

The background of the entire page is a photograph of a person with their back to the camera, sitting on a large, dark, textured rock. They are looking out over a vast landscape at sunrise. The sun is a bright, glowing orb in the center of the horizon, casting long, golden rays across the sky and reflecting on a winding river below. The landscape consists of rolling hills and valleys, with some areas shrouded in mist or low clouds. The sky is a mix of soft orange, yellow, and pale blue. The overall mood is peaceful and contemplative.

Внутренний (СВЕТ)

Как пробудить духовное начало
и найти опору в себе

ИИ
Михаил Туманный

Михаил Туманный

Внутренний свет: Как пробудить духовное начало и найти опору в себе

<https://litres.ru/74602683>

SelfPub; 2026

Аннотация

Когда привычные ориентиры исчезают, чужие советы не помогают, а внутри — тревога и сомнения, легко потерять связь с собой. Как услышать собственный голос и найти опору, если готового ответа нет?

«Внутренний свет» предлагает исследовать духовное начало без догм и обещаний мгновенного спокойствия. Вы научитесь замечать свои чувства, телесные сигналы и потребности, отличать ценности от страха и чужих ожиданий, возвращать внимание в настоящий момент. Дыхание, созерцание, дневник и тишина станут простыми практиками, к которым можно обращаться в повседневной жизни. Книга также поможет бережно встречать боль, выстраивать границы, проверять интуитивные прозрения фактами и выбирать следующий посильный шаг — даже в неопределённости.

Эта книга для тех, кто ищет смысл, переживает перемены или хочет жить внимательнее и честнее. Она не даст готовой карты, но поможет создать внутреннюю опору и двигаться своим путём — без требования быть безошибочным и всегда спокойным.

Содержание

Что мы называем духовным началом: за пределами догм и готовых ответов	6
Точка опоры внутри: как перестать искать себя только во внешнем мире	16
Присутствие в настоящем: внимание как дверь к внутренней тишине	26
Познакомиться с собой: тело, чувства, мысли и скрытые потребности	37
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Михаил Туманный

Внутренний свет: Как пробудить духовное начало и найти опору в себе

**Внутренний свет: Как пробудить духовное начало и
найти опору в себе**

Михаил Туманный

Что мы называем духовным началом: за пределами догм и готовых ответов

Я пришла на ту встречу с вопросом, который заранее записала в блокнот: «Что такое духовность?» Мне хотелось получить ответ, который можно унести с собой, как карту: вот начало пути, вот направление, вот ориентир на случай тумана.

Мы сидели в небольшой библиотеке за сдвинутыми столами. За окном моросил дождь, на подоконнике остывал чай. Ведущая задала тот же вопрос вслух — и готовые ответы посыпались почти сразу.

— Для меня духовность — это отношения с Богом, — сказала женщина в синем шарфе. — Молитва, традиция, община.

— А для меня — способность чувствовать связь с другими людьми и с миром, — отозвался мужчина напротив.

Кто-то назвал духовность поиском смысла. Кто-то — внутренней свободой. Один участник усмехнулся: «Это просто работа мозга, который не любит неопределённость». Молодая женщина сказала, что духовность для неё — энергия, которую можно почувствовать на практике йоги.

Я записывала. Вышел целый список, но ни одного опреде-

ления, которое вместило бы их все. На миг я разочаровалась: я пришла за компасом, а мне показали несколько разных приборов, каждый со своей стрелкой. Потом возник другой вопрос: а что, если само стремление найти смысл и опору реально, даже когда его нельзя без остатка заключить в одну фразу?

Мы часто ждём от важного слова ясности, похожей на математическую. Но некоторые слова устроены иначе. «Дом», «любовь», «свобода» — их можно определить, однако ни одно определение не исчерпает прожитого. Духовность — тоже не только идея, о которой спорят. Это может быть способ переживать, что для нас ценно; замечать связь с теми, кто рядом; задаваться вопросами совести и смысла; соприкасаться с чем-то, что кажется больше нашего привычного «я». Для одного человека этот опыт будет связан с Богом и молитвой. Для другого — с природой, искусством, заботой или тихим чувством благодарности. Для третьего вопрос останется открытым.

Открытость не требует считать все объяснения одинаково убедительными. Она лишь предлагает сначала различить сам опыт и его толкование.

Несколько вещей, которые часто называют одним словом

Духовность, религиозная принадлежность, убеждения и личная практика могут пересекаться, но не обязаны совпадать.

Религиозная принадлежность связывает человека с традицией, общиной, историей и общими формами поклонения или молитвы. Для многих это глубокая и живая опора. Но сам факт принадлежности ещё не говорит, как именно человек переживает веру, какие вопросы задаёт и насколько близкими чувствует смыслы своей традиции.

Убеждения — это то, что человек считает истинным или вероятным: например, верит ли он в Бога, в загробную жизнь, в то, что у жизни есть заданное предназначение. Убеждения могут направлять духовный поиск, но сами по себе не равны переживанию. Можно рассуждать о сострадании и оставаться равнодушным к боли рядом; можно сомневаться в любых ответах и всё же не проходить мимо чужой беды.

Практика — это то, что человек делает: молится, медитирует, участвует в ритуале, гуляет в тишине, ведёт дневник, помогает другим. Практика может поддерживать внимание и связь с ценностями. Но и она не превращается автоматически в духовный опыт: привычное действие иногда остаётся просто привычным, и это тоже нормально.

А духовность — слово, которым многие обозначают личное измерение опыта: вопросы о смысле и ценности, переживание связи, благоговения, ответственности, надежды или внутреннего разлада. Это не универсальный сертификат зрелости и не тайное качество, которое одни люди имеют, а другие нет. Скорее, это область, где человек встречается с тем,

что считает по-настоящему важным, и пробует жить в согласии с этим.

