

Елена Малыхина

ПРАВО НА ТИШИНУ

Как перестать ждать
извинений и обрести
опору в себе



Тишина —
не пустота.
Это место,
где ты
возвращаешься
к себе.

Елена Малахина

**Право на тишину. Как
перестать ждать извинений
и обрести опору в себе**

«Автор»

2026

Малыхина Е. А.

Право на тишину. Как перестать ждать извинений и обрести опору в себе / Е. А. Малыхина — «Автор», 2026

«Бог мне судья» — эти слова ранили её, когда она услышала их в ответ на свою боль. Они стали началом долгого пути: от фантиков красивых фраз к тишине, в которой оказался Бог. Книга «Право на тишину» — это не религиозный трактат. Это исповедь женщины, которая училась прощать себя, видеть опору в ближних и находить свободу там, где раньше был только страх суда. Для тех, кто устал оправдываться и хочет услышать себя.

© Малыхина Е. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Право на тишину. Как перестать ждать извинений и обрести опору в себе

Глава

Вступление

Я работаю с людьми. Каждый день. С их болью, страхами, надеждами. И часто слышу: «Бог мне судья». Эту фразу произносят в утешение себе, как щит, как последний аргумент в споре, как способ закрыть тему, не отвечая по существу.

Но за этими словами всегда есть вопрос. Иногда он звучит так: «Я не виноват, потому что Бог разберётся». Иногда: «Не суди меня, судить только Ему». Иногда: «Это выше меня, это в руках Божьих».

Я слушаю и думаю: а что на самом деле за этой фразой? Какая правда? А какая ложь? И где здесь мы сами — живые люди, которые могут ошибаться, признавать, извиняться, меняться?

Как верующий человек, я знаю: Бог не судья в том смысле, который мы вкладываем, когда хотим избежать встречи с собой. Он не сидит с табличкой «виновен» или «не виновен». Он не ставит оценки. Он вообще молчит. И в этом молчании — главный суд. Суд совести, которая не даёт спать по ночам. Суд памяти, которая возвращает нас к одним и тем же сценариям. Суд близких, которые однажды перестают верить нашим словам.

Эта книга не про религию. Не про то, кто прав, а кто виноват. Она про то, что мы делаем с фразой «Бог мне судья». И что эта фраза делает с нами. Почему мы так любим перекладывать ответственность на Него. И можно ли научиться судить себя самим — не жестоко, а честно. Без масок. Без оправданий. Без иллюзии, что кто-то свыше рассосёт наши долги.

Я писала эту книгу не как специалист. Не как проповедник. А как женщина, которой однажды сказали: «Бог мне судья». И как человек, который решил с этим разобраться — не для того, чтобы обвинить, а чтобы освободиться. Себя. И, может быть, кого-то ещё.

Глава первая. Бог-фантик

1. «Бог простит, а ты?»

Они сидели на кухне. За окном моросил дождь, по стеклу текли капли. На столе — турка с горячим кофе, заварник с чаем, две чашки. Тарелка с печеньем. Она — с красными глазами, он — с виноватым видом, который уже успел стать привычным. Она ждала извинений. Он молчал.

— Ну? — спросила она наконец. — Ты хоть понимаешь, что сделал?

— Понимаю, — вздохнул он. — Извини.

Слово повисло в воздухе — лёгкое, пустое, как фантик. Она знала: за ним ничего нет. Ни боли, ни раскаяния, ни желания что-то исправить. Просто звук, чтобы отвязались.

— И что теперь? — спросила она.

— Бог простит, — пожал он плечами.

Она замерла. Внутри всё оборвалось. Он снова за своё? «Бог простит»... А ты? Ты себя простил? Или тебе достаточно, чтобы кто-то там, наверху, махнул рукой?

— А ты сам разговаривал с Богом? — спросила она тихо. — Не просто «Бог простит», а разговаривал? Стоял на коленях? Просил? Или тебе достаточно сказать эти слова, чтобы снять с себя всё?

Он молчал. Допивал кофе. Смотрел в кружку.

«Он не слышит, — подумала она. — Он вообще никого не слышит. Ни меня, ни Бога. Он слышит только своё право на фантик».

— Бог простит, — повторил он, вставая. — Ты не Бог, чтобы судить.

Она хотела крикнуть: «А ты? Ты кто? Продавец индульгенций?». Но не стала. Потому что поняла — бесполезно.

Он ушёл в комнату. А она осталась сидеть. Смотреть на пустую чашку. Слушать, как Бог прощает кого-то, кто даже не попросил прощения по-настоящему.

Потом она взяла телефон, открыла чат и написала: «Я не Бог. Я человек. Мне больно. И твоё “Бог простит” меня не лечит».

И добавила, уже не надеясь на ответ: «А ты сам хоть раз говорил с Ним не для галочки? Или ты только в себя веришь?»

Ответа не было. Он уже переключился на другое. Наверное, молился.

Размышление

Эта история не про конкретных людей. Она про ситуацию, когда сакральные слова становятся фантиком — красивой обёрткой, за которой пустота. Человек говорит «Бог простит», а сам даже не пытается заслужить прощение у того, кого ранил. И не задумывается: а что, если Богу тоже надоели эти фантики? Если Он ждёт не «прости», а «я был неправ»?

Просить у Бога прощения проще: Он далеко, Он не спросит «а почему ты так поступил?», Он не увидит слёз и не попросит измениться. С Ним не надо разговаривать по-настоящему. Достаточно красивой фразы.

Близкий — спросит. Увидит. Попросит. С ним придётся договариваться, меняться, взрослеть. С Богом — нет.

Поэтому «Бог простит» иногда становится не актом веры, а актом отказа от ответственности. И в этом, пожалуй, самое страшное: мы так привыкли к фантикам, что перестали слышать живого Бога. И живых людей рядом.

