

ОЛЬГА ЧИСТЯКОВА

ТАНТРА

ТИХАЯ БЛИЗОСТЬ

Путь к глубокой связи
через дыхание и присутствие



Ольга Чистякова

Тихая близость

«Автор»

2026

Чистякова О.

Тихая близость / О. Чистякова — «Автор», 2026

Четыре части складываются в один путь. «Возвращение к себе», о том, чтобы вернуться в Свое тело и к своим ценностям, не заработанной, а врожденной. «Энергия и тишина», о Той силе, внешнем огне и пока. «Жизнь как храм», о том, как жить всем этим в обычной жизни, на самом деле и среди людей. «О любви», о том, как любить и быть любимой, не теряя себя. Когда тебе делают комплимент, ты его обесцениваешь: «да ладно, ерунда». Когда предлагают помощь, отказываешься: «я сама, не беспокойтесь». Когда тебе что-то дают, ты тут же спешишь дать в ответ, чтобы не остаться в долгу. Принимать почему-то невыносимо. Как будто, взяв, ты становишься должна. Как будто ты имеешь право на что-то, только если сначала это заслужила... Но энергия, это ток. Она должна течь в обе стороны. Нельзя бесконечно отдавать, ни разу не наполняясь, так пересыхают. Так выгорают самые сильные и самые заботливые.

© Чистякова О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
КНИГА ПЕРВАЯ	6
Часть I. Возвращение домой	6
Глава I. Шёпот	6
Глава II. Тело не инструмент	7
Глава III. Первый язык	8
Глава IV. То, что держишь внутри	9
Глава V. Замедление	10
Глава VI. Пять чувств	11
Часть II. Ток	12
Глава VII. Шакти	12
Глава VIII. Раскрытые ладони	12
Глава IX. Встреча	13
Глава X. Священное «да»	14
Глава XI. Мужское и женское	15
Глава XII. Уязвимость	15
Часть III. Своя цена	17
Глава XIII. Перестать заслуживать	17
Глава XIV. Границы как святыня	17
Глава XV. Право выбирать	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Ольга Чистякова

Тихая близость

Вступление

Эта книга росла долго и по частям, а теперь собралась в одно целое. Она для женщины, которая всю жизнь была сильной. Той, что держит, спасает, успевает и заслуживает любовь делами, а сама так редко чувствует, что ценна просто так.

Это не учебник и не свод правил. Это тихая близость: негромкий, интимный голос, короткие главы (каждую можно прочесть за несколько минут) и маленькая практика в конце. Здесь ничего не нужно заслуживать и никому ничего доказывать.

Книга состоит из четырёх частей, которые складываются в один путь. Первая, о возвращении к себе, к своему телу и своей ценности. Вторая, о твоей энергии, внутреннем огне и тишине. Третья, о том, как жить всем этим в обычной жизни, в деле и среди людей. Четвёртая, о любви: как любить и быть любимой, не теряя себя.

Читай медленно. Не проглатывай главы одну за другой, как список дел. Одна глава, один тихий разговор. Практики делай, если хочется, и пропускай, если нет. Здесь нет отличниц и двоечниц.

Всё, о чём здесь написано, ты уже знаешь. Просто где-то по дороге забыла. Эта книга лишь тихо напоминает тебе то, что всегда было твоим.

Начнём с самого простого. С возвращения к себе.

КНИГА ПЕРВАЯ

Возвращение к себе

Тело и женская самооценność

Часть I. Возвращение домой

Вернуться в тело из вечного «надо».

Глава I. Шёпот

*Ты искала это снаружи так долго, что забыла, оно всегда дышало
внутри.*

Тантра начинается не там, где ты думаешь.

Не в постели. Не в благовониях. Не в чужих руках, которые наконец-то сделают тебя счастливой.

Она начинается в дыхании. В самой обычной паузе между вдохом и выдохом, там, где ты, может быть впервые за долгое время, перестаёшь спешить.

Остановись на этой строчке. Не читай дальше.

Просто вдохни.

Чувствуешь? Даже сейчас ты дышала так, будто кто-то ждёт от тебя результата. Коротко. Сверху. На бегу.

Так дышит женщина, которая привыкла держать.

Ты давно научилась быть той, на кого можно опереться. Ты та, кто помнит, договаривается, успевает, вывозит. Тебя благодарят за силу и почти никогда не спрашивают, тяжело ли тебе её нести.

И где-то по дороге ты перепутала две вещи: быть нужной, и быть ценной.

Тебе казалось: если перестанешь держать, тебя перестанут любить. Поэтому ты держишь. Всех. Всегда. Даже когда сама еле стоишь.

Тантра говорит тебе тихо, почти на ухо: можно иначе.

