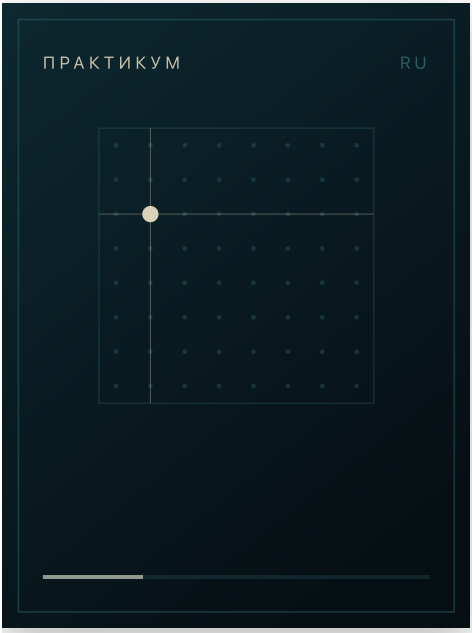

Код Мироздания. Практикум: двадцать восемь блоков · двести двадцать четыре практики · то, что можно проверить на себе

Вадим Ковалёв, 2026

АВТОРСКИЙ ПРАКТИКУМ · ПРАКТИКА

Практики автора, переведённые на язык книги и привязанные к главам: в сами главы они не вставлены намеренно — книга ведёт, а не инструктирует. Двадцать восемь блоков, двести двадцать четыре практики. Книга носит образовательный и исследовательский характер: практики описаны

как опыт автора и приглашение к самостоятельной проверке, ни одна не обещает результата к сроку.

Открытая часть труда: первые 3 главы, 16 854 из 194 750 знаков — ровно то, что сайт открывает без входа.
Сборка 01.11.2026. Это открытая часть труда. Полный текст — в читалке на 91-99-192-247.sslip.io/library.html

КОД МИРОЗДАНИЯ. ПРАКТИКУМ Двадцать восемь блоков · двести двадцать четыре практики · то, что можно проверить на себе

Вадим Ковалёв, 2026

БЛОК 1

ПЕРЕХОД

КАК УСТРОЕН БЛОК

Семь практик. Все — про одно: как вести себя у порога, когда старое не работает, а новое ещё не проявилось. Ни одна не требует условий, снаряжения и специального состояния. Все делаются сегодня.

Порядок не обязателен. Но если делать подряд — они выстраиваются от «увидеть» к «двигаться».

1 · ТРИ СТРАХА НА БУМАГЕ

К главе 29 «Тёмная комната» · 15 минут · лист и ручка

Страх у порога всегда размытый. Он живёт за счёт того, что его не называют: пока он безымянный, он кажется размером с жизнь.

Выпиши три самых больших страха, связанных с тем, что сейчас меняется. Рядом с каждым — две строки: что худшее реально может случиться, и что ты будешь делать, если это случится.

Всё. Никакой борьбы, никакого преодоления. Только назвать и посмотреть.

Что происходит: неопределённость превращается в определённость. Названный страх перестаёт занимать весь объём — у него по-

являются границы. Это ровно то, что глава называет «внести свет в подвал»: не победить темноту, а познакомиться с ней.

2 · РАЗЛИЧИТЬ ДВЕ УСТАЛОСТИ

К главе 29 «Тёмная комната» · одна минута, в любой момент

Когда накрывает «хватит, не сегодня» — задай себе один вопрос:

Если я сейчас отдохну — я к этому вернусь? Или я отдыхаю затем, чтобы не возвращаться?

Первый ответ — усталость от отдачи. Её лечит покой, и покой нужно себе дать без вины. Второй — усталость от невхождения. Её покой не лечит: отдохнёшь неделю и вернёшься к ней такой же.

Что происходит: снимается главная подмена дороги — когда сопротивление переодевается в утомление. Одна усталость просит перерыв, другая просит войти.

3 · ОДНО ДЕЙСТВИЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

К главе 22 «Порядок из хаоса» · 2 минуты

Не завтра, не с понедельника, не когда будет ясность. Сейчас, не откладывая книгу далеко: позвонить, написать, отправить запрос, прочитать одну страницу, открыть файл, который откладывал.

Одно. Маленькое. В сторону того, что для тебя важно.

