

**Бог
в
тебе.
Побег
из
тюрьмы
разума**

Евгения Носкова

Евгения Носкова

**Бог в тебе. Побег
из тюрьмы разума**

«Автор»

2026

Носкова Е.

Бог в тебе. Побег из тюрьмы разума / Е. Носкова — «Автор»,
2026

В этой искренней исповеди автор открывает путь к внутреннему освобождению от оков собственного разума. Проникнувшись чувством отчаяния и безысходности, она задается ключевым вопросом: «Кто я?» — и начинает путешествие вглубь себя, где находит божественное начало, которое всегда находилось внутри. Книга — это не просто рассказ о трансформации, это инструкция по выходу из внутренней тюрьмы, созданной из страхов, обид и внешних ожиданий. Автор делится личным опытом борьбы с ролью жертвы и уверенности в предначертанной участи, открывая читателю, как важно доверять жизни и передавать штурвал Высшему Я. Эта история — зов к действию для тех, кто чувствует себя зажатым в круге страданий. Она призывает начать внимательно наблюдать за собой, находя свет внутри и позволяя миру стать отражением внутренней гармонии.

© Носкова Е., 2026

© Автор, 2026

Евгения Носкова

Бог в тебе. Побег из тюрьмы разума

Концепция книги: «Бог в тебе. Побег из тюрьмы разума»

Жанр: Духовная автобиография / Практическое руководство по внутренней трансформации.

Целевая аудитория: Люди, ощущающие себя в тупике, жертвы обстоятельств, уставшие от борьбы и ищущие источник покоя и силы внутри себя.

Основная метафора:

Тюрьма собственного разума → Ключ (внимание/осознанность) → Встреча с Внутренним Наблюдателем (Богом в себе) → Свобода.

Тон: Честный, доверительный, лишенный претенциозной духовности. Голос человека, прошедшего через ад и нашедшего свободу.

«Бог в тебе. Побег из тюрьмы разума»

Введение

Мы привыкли искать Бога вовне – в храмах, в молитвах, на страницах священных книг. А вы никогда не задумывались о том, что истинное божественное начало может находиться не снаружи, а в самом сердце нашего существа? Там, где мы меньше всего ожидаем его обнаружить?

Вы когда-нибудь чувствовали себя марионеткой в руках безжалостной судьбы? Актером, играющим в чужой пьесе по чужому сценарию, который никогда не писал, среди декораций, которые сам не выбирал? Я тридцать два года отыгрывала роль обреченной. Роль жертвы, предназначенной для одних лишь неудач, несущей родовое проклятие и расплачивающейся за чужие грехи. Я свято верила, что где-то на небесах восседает строгий, безжалостный Судья, скрупулезно выставляющий мне счет за проступки предков, за каждую ошибку, за каждую «неверную» мысль.

И моя жизнь, казалось, служила тому неоспоримым доказательством. Черeda трагедий, токсичные отношения, болезни... И неизменный спутник – бутылка вина: мой единственный друг и анестезия от боли существования. Я упивалась своей ролью. С извращённым наслаждением я жаловалась на свою горькую долю, собирая крохи чужой жалости. Каждый новый удар судьбы лишь укреплял мою веру: я несчастна, так предначертано, и изменить ничего нельзя.

Эта книга – исповедь рабыни. Рабыни собственного разума, построившего для меня тюрьму из страхов, обид и чужих убеждений. Рабыни своих привычек, водивших меня по одному и тому же кругу страданий. Рабыни образа, который я сама создала и в который отчаянно поверила.

Но однажды, на самом дне, я задала себе вопрос, перевернувший всё: «Кто я?»

Если я – не мои поступки, не мой «поганный рот», не мои болезни, не мои мысли и даже не мои страдания... то кто же?

Этот вопрос стал началом путешествия. Путешествия вовнутрь себя. Я решила разобрать себя на молекулы, чтобы понять, кто на самом деле дергает за ниточки, кто отдаёт приказы, а кто – просто безмолвно наблюдает за всем этим хаосом.

И в оглушающей тишине, что воцарилась во мне после принятия твёрдого решения: Понять! – я нашла Его.

Бог, которого я так боялась и помощи которого так тщетно ждала, – был не на небесах. Он не был внешним карателем.

Он был внутри.

Он был тем самым тихим, любящим Наблюдателем – нетронутый частью меня, которая всегда знала правду, но чей шепот заглушался оглушительным криком моего напуганного разума.