На санскрите тантра, это ткань, нить, то, что сплетает воедино. Но задолго до всякой философии это просто способ снова оказаться дома. В себе. В своём теле, которое ты так долго воспринимала как инструмент, то, что должно быть удобным, красивым, работоспособным и не подводить.

А оно не инструмент.

Оно храм.

И в храме не работают. В храме живут.

Сделай ещё один вдох, медленнее. Позволь ему опуститься ниже груди, туда, где ты обычно держишь всё несказанное. В живот. В таз. В самое основание себя.

Не для того, чтобы что-то исправить. Просто чтобы вспомнить: ты не только голова, которая всё решает. Ты ещё и тело, которое умеет чувствовать.

Эта книга не даст тебе новых заданий. Ты и так всю жизнь что-то заслуживаешь, доказываешь, стараешься быть лучше. Здесь ничего не нужно заслуживать.

Здесь ты впервые, та, кому передают. Не та, что держит, а та, кого держат.

То, что ты так долго носишь внутри, не исчезнет от того, что ты сожмёшь зубы и потерпишь ещё немного. Но оно может начать дышать. А там, где есть дыхание, всегда находится выход.

С этого и начинается тантра.

Не с другого.

С возвращения к себе.

Всё самое важное, тише, чем кажется.

Тихая практика

Найди минуту, когда тебя никто не дёргает.

Положи одну ладонь на грудь, другую, на живот.

Сделай три медленных вдоха. С каждым выдохом чуть-чуть отпускай плечи вниз, будто снимаешь с них что-то тяжёлое, что несла весь день.

Ничего не решай. Никуда не спеши.

Просто побудь той, кого держат. Хотя бы собственными ладонями.

Глава II. Тело не инструмент

Ты столько лет улучшала это тело, что ни разу в нём толком не пожила.

Посмотри, как ты смотришь на своё тело.

Скорее всего, как на список того, что нужно исправить. Вот здесь убрать, тут подтянуть, это спрятать, за то извиниться. Ты знаешь свои «недостатки» наизусть, как молитву, которую повторяешь у зеркала каждое утро.

Ты научилась видеть в себе проект. Незаконченный, вечно недостаточно хороший.

Но проект, это не то, где живут. Это то, что доделывают.

Долгие годы твоё тело служило кому угодно, только не тебе.

Оно было удобным, чтобы никого не смущать. Красивым, чтобы нравиться. Выносливым, чтобы всё успевать. Тихим, чтобы не занимать лишнего места. Ты просила его быть меньше, ровнее, приятнее, незаметнее.

И оно слушалось. Оно несло тебя через бессонные ночи, чужие ожидания и собственные требования, а ты в благодарность разглядывала его в зеркале и находила изъяны.

Так и вышло, что ты переехала жить в голову.

Там ты решаешь, планируешь, держишь всё под контролем. А в тело заглядываешь редко, только чтобы либо отрубить его, либо заставить работать дальше. Как в квартиру, которую сдают: зашла проверить, всё ли цело, и снова ушла.

Но это не квартира на сдачу.

Это единственное место, где проходит вся твоя жизнь.

Тантра предлагает тебе странную, почти забытую мысль: тело не инструмент. Не средство быть удобной, полезной и красивой для других.

Оно храм. Дом, в котором ты живёшь. А в храм не приходят, чтобы что-то из него выжать. В храм возвращаются. Его населяют. В нём просто бывают.

Разница огромна. Инструментом пользуются. В храме живут.

И ещё тело умеет то, чего не умеет голова.

Оно не врёт. Оно первым знает, когда тебе плохо, сжимается в плечах, каменеет в челюсти, пропадает в груди. Оно первым знает, когда тебе хорошо, теплеет, дышит глубже, раскры-

вается. Оно знает твоё «нет» раньше, чем ты успеваешь вежливо согласиться. И твоё «да», тоже.

Ты столько лет заглушала эти сигналы, что почти разучилась их слышать. Училась терпеть, когда неудобно. Улыбаться, когда больно. Соглашаться, когда не хотелось.

Вернуться в тело, значит снова начать ему верить.

И да, оно создано не только терпеть. Оно создано ещё и чувствовать. Вкус, тепло, прикосновение, удовольствие не награда, которую надо заслужить, когда все дела переделаны. Это твоё право по рождению. Просто ты давно поставила его в самый конец списка.

Тебе не нужно заканчивать этот «проект».

Тебе нужно наконец въехать в собственный дом. Зажечь свет. Оглядеться. Понять, что здесь можно жить, а не только наводить порядок для гостей.

Ты не инструмент, которым пользуются.

Ты храм, в котором пора наконец поселиться.

Тихая практика

Встань перед зеркалом. Но в этот раз не ищи, что исправить.

Просто посмотри. Как на дом, в котором ты прожила всю жизнь и который ни разу толком не разглядела.