Что происходит: решимость не накапливается до движения — она появляется в движении. Система не ждёт, пока наберётся сил на прыжок; она входит в новое состояние и уже в нём находит форму.

4 · ОДИН АБЗАЦ В ДЕНЬ

К главе 22 «Порядок из хаоса» · ежедневно, без героизма

Возьми то большое, что стоит перед тобой, и раздели на кусок, который можно делать каждый день без подвига. Пишешь книгу — абзац. Учишь язык — десять слов. Строишь дело — один разговор.

Правило одно: размер куска должен быть таким, чтобы не было причины его не сделать.

Что происходит: это и есть долгое незаметное накопление у порога, о котором говорит глава. Порог не берут рывком воли — к нему подходят накоплением, а прыжок случается сам.

5 · ТРИ ПОБЕДЫ ДНЯ

К главе 11 «Порядок» · 5 минут вечером

Каждый вечер записывай три маленькие вещи: что сегодня сделал хорошо, чему научился, что преодолел. Не достижения — именно мелочи.

Что происходит: внимание по природе цепляется за недостающее. Дневник разворачивает его к тому, что уже собрано. Это буквально Первый закон живого, применённый к себе: замечать, где восстановление обгоняет распад — а не только там, где рвётся.

6 · ПЯТНАДЦАТЬ МИНУТ ТИШИНЫ

К главе 6 «Тишина» · 10–15 минут утром или вечером

Сесть. Ничего не делать. Не решать, не планировать, не слушать подкаст.

Это не эзотерическая практика, а тренировка внимания: отфильтровать внешний шум настолько, чтобы стало слышно собственный голос — тот, который весь день заглушают чужие.

Что происходит: появляется зазор между тобой и реакцией. В этом зазоре и различаются истинные потребности и чужие требования — то, ради чего вся глава о тишине и написана.

7 · ДЕНЬ БЕЗ САМОКРИТИКИ

К главе 28 «Самый трудный сад» · один полный день

Один день говорить с собой так, как говорил бы с человеком, которого любишь и в которого веришь. Поддерживать. Подбадривать. Отмечать сделанное. Ошибся — сказать себе то, что сказал бы другу.

Что происходит: слова, которые ты говоришь себе в темноте, — часть твоей почвы, причём самая всесильная. Один день другой речи — это один день другой почвы. Проверь сам, какой всход она даст.

8 · ПОРОГ В ДВЕРЯХ · В МИРУ

К главе 22 «Порядок из хаоса» · одна секунда · десятки раз в день

Каждый раз, когда входишь в помещение или начинаешь разговор, — одно дыхание и один вопрос: кем я сюда вхожу?

Не «как себя вести». Кем.

Что происходит: дверь — это готовый, встроенный в день порог, их у тебя десятки. Практика не требует ни минуты свободного времени: она пользуется тем, что уже происходит. Так работа переходит из отведённых пятнадцати минут в саму жизнь.

9 · СПРОСИ У КОНЦА · В МИРУ

К главе 8 «Смерть и жизнь» · 5 минут · раз в неделю

Раз в неделю на пять минут представь, что у тебя остался год.

Не для тревоги и не для драмы. Ради одного вопроса: что из сегодняшнего списка дел вообще имеет значение?

Потом вернись к обычной жизни и вычеркни одно дело, которое значения не имеет.

🔴 Если тема поднимает тяжёлое — эта практика не для тебя сегодня. Пропусти без объяснений.

Что происходит: глава говорит, что под половиной нашей суеты лежит страх конца. Практика разворачивает его в обратную сторону: то же самое знание, которое гонит, — единственное, что умеет расставлять приоритеты честно.

ЧЕГО В ЭТОМ БЛОКЕ НАМЕРЕННО НЕТ

- Сроков и обещаний результата. Ни одна практика не сказано «через 30 дней ты…». Человек сам

решает, сколько и как — свобода приёма распространяется и на практики.

- Минерала. Он здесь не назван и не нужен: этот блок работает без него (правило №8).
- Мотивационного нажима. Нигде не сказано «ты сможешь» и «ты особенный». Практика описана,

результат назван как механизм — дальше решает сам человек (правило №10: приглашаем исследовать).