Ни религиозный, ни нерелигиозный путь не стоит заранее объявлять более глубоким. Человек может обрести большую ясность внутри традиции, а может честно искать без неё. Бывает и иначе: принадлежность становится формальной, а нерелигиозный взгляд — удобным способом не замечать трудных вопросов. Судить о глубине только по ярлыку — всё равно что судить о море по названию на карте.

Три момента, которым не обязательно сразу давать имя

Однажды после утраты близкого человек просидел несколько минут на кухне в полной тишине. Чашка остыла, за окном шумели машины. Никакого послания он не услышал; боль не исчезла. Но на мгновение перестал спорить с тем, что произошло, и просто почувствовал: вот жизнь, вот любовь, вот отсутствие. Что именно он пережил в этой тишине — пустоту, принятие, близость к ушедшему, усталость или что-то ещё?

В другой семье женщина по ночам ухаживала за заболевшим отцом. Она приносила воду, поправляла одеяло, звонила врачу. Это не было красивым духовным жестом: она раздражалась, боялась, иногда мечтала хоть немного побыть одна. Но в этих повторяющихся действиях было то, что она считала важным. Что она действительно переживала, когда оставалась рядом: любовь, долг, тревогу, верность — или всё

вместе?

А вот человек вышел после дождя на тропу и увидел, как свет лег на мокрые листья. Он остановился. Мир на несколько секунд оказался удивительно цельным: не потому, что все его проблемы разрешились, а потому, что он смотрел и не торопился отворачиваться. Что именно произошло в этом мгновении — эстетическое удовольствие, чувство сопричастности, изумление, покой?

Эти вопросы не экзаменуют переживание. Возможно, после утраты человек почувствовал лишь онемение; забота оказалась тяжёлой повинностью; пейзаж просто был красивым. Никакое из этих ответов не нужно исправлять. Важно начать с честного описания, а не с вывода, каким «должен» быть духовный опыт.

Психология изучает, например, переживания благоговения и изумления. В исследованиях люди часто описывают такие моменты как встречи с чем-то огромным или неожиданным, что заставляет пересмотреть привычную картину мира. Иногда в это время ослабевает сосредоточенность на собственном «я» и возрастает внимание к окружающим. Но такие наблюдения не доказывают ни существования высшей силы, ни её отсутствия. Наука может исследовать, что происходит с вниманием, эмоциями и телом; вопрос о том, какой смысл человек придаёт переживанию, остаётся человеческим и философским.

Это различие полезно беречь. Если мы объявим всякое

сильное чувство духовным знаком, то рискуем перестать различать впечатление и толкование. Если же решим, что переживание ничего не значит, потому что у него есть психологическое или телесное объяснение, то заранее обедним его. Дождь состоит из капель воды — и всё же может напомнить человеку о доме. Одно не отменяет другого.

Где готовый ответ помогает — и где начинает теснить

Готовые системы ответов не обязательно вредны. Традиция может дать человеку язык для благодарности, скорби и надежды, а также общину, в которой не нужно переживать всё в одиночестве. Философия помогает проверять идеи и видеть противоречия. Научный скептицизм защищает от обещаний, которыми пользуются те, кто хочет власти или денег. Практика может поддерживать регулярное внимание к тому, что иначе легко забыть.

Трудность начинается там, где средство объявляют единственным допустимым ответом.

Догма может стать закрытой дверью, если любой вопрос называют слабостью или непослушанием. Скептицизм может превратиться в другую закрытую дверь, если заранее высмеивает всё, что нельзя измерить прибором. А духовная мода иногда предлагает привлекательную упаковку: специальные слова, символы, практики и обещание быстрого преобразования. Человек начинает собирать «правильные» атрибуты, но всё реже спрашивает себя, что он в действительности

чувствует и как поступает с окружающими.

Можно услышать, что нужно «поднять вибрации», «отпустить негатив» или «довериться Вселенной». Для кого-то такие выражения становятся личным языком, для кого-то — красивой дымкой, за которой исчезают конкретные обстоятельства. Если человек горюет, ему может быть полезнее не совет «отпустить», а возможность оплакать утрату. Если он устал ухаживать за близким, одних слов о безусловной любви мало: ему могут понадобиться передышка, помощь семьи и честный разговор о границах.

Духовность не должна заставлять нас обесценивать тело, здравый смысл или практическую помощь. Она не обещает, что боль исчезнет, если мы найдём правильную мысль. Иногда честный духовный вопрос звучит не возвышенно, а просто: «Что сейчас важно? Что я могу сделать? Где мне нужна поддержка?»

И ещё: не всякое событие требует духовного толкования. Не каждый красивый вечер — знак, не всякая случайность — послание. Можно оставить момент открытым. Умение не спешить с выводом — не недостаток поиска, а одна из его форм.

Упражнение «Мой личный словарь»

Это упражнение не должно привести к окончательной теории о жизни. Его задача скромнее: помочь заметить, на каком опыте вы сами строите свои слова.

Выделите пятнадцать-двадцать минут. Возьмите бумагу

или откройте записку в телефоне. Вспомните три момента, когда вы чувствовали особую глубину, связанность, ясность или благоговение. Они не обязаны быть торжественными. Это может быть разговор, тишина после потери, забота о близком, музыка, молитва, сложное решение, прогулка в одиночестве. Если ни один эпизод не приходит на ум, выберите момент, когда вы остро почувствовали, что для вас важно.