Положи ладонь туда, где сейчас больше всего напряжения, плечи, живот, челюсть. Подержи. Ничего не делай, просто побудь рядом с этим местом, как рядом с уставшим человеком.

И скажи ему одну фразу, вслух или про себя: «Спасибо, что несёшь меня. Дальше можно и без борьбы».

Глава III. Первый язык

Ты говоришь на многих языках. Первый почти забыла, на нём говорит дыхание.

Задолго до слов ты знала один-единственный язык.

Дыхание.

Ты не умела ни просить, ни объяснять, ни оправдываться, ты просто дышала. И этого было достаточно. Тело знало, как жить, ещё до того, как голова научилась это усложнять.

Потом появились слова. И постепенно ты перестала слышать первый язык за шумом всех остальных.

А он никуда не делся. Он и сейчас говорит про тебя всё.

Посмотри, как ты дышишь в разные моменты.

Когда тебя торопят, коротко, поверхностно, будто крадёшь воздух. Когда боишься, почти не дышишь вовсе, замираешь. Когда рядом тот, при ком не нужно держать лицо, глубоко, свободно, всей грудью.

Как ты дышишь, так ты и живёшь. Женщина, которая постоянно задерживает дыхание, задерживает и саму себя. Всё время наготове. Всё время чуть-чуть на паузе. В любой момент готова собраться и вынести ещё.

Дыхание невозможно обмануть. Оно честнее лица. Ты можешь улыбаться и говорить, что всё хорошо, а дыхание в это время сбивается и выдаёт тебя. Оно всегда знает правду раньше тебя.

Тантра не начинается с великих практик и особых поз. Она начинается здесь, потому что дыхание это единственный мост, по которому ты всегда можешь вернуться в своё тело. Из тревоги. Из головы. Из бесконечного «надо».

Дышать полной грудью, значит разрешить себе быть. Занять столько места, сколько занимает живой человек. Существовать, не извиняясь за это.

Ты так привыкла быть удобной, что дышишь вполсилы даже наедине с собой. Будто и воздух надо экономить, чтобы кому-то хватило.

Хватит. Воздуха достаточно. И тебя достаточно.

Просто вдохни, по-настоящему, до самого дна. И вспомни свой первый язык.

Тихая практика

Сядь удобно. Положи ладонь на живот.

Медленно вдохни через нос, так, чтобы поднялся не только верх груди, но и живот под ладонью. Пауза.

А теперь выдыхай дольше, чем вдыхала. Пусть выдох будет длинным и спокойным, как будто ты наконец что-то отпускаешь.

Пять таких дыханий. Просто пять.

Заметь, что изменилось в теле. Ничего не нужно делать с этим дальше, ты уже вернулась.

Глава IV. То, что держишь внутри

Ты не разучилась чувствовать. Ты просто научилась не показывать, даже себе.

Тебя рано научили, что сильные женщины не разваливаются.

Держатся. Сохраняют лицо. Плачут, если уж совсем, то тихо и потом, когда никто не видит. А чаще откладывают: не сейчас, некогда, разберусь с этим позже.

Но «позже» почти никогда не наступает. Дела не кончаются, а чувство остаётся непржитым и опускается вглубь, туда, где его не видно.

Тело помнит то, что откладывает голова.

Оно складывает всё несказанное и невыплаканное в себя: в зажатую челюсть, в поверхностное дыхание, в ком в горле, в тяжесть в груди, в вечно приподнятые плечи. Ты носишь это годами и уже принимаешь за норму. За характер. За «просто устала».

А это не характер. Это то, что ты когда-то не позволила себе почувствовать.

Эмоция не слабость. Это энергия, движение. В самом слове спрятано «двигаться». Если чувству дать пройти, оно проходит. Если удерживать, оно застревает в теле и превращается в напряжение, в усталость, в глухую броню.

Тантра не просит тебя разбирать свою боль по полочкам и понимать, откуда что взялось. Она просит о другом, позволить этому дышать.

Тебе не нужно знать, почему. Тебе нужно перестать задерживать дыхание против собственных чувств.

Слёзы не срыв. Это способ, которым тело выпускает то, что слишком долго держало. Злость не уродство. Это сигнал, что где-то нарушили твою границу. Тоска не слабохарактерность. Это любовь, которой некуда идти.

С тобой всё в порядке ровно потому, что ты чувствуешь глубоко. Это не поломка. Это признак того, что ты живая.

Тебе не обязательно быть сильной каждую секунду. Иногда самое смелое, что можно сделать, это позволить себе наконец что-то почувствовать.

Тихая практика

Найди тихое место, где тебя точно не потревожат.

Положи ладонь туда, где сейчас тяжелее всего, грудь, горло или живот. Не разбирайся, что это и откуда.

Просто дыши в это место. Медленно, несколько раз, как будто согреваешь его изнутри.