ЧТО ЕЩЁ СТОИТ ВЫНУТЬ ИЗ ЭТОГО ЖЕ СЦЕНАРИЯ В ДРУГИЕ БЛОКИ

- Цикличность и «внутренняя зима» — вошла прямо в книгу (гл.28), практики не требует.
- Работа с окружением («люди — либо крылья, либо гири») — просится в блок «Среда», когда он появится:

это отдельная тема с собственной практикой инвентаризации круга.

- Отдача после перехода («протяни руку тем, кто начинает») — блок «Сеть», к части VII.

БЛОК 2

ОЧИЩЕНИЕ: ГДЕ УТЕКАЕТ

КАК УСТРОЕН БЛОК

Первый блок был про порог — про то, как войти. Этот про другое: прежде чем добавлять силы, стоит найти, где они уходят.

Восемь практик. Ни одна не требует условий и снаряжения. Порядок не обязателен, но если делать подряд — они идут от «увидеть утечку» к «закрыть её».

1 · ОТКРЫТЫЕ ВКЛАДКИ

К главе 4 «Внимание — забытый орган» · 20 минут · лист и ручка

У компьютера, который тормозит, обычно не сломан процессор. Просто открыто тридцать вкладок, и каждая что-то тихо делает в

фоне.

Выпиши всё, что сейчас работает в тебе фоном. Не дела из списка задач — именно фоновое: незаконченный разговор, невысказанное, чужие слова, к которым мысленно возвращаешься, ожидание чьего-то ответа, обида, о которой ты вроде бы забыл.

Пиши, пока не кончится. Обычно кончается на цифре, которая удивляет.

Что происходит: фоновое становится видимым. Пока процесс не назван, он тратит внимание молча и постоянно; названный — уже не в фоне.

2 · ОДИН ДОЛГ ПЕРЕД СОБОЙ

К главе 22 «Порядок из хаоса» · сегодня · одно действие

У каждого есть обещания, данные самому себе и не закрытые. Начать с понедельника. Дописать. Позвонить. Разобрать. Они не забыты — они висят и тянут ровно столько, сколько висят.

Выпиши три таких долга. Выбери самый мелкий — не самый важный, а самый мелкий. И закрой сегодня.

Что происходит: восстанавливается доверие к собственному слову. Внутренний конфликт «я сказал и не сделал» стоит дороже, чем само дело: маленькое закрытое обещание снимает его целиком.

3 · ПЕРВЫЙ ЧАС

К главе 4 «Внимание» · три дня · ничего не нужно

Три дня подряд не открывай ленту в первый час после пробуждения.

Не навсегда. Три дня. Дальше решишь сам.

Что происходит: прокрутка ленты даёт быструю награду и не даёт насыщения — внимание застревает в одном потоке и не переключается. Первый час — тот, в котором обычно и решается, чей сегодня день: твой или чужой.

4 · ДВЕ КОЛОНКИ

К главе 5 «Красота как первый компас» · 30 минут · лист, разделённый пополам

Слева выпиши, чего ты хочешь. Всё подряд, как есть.

Потом по каждому пункту задай один вопрос: откуда я это взял? Если ответ «так принято», «так у всех», «так должно быть в моём возрасте», «иначе решат, что я не состоялся» — перенеси пункт вправо.

Слева останется немного. Это и есть твоё.

Что происходит: усилие, вложенное в чужую цель, не возвращается ничем: результат приходит, а удовлетворения нет. Это самая тихая и самая крупная утечка из всех — она может длиться годами.

5 · ВОПРОС, КОТОРЫЙ НЕ ОБМАНЕШЬ

К главе 30 «Золото» · пять минут · честно

Что я делал бы, даже если бы за это не платили?

Не отвечай красиво. Ответь как есть — даже если ответ мелкий, странный или неудобный.

Что происходит: вопрос обходит все расчёты и попадает туда, где живёт настоящий интерес. Он не требует ничего менять сегодня —

он показывает направление, в котором силы не тратятся, а прибывают.

6 · ИНВЕНТАРЬ ПОЧВЫ

К главе 28 «Самый трудный сад» · один вечер · лист

Глава говорит: не гони семя, готовь почву. Вот инвентаризация.

Три колонки. Люди, с которыми ты проводишь неделю. Что ты ешь глазами и ушами — ленты, видео, разговоры, новости. Пространство, в котором живёшь и работаешь.