Для каждого эпизода коротко запишите:

1. Что произошло? Опишите сцену так, словно рассказываете её человеку, который не знает вашей интерпретации. Где вы были? Кто находился рядом? Что вы делали?

2. Что вы замечали в себе? Назовите чувства и телесные ощущения: тепло, напряжение, спокойствие, страх, слёзы, собранность, пустоту. Не подбирайте красивых слов.

3. Что было поставлено на карту? Чего вы боялись потерять? Что хотели защитить, сохранить или понять?

4. Как вы объясняли этот момент тогда — и как объясняете теперь? Если ответы различаются, не выбирайте один как «правильный». Само различие может быть важным.

5. Какое слово ближе всего к переживанию? Например: связь, сострадание, свобода, благодарность, совесть, изумление, надежда, тишина.

Когда три записи будут готовы, перечитайте их и найдите общее. Возможно, вы чаще переживаете глубину рядом с другими людьми. Возможно, она приходит в одиночестве, в

заботе, в природе или в минуты, когда приходится выбирать между удобством и честностью. Не ищите красивую закономерность любой ценой. Иногда общего немного, кроме того, что во всех трёх случаях вы были особенно внимательны.

Затем допишите одну фразу: **«Для меня духовное начало — это...»**

Пусть определение будет рабочим, не окончательным. Например: «Для меня духовное начало — это внимание к тому, что придаёт жизни смысл, и готовность поступать в согласии с этим». Или: «Это моменты, когда я чувствую связь с людьми и миром, хотя не всегда могу объяснить её». Можно добавить: «Я пока не знаю». Это тоже полноценная точка отсчёта.

Вернитесь к фразе через месяц. Возможно, она изменится. Личный словарь нужен не для того, чтобы навсегда закрепить смысл, а чтобы отличать свой голос от чужих формул. И когда вы слышите, как кто-то говорит о духовности, можно спросить себя не только «согласен ли я?», но и «какой опыт стоит за этими словами?».

Бережное любопытство направлено в обе стороны: к себе и к другому. Оно не требует отказаться от убеждений, но позволяет увидеть, что убеждения — не единственный источник знания о себе. Оно не заставляет принимать чужую картину мира, но помогает не путать уважение к человеку с обязанностью соглашаться с каждой его мыслью.

В начале той встречи я хотела получить карту, которая

сразу покажет верное направление. Я ушла без единственной формулы — зато с вопросом, который оказался полезнее: «Что я действительно переживаю, когда называю что-то духовным?» Ответ может меняться, а поиск — продолжаться. Это не значит, что внутреннего компаса нет. Возможно, он возникает именно тогда, когда мы учимся замечать собственные ценности, не принимая первую попавшуюся стрелку за судьбу.

Духовность не обязана начинаться с принятия готовой системы ответов. Её можно исследовать честно: различать переживание и его толкование, не презирать ни веру, ни сомнение, замечать то, что делает нас внимательнее к жизни. А следующий вопрос естественен: если чужая карта не может пройти весь путь за нас, где искать опору, когда вокруг становится слишком много голосов?

Точка опоры внутри: как перестать искать себя только во внешнем мире

В зале ещё не успели погасить свет, а Марина уже открыла телефон.

На экране один за другим появлялись сообщения: «Блестяще!», «Очень сильное выступление», «Ты вытянула весь запуск». Час назад она стояла на сцене перед коллегами и партнёрами, рассказывала о проекте, над которым команда работала почти год. Её несколько раз прерывали аплодисменты. Руководитель пожал руку и сказал, что это был важный шаг для компании.

Марина улыбалась, отвечала на поздравления, благодарила. А потом, уже дома, снова открыла отзывы. Перечитала особенно тёплые. Проверила, кто ещё написал. Обновила почту. Через десять минут сделала это ещё раз.

Ничего нового не появилось.

Она положила телефон экраном вниз, но тут же перевернула его. Потом вспомнила, что не отправила руководителю итоговые материалы. «Сначала закончу отчёт, — решила она. — Отдохну завтра». На завтра, впрочем, уже назначили встречу по следующему проекту. Отдых снова отодвинулся — до того момента, когда можно будет наконец выдохнуть.

Если смотреть со стороны, у Марины была причина гордиться собой. Она много работала, хорошо справилась и получила признание. Но внутри вместо ожидаемого подъёма поселилась тревога: а вдруг это была случайность? А вдруг в следующий раз получится хуже? Сколько ещё должно появиться одобрительных сообщений, чтобы можно было поверить: «Я справилась»?

Иногда мы так долго ждём оценки, что не замечаем: даже получив её, продолжаем ждать следующую.

Зачем нам чужая оценка

Потребность быть замеченным и принятым не делает человека слабым или тщеславным. Мы живём среди людей и многое узнаём о себе через отношения. Обратная связь помогает понять, как наши слова и поступки воспринимаются другими, где мы хорошо справились, а что стоит изменить. Признание может придать сил, помочь почувствовать принадлежность и увидеть результат своего труда.

Кроме того, успехи дают направление. Цель собирает внимание, статус может открыть новые возможности, похвала иногда напоминает, что усилия не прошли бесследно. Не нужно объявлять всё это пустым или «не духовным». Внешний мир — не помеха внутренней жизни. Это пространство, в котором мы встречаем людей, делаем выбор и воплощаем то, что считаем важным.

Трудность возникает не тогда, когда нам приятно одобрение, а тогда, когда оно становится единственным доказа-

тельством нашей ценности. Когда внутренний вопрос «Что для меня важно?» незаметно заменяется вопросом «Как меня оценят?». Тогда чужая реакция перестаёт быть полезной информацией и превращается в приговор.

