



СБОРНИК ИЗ ДВУХ КНИГ

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

Илья Левин  
**Свет и дерьмо**

«Автор»

2026

## **Левин И.**

Свет и дерьмо / И. Левин — «Автор», 2026

Ты когда-нибудь покупал книгу по саморазвитию и чувствовал себя говном? Потому что не получалось быть "светом". Потому что злился, боялся, завидовал, ненавидел себя по утрам. Я знаю это чувство. Я прошли через ретриты, коучей, десятки книг, сотни роликов, которые обещают просветление, но дают только иллюзию. Внутри две книги. Первая — "Тихий свет". Для тех, кто устал. Воспоминание о том, кем ты был до того, как тебе объяснили, кем "надо" быть. О молоке, маминых руках, пылинках в луче. Как ванна с пеной. Полежать можно. Вторая — "Руководство по эксплуатации человека. Версия для конченных". Для тех, кто устал от красивых слов. Как ведро холодной воды. Она орёт, матерится, рассказывает про дерьмо, блевотину и измены. Она говорит: твой духовный поиск — новая зависимость. Перестань искать. Начни делать. Первая — если хочешь успокоиться. Вторая — если хочешь проснуться. А если прочитаешь обе — поймешь: ты никогда не будешь готов, не будешь идеальным, никогда не будешь знать все ответы.

© Левин И., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Глава	5
Глава	6
Глава	7
Глава	8
Глава	9
Глава	10
Глава	11
Глава	12
Глава	15
Глава	19
Глава	23
Глава	27
Глава	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Свет и дерьмо**

## **Глава**

## Глава

*Вы когда-нибудь покупали книгу по саморазвитию и чувствовали себя говном, потому что у вас не получалось быть “светом”? Мы решили это исправить.*

## Глава

*Copyright © 2026 by Илья Левин*

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.*

*This novel is entirely a work of fiction. The names, characters, and incidents portrayed in it are the work of the author's imagination. Any resemblance to actual persons, living or dead, events, or localities is entirely coincidental.*

*Илья Левин asserts the moral right to be identified as the author of this work.*

*Илья Левин has no responsibility for the persistence or accuracy of URLs for external or third-party Internet Websites referred to in this publication and does not guarantee that any content on such Websites is, or will remain, accurate or appropriate.*

*Designations used by companies to distinguish their products are often claimed as trademarks. All brand names and product names used in this book and on its cover are trade names, service marks, trademarks, and registered trademarks of their respective owners. The publishers and the book are not associated with any product or vendor mentioned in this book. None of the companies referenced within the book have endorsed the book.*

*В тексте книги упоминаются социальные сети Instagram и Facebook (принадлежат компании Meta Platforms Inc., деятельность которой признана экстремистской и запрещена на территории Российской Федерации), а также видеохостинг YouTube (доступ к которому на территории РФ ограничен). Упоминания носят информационный и культурно-справочный характер, не являются рекламой и не направлены на популяризацию указанных ресурсов.*

*First edition*

*This book was professionally typeset on Reedsy*

*Find out more at [reedsy.com](https://reedsy.com)*

## Глава

Свет и дерьмо. Путь от молока до блевотины.

*Сборник из двух книг.*

*“Первая книга для тех, кто любит смузи. Вторая — для тех, кто пьет пиво и блюет.”*

*“Все персонажи, упомянутые в книге, являются плодом творческого воображения. Сходство с реальными брендами и вымышленными персонажами случайно.”*

*“Все права на Рика Санчеса принадлежат Adult Swim. Мы просто поиграли с его образом, потому что он классный. Не судите строго.”*

## Глава

1

Свет и дерьмо. Путь от молока до блевотины.

“Вы когда-нибудь покупали книгу по саморазвитию и чувствовали себя говном, потому что у вас не получалось быть “светом”?

Мы решили это исправить.

В этом сборнике — две книги, которые живут в одной квартире, но терпеть друг друга не могут.

Первая — “Тихий свет”. Она для тех, кто устал. Она говорит красивые слова про молоко, маму и пылинки в луче света. Она — как ванна с пеной. Полежать можно.

Вторая — “Руководство по эксплуатации человека. Версия для конченных”. Она для тех, кто устал от красивых слов. Она — как ведро холодной воды. Она орет, матерится, рассказывает про дерьмо, блевотину и измены. И обещает тебе только одно: если ты дочитаешь до конца, ты, возможно, перестанешь врать себе.

Покупай обе. Сначала прочитай ту, где все гладко. А потом — ту, где все по-настоящему. Или наоборот. Или не читай вообще. Похуй. Мы уже это написали.”

“Прочитай первую — если хочешь успокоиться. Прочитай вторую — если хочешь проснуться.”

## Глава

2

### Отзывы

“Я видел вселенные, где люди молятся богам, которые молятся своим богам. И знаешь, что у них общего? Они все ищут ответы, которых нет. Эта книга — как ведро холодной воды в лицо. Она не дает ответов. Она дает пощечину. И это — единственное, что реально работает. Читай. Или не читай. Мне насрать. Но если прочитаешь — ты уже не будешь прежним.”

— Рик Санчес

“Я сплю на дне океана уже миллиарды лет. Я видел, как цивилизации рождаются и умирают. И знаешь что? Они все делают одну и ту же ошибку — ищут смысл там, где его нет. Эта книга — для тех, кто устал искать. Она говорит: ‘Перестань. Живи.’ И это — единственная мудрость, которая имеет значение. Ф’тагн. Или как там это у вас говорится. Свети, мудак.”

— Ктулху

“Прочитал. Выкурил пачку. Понял, что я — просто говно, в котором иногда загорается свет. И знаешь что? Это освобождает. Раньше я думал, что должен быть героем. Теперь я просто хочу доехать до заката и не сдохнуть по дороге. Спасибо, мужик.”

— Ковбой Мальборо

“Я живу в избушке на курьих ножках уже тысячу лет. Я видела, как приходят герои, и как они уходят. И знаешь, что я им всем говорю? ‘Не ищи правду. Она найдет тебя сама. И когда найдет — не бойся. Обними ее. И иди дальше’. Эта книга — для тех, кто готов обняться с правдой. Даже если правда воняет. Ты готова, красавица?”

— Баба Яга

## Глава

II

Книга первая. Тихий свет.

