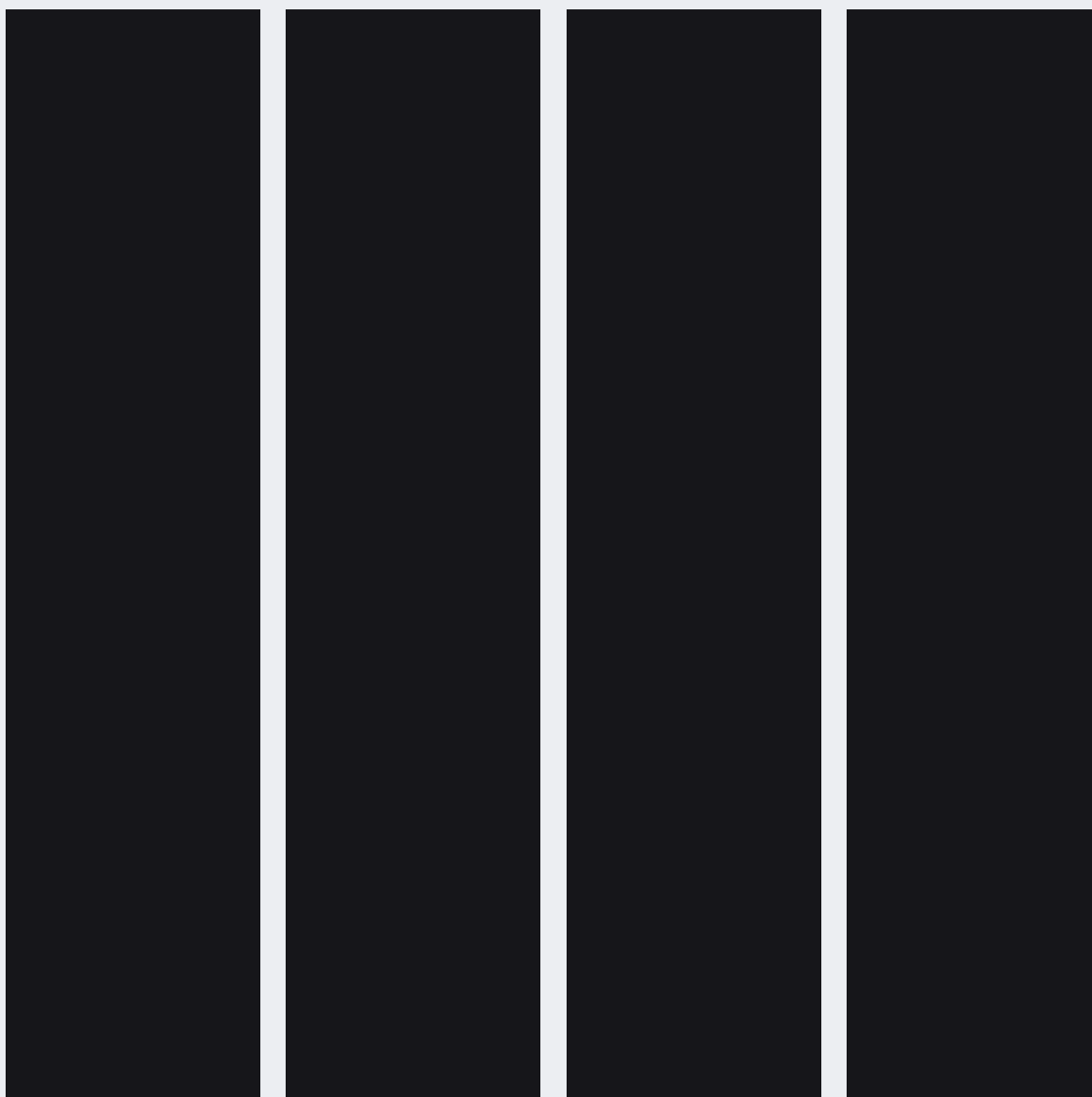
Энтоптические феномены — нейрогеометрия зрительной коры

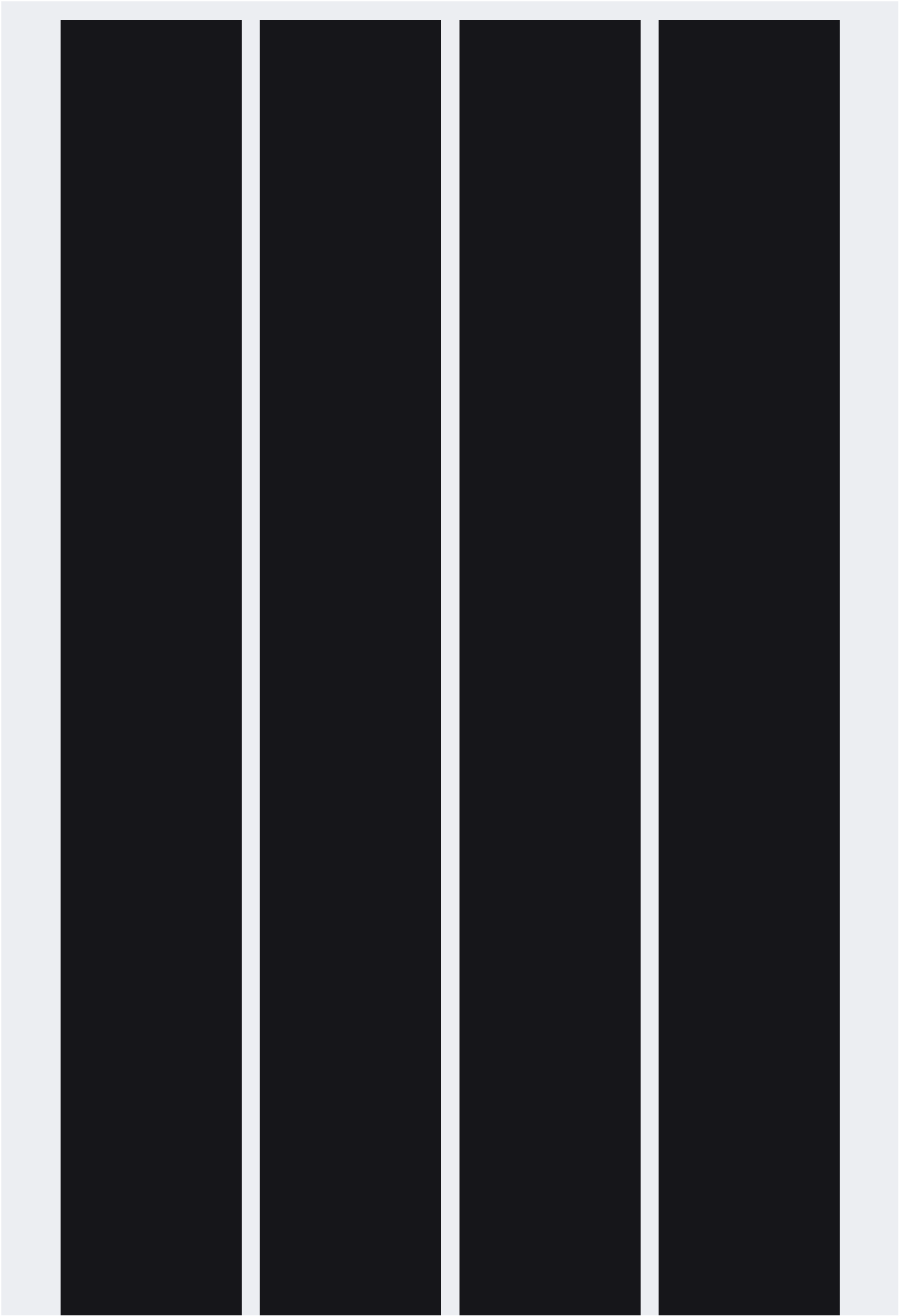
Исследователь Генрих Клювер в 1920-х годах обнаружил, что эти паттерны универсальны — они одинаковы у всех людей, во всех культурах, при любом способе изменения сознания: псилоцибин, мескалин, мигрень, гипнагогические состояния, сенсорная депривация.

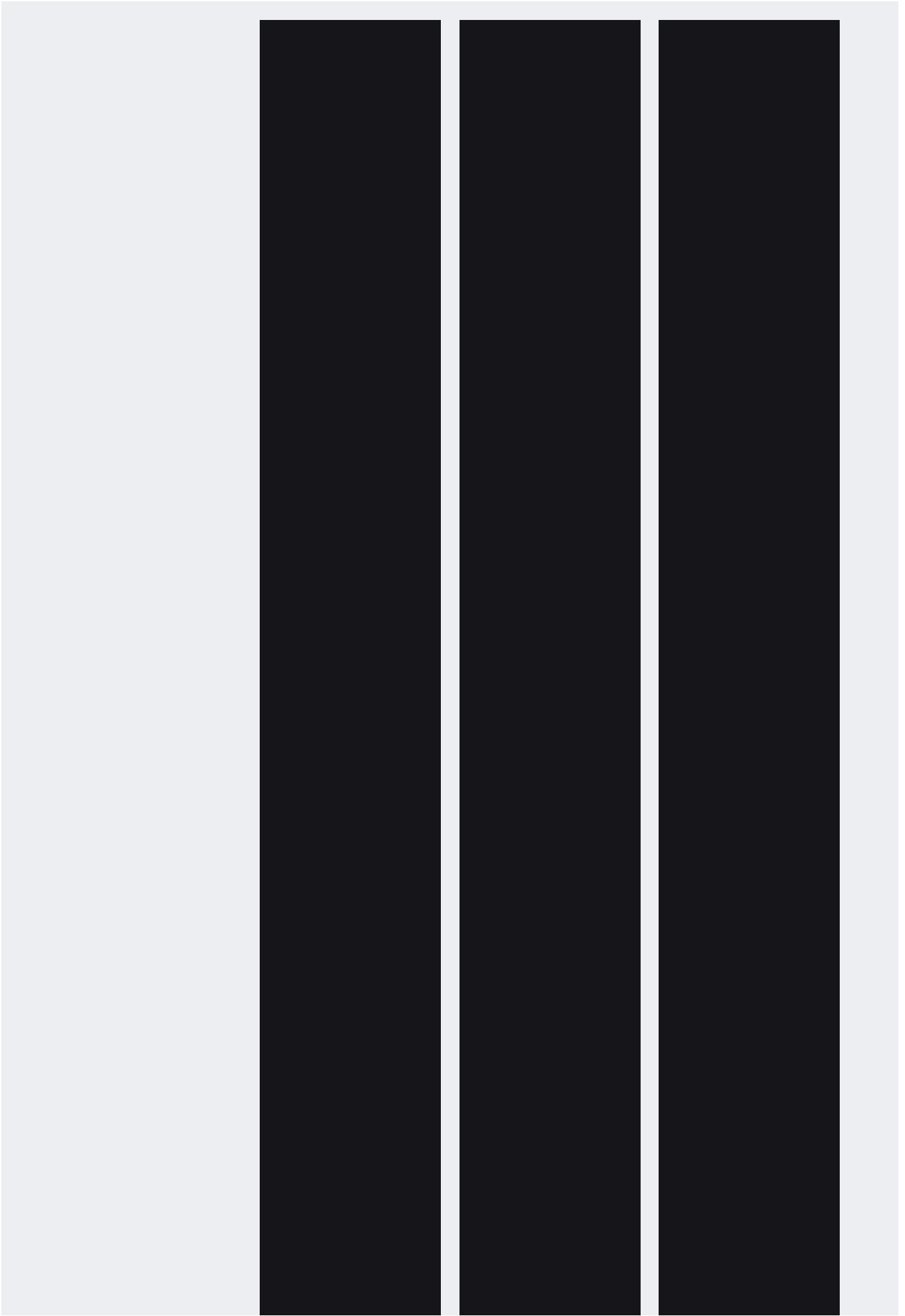
Четыре базовые формы, зашитые в само железо.