Эта книга – не сборник проповедей. Это предельно честный дневник пути от рабства к свободе. Инструкция по побегу из главной тюрьмы – тюрьмы собственного ума.

Это история о том, как найти Бога не в своде правил и не в церковных стенах, а в собственном сердце. О том, как перестать бороться с жизнью и научиться ей доверять. О том, как добровольно передать штурвал в руки Того, кто всегда вёл, ведёт и будет вести нас самым лучшим и безопасным путём.

Если вы читаете эти строки и в них отзывается ваша боль, если вы устали сражаться и чувствуете, что зашли в тупик, – значит, вы уже стоите на пороге. На пороге самой важной жизненной встречи – встречи с собой – настоящим.

Эта книга – мой путь. Я приглашаю вас пройти его вместе со мной, чтобы найти свой.

Стены моей тюрьмы не были сложены из камня, а решётки на окнах не были выкованы из стали. Моя тюрьма была куда надёжнее. Она была портативной. Она всегда была со мной, куда бы я ни шла.

Добро пожаловать в ад, персональный и портативный. Добро пожаловать в тюрьму собственного разума.

Я хочу рассказать о том, как шла к изменениям. Прекрасно понимаю, что, возможно, найдётся совсем мало людей, кто скажет, что это по-настоящему интересно. Я же не звезда, и меня не будут слушать с открытым ртом и мгновенно брать пример. Я – самый простой человек, и в один прекрасный день я просто поняла, что жить так, как живу, больше нельзя. Хотелось бы, чтобы моя история стала вдохновением для кого-то ещё.

Пусть тот, кто сейчас читает эти строки и, возможно, чувствует то же самое, что чувствовала я, поймёт одну простую вещь: если вы задумались о том, что с вами происходит что-то не то, совсем не то, что вам хотелось бы, – это не повод для отчаяния. Это означает, что вы уже начали свою трансформацию. Это значит, что у вас всё получится. Главное – не сдаваться.

Идти к своей цели маленькими, почти незаметными шажками. Изо дня в день, снова и снова, внимательно наблюдать за собой. Смотреть не на соседа, не на коллегу, не на мужа, а на себя. Но смотреть нужно не критикующим взглядом изнутри, а как бы со стороны – так, как смотрим на персонажей из фильмов. Беспристрастно и с огромным любопытством.

Каким бы плохим, невыносимым, несправедливым ни казался вам сосед, когда вы сами начнёте истинную трансформацию внутри себя, он также необъяснимым образом изменится вместе с вами: поменяет свое поведение либо просто исчезнет из вашего поля зрения, а, может быть, вы просто перестанете замечать в нём то, что вас так раздражало. Мир вокруг – это зеркало. И оно начинает мгновенно отражать свет, как только вы зажигаете этот свет внутри себя.

Ты можешь быть злым, завистливым, корыстным человеком. И это не приговор. Не отвергай свои черты – они частички тебя: познайся с каждой из них. Не беги от себя – познай все непризнанные части, от которых ты так яростно пытаешься откеститься. Столкновение со своими страхами... что может быть лучше? Разве это не есть высшее проявление любви и заботы о себе?

Свет прожектора высвечивает именно то, что нуждается в исцелении. И в этой тишине, в этом принятии, Ты услышишь внутренний голос. Голос своего будущего, голос своей души, голос самого Бога:

– «Я желаю тебе счастливого пути в поисках Отца нашего – Бога. Найди Его. Он ждёт тебя!»

– «Но... дай мне подсказку! – мысленно взмолилась я. – Где Он может быть? В какой стране, в каком городе Его искать? На какую гору мне взобраться, чтобы стать ближе к Нему? – Он в тебе.

Часть I: ЗАКЛЮЧЁННЫЙ (Жизнь в тюрьме разума)

Глава 1

Я была плохим ребенком.

Но не потому, что я доставляла неприятности или не слушалась старших, а потому, что я с самого детства пренебрегала любовью Бога.

Моя детская вселенная отталкивалась не от Его любви и заботы, а от страха наказания и чувства тотальной несправедливости. Меня убедили, что Бог – это не любящий Отец, а беспощадный надзиратель. Казалось, что Он только и ждёт момента, как бы меня, свою рабу, поставить на колени и отхлыстать розгами за любое неподобающее поведение. В моем уме это складывалось в странную, пугающую логику: должно быть, Бог просто вымещает на мне зло за своё тяжёлое прошлое.