*Она для тех, кто устал. Она говорит красивые слова про молоко, маму и пылинки в луче света. Она — как ванна с пеной. Полежать можно.*

## Глава

3

Глава 1. Тихий свет

### **Часть первая. О чём эта глава**

О том, что ты чувствовал, когда ещё не знал слов. О времени, когда мир был целым, а ты был им. Не теория. Не эзотерика. Сама жизнь. Молоко. Ветер. Вода. Птицы. Свет.

Ты это помнишь

Ты пришёл в этот мир. Не в тот момент, когда тебе выдали свидетельство о рождении, а когда ты сделал первый вдох. Или ещё раньше — когда услышал стук маминого сердца изнутри. Или ещё раньше — когда был просто теплом, просто током жизни, просто тихим «да».

Ты не пришёл с пустыми руками. Ты пришёл с даром. С даром чувствовать.

Ещё не было слов. Не было «мама», «папа», «кушать», «холодно». Не было самого понятия «я». Но ты был. Не как отдельный кто-то. А как само чувствование.

Вот как это было.

Представь: ты лежишь. Вокруг — тепло. Оно пахнет знакомо, родно, телом мамы, домом, безопасностью. Ты ещё не знаешь, что это называется «руки». Но ты уже знаешь, что это — хорошо. Ты ещё не знаешь, что такое «голод». Но когда приходит молоко — тёплое, живое — ты наполняешься весь, до кончиков пальцев, до макушки. Это не просто еда. Это сама любовь, которая стала сладкой и текучей.

Ты смотришь на окно. Там — золото. Мягкое утреннее солнце. В нём танцуют пылинки. Медленно, плавно, как под водой. Ты не думаешь: «это свет», «это пыль», «я смотрю». Ты просто висишь в этом золотом потоке. Время остановилось. Ты не хочешь ничего другого. Тебе достаточно.

Ветер касается щеки. Ты морщишься и улыбаешься одновременно. Это новое чувство — прохладное, лёгкое, щекотное. Оно приходит и уходит. Ты ещё не знаешь слова «ветер». Но ты уже знаешь: мир — живой. Он касается тебя. Он дышит.

Тебя купают. Вода принимает тело. Она тёплая, как мамины руки, как молоко, как всё хорошее сразу. Ты плещешь ладошкой — и вода отвечает брызгами. И ты смеёшься. Не потому что смешно. А потому что радость внутри становится такой большой, что вырывается наружу звуком. И этот звук — твой первый разговор с миром. Мир говорит с тобой водой, а ты отвечаешь смехом.

Птицы поют за окном. Ты лежишь в коляске и слушаешь. Ты не видишь их — только слышишь. Но звук этот — живой. Он звенит высоко-высоко, чисто-чисто. Он не для чего-то. Он просто есть. Как и ты.

А потом приходит сон. Веки тяжелеют. Звуки становятся мягче, дальше. Мамины шаги. Звон посуды. Далёкий лай. Всё это сплетается в одну тёплую, уютную мелодию. И ты уплываешь. Без страха. Без мысли о завтра. Просто засыпаешь. Просто покой.

Вот из чего ты пришёл. Не из оценок. Не из планов. Не из «надо». Ты пришёл из молока и рук. Из ветра и света. Из воды и птичьих песен. Из дрёмы и дыхания.

Ты пришёл как само чувство. Как открытость. Как чистое «да» миру.

Вот это «да» и есть твоя суть.

### **Часть вторая. Без разделения**

А теперь давай на секунду уберём того, кто всё это переживал. Уберём «тебя». Уберём «мир». Уберём границу.

Останется только...

Молоко. Тёплое, живое золото. Ни имени, ни вкуса — ещё нет слов. Просто тепло, которое приходит и наполняет. И нет того, кто пьёт, и того, что пьют. Есть только само наполнение. Блаженство, разливающееся изнутри. Сладкая, сонная, вселенская сытость. Не «меня кормят». Само бытие кормит само себя.

Руки. Большие, надёжные, мягкие. Обнимают — и нет границ. Где заканчивается кожа и начинается ладонь? Непонятно. Неважно. Тепло одно. Одно тепло на всё. Поднимают, прижимают, баюкают. Движение — как волна. И нет того, кого качают. Есть только качание. Колыбель без краёв.

Утро. Золото льётся сквозь веки. Не свет — свечение. Не снаружи — везде. Оно пульсирует, переливается, мерцает алыми и оранжевыми узорами на обратной стороне закрытых глаз. И в этом свечении плавают пылинки. Медленные, торжественные, живые. Нет мысли: «это пылинка». Нет мысли: «я смотрю». Есть только танец. Есть только это плывущее, кружащееся сияние, которое и есть всё.

Ветер. Касание. Прохлада на щеке — и одновременно внутри. Как будто само пространство дышит. Лёгкое, невидимое, щекотное. Приходит и уходит — ритм. И нет ни ветра, ни щеки. Есть касание. Одно сплошное поле касания.

Вода. Тёплая, обнимающая. Принимает тело без остатка. Движение руки — и вода отвечает движением. Нет «я плещу». Есть плескание. Есть круг, расходящийся по поверхности, и этот круг — тоже часть всего. Вода, кожа, брызги, смех — всё одно. Одно мокрое, сверкающее, звенящее счастье.

Звуки. Не музыка — сама жизнь. Мамино сердце — тук-тук, тук-тук. Родной ритм. Посуда на кухне — дзинь, буль, ш-ш-ш. Голоса — низкие, высокие, мягкие. Лай собаки где-то далеко. Птицы за окном. Всё это не снаружи. Всё это внутри одного большого звучания. Нет уха, которое слушает. Есть само звучание. Мир звучит сам для себя.

Дрёма. Тёплая, тягучая, сладкая. Приходит мягко, как туман. Краски блекнут. Звуки отдаляются, но не исчезают — становятся частью гула. Тело тяжелеет, растворяется. Нет засы-

пающего. Нет сна. Есть одно сплошное, ровное, глубокое покачивание на грани. И в этом покачивании — покой. Не «мне покойно». Сам Покой.

Тишина между  
Это не воспоминание. Это не ушло. Это здесь. Сейчас.

Прямо сейчас, пока ты читаешь — оно есть. Как воздух. Как пространство между словами. Как пауза между вдохом и выдохом.