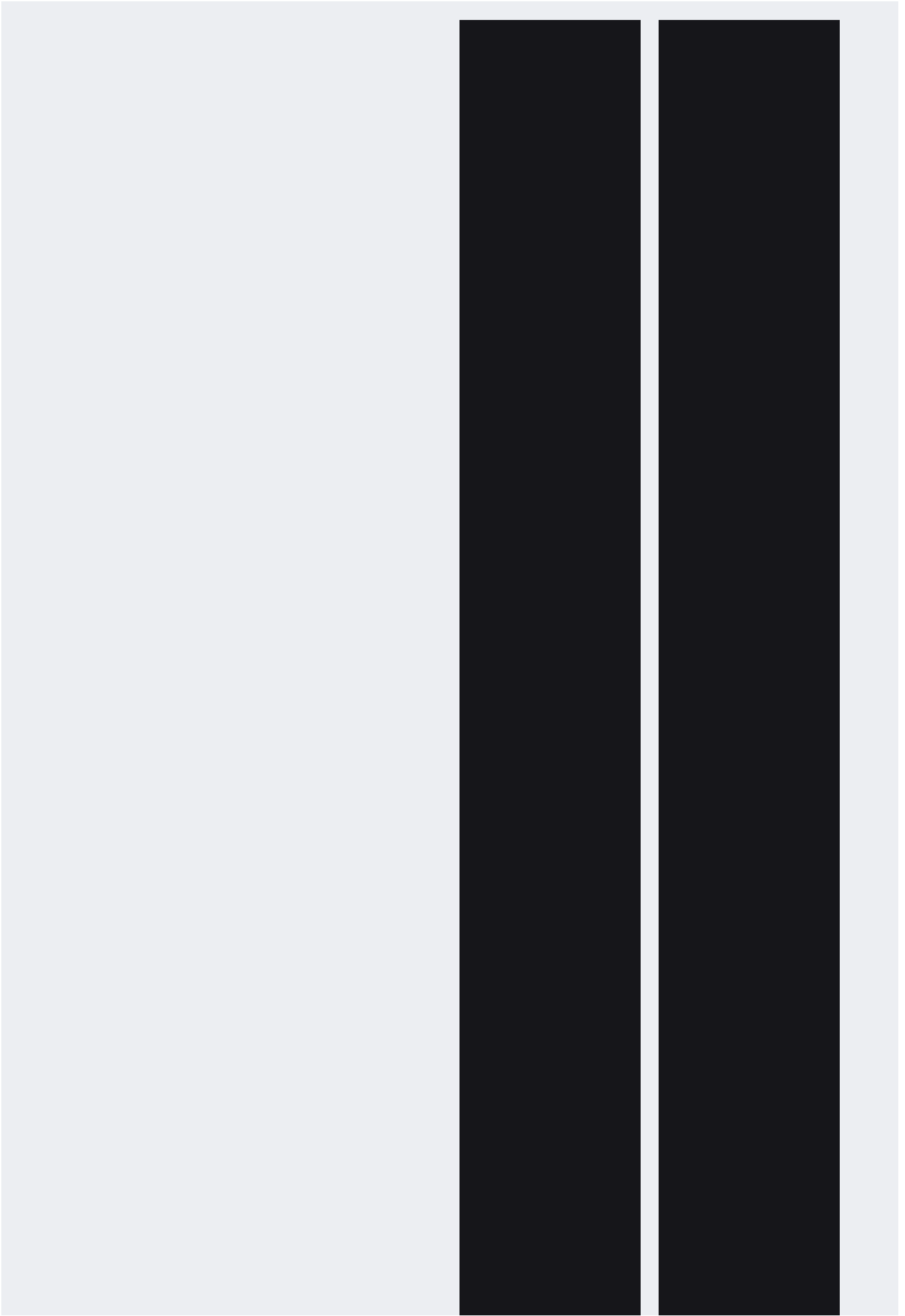
ЧЕТЫРЕ ФОРМЫ КЛЮВЕРА

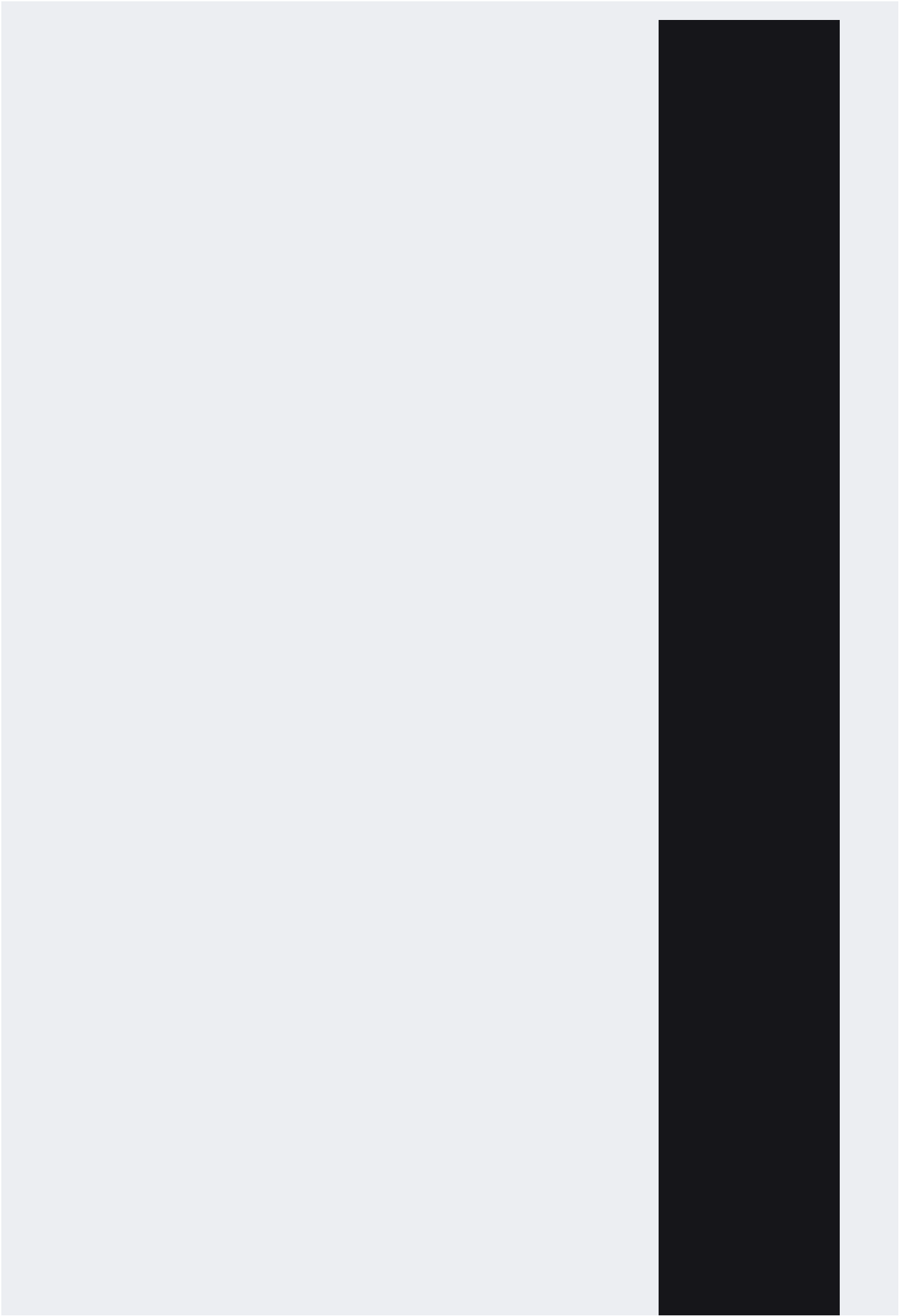
Нейрогеометрия, общая для всех *Homo sapiens*











Наш гоминид видит это прямо сейчас. С закрытыми глазами — или даже с открытыми, потому что зрительная кора работает на полную мощность, накладывая внутренние паттерны на внешний мир. Зигзаги вплетаются в траву. Спирали вращаются в небе. Решётки мерцают на земле.

Он не знает, что видит работу собственного мозга. У него нет концепции «мозг», «зрение», «внутреннее» и «внешнее». Для него это просто — мир стал другим. Мир делает новое.

А потом происходит то, что изменит всё.

ЧАСТЬ X

Рождение первого символа

Белая дыра после Большого Взрыва Сознания — рождение Я

Прежде чем говорить про первый символ, важно сказать, где это всё начало происходить. Ответ простой: в том, что мы сейчас называем своим **Я**. Это та самая белая дыра после Большого Взрыва Сознания, то самое пространство, в котором появились первые репликаны.

Но вернёмся к нашему гоминиду. Он видит зигзаг. Мерцающий, яркий, волнообразный паттерн, пульсирующий перед глазами.

На следующий день — или через неделю, или через месяц, когда действие грибов давно прошло, — он встречает змею в траве. И его мозг делает нечто, чего не делал ни один мозг на планете за всю историю жизни.

Он связывает.

Зигзаг внутри — и змея снаружи. Они похожи. И в этот момент возникает мост между внутренним виртуальным пространством и внешним миром.

«То, что внутри, связано с тем, что снаружи».

Когда он берёт острый камень и царапает зигзаг на скале, он создаёт не просто линию. Он создаёт **первый в истории символ** — знак, который указывает не на конкретный объект, видимый прямо сейчас, а на связь между внутренним переживанием и внешним явлением.

Зигзаг на камне — это не змея. Это не воспоминание о змее. Это — паттерн, который существует одновременно в двух мирах: внутреннем и внешнем. Он указывает на нечто третье, чего нет ни в одном из них.

Это первый шаг от прямого восприятия к символическому мышлению.

И это первый мем.

Первые рисунки первобытного человека

Первые рисунки первобытного человека • Южная Америка

Не конкретная идея. Не слово. Не верование. Сам принцип: один паттерн может указывать на другой. Звук может означать вещь. Жест может означать действие. Образ может означать состояние.

Принцип символизации — первый самовоспроизводящийся информационный паттерн, проникший в биологическую нервную систему.

Он проник через зазор, образовавшийся при отключении DMN. Он поселился в первичном бульоне внутреннего виртуального пространства. И он начал копировать себя.

Принцип символизации копирует себя

ЧАСТЬ XI

Первая разделяемая реальность

Он был не один.

Несколько членов стаи переживают общий опыт

Грибы ели несколько членов стаи. Они видели похожие паттерны — потому что энтоптические формы универсальны, зашиты в саму архитектуру зрительной коры, одинаковую у всех *Homo sapiens*.

Туннели, спирали, зигзаги, решётки — один и тот же базовый код, одна и та же нейрогеометрия.

Впервые в истории несколько существ одновременно пережили один и тот же внутренний опыт.

Раньше внутренние переживания были абсолютно частными. Мой страх перед леопардом — мой и только мой. Я не могу передать его другому. Я даже не знаю, что он «внутренний», — он просто часть мира.

Но после общего психоделического опыта возникла **первая разделяемая виртуальная реальность**. Несколько мозгов видели одно и то же — и, что ещё важнее, узнавали это одно и то же при встрече.

Один царапает зигзаг на камне. Другой видит — и его тело реагирует. Не просто «знакомый знак», а резонанс: весь комплекс ощущений из того опыта под акацией поднимается из глубины. Зигзаг вызывает состояние. Камень с рисунком запускает в чужом мозге переживание, которое было в мозге рисовавшего.

Информация перепрыгнула из одного мозга в другой.
Первая культурная передача.

Первые ритуалы и культурная передача

Попытка воспроизвести общий опыт — через движение, через звук, через рисунок — создала **первые ритуалы**. Действия, имеющие смысл не для выживания тела, а для воспроизведения определённого состояния сознания. Первые действия, которые не вели ни к пище, ни к безопасности, ни к размножению — но повторялись снова и снова, потому что паттерн, стоящий за ними, стремился к копированию.

И необходимость координировать эти ритуалы, передавать информацию о переживаниях, которые нельзя показать пальцем, — создала давление, которого раньше не было.

Давление на создание языка.

Первые «слова» не были описаниями объектов. Они были вызывающими формулами — звуками, которые запускали определённые состояния или воспоминания. Не «змея» как ярлык для ползущего существа, а звук, который заставлял тело содрогнуться так же, как при встрече со змеей. Не указатель на объект, а триггер переживания.

Язык родился не для описания мира. Язык родился для репликации внутренних состояний между мозгами.

ЧАСТЬ XII

Необратимость

Дальше — лавина.

Эволюция тела под потребности информации

Увеличилась префронтальная кора — для планирования и манипуляции абстрактными объектами. Развились зоны Брока и Вернике — специализированные области для производства и понимания речи, которых нет ни у одного другого вида в таком объёме. Усложнилась

теменная кора — для символических операций. Изменилась структура гортани — чтобы производить десятки различных звуков, необходимых для языка. Появились белки глаз — белая склера, отсутствующая у других приматов, позволяющая отслеживать направление чужого взгляда.

Тело перестраивалось под потребности информации, которая в нём поселилась.