...А ты сам разговаривал с Богом сегодня? Не для галочки. Не чтобы закрыть тему. А чтобы услышать: «Я тебя прощаю. Теперь иди и попроси прощения у неё».

2. «Бог мне судья». История в такси

Они ехали в ночь. Впереди — таксист, смотрит в зеркало, но молчит, включил приёмник, тихо, чтобы не мешать. Сзади — двое. Она и он. Вечер закончился, напряжение не закончилось.

Она сжимала сумку. Говорить не хотелось, но внутри всё кипело. Он — рядом, смотрит в окно, делает вид, что устал. Она знала: не устал. Просто не хочет разговаривать.

— Ну? — сказала она в тишину. — Так и будем молчать?

— Я не знаю, что сказать, — ответил он, не поворачиваясь.

— А я знаю. Скажи, зачем ты так со мной? Зачем было врать?

Он вздохнул. Долго. Шумно. Как будто это она его утомила.

— Ничего я не врал, — сказал он. — Ты всё придумала. Сама себя накрутила.

У неё перехватило дыхание. «Сама? Он сейчас скажет, что я сумасшедшая?» Она сжала кулаки, чтобы не закричать.

— Я своими глазами видела, — сказала она твёрдо. — Не надо меня за дуру держать.

Он повернулся. Посмотрел. Без злости, без боли — пусто. Как на незнакомку.

— Да, я понимаю, я резка, — сказала она, стараясь говорить тише. — Давай поговорим спокойно, без эмоций. И поищем сами в себе Бога.

Он усмехнулся. Коротко, зло.

— Бог тебе судья, — сказал он. — Я здесь ни при чём. Если ты хочешь кого-то винить — вини себя. Или Бога. А я не судья.

Она молчала. Смотрела на него и понимала: он не раскаивается. Он не признаёт. Он просто закрыл тему. Красивой фразой. Как фантик.

Машина остановилась у её дома. Она вышла, хлопнула дверью. Даже не оглянулась.

А он остался сидеть. Сказал таксисту: «Едем дальше».

Весь вечер, всю ночь она не спала. Повторяла про себя: «Бог мне судья?.. Почему не ты? Почему ты не можешь быть судьёй сам себе?»

Размышление

Эта фраза — не о Боге. Она о бегстве. Когда человек говорит «Бог тебе судья», он перекладывает ответственность. Он не спорит, не объясняет, не мирится. Он ставит стену. И за этой стеной ему безопасно. А тому, кто слышит — остаётся либо кричать, либо замолчать.

Она хотела говорить. Предложила искать Бога в себе. Он не услышал. Ему был нужен судья, а не диалог.

В тот вечер она замолчала. Но внутри крик продолжался. И только спустя время она поняла: «Бог тебе судья» — это не приговор. Это освобождение. Потому что судья — не тот, кто обвиняет. А тот, кто видит правду. И Бог, если Он есть, видит всё. И без посредников.

3. «Не судите, да не судимы будете». Как мы цитируем Евангелие, когда нам выгодно

Они сидели в кафе. За столиком у окна. Между ними — чашки остывшего кофе и долгая, тяжёлая тишина. Она сказала ему прямо:

— Ты поступил нечестно. Мне больно. Я бы хотела услышать извинения.

Он не извинился. Помолчал, покрутил ложку в чашке, потом выдал:

— Не суди. Ты что, лучше всех?

— Я не сужу, — ответила она. — Я говорю о конкретном поступке.

— А кто тебе право дал? — он поднял глаза. — Не судите, да не судимы будете. Не помнишь?

— Помню, — сказала она тихо. — А дальше ты помнишь? «Ибо каким судом судите, таким будете судимы». Ты готов, чтобы тебя судили так же, как ты сейчас судишь меня?

Он замолчал. Посмотрел в окно на прохожих.

— Ты просто хочешь меня унижить.

— Нет, — она покачала головой. — Я хочу, чтобы ты признал, что был неправ. Это не унижение, это уважение. К правде.

Он усмехнулся.

— Уважение? Когда ты тычешь меня носом в мои ошибки? Ты моралистку из себя строишь?

— Я не строю. Я просто говорю, как есть.

— Как ты видишь, — поправил он. — Твоя правда — не значит, что она единственная.

— А ты свою правду можешь сказать? — спросила она. — Не «Бог тебе судья», не «не судите», а просто: «Я был неправ, прости»? Можешь?

Он долго молчал. Допивал холодный кофе, ставил чашку, отодвигал, снова брал.

— Ты не понимаешь, — сказал он наконец. — Ты всегда хочешь быть правой. Тебе не нужна правда, тебе нужна победа.

— Мне нужен мир, — ответила она. — Но мир не бывает, когда один всё время извиняется, а другой делает вид, что ничего не случилось.

— А ты себя считаешь безгрешной? — он посмотрел ей в глаза.

— Нет, — сказала она честно. — Я ошибаюсь. Я могу быть резкой, несправедливой. Но я умею признавать. И просить прощения. А ты?

— Ты живёшь по Евангелию? — спросил он с иронией.

— Нет, — ответила она. — Я просто пытаюсь не врать себе и другим. Хоть и не всегда получается, и я пытаюсь с этим бороться.

Он взял куртку, встал.

— Будь по-твоему. Ты всегда права, а я всегда виноват. Не судите... Это не про нас. Это про святых. А мы — люди.

— Люди, которые умеют извиняться, признавать свои ошибки и не врать себе, — сказала она ему в спину. — Просто не все умеют.

Он остановился на секунду, но не обернулся. Потом вышел из кафе.