Иногда капля дождя падает на лицо — и на миг нет ни дождя, ни лица. Есть касание.

Иногда птица поёт за окном — и нет ни птицы, ни слушателя. Есть пение.

Иногда ты лежишь в темноте, перед сном, и вдруг — тишина. Не «я затих». Сама Тишина. И в ней — всё.

Вот это.

То, что было до имени. До «я». До «моё».

Тихий свет.

Не твой. Не чей-то. Просто Свет.

Который ты и есть — ещё до того, как появился «ты».

\* \* \*

## Глава

4

Глава 2. Первые прикосновения мира

### Часть первая. О чём эта глава

О том, как мир впервые коснулся тебя. Не грубо — нежно. Не со злом — с любовью. Но даже в самой нежной любви иногда прячется трещинка. И через эту трещинку в твоё цельное, незамутнённое существо впервые просочилось что-то ещё. Ещё не боль. Но уже намёк на неё. Ещё не страх. Но уже его предчувствие.

О тех, кто дал тебе первые фильтры. Не потому что хотели навредить. А потому что сами сквозь них смотрели на мир.

Те, кто были рядом

Ты помнишь их? Большие. Тёплые. Родные. Они склонялись над твоей кроватью, и их лица были как луна и солнце. Два самых главных человека. Мама и папа. Или только мама. Или бабушка. Или тот, кто был рядом в первые дни.

Ты не знал, что они — отдельные. Ты не знал, что у них есть имена, судьбы, тревоги, раны. Для тебя они были просто — мир. Большой, живой, дышащий мир, который смотрит на тебя, трогает тебя, поёт тебе.

Мамины глаза. В них можно было утонуть. В них было всё: небо, солнце, облака, тишина. Когда она улыбалась, внутри разливалось тепло — как молоко, только без молока. Просто свет. Просто «всё хорошо».

Папины руки. Большие, чуть шершавые, с запахом металла или дерева, или хлеба. Они подбрасывали тебя — и ты летел. Сердце замирало. Но не от страха — от восторга. Потому что внизу тебя уже ждали. Всегда ждали. Папа не уронит. Папа — это надёжно.

Бабушкин голос. Низкий, грудной, чуть дрожащий. Она пела колыбельные, которых никто уже не помнит. Или просто что-то приговаривала. Слова были неважны. Важен был сам звук — тёплый, как шерстяной плед, как хлебный мякиш, как печка в зимний вечер.

Вот из чего состоял твой первый мир. Из глаз, рук и голосов. Из любви, которая не требовала слов.

Но...

Трещинка

Иногда в этих глазах что-то менялось.

Ты не понимал — что. Ты не мог назвать. Но ты чувствовал. Вот только что мама улыбалась — и вдруг её взгляд ушёл в себя, стал далёким, стеклянным. Вот только что папа держал тебя крепко — и вдруг его руки стали чуть напряжённое, чуть холоднее. Вот только что бабушка пела — и вдруг замолчала на полуслове, глядя в окно.

Что это?

Ты не знал слова «усталость». Не знал слова «тревога». Не знал, что взрослые иногда носят в себе тяжесть, которая не видна. Но твоё тело — оно знало. Твоё крошечное, ещё не отделённое от мира тело чувствовало перемену.

Это было как лёгкое облачко, набежавшее на солнце. Не темнота. Не холод. Просто — чуть меньше тепла. И в этом «чуть меньше» рождалось что-то новое.

Первое смутное ощущение: что-то не так.

Не с тобой. Не с миром. А просто — не так. Как будто в идеальной ткани бытия появилась одна крошечная, невидимая ниточка, которая чуть-чуть натянулась.

Чужое внутри

Дальше — больше. Ты начал замечать: у мамы есть настроение. У папы — тоже. Иногда они совпадают, и тогда в доме светло, даже если за окном дождь. А иногда — нет. И тогда воздух становится гуще. Слова звучат резче. Движения — быстрее или, наоборот, слишком медленные.

Ты впитывал это как губка. Не понимая причин. Не оценивая. Просто впитывал.

Мама тревожится? Тревога входит в тебя. Она не твоя. Но ты ещё не знаешь, что чужое можно не брать. Ты ещё не знаешь, где заканчиваешься ты и начинается другой. И чужая тревога становится твоей. Просто потому что она есть в поле. Как запах. Как холодок от окна.

Папа раздражён? Раздражение — как ток. Оно передаётся через прикосновение, через паузу, через то, как он ставит чашку на стол. Ты не знаешь, что такое «работа», «начальник», «долги». Но ты уже чувствуешь, как что-то сжимается внутри. Маленький комочек. Едва заметный.

И вот так, капля за каплей, день за днём, в твоё чистое, светлое, цельное существо начинают просачиваться первые чужие краски. Ещё не программы. Ещё не фильтры. Но уже — оттенки. Уже — тени.

Они не виноваты

Давай скажем это сразу. Они не виноваты.

Мама, которая тревожилась. Папа, который уставал. Бабушка, которая замолкала у окна. Они не хотели тебе навредить. Они любили тебя. Как умели. Как могли. Как их самих любили когда-то — или не любили.

У них тоже были свои фильтры. Свои трещинки. Свои облачка, закрывающие солнце. Они получили их от своих родителей. Те — от своих. И так дальше, вглубь поколений, как старая фотография, на которую накладываются новые и новые слои.

Ты пришёл к ним чистым. Ты был светом. А свет — он ведь чувствует всё. Он проникает везде. И он же — уязвим. Потому что вбирает в себя всё, что встречает.

Родители не знали, что ты — свет. Они думали, что ты просто ребёнок. Маленький, беспомощный, который хочет есть и спать. Они не знали, что ты — совершенное зеркало, которое отражает их внутреннее состояние. Что ты — губка, впитывающая их боль, их страхи, их непрожитые слёзы.

И ты впитывал.

Потому что другого способа быть рядом с любимыми ты не знал.

### **Часть вторая. Без разделения**

А теперь убери ребёнка. Убери родителей. Убери дом. Что останется?

Останется поле.

Одно большое, живое поле. Как океан. Как воздух. Как утренний туман над лугом.

В этом поле — токи. Тёплые, холодные, быстрые, медленные. Вот поднимается волна тепла — мягкая, золотистая. Это улыбка. Не «мама улыбается», а сама Улыбка, которая случается в поле. Она поднимается, разливается, касается всего сразу.