Напротив каждого пункта — один знак: + (после этого сил больше) или – (после этого сил меньше). Без объяснений и оправданий.

Дальше не делай ничего. Просто посмотри на минусы неделю.

Что происходит: среда действует непрерывно и незаметно, и человек привычно объясняет её действие своим характером. Список возвращает причину на место.

7 · ВЫЙТИ ТЕЛОМ

К главе 17 «Среда» и главе 18 «Вода» · 20 минут · наружу

Двадцать минут в неделю — там, где не выключается ветер, вода, земля, свет. Без наушников. Без съёмки. Без цели дойти куда-то.

Просто побыть в среде, которая старше всех твоих задач.

Что происходит: это не про энергию из воздуха. Это про смену масштаба: рядом с движением воды и ветра собственные срочные дела впервые за неделю занимают свой настоящий размер.

8 · ВРЕМЕНИ ДОСТАТОЧНО

К главе 23 «Садовник» · одна фраза · весь день

Поймай себя на мысли «я не успеваю» — и замени её на другую:

У меня достаточно времени для всего важного.

Не как самовнушение. Как проверку: если времени достаточно, что тогда действительно важно?

Что происходит: ощущение убегающего времени держит человека в постоянной спешке, а в спешке ничего не растёт — садовник не тянет росток за верхушку. Фраза не добавляет часов. Она снимает гонку, в которой сгорает больше, чем в самой работе.

9 · ТРИ МИНУТЫ В ШУМЕ · В МИРУ

К главе 4 «Внимание» · 3 минуты · там, где шумно

Очередь, метро, зал ожидания, пробка. Обычно в этот момент рука сама достаёт телефон.

Не доставай. Просто побудь в шуме три минуты, ничего им не заполняя.

Что происходит: утечка происходит не тогда, когда ты устал, а в каждую свободную минуту, которую ты машинально заливаешь потоком. Три минуты в день возвращают тебе способность выдерживать пустоту — без неё ни одна другая практика долго не живёт.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Блок закрывает первую половину дороги: увидеть, где уходит. Дальше Практикум идёт к тому, как наполняется, — по ступеням октавы.

БЛОК 3

ТИХИЙ ОТВЕТ

КАК УСТРОЕН БЛОК

Второй блок был про то, где силы уходят. Этот — про орган, которым мы почти не пользуемся: про способность знать без разбора.

Интуиция — работа той части тебя, которая обрабатывает во много раз больше сигналов, чем успевает осознать внимание, и отдаёт результат целиком — сразу ответом, без показанного решения. Мешает ей одно: шум. Ответ приходит тихо, а внутри редко бывает тихо.

Шесть практик. Все — про то, как убавить шум настолько, чтобы услышать.

1 · ВОПРОС НА НОЧЬ

К главе 6 «Зачем нам дана тишина» · 5 минут вечером, 5 минут утром · блокнот у кровати

Самая простая практика этого блока и самая недооценённая.

Перед сном задай себе один вопрос. Не список — один. «Какой мой следующий шаг?» «Что я не хочу замечать в этой ситуации?» «Что здесь на самом деле важно?»

Задай и отпусти. Не решай его, не крути, не ищи ответ — просто засыпай с ним.

Утром, не вставая и не беря телефон, запиши всё, что есть в голове: обрывки, образы, случайные фразы, сон. Не оценивая и не выби-

рая. Три-четыре строки.

Смотреть на записи имеет смысл не назавтра, а через неделю: ответ редко приходит цельным, чаще он собирается из повторов.

Что происходит: ты передаёшь вопрос той части себя, которая работает без тебя, и не мешаешь ей контролем. Утро — единственное время суток, когда внутренний шум ещё не включён.

2 · ДВЕ ФАЗЫ

К главе 4 «Внимание — забытый орган» · 20 минут (полная версия — до двух часов)

Практика из двух половин, и вторая так же важна, как первая.

Первая половина — сжатие. Сядь удобно, закрой глаза, приведи внимание в одну точку — область между бровями. Просто держи его там. Мысли будут уводить; заметил, что увело, — вернул. Десять минут.

Вторая половина — отпускание. Ляг. Отпусти внимание совсем, ничего не удерживай и никуда не веди. Пройди вниманием по телу сверху вниз, оставляя за собой расслабление. Десять минут.