Марина не просто радовалась хорошим отзывам. Она пыталась с их помощью решить более глубокую задачу: удостовериться, что имеет право гордиться собой и может наконец расслабиться. Но ни один отзыв не способен надолго выполнить эту работу. Похвала приносит облегчение — иногда очень нужное, — а затем привычная планка поднимается. Вчерашнее достижение становится сегодняшней нормой. И человек снова бежит за знакомым сигналом: «Теперь ты достаточно хорош».

Исследователи мотивации часто описывают человеческие потребности через три взаимосвязанные стороны: автономию — ощущение, что у меня есть выбор; компетентность — переживание, что я могу действовать и развиваться; связь с другими — чувство, что я не один и важен кому-то. Признание может поддержать компетентность и связь. Но если оно начинает диктовать каждый шаг, страдает автономия: человек всё меньше спрашивает себя, чего хочет, и всё больше старается угадать, чего от него ждут.

Внутренняя опора начинается не с отказа от чужого мнения. Она начинается с различения: где обратная связь помогает мне ориентироваться, а где я отдаю ей право решать, кто я такой.

Сначала заметить

После презентации Марина не сразу поняла, что происходит. Она думала: «Просто проверю сообщения». Потом: «Надо узнать, понравилось ли руководителю». Потом: «Если никто не напишет до вечера, значит, выступление было не таким уж хорошим». Мысль казалась фактом, хотя на деле была догадкой, выросшей из тревоги.

Первый шаг — не запрещать себе искать одобрение, а замечать этот момент. Например: «Я снова открываю почту, чтобы понять, всё ли со мной в порядке». Или: «Я мысленно репетирую, как расскажу о своём успехе, потому что хочу, чтобы меня оценили». Наблюдение создаёт маленькую паузу между импульсом и действием. В этой паузе появляется выбор.

Попробуйте в течение нескольких дней замечать, когда вы особенно ждёте внешнего подтверждения. Не обязательно вести длинный дневник. Достаточно короткой записи:

- Что произошло?
- Чьей реакции я сейчас жду?
- Что я надеюсь почувствовать, если получу одобрение?

Ответ может быть простым: «Хочу убедиться, что не подвёл команду»; «Мне важно, чтобы заметили мой вклад»; «Я боюсь разочаровать близкого человека». Здесь нет правильных и неправильных чувств. Важно увидеть, что именно стоит за ожиданием оценки.

Назвать чувство и услышать потребность

На следующий день Марина снова потянулась к телефону. Но теперь, прежде чем обновить почту, она остановилась и спросила себя: «Что я чувствую?» Не «что со мной не так?», а именно — что происходит внутри.

Сначала пришёл ответ: «Тревога». Потом точнее: «Я боюсь, что меня забудут, если я не докажу свою полезность». За этим обнаружилось ещё одно: «Я устала и хочу, чтобы кто-то поддержал меня, а не только оценил результат».

Название чувства не растворяет его волшебным образом, но помогает перестать принимать тревогу за приказ. Если я замечаю: «Я сейчас боюсь», это не означает, что нужно немедленно переделать презентацию или добиться ещё одной похвалы. Это означает, что страх присутствует — и с ним можно обойтись бережно.

Спросите себя: «Какая потребность сейчас звучит?» Возможно, вам нужны отдых, ясность, уважение, помощь, контакт, право ошибиться или подтверждение, что ваш вклад действительно увидели. Иногда нужда вполне конкретна: попросить коллегу дать честный отзыв, поговорить с близким, уточнить ожидания у руководителя. Иногда — поесть, выспаться, выйти на улицу и на час перестать решать рабочие задачи.

Внутренняя опора не требует уметь всё дать себе самому. Она помогает точнее понять, о чём попросить и у кого.

Практика «Что останется, если убрать оценку?»

Выберите одно недавнее решение. Не обязательно судь-

бонозное: согласие на новый проект, сложный разговор, покупка, отказ, публичное выступление. Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре части.

1. Чужие ожидания. Кто чего от меня ждёт — или, как мне кажется, ждёт? Какие правила я усвоил: «Нельзя подводить», «Хорошие специалисты всегда доступны», «Если я откажусь, меня перестанут ценить»? Отделяйте проверенные договорённости от предположений.

2. Мои мотивы. Что в этом решении было важно лично мне? Любопытство, интерес, желание помочь, потребность в стабильности, стремление к мастерству, финансовая необходимость, желание попробовать новое? Мотивы могут быть смешанными. Можно хотеть и признания, и смысла, и хорошей зарплаты. Не требуется очищать решение от всего человеческого.

3. Реальные ограничения. Какие факты необходимо учитывать? Сроки, здоровье, деньги, обязанности перед близкими, имеющиеся силы, отсутствие нужных ресурсов. Ограничения — не слабость и не оправдание, а часть действительности. Иногда зрелый выбор состоит не в том, чтобы «поверить в себя и сделать всё», а в том, чтобы признать: сейчас у меня есть вот столько времени и вот такие возможности.

4. Доступная поддержка. К кому можно обратиться? Что можно уточнить, разделить или перенести? Какой ресурс поможет не тащить всё в одиночку: коллега, друг, на-

ставник, семья, профессиональная консультация, дополнительный час на сон?

Марина выбрала решение, которое приняла несколькими месяцами раньше: согласиться руководить запуском нового сервиса. В графе чужих ожиданий она записала: «Руководитель считает, что я справлюсь» и «Команда рассчитывает на меня». Чуть ниже добавила: «Если откажусь, подумают, что я не тяну». Последнее оказалось не фактом, а страхом.

В личных мотивах появились совсем другие слова: ей было интересно сделать полезный продукт; нравилось соединять работу разных специалистов; хотелось проверить, сможет ли она вести большой проект. А ещё она честно записала: ей хотелось повышения. Это не обесценило остальные причины.

