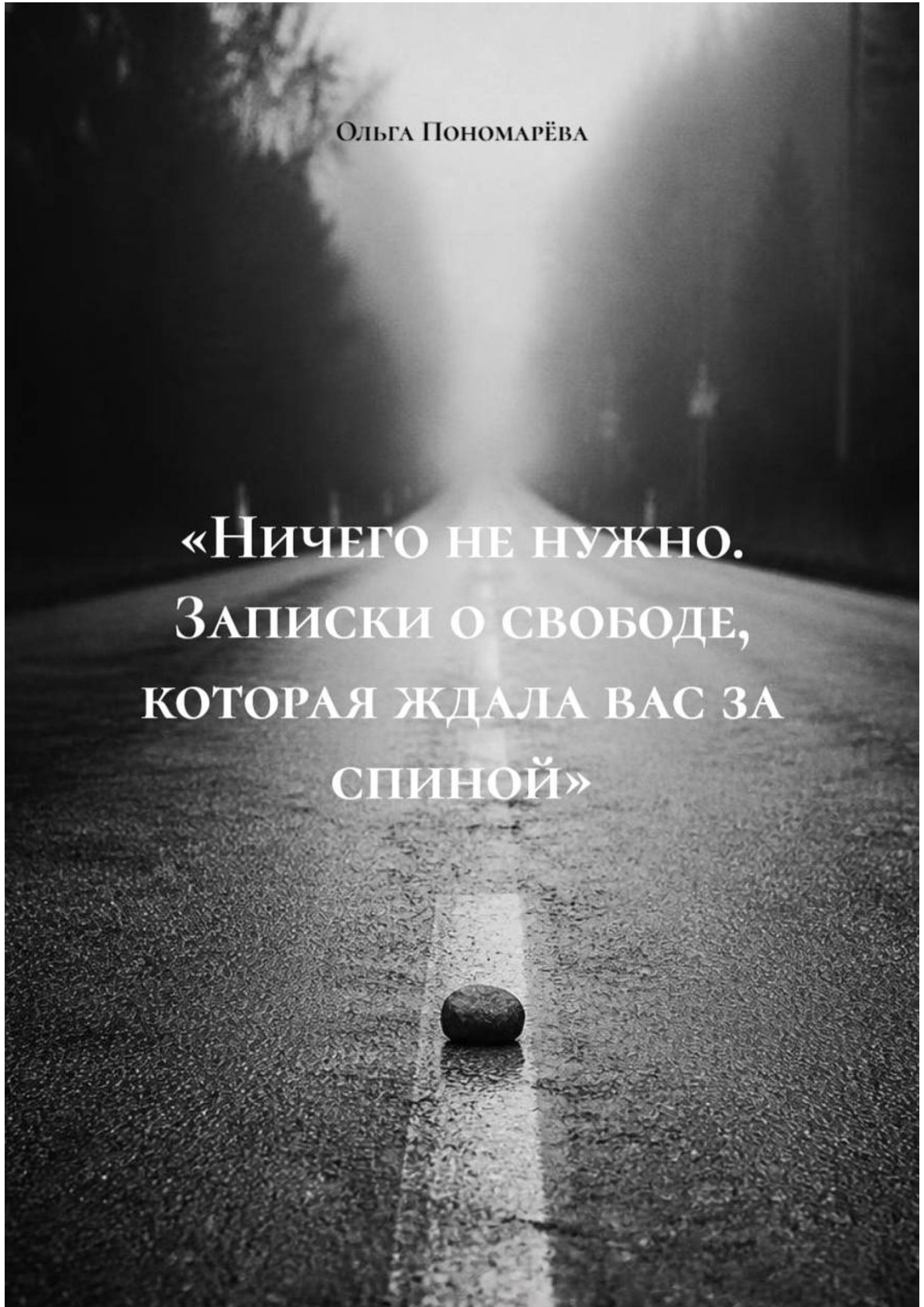




Ольга Пономарёва

«Ничего не нужно.
Записки о свободе,
которая ждала вас за
спиной»

Ольга Пономарёва

**«Ничего не нужно. Записки
о свободе, которая
ждала вас за спиной»**

«Автор»

2026

Пономарёва О. А.

«Ничего не нужно. Записки о свободе, которая ждала вас за спиной» / О. А. Пономарёва — «Автор», 2026

Эта книга — не обещание успеха и не руководство по саморазвитию. Она о том, что происходит, когда вы перестаёте бежать. Мы живём в мире, который шепчет: «Тебе чего-то не хватает. Ещё немного — и будет счастье». Но финиш всё время отступает, а мы остаёмся заложниками собственных «когда — тогда». Эта книга — приглашение сойти с беговой дорожки и обнаружить, что земля под ногами и без того твёрдая. Опираясь на мудрость буддийских мастеров, живые притчи и честные истории, автор вскрывает главную иллюзию: будто мы — это наши желания. Шаг за шагом читатель проходит путь от диагностики «чесотки обладания» к той свободе, которая никогда не была утеряна. Свобода не требует ухода в пещеру или отказа от мира. Она требует лишь одного: заметить, что камень, сжимаемый в руке, можно просто положить на землю. Если вы устали хотеть, если подозреваете, что счастье — не в конце пути, а где-то рядом, откройте эту книгу. Она не сделает вас богаче. Но может вернуть вам вас самих.