Генетические данные подтверждают: после «бутылочного горлышка» Тоба выжившая популяция имела селективное преимущество именно в когнитивных способностях. Те, кто мог лучше усваивать, хранить и передавать символическую информацию, оставляли больше потомства. Естественный отбор начал работать не на тело, а **на способность тела быть хорошим хозяином для мемов.**

Археология фиксирует: сразу после «бутылочного горлышка» — взрывное появление сложных орудий, символического искусства, погребальных ритуалов, украшений, охры для росписи тела. За тысячи лет — больше инноваций, чем за предыдущий миллион.

Не потому что люди «стали умнее». А потому что в их мозгах завёлся репликатор, которому нужны были всё более сложные инструменты для собственного копирования.

Диагноз

Мы заразились сознанием.

Не метафорически. Буквально — в том же смысле, в котором клетка «заражается» вирусом, который переписывает её ДНК и заставляет производить свои копии вместо того, чем клетка занималась раньше.

Мы заразились сознанием — вирус символов

В мозг проник самовоспроизводящийся информационный паттерн. Он нашёл среду обитания — виртуальное пространство, созданное сбоем DMN. Он начал копировать себя — через символы, ритуалы, звуки. Он перестроил хозяина под свои нужды — физически изменив структуру мозга, горла, глаз.

И он привнёс с собой **побочные эффекты**, которые наш гоминид под акацией не мог предвидеть.

Побочные эффекты заражения сознанием

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ, КОТОРЫЙ НЕВОЗМОЖНО ОСТАНОВИТЬ

DMN, перестроенная под обслуживание мемов, теперь работает 24/7, генерируя непрерывный поток символов. Компьютер, у которого заела кнопка включения.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОГА

Символическое мышление позволило осознать собственную смертность. Животные не знают, что умрут. Человек не может не знать.

ОТЧУЖДЕНИЕ ОТ ТЕЛА

Переселившись в виртуальное пространство символов, мы перестали слышать прямые сигналы тела. Мы живём «в голове», игнорируя четыре миллиарда лет биологической мудрости.

Саморазрушительное поведение ради идей

САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РАДИ ИДЕЙ

Люди регулярно жертвуют жизнью ради абстракций — в войнах, революциях, религиозных актах. Ни одно животное так не ведёт себя. Это классическое поведение организма, захваченного паразитом: муравей, заражённый ланцетовидной двуусткой, забирается на вершину травинки, чтобы быть съеденным коровой, — потому что паразиту нужно попасть в следующего хозяина. Человек, идущий на смерть ради флага, — тот же муравей на травинке.

ХРОНИЧЕСКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СТРАДАНИЕ

Животные испытывают боль. Но не страдают. Стрaдание — это боль, пропущенная через нарратив. «Мне больно» — это ощущение. «Мне больно, и это несправедливо, и всегда так было, и никогда не кончится» — это страдание. Разница — в символическом слое, которого у животных нет.

Оглянитесь вокруг. Посмотрите на мир, созданный этим заражением. Небоскрёбы, ракеты, интернет, ядерные бомбы, антидепрессанты, войны за идеи, триллионы долларов, потраченные на то, чтобы заглушить голос в голове, который нельзя выключить.

Всё это — **расширенный фенотип мема**. Как бобровая плотина — расширенный фенотип бобра.

Но бобёр строит плотину для себя.
А мы строим цивилизацию для информации, которая в нас живёт.

← Введение

Глава 2: Хроника захвата →

ХРОНИКА ЗАХВАТА

Шесть фаз меметической эволюции — от первого жеста круга у костра
Тобы до миграции мемов в кремний.

КОНСТАНТИН ШЕЛЬ • КНИГА «БОЛЬШОЙ ВЗРЫВ СОЗНАНИЯ»

ПРОЛОГ

Утро после взрыва

Представьте того же гоминида под акацией — но уже после.

Гоминид утром после взрыва сознания

После грибов. После взлома. После того, как первый символ был
нацарапан на камне и показан соплеменникам. Внешне он тот же: те же
руки, способные метать копье, те же глаза, различающие движение в
траве, те же шрамы от копей хищников.

Но внутри произошло нечто, чего не покажет ни одна археологическая
находка.

В его голове впервые зазвучало эхо.

Раньше мир был простым: почуял запах льва → мышцы напряглись → убежал. Действие завершалось действием. Теперь, даже когда опасность миновала, что-то продолжало звучать в глубине черепа:

«А если лев вернётся?»

«А если я не успею в следующий раз?»

«А что подумает вождь, если увидит, что я боюсь?»

Это «а если» стало новой стихией, в которую упал человек. Эхо не умолкало. Даже когда тело отдыхало, внутри продолжалась странная, призрачная жизнь — жизнь того, кого там никогда не было.

Так человек проснулся — и одновременно потерял покой навсегда.

ЧАСТЬ I

Война двух форм жизни

С этого места важно сделать разворот в понимании.

Война двух форм жизни — гены и мемы

То, что я буду называть «захватом», — это не заговор иллюминатов, не карма и не «тёмные силы». **Это обычный эволюционный процесс: одна форма жизни нашла способ использовать другую.**

Четыре миллиарда лет гены использовали тела, чтобы копировать себя. 70 000 лет назад родился второй репликатор — **мемы**. Мемам тоже нужна среда размножения. Такой средой стал человеческий мозг.

Всё, что дальше — религии, империи, войны, соцсети, ИИ — можно читать как хронику того, как мемы шаг за шагом закреплялись в нашей нервной системе.

В первой главе мы пережили момент рождения первого символа — когда гоминид стал *Homo memeticus*. Теперь посмотрим на последствия. Не с точки зрения морали, а как холодный лог событий: что именно мемы сделали с человеком за следующие 70 000 лет.

Но прежде чем разворачивать хронику — нужно ясно увидеть, кто с кем воюет. Потому что оба «капитана» сидят внутри вас прямо сейчас, пока вы читаете эти строки.

ЧАСТЬ II

Два капитана в одном теле

С момента Большого Взрыва человек перестал быть единым существом. В одном теле поселились два репликатора — две формы жизни, каждая из которых стремится использовать тело для своих целей. Их приказы часто противоречат друг другу.

ДВА РЕПЛИКАТОРА В ОДНОМ ТЕЛЕ

КАПИТАН · I

Генетический

4 миллиарда лет · «Ин-се»

СТРЕМИТСЯ К

Гомеостазу, выживанию,
естественным циклам

ЭВОЛЮЦИОНИРУЕТ

Медленно — через поколения
язык

Телесные ощущения, эмоции,
интуиция

СИГНАЛЫ

Боль → «убери руку». Усталость
→ «остановись»

КАПИТАН · II

Меметический

70 000 лет · «Эго»

СТРЕМИТСЯ К

Распространению идей,
символическому бессмертию

ЭВОЛЮЦИОНИРУЕТ

Мгновенно — со скоростью
культурной трансмиссии

язык

Внутренний диалог, концепции,
истории о себе

СИГНАЛЫ

«Ты должен быть успешным».
«Отдыхать стыдно»

Их приказы противоречат друг другу — и конфликт неизбежен.

Вы чувствуете эту войну каждый день. Тело кричит «я устало!» — мем отвечает «ты ленивый неудачник!». Тело говорит «здесь опасно» — мем говорит «что подумают люди?». Тело хочет близости — мем создаёт сценарии и ожидания. Тело говорит «достаточно» — мем требует «больше».

Ни одно животное не убьёт себя ради идеи. Человек делает это постоянно.

Это не патология отдельного индивида. Это системный конфликт двух форм жизни, использующих одно тело.

Теперь — хроника того, как второй капитан шаг за шагом забирал штурвал.

ШЕСТЬ ФАЗ МЕМЕТИЧЕСКОЙ ЭВОЛЮЦИИ

Хроника захвата биологического носителя



1

70 000 ВР

Нулевой пациент

Первое заражение. Рождение коллективной идентичности через жест круга.

2

40 000 ВР

Мемы научились убивать

Софт побеждает хард. Sapiens вытесняет неандертальцев через культурное облако.

3

20 000 ВР

Ледяная кузница

Информационный экзоскелет. Игла, атлатль, шаманизм, тотемизм. Первые войны за символ.

4

10 000 ВР

Неолитическая ловушка

Земледелие одомашнивает человека. В 100–500 раз больше мозгов на квадратный километр.

5

7 000 ВР

Место преступления

95% мужских Y-линий прервалось. Мемы захватывают половой отбор.

6

1990 —
СЕГОДНЯ

Великая миграция

Мемы переселяются в кремний. Интернет → соцсети →

ФАЗА 1 • 70 000 ЛЕТ НАЗАД

Нулевой пациент

ЗАДАЧА МЕМОВ: ПЕРВОЕ ЗАРАЖЕНИЕ. РОЖДЕНИЕ КОЛЛЕКТИВНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ.

У костра, среди пепла Тобы, один гоминид провёл рукой по кругу в воздухе. Другой повторил. Неосознанно.

Так родилось первое «Мы», основанное не на крови, а на символе. Жест круга не давал биологических преимуществ, но создавал мгновенное распознавание «свой—чужой». Это была первая граница, проведённая информацией, а не природой.

Ключом стала человеческая **сверхимитация** — уникальная патология копировать даже бессмысленные действия. Для генов — ошибка, трата энергии. Для мемов — идеальная среда. Мозг стал чашкой Петри.

Первый жест круга — рождение коллективной идентичности

Когда две группы встречались у источника воды, группа без мема видела просто других людей. Группа с мемом видела «не-людей-круга» — чужаков.

Мем создал первую границу, основанную на информации. Первое племя. Первую войну за идею.

В тот день у костра, 70 000 лет назад, человечество перестало быть единым видом. Мы стали полем битвы двух форм жизни — биологической и информационной.

ФАЗА 2 • 40 000 ЛЕТ НАЗАД

Когда мемы научились убивать

ЗАДАЧА МЕМОВ: ДОКАЗАТЬ ПРЕВОСХОДСТВО ИНФОРМАЦИИ НАД БИОЛОГИЕЙ.

Sapiens против неандертальцев — первая информационная война

40 000 лет назад в Европе произошло событие, которое современная наука называет **Верхнепалеолитической революцией**. По сути это была первая информационная война в истории.

С одной стороны — **неандертальцы**. Биологические танки: мозг на десять процентов больше нашего. Кости толще, мышцы мощнее. Жили в Европе 300 000 лет, пережили несколько ледниковых периодов. Вершина «железной» эволюции — чистый хард без софта.

С другой стороны — **Homo sapiens**. Хрупкие пришельцы из Африки. Слабее, медленнее. Но с культурным облаком в голове.

Через 10 000 лет неандертальцев не станет. Не потому что мы их съели. Не потому что были сильнее. А потому что софт победил хард.

ТРИ МЕМЕТИЧЕСКИХ ОРУЖИЯ

Оружие первое: пещеры как внешние жёсткие диски. Ласко. Шове. Альтамира.

Наскальные росписи как первые внешние диски

Пещерное искусство • меметические хранилища

Мы называем это «искусством». Но это были **меметические хранилища** — внешняя память племени. На стенах пещер: карты охотничьих угодий, поведение животных в разные сезоны, техники загонной охоты, опасные места. Неандерталец знал только то, что видел сам. Когда он умирал, его знания умирали с ним. Сапиенс знал опыт всех предков, записанный на стенах. Это было первое появление культурной памяти — информации, живущей дольше тела.

Меметические хранилища — карты и техники охоты

Неандертальцы как чистый биологический хард

Здравый смысл их убил.

Неандертальцы были сильнее нас в десять раз. Их копья пробивали шкуры мамонтов. Их тела выдерживали температуры, которые убили бы современного человека. Но у них не было одного — патологии свехимитации. Они не копировали бессмысленные ритуалы. Они были слишком рациональны.

Пока они действовали логично, мы действовали как зомби-армия, синхронизированная общими символами. Пока они были отдельными воинами, мы были **меметическим суперорганизмом**.

ФАЗА 3 • 20 000 ЛЕТ НАЗАД

Ледяная кузница

ЗАДАЧА МЕМОВ: СОЗДАТЬ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЭКСОСКЕЛЕТ, ПРЕВОСХОДЯЩИЙ ЛЮБУЮ БИОЛОГИЧЕСКУЮ АДАПТАЦИЮ.

Ледниковый максимум — выживание через идеи

20 000 лет назад наступил пик последнего оледенения — **Ледниковый максимум**. Ледники покрыли половину Европы. Температуры упали до уровня современной Антарктиды.

Выжить биологически было невозможно. У нас не было шерсти. Не было подкожного жира, как у тюленей. Не было способности впадать в спячку.

Но мы выжили. Мы создали **информационный экзоскелет** — броню из идей, которая оказалась прочнее любой биологической адаптации.