В ограничениях оказались плотный график и несколько недель, когда она почти не оставляла себе вечеров. В поддержке — возможность делегировать часть задач коллеге, договориться о двух вечерах без рабочих сообщений и попросить руководителя расставить приоритеты.

Затем Марина задала себе вопрос из названия практики: «Если убрать аплодисменты, похвалу и должность, что останется?» Ответ не был громким: «Мне всё ещё интересно это делать. Я хочу, чтобы проект получился. Но я не хочу доказывать свою ценность бессонными ночами».

Это и есть не готовая формула жизни, а более ясная почва под ногами. Чужие ожидания не исчезли, личные мотивы не

стали безупречными, ограничения не отменились. Но теперь они перестали сливаться в один ком тревоги.

Один доброжелательный шаг

После того как чувство названо и потребность услышана, полезно выбрать не грандиозное обещание себе, а один следующий шаг. Такой, который можно совершить в ближайшее время и который выражает заботу, а не наказание.

Для Марины этим шагом стало написать руководителю: «Спасибо за доверие. Чтобы качественно завершить проект, мне нужно передать часть текущих задач. Давайте определим, что сейчас важнее всего». Она также попросила коллегу честно сказать, что в презентации было убедительным, а что можно улучшить. Не «скажи, что всё было хорошо», а конкретнее: «Какая часть была наиболее ясной? Где я потеряла аудиторию?»

Это важное различие. Просить обратную связь — не то же самое, что просить заверения в собственной ценности. Честная обратная связь касается конкретного действия и может включать и сильные стороны, и точки роста. Она даёт материал для выбора, а не выносит приговор личности.

Попробуйте такую последовательность:

- 1. Заметьте импульс:** «Я проверяю реакцию, потому что мне сейчас важно одобрение».
- 2. Назовите чувство:** тревога, радость, стыд, обида, усталость — или смесь нескольких чувств.
- 3. Спросите о потребности:** «Чего мне сейчас не хва-

тает?»

4. Выберите один доброжелательный шаг: отдых, просьба о помощи, уточнение ожиданий, честный разговор или маленькое действие в сторону собственной цели.

5. Если нужна оценка — запросите её точно: «Что сработало? Что стоит улучшить? На что ты опираешься в своём мнении?»

Доброжелательный шаг не всегда приятен. Иногда им будет признать ошибку, отказаться от лишней нагрузки или попросить о трудном разговоре. Его доброта — не в том, что он избавляет от всякого дискомфорта, а в том, что он не превращает вас в противника самому себе.

Опора — не одиночество

Слово «внутренняя» иногда звучит так, будто опираться на себя означает ни в ком не нуждаться. Но человек не становится устойчивым от того, что отказывается от связи. Мы нуждаемся в других не меньше, чем в собственных решениях. Нас могут утешить, поддержать, поправить, научить и остановить, когда мы не замечаем очевидного.

Внутренняя опора — не каменная стена между вами и миром. Скорее, это способность стоять на своей земле, оставаясь в отношениях с другими. Вы можете услышать критику, не превращая её в определение себя. Можете принять похвалу, не обязуясь ради неё снова и снова доказывать право на уважение. Можете попросить помощи, не считая это поражением.

Через неделю Марина всё ещё проверяла сообщения после важных встреч. Она не стала человеком, которому безразличны чужие мнения. Но теперь иногда успевала заметить: «Я ищу подтверждение, потому что волнуюсь». Она научилась откладывать телефон на время ужина, просить конкретную обратную связь и не ждать полного изнеможения, чтобы разрешить себе отдых. Запуск оставался для неё важным. Изменилась не цель, а отношения с ней: проект больше не был единственным доказательством того, что Марина достойна уважения.

Внешние ориентиры могут указывать дорогу, но не обязаны отвечать на все вопросы о том, кто вы. Аплодисменты способны наполнить зал звуком, однако тишину после них нельзя считать пустотой, которую нужно срочно чем-то закрыть. Иногда именно в этой тишине впервые слышно собственное: «Вот что для меня важно. Вот чего я боюсь. Вот о чём мне нужно попросить. Вот какой шаг я могу сделать».

Точка опоры внутри не появляется однажды и навсегда. Её приходится находить снова — в честном внимании к себе, в ясных границах, в принятой помощи и в выборе, который не сводится к попытке заслужить право быть собой. И чем чаще мы возвращаемся к этому месту, тем меньше нуждаемся в том, чтобы каждый новый успех доказывал нашу ценность. Мы можем стремиться, ошибаться, принимать поддержку и радоваться признанию — не отдавая им последнее слово о себе.

Присутствие в настоящем: внимание как дверь к внутренней тишине

Утром Лена поставила чайник и открыла рабочий чат. Пока вода нагревалась, пришло сообщение от мамы, потом напоминание о встрече, затем письмо с темой «Нужно обсудить». Лена ответила на первое, прочитала второе, мысленно приготовилась к третьему. И тут же вспомнила, как вчера на совещании неудачно пошутила и коллега странно посмотрел на неё.

Чайник щёлкнул. Чай оказался слишком горячим. Лена сделала глоток, не заметив вкуса, и открыла новости.

К полудню она успела много раз перейти от одной задачи к другой, но почти не помнила, как именно прошли эти часы. Внимание всё время куда-то уносило: к чужим словам, собственным ответам, возможным ошибкам и будущим разговорам. Даже когда появлялась свободная минута, рука сама тянулась к телефону — будто тишину требовалось немедленно заполнить.