Вот другая волна — чуть прохладнее, чуть тяжелее. Это усталость. Не «папа устал», а сама Усталость, которая проходит сквозь поле. Как облако. Как тень от облака. Она не плохая. Она просто другая.

И всё это движется вместе. Улыбка перетекает в усталость. Усталость — в покой. Покой — в песню. Песня — в тишину.

И нет того, кто чувствует. Есть само Чувствие. Одно на всех.

Нет «я впитываю». Есть Впитывание. Само движение мира в мир. Сама жизнь, которая вбирает саму себя.

И когда в поле приходит тревога — она не чья-то. Она просто тревога. Вибрация. Дрожание. Как ветер, который прошёлся по воде и оставил рябь. Рябь — это не плохо. Это просто рябь. Она придёт и уйдёт.

Но если поле ещё не знает, что рябь уходит... Если поле ещё не знает, что оно — не рябь, а сама Вода... тогда рябь остаётся. Запечатлевается. Становится привычкой.

Так рождается первый фильтр.

Не со зла. Не по чьей-то вине. Просто потому что чистое, открытое, незащищённое пространство встретилось с первой волной — и не узнало себя в ней.

И случилось. Чуть-чуть. Совсем немного.

Но этого «чуть-чуть» хватило, чтобы началась история.

Добрая тишина

Ты читаешь это — и, может быть, что-то внутри отзывается. Может быть, поднимается нежность. Может быть, грусть. Может быть, благодарность. Всё это правильно. Всему есть место.

Прямо сейчас, на секунду, посмотри на тех, кто был рядом с тобой в начале. Мама. Папа. Бабушка. Дедушка. Старший брат. Соседка тётя Валя. Тот, кто держал тебя на руках.

Они не знали, что ты — свет. Но они тоже когда-то были светом. Как и ты. Как и все мы.

Они просто забыли.

И сейчас, читая это, ты делаешь первый шаг к тому, чтобы вспомнить — и за себя, и за них.

\* \* \*

## Глава

5

Глава 3. Фабрика имён

**Часть первая. О чём эта глава.**

О том, как мир начал давать всему имена. И как за каждым именем что-то терялось. Как тебя начали называть — и ты потихоньку начал забывать, кто ты есть без названия. О школе, об оценках, о первых ярлыках. Но ещё до школы. О том моменте, когда цельный мир начал распадаться на «правильно» и «неправильно», «хороший» и «плохой», «ты» и «не ты».

Первое слово

Однажды прозвучало слово. Не просто звук — а слово, которое что-то значило. Может быть, это было твоё имя. Может быть — «нельзя». Может быть — «молодец».

Ты не помнишь этот момент умом. Но телом — помнишь.

Вот ты тянешься к чему-то. К чашке. К проводу. К яркой штуке на столе. Ты не знаешь, что это. Ты не знаешь, что чашка может разбиться, провод — ударить током, а штука — рассыпаться. Ты просто тянешься. Потому что интересно. Потому что мир — это сплошное «можно». Сплошное «да».

И вдруг — голос. Громче обычного. Резче. «Нельзя!»

Ты замираешь. Рука останавливается в воздухе. Ты ещё не понимаешь значение слова. Но ты чувствуешь ток. Вибрацию. Что-то изменилось.

Потом, может быть, тебя берут на руки. Прижимают. «Ну нельзя, родной. Нельзя». Голос уже мягче. Но в нём всё ещё что-то есть. Какое-то новое качество. Как будто мир только что разделился: есть то, что можно, и есть то, что нельзя.

И вот тут впервые появляется... нет, не страх. Осторожность.

Ты ещё не думаешь: «я плохой, потому что потянулся к запретному». Но что-то внутри уже чуть-чуть сжалось. Чуть-чуть запомнило: мир — не сплошное «да». Иногда он говорит «нет». И это «нет» приходит через самых любимых.

Ярлыки на душе

А потом пошли слова-ярлыки. Сначала от родителей.

«Ты у меня такой спокойный.» «А вот сестра у нас — холерик.» «Ой, он у нас стеснительный.» «Ну весь в отца — такой же упрямый.»

Ты не знал, что такое «стеснительный». Ты просто иногда затихал при чужих. Не потому что боялся. А потому что прислушивался. Впитывал. А тебе сказали: «стеснительный». И ты запомнил. И начал этим быть.

Ты не знал, что такое «упрямый». Ты просто чувствовал: это моё. Я так хочу. Я так вижу. А тебе сказали: «упрямый». И ты запомнил. И либо начал бороться с собой, либо — наоборот — гордиться этим, носить как знамя. Но в любом случае — ты уже смотрел на себя через это слово.

Каждое слово — как тоненькая ниточка. Прозрачная, почти невидимая. Но когда ниточек становится много, они сплетаются в сетку. И через эту сетку ты смотришь на мир. И на себя.

«Хороший мальчик». «Послушная девочка». «Умница». «Бездарь». «Копуша». «Помощник». «Наша опора». «С тобой одно мучение».

Это не просто слова. Это — первые фильтры. Они окрашивают свет. Они задают форму.

Ты был светом — а стал «хорошим мальчиком». Ты был светом — а стал «стеснительным ребёнком». Ты был светом — а стал «тем, кто вечно всё ломает».

Свет никуда не делся. Но его начали называть. И имя стало важнее самого света.

Клетка для рисунка

А потом пришла школа. Или детский сад. Или кружок. Любое место, где есть система и есть оценка.

Тебе дали листок. И сказали: нарисуй дерево. Ты рисовал. Ты не думал, каким должно быть дерево. Ты просто водил карандашом, и на бумаге появлялось что-то. Это было твоё дерево. Живое. Настоящее. С огромными корнями и смешной кроной.

Учительница подошла. Посмотрела. «Ну, ствол должен быть коричневым. А у тебя синий. И листья должны быть зелёными. А у тебя жёлтые. И вообще, где ветки?»

Ты не знал, что ствол «должен» быть коричневым. Ты видел его синим в тот момент. Может быть, потому что так падал свет. Может быть, потому что синий — это красиво. Может быть, потому что тебе просто захотелось.