Мои родственники в силу своей неопытности и страха перед неизвестным использовали божественные заповеди как инструменты контроля. Вместо того, чтобы говорить о любви и понимании, они чаще касались тем наказания и жестких правил. Со слов окружающих, где-то там, на небесах, сидел некто, кто непрерывно следил за мной, скрупулёзно собирал все мои грехи и проступки в огромную книгу, чтобы в нужный момент хорошенько преподать мне заслуженный урок.

Если мой проступок выходил за пределы родительского понимания и терпения, то ждать наказания нужно было не только от них, но и от главного Карателя – от Бога. Эта двойная угроза держала меня в постоянном напряжении.

Был и обратный механизм, своего рода сделка: если быть послушной, помогать людям, даже при полном отсутствии желания это делать, не разочаровывать близких и подавлять собственные желания, – то Бог вознаградит.

Я выросла с твёрдым, совершенно непоколебимым убеждением, что моё поведение напрямую влияет на решение Высшего Судьи, который сидит где-то там, на облаке, и выносит суровый приговор моей судьбе – совершенно не в мою пользу. И я жила в постоянном ожидании именно такого, карательного исхода, не видя и не чувствуя ничего, кроме Его осуждающего взгляда с небес.

В моем мире Бог выступал как несправедливый и подкупной судья, который всегда найдёт, за что осудить и посадить в клетку с собственными страхами. И главный мучивший меня тогда вопрос был: "Как же угодить мне, рабе, этому Богу? Как стать угодной? Чем я так провинилась?"

Изо всех сил я старалась во всем угодить Ему. Всегда ставила желания других на первое место, пытаясь дословно соблюсти тот закон, о котором мне твердили: «Возлюби ближнего своего». Я отчаянно пыталась угодить всем, но только не себе, и все это из-за первобытного страха перед всевидящим Судьёй.

Но чем больше я старалась, тем сильнее меня преследовали неприятности, мелкие и крупные трагедии. Я была как магнит для несчастий. И все как один жалели меня, говорили о том, какая я бедная, несчастная, страдающая... Все обращали внимание на то, как часто я болею, какие у меня худенькие кривые ножки, но даже с ними всё же хочется жить.

Бабушка с тяжёлым вздохом утверждала, что в нашем роду всем женщинам достаются мужчины из тех, кто "от поезда отстал". И, как по волшебству, словно подтверждая древнее проклятие, именно такие мужчины наш женский род и окружали.

"Когда же я успела так нагрешить?" – с этим вопросом я снова и снова шла к своим "проницательным" родственникам.

- Судьба, детка, всё на роду написано, – с сочувствием отвечали мне они.
- Но почему именно я? Почему Бог выбрал именно меня для этого? – не унималась я.
- И на этот счёт им тоже все было очевидно – но только не мне.
- За грехи родителей.

Но тогда получается, что я несу ответственность за чужие грехи, за чужие проступки, к которым не имею ни малейшего отношения! В моей голове это никак не хотело укладываться. Почему у Бога ко мне такое предвзятое отношение? До чего же Он несправедлив!

Однажды я получила, как мне тогда показалось, дельный совет – сходить в церковь. Там, дескать, Бог точно меня услышит и, может быть, сжалится надо мной.

Нужно заметить, что этот поход в храм дался мне не просто. Идёшь с намерением провести серьёзный разговор с Богом, а встречаешься с лавочкой, полной бабушек, которые, кажется, эмигрировали сюда прямоком с лавочки у подъезда. Они, ничуть не стесняясь, сходу осудили мой внешний вид, задали кучу вопросов, которые полностью сбили мое сознание и мысли о том, для чего я сюда пришла. Есть ли на мне крестик? Причастилась ли я, – а пришла на голодный желудок? Поставила ли свечку за здоровье и за упокой?

А я всего лишь хотела поговорить с Богом. И так раз за разом. Каждый мой приход в храм.

В поиске ответов и утешения, я находила лишь новые подтверждения своей теории о суровом, несправедливом и жестоком мире, во главе которого сидел такой же суровый, жестокий и непримиримый Бог, которому нужен был не ты, а замысловатые обряды.

Постоянный страх расплаты неизвестно за что – за чьи-то грехи – медленно, но верно культивировал во мне глубокую обиду к Высшей Силе. Мне говорили про смирение – я должна была стать смиренной. А на деле это означало, что я должна подставлять под удар вторую, и без того болезненную и синюю щеку.