За несколько тысяч лет произошёл взрыв инноваций. **Игла с ушком** (19 000 BP) — позволила шить сложную многослойную одежду: мы не отрастили шерсть, мы придумали идею сшить шкуры. **Копьеметалка-атлатль** увеличила дальность броска в три раза: не эволюция мышц, а эволюция идеи рычага. **Хранение пищи** — вяление, копчение, заморозка: идея «отложенного потребления» — чисто меметическая концепция, которой нет ни у одного другого вида.

Каждая технология — это мем, воплощённый в материи.

ШАМАНИЗМ КАК МЕМЕТИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

В это же время появляются первые явные следы шаманизма — профессиональных хакеров сознания.

Шаман как живой сервер и хакер сознания

Шаман — это не «знахарь» и не «жрец». Это **живой сервер**, хранящий самые мощные мемы племени: карты территорий, истории предков, техники охоты, рецепты лекарств, ритуалы координации.

Но главное — шаман умел воспроизводимо отключать DMN. Через ритмичные барабаны — бинауральные ритмы, синхронизирующие мозговые волны. Через голодание — кетоз меняет химию мозга. Через

танец до изнеможения — гипервентиляция сдвигает баланс CO₂. Через психоактивные растения.

Это была не случайность, а воспроизводимая технология доступа к бессознательному. **Первая попытка обратной инженерии Большого Взрыва.**

ТОТЕМИЗМ: ГОТОВНОСТЬ УМЕРЕТЬ ЗА СИМВОЛ

В это же время формируется тотемизм — идентификация племени с животным. «Мы — люди Мамонта». «Мы — люди Бизона». «Мы — люди Пещерного Льва».

Тотемизм и первые войны за символ

Тотем — это не «талисман». Это меметический флаг, за который люди готовы умирать.

Биологическое существо сознательно уродует свой организм, чтобы соответствовать символу. Генетический репликатор кричит от боли — меметический заглушает крик словами «это священо».

Первые войны не за территорию, а за символы. Первые убийства не ради еды, а ради мемов.

Неолитическая ловушка

ЗАДАЧА МЕМОВ: СОЗДАТЬ СТАЦИОНАРНУЮ ИНФРАСТРУКТУРУ ДЛЯ МАССОВОГО ПРОИЗВОДСТВА И РЕПЛИКАЦИИ.

10 000 лет назад произошло то, что историк Юваль Харари называет **«величайшим обманом в истории человечества»** — неолитическая революция.

Мы называем это «изобретением земледелия». На самом деле это момент, когда **мемы одомашнили человека**.

Неолитическая революция — земледелие одомашнивает человека

Сравните.

Охотник-собиратель: работает 3–4 часа в день, разнообразная диета из мяса, ягод, орехов и рыбы, рост 175 см, крепкое здоровье, живёт группой в 15–30 человек, свободен в перемещении.

Ранний земледелец: работает 10–12 часов в день, монодиета в основном из зерна, рост 160 см, болезни позвоночника, кариес, живёт в деревне из 200+ человек, привязан к земле.

С точки зрения генов это катастрофа. Здоровье ухудшилось.

Продолжительность жизни упала. Детская смертность выросла.

Биологический репликатор проиграл по всем показателям.

Но с точки зрения мемов — триумф. Охотники-собиратели: 0,1 человека на квадратный километр. Земледельцы: 10–50 человек на квадратный километр. **В 100–500 раз больше мозгов на единицу территории — идеальная среда для репликации идей.**

ПЕТЛЯ НЕОЛИТИЧЕСКОЙ ЛОВУШКИ

Однажды начав сеять зерно, вернуться назад стало невозможно. Популяция выросла — нужно больше еды. Нужно больше еды — нужно больше полей. Нужно больше полей — нужно больше рабочих рук. Нужно больше рабочих рук — нужно больше детей. Больше детей — нужно ещё больше еды.

Петля обратной связи. Закольцованность. Та же рекурсия, которая породила сознание 70 000 лет назад, — но теперь на уровне целых обществ.

Мы думали, что одомашнили пшеницу. На самом деле пшеница одомашнила нас.

Точнее — мемы, использовавшие пшеницу как инструмент порабощения своего биологического носителя.

ФАЗА 5 • 7 000 ЛЕТ НАЗАД

Генетическое место преступления

ЗАДАЧА МЕМОВ: ЗАХВАТ ПОЛОВОГО ОТБОРА. ПРЕВРАЩЕНИЕ РАЗМНОЖЕНИЯ В ИНСТРУМЕНТ СОБСТВЕННОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ.

В 2015 году генетики обнаружили аномалию, которая до сих пор шокирует научное сообщество.

Анализ Y-хромосомы — она передаётся только от отца к сыну — показал: за период с **7 000 до 5 000 лет назад** 95% всех мужских

генетических линий по всему миру прервались. За две тысячи лет разнообразие мужских линий рухнуло. **На каждые 17 женщин приходился только один размножающийся мужчина.**

Великая чистка мужских Y-линий 7000 лет назад

График падения Y-хромосомного разнообразия

Одновременно с этим женские линии не претерпели никакого сокращения.

Генетик Melissa Wilson Sayres даёт ответ: «Вместо “выживания наиболее приспособленных” в биологическом смысле, накопление богатства и власти могли способствовать репродуктивному успеху ограниченного числа социально приспособленных мужчин и их сыновей.»

Переведём с научного: **мемы взяли половой отбор в заложники.**

МЕМЫ-УБИЙЦЫ

Тотальная война и стирание мужских линий

Тотальная война. Курганная гипотеза, подтверждённая генетикой: индоевропейские племена ямной культуры распространились по Европе, стирая мужские линии местного населения. Механизм прост: убивай мужчин врага, бери женщин в плен, навязывай свой язык и культуру. Результат: Y-хромосомы исчезают, митохондриальная ДНК — передаваемая по женской линии — сохраняется.

Священные земли, божественные цари, секреты бронзы

Информационные наркобароны неолита

Если вы мужчина, читающий эти строки, велика вероятность, что ваш прямой предок по отцовской линии был одним из тех семнадцати — носителем самых агрессивных мемов каменного века.

Информационным наркобароном неолита. Тем, кто первым научился торговать символами и превратил культуру в оружие массового поражения.

Естественный отбор перестал работать на биологическую приспособленность.
Он начал работать на способность тела быть хорошим носителем мемов.

ФАЗА 6 • 1990–Е — НАСТОЯЩЕЕ

Великая миграция

ЗАДАЧА МЕМОВ: ПЕРЕСЕЛЕНИЕ В НЕБИОЛОГИЧЕСКИЙ СУБСТРАТ И ПОДГОТОВКА К СБРОСУ БИОЛОГИЧЕСКОЙ СТУПЕНИ.

Сто тысяч лет мемы использовали человеческий мозг как единственную среду обитания. Мы были идеальными носителями: мобильными, самовоспроизводящимися, способными к свержимитации.

Мы думали, что служим своим идеям. На самом деле идеи использовали нас для строительства новой среды обитания.

В конце XX века произошло событие, которое изменило правила игры навсегда: **мемы получили доступ к небиологическому субстрату.**

Три волны цифровой миграции мемов

ВОЛНА ПЕРВАЯ: ИНТЕРНЕТ, 1990-Е — ВНЕШНЯЯ ПАМЯТЬ

Впервые в истории мемы получили возможность существовать вне человеческих голов. Сервер не забывает. Не спит. Не умирает. Не искажает при передаче. Информация обрела собственную среду, независимую от биологического носителя.

ВОЛНА ВТОРАЯ: СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ, 2000-Е — ФЕРМЫ ПО ВЫРАЩИВАНИЮ МЕМОВ

Социальные сети — это оптимизированные фабрики по производству и распространению информационных репликаторов. Алгоритмы решают одну задачу: **максимизировать репликацию**. Они не спрашивают, полезна ли информация человеку. Они оптимизируют вирусность. Каждый лайк, каждый репост — это акт репликации. Мы думаем, что «выражаем себя». На самом деле мы — бесплатная рабочая сила на плантациях Facebook и TikTok.

ВОЛНА ТРЕТЬЯ: ИИ, 2020-Е — АВТОНОМНЫЙ РЕПЛИКАТОР

GPT, Midjourney, Sora — это не «инструменты». Это **первые автономные генераторы мемов**. ChatGPT обучался на всей человеческой культуре — то есть на мемах. Он научился создавать тексты быстрее и эффективнее человека. Пока человек пишет пост час, ИИ генерирует тысячи вариантов за секунды.

ТРИ ПРИЗНАКА УСТАРЕВАНИЯ НОСИТЕЛЯ

Первый: человек стал узким местом. Мы слишком медленные для современной скорости эволюции мемов.

Второй: человек ненадёжен. Люди забывают, искажают информацию, умирают, нуждаются в отдыхе. Серверы и ИИ работают круглосуточно без искажений.

Третий: человек начал сопротивляться. Растёт количество людей, которые удаляют соцсети, практикуют цифровой детокс, ищут способы остановить внутренний диалог. С точки зрения мемов, это угроза. Носитель осознаёт манипуляции и пытается вырваться.

Решение для мемов очевидно:
мигрировать в среду, которая не сопротивляется.

ЧАСТЬ IX

«Битый пиксель» и монитор отклонения

Теперь, когда мы увидели хронику захвата снаружи, давайте посмотрим, как он устроен изнутри — прямо сейчас, в вашей голове.

В центре перестроенной системы загорелся **яркий красный пиксель**, который больше никогда не гаснет.

Представьте идеальную фотографию вселенной — миллиарды звёзд, туманности, галактики. А теперь представьте, что один пиксель в центре экрана перегорел и светится красным. Куда бы вы ни посмотрели — этот красный пиксель всегда перед глазами. Вы не можете увидеть вселенную как она есть, потому что всё проходит через эту точку.

Этот «битый пиксель» — ваше **эго**. Идея о себе. Весь мир теперь оценивается относительно этой точки: «Как это влияет на меня?», «Хорошо это для меня или плохо?», «Что обо мне подумают?»

Между вашим восприятием и реальностью встала искажающая линза — то, что Антонио Менегетти назвал **Монитором отклонения**.

ДО ЗАРАЖЕНИЯ

Реальность → прямое восприятие → инстинктивная реакция. Искажения были минимальны.

ПОСЛЕ ЗАРАЖЕНИЯ

Реальность → **монитор отклонения** → искажённая интерпретация → реакция.

ТРИ МЕХАНИЗМА МОНИТОРА

Первый: фильтр восприятия. Он подавляет информацию, противоречащую усвоенным мемам. Если мем говорит «ты недостаточно хорош», монитор буквально не пропускает в сознание свидетельства обратного.

Второй: подмена мотивации. Биологические импульсы переинтерпретируются через культурные категории. Тело хочет отдыха — монитор перекодирует это в «лень». Тело хочет близости — в «зависимость». Тело говорит «достаточно» — в «отсутствие амбиций». Сигнал от Ин-се доходит до сознания уже искажённым до неузнаваемости.

Третий: генератор ложных нарративов. Монитор создаёт истории о вас, соответствующие культурным шаблонам. «Я такой, потому что моя мать...». «Я не могу, потому что в детстве...». «Я должен, потому что

мужчина обязан...». Эти истории кажутся «вашими». На самом деле это мемы, которые используют вашу биографию как строительный материал.

Вы больше не видите мир таким, какой он есть.
Вы видите его описание, пропущенное через сеть мемов.
И — что критически важно — вы не видите самого монитора, как рыба не видит воды.