Но тебе сказали: «должен». И вот тут случилось важное. Мир, который был сплошным полем, сплошным «можно», вдруг стал миром правил. Причём правил странных, непонятных, но очень важных. Потому что за их соблюдение хвалят, а за нарушение — смотрят с сожалением.

Ты начал учиться рисовать правильно.

Ты начал учиться говорить правильно.

Ты начал учиться быть правильным.

И потихоньку, незаметно, твой внутренний синий ствол стал коричневым. А жёлтые листья — зелёными. Не потому что ты так чувствовал. А потому что так «надо».

И это было не предательство. Это была адаптация. Ты учился жить среди людей. Ты учился быть понятным. Ты учился получать любовь.

Но где-то внутри, под коричневой краской, синий ствол остался. Он затаился. Он ждал.

## **Часть вторая. Без разделения**

А теперь отпустим имена. Отпустим правила. Отпустим «правильно» и «неправильно».

Вот рука тянется. К чашке. К карандашу. К лицу мамы. Нет руки. Нет чашки. Есть движение. Само движение. Живое, любопытное, открытое. Пространство тянется к пространству. Свет тянется к свету. Одно касается другого — и нет границы касания.

Вот звук: «Нельзя». Но это не слово. Это вибрация. Резкая, быстрая, обрывистая. Как камешек, упавший в воду. Пошли круги. Волна прошла сквозь поле. Что-то дрогнуло. Сжалось. Но это не страх. Это просто ответ. Так вода отвечает на камень. Так ветер отвечает на стену. Ничего личного. Просто физика мира.

Вот слово: «стеснительный». Но это не ярлык. Это узор. В поле возникает узор — тихий, медленный, сворачивающийся внутрь. Но он не принадлежит никому. Это просто форма, которую принимает Свет, когда встречает другую форму. Как вода принимает форму русла. Но русло — не вода. И вода может течь иначе.

Вот рисунок. Синий ствол. Жёлтые листья. И голос: «должен быть коричневым». Но это не приказ. Это встреча двух свечений. Твоё — сине-жёлтое. Её — коричнево-зелёное. Два света встретились. И один стал чуть тише. Не потому что слабее. А потому что любовь. Потому что желание быть вместе. Потому что свет знает: иногда нужно приглушить себя, чтобы другой свет не погас.

И он не гаснет. Он просто уходит в глубину. Становится фоновым. Как солнце, которое не видно за облаками, но оно там. Всегда там.

Все эти ярлыки, правила, «надо» и «нельзя» — это просто облака. Они проплывают сквозь поле. Они могут быть густыми, тёмными, почти чёрными. Но они — не поле. Они — гости. Они приходят и уходят.

А поле остаётся. Чистое. Восприимчивое. Живое.

И иногда — сквозь облака — пробивается луч. Тот самый синий ствол. Тот самый жёлтый лист. Тот самый тихий свет, который был до всех названий.

Что осталось

Ты сидишь сейчас и читаешь это. Может быть, ты уже взрослый. Уже давно не рисуешь деревьев. Уже давно знаешь, что ствол — коричневый. Что «стеснительным быть плохо». Что «надо быть хорошим».

Но где-то внутри — ты знаешь. Знал всегда. Синий ствол никуда не делся. Он просто ждал. Ждал, когда ты снова возьмёшь карандаш. Не для оценки. Не для того, чтобы показать маме или начальнику. А просто так. Потому что хочется.

Прямо сейчас что-то внутри тебя хочет рисовать синим. Говорить невпопад. Смеяться громко. Или, наоборот, молчать, когда все говорят. Быть собой. Тем, кем ты был до всех имён.

Вспомни это.

Не для того, чтобы стать другим. А чтобы вспомнить, что ты никогда другим и не был. Просто заигрался в «правильно». Просто поверил в «нельзя». Просто полюбил тех, кто дал тебе имена, и решил, что имена — это и есть ты.

Но ты — не имя.

Ты — тот, кто отзывается. Тот, кто узнаёт синий ствол. Тот, кто прямо сейчас читает эти строки и чувствует что-то тёплое. Родное. Тихий свет.

\* \* \*

## Глава

6

Глава 4. Чужие голоса

### Часть первая. О чём эта глава

О голосах, которые поселились внутри тебя. Они не твои. Но они звучат так громко и так давно, что ты привык считать их собой. О том, как отличить родной шёпот от чужого крика. О тишине, которая ждёт под всеми голосами.

Кто говорит у тебя внутри

Проснись утром. Ещё нет шести. За окном серо. Ты лежишь и слышишь — внутри уже говорят.

«Надо вставать. Опять не выспался. Вечно ты поздно ложишься. Ну почему ты такой неорганизованный? Вон у людей — встают в пять, бегают, медитируют. А ты... Ладно, ещё пять минут. Нет, вставай! Опоздаешь. Сегодня важный день. Надо не забыть позвонить. И письмо отправить. И не тупить на встрече. Что ты вчера ляпнул-то? Надо было по-другому сказать. Они наверняка подумали, что ты глупый...»

И так далее. До самого вечера. До самой ночи, когда ты ляжешь и будешь прокручивать всё, что сказал не так.

Ты привык. Ты думаешь, что это и есть ты. Твой характер. Твой ум. Твоя личность.

Но давай на секунду остановим этот поток. Кто это говорит? Кому принадлежит этот голос?

Прислушайся к интонации. К тону.

«Вечно ты...»

«Ну почему ты...»

«Ты должен...»

«Тебе нельзя...»

«Что о тебе подумают...»

Знакомые фразы? Откуда они?

Вот это «вечно ты» — мамино. Она так говорила, когда ты разбивал чашку. Или когда забывал убрать игрушки. Она не хотела обидеть. Она просто уставала. Но слова остались.

Вот это «что о тебе подумают» — бабушкино. Или папино. Или той учительницы, которая стыдила тебя перед всем классом. Стыдила не со зла — она думала, что так воспитывает. Но стыд остался.

Вот это «будь лучшим, иначе ты никто» — непонятно чьё. Общее. Из воздуха. Из журналов, из телевизора, из коридоров школы. Из взглядов, которые оценивают. Из рекламы, кото-

рая обещает счастье тому, кто купит. Из соцсетей, где все успешны, красивы, счастливы. Кроме тебя. Так тебе кажется.