Если захочется глубже вздохнуть, всхлипнуть, заплакать, позволь. Если ничего не происходит, тоже хорошо, ничего не нужно из себя вытаскивать силой.

Ты не чинишь себя. Ты просто перестаёшь держать оборону против собственного сердца.

Глава V. Замедление

Ты всё время куда-то спешишь. А жизнь случается только со скоростью внимания.

Вся твоя жизнь давно идёт на перемотке.

Доделать, успеть, закрыть, дальше. Список дел не заканчивается никогда, ты вычёркиваешь одно и тут же дописываешь три. Ты гордишься тем, что вывозишь, и почти не замечаешь, что живёшь на бегу уже столько лет, что забыла, как это, идти шагом.

Скорость стала не образом жизни, а способом не чувствовать.

Пока ты бежишь не нужно останавливаться и замечать, что внутри. Пока ты занята, можно не встречаться с тишиной, в которой всплывает всё отложенное. Занятость превратилась в удобное обезболивающее.

И где-то по дороге ты перепутала ещё две вещи: быть занятой, и быть ценной. Будто твоя стоимость измеряется тем, сколько ты успела и как сильно устала.

Тантра медленна нарочно.

Она не торопится прийти к результату, потому что знает: у самого важного нет режима перемотки. Нельзя быстро отдохнуть. Нельзя наскоро прочувствовать. Нельзя второпях быть близкой, горевать, любить, быть.

Замедлиться поначалу почти страшно. Появляется вина: «я должна что-то делать», «нельзя просто сидеть». Ты так привыкла быть полезной, что покой ощущается как проступок.

Но жизнь происходит только со скоростью твоего внимания. На перемотке ты проматываешь не дела, ты проматываешь собственную жизнь. Вкус утреннего кофе, тепло руки, свет в окне, лицо близкого, всё это существует только тогда, когда ты замедляешься достаточно, чтобы это заметить.

Медленно, это не лениво. Медленно, это наконец-то присутствовать. Быть там, где ты есть, а не на три задачи впереди.

Ты можешь всё успеть и не прожить ни одной минуты. А можешь идти медленнее, и вдруг оказаться в собственной жизни.

Тихая практика

Выбери сегодня одно самое обычное действие. Выпей чай. Прими душ. Пройди до кухни.

И сделай это в два раза медленнее, чем обычно.

Замечай всё: температуру, вкус, звук, движение, дыхание. Не потому что так «правильнее», а просто чтобы побыть здесь.

Если поймаешь себя на том, что уже мысленно убежала в следующее дело, мягко вернись. Без упрёка. Просто снова замедлись.

Глава VI. Пять чувств

Удовольствие не награда за хорошее поведение. Это способ снова оказаться живой.

Ты давно живёшь функционально.

Поесть, чтобы не упасть. Помыться, чтобы быть чистой. Дойти, доделать, обеспечить. Всё по делу, всё нужное. А удовольствие ты отложила куда-то в конец, на «когда будет время», «когда заслужу», «когда все дела переделаю».

Оно так и не дождалось своей очереди.

Ты и слово «чувственность» на всякий случай сузила до постели, будто это что-то стыдное или только про секс. А чувственность, это гораздо шире. Это вообще способность быть живой всеми органами чувств. Слышать, видеть, пробовать, касаться, вдыхать.

У тебя есть пять дверей обратно в настоящую жизнь. Пять чувств.

Вкус не только чтобы насытиться, но чтобы распробовать. Прикосновение не только функция, а тепло, ткань, кожа, вода. Запах, тот, что мгновенно возвращает тебя в детство или в чью-то нежность. Звук, тишина, дождь, любимый голос. Взгляд, свет, лицо, цвет, который вдруг радуется без всякой причины.

Ты столько лет отказывала себе в маленьких удовольствиях, что почти перестала их замечать. Слишком дорого, слишком не время, слишком «потом». Как будто радость нужно заслужить, а пока, терпи.

Тантра ставит удовольствие обратно на его законное место. Не как баловство, а как присутствие. Ведь ни попробовать, ни коснуться, ни вдохнуть невозможно в прошлом или будущем, только сейчас. Поэтому чувства, самая короткая дорога домой, в этот момент, в это тело.

Позволить себе удовольствие без вины, это не слабость и не эгоизм. Это форма самооценности. Так ты говоришь себе: моя жизнь достойна того, чтобы её чувствовать, а не только выносить.

Ты вернулась к дыханию. К телу. К непрожитому. К медленности. К чувствам.

Ты вернулась домой.

А теперь можно идти дальше, туда, где живёт твоя энергия.

Тихая практика

Выбери одно чувство и одну маленькую вещь для него.

Кусочек чего-то вкусного. Тёплую воду на ладонях. Любимый запах. Одну песню, которую слушаешь, ничего при этом не делая.