© Пономарёва О. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. «Я есть то, чего мне не хватает» — о дыре внутри, которую мы пытаемся заткнуть вещами, людьми и статусом.	5
Гл	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Ольга Пономарёва

«Ничего не нужно. Записки о свободе, которая ждала вас за спиной»

Глава 1. «Я есть то, чего мне не хватает» — о дыре внутри, которую мы пытаемся заткнуть вещами, людьми и статусом.

Часть I. Диагноз: чесотка обладания

Главы о том, как мы незаметно становимся рабами.

Однажды человек пришёл к старому отшельнику и сказал:— Учитель, я прочитал все священные книги, я обошёл сотни храмов, я раздал милостыню и совершил тысячи протираний. Но покоя нет. Чего мне ещё не хватает?

Отшельник долго молчал, глядя в огонь очага. Потом поднял с земли острый камень и протянул гостю:— Возьми. Это то, чего тебе не хватает.

Человек устался на камень. Он был самым обычным — серым, шершавым, испачканным золой.— Я не понимаю, — пробормотал он. — Как этот камень может быть тем, чего мне не хватает? Мне нужен покой. Мне нужна истина. Мне нужно

— Тебе нужно, чтобы тебе чего-то не хватало, — перебил его отшельник. — Ты сам стал этой нехваткой. Отдай мне её. Отдай мне камень.

Человек протянул камень обратно, всё ещё растерянный. Отшельник взял его и выбросил в окно, в темноту.

— Вот, — сказал он. — Теперь у тебя нет камня. Стало ли тебе легче?

Гость замер. Вопрос застал его врасплох. Он ожидал, что отшельник даст ему нечто — учение, благословение, мантру. А тот просто взял и выбросил то, чего у гостя секунду назад даже не было, а теперь — уже нет.

— Мне мне странно, — признался человек. — Как будто что-то изменилось. Но я не знаю что.

— Оно всегда было пустым, — пожал плечами отшельник. — И камень, и твоя нехватка, и твой поиск. Просто ты решил носить их с собой.

Мы все носим с собой такой камень. У каждого он своей формы: у одного блестит, как золотая монета, у другого — пульсирует, как живое сердце, у третьего — гремит, как связка ключей от всех дверей мира.

В детстве нам сказали, что мы — это то, кем мы станем. Потом — что мы есть то, чего мы достигнем. Потом — что мы есть то, чем мы владеем. И мы поверили. Мы так долго жили с чувством нехватки, что оно стало почти родным. Как старый шрам, который трогаешь языком, когда волнуешься.

Вглядитесь в себя прямо сейчас. Прямо в эту секунду, не откладывая.

Что вы чувствуете? Лёгкое беспокойство, которое всегда с вами, как тихий шум холодильника на кухне — вы привыкли и не замечаете? Оно говорит: *«Что-то не так. Чего-то не хватает. Надо ещё немного — и тогда»*

Это «и тогда» — величайший обман в истории человечества. Потому что «тогда» не наступает никогда. Достигая желаемого, вы на секунду выдыхаете — и тут же обнаруживаете новую нехватку, новый рубеж, новый камень в руке.

Это не вы чего-то хотите. Это сама **привычка хотеть** стала вами.

Обратите внимание: когда вы на миг замираете между двумя желаниями — когда обед съеден, а мысль о работе ещё не пришла, когда сериал кончился, а новый ещё не начат, когда вы просто сидите и смотрите в стену — что там? Там пустота. И эта пустота не страшна. Она тиха. В ней нет нехватки.

Но вы немедленно заполняете её. Хватаетесь за телефон. Включаете музыку. Вспоминаете, что надо позвонить. Начинаете планировать. Только бы не остаться в этой паузе, где «ничего не нужно». Потому что если там побыть чуть дольше, вы рискуете обнаружить нечто опасное: **вы живы и без нехватки**. Вы существуете не как желание, а как пространство, в котором желания возникают и исчезают.

Это первое, что надо увидеть. Не пытаться исправить. Не уговаривать себя «хотеть меньше». Просто заметить, как рука сама тянется к новому камню, как только старый выброшен.

Один тибетский мастер сказал ученику: «Твоя проблема не в том, что у тебя есть желания. Твоя проблема в том, что ты веришь, будто это *твоих* желаешь». Ученик спросил: «А кто же тогда желает?». Мастер ответил: «Никто. Ветер дует не потому, что кто-то приказал ему дуть. Огонь горит не потому, что он решил гореть. Так и желание — оно просто случается. Не присваивай его себе — и оно пройдёт сквозь тебя, не оставив ран».

Прямо сейчас — заметьте камень в своей руке. Не надо его выбрасывать. Просто признайте: *«Вот он. Я ношу его уже много лет. Он тяжёлый. Рука устала»*. Этого достаточно для начала.

Потому что свобода начинается не с героического акта отречения, а с крошечного, почти незаметного сдвига: **вы перестаёте считать, что камень — это часть вас**.

Он просто камень. И его можно положить на землю. Когда захотите. Или не класть. Но уже — зная.

Гл

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.