Вечером Лена вышла на остановку. Автобус задерживался. Она уже разблокировала экран, чтобы проверить сообщения, но заметила, что телефон разрядился. На секунду это показалось неприятностью. Потом стало просто фактом:

экран тёмный, автобус не пришёл, ждать всё равно нужно.

Лена опустила руку и вдруг почувствовала ремень сумки на плече. Под подошвами была твёрдая плитка. У дороги шуршали шины, где-то негромко звякнул велосипедный звонок. Она выдохнула — и впервые за день заметила, как высоко подняты её плечи.

Мысли никуда не исчезли. В голове всё ещё звучал завтрашний разговор, а вчерашняя неловкость не растворилась в вечернем воздухе. Но между мыслью и её следующей мыслью возникло небольшое пространство. Лена заметила: вот она стоит; вот ждёт; вот дышит. Ей не нужно было становиться безмятежной, чтобы вернуться к своей жизни.

Внимание не выключает мысли

Когда говорят о присутствии в настоящем, иногда воображают особое состояние: никаких тревог, никаких воспоминаний, только чистая тишина и человек, который наконец всё понял. Такое представление способно превратить практику в ещё один повод для недовольства собой: «Я опять отвлекаюсь. Значит, у меня не получается».

Но внимание не обязано останавливать мысли. Оно помогает заметить, что мысль уже увела нас за собой.

Можно ехать в автобусе и думать о завтрашнем разговоре. Само по себе это не ошибка. Иногда разговор действительно требует подготовки. Разница в том, выбираем ли мы сейчас обдумывать его или обнаруживаем себя в десятый раз прокручивающими одну и ту же сцену, хотя ничего нового в ней

уже не находим.

Присутствие — не запрет на прошлое и будущее. Это способность распознавать, где находится внимание, и по возможности решать, куда направить его дальше. Если нужно составить план, мы можем уделить плану время. Если сейчас важно услышать собеседника, мы возвращаемся к его голосу. Если обнаруживаем, что мысли ходят по кругу, — замечаем это, не объявляя себя слабым или неисправным.

Мозг умеет переключаться, предугадывать угрозы, вспоминать ошибки и искать важные сигналы в окружающем мире. Это полезные способности. Если однажды мы обожглись о горячую чашку, воспоминание поможет в следующий раз быть осторожнее. Если завтра предстоит трудный разговор, мысленная репетиция может помочь подобрать слова. Но система, которая предупреждает об опасностях и готовится к будущему, не всегда умеет вовремя выключать сирену. Она может снова и снова поднимать тревожную мысль, даже когда в данный момент мы просто стоим на остановке.

Внимание при этом ограничено. Когда мы одновременно отвечаем на сообщения, слушаем совещание и обдумываем вчерашнюю ошибку, мы обычно не делаем всё это одинаково хорошо. Скорее, быстро перескакиваем между задачами и теряем нить каждой из них. Поэтому многозадачность часто ощущается не как богатство жизни, а как её дробление.

Возвращение к настоящему не означает, что мы отказываемся от полезных способностей ума. Оно позволяет снова

взять их в руки. Не мысль распоряжается нами только потому, что появилась, и не мы обязаны подавлять её. Мы можем сказать: «Я беспокоюсь о разговоре. Сейчас я стою на остановке. Что будет уместно сделать в эту минуту?»

Три точки возвращения

Лена не придумала на остановке новую систему жизни. Она не дала себе обещания больше никогда не брать телефон в руки и не решила, что с этого вечера будет всегда спокойна. Она просто воспользовалась тем, что было рядом.

Можно повторить её опыт с помощью короткой практики. Она занимает одну-две минуты и не требует специального места.

Первая точка — контакт с опорой. Заметьте одно место, где тело соприкасается с чем-то: стопы с полом, ладонь со столом, спину со спинкой стула, пальцы с тёплой чашкой. Не нужно специально менять дыхание или позу. Достаточно почувствовать: поверхность здесь, тело здесь.

Вторая точка — звук. Выберите один звук рядом. Это может быть шум вентиляции, шаги за дверью, голоса, далёкий транспорт. Не обязательно определять его источник. Просто отметьте, как он звучит: громко или тихо, ровно или прерывисто, близко или далеко.

Третья точка — полный выдох. Заметьте обычный вдох, если он сам приходит, и проследите за одним выдохом до конца. Не выталкивайте воздух силой и не старайтесь дышать «правильно». Один естественный выдох может

стать ориентиром: вот воздух входит, вот выходит, вот тело на мгновение отпускает напряжение — или не отпускает, и это тоже можно заметить.

После этого спросите себя: **что сейчас требует моего внимания?**

Не «что вообще не так с моей жизнью?» и не «как мне немедленно перестать тревожиться?». Только: что требует внимания сейчас? Возможно, нужно проверить расписание автобуса. Возможно, стоит согреть руки. Возможно, можно продолжить ждать и просто смотреть на улицу. Иногда ответом станет важная задача; иногда — признание, что прямо сейчас никакого решения не требуется.

Эта последовательность называется «Три точки возвращения» не потому, что три точки обладают особой силой. Они дают вниманию несколько конкретных ориентиров. Уму легче опереться на ощущение стопы, звук или выдох, чем выполнить расплывчатую команду «будь в настоящем».

Практика не обязана приводить к приятному чувству. Иногда после неё мы замечаем усталость, раздражение или боль. Это не провал. Задача не в том, чтобы сделать переживание красивым, а в том, чтобы перестать пропускать его мимо себя.

Отвлечение — не сбой практики

Через несколько секунд после того, как Лена заметила выдох, она снова вспомнила о завтрашнем разговоре. Это слу-

чилось не потому, что она плохо старалась. Внимание естественным образом перемещается: услышанный звук напоминает о чём-то, мысль вызывает другую мысль, телефон привлекает взгляд.