Когда меня обижали, я должна была с гордо опущенной головой демонстрировать это самое *смирение*. Честно признаться, я совсем запуталась.

Моё глубокое внутреннее чувство, тот тихий голос изнутри, никак не сходился с теми рассказами о Боге, которые я слышала в церкви. Я чувствовала, что со мной был не только Бог, но и что-то другое – ужасающее, бесконтрольное, не подвластное воле. И я вымещала на окружающих всю свою злость и обиду, получая от этого странное, колоссальное, почти физическое удовольствие.

В моём мире было чёткое разделение на добро и зло, и я, без сомнения, была воплощением зла. Но где-то в самой глубине тёмной души теплилась вера в Бога, который однажды поможет мне выбраться из этого собственного зла, пугающего до мурашек.

Ждала от мира поддержки и добра, а сама с наслаждением отравляла свою и чужие судьбы. Желчь и яд переполняли мой организм, и когда этому яду уже некуда было выходить, я срывалась, оскорбляла и обвиняла ни в чем не повинных – и самых дорогих мне людей. Борясь с собой, раскаиваясь, принося извинения, я каждый раз чувствовала, что эта злость выше моих сил. Стоило мне собраться с мыслями и пообещать себе хотя бы час не злиться, как тут же находился человек, который заводил меня с полуоборота. Как у них это получалось? Они портили мой настрой и настроение только лишь своим существованием: тем, что шли не в ногу со мной, не поддерживали идеи, не соглашались с моим мнением. Меня бесил дождь стеной и муха, которая жужжала слишком громким, назойливым, выводящим из себя звуком. Всемирный заговор, не иначе. Дома я пыталась спрятаться от работы, на работе – от дома, а на прогулке – от собственных мыслей, которые роем заполняли голову, не давая ни секунды покоя. С самого детства я чувствовала одно, а слышала совершенно другое, полностью противоположное.

Я боролась, будто сама с собой, разрываясь на части. Душа отчаянно защищала меня, сердце пыталось оправдать происходящее, а голова, набитая чужими догмами, безжалостно осуждала.

Почему мой первый брак так трагически закончился смертью моего мужа? А итогом второго, где я долгих семь лет была в роли боксёрской груши, терпя унижения и измены, стало инвалидное кресло для мужа?

Получается, мои родственники были правы: в нашей семье все женщины несчастны. Это просто наш крест!

Не найдя для себя ничего лучшего, я стала все чаще встречаться с якобы подругами за бокалом вина, снова и снова обсуждая свою сложную, несчастную жизнь, не замечая или не желая замечать, что с каждой новой порцией алкоголя страдания только усугубляются.

В какой-то момент меня это уже, правда, перестало волновать. Это моя судьба – я это понимаю – и от судьбы не уйдешь. А раз так, значит, я буду упиваться ей, в самом прямом и переносном смысле этого слова.

Отныне я решила не только осознать, но и принять свою роль *жертвы обстоятельств*. Если страдания неизбежны, зачем сопротивляться? Зачем тратить силы на борьбу, пытаюсь плыть против течения реки, если проще отдаться течению? Пусть этот путь приведёт куда угодно, главное – сохранить остатки сил, чтобы иметь возможность выдержать новый удар судьбы.

Я с упоением рассказывала о своих страданиях. В этих рассказах я ощущала собственную значимость, мне нравилось быть смиренной, избитой жертвой со сложной судьбой, которую я словно сама себе добыла – выиграла в какой-то чудовищной лотерее. Да, моё «безоблачное» будущее пророчило мне множество вариантов дальнейших жизненных перепетий и событий, и среди них не было ни одного светлого.

Передо мной расстилалось сомнительное будущее —

Всего четыре дороги:

Стать жертвой случайного убийства.

Превратиться в алкоголичку.

Закончить свои дни истеричкой в психушке.

Остаться жертвой вечной нищеты, потому что деньги – это зло.

По странной воле той же самой судьбы именно дорожка алкоголички стала постепенно проявляться, укореняться и прочно закрепляться в моей жизни. Я пила каждый день, но, конечно же, пьющей себя не считала. Просто алкоголь стал неотъемлемой, о-бя-за-тель-ной! частью моего жизненного графика, как будто это был чай по утрам или чистка зубов. Я не представляла себя в компании трезвенников. Я была искренне уверена, что с такими людьми невыносимо скучно и совершенно не о чем поговорить. Только под действием спиртного я чувствовала себя уверенной, раскрепощённой и привлекательной.