Она осталась одна. Допила холодный кофе — горький, как этот разговор. Посмотрела на пустой стул напротив, на чашку, которую он так и не допил.

И подумала: почему, когда нам выгодно, мы цитируем священные слова, но живём так, будто они написаны не для нас?

За окном моросил дождь. Люди шли мимо, не замечая женщину, которая сидит одна, с пустым стулом напротив, и задаёт себе вопросы, на которые, кажется, нет ответов.

А может, есть. Просто их никто не хочет искать.

Размышление

Эту фразу я слышала много раз. Её произносят с укором, с мольбой, с усталостью. Иногда — как последний аргумент в споре, когда нечего больше сказать.

«Не судите, да не судимы будете».

Красиво. Весомо. И почти всегда — вырвано из контекста.

Потому что в Евангелии дальше сказано: «Ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какой мерой мерите, такой и вам будут мерить». Речь не о том, чтобы отказаться от оценки поступков. Речь о том, чтобы помнить: ты сам не без греха.

Но когда человеку выгодно, он цитирует первую часть и забывает вторую. Он не говорит: «Давай разберёмся, кто прав, а кто виноват». Он говорит: «Не суди меня», — и тем самым закрывает рот тому, кто имеет право на обиду.

За этим часто стоит страх. Не перед Богом — перед правдой о себе. Потому что если признать, что другой имеет право судить (то есть оценивать, анализировать, высказывать), то придётся признать и свою неправоту. А это больно и трудно. Гораздо проще сказать: «А ты кто такой, чтобы судить?», «Бог — судья», «Не судите, да не судимы будете».

Так священные слова превращаются в фантик. Красивую обёртку, за которой — нежелание взрослеть, признавать ошибки, меняться.

Но есть и другая сторона.

Иногда эту фразу говорят тому, кто действительно судит слишком жёстко — с превосходством, с презрением, без попытки понять. И тогда «не судите» становится актом защиты — не от правды, а от чужой гордыни.

Разница проста:

— Если человек говорит «не судите», когда ему указывают на реальную боль, которую он причинил — это манипуляция.

— Если он говорит «не судите», когда его поливают грязью за то, чего он не совершал — это право на защиту.

Проблема в том, что мы слишком часто используем одну и ту же фразу для разных ситуаций. И в итоге она теряет смысл. Для кого-то она — щит от ответственности. Для кого-то — напоминание о смирении. Для кого-то — просто красивые слова, которые удобно вставить в разговор.

Она часто вспоминала тот разговор. Пустой стул напротив. Его уходящая спина. Её слова, которые он так и не услышал: «Люди, которые умеют извиняться, признавать свои ошибки и не врать себе». Он не понял. Может, не хотел. А может, боялся.

Я не знаю, как научиться правильно цитировать Евангелие. Но я знаю: если мне говорят «не суди», а сам человек даже не пытается оправдаться или извиниться — я имею право не согласиться. Потому что справедливость — это не всегда суд. Это иногда просто просьба: «Ответь за свои слова».

И ещё. Тот, кто часто цитирует «не судите», почему-то редко вспоминает: «Итак во всём, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними». А ведь это то же Евангелие. Та же книга. Просто её неудобно цитировать, когда не хочешь меняться.

Может быть, поэтому люди и прячутся за красивыми фразами. Потому что жить настоящему — сложно. Требуется смелости. А цитировать — легко.

А теперь к себе. Я — женщина, которая задаёт себе эти вопросы. Умею ли я не судить? Или я тоже иногда прячусь за красивыми словами, когда мне страшно? Я хочу в этом разобраться. Честно. Без фантиков.

Умею ли я судить? Да, умею. Быстро, резко, иногда несправедливо. А потом себя же и корю. Умею ли я не судить? Тоже умею. Когда останавливаю себя, когда пытаюсь понять, когда вспоминаю, что сама не без греха.

Я не святая. Я — обычная женщина, которая ошибается, признаёт, извиняется, срывается, снова пытается. И мне кажется, это и есть главное — не переставать пытаться. Не прятаться за цитатами. А искать правду внутри себя.

Даже если она неприятная. Даже если хочется закрыть глаза и сделать вид, что ничего не случилось.

Я не судья. И не хочу им быть. Я просто хочу жить честно. С собой. С другими. С Богом, который, я верю, не судит, а просто смотрит и молчит. И ждёт, когда мы сами скажем себе правду.

И главное нужно понять. Не сразу, но легко. Что главный суд не там, наверху, и не в чужих словах. А внутри. В тишине, когда никто не слышит.

4. «Грешен, как все»

Пляж жил своей жизнью. Волны лениво накатывали на берег, оставляя на песке кружево пены. Вдалеке дети строили замки из мокрого песка, где-то играла музыка, пахло морем и жареным мясом. Всё дышало покоем, летом, лёгкостью.

А они сидели на горячем песке, в двух шагах от воды, и молчали.

Она смотрела на море, но видела не его. Она видела ту давнюю ссору, его равнодушие, свои слёзы. И понимала: если не сейчас — то никогда.

— Ты тогда поступил очень больно, — сказала она, не поворачивая головы. — Я до сих пор не понимаю, зачем ты так сделал.

Он не ответил сразу. Кидал камешки в воду, смотрел, как расходятся круги.

— Ну извини, — бросил он наконец, даже не глядя на неё. — Все мы люди. Все грешны.

— Ты не можешь просто взять и сказать: «Я был неправ»?

— А ты без греха? — он резко повернулся к ней, усмехаясь. — Никогда никого не предавала? Не врала? Не ошибалась?

Она замолчала. Потому что было что вспомнить.

— Могу, — сказала она тихо. — Но я не говорю: «Я грешна, как все, и поэтому ничего не буду менять». Я признаю и стараюсь исправить. А ты?