Дай этому всё своё внимание, будто в мире сейчас нет ничего важнее.

Заметь, что удовольствие возможно прямо сейчас, без повода, без разрешения, без того, чтобы сначала всё успеть.

Ты уже его заслужила. Просто тем, что живая.

Часть II. Ток

Энергия, близость, встреча, с собой и с другим.

Глава VII. Шакти

В тебе течёт сила древнее всех твоих ролей. Ты просто научилась делать вид, что её нет.

Тебе с детства объясняли, что значит быть женственной.

Мягкой. Уступчивой. Приятной. Красивой, но в меру. Удобной. Тихой. Женственность подавали как набор правил хорошего поведения, как платье, которое надевают, чтобы нравиться.

Но в тантре у женской силы есть другое имя. Шакти.

Шакти, это не роль и не манеры. Это первичная творящая энергия мироздания. Та самая, что раскручивает галактики, гонит сок по деревьям весной и заставляет сердце биться без твоего разрешения. Живая сила. Движение. Мощь.

И она течёт через тебя.

Не потому что ты хорошо себя ведёшь. Просто потому что ты живая.

Ты годами приглушала эту силу, чтобы быть управляемой. Делала себя тише, ровнее, спокойнее, чтобы никого не пугать, ни для кого не быть «слишком». Слишком яркой, слишком чувствующей, слишком желающей, слишком живой.

И постепенно почти поверила, что этой силы в тебе нет. Что ты, только про заботу, терпение и служение.

Но она никуда не делась. Она просто ждёт, свёрнутая, в самом основании тебя.

Вернуть себе Шакти не значит стать приятнее. Это значит стать живее. Перестать извиняться за свою интенсивность. Разрешить себе хотеть, гореть, чувствовать в полную силу, занимать пространство своим присутствием.

Женская сила не в том, чтобы обслуживать чужую жизнь. Она в том, чтобы наполнять собственную. Не иссякать, отдавая, а течь из полноты.

Ты не тихий фон в чьей-то истории.

Ты сила, которая творит жизнь. Пора снова это почувствовать.

Тихая практика

Включи музыку, под которую тело само хочет двигаться. Останься одна.

И просто позволь себе двигаться, без зеркала, без «красиво», без того, чтобы это кто-то оценил. Так, как хочет тело, а не как положено.

Почувствуй, как внутри снова начинает течь, тепло, энергия, жизнь.

Это и есть твоя сила. Она была с тобой всё это время.

Глава VIII. Раскрытые ладони

Ты умеешь отдавать до дна. Пора научиться позволять наполнять себя.

Ты мастер отдавать.

Ты замечаешь чужие нужды раньше своих. Ты подставляешь плечо, находишь слова, решаешь, спасаешь, тащишь. Отдавать ты умеешь виртуозно, этому тебя учили всю жизнь.

А теперь честно: как ты принимаешь?

Когда тебе делают комплимент, ты его обесцениваешь: «да ладно, ерунда». Когда предлагают помощь, отказываешься: «я сама, не беспокойтесь». Когда тебе что-то дают, ты тут же спешишь дать в ответ, чтобы не остаться в долгу.

Принимать почему-то невыносимо. Как будто, взяв, ты становишься должна. Как будто ты имеешь право на что-то, только если сначала это заслужила.

Но энергия, это ток. Она должна течь в обе стороны. Нельзя бесконечно отдавать, ни разу не наполняясь, так пересыхают. Так выгорают самые сильные и самые заботливые.

Посмотри на ладонь.

Раскрытая, она может и отдать, и принять. Сжатая в кулак не может ни того, ни другого. Всё, что ты так крепко держишь и контролируешь, закрывает тебя и для того, что хочет прийти.

Научиться принимать, значит раскрыть ладони. Позволить помощи войти. Позволить любви войти. Позволить заботе войти не в обмен, не в долг, а просто потому, что ты её достойна.

И здесь прячется самое трудное. Принимать без заслуг может только та, кто в глубине знает себе цену. Кто чувствует: мне можно давать не за что-то, а просто так. Просто потому что я есть.

Помнишь, я говорила: в этой книге ты та, кому передают. Не та, что держит, а та, кого держат.

Начни здесь. Раскрой ладони.

Тихая практика

Сегодня прими одну вещь, не обесценив её.

Комплимент, ответ просто «спасибо» и дай ему опуститься внутрь, вместо того чтобы отмахнуться. Помощь, прими, не бросившись тут же отдариваться. Отдых, позволь себе, не отрабатывая его заранее.

Заметь, как хочется сжаться, вернуть, оправдаться.

И всё равно оставь ладони раскрытыми. Просто прими. Ты достойна.

Глава IX. Встреча

Близость, это не раствориться в другом. Это остаться собой и всё равно быть рядом.

Ты, кажется, перепутала близость с исчезновением.