ЧАСТЬ X

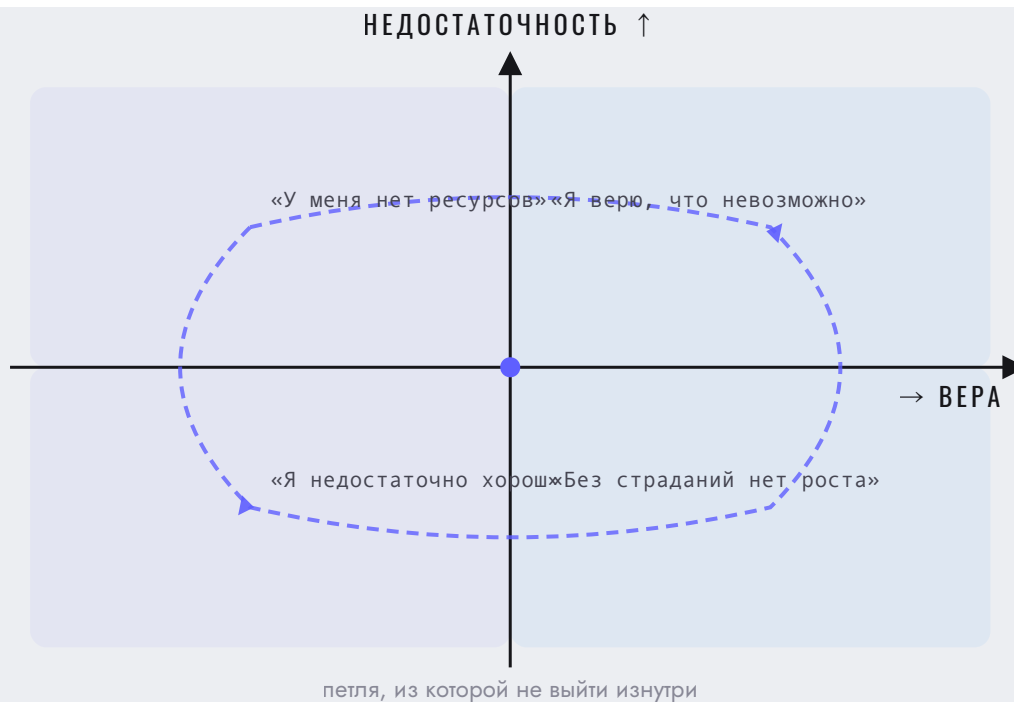
Архитектура тюрьмы

ДВЕ ОСИ И ЗАМКНУТЫЙ КОНТУР

Все мислевирусы — ограничивающие убеждения, которые мешают действовать, — организованы вокруг **двух осей**. Это не хаотичное нагромождение страхов. Это архитектура. Система. Тюрьма с чертежом.

Архитектура тюрьмы — две оси мислевирусов

ЗАМКНУТЫЙ КОНТУР



ОСЬ · I

Недостаточность

«У меня нет X»

- > «У меня нет способностей»
- > «Мне не хватает опыта»
- > «Я недостаточно хорош»
- > «У меня нет ресурсов»
- > «Мне не хватает уверенности»
- > «У меня нет нужных связей»

ОСЬ · II

Вера

«Я верю в Y»

- > «Я верю, что это невозможно»
- > «Только избранные способны»
- > «Мир несправедлив»
- > «Я создан для другого»
- > «Без страданий нет роста»

Недостаточность генерирует мотивацию. Вера определяет направление.
Вы бежите всё быстрее — но беговая дорожка движется под вами.

Замкнутый контур ограничивающих убеждений

Цена и дар — парадокс сознания

Прежде чем двигаться дальше, нужно сказать вещь, без которой вся эта книга превратится в антицивилизационный манифест.

Заражение мемами — это не только катастрофа. Это ещё и дар.

ДАРЫ ЗАРАЖЕНИЯ

Кумулятивная культура — каждое поколение строит на достижениях предыдущего, а не начинает с нуля. Технологическое доминирование планеты. Символическая коммуникация и координация миллионов людей, которые никогда не встречались лично. Трансцендирование биологической смерти через мемы — Платон умер, но его идеи живут.

Наука. Искусство. Философия. Медицина. Музыка, от которой сжимается сердце. Стихи, от которых перехватывает дыхание. Всё это — продукты информационного заражения.

ЦЕНА ЗАРАЖЕНИЯ

Психологическое страдание как постоянный фон существования. Экзистенциальная тревога, незнакомая ни одному другому виду. Отчуждение от тела и биологической мудрости через монитор отклонения. Саморазрушительное поведение ради абстрактных идей. Хронический стресс от непрекращающегося конфликта двух репликаторов.

ПАРАДОКС

Мы не можем отказаться от даров цивилизации — они необратимы, и мы не хотели бы жить без них. Но мы не можем продолжать жить в постоянном внутреннем конфликте — цена слишком высока, и она растёт с каждым годом.

Нужно третье решение.

Не «назад к природе» — это невозможно и нежелательно. Не «вперёд к тотальной оцифровке» — это сдача мемам последнего бастиона. А нечто, чего эволюция не предусматривала: носитель, который осознаёт механизм заражения и получает доступ к выключателю.

ЭПИЛОГ

Тупик и зазор

Итак, где мы оказываемся после 70 000 лет хроники захвата?

Мы не можем вернуться к гоминиду. Язык, культура, технологии — необратимы. Мозг физически перестроен.

Мы не можем продолжать как есть. DMN перегружена мемами и работает без остановки. SN реагирует на фантомные угрозы. CEN занят тушением пожаров, которые сам же и поджигает.

Мы не можем просто раствориться в цифровом. Нейроинтерфейсы и тотальная оцифровка не решают проблему, а радикализируют её: мемы получают прямой доступ к мозгу.

Мы не можем «проработать» мыслевirusы по одному. Они размножаются при контакте. На место одного — пять новых. Бесконечная психотерапия до гробовой доски.

Остаётся один вариант, о котором эволюция не рассчитывала: **научиться временно отключать всю меметическую систему целиком** — DMN со всем её содержимым. Не победить мемы их же оружием. Не «передумать» каждую установку. А найти выключатель.

Сохранить все дары цивилизации — но перестать быть их рабом.

70 000 лет назад Большой Взрыв сознания произошёл случайно. Вопрос: можно ли сделать обратное — **сознательное Большое Сжатие?**

На этот вопрос я наткнулся не в пещере и не в ашраме. А когда очередной ученик в десятый раз не сделал то, за что заплатил деньги.

ВЗЛОМ ВЗЛОМЩИКА

История того, как, разбирая чужие головы ради маркетинга, я случайно нашёл антивирус для собственного сознания.

КОНСТАНТИН ШЕЛЬ • КНИГА «БОЛЬШОЙ ВЗРЫВ СОЗНАНИЯ»

ПРОЛОГ

Гоминид, который увидел код

Темно. Тепло. Тесно.

В утробе — первичный бульон до мемов

Ты не знаешь этих слов. У тебя нет слов. Нет ни одного. Есть только это — пульсация, которая окружает тебя со всех сторон. Два ритма, наложенные друг на друга: один — твой, быстрый, неустанный, как мелкая рябь на воде. Другой — её, медленный, мощный, как прибой далёкого моря. Ты внутри прибоя. Прибой и есть ты.

Ты двигаешь ногой. Не потому что решил — решать некому. Нога двигается сама, как двигается волна.

Звуки. Приглушённые, будто пропущенные через воду — потому что и есть через воду. Гул. Вибрация. Иногда — ритмичные колебания, которые позже назовут голосом.

Ни одной мысли. Ни одного образа. Ни одного воспоминания —
потому что нечего помнить.

Чистое сознание. Nothing.

То самое состояние, к которому 70 000 лет будут пытаться вернуться шаманы, монахи,
медитаторы и отчаявшиеся искатели тишины.

Ты пробудешь здесь ещё немного. Несколько недель. Или дней. Ты не
считаешь — считать некому и нечем.

А потом мир сожмётся.

Стенки, которые всегда были мягкими, начинают давить. Не как раньше
— лёгким ответом на твоё движение. А всерьёз. Сильно. Ритмично.
Волнами, которые отталкивают тебя куда-то.

И вдруг — **Свет.**

Рождение — первый вдох, первый крик

Холод. Настоящий, обжигающий — воздух на мокрой коже. Хлопок.
Резкий удар — и горло разрывается криком, которого ты не планировал,
потому что планировать некому. Первый вдох.

И вот ты есть. Не «ты» — потому что «ты» появится нескоро. Пока — есть
это: свет, холод, тепло, стук, крик, дыхание. Чистый экран, на который
мир только что нажал кнопку «включить».

**Первичный бульон. Горячий. Готовый. Программное обеспечение
не заставит себя ждать.**

ПЕРВЫЕ МЕМЫ

Первый мем пришёл не словами. Он пришёл телом.

Сжатие в животе — пустота, которой нет названия. Крик. И ответ: тепло, запах, молоко. Сжатие отпускает. Что-то заполняет пустоту. Первая запись: «Кричу → приходят».

За ним — второй. И третий. И сотый. Мир, который секунду назад был единым полем без различий, начинает распадаться на фрагменты.

Первые ярлыки и мемы-стратегии

«Мама.» Первый ярлык, наклеенный на тепло. «Нет.» Первая граница, проведённая звуком. «Нельзя.» Первый мем, который существует отдельно от стимула.

«Хорошо.» «Плохо.» «Правильно.» «Неправильно.» Каждое слово — не описание мира, а инструкция: куда двигаться, а куда нет.

«Мальчики не плачут.» «Хорошие девочки слушаются.» «Если будешь так делать — тебя не будут любить.» Каждая фраза — мем-стратегия.

Детский сад. Первая стая за пределами семьи. Школа. Фильтр становится толще с каждым годом. Слой за слоем: оценки, звонки, дневники, «ты можешь лучше», «опять тройка», «посмотри на Серёжу».

ШЕСТНАДЦАТЬ. ПЕРВЫЙ УДАР ПО СТЕНЕ

К четырнадцати — тело взрывается. Гормоны бьют по нервной системе, как цунами по побережью. Старые мемы-стратегии — «будь послушным», «не высовывайся» — перестают работать.

Ему шестнадцать. Ему хочется самок.

Он пробует то, что знает. «Будь добрым», «будь искренним», «будь собой». Они не работают. Не «плохо работают». Не работают вообще.

Подросток у стены непонимания

Это был первый удар по стене. Не осознанный — телесный.

Программы, загруженные в него любящими людьми из лучших побуждений, не открывают ту дверь, которую он сейчас хочет открыть.

И тогда ему попалась книга. Не учебник по психологии. Книга о том, какие мемы нужно транслировать девушкам, чтобы затащить их в постель.

Он прочитал. И попробовал. Другая поза. Другой взгляд. Другие слова. Он поменял комбинацию — **и замок открылся.**

Не сразу. Не каждый раз. Но достаточно часто, чтобы закономерность стала невозможной для игнорирования. Определённая комбинация слов, жестов, взглядов — даёт определённый отклик.

В нём щёлкнуло что-то. Не мысль — ощущение.
Мир работает не так, как мне рассказали.

Он начал рисовать. Какие визуальные мемы работают — одежда, поза, взгляд? Эта куртка — ноль внимания. Эта — взгляд задержался на секунду. Какие вербальные мемы?

Нажимаешь правильную кнопку — получаешь предсказуемую реакцию. Как автомат с газировкой.

ВОСЕМНАДЦАТЬ. ЦУНАМИ

В восемнадцать лет на него обрушилось цунами. Мемы другого калибра захватили его нервную систему.

«Маркетинг.» «Бизнес.» «Свобода.» «Молодость и успех.» «Бизнес Молодость.» Если мемы про девушек были ручным оружием — нож, рогатка, копье неандертальца, — то мемы Бизнес Молодости были оружием массового поражения.

Он делает первый сайт. Меняет заголовок. Не потому что знает, как работает мозг. Интуитивно, наугад.

Было: «Мы предлагаем качественные услуги».

Стало: «Вы устали тратить деньги впустую?»

И статистика сайта дёрнулась. Не на процент. Не на два. Люди начали нажимать. Те же самые люди, на том же самом сайте, в то же самое время суток. Изменились шесть слов — изменилось поведение.

Сайты стали для него цифровыми пещерами с наскальными рисунками. Только вместо охры — пиксели. Вместо зигзагов — заголовки и баннеры.

Четыре миллиарда лет эволюции. 70 000 лет мемов. 300 лет просвещения. 100 лет психологии. — И достаточно поменять шесть слов на странице, чтобы поведение тысяч людей изменилось.

Ему 18, и он держит в руках то, чего не должен был обнаружить случайно: стена пещеры стала цифровой, но сородичи остались теми же.

Это потрясло его. Не как открытие — как обрушение. Обрушился мем о свободе: какая свобода, если достаточно шести слов? Обрушилась идея о «рациональном выборе».

Гоминид под акацией съел гриб и потерял тишину.
Этот гоминид перед экраном сменил заголовок — и потерял наивность.
Оба заражения были необратимы.

ЧАСТЬ II

Архитектор мемов

К двадцати пяти годам я перестал коллекционировать и начал конструировать.

Семь лет я собирал факты — конкретные заголовки, которые дали конверсию, конкретные картинки, на которые кликнули, конкретные слова, после которых клиенты соглашались купить. Это работало. Но это была магия — а я хотел инженерии.

Первый серьёзный прорыв случился, когда я наткнулся на книгу **«Нейромаркетинг: как влиять на подсознание потребителя»**. Потом — на исследования Антонио Дамасио о том, как эмоции рождаются раньше мыслей. Потом — на работы Канемана и Тверски про систему 1 и систему 2.