— Ты строишь из себя святую? — он усмехнулся ещё жестче. — Грешники мы все. И не надо тут судить.

— Я не сужу. Я прошу ответа. Твоя вина — это твоя вина. Моя — моя. Не надо их смешивать, чтобы улизнуть от разговора.

Он встал, отряхнул песок с шорт, бросил коротко:

— Ладно, философка. Пойду искупаюсь. Не грузи меня.

И пошёл к воде. Не оглядываясь. Быстро, как будто боялся, что она скажет ещё что-то, что заставит его остаться.

Она осталась сидеть на песке. Волны набегали и смывали следы. Дети смеялись. Мир был прекрасен, а на душе — тяжело, как после похорон.

Размышление

«Грешен, как все» — удобная фраза. Она уравнивает всех, снимает ответственность с одного и нагружает ею всё человечество. Мол, я не хуже других, значит, и отвечать не за что.

Но правда в том, что если все грешны, это не делает чужую вину меньше. И не освобождает от необходимости извиняться.

Она не ждала от него святости. Она ждала простого: «Я был неправ, прости». И не дождалась.

Он ушёл в море. А она осталась на берегу — с чувством, что её боль уравнивали с чужими ошибками, не имеющими к ней отношения.

Может быть, он и правда верил, что если все грешны, то и напрягаться не стоит. А может, просто не хотел взрослеть.

В любом случае, «грешен, как все» — это не прощение и не покаяние. Это фантик. Красивая обёртка, за которой — нежелание отвечать за себя.

Она сидела на пляже одна. Мимо шли люди — пары, семьи, дети с ведёрками. Все куда-то спешили, смеялись, обнимались. А она смотрела на море и думала.

Почему мы так боимся признать свою вину? Почему проще сказать «грешен, как все», чем «я виноват»? Может, потому что «как все» — это безопасно. Это размывает ответственность, прячет лицо в толпе. «Как все» — значит, не один такой, значит, и спрос не особый.

Но когда ты говоришь «я виноват», ты остаёшься один. Со своей ошибкой, со своей болью, с тем, кого ты ранил. Это страшно. Это требует силы. Этого не научишься за пять минут.

Она поняла: он не злой. Он просто слабый. Слабый настолько, что не может выдержать правду о себе. Ему легче убежать в море, чем услышать слова, которые могут его изменить. Или не изменить — но хотя бы заставить задуматься.

Она не ждала от него подвига. Она ждала простого: «Я неправ». Это не подвиг. Это элементарное уважение. К ней. К правде. К тому, что между ними случилось.

Но он не сказал. И вряд ли скажет.

Она встала, отряхнула песок с одежды. Вздохнула. Море было красивым, солнце садилось, дети достроили замок.

— Ничего, — сказала она себе вслух, но никто не услышал. — Я справлюсь. И без его «грешен, как все». Потому что я — не «все». Я — это я.

И пошла вдоль берега, оставляя следы на песке. Волны набегали и смывали их. Но ей уже было всё равно.

Она шла и не оглядывалась. Не потому, что не было больно. Было. Просто она наконец поняла: цепляться не за что. Его «грешен, как все» — это не о ней. Это о нём. О его нежелании взрослеть, отвечать, меняться. Она не могла это изменить. И не хотела больше пытаться.

Она приняла важное решение. Негромкое, без пафоса. Просто встать и уйти. Не в надежде, что он оглянется и побежит за ней. А потому, что надеяться больше не на что. И не на кого.

Она перестала заострять внимание на его словах. Перестала искать скрытый смысл, надеяться, что в следующий раз он скажет иначе. Следующего раза не будет. Она это поняла. И стало легче.

Не сразу. Не вдруг. Но воздух перестал давить. Море шумело, песок был тёплым, дети строили замки. А она просто шла. Без планов, без обид, без иллюзий.

Может быть, в этом и есть свобода — не ждать, не надеяться, не додумывать. Просто идти. Оставляя следы, которые всё равно смоем волной. Но сейчас, в эту минуту, они были. Она была.

И этого достаточно.

5. «Помолимся и забудем»

Они сидели на кухне. За окном моросил дождь, по стеклу текли капли. На столе — турка с горячим кофе, чайник с заваркой, две чашки. Тарелка с печеньем. Подруга заглянула на час, осталась на вечер. Женщина смотрела в свою чашку с кофе, водила пальцем по ободку, молчала. Подруга не торопила.

— Ну как ты? — спросила она наконец.

— Да ничего, — ответила женщина, не поднимая глаз.

— Ничего — это как? — не отставала подруга. — Ты последнее время молчишь. Не звонишь. На улицу выходишь?

— Выхожу, — вздохнула женщина. — На работу. В магазин. Домой. Всё как у людей.

— А в себя? Ты в себя выходишь?

Женщина подняла голову. Посмотрела на подругу долгим взглядом.

— Ты меня раскусила, — сказала она негромко. — Нет. В себя не выхожу. Боюсь.

— Чего боишься?

— Остаться с ним. Внутри. Он там везде. На кухне, где мы чай пили. В коридоре, где висела его куртка. В спальне... Я ложусь, а его нет. И так пусто, что дышать нечем.

Подруга молча налила кофе себе и чай ей. Подвинула печенье.

— Я иногда зажигаю свечу, — сказала женщина тихо. — Сажусь, закрываю глаза. И говорю: «Господи, я не знаю, как забыть. И не хочу. Наверное, не хочу. Помоги мне не умереть от этой боли. А забывать — не надо. Я сама разберусь».

— И сама разбираешься? — спросила подруга.

— Пытаюсь, — женщина усмехнулась. — Не всегда получается. Иногда сижу и молчу. Иногда плачу. Иногда злюсь. На него. На себя. На Бога. А потом проходит. И становится тихо.