Быть близкой для тебя долго значило раствориться. Стать той, какой нужно ему. Подстроиться, угадать, сгладить свои углы, стать удобной, уместиться в его жизнь так, чтобы не мешать. Ты называла это любовью. А это было растворение.

И где-то в этом растворении ты потеряла саму себя. Смотрела в зеркало и не понимала, где заканчивается он и его ожидания, и начинаешься ты.

Но настоящая близость устроена иначе.

Это не когда двое сливаются в одно размытое пятно, где не разобрать, кто есть кто. Это когда двое целых людей по-настоящему встречаются. Видят друг друга. И позволяют увидеть себя.

Чтобы встретить другого, нужно самой быть на месте встречи. Не той, что ты играешь для него. Не менеджером его настроений, который всё время следит, всё ли у него хорошо. А собой, живой, настоящей, присутствующей.

Самая глубокая близость не в словах и не в постели. Она в присутствии. В том, чтобы по-настоящему быть здесь, с этим человеком, а не в голове, где ты уже просчитываешь, что ему сказать и как всё уладить.

Есть тихий страх: если я покажусь настоящей, я окажусь либо «слишком», либо «недостаточно». Не такой. И меня не выберут.

Но близость с той, кого нет, невозможна. Можно быть рядом годами и ни разу не встретиться. А можно однажды просто прийти, целой, настоящей, и вдруг оказаться увиденной.

Не растворяйся, чтобы быть любимой.

Оставайся собой, и будь рядом. Это и есть встреча.

Тихая практика

В следующем разговоре с близким человеком попробуй одно: просто быть здесь.

Не чинить, не советовать, не управлять его состоянием, не думать наперёд. Просто смотреть, слушать и присутствовать.

Останься при этом собой, со своими чувствами и своей реакцией, не подстраиваясь под то, какой «надо быть».

Заметь, каким другим становится контакт, когда в нём наконец есть ты.

Глава X. Священное «да»

Твоё «да» свято. И твоё «нет», тоже.

Есть слово, от которого тебя, возможно, до сих пор немного передёргивает. Желание.

Тебя учили, что хотеть, почти неприлично. Хорошая женщина не про желание, она про долг: быть нужной, отдаваться, соглашаться. И постепенно ты перестала слышать собственное «хочу». Особенно в том, что касается тела и близости.

Ты научилась отдавать себя по привычке. Из усталости. Чтобы не было конфликта. Чтобы тебя любили. Из чего угодно, только не из настоящего, живого желания.

Тантра возвращает близости то, что из неё давно ушло. Осознанность.

Здесь близость свята не потому, что вокруг свечи и красивые слова. А потому, что она осознанна. Потому что твоё «да», это настоящее «да», из желания, а не уставшее согласие, лишь бы отстали. Потому что ты присутствуешь, а не терпишь и не изображаешь.

И потому же свято твоё «нет».

Твоё тело имеет право хотеть. И имеет право не хотеть. Оба ответа священны, оба, правда, которую нельзя предавать ради чужого удобства. Каждый раз, когда ты соглашаешься там, где внутри «нет», ты чуть-чуть отдаёшь себя. Каждый раз, когда позволяешь себе честное «да» или честное «нет», ты чуть-чуть возвращаешься.

Близость не услуга, которую ты оказываешь, чтобы быть хорошей. И не долг. Это обмен энергией между двумя присутствующими людьми. Танец, а не отработка.

Твоё желание не стыд. Оно часть твоей силы и твоей ценности. Ты имеешь право хотеть, и имеешь право, чтобы твоё «нет» уважали так же, как «да».

Услышь снова своё «хочу». И не предавай ни его, ни своё «не хочу».

Тихая практика

Начни с малого, вне всякой близости, просто в течение дня.

Спрашивай себя чаще: а сейчас я правда хочу этого? Что мне сейчас на самом деле хочется, эта еда, этот разговор, это «да»?

И позволь ответу быть честным. Пусть «да» будет из желания, а «нет», без вины.

Так тело вспоминает, что его голос важен. С этого начинается всё остальное.

Глава XI. Мужское и женское

Тебе не обязательно быть мужчиной в собственной жизни.

В тантре мужское и женское, это не про пол. Это про две энергии, которые живут в каждом человеке.

Мужское, это структура, действие, решение, направление. То, что держит форму. Женское, это течение, чувство, восприимчивость, жизнь. То, что наполняет форму собой.

Тебе, скорее всего, пришлось таскать в себе очень много мужского.

Ты решала. Обеспечивала. Держала всё на себе. Была той, кто выстраивает, тянет и отвечает за результат. Ты стала опорой, стеной, добытчиком, потому что кто-то должен был, а рядом часто не оказывалось никого, на кого можно опереться.