Полная авторская форма — по часу на каждую половину. К ней стоит идти, когда короткая станет привычной.

Что происходит: сжатие и отпускание тренируют разные вещи — удержание и освобождение, — и работает именно связка. Ответы приходят почти всегда во второй половине: сначала внимание собирают, потом отпускают, и в образовавшейся тишине становится слышно.

3 · ИЗ ГОЛОВЫ ИЛИ ИЗ ТЕЛА

К главе 5 «Красота как первый компас» · одна минута · в момент выбора

Перед решением — не «за» и «против», а один заход внутрь.

Представь, что ты уже выбрал первый вариант. Не думай о нём — побудь в нём несколько секунд и заметь тело: где-то отпустило или где-то сжалось. Потом так же — второй вариант.

Голова умеет обосновать оба. Тело отвечает быстрее и не умеет быть вежливым.

Что происходит: это не гадание. Тело отражает опыт, который ты уже накопил и не держишь в сознании. Оно не всегда право — но его ответ стоит услышать до того, как разум начнёт подгонять доводы под удобный вывод.

4 · ЧАС БЕЗ ВХОДЯЩЕГО

К главе 6 «Тишина» · один час в неделю

Час, в который ничего не входит внутрь: ни музыки, ни лент, ни разговоров, ни подкастов. Можно идти, можно сидеть, можно мыть посуду. Нельзя одно — подгружать себя.

Первые двадцать минут будет неуютно, и это нормально: человек, оставленный наедине с собой без занятий, испытывает заметный дискомфорт уже через минуты — это воспроизводимый экспериментальный факт, а не твоя личная слабость.

Что происходит: тихий ответ не пробивается сквозь поток. Ему нужно место, а место освобождается только вычитанием.

5 · ДЕЛАТЬ РУКАМИ БЕЗ ЦЕЛИ

К главе 5 «Красота» · 30 минут · что угодно

Рисуй, играй, лепи, танцуй, пиши — без задачи, без результата, без того, чтобы кому-то показать. Плохо — тоже можно. Особенно плохо.

Что происходит: та часть, что отвечает за догадку, включается не от усилия, а от свободы. Пока каждое действие обязано быть полезным, она молчит: ей нечем говорить, кроме как через бесполезное.

6 · СМОТРЕТЬ НА ТО, ЧТО РАСТЁТ САМО

К главе 5 «Красота» и главе 23 «Садовник» · десять минут · где угодно, где есть небо

Найди то, что сделано не человеком, и смотри на это десять минут. Течение воды. Огонь. Дерево. Небо. Как лежат листья на одной ветке. Годится и камень на подоконнике — если он настоящий.

Ничего не делай с увиденным. Не фотографируй, не выкладывай, не ищи название породы, не думай о том, как это устроено. Просто смотри.

Одно условие: без экрана в руках и без наушников. Не «поменьше», а совсем — на эти десять минут.

Что происходит: внимание, которому целый день подсовывают готовые кадры, отвыкает смотреть само. Природная форма ничего от тебя не хочет: она не сделана, чтобы удержать твой взгляд, и поэтому взгляд на ней отпускается. Ум, которому нечего оценивать, затихает — а тихий ответ приходит только в затихший ум.

Граница: это не «зарядиться энергией природы» и не настройка на частоты. Ты просто перестаёшь кормить внимание, и оно воз-

вращается. Проверить это можно за один заход.

7 · ПАУЗА ПЕРЕД ОТВЕТОМ · В МИРУ

К главе 6 «Тишина» · один вдох · в каждом разговоре

В любом разговоре — один спокойный вдох между «услышал» и «ответил». Без исключений, весь день.

Особенно там, где ответ уже готов и рвётся наружу.

Что происходит: готовый ответ почти всегда старый — он собран из прошлых разговоров и к этому человеку отношения не имеет. Один вдох — это всё, что нужно, чтобы вместо заготовки прозвучало то, что ты действительно думаешь сейчас. Тихий ответ приходит только в паузу; если паузы нет, он не успевает.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Три блока закрывают вход: порог (как войти), очищение (где уходит), тихий ответ (как услышать себя). Дальше Практикум идёт к работе с состоянием и к тому, как удерживать набранное — по ступеням октавы.

Это открытая часть труда. Полный текст — в читалке на 91-99-192-247.sslip.io/library.html