— Тихо — это хорошо?

— Не знаю. Лучше, чем больно. Но тоже не подарок. Тишина — она пустая. А раньше у нас была тишина другая. Когда он рядом. Когда можно не говорить, а просто быть. Эту тишину не вернуть.

Подруга отставила чашку с кофе.

— А ты пробовала не забывать, а помнить? По-другому? Не как потерю, а как... ну, не знаю... как часть себя?

— Как это? — женщина нахмурилась.

— Ну, он же не исчез. Он в тебе остался. В твоих привычках, в твоих мыслях. Вот сейчас ты налила себе кофе — ты всегда так делала. А ему наливала чай.

— Да. Он любил чай. Крепкий, с бергамотом. Говорил: «Кофе — для энергии, чай — для души». Я пила кофе. Потому что мне нужна была энергия. А ему — душа.

— А теперь тебе чего не хватает? — спросила подруга.

— Энергии? И души тоже. Обоих.

Она смотрела в свою чашку с кофе, чёрную, горячую, без сахара.

— Иногда я пью чай. Его чай. С бергамотом. Пробую понять, что он чувствовал. Тепло? Покой? Не знаю. Мне не хватает кофеина. Но я пью. Ради него.

Подруга молчала.

— Знаешь, — сказала женщина, — я иногда включаю музыку, которую он любил. Пою. Громко. Не потому, что забыла. А потому, что хочу чувствовать, что он рядом. Не здесь — так там. Но рядом.

— И получается?

— Не всегда. Иногда слушаю и плачу. А иногда улыбаюсь. Вспоминаю, как мы танцевали вальс. В кафе. Без музыки — в голове она звучала. Он вёл, я закрывала глаза. И кружились. Было так легко, так приятно. Мы просто летели. И мне становится теплее.

Подруга улыбнулась.

— Вы танцевали вальс? В кафе?

— Да. Он умел вести. А я — доверять. Это было лучшее, что у нас было. Не слова. Не чай с кофе. А этот танец. Без свидетелей, без музыки. Просто мы.

— Он тебя любил, — сказала подруга.

— Знаю, — ответила женщина. — Поэтому и не могу забыть. И не хочу.

Она помолчала, потом продолжила:

— Он любил мою выпечку. Особенно медовик. Пекла ему часто. Он говорил: «У тебя руки волшебные». А я смеялась: «Это не волшебство, это мука, мёд и любовь». Теперь не пеку. Руки помнят, а сердце не даёт.

— А ты попробуй, — тихо сказала подруга. — Для себя. Не для него — для себя.

— Трудно, — призналась женщина. — Каждый раз, когда мешаю тесто, вспоминаю, как он заходил на кухню, обнимал сзади и спрашивал: «А что у нас на сладкое?». И мне кажется, если испеку, а он не придёт — я не выдержу.

Подруга взяла её за руку.

— Ты выдержишь. Ты уже выдержишь. Каждый день.

Женщина сжала её ладонь.

— Спасибо.

— Знаешь, — продолжала она, — я поняла одну вещь. Бог — не там, в церкви, за свечным ящиком. Он внутри. Когда я молюсь — я не батюшке жалею. Я сама с собой разговариваю. Со своим сердцем. Со своей болью. И как-то нахожу ответы. Не сразу. Но нахожу.

— И какие ответы? — спросила подруга.

— А такие. Что забывать не надо. И притворяться не надо. Можно помнить. Можно плакать. Можно петь. И танцевать. В кафе или на кухне — не важно. Главное — не врать себе. Если больно — признаться. Если легче — улыбнуться.

— И ты сейчас врешь? — спросила подруга.

— Нет, — ответила женщина. — Сейчас не вру. Мне правда немного легче. Не до конца. Но немного.

— Ну вот, — подруга подняла чашку, — за это и выпьем. За то, что иногда легче бывает.

Они чокнулись. Она — кофе, она — чай. Дождь за окном почти кончился, только редкие капли стучали по подоконнику.

— Я его не забуду, — сказала женщина. — Не смогу. Даже если очень постараюсь. Он везде. В чае, в вальсе, в этом дурацком медовике. И я больше не хочу забывать. Хочу помнить. И жить. Как-нибудь.

— Вот и правильно, — подруга улыбнулась. — Жить — это главное. А память — она не груз. Она то, что держит на плаву.

Они пили — каждая своё. Молчали. Дождь кончился совсем. На кухне стало теплее.

Размышление

«Помолись и забудь» — эти слова часто говорят тем, кто потерял близкого. Как будто можно взять и вычеркнуть человека из памяти. Но память не подчиняется приказам. Она живёт своей жизнью.

Та женщина не забыла. Она просто научилась не умирать каждый раз, когда вспоминала. Она ставила свечи, молилась, пела песни. И плакала иногда. Но это не мешало ей жить. Это помогало.

Она поняла: забыть невозможно, да и не нужно. Можно просто принять — боль как часть жизни. И любовь как то, что остаётся. Навсегда. Даже если человека больше нет.

Она не стала притворяться, что всё прошло. Она стала жить с этим. И это оказалось не так страшно, как она боялась. Страшнее было бы перестать помнить.

И ещё она поняла: Бог не там, за церковной стеной. Он внутри. В её разговорах с самой собой. В её честности перед собой. В её праве помнить и не сходить с ума. Она не просила чуда. Она просила сил. И они пришли. Не сразу. Не громко. Но пришли.

Она выбрала жизнь. Не лёгкую, но свою. С чашкой чая на столе, с вальсом в памяти, с медовиком, который когда-нибудь она испечёт — для себя. И с тишиной, в которой иногда слышится: «Улыбнись, солнце».