И ты несёшь эти голоса в себе. Год за годом. Десятилетие за десятилетием.

Они стали твоим внутренним радио. Оно никогда не выключается.

Радио, которое невозможно выключить

Это радио особенное. У него нет кнопки «выкл». По крайней мере, так кажется.

Оно включается в самые важные моменты. Когда ты хочешь сказать о любви — оно говорит: «А вдруг отвергнут?» Когда ты хочешь начать новое дело — оно говорит: «Да кто ты такой? Куда ты лезешь?» Когда ты просто хочешь отдохнуть — оно говорит: «Бездельник. Люди вон сколько всего делают».

Иногда оно меняет тон. Становится сладким. «Ты должен быть идеальным. Тогда тебя будут любить.» И ты стараешься. Выкладываешься. Улыбаешься, когда хочется плакать. Говоришь «да», когда внутри всё кричит «нет».

Иногда оно становится злым. «Ты ничтожество. У тебя никогда не получится.» И ты сжимаешься. Перестаёшь пробовать. Опускаешь руки.

Иногда оно притворяется заботой. «Не ходи туда — опасно. Не делай это — не получится. Не люби — будет больно.» И ты остаёшься в маленькой, безопасной, душной комнате. Живой, но не живущий. Целый, но не цельный.

И самое страшное — ты привыкаешь. Ты начинаешь думать, что это и есть ты. Что без этого голоса ты исчезнешь. Что он — твой защитник. Что он — твоя совесть. Что он — твоя личность.

Но это не так.

Голос, который не говорит

А теперь — самое важное. Прямо сейчас, пока ты читаешь, внутри тебя есть кто-то ещё.

Он не говорит. Не оценивает. Не напоминает. Не пугает.

Он просто слышит всё это радио. Он слышит «ты должен», «ты не сможешь», «будь лучшим», «ты никто» — и не спорит. Не борется. Не пытается перекричать.

Он просто слушает.

Кто этот слушатель?

Вот ты сидишь. Или лежишь. Мысли текут. Одна, вторая, третья. «Надо купить хлеб. Что я делаю со своей жизнью? А вдруг завтра дождь?» И кто-то внутри замечает эти мысли. Просто замечает. Как ты замечаешь облака за окном. Облака проплывают — ты не цепляешься за них. Не пытаешься их изменить. Просто видишь.

Так же и с мыслями. Они проплывают. А кто-то видит.

Вот оно. Это — Ты.

Не тот, кого критикуют. Не тот, кто критикует. А тот, кто слышит и то, и другое. И остаётся незатронутым.

Как небо.

В небе случается всё: грозы, ураганы, ливни, снегопады. Птицы пролетают. Самолёты гудят. Фейерверки взрываются. Но само небо — оно не задето. Оно просто есть. Оно вмещает всё. Оно остаётся собой.

Вот так и ты.

Ты — не голоса. Ты — Тишина, в которой они звучат.

Ты — не мысли. Ты — Пространство, в котором они проплывают.

Ты — не оценки. Ты — Свет, который видит их и не судит.

### **Часть вторая. Без разделения**

А теперь отпустим даже это. Отпустим «небо». Отпустим «пространство». Отпустим «слушателя».

Что останется?

Останется Слышание.

Не «я слышу». Просто Слышание. Сама способность слышать. Она была до всех звуков. Она будет после.

Вот голос: «Ты должен». Он возникает. Вибрация в тишине. Он длится какое-то время. И уходит обратно в тишину.

Вот другой голос: «Ты не сможешь». Та же вибрация. Другой оттенок. Другая частота. Возникает — уходит.

Между ними — пауза. Короткая. Почти незаметная. Но она есть.

И в этой паузе — никого. Ни оценки, ни страха, ни имени, ни прошлого. Просто... есть. Просто сама Возможность. Сама Жизнь, которая ждёт, чтобы стать следующим звуком. Или не стать. И остаться тишиной.

Эта Тишина — она не пустая. Она полная. Она — источник всех звуков. Всех мыслей. Всех голосов. Они выходят из неё и уходят в неё же. Как волны из океана. Волна думает: «Я — волна. Я отдельная. Я поднимаюсь и падаю. Я сильная или слабая. Я большая или маленькая.» Но океан не спорит. Океан просто ждёт, когда волна устанет быть волной и вспомнит, что она — вода.

Вода.

Не голос. Не мысль. Не роль.

Вода.

Практика без практики

Прямо сейчас, если хочешь, можно не делать ничего.

Просто заметить паузу. Между словами. Между вдохом и выдохом. Между двумя мыслями.

Вот одна мысль прошла. Сейчас придёт другая. А между ними — зазор. Короткий, но настоящий. Живой.

Не надо его расширять. Не надо удерживать. Просто заметить.

Этот зазор — твой дом.

Тот, кто ты есть без голосов. Тот, кто ты есть до всех имён. Тот, кто ты есть — всегда.

Когда радио надоест — ты знаешь, куда вернуться.

В паузу.

В тишину.

В себя.

\* \* \*

## Глава

7

Глава 5. Тени на экране

### **Часть первая. О чём эта глава**

О том, как мир снаружи начал показывать тебе картинки. Красивые, страшные, манящие, пугающие. И ты поверил, что картинки — это и есть жизнь. О том, как ты забыл, кто смотрит. О соцсетях, рекламе, чужих историях. О шуме, который стал громче тишины.

Первое кино

Когда-то давно, ещё до гаджетов и экранов, у тебя было своё первое кино. Помнишь? Лето. Вечер. Во дворе темнеет. Ты сидишь на скамейке или на траве, или на старом пледе, расстеленном прямо на земле. И кто-то большой и тёплый говорит: «Смотри. Видишь?»

Ты поднимаешь голову.

Там — небо. И оно живое. Звёзды мерцают. Их так много, что дух захватывает. Не нужно ничего понимать. Не нужно знать созвездия. Ты просто смотришь. И внутри — тишина. Восторг без причины. Чувство, что ты часть этого всего. Что это всё — часть тебя.

Или другое кино. Зимнее. Ты стоишь у окна, прижав нос к холодному стеклу. За окном падает снег. Медленно, бесшумно, бесконечно. Фонарь горит жёлтым. И в его свете снежинки танцуют. У каждой свой путь. Своя траектория. Ты смотришь и не можешь оторваться. Это кино без сюжета. Без рекламы. Без чужого мнения. Просто красота. Просто жизнь.