И где-то по дороге доступ к другой своей части ты почти потеряла. К той, что умеет не делать, а быть. Не держать, а течь. Не контролировать, а доверять и принимать.

А ведь именно из встречи этих двух полюсов рождается жизнь и притяжение. Как у магнита: сила там, где есть разница. Когда ты всё время в напряжении и действии, тебе не остаётся места, чтобы просто быть женщиной, расслабленной, чувствующей, принимающей.

Речь не о том, чтобы стать слабой, покорной или вернуться в тесные роли «мужчина такой, женщина сякой». Речь о свободе. О возможности двигаться между полюсами, а не застревать в одном. Уметь и решить, и отпустить. И построить, и довериться. И удержать, и позволить удержать себя.

Тебе не обязательно быть мужчиной в собственной жизни. Ты можешь иногда опустить руки, которыми всё держишь, и разрешить кому-то или чему-то подхватить.

Не потому что ты не справишься. А потому что ты заслужила иногда не быть той, кто всё несёт.

Тихая практика

Заметь одно место, где ты по привычке всё держишь и контролируешь.

И в один безопасный момент, отпусти. Позволь кому-то решить, повести, позаботиться, сделать по-своему. Не вмешивайся, не поправляй, не хватайся снова за руль.

Побудь в восприимчивости не как в слабости, а как в отдыхе.

Заметь, что мир не рухнул от того, что ты на минуту перестала быть стеной.

Глава XII. Уязвимость

Броня, которая тебя защищает, не пускает внутрь и любовь.

Ты хорошо научилась защищаться.

Где-то тебя ранили за открытость, и ты сделала выводы. Стала сильной, собранной, ироничной, самодостаточной. Построила вокруг себя броню и научилась в ней жить. За ней спокойнее. За ней не достанут.

Но у брони есть цена, о которой редко говорят.

Та же стена, что не пускает боль, не пускает и всё остальное. Тепло. Близость. Нежность. Любовь. Ничего плохого внутрь не проходит, но и ничего живого тоже. За бронёй безопасно и очень одиноко.

Тебя приучили считать уязвимость слабостью. На самом деле всё наоборот.

Слабость, это как раз прятаться. Держать оборону, никого не подпускать, всё время быть на страже. А уязвимость, это смелость. Это позволить себя увидеть без доспехов: с настоящими чувствами, с потребностями, со страхом, с тем, что обычно ты прячешь даже от близких.

Настоящая сила не в стене. Она в способности эту стену иногда опустить, перед теми, кто это бережно примет.

Помнишь встречу из прошлой главы? Так вот, встретить и быть встреченной можно только без брони. Пока ты закрыта, тебя видят не такой, какая ты есть, а такой, какой ты позволяешь себя показать. И любят тогда не тебя, а твой удобный, безопасный образ.

Быть уязвимой не значит открываться всем подряд. Это значит выбрать тех, кому можно, и позволить себе рядом с ними быть настоящей. Живой. Иногда не сильной.

Ты не обязана всё время держать лицо. Иногда самое смелое, снять доспехи и дать себя увидеть.

Тихая практика

Выбери одного человека, рядом с которым безопасно.

И скажи ему одну настоящую вещь, которую обычно прячешь или преуменьшаешь. Своё чувство. Свою потребность. То, что тебе тяжело. То, чего ты на самом деле хочешь.

Не смягчай до неузнаваемости. Просто позволь себя увидеть.

Заметь: мир не отвернулся. А близость, стала на шаг ближе.

Часть III. Своя цена

От «заслужить» к «знать себе цену».

Глава XIII. Перестать заслуживать

Тебе не нужно зарабатывать право быть. Ты уже здесь, и этого достаточно.

Ты всю жизнь что-то заслуживаешь.

Право на отдых, сначала переделай все дела. Право на любовь, будь хорошей, удобной, нужной. Право на заботу, сперва позаботься обо всех сама. Ты живёшь так, будто само твоё существование нужно постоянно оправдывать, пользой, силой, достижениями, безотказностью.

Ты веришь, что ценность, это зарплата. Что её выдают за труд, за старание, за то, сколько ты отдала и вынесла.

Но посмотри на новорождённого.

Он ничего ещё не сделал. Не заработал, не помог, не был удобным, не оправдал ничьих надежд. И при этом он бесконечно ценен, просто фактом того, что он есть. Никому не приходит в голову спросить, чем он это заслужил.

Когда-то и ты была такой. И, вопреки всему, что тебе внушили, ты такой и осталась.

Твоя ценность не зарплата за хорошее поведение. Она врождённая. Она была с тобой до первого твоего успеха и останется, даже когда ты ничего не делаешь, лежишь без сил и ничем не полезна.

Это и есть твоя цена. Не та, которую ты доказываешь. Та, которая просто есть.