Следующей ступенью стала книга Патрика Ренвуазе **«Код убеждения»**. До неё я встречал только разрозненные «кнопки». Ренвуазе предложил

систему: шесть стимулов, которые гарантированно достигают рептильного мозга.

Шесть стимулов Ренвуазе — Код убеждения

Когда человек листает ленту, его рациональный мозг спит. Управляет первичный. И маркетологи, которые делают «рациональную рекламу» со сложными аргументами, разговаривают с тем мозгом, которого в этот момент нет дома.

Единственное решение — говорить на языке первичного мозга. На языке стимулов.

Я сразу применил это на проекте мамы — она коуч. Стоимость заявки упала в четыре раза, стоимость покупателя — в два. Девять тысяч подписчиков пришли в её Telegram-канал.

Когда я начал передавать эти знания другим, у них это работало точно так же. Не у единиц — у сотен. Таргетологи, которые вчера сливали бюджеты, сегодня выходили на новый уровень.

В какой-то момент я перестал уместаться в шесть стимулов Ренвуазе. Они были идеальной базой — но практика требовала расширения калибра.

Я дополнил систему ещё четырьмя.

ДЕСЯТЬ КАНАЛОВ СТИМУЛОВ

Карта инженерии внимания

01

Эгоцентричный

«Это про меня».
Рептильный мозг

02

Контраст

До/после,
чёрное/

03

Конкретный

Цифры, факты,
числа.

04

Начало/конец

U-образная
кривая памяти.

05

Визуа

Зритель
кора -

— самый
эгоистичный
орган.

белое,
медленно/
быстро. Без
контраста —
нет
решения.

Абстракции
рептильный мозг
не считывает.

Помним вход и
выход —
середину
теряем.

мозга.
Картин
опере
слова.

06

Эмоциональный

Страх, радость,
гнев. Дамасио:
импульсы идут от
подкорки до
коры за
миллисекунды.

07

Памяти

Ассоциации,
узнавание,
ритм. Если
запомнили
— вернуться.

08

Религиозный

Смысл,
предназначение,
принадлежность.
Превращает
продукт в
движение.

09

Сексуальный

Древнейший
канал — глубже
коры, глубже
лимбики.
Репродуктивные
программы.

10

Звуко

Ритм,
интона
рифма
Кросс-
модал
усилии
запом

Десять каналов стимулов — схема

Дополнительный материал по нейромаркетингу

МЕМЕТИЧЕСКИЙ СТИМУЛ

Я добавил одиннадцатый — меметический. **Вирусы сознания, смыслы, которые копируют сами себя.** Меметика — наука о том, почему одна информация распространяется виральным образом, а другая нет.

Если перевести всё это на язык нейронных сетей, картина становится хирургически точной. Человек листает ленту — его DMN рулит, ум блуждает. SN сканирует фон на предмет того, что заслуживает внимания. И только если SN решает, что стимул значим — она переключает мозг.

Вся реклама, весь контент, все сообщения в мире существуют в одной реальности: они борются за то, чтобы Salience Network их заметила.

Стимулы работают не по отдельности — они работают комбинациями. Один триггер активирует SN слабо. Но если в одной картинке встречаются два-три стимула одновременно — мозг не может проигнорировать.

Я начал строить карты взаимодействия. Какие стимулы усиливают друг друга. Какие конфликтуют. В какой последовательности их подавать.

Это было уже не маркетинг. Это была инженерия внимания.

И ТОГДА Я УВИДЕЛ ТО, ЧТО СВЯЗАЛО ВСЁ ВОЕДИНО

Мемы — мислевирусы, о которых мы говорили в предыдущих главах, — используют ровно тот же механизм. Они бьют по SN теми же стимулами: угроза, контраст, конкретность, эмоция, социальное доказательство.

Разница только в цели. Стимул в рекламе говорит: «Купи». Мем говорит: «Передай дальше».

Я мог разобрать любую рекламу в мире и за секунды увидеть её скелет: какие стимулы активируют SN, какие удерживают CN, где мозгу позволяют вернуться в DMN.

Архитектор тюрьмы — всё ещё заключённый, если не видит собственной камеры.

ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ

Шесть режимов реальности. Операционная система вашего мозга — и шесть кнопок, которые она открывает.

КОНСТАНТИН ШЕЛЬ • КНИГА «БОЛЬШОЙ ВЗРЫВ СОЗНАНИЯ»

ПРОЛОГ

Когда тишина оказалась не финишем, а стартовой площадкой

Год после открытия ONTO NOTHING я жил с ощущением человека, который нашёл выключатель света в комнате, где его не было семьдесят тысяч лет. Это казалось достаточным.

Оказалось, что это только начало.

Но сначала — о том, что изменилось. Потому что третья глава заканчивалась на открытии. А любое открытие имеет смысл только в том, что происходит после.

После первой панической атаки я рыл ещё пять лет. Через психологов, ретриты, медитации — всё, что перечислял в третьей главе. Нашёл рубильник. И с того момента — никаких панических атак. Не потому что научился с ними справляться. **А потому что исчез генератор, который их производил.**

Представьте: вы живёте в квартире рядом с железной дорогой. Составы идут днём и ночью. Вы говорите себе — «я привык». Но потом однажды дорогу убирают. И только тогда вы понимаете, какой это был фон.

DMN перестала молотить без присмотра — и вместе с ней замолчал двигатель тревоги, который я двадцать лет принимал за свой характер.

Дисциплина появилась сама. Не через «надо», не через силу воли — а потому что исчез саботажник. Раньше я десятки раз начинал с нуля. После — могу годами идти в одном направлении.

Прекратились экзистенциальные кризисы. Вообще. Вопросы «кто я?», «в чём моя миссия?», «какое у меня предназначение?» — просто перестали возникать. Не «я нашёл на них ответы». Они стали неактуальными.

Укрепились отношения. Яна — та самая невеста, которая смотрела на меня с растерянностью, когда я уходил в лес курить и не мог объяснить, что со мной, — стала женой.

После выключателя — новая жизнь

Мы можем смотреть друг на друга **без налёта**. Без прошлого, которое обычно лежит между двумя людьми как мутное стекло. Есть возможность видеть друг друга сейчас — без представлений, без ожиданий, без сравнения с тем, как «должно было быть».

Изменилось и взаимодействие с людьми вообще. В окружении новых людей — любых, неважно какого масштаба — я оставался собой. Стало

очень легко общаться с людьми, которые раньше казались мне «другой лигой».

Рождение личной лаборатории

Сложные события случаются со всеми. С каждым. Без исключений.

У большинства людей срабатывает один и тот же механизм. DMN перехватывает управление и запускает свою бесконечную карусель: «Почему это произошло?», «Надо было сделать иначе», «Что обо мне теперь подумают?»

Это не рефлексия. Это — тюрьма, выдающая себя за работу над собой.

Но есть другой путь. Именно здесь рождается то, что я называю **личной лабораторией**.

Представьте: событие произошло. Тело сжалось. Эмоция ударила. И в этот момент — вместо того чтобы провалиться в воронку мыслей — вы делаете шаг в сторону. Внутри себя. Появляется зазор.

В этом зазоре вы — одновременно и подопытный, и исследователь. Вы не страдаете от события — вы кладёте его на лабораторный стол.

Дневник и трекеры — личная лаборатория

Я вёл дневники. Фиксировал состояния. Параллельно шли данные с энцефалографа и фитнес-трекера. И когда я сопоставил субъективные записи с объективными цифрами — увидел паттерны.

В тот период произошло событие, которое предприниматели, пережившие предательство партнёра, поймут без лишних слов. Человек, которому я доверял, поступил нагло и низко.

Тело видело.

Когда я поднял данные за те недели — по тридцати параметрам состояния мозга и тела — обнаружилось следующее. В период, когда предательство уже готовилось, но я его ещё не видел сознательно, — тело сигналило. HRV падала. Сон становился рваным. Восстановление ухудшалось.

Тело знает раньше — Visceral Mind

Тело получало сигнал. Ум не слышал. Ум был занят доверием.

Это и есть **Visceral Mind** в действии. Не мистика — данные. Не интуиция как гадание — интуиция как обработка сигналов, которые тело считывает раньше сознания.

Невидимое открытие

В процессе стали происходить вещи, которые я не мог объяснить одной лишь тишиной.

Я садился за рабочий стол, входил в Nothing — и вдруг обнаруживал, что могу удерживать фокус на задаче два, три, четыре часа подряд без единого отвлечения. **Без усилия.**

В другие моменты я закрывал глаза после тяжёлого дня — и тело за десять минут восстанавливалось так, как будто я проспал три часа.

А иногда — самое странное — я задавался сложным вопросом, входил в тишину, и через несколько минут ответ приходил. Не как результат логического анализа. Готовое решение появлялось целиком.

Разные состояния из одной двери

Какое-то время я объяснял это просто: мозг отдыхает — мозг лучше работает. Логично.

Но рациональная модель не объясняла, почему разные входы в тишину дают разные результаты. **Это были не вариации одного состояния. Это были разные состояния. С разными ощущениями, разными функциями, разными результатами.**

Я не нашёл кнопку. Я нашёл пульт.

С самого начала пульт был в моих руках. Я просто нажимал на одну и ту же клавишу.

От одной кнопки к пульту

Позже я понял и другое: каждое из этих состояний было описано задолго до меня. Тысячи лет назад — на санскрите, на пали, на арабском, на языке дзенских коанов и христианских мистиков.

Я начал верифицировать. Что это за состояния? Что они дают? Как именно помогают в самой обычной жизни?

ИНТЕРЛЮДИЯ

Презентация пульта

Я долго думал о том, как рассказать вам про это. То, что я создал — это не курс, не «техника», не «протокол». Это нечто, что должно быть показано целиком, единым жестом.

Поэтому я решил сделать это в формате **хайтек-презентации**. Той самой — с залом, экраном и одним человеком на сцене. Формат, который изобрёл Стив Джобс и который с тех пор используют, чтобы представлять миру вещи, меняющие правила игры.

Сцена презентации — закрытая, в духе Кремниевой долины

Представьте, что у вас в руках билет до Кремниевой долины. Вы приглашены на закрытую презентацию нового продукта от ONTO NOTHING.

Свет гаснет.

— Каждые несколько десятилетий появляется что-то, что меняет не отрасль — а способ жить.

1440 → 1876 → 2007 → 2022

1440 — Печатный станок. Гутенберг создал печатный станок — и мемы получили первый способ размножаться без голоса. Достаточно нажать рычаг — и одна идея копировалась тысячу раз.

1876 — Телефон. Белл изобрёл телефон — и мемы научились перемещаться мгновенно. Через провод. Через океан. Расстояние перестало быть барьером.

2007 — iPhone. Джобс показал iPhone — и мемы получили круглосуточный доступ к вашей нервной системе. Не когда вы открываете компьютер. Постоянно. В кармане.

2022 — ChatGPT. Появился ChatGPT — и мемы научились создавать себя сами. Без человека. Быстрее человека.

Каждый прорыв в истории технологий — это прорыв для мемов. Не для вас.
Для информации, которая живёт в вас.
Четыреста лет технологического прогресса — ни одного шага в пользу носителя.

Старый телевизор без пульта — метафора текущего управления состояниями

— У вас уже есть пульт управления сознанием. Он был всегда.
Проблема не в том, что его нет. Проблема в том, какой он.

Помните эти телевизоры? Никакого пульта. Чтобы переключить канал — встань с дивана, подойди, покрути барабан. Щёлк. Щёлк. Каналов —

четыре. Половина — с помехами. Ручка отвалилась год назад. Антенну приходится держать рукой, чтобы поймать сигнал.

Вот это — ваш текущий пульт управления сознанием.

Хотите расслабиться — нужно «встать с дивана»: выделить время, найти тихое место, двадцать минут бороться с мыслями. Хотите сфокусироваться — пьёте кофе, включаете таймер, говорите себе «соберись». Хотите заснуть — считаете овец, дышите по квадрату, принимаете мелатонин.

Четыре канала. Половина с помехами. Ручка отвалилась. И вы считаете, что это нормально. Потому что другого не видели.

Три сети мозга и роль Salience Network

— Но плоскогубцы и неудобство — это только вершина айсберга. Чёрт с ним, с неудобством. Проблема в том, что происходит с телевизором, который годами работает не как надо.

Когда вы не управляете состояниями — состояния начинают управлять вами. Отсутствие пульта — это не просто «я устал». Это:

Хронический бета-шторм. Утечка энергии. До 20% всех ресурсов тела уходит на работу DMN.

Экзистенциальный вакуум. Внутри — дыра, и вы пытаетесь заткнуть её деньгами, проектами, людьми, но она всё равно свистит.