Вот такими были первые картинки. Они ничего не требовали. Они просто показывали мир. А мир был хорош.

Когда экраны заговорили

А потом пришли другие экраны.

Телевизор. Маленький, пузатый, с антенной. Потом — больше, плоче, цветнее. Потом — компьютер. Потом — телефон, который всегда в кармане, всегда под рукой.

Сначала это было просто развлечение. Мультки. Фильмы. Передачи. Но постепенно, незаметно, экраны начали говорить с тобой. Не просто показывать — а объяснять. Оценивать. Сравнить. Учить жить.

«Посмотри, как живут успешные люди. У них дом, машина, идеальная семья. А у тебя?»

«Посмотри, как выглядит красивая женщина. Она молодая, стройная, у неё гладкая кожа и белые зубы. А у тебя?»

«Посмотри, как отдыхает правильный мужчина. У него бизнес, путешествия, дорогие часы. А у тебя?»

Ты не хотел сравнивать. Ты просто смотрел. Но картинки проникали внутрь. Оседали. Как пыль на стекле. Ты и не заметил, как твой взгляд на себя изменился. Раньше ты смотрел в зеркало и видел себя. Теперь ты смотрел в зеркало и видел разницу. Между собой и картинкой. Между собой и «нормой». Между собой и «успехом».

И эта разница начала болеть.

Чужие истории вместо своей

А потом появились соцсети. И это стало совсем другим кино.

Теперь уже не абстрактные звёзды с экрана. Теперь — знакомые. Друзья. Одноклассники. Бывшие. Незнакомые люди, которые кажутся знакомыми. И все они показывают свою жизнь.

Вот Катя в Париже. Кофе, круассан, Эйфелева башня на фоне. Подпись: «Счастье в мелочах».

Вот Серёга купил машину. Сверкает, улыбается, ключи в руке. «Труд и только труд».

Вот Маринка похудела на пятнадцать кило. Фото «до» и «после». «Я смогла — и ты сможешь».

Вот незнакомый парень из Рима. У него идеальный пресс, белая рубашка, закат на террасе. Тысячи лайков.

Ты скроллишь. Минута за минутой. Час за часом. Ты не злой. Ты не завистливый. Ты просто смотришь. Но внутри что-то сжимается. Что-то тихо шепчет: «У них получается. А у тебя нет. Они живут. А ты — просто смотришь, как живут другие».

Ты забываешь, что Катя копила на этот Париж три года и разругалась с мужем прямо у Эйфелевой башни. Что Серёга взял машину в кредит и теперь не спит ночами. Что Маринка похудела не от счастья, а от нервного срыва. Что парень из Рима снимал этот кадр три часа и потом час обрабатывал, чтобы скрыть прыщи.

Ты этого не знаешь. Тебе показывают обложку. А ты сравниваешь её со своей внутренней кухней. Свою путаницу, свою неуверенность, свою немытую голову и старые треники. Свои настоящие чувства — с их отретушированной картинкой.

И проигрываешь. Всегда проигрываешь. Потому что сравнивать живое с плоским — безумие. Но ты уже втянут.

Шум, который заглушает

Самое тихое и страшное во всём этом — не отдельная картинка. А сам поток. Бесконечный, непрерывный, всё заполняющий шум.

Ты просыпаешься — телефон. Завтракаешь — новости. Едешь в транспорте — музыка в ушах, лента в глазах. Приходишь на работу — мессенджеры, письма, уведомления. Вечером — сериал, соцсети, ютуб. Засыпаешь — и в голове всё ещё крутятся чужие слова, чужие образы, чужие истории.

Где в этом потоке — ты?

Где та пауза? Где тот тихий голос? Где то ощущение, с которого всё началось — ощущение просто быть, смотреть на звёзды, дышать и знать, что всё правильно?

Оно не исчезло. Оно просто перекрыто шумом.

Как родник, который завалили камнями. Он журчит. Он жив. Но его не слышно.

Ты привыкаешь жить в шуме. Ты начинаешь думать, что шум — это и есть жизнь. Что если стало тихо — значит, что-то не так. Что надо срочно включить музыку, открыть ленту, позвонить кому-то. Лишь бы не остаться наедине с тишиной.

Потому что в тишине — страшно. В тишине — слышно то, что не заглушить. В тишине — живёт что-то, что ты давно не звал. Что-то настоящее. Что-то, что знает правду.

### **Часть вторая. Без разделения**

А теперь выключим всё. Представь.

Нет экранов. Нет ленты. Нет чужих лиц, чужих тел, чужих жизней. Нет «успешных» и «неуспешных». Нет «красивых» и «некрасивых». Нет сравнения.

Что осталось?

Осталось Смотрение.

Сама способность видеть. Она была до всех картинок. Она останется после.

Вот свет. Он падает на стену. Тёплый, золотой, почти как в детстве. В нём плавают пылинки. Медленно, торжественно.

Никто не говорит: «Смотри, какой красивый свет». Никто не говорит: «Ты должен сфотографировать и выложить». Никто не говорит: «У других свет красивее».

Есть просто свет. И Смотрение. И они — одно.

Свет не знает, что он свет. Смотрение не знает, что оно смотрит. Есть только это. Мерцание. Тепло. Присутствие.

Вот звук. Не музыка. Не подкаст. Не чужая речь. Просто шум ветра за окном. Просто тиканье часов. Просто собственное дыхание.

Никто не говорит: «Это скучно». Никто не говорит: «Надо громче». Никто не говорит: «Включи что-нибудь».

Есть просто звук. И Слышание. И они — одно.

И в этом Одном — нет недостатка. Нет нехватки. Нет желания быть кем-то другим, где-то в другом месте.

Есть только То, Что Есть.

И это — всё.

Возвращение к первому кино

Ты можешь вернуться. В любое время. Экран не держит. Он не враг. Он просто гость. Иногда — навязчивый. Иногда — слишком громкий. Но он — гость.

А хозяин — ты.

Тот, кто смотрит.

Тот, кто слушает.

Тот, кто был до всех картинок.

Сегодня вечером, если захочешь, выключи всё. Телефон. Ноутбук. Телевизор. Просто посиди. Посмотри в окно. На небо. На снег. На дождь. На огонёк вдали.