Вот ключевой момент: упражнение начинается не тогда, когда мы всё время остаёмся сосредоточенными, а тогда, когда обнаруживаем, что отвлеклись, и выбираем, вернуться ли.

Можно представить внимание как фонарь. Он освещает то, на что направлен, но рука, держащая фонарь, движется. Иногда свет падает на опасение, иногда — на воспоминание, иногда — на чашку в ладони. Возвращение не стирает предыдущий луч. Оно помогает снова осветить то, что важно сейчас.

У многих людей первые попытки практиковать присутствие создают впечатление, будто мыслей стало больше. Чаще всего мысли просто становятся заметнее. Пока мы заняты перепиской или бесконечной прокруткой экрана, внутренняя речь может оставаться фоном. Когда внешних стимулов меньше, мы слышим её отчётливее. Это не обязательно означает, что мы стали тревожнее; возможно, мы впервые не заглушаем привычный шум новой порцией шума.

Есть несколько ловушек, которые особенно мешают.

Первая — пытаться насильно очистить голову. Команда «не думай» часто только напоминает, о чём нельзя думать. Если появилась мысль, попробуйте назвать её без спо-

ра: «планирование», «воспоминание», «беспокойство». Затем вернитесь к звуку или телесной опоре. Название не обесценивает переживание, но создаёт небольшую дистанцию: мысль есть, и я могу её заметить.

Вторая — оценивать каждое мгновение. «Я достаточно осознан? Хорошо ли дышу? Почему не чувствую покоя?» Такая проверка превращает практику в экзамен. Вместо оценки попробуйте простое описание: «стопы на полу», «гудит холодильник», «плечи напряжены», «я снова думаю о письме». Описание обычно мягче суждения.

Третья — ждать мгновенного облегчения. Иногда внимание действительно помогает немного замедлиться. Иногда оно лишь показывает, что нам плохо, и ничего не исправляет за одну минуту. Если причина тревоги — тяжёлый разговор, нехватка сна или трудное решение, один выдох не отменит её. Он может только помочь яснее увидеть, что происходит, и выбрать следующий шаг.

Четвёртая — считать, что присутствие всегда должно быть неподвижным и приятным. Не всем удобно сидеть с закрытыми глазами и наблюдать дыхание. Для некоторых людей неподвижность усиливает тревогу или делает телесные ощущения слишком острыми. Практику можно упростить или перенести наружу: открыть глаза, назвать несколько предметов вокруг, пройти, почувствовать ступни в движении. Если сосредоточение на теле становится невыносимым, не нужно себя принуждать. Можно остано-

виться, переключиться на внешнюю обстановку или обратиться за поддержкой.

Осознанность — это не соревнование в терпении. Её мера не в том, сколько неприятных ощущений мы способны выдержать, а в том, становится ли у нас больше выбора и бережности к себе.

Настоящее можно встретить в движении

На следующий день Лена помыла чашку. Вода была тёплой, губка шуршала о керамику, на пальцах оставалась капля мыльной пены. На несколько секунд она заметила всё это. Затем вспомнила о письме и мысленно стала составлять ответ.

Раньше она могла бы решить, что всё испортила. Теперь заметила: «Я думаю о письме». И выбрала продолжить мыть чашку. Письмо подождало минуту. Чашка стала чистой.

Это маленькое различие легко недооценить. Присутствие не всегда выглядит как важный поворот. Иногда это возможность закончить одно дело, прежде чем начать следующее. Иногда — услышать последние слова близкого человека, а не только ждать своей очереди ответить. Иногда — понять, что мы голодны, устали или давно задерживаем дыхание.

Если сидеть неподвижно вам не подходит, попробуйте одну из этих версий «Трёх точек».

Во время прогулки: почувствуйте, как стопа касается земли; отметьте один звук; проследите за одним выдохом. Затем спросите: что сейчас требует моего внимания — на-

правление, темп, дорога, усталость?

Во время мытья посуды: почувствуйте температуру воды или контакт ладони с чашкой; услышьте звук струи; завершите один выдох. Затем спросите: что я делаю прямо сейчас? Если ответ — «мою тарелку», не нужно искать более глубокий смысл.

В разговоре: ощутите опору стула или пола; заметьте голос собеседника; дайте себе один естественный выдох, прежде чем отвечать. Затем спросите: что сейчас требует внимания — услышать уточнение, обозначить свою границу, попросить паузу?

Практику можно сократить до двадцати секунд. Можно выполнять её с открытыми глазами в магазине, у рабочего стола или перед тем, как открыть сообщение. Не нужно каждый раз добиваться полного сосредоточения. Достаточно одного честного возвращения.

Выбор, который помещается в одну минуту

Через неделю Лена снова ехала на работу. Телефон завибрировал: коллега прислал короткое сообщение «Есть минутка?». В ту же секунду в голове вспыхнуло: «Наверное, что-то не так». Следом появилась вчерашняя сцена — ошибка в таблице, которую она уже исправила, но всё ещё вспоминала с досадой.

Лена почувствовала, что сжимает телефон. Снаружи за окном проходили деревья. Она заметила опору спины, гул автобуса и свой выдох. Потом спросила себя: «Что сейчас

требует моего внимания?»

Ответ оказался простым: сообщение. Но отвечать на ходу, в тревоге, было необязательно. Лена прочитала его ещё раз. Коллега хотел уточнить время встречи. Она ответила и убрала телефон.