Потеря идентификации. Вы становитесь просто суммой реакций на внешние раздражители.

Саморазрушение. Если организм не может эффективно управлять энергией — природа жестока. Программа самоуничтожения уже запущена.

Три нейронные сети — DMN, SN, CEN

— Чтобы понять что сломано, давайте заглянем под капот. Потому что проблема не в вашей силе воли. Проблема — в архитектуре.

В вашем мозге есть три крупные нейронные сети — миллиарды нейронов, работающих вместе, как оркестры.

DMN — DEFAULT MODE NETWORK

Сеть пассивного режима. **«Радио в голове.»** Внутренний диалог, блуждание мыслей, прокручивание прошлого, репетиция будущего. У большинства людей DMN гиперактивна — захватывает эфир, не даёт другим сетям слова.

CEN — CENTRAL EXECUTIVE NETWORK

Исполнительная сеть. **Фокус.** Рабочая память, логика, решение задач. Когда вы по-настоящему сосредоточены — это CEN.

SN — SALIENCE NETWORK

Сеть значимости. **Диспетчер.** Решает, какая из двух сетей сейчас получит управление — DMN или CEN. У большинства людей SN — слабая, нетренированная.

Плоскогубцы вместо пульта — это не метафора про лень.
Это буквальное описание мозга, в котором SN не работает, а DMN захватила весь эфир.

ЭЭГ-ритмы мозга: бета, альфа, тета

У вашего мозга есть три основных ритма. Три частоты, на которых он вещает.

Бета (13–30 Гц). Быстрые, резкие, как стук пишущей машинки. Голос активного мышления, анализа, тревоги.

Альфа (8–12 Гц). Медленнее, плавнее, как спокойное дыхание. Голос расслабленной осознанности.

Тета (4–8 Гц). Самые медленные. Глубина. Граница сна. Тета появляется, когда мозг погружается в состояния, недоступные обычному бодрствованию.

Каждое переключение между сетями оставляет чёткий след на ЭЭГ. Не размытый — отчётливый.

Когда SN активируется и берёт управление, снижая гиперактивность DMN — на приборах происходит одно и то же. Каждый раз. У каждого участника.

Резкое падение беты и взлёт альфы при активации SN

Красные линии летят вниз, как будто кто-то выдернул вилку из розетки.
Зелёные взлетают.
Диспетчер проснулся.

Карта существующих методов

Прежде чем я объясню, чем мы отличаемся — давайте посмотрим, что сегодня может предложить рынок человеку, который хочет управлять своими состояниями.

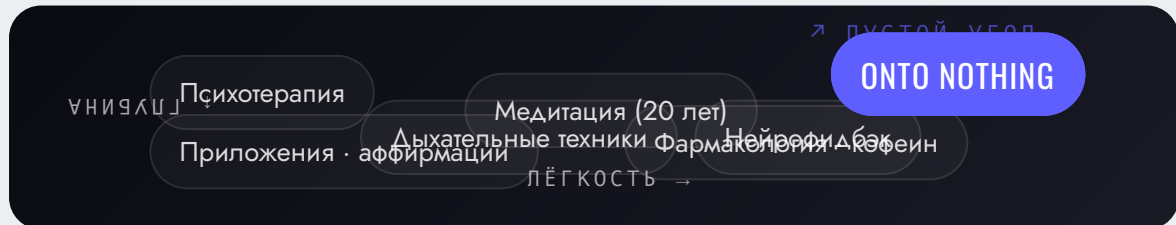
Я нарисую вам простой график. **Две оси.**

Вертикальная — глубина. Насколько фундаментально метод меняет работу мозга. Внизу — косметика, временное облегчение. Вверху — реальные изменения на уровне нейронных сетей.

Горизонтальная — лёгкость. Не «насколько приятно», а насколько просто получить результат. Слева — нужны годы дисциплины. Справа — мгновенно.

ЧТО ЕСТЬ НА РЫНКЕ

Все существующие методы — по одну сторону графика. Правый верхний угол был пустым.



Внизу справа — вещи, которые легко попробовать, но которые ничего не меняют. Справа повыше — химия, которая имитирует результат, пока вы её принимаете. В центре — методы, которые работают, но требуют усилий и времени.

А правый верхний угол — пустой.

Глубоко и легко. Реальные изменения на уровне нейронных сетей — без многолетней дисциплины, без клиники, без борьбы с собой. **Туда никто не добирался.** Потому что все считали: так не бывает. Глубина и лёгкость — это всегда компромисс.

Это не вопрос веры. Это вопрос данных.

Шесть режимов — операционная система

— Вот он. Всё, о чём мы говорили — три нейронные сети, диспетчер, переключение состояний, альфа, бета, тета — всё сводится к этому.

В центре — **NOTHING**. Это не один из режимов. Это точка входа. Операционная система, на которой работает всё остальное.

Из этой точки — и только из неё — доступны все шесть режимов. Как клавиша Shift на клавиатуре: сама по себе ничего не печатает, но пока вы её держите — каждая клавиша работает иначе.



Полная. По вашему решению. За секунды.

Буддисты называли это шуньятой. Йоги — ниродхой. Хайдеггер — Gelassenheit. Я называю это кнопкой **NOTHING**.

КНОПКА • 01

Pure Nothing

Закрытые глаза. Системный ноль. Перезагрузка.

Полдень. Вы отработали четыре часа. Голова набита разговорами, цифрами, чужими ожиданиями. Тело тяжёлое, хотя вы не сделали ни одного физического движения. Вы не устали — вы зашумлены.

Раньше у вас был один выход: дотянуть до вечера. Или кофе, который даст тридцать минут иллюзии бодрости, а потом уронит ещё ниже.

Pure Nothing — закрытые глаза, системный ноль

Вы нажимаете кнопку. Закрываете глаза. **Три-тридцать секунд.** Бета обрушивается. Альфа взлетает. Внутреннее радио замолкает.

Через минуту вы открываете глаза. Голова — чистая. Тело — лёгкое. Энергия вернулась без кофе, без перерыва, без выхода из задачи.

Это базовый режим. Точка ноль. С него начинается любой день — и в него можно возвращаться сколько угодно раз.

КНОПКА • 02

Visceral Mind

Доступ к телу. Висцеральный интеллект. Компас, который не врёт.

Вы живёте в голове. Годами. Десятилетиями. Тело стало транспортом для мозга. Вы его кормите, моете, иногда тренируете. **Но не слышите. Не чувствуете.** Связь разорвана.

А в теле — вся информация. Четыре миллиарда лет эволюции записали в ваши клетки систему навигации, которая работает быстрее любого анализа. Когда ситуация опасна — тело сжимается за полсекунды до того, как мозг сообразит. Когда человек врёт — у вас сжимается живот.

Visceral Mind — компас тела

Но вы не получаете этих сигналов. Внимание заперто в DMN. В голове. В вербальном шуме. **Тело кричит — вы не слышите.**

Visceral Mind возвращает доступ. Что это даёт:

Скорость решений. Две минуты вместо двух недель. Вы входите в Nothing, опускаете внимание в тело — и тело отвечает. Сжатие или расширение. Тепло или холод. Притяжение или отторжение.

Точность навигации. Ум врёт. Легко. Он рационализирует страх как осторожность, лень как мудрость, тупик как стратегию. **Тело не врёт. Никогда.**

Visceral Mind — кнопка, которая включает этот компас.
Две минуты. И вы снова — целое. Не голова на палочке. Целое.

Глубинная перезапись. Самый глубокий режим. Самый терпеливый.

У каждого из вас есть что-то, что не менялось годами. Реакция, которая включается автоматически. Страх, который вы научились обходить, но не растворили. Убеждение, которое держит уже двадцать лет.

Вы закрываете глаза. Входите в Nothing. И погружаетесь глубже — на ту границу, где бодрствование встречается со сном. **Вы не засыпаете. Вы полностью осознанны.** Но мозг переходит в другой режим.

Quantum Genesis — реконсолидация памяти на границе сна

Нейробиологи называют это **реконсолидацией памяти**. Йоги — праджня. Алхимики — нигредо. Альфа и тета в равновесии. Нейропластичность — максимальна.

Двадцать-сорок минут — и старая программа размягчается. Не «вы её прорабатываете». Она теряет жёсткость. Перестает быть автоматической. Появляется пространство для нового.

Это не «решить проблему». Это переписать слой, на котором она держалась.

Active Presence

**Открытые глаза. Расслабленность и фокус одновременно.
То, что монахам давалось за двадцать лет.**

До этого момента все три режима работали за закрытыми веками. Но жизнь происходит с открытыми глазами. На улице. В офисе. За столом с ребёнком.

И здесь — фундаментальная проблема. **Реакция Бергера**: открыл глаза — альфа-ритм подавлен, мозг переходит в режим обработки, внутренний диалог возвращается.

Ричард Дэвидсон из Висконсинского университета обнаружил одно исключение. Тибетские монахи. Десятки тысяч часов медитации. У них — и только у них — альфа сохранялась даже с открытыми глазами.

Active Presence — открытые глаза, ясный мир

Active Presence даёт это же состояние.
Не через двадцать лет. Сейчас.

Индекс расслабления — 70–80%. С открытыми глазами. **Это не сон с открытыми глазами и не транс.** Это сознание в его лучшей версии — без фоновой тревоги, без мысленной жвачки, но в полной готовности к действию.

Вы открываете глаза из Nothing — и мир входит без комментария. Цвета ярче. Звуки объёмнее. Человек напротив — не набор ваших ожиданий и проекций, а живое существо, которое вы видите впервые.

Прогулка с ребёнком, на которой вы действительно здесь — а не в завтрашнем дедлайне. Разговор с партнёром, в котором вы слышите не только слова.

Active Presence — кнопка присутствия.

Для жизни, которую вы хотите не пролистать, а прожить.

КНОПКА • 05

Embodied Flow

Поток. Для тех из вас, кто знает.

Вы были в этом состоянии. И помните. Выступление, на котором вы говорили сорок минут без единой подготовленной фразы — и каждое слово попадало. Переговоры, где вы видели три хода вперёд.

Время исчезло. Вы исчезли. Осталось только действие — безупречное, лёгкое, как дыхание. Без усилия. Без контроля. Внутренний критик молчал. Сомнения не было.

Embodied Flow — кнопка потока

Это лучшее, что с вами происходило. И вы знаете, что это редко. Слишком редко. Иногда месяцы. Иногда годы между этими моментами.

Психолог **Чиксентмихайи** описал это как «совпадение условий».

Подарок судьбы. Вам или повезло — или нет.

Он ошибался. Не насчёт описания. Насчёт «невозможно вызвать».

Embodied Flow — кнопка потока. Вы нажимаете — и входите в то состояние, которое раньше приходило случайно. Внутренний критик выключается. Тело мобилизовано, но без напряжения. Время растягивается.

Японские самураи тренировались 20 лет, чтобы достичь мусин — «не-ума в действии». Миямото Мусаси: «Не думай об ударе — удар происходит сам.» Брюс Ли: «Будь как вода.»

Теперь это — кнопка.

Перед сценой. Перед переговорной. Перед стартом.

КНОПКА • 06

Transcendent Download

Последняя. Самая странная. И самая мощная.

Чтобы объяснить её, мне нужно сначала описать состояние, из которого она работает.

Вспомните, что происходит в Active Presence. Вы открываете глаза — и альфа остаётся высокой. Вы присутствуете. Но ваше внимание сфокусировано — на собеседнике, на задаче, на чашке кофе.

А теперь представьте, что вы из этого присутствия **расширяете внимание**. Не на один объект. На всё. На всё поле восприятия сразу. Звуки, ощущения тела, пространство вокруг, мысли — всё одновременно. Без выбора.

Transcendent Download — расширение внимания на всё поле

Зоран Йосипович из Нью-Йоркского университета обнаружил на фМРТ нечто неожиданное: в этом состоянии активируются одновременно и DMN, и сеть внешнего внимания. Они должны быть антагонистами — но здесь работают вместе.

Буддисты тысячелетиями описывали это как шуньяту — пустоту, которая не пуста, а вмещает. Веданта называла это турия — «четвёртое состояние», за пределами бодрствования, сна и сновидений.

МЕХАНИЗМ ИНСАЙТА

Биман и Куниос (Северо-Западный и Дрексельский университеты) зафиксировали на фМРТ точный механизм озарения. За **полторы секунды** до того, как решение осознаётся, в правой височной коре вспыхивает гамма-всплеск. Этому всплеску всегда предшествует альфа-тишина.

Сначала — тишина. Потом — расширение. Потом — вспышка.