6. «Я не судья». Уклонение от ответственности

Часть первая. В парке

Они сидели на скамейке в парке. Солнце садилось, дети бегали с мячом, где-то играла музыка. Хороший вечер. Но разговор был тяжёлым.

— Ты знаешь, что он сделал? — сказала она. — Просто взял и ушёл. Даже не объяснил. Даже не попрощался.

Подруга молчала. Смотрела на фонтан.

— Он сказал, что устал. Что я его достала. Что он не хочет больше врать.

— А врал он тебе? — спросила подруга.

— Оказывается, да. Всё это время. Про работу, про командировки, про ту женщину... Я узнала случайно.

Подруга вздохнула.

— Жестоко.

— И ты мне ничего не скажешь? Не посоветуешь?

— А что я могу сказать? — подруга пожала плечами. — Я не судья. Не мне его осуждать. Сама разбирайся.

— Ты всегда так говоришь. «Я не судья». А когда ты будешь судьёй? Когда мне действительно нужна будет поддержка?

— Я тебя поддерживаю. Я здесь. Слушаю.

— И всё? — она посмотрела на подругу. — Ты просто слушаешь? А сказать: «Он козёл», «Ты права», «Он поступил подло» — ты не можешь?

Подруга отвела взгляд.

— Могу. Но не хочу. Потому что если я сейчас скажу «он козёл», а вы потом помиритесь — я останусь виновата. Ты мне будешь напоминать: «А помнишь, ты его козлом называла?».

— Так не будет, — сказала она.

— Точно? — подруга повернулась к ней. — Ты уверена?

Она замолчала. Потому что уверенности не было.

— Я просто хочу, чтобы ты была на моей стороне, — сказала она тихо. — Хотя бы сейчас.

— Я на твоей стороне. Но я не судья. Я не хочу судить человека, которого почти не знаю. Я знаю тебя. И тебе сейчас больно. Это я вижу. А что у него в душе — не знаю. Может, он тоже страдает.

— Он страдает? — она усмехнулась. — Он сейчас с ней. В ресторане. Празднует что-то.

Подруга промолчала.

— Понимаешь, — сказала она, — «я не судья» — это удобная фраза. Можно ничего не делать, не вмешиваться, не отвечать. Сказал — и отмазался.

— Ты думаешь, я боюсь? — спросила подруга.

— А я не знаю. Мне кажется, ты просто не хочешь пачкаться. Чтобы потом не было стыдно.

Подруга посмотрела на неё долгим взглядом.

— Может быть, — сказала она. — Ты права. Мне правда страшно. Страшно сказать что-то, что потом нельзя будет отмотать. Страшно ошибиться. Страшно, что ты на меня обидишься, если вернёшься к нему.

— Не вернусь, — твёрдо сказала она.

— Ты так думаешь сейчас. А через месяц? Через два? Всякое бывает.

Они замолчали. Дети бегали, мяч отскочил от скамейки, кто-то засмеялся.

— Ладно, — сказала она. — Не хочешь — не говори. Я сама решу.

— Я с тобой, — ответила подруга. — Что бы ты ни решила. Просто не проси меня быть судьёй. Я не умею.

— А я, оказывается, тоже, — сказала она. — Сажу себя судьёй, а сама... тоже бегаю от правды.

Она помолчала, потом добавила:

— Может, мы оба не судьи. Он — не судья мне. Я — не судья ему. И ты — тоже.

— Может быть, — подруга улыбнулась. — Но я хотя бы слушаю.

— И это уже много.

Они встали. Солнце почти село. Пора было домой.

Часть вторая. Дома, на кухне

Они зашли в квартиру. Всё та же кухня, знакомая, уютная. Женщина поставила турку на плиту. Вскоре запахло кофе. Подруга села за стол, положила ключи на скатерть.

— Устала, — сказала она.

— Я тоже. И от разговора, и от всего. Давай кофе попьем. Молча.

Они пили молча. Несколько минут. Потом женщина отодвинула чашку.

— Нет, не могу молчать. Скажи честно. Ты считаешь, что я сама виновата?

— Не считаю, — ответила подруга. — Но я не знаю всей ситуации. Я знаю только то, что ты мне рассказала. А ты всегда рассказываешь со своей колокольни.

— Ты мне не веришь?

— Верю. Но знаю, что у каждой истории есть две стороны. Ты свою рассказала. Его стороны я не слышала.

— И не услышишь. Он не станет рассказывать.

— Значит, буду судить по одной версии? — подруга усмехнулась. — Это несправедливо.

— А жизнь вообще несправедлива, — сказала женщина. — Ты бы хоть слово за меня сказала.

— Я сказала: «жестоко». И я сказала: «я с тобой». Тебе мало?

— Мало, — честно ответила женщина. — Мне нужно, чтобы кто-то подтвердил: я не сумасшедшая, я не виновата, это он дурак.

Подруга налила себе ещё кофе.

— Хорошо. Ты не сумасшедшая. Ты не виновата. Он дурак. Это то, что ты хотела услышать?

— Слишком поздно, — вздохнула женщина. — И слишком пафосно.

— А как тебе сказать, чтобы не пафосно?

— Никак. Я сама не знаю.

Она отодвинула чашку, обхватила себя руками.

— Знаешь, я поняла одну вещь. Я всё время жду, что кто-то меня рассудит. Мама в детстве: «Кто прав?». Подруги: «На чьей ты стороне?». Судьи, судьи, судьи. А я сама? У меня есть свой суд? Своя справедливость?

— Есть, — сказала подруга. — Ты чувствуешь, когда тебе больно. Это и есть суд.

— А ему плевать.

— Ему — да. А тебе? Тебе не плевать. И это главное.

Женщина встала, подошла к окну. На улице зажигались фонари.