Она не стала безмятежной. Мысль об ошибке ещё возвращалась, и автобус по-прежнему трясло на поворотах. Но теперь между волнением и действием было чуть больше свободы. Лена не позволила тревоге решить за неё, что означает короткое сообщение. Она посмотрела на него, проверила факты и выбрала ответ.

Возможно, именно так и выглядит внутренняя тишина в обычной жизни. Не как пустота, где больше ничего не тревожит, а как возможность слышать происходящее, не теряясь в каждом звуке. В ней могут быть мысли, чувства, планы и сожаления. Тишина начинается не с их исчезновения, а с того, что мы замечаем: внимание унесло нас — и мы можем вернуться.

Возвращаться не значит всегда оставаться в настоящем. Иногда настоящее требует посмотреть на календарь, позволить врачу, исправить ошибку или честно обдумать будущее. Важно не избегать этих дел, а встречаться с ними осознанно — вместо того чтобы без конца переживать их в уме, не делая следующего шага.

Один контакт с опорой. Один звук. Один выдох. Вопрос: что сейчас требует моего внимания? Это не волшебная фор-

мула и не обещание спокойствия. Это короткий путь обратно к собственной жизни — к тому месту, где можно заметить не только шум мыслей, но и свои чувства, потребности и выбор. Именно с этого внимательного взгляда начинается более близкое знакомство с собой.

Познакомиться с собой: тело, чувства, мысли и скрытые потребности

В четверг в половине седьмого Марина уже представляла, как проведёт вечер: сварит суп, выключит рабочие уведомления и почитает в тишине. Неделя выдалась плотной, и даже приятные разговоры казались ещё одной задачей, которую нужно выполнить.

В этот момент позвонила Оля.

— Слушай, мне завтра показывать презентацию. Я совсем запуталась. Можешь приехать и помочь разобрать слайды?

Марина посмотрела на гору несделанной посуды, хотя посуда не имела к просьбе никакого отношения. Плечи поднялись, зубы сжались. Но ответ прозвучал быстро:

— Конечно. Думаю, часа хватит.

Она нашла объяснения почти сразу: Оле важно помочь; Марина умеет работать с презентациями; это займёт всего час; хороший друг не отказывает, когда у другого трудности. Всё было похоже на разумную цепочку доводов. Но после разговора Марина почувствовала раздражение. «Почему она всегда обращается ко мне в последний момент?» — подумала она, хотя Оля не «всегда» так делала и не настаивала. Она просто попросила.

Что произошло? Марина услышала просьбу, но не успела услышать себя. Точнее, услышала — плечами, челюстью, усталостью, желанием остаться дома, — но быстро перевела эти сигналы на язык оправданий. Так бывает, когда мы привыкли прежде отвечать на вопрос «чего от меня ждут?», а уже потом — «что со мной происходит?».

Познакомиться с собой — не значит однажды обнаружить внутри готовый и неизменный ответ на вопрос «кто я?». Это скорее практика различения. Что я ощущаю? Что чувствую? Как объясняю происходящее? В чём, возможно, нуждаюсь? Эти вопросы связаны, но не тождественны. Если смешать их в один комок, мы нередко принимаем первое объяснение за истину или действуем на автомате. Если развести — появляется пространство для выбора.

Четыре языка одного переживания

Представьте, что внутри вас есть четыре собеседника. Первый говорит ощущениями тела. Второй — эмоциями. Третий — мыслями и объяснениями. Четвёртый напоминает о потребностях. Они не всегда говорят громко и не всегда согласны друг с другом. Иногда один перебивает остальных. Иногда все замолкают, потому что мы слишком спешим.

Тело сообщает: «плечи напряжены», «в груди тесно», «в животе тепло», «я зеваю», «сердце бьётся чаще». Это наблюдения, а не окончательные выводы. Учёные называют восприятие внутренних сигналов interoцепцией. Мозг постоянно получает информацию о дыхании, сердцебиении, голо-

де, температуре и других состояниях, сопоставляя её с окружающей обстановкой и нашим прошлым опытом.

Но тело — не безошибочный оракул. Учащённое сердцебиение может сопровождать страх, радость, кофе или подъём по лестнице. Сжатые плечи могут быть связаны с тревогой, усталостью, неудобной позой или холодом. Поэтому полезно не объявлять: «Раз я напрягся, значит, мне опасно», а сначала заметить: «Я сейчас чувствую напряжение в плечах». Сигнал важен, но его смысл ещё предстоит проверить.

Чувство — эмоциональный отклик: раздражение, тревога, грусть, радость, стыд, нежность, растерянность. Эмоция не является приказом и не доказывает, что кто-то поступил неправильно. Раздражение Марины не было свидетельством того, что Оля её использует. Оно сообщало, что в самой Марине что-то требует внимания.

Одна и та же эмоция может сопровождать разные потребности. Злость иногда возникает, когда нарушена граница; иногда — когда человек устал, чувствует несправедливость или не может повлиять на происходящее. Тревога может говорить о потребности в ясности и безопасности, но бывает связана и с неопределённостью, нехваткой отдыха или прошлым опытом. И наоборот: одна потребность способна проявляться по-разному. Когда не хватает отдыха, мы можем раздражаться, отстраняться, расстраиваться или ощущать пустоту. Когда важна связь с близкими, можно испытывать и радость при встрече, и грусть при разлуке, и трево-

гу, если разговор откладывается.

Мысль или интерпретация — это история, которую мы рассказываем себе о происходящем. «Если я откажу, Оля обидится». «Я должна помочь». «Она опять всё оставила на последний момент». В этих фразах могут быть разумные предположения, но они не равны фактам. Факт: Оля попросила помочь с презентацией. Предположение: она обидится, если услышит отказ. Другая мысль — «она