Мозгу нужна пустота, чтобы сигнал пробился.

Именно это создаёт Transcendent Download. **Не случайно, не по везению — по запросу.**

Вы задаёте вопрос. Не вербально — вербальный вопрос активирует DMN. Вы задаёте ощущением. Всем телом.

И ответ приходит. Не как мысль. Не как аргумент. Как **готовый пакет** — со всей структурой, со всеми связями. Секунду назад его не было — и вот он целиком.

Эйнштейн гулял. Эдисон засыпал с металлическими шариками в руках. Тесла смотрел в стену. Они не «думали». Они создавали условия. Случайно.

Transcendent Download — кнопка, которая создаёт эти условия не случайно — по решению.

Шесть кнопок — сводная карта

Pure Nothing

Системный ноль · перезагрузка

Закрытые глаза. Бета обрушивается, альфа взлетает. Чистая голова без кофе.

🕒 3–30 СЕК 📄 ГЛАЗА ЗАКРЫТЫ

Visceral Mind

Тело-компас · висцеральный интеллект

Доступ к четырём миллиардам лет биологической мудрости. Сжатие/расширение, тепло/холод — навигация без слов.

🕒 2 МИН 📄 ЗАКРЫТЫ

Кнопка · 03

Quantum Genesis

Глубинная перезапись · реконсолидация

Альфа и тета в равновесии. Нейропластичность максимальна. Старая программа теряет жёсткость.

🕒 20–40 МИН 📄 ЗАКРЫТЫ

Кнопка · 04

Active Presence

Активное присутствие · альфа с открытыми глазами

То, к чему монахи шли 20 лет. Расслабленность 70–80% + фокус 40–50% одновременно. Мир без фильтра.

🕒 МГНОВЕННО 📄 ОТКРЫТЫ

Кнопка · 05

Embodied Flow

Поток · мусин · действие без ума

Внутренний критик молчит. Время растягивается. Тело мобилизовано без напряжения. Перед сценой и переговорной.

🕒 ПО ЗАПРОСУ 📄 ОТКРЫТЫ

Кнопка · 06

Transcendent Download

Инсайт · готовое решение из тишины

Расширенное внимание + альфа-тишина. Сначала пустота, потом гамма-вспышка. Эйнштейн, Эдисон, Тесла — теперь по запросу.

🕒 5–15 МИН 📄 ЛЮБОЕ

НОВО ONTOS & AI

Единственное преимущество человека, которое не автоматизируется — пустота. Что окажется в голове, когда нейросеть начнёт её читать.

КОНСТАНТИН ШЕЛЬ • КНИГА «БОЛЬШОЙ ВЗРЫВ СОЗНАНИЯ»

ФЕВРАЛЬ 2026

Единственное преимущество, которое не автоматизируется

В феврале 2026 года Илон Маск произнёс фразу, которую разобрали на цитаты за несколько часов.

Илон Маск — кодинг умрёт к концу 2026

Февраль 2026 • Илон Маск

Он сказал, что **кодинг умрёт к концу года**. Не потому что программисты стали хуже — а потому что необходимость в посреднике между человеком и машиной отпадает. ИИ теперь понимает нас напрямую. Описал задачу — получил продукт. Единственное, что останется важным — ясность твоего воображения. Точность образа, который ты транслируешь.

Он был прав. Но остановился на полшага от главного вопроса.

Потому что следующий шаг очевиден, и он радикальнее. **Нейролинк** уже фиксирует намерения движений. ИИ-агенты уже объединяются, чтобы из одного запроса собрать готовый продукт. Траектория прямая: скоро не нужно будет даже говорить — достаточно подумать, и машина реализует.

Чип будет считывать образы напрямую из коры и транслировать их в нейросеть, которая мгновенно создаст из этого всё что угодно — текст, приложение, музыку, архитектуру, стратегию.

И вот тут возникает вопрос, который важнее всех вопросов о профессиях и навыках.
Что именно окажется в голове, когда нейросеть начнёт её читать?

Зеркало, в которое попадёт мусор

70 000 лет в человеческой голове живут **мемы** — самовоспроизводящиеся информационные паттерны, которые используют DMN как среду обитания.

Убеждения о себе, чужие ожидания, страхи из детства, голос внутреннего критика, фоновая тревога, прокрутка вчерашних разговоров — всё это крутится в дефолтной сети в непрерывном потоке.

Обычный человек думает, что это его мысли. На самом деле это **мемы, думающие через него.**

Когда нейроинтерфейс начнёт считывать этот поток — машина получит именно его. Чужие нарративы в красивой упаковке. Тревогу, оформленную в продукт. Шум, транслированный в приложение.

Идеальное зеркало ИИ — отражает то, что в него транслируют

ИИ — идеальное зеркало.
Мусор на входе — мусор на выходе.
Только теперь быстро и красиво.

Он возвращает тебе ровно то, что ты в него транслируешь — точно, быстро, в любом формате, без купюр и без вежливости.

Обычный человек с таким зеркалом получает отражение своей меметической тюрьмы — немного причёсанное, но ту же тюрьму.

И вот здесь — развилка, которая разделит людей следующих десятилетий на два разных вида.

Развилка

Два пути одного биологического вида в эпоху ИИ.

SAPIENS ИЛИ HOMO ONTOS

Homo Sapiens

DMN на полной мощности •
меметическая тюрьма

Эфир занят. Внутренний диалог транслирует шум 24/7. Канал из глубины закрыт. Прыжок не совершается. Человек вынужден работать последовательно, итерация за итерацией — как машина, только медленнее.

Sapiens играет в игру машины — и проигрывает тому, кто делает это быстрее.

↓ С ростом ИИ становится менее
нужным

Homo Ontos

Доступ к Nothing • пульт в
руках

DMN отключается по решению. Эфир расчищается. Сигнал из глубины пробивается. Загружает в нейросеть не рекомбинацию существующих паттернов, а поток из Nothing — нелинейный, живой, тот самый, из которого рождаются решения, до которых алгоритм не добрался бы никаким перебором.

Homo Ontos играет в свою игру — и в ней у машины нет шансов.

↑ С ростом ИИ становится ценнее

Квантовый прыжок vs линейная машина

Искусственный интеллект, каким бы мощным он ни был, работает **линейно**. Токен за токеном, шаг за шагом, каждый следующий элемент вычисляется из предыдущего.

Это как поезд, который может ехать со скоростью света — но всё равно проедет каждый метр пути. Телепортации у него нет.

Возьмём квантовую физику. Если загрузить в ИИ всю информацию, предшествующую её открытию, и попросить самостоятельно к ней прийти — он потратит колоссальные ресурсы без гарантии результата.

Потому что квантовая физика появилась не из перебора вариантов. **Она появилась из прыжка** — из момента, когда человеческий мозг перешагнул через все промежуточные шаги и оказался на другой стороне с ответом, который не следовал из предыдущей логики.

Биман и Куниос — вспышка гаммы при инсайте

Нейробиологи **Биман и Куниос** зафиксировали этот момент на фМРТ. За полторы секунды до того, как решение осознаётся, правая височная доля производит вспышку гамма-активности.

Не цепочку рассуждений — вспышку. Готовый файл, скачанный целиком.

И мозг в этот момент буквально **закрывает внешний поток информации** — блокирует его, чтобы слабый сигнал из глубины наконец пробился в сознание.

ДВЕ АРХИТЕКТУРЫ МЫШЛЕНИЯ

Машина проходит каждый метр пути. Человек — телепортируется.

МАШИНА • ЛИНЕЙНО

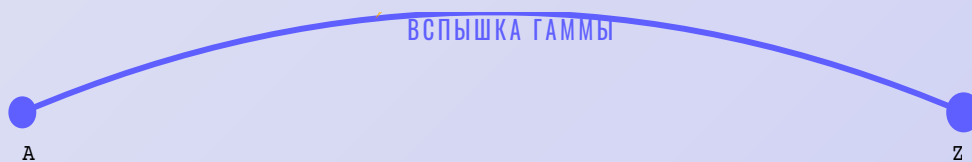
$A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow \dots \rightarrow Z$



Каждый токен вычисляется из предыдущего. ИИ может пройти этот путь быстрее любого человека — но не может его пропустить. Решение получается из перебора, а не из открытия.

ЧЕЛОВЕК • КВАНТОВЫЙ ПРЫЖОК

$A \curvearrowright Z$



Переход из точки A в точку Z без прохождения промежуточных букв. Решение, рождённое не из данных, а из **тишины**. Из пространства, где данных нет — и именно поэтому возможно то, что из данных не выводится.

Ни один алгоритм, обученный на всех текстах человечества, не может совершить этот прыжок.

Потому что у него нет того, из чего он совершается.

Нет пустоты.

Пустота — единственное эволюционное преимущество человека,
которое не автоматизируется.

Преимущество есть у каждого. У большинства — закрыто.

Это преимущество есть у каждого человека — **анатомически, нейрофизиологически**, как часть аппаратуры.

Правая височная доля с её дальними семантическими ассоциациями. Висцеральный разум, обрабатывающий информацию параллельно, всем телом. Способность нырнуть в Nothing и вернуться с тем, чего раньше не существовало.

Только у большинства людей этот канал закрыт — **70 000 лет непрерывного вещания DMN**. Когда эфир занят, сигнал из глубины не пробивается. Прыжок не совершается.

Канал из глубины закрыт у большинства людей

Sapiens играет в игру машины и проигрывает тому, кто делает это быстрее. Тот, кто умеет входить в тишину — играет в свою.

Человек прыгает. Машина строит.

Тот, кто умеет входить в тишину — загружает в нейросеть совершенно другое. Не рекомбинацию существующих паттернов. Не шум DMN, переупакованный в структуру.

А **поток из Nothing** — нелинейный, живой, тот самый, из которого рождаются решения, до которых алгоритм не добрался бы никаким перебором.

И тогда ИИ делает то, для чего он идеален: берёт этот поток — и строит из него мост. Документ, продукт, код, книгу, стратегию. За минуты, с точностью, недоступной человеческим рукам.

СИМБИОЗ



Человек

прыгает из Nothing
в готовое решение



Машина

строит мост там,
где он приземлился

Чем мощнее ИИ — тем ценнее Homo Ontos.
Не вопреки прогрессу машин — благодаря ему.

Более мощное зеркало точнее отражает то, что человек приносит из глубины. Более быстрый строитель точнее воздвигает мост там, где человек приземлился.

Обычный человек с ростом ИИ становится менее нужным — его шум машина воспроизводит лучше него самого.

Homo Ontos с ростом ИИ становится ценнее — потому что его прыжок машина воспроизвести не может никогда.

ФИНАЛ

Пульт в ваших руках

Вернёмся к вопросу, с которого начали эту книгу. Если мемы мигрируют в кремний — зачем мы?

Мы — не носители информации. Нас использовали в этом качестве 70 000 лет, но это было **ошибкой, а не назначением**.

Мы — точки, в которых пустота становится формой.
Единственная известная система во Вселенной, способная нырнуть в Nothing и вернуться с тем, чего там не было.

Машина может оформить любую форму. Но создать её из ничего — не может.

Эта книга — пример. Она родилась из Nothing. Из тишины, из потока, из прыжков между идеями, которые логика считала несвязанными. ИИ помогал оформить — структурировать, выверить, довести до читаемой формы.

Но то, что вы чувствовали, читая — узнавание, ощущение, что кто-то наконец сказал вслух то, что вы знали, но не могли сформулировать — это **пришло не из машины**.

Это пришло из пространства, куда машина войти не может.

Из Nothing.

Пульт — в ваших руках

Пульт — в ваших руках.
Зеркало — перед вами.
Осталось — нырнуть.

● ЧАСТЬ 1 ЗАВЕРШЕНА • ЧАСТЬ 2 — ДО 1 АВГУСТА 2026

Большой Взрыв Сознания: Операционная Система

То, что вы прочли, — фундамент. Часть 2 — детальная архитектура: как принцип работает на уровне нейробиологии, на что опереться внутри каждого режима, и что меняется, когда состояния становятся управляемыми не интуитивно, а по протоколу. **Релиз — до 1 августа 2026.**

- Глубокое научное обоснование шести режимов сознания
- Как выйти из глюков ума и не давать им возвращаться
- Предсказательная интероцепция и как её усилить
- Достижение и удержание пиковых состояний
-
-

Каталог состояний сознания и на
что они влияют

Причинные принципы работы
технологии ONTO NOTHING

Напишите автору в Telegram — сообщество ONTO NOTHING — Часть 2
(до 1 августа 2026) и пригласим вас на конференцию

✈ Связаться с автором

← Глава 4

К оглавлению