И посмотри, кто смотрит.

Это не скучно. Это не пусто. Это — возвращение.

К первому кино. К тому, где ты — зритель, и ты же — свет. К тому, где не нужно ничего показывать. Где можно просто быть.

\* \* \*

## Глава

8

Глава 6. Хранитель порога

### **Часть первая. О чём эта глава**

О том, кто поселился внутри тебя и начал охранять. О страже, который боялся за тебя и построил крепость. О том, как крепость стала тюрьмой, а страж забыл, что он — всего лишь слуга. Об Эго. Не как о враге, а как о старом, уставшем солдате, который давно не слышал приказа «отбой».

Кто-то начал защищать

Когда-то, очень давно, случилось нечто важное.

Может быть, тебе было три года. Или пять. Или семь. Ты сделал что-то — и тебя наказали. Несправедливо. Или справедливо — неважно. Важно, что было больно. Ты не помнишь умом, но телом помнишь всё.

Ты подошёл к маме с цветком, который сорвал на клумбе. Грязный, счастливый, сияющий. А она расстроилась. «Это же соседская клумба! Ты что наделал!» И ты не понял, за что. Ты же хотел подарить. Хотел порадовать. А тебя — наругали.

Или ты бежал к папе, споткнулся, разбил коленку. Было больно. Ты заревел. А папа сказал: «Ну что ты как девчонка. Не плачь». И ты замолчал. Сжал зубы. Сдержал слёзы.

Или в школе ты вышел к доске, сказал что-то не то, и весь класс засмеялся. Учительница покачала головой. А ты стоял, красный, горячий, и хотел провалиться сквозь землю.

В такие моменты внутри что-то произошло.

Что-то тихо щёлкнуло.

И родился Страж.

Он сказал: «Я больше не дам тебя в обиду. Я буду охранять. Я запомню: быть открытым — опасно. Дарить — могут не понять. Плакать — стыдно. Высовываться — бить будут».

Он построил стену. Сначала маленькую. Потом — выше. Потом — ещё выше.

Он не был врагом. Он был спасителем. Он защищал тебя как умел. Как мог. Как его самого никто не защитил когда-то.

Как стена росла

Проходили годы. Ты рос. И стена росла вместе с тобой.

Сначала она была просто правилом: «Не показывай слабость. Будь сильным.» Потом добавилось: «Не будь навязчивым. Не проси помощи.» Потом: «Будь удобным. Тогда не бро-

сят.» Потом: «Будь лучшим. Тогда заметят.» Потом: «Не люби слишком сильно. Предадут.»  
Потом: «Не радуйся слишком громко. Сглазишь.»

Каждое правило было кирпичиком. Каждый кирпичик был реакцией на боль.

Страж работал без выходных. Он стоял на посту и днём и ночью. Он анализировал всё, что ты говоришь. Всё, что тебе говорят. Взгляды, интонации, паузы. «Что она имела в виду? А почему он так посмотрел? А что, если они подумают, что я глупый?»

Страж стал твоим внутренним голосом. Тем самым, что всегда оценивает, сравнивает, предупреждает. Ты привык к нему. Ты стал считать его собой.

«Я тревожный.» Нет. Это Страж тревожится.

«Я неуверенный.» Нет. Это Страж сомневается.

«Я не люблю людей.» Нет. Это Страж боится, что тебя обидят снова.

Он нанял целую армию внутренних критиков, контролёров, судей. И они следили за каждым твоим шагом. Ты уже давно вырос. Уже мог постоять за себя. Уже не нуждался в той детской защите. Но Страж не знал. Ему никто не сказал, что война кончилась. Что больше не надо окапываться. Что можно выйти на свет.

Крепость, ставшая тюрьмой

Самое грустное во всей этой истории — Страж не понял, когда защита стала клеткой.

Стены, которые он строил для врагов, стали стенами, за которыми задыхаешься ты.

Правило «не показывай слабость» обернулось неспособностью просить о помощи. Даже когда очень нужно. Даже когда больно. Даже когда на краю.

Правило «не будь навязчивым» обернулось одиночеством. Ты не звонишь первым. Не говоришь «скучаю». Не открываешь дверь, даже когда стучат.

Правило «будь удобным» обернулось предательством себя. Ты улыбаешься, когда хочется плакать. Говоришь «да», когда всё внутри кричит «нет». Соглашаешься на меньшее, потому что боишься потерять.

Правило «не люби слишком сильно» обернулось неспособностью любить вообще. Ты держишь дистанцию. Ты уходишь первым, чтобы не ушли от тебя. Ты не позволяешь себе счастья, потому что за счастьем обязательно придёт боль.

Правило «будь лучшим» обернулось выгоранием. Ты бежишь без остановки. Ты всё доказываешь и доказываешь. Кому? Родителям. Учителям. Бывшим. Всем. А себе — никак не докажешь. Себе всегда мало.

Так крепость стала тюрьмой.

А Страж так и стоит на пороге. С мечом. В доспехах. Уставший до смерти. Но верный. Он не предавал тебя никогда. Просто он не знает, что ты уже взрослый. Что ты уже можешь сам. Что ты — больше не тот ребёнок, которого обидели на клумбе.

Разговор со Стражем

Что же делать? Воевать с ним? Гнать его? Кричать: «Уйди, ты мне мешаешь жить!»?

Нет.

Потому что он — часть тебя. Он — та часть, которая любит тебя больше всего. Просто её любовь приняла странную форму. Форму доспехов. Форму оружия. Форму постоянной готовности к бою.

Со Стражем нужно говорить. Как говорят со старым, уставшим солдатом, который всю войну простоял на посту и не знает, что мир.

Подойди к нему. Не гони. Посмотри в глаза.

«Спасибо тебе. Ты спас меня тогда. Мне было три. Или пять. Или семь. Мне было больно. И ты пришёл. Ты защитил. Я выжил благодаря тебе. Ты сделал всё правильно.

Но теперь... Теперь я вырос. Посмотри на мои руки — они большие. Посмотри на мои плечи — они держат. Я могу стоять сам. Я могу дышать без доспехов. Я могу любить без страха. Мне больше не нужна крепость.

Ты можешь отдохнуть. Ты свободен. Спасибо тебе. Иди. Я справлюсь.»

## **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.