

ТАВИ МЕЛЕДИНА



СВОБОДА УЧАСТИЯ

Кто наблюдает того,
кто наблюдает?

Тави Меледина

СВОБОДА УЧАСТИЯ

«Автор»

2026

Меледина Т.

СВОБОДА УЧАСТИЯ / Т. Меледина — «Автор», 2026

Аннотация Эта книга не дает ответов. Она возвращает вопросы. Мы привыкли думать, что жизнь — это последовательность событий, к которым нужно быть готовым. Мы строим планы, защищаемся от боли, ищем смыслы и часто проживаем дни «транзитом», находясь мыслями в прошлом или будущем. Но что, если самое важное происходит не в самих событиях, а в том почти незаметном пространстве между стимулом и нашей реакцией? Автор исследует природу внимания, показывая, что мы видим мир не таким, какой он есть, а таким, каким нас делает наше внутреннее состояние. Через метафоры волн, света и тишины книга предлагает новый взгляд на время, память и отношения. Здесь нет инструкций по достижению счастья. Есть приглашение к честному разговору с собой о том, как перестать бороться с жизнью и начать в ней участвовать. «Свобода участия» — это исследование того момента, когда мы наконец перестаём проходить мимо собственной жизни и начинаем её встречать.

© Меледина Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Тави Меледина

СВОБОДА УЧАСТИЯ

Глава

Аннотация

Эта книга не дает ответов. Она возвращает вопросы. Мы привыкли думать, что жизнь — это последовательность событий, к которым нужно быть готовым. Мы строим планы, защищаемся от боли, ищем смыслы и часто проживаем дни «транзитом», находясь мыслями в прошлом или будущем. Но что, если самое важное происходит не в самих событиях, а в том почти незаметном пространстве между стимулом и нашей реакцией?

Автор исследует природу внимания, показывая, что мы видим мир не таким, какой он есть, а таким, каким нас делает наше внутреннее состояние. Через метафоры волн, света и тишины книга предлагает новый взгляд на время, память и отношения. Здесь нет инструкций по достижению счастья. Есть приглашение к честному разговору с собой о том, как перестать бороться с жизнью и начать в ней участвовать.

«Свобода участия» — это исследование того момента, когда мы наконец перестаём проходить мимо собственной жизни и начинаем её встречать.

Структура книги

Введение. Кто наблюдает того, кто наблюдает? *(О вопросе, который меняет способ смотреть на жизнь. О пространстве между событием и реакцией.)*

Глава 1. Что на самом деле начинается в момент встречи? *(О внимании как свете, а не окне. О том, почему мы встречаемся не с людьми, а со своими представлениями о них. О памяти, которая подменяет настоящее.)*

Глава 2. Мир как волна. *(Об иллюзии твердости мира. О том, что мы не сталкиваемся с объектами, а резонируем с частотами. О интерференции наших внутренних состояний.)*

Глава 3. Наблюдатель как создатель реальности. *(О коллапсе возможностей в опыт. О том, как наш внутренний «фонарик» выхватывает из тумана только то, к чему мы готовы. О свободе переключения луча внимания.)*

Глава 4. Миф о прямом пути. *(О ловушке духовного совершенства. О том, почему осознанность не убирает боль, но меняет отношение к ней. Метафора серфинга вместо строительства дамб.)*

Глава 5. Память как живой организм. *(О том, что прошлое не застыло. Как мы исцеляем воспоминания, меняя контекст сегодня. Память как сад, а не библиотека.)*

Глава 6. Будущее как эхо настоящего. *(О том, что завтрашний день создается качеством нашего текущего состояния. Почему нельзя отложить жизнь на потом.)*

Глава 7. Диалог без слов. *(О передаче состояний, а не информации. О резонансе и эмоциональном заражении. О настройке внутреннего камертона перед встречей.)*

Глава 8. Границы и проницаемость. *(О границах как мембранах, а не стенах. Как оставаться собой, будучи открытым миру. Эмпатия как резонанс, а не жертвенность.)*

Эпилог. Вопрос, который остается. *(О возвращении из философии в простой момент «здесь и сейчас». О том, что книга заканчивается, но участие продолжается.)*

Введение

Когда я закончила первую книгу, мне казалось, что один важный разговор завершен. Тогда меня занимал вопрос: *кто наблюдает того, кто наблюдает?*

Я не искала на него быстрого ответа. Со временем я заметила странную особенность некоторых вопросов: они не исчезают после того, как мы их задаем. Они продолжают жить рядом, незаметно меняя не наши выводы, а сам способ смотреть на происходящее. Именно так рождаются глубокие внутренние изменения — не в момент громких решений, а тише. С едва заметного наблюдения.

Однажды такое наблюдение остановило меня.

Я стала замечать, что одно и то же событие по-разному продолжается в разных людях. Одни и те же слова становятся причиной долгой ссоры или растворяются через минуту, не оставив следа. Одно известие кого-то заставляет действовать, а другого лишает сил. Сначала мне казалось, что дело в характере или опыте. Но чем внимательнее я смотрела, тем отчетливее понимала: между происходящим и нашим ответом существует нечто третье.

Что-то почти незаметное.

Мы привыкли смотреть либо на внешние обстоятельства, либо на собственные поступки. Нас интересует то, что случилось, и то, что мы сделали потом. Всё, что находится между этими двумя точками, кажется слишком быстрым, чтобы его заметить. Но именно там происходит самое важное.

Между тем, что касается нас, и тем, что мы продолжаем дальше, существует внутреннее пространство. Иногда оно длится мгновение, иногда — дни. Но именно в нем становится понятно, чем произошедшее станет для нас: обычным эпизодом, болезненным воспоминанием или началом перемен.