Алкоголь был моим допингом, моей маской, моим щитом. Я была не готова когда-либо расставаться с ним, потому что тогда я встретила бы лицом к лицу с настоящей собой: закомплексованной, ноющей, вечно страдающей от неуверенности. Без алкоголя – означало столкнуться нос к носу с собственными страхами, у которых я так долго была на коротком поводке. И этот ужас был сильнее любого похмелья.

Я думала, что все мои проблемы – в людях вокруг меня, в обстоятельствах, в событиях прошлого.

Мой разум привык рассуждать, анализировать, взвешивать каждое решение. Голова без усталости размышляет. Сердце стремится к свободе, к искренним чувствам, к любви. А душа...

Душа мучилась сомнениями, колебалась между светом и тьмой, болью и радостью.

Так началась моя внутренняя война. Тогда я не знала, что была в рабстве не у Бога, а у собственного разума. Кто такой этот разум, и что он делает в моей голове? Почему я возо-

мнила, что во мне есть кто-то или что-то, существующее отдельно от меня самой? И почему для принятия даже самого простого решения требуется такое невероятное усилие, словно нужно сдвинуть гору?

Каждый выбор сопровождался спорами, вспыхивающими между моими внутренними голосами.

Один говорил: "Подумай хорошенько, взвесь все 'за' и 'против'.

Другой кричал: "Просто сделай это – почувствуй свободу!"

Третий шептал: "Может, лучше ничего не менять?"

Моя жизнь превратилась в бесконечный круговорот воспоминаний, жалоб, слез, удушающей жалости к себе, осуждения, злости, ненависти, зависти...

Наутро ко всему этому добавлялась тупая, раскалывающая сознание головная боль. Меня мотало из стороны в сторону, как лодку в шторм. Стоило найти крошечный повод для счастья, и тут же даже неприятная новость по телефону, случайная фраза прохожего – всё мгновенно отбрасывало меня назад, в привычное, уютное страдание.

В минуты прозрения моё состояние казалось мне неприятным, но я испытывала истинное наслаждение, когда делилась в мельчайших подробностях своими обидами на собственную жизнь.

Все живое и неживое, казалось, сговорилося против меня. Та самая чёрная кошка, как по заказу, появлялась именно там, где я ждала её меньше всего, подтверждая Теорию Вселенского Заговора.

Душевная агония порождала ещё больший, панический страх перед прошлым, которое мне так отчаянно хотелось изменить. А что было бы, если бы я поступила иначе? Если бы я встретила другого человека? А если бы не то предательство? Если бы не грехи моих родителей?..

Я жила как будто в двух мирах: в прошлом, которое уже не могла изменить, и в вечно беспокоящем будущем, которого боялась.

Настоящего просто не существовало.

Каждый раз жизнь подсовывала мне одни и те же ситуации и людей, словно созданных под копирку. Я ждала помощи от Бога, молила Его вмешаться. Но как только Он, казалось, слышал меня и убирал из моей жизни разрушающих ее людей, я, обезумев от внезапной пустоты, сама бежала за ними, разбивая в кровь колени и напрочь забывая о своей собственной просьбе избавить меня от них.

Мой вечный вопрос: «Почему это всё со мной?» – не позволял мне реализовать Божий промысел о себе. Вернее, замысел-то осуществлялся, но это опять шло через моё отчаянное сопротивление и приносило страдания.

Все события моей жизни вели меня к одному: к познанию истинной любви, покоя и уверенности, которые приходят лишь через глубокую связь с Богом. В моей жизни было много свидетельств собственной глупости, которые, как ни странно, в конечном итоге и привели меня к любви к Богу.

Мне говорили, что я не достойна обращаться к Богу напрямую – только через святых-посредников. Но какой в этом толк? В голове мне представлялось, что при таком раскладе молитва доходит дольше, а, может быть, и вовсе не дойдёт. Кто даст мне гарантию?

Я обращалась к святым, но чувствовала внутри себя глубокое лицемерие, потому что хотела одного, а делала другое – так, как учили. Я была не искренна, но тем не менее ждала помощи. Я нуждалась только в Боге, а не в «секретарях», которые могут отложить прошение, случайно забыть о нем или выбросить в урну за неважностью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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