— «Я не судья», — повторила она. — Удобная позиция. Можно не вмешиваться, не отвечать, не пачкаться. Просто сидеть на скамейке и смотреть, как человек мучается.

— Ты на меня давишь? — спросила подруга.

— Нет. Я на себя давлю. Просто вслух думаю.

Подруга подошла к ней, встала рядом.

— Мне жаль, — сказала она. — Что я не могу быть той, кто тебе нужен. Судья в юбке.

— А ты не будь судьёй. Будь подругой. Скажи: «Я с тобой» — и этого достаточно.

— Я сказала.

— Да. Спасибо.

Они обнялись. Коротко, тепло. Потом сели допивать кофе. За окном темнело.

— А знаешь, — сказала женщина, — может, «я не судья» — это не трусость. А уважение. Уважение к чужой жизни. К праву человека самому ошибаться.

— Может быть, — ответила подруга. — Я никогда об этом не думала.

— И я тоже. До сегодняшнего дня.

Она допила кофе, поставила чашку в мойку.

— Ладно, давай не будем больше о нём. И о судьях. Давай просто пить кофе и смотреть в окно, слушая тишину.

— Давай, — согласилась подруга.

Они молчали. Долго. Хорошо. Без слов. Просто рядом.

Размышление

«Я не судья» — удобная фраза. Она позволяет оставаться в стороне, не вмешиваться, не брать ответственность. За ней часто прячется страх. Страх ошибиться, страх обидеть, страх, что потом придётся отвечать.

Но иногда «я не судья» — это не трусость, а уважение. Уважение к чужой жизни, к чужому выбору, к праву человека самому разбираться со своими ошибками.

Разница между уходом от ответственности и мудрым невмешательством — в любви. Если ты молчишь, потому что тебе всё равно — это одно. Если молчишь, потому что боишься навредить, — другое. Но тот, кому больно, эту разницу не всегда чувствует.

Та женщина хотела, чтобы подруга осудила её обидчика. Ей нужна была не справедливость, а союзник. Ей нужны были слова: «Ты права, он неправ». Но подруга не могла их сказать. Не потому, что не хотела. Потому что боялась последствий.

Она не судья. И это честно. Но иногда честность не лечит. Она просто оставляет человека одного с его болью.

Главное, что она сказала: «Я с тобой. Что бы ты ни решила». Это, наверное, важнее любых судов.

Никто не обязан быть судьёй. Но каждый может быть рядом. Слушать. Держать за руку. Пить кофе. И молчать в тишине, когда не знаешь, что сказать.

Обобщение к первой главе. Право на тишину

Вот и первая глава закончена.

Мы прошли через «Бог мне судья», через «Бог простит, а ты?», через «грешен, как все», через «помолимся и забудем», через «не судите», через «я не судья». Мы смотрели, как люди

прячутся за красивыми фразами, как выгораживают себя, как боятся признать свою вину, как уходят от ответственности. Мы видели фантики — яркие, блестящие, пустые внутри.

Но за каждым фантиком оказалась тишина.

Не та, в которой больно. Не та, в которой страшно. А та, в которой мы наконец слышим себя. Где не надо оправдываться, не надо доказывать, не надо ждать чужих извинений или бояться чужого суда.

Эта глава — не про Бога. И не про судей. Она про нас. Про то, как мы умеем (или не умеем) быть честными. Про то, как мы учимся (или не учимся) признавать ошибки. Про то, как мы ищем (или не ищем) свою правду.

Мы поняли: чужие фантики не лечат. Чужие суды не спасают. Чужие «прости» не возвращают покой. Покой — внутри. В тишине, которая была там всё это время, просто мы её не слышали за шумом обид, ожиданий, надежд.

Право на тишину — это не бегство. Это свобода. Свобода не врать себе. Свобода не оправдываться перед теми, кто не хочет слышать. Свобода просто быть. С памятью, с болью, с любовью, которая никуда не ушла.

И, кажется, это право — самое главное.

Не кричать. Не доказывать. Не цепляться за фантики. Просто жить. В тишине. В себе.

ГЛАВА ВТОРАЯ. ТИШИНА, В КОТОРОЙ БЫЛ БОГ

1. «Тишина не значит пустота»

Она сидела на кухне одна. За окном — ночь, фонари, редкие машины. Кофе давно остыл, но она его не допила. Просто водила ложкой по чашке, смотрела, как круги расходятся.

Раньше она боялась тишины. Сразу после его ухода включала телевизор, музыку, подкасты. Заполняла пустоту голосами, чтобы не слышать себя. Чтобы не думать. Чтобы не вспоминать.

А потом поняла: шум не лечит. Он только отодвигает боль. А она всё равно возвращается — в три часа ночи, когда весь мир замирает, а ты остаёшься один на один с собой.

Сегодня она не стала включать телевизор. Не стала листать ленту, звонить подругам, заливать боль кофеином.

Она просто села и замолчала.

Сначала тишина давила. Было слышно, как тикают часы, как дышит холодильник, как её собственное сердце стучит где-то в горле.

Она подумала: «Господи, если Ты есть — скажи что-нибудь. Я не выдержу этой пустоты».

Но никто не сказал. Не громом, не ангелом, не знаком.

Просто стало тише. Не снаружи — внутри.

Она закрыла глаза. И вдруг почувствовала — не услышала, а именно почувствовала: тишина не пустая. Она плотная, тёплая. Как будто кто-то сел напротив и молчит вместе с тобой. Не оценивает, не утешает, не советует. Просто есть.

Она открыла глаза. В комнате никого не было. Но ощущение не прошло.

Встала, вылила остывший кофе, помыла чашку. Посмотрела в окно. Где-то далеко горел одинокий фонарь.