Нашу жизнь создают не сами события. Ее создает то, что мы пропускаем через себя.

Эта книга появилась не для того, чтобы предложить новую систему взглядов или научить «жить правильно». Мне хочется вместе с вами исследовать пространство, которое редко становится героем разговора. Пространство, где привычная реакция еще не стала действием. Где внимание только выбирает, на чем остановиться. Где старый сценарий еще можно не продолжать.

Где впервые появляется возможность ответить миру не автоматически, а осознанно.

Возможно, именно здесь начинается нечто более важное, чем свобода выбора. Возможно, именно здесь начинается **свобода участия**.

Глава 1

Что на самом деле начинается в момент встречи?

Мы привыкли думать, что встреча начинается с первого слова, взгляда или жеста. Нам кажется, что точка отсчёта очевидна: дверь открылась, человек вошёл, разговор начался. Но чем внимательнее я наблюдала за собой, тем чаще ловила странное ощущение: встреча происходит значительно раньше.

Однажды я вошла в комнату, где уже говорили люди. Никто не повернулся ко мне сразу, никто не произнёс моего имени. Но внутри уже что-то изменилось. Моё внимание перестало принадлежать только мне и тому, что осталось за дверью. Оно незаметно включилось в новое пространство, прислушиваясь к нему ещё до того, как разум успел объяснить, что именно произошло.

Сначала меняется внутреннее состояние. И только потом начинается то, что мы называем событием.

Мы часто совершаем ошибку, считая причиной то, что происходит снаружи. Если разговор оказался тёплым — значит, слова создали близость. Если возникло напряжение — значит, виноваты сказанные фразы. Но жизнь редко бывает настолько прямолинейной. Слова часто

лишь делают слышимым то, что возникло задолго до них. Мы можем молчать, но уже чувствовать желание приблизиться или, наоборот, сохранить дистанцию.

Встреча начинается не с действия. Она начинается в тот момент, когда наше присутствие впервые касается другого присутствия. В ту секунду, когда два мира перестают существовать отдельно друг от друга.

Но чтобы эта встреча состоялась, нужно быть здесь.

Кажется, это просто. Но почти весь день мы проводим в непрерывном внутреннем разговоре. Мы ведём споры, которых уже нет, готовимся к диалогам, которые ещё не начались, живем в завтрашних тревогах. Даже когда тело находится рядом с человеком, внимание может блуждать где-то в прошлом.

Именно поэтому двое могут выйти после одной и той же беседы с совершенно разными воспоминаниями. Каждый искренне уверен в своей правоте. Но, возможно, они просто присутствовали в разных разговорах. Их внимание встретилось с разными частями одного и того же события.

Мы никогда не воспринимаем происходящее целиком. Внимание словно выносит из любой встречи лишь небольшую часть. Всё остальное остаётся в тени не потому, что его скрыли, а потому что мы не были готовы это увидеть.

Раньше я думала, что внимание — это окно. Нужно просто сделать его чище, и реальность станет видна. Теперь я вижу иначе.

Внимание — это свет.

Когда вечеромходишь в тёмную комнату с фонариком, комната не меняется. Меняется только то, что оказывается освещённым. Луч выхватывает книгу, затем фотографию, затем старое кресло. Всё остальное продолжает существовать в темноте.

Так и с жизнью. Мы видим не мир «как он есть». Мы видим только ту его часть, которую в данный момент осветило наше внутреннее состояние.

Если утром я просыпаюсь уставшей, день словно подтверждает эту усталость. В глаза бросаются пробки, очереди, хмурые лица. Мир кажется тяжёлым. Но стоит проснуться спокойно, и та же самая улица вдруг оказывается наполненной деталями, которые раньше проходили мимо: свет на стенах, серьёзный разговор отца с ребёнком, музыка из открытого окна.

Мир не изменился за ночь. Изменился луч света.

Это открытие пугает. Потому что рушит уверенность в объективности наших выводов. Когда мы говорим: «Все люди такие...» или «Жизнь всегда такая...», мы, скорее всего, говорим не о жизни. Мы говорим о той её части, которую смогло осветить наше текущее состояние.

Но есть и другая ловушка. Часто наше внимание освещает не настоящее, а прошлое.

Память умеет говорить вместо реальности. Она тихо шепчет: *«Я уже знаю, чем всё закончится. Не трать силы»*. И в этот момент внимание перестаёт быть живым. Оно больше не исследует — оно сравнивает. Не слушает — узнаёт. Не встречает — вспоминает.

Трудно увидеть человека, которого знаешь много лет, потому что мы смотрим не на него, а на своё представление о нём. Мы разговариваем не с тем, кто стоит перед нами сегодня, а со всеми вчерашними обидами и ожиданиями, которые живут внутри нас.

Поэтому самый важный вопрос встречи звучит не так: *«Что происходит?»* А так: **«Почему именно это стало для меня главным?»**

Из какого состояния родился этот вывод? Что уже существовало внутри моего внимания, если оно так быстро узнало именно эту сторону происходящего?

Ответ на этот вопрос возвращает нам свободу. Потому что показывает: мы не заложники обстоятельств. Мы соавторы своего опыта.

Иногда достаточно замедлиться и спросить себя: *«Где сейчас нахожусь я сам?»* В прошлом разговоре? В будущей тревоге? Или здесь, в этой тишине, где ещё ничего не решено, но уже всё возможно?

Именно в этой точке — между стимулом и реакцией, между памятью и реальностью — рождается возможность ответить миру не автоматически, а осознанно.

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.