Беговая дорожка «заслужить» бесконечна. Сколько ни отдавай, внутри всё равно шепчет: мало, недостаточно, старайся ещё. Потому что дело было не в количестве сделанного. Дело в том, что ты когда-то поверила, будто тебя нужно заслуживать.

Ты можешь сойти с этой дорожки. Прямо сейчас.

Не потому что ты уже всё доказала. А потому что доказывать было нечего с самого начала.

Тихая практика

Заметь одно место, где ты стараешься заслужить, любовь, одобрение, право на отдых. И на минуту попробуй просто быть там, ничего не отрабатывая. Не будь полезной. Не заслуживай.

Скажи себе тихо: «Мне не нужно это заслуживать. Я уже ценна».

Заметь, что ты не стала стоять меньше от того, что перестала доказывать.

Глава XIV. Границы как святыня

Граница, это не стена от других. Это черта, за которой начинаешься ты.

Со словом «границы» у тебя, наверное, сложные отношения.

Сказать «нет», и внутри тут же вина: я плохая, я подвела, я недобрая. Отказать в помощи, как будто предала. Поэтому чаще ты говоришь «да» там, где всё в тебе кричит «нет», и потом тащишь на себе то, чего не хотела.

А иногда границ просто нет. Твоё время, силы, внимание берут все, кому не лень, и ты отдаёшь, пока внутри не остаётся пусто.

Тебя приучили думать, что граница, это про холодность и эгоизм. Но всё наоборот.

Граница не стена, которой ты отгораживаешься от людей. Это черта, которая говорит: вот здесь заканчиваются другие и начинаюсь я. И я, тоже важна.

Это не жест против кого-то. Это жест уважения к себе.

Более того, именно границы делают настоящую близость возможной. Когда ты честно говоришь, что тебе подходит, а что нет, рядом с тобой становится ясно и надёжно. Люди знают, где стоят. А ты перестаёшь копить тихую обиду за всё, на что согласилась через силу.

Твоё «нет» защищает твоё «да». Если ты не умеешь отказывать, то и твоё согласие обесценивается, оно уже не выбор, а автоматизм. Только та, кто может сказать «нет», по-настоящему говорит «да».

Ставить границы поначалу страшно и стыдно. Вина будет приходить, особенно первое время. Дай ей приходить. Она не значит, что ты поступаешь плохо. Она значит только, что ты делаешь непривычное.

Ты имеешь право беречь себя. Твои силы, время и покой не общий ресурс. Это твоя территория. И охранять её, свято.

Тихая практика

Выбери одну маленькую границу и поставь её на этой неделе.

Откажись от того, на что обычно соглашаешься через силу. Скажи «нет» без длинных оправданий, просто «нет, мне это не подходит».

Заметь вину, и не бросайся её тут же заглаживать. Просто дай ей побыть и пройти.

И увидь: ты справилась. Мир не рухнул. А ты стала чуть больше принадлежать себе.

Глава XV. Право выбирать

Ты так долго ждала, что тебя выберут, что забыла: выбирать можешь и ты.

Ты долго жила в ответ.

Подстраивалась под обстоятельства. Брала то, что давали. Оставалась, потому что уйти слишком сложно. Соглашалась по умолчанию. Ждала, что тебя выберут, оценят, позовут, и радовалась, если выбрали.

И где-то в этом ожидании ты забыла простую вещь. Выбирать можешь и ты.

Ты так привыкла быть той, кого выбирают, что почти не пользуешься собственным правом выбора. А ведь ты можешь выбирать, с кем быть. Как с тобой обращаются. Что впускать в свою жизнь, а что, нет. Оставаться или уходить.

Выбирать страшно. Потому что выбор означает, что кого-то ты можешь разочаровать. Что тебя назовут «сложной», «слишком разборчивой», «неудобной». Что ты, может быть, хочешь большего, чем тебе разрешили хотеть.

Но жизнь, которую ты не выбирала, а просто приняла как данность, не совсем твоя. Ты в ней как гость. Живёшь по чужому сценарию и удивляешься, почему он не про тебя.

Знать себе цену, это не только про то, чтобы тебя выбрали. Это про то, что выбираешь и ты. Что у тебя есть право предпочитать, хотеть именно этого, а не того, соглашаться и отказываться. Право сказать: вот это, да, а вот это, нет, не для меня.

Ты не обязана довольствоваться тем, что досталось. Ты можешь выбирать. И это не капризы, это признак того, что ты наконец считаешь свою жизнь своей.

Тихая практика

На этой неделе сделай один осознанный выбор, из желания, а не из «так надо» и «так удобнее другим».

Пусть это будет что угодно: как провести вечер, кому ответить, а кому нет, чего ты в этой ситуации на самом деле хочешь.

Выбери, и не оправдывайся за свой выбор.

Почувствуй разницу между «так вышло» и «так выбрала я».

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.