— Спасибо, — сказала она тихо. Не знала, кому. Но сказала.

Тишина не ответила. Но она и не требовала ответа.

Размышление

Мы привыкли, что Бог должен говорить. Громом, знаменьями, голосом с неба. А если молчит — значит, Его нет. Или Ему всё равно.

Но, может быть, Его молчание — это не пустота. Может, это самая высокая форма присутствия. Когда не надо слов. Когда Он просто рядом. И тишина становится не доказательством одиночества, а доказательством того, что ты не одна.

Та женщина не услышала ответа. Но почувствовала, что её слушают. И этого оказалось достаточно, чтобы просто встать и жить дальше. Без страха, без напряжения. В тишине.

Тишина не значит пустота. Иногда это самый громкий разговор.

2. «Я тебя слышу» (разговор без слов)

Она не умела молиться. Не знала канонических текстов, не крестилась перед иконами, не ходила на исповедь. Но каждый день, заваривая утренний кофе, она садилась у окна, ставила перед собой пустую чашку — для него.

— Здравствуй, — говорила она тихо. — Как ты там?

И замолкала. Не ждала ответа. Просто сидела, смотрела на светлеющее небо и слушала.

Раньше она пыталась говорить правильно. Читала молитвы из книги, повторяла чужие слова, просила, благодарила, каялась. Но чувствовала себя неловко. Как будто играла роль, которая ей не подходит.

Однажды она устала. Закрыла книгу, отложила её на полку. И сказала:

— Господи, я не умею просить. Я просто хочу побыть с Тобой. Можно?

В комнате было тихо. И вдруг — не голос, не знамение, а странное, глубокое спокойствие. Как будто кто-то сел напротив и кивнул: «Можно».

С тех пор она перестала вычитывать молитвы. Не перестала верить — перестала притворяться. Она просто садилась у окна, смотрела на небо и молчала. Иногда вслух произносила: «Я здесь. Ты здесь. И нам не нужны слова».

Её подруга как-то спросила:

— Ты не боишься, что тебя никто не слышит?

— Не боюсь, — ответила она. — Потому что, когда я молчу, я слышу себя. И того, кто внутри. Может, это и есть Он. Не знаю. Но мне спокойно.

Подруга пожала плечами, не поняла.

А она продолжала каждое утро сидеть у окна. Смотреть на небо. Молчать.

И не чувствовала себя одинокой.

Размышление

Мы привыкли, что разговор с Богом — это слова. Просьбы, благодарности, славословия. Но что, если настоящий разговор начинается там, где слова кончаются? Когда ты просто садишься и говоришь: «Я здесь». И слышишь в ответ тишину, которая не отвергает, а принимает?

Та женщина не услышала голоса. Но она почувствовала присутствие. И этого оказалось достаточно, чтобы перестать бояться тишины. И перестать притворяться.

Может быть, Бог не нуждается в наших правильных словах. Может, Он просто ждёт, когда мы перестанем шуметь, сядем рядом и скажем: «Я здесь. А ты?»

И ответом будет тишина. Не пугающая — спасительная.

Разговор без слов — это самый честный разговор. Потому что в нём нельзя соврать. Ни себе, ни Ему.

Она не умела молиться. Но она научилась быть. И этого оказалось достаточно.

3. «Она не умела молиться»

Они сидели на кухне. За окном — вечер, фонари, редкие машины. На столе — две чашки кофе, печенье, давний разговор, который не влезал в короткие встречи.

— Ты веришь? — спросила подруга.

— Не знаю, — ответила она. — Раньше думала, что верю. Молилась по книжке, ставила свечи, крестилась. А потом поняла: я не умею молиться. Совсем.

— Как это — не умеешь? Просто говоришь слова, и всё.

— А если я не знаю этих слов? Если они чужие? Я открываю молитвослов, читаю «Господи, помилуй», а чувствую — не моё. Как будто чужую одежду надела.

Подруга помолчала.

— А ты пробовала своими словами?

— Пробовала. — Она усмехнулась. — Получалось смешно. Я говорю: «Господи, спасибо за кофе». Или: «Сделай так, чтобы завтра не опоздать». Мелочь какая-то. Несерьёзно.

— А кто сказал, что должно быть серьёзно? — спросила подруга. — Может, Ему и нужны эти мелочи.

— Не знаю. Мне кажется, я делаю что-то не так.

Она отодвинула чашку, обхватила её ладонями.

— Я перестала молиться. Совсем. Не потому, что разуверилась. Просто устала притворяться. Сiju иногда одна, смотрю в окно и молчу. И думаю: может, это и есть моя молитва?

— Может, — подруга пожала плечами. — Я не специалист.

— А я и не ищу специалиста. Я ищу себя. Или Его. Не знаю.

Она замолчала. Подруга не торопила.

— Однажды, — сказала она наконец, — я сидела на кухне ночью. Не спалось. Выпила кофе, смотрела на фонари. И вдруг почувствовала — не знаю, как объяснить — что я не одна. Что кто-то рядом сидит. Не говорит ничего, просто есть. И мне стало спокойно. Я тогда подумала: может, это и есть Он. Не голос, не знамение, а просто... присутствие.

— И что, так и не заговорил? — спросила подруга.

— Нет. Но я и не ждала. Мне хватило того, что Он просто есть.

Подруга взяла печенье, откусила, задумалась.

— Странная ты, — сказала она без осуждения.

— Обычная, — ответила женщина. — Просто перестала врать себе.

Размышление

Мы привыкли, что молитва — это ритуал. Определённые слова, позы, время. Но что, если настоящая молитва — не в словах? Что, если это просто состояние? Когда ты садишься и говоришь себе: «Я здесь. И Ты, если есть, тоже здесь. И нам не нужны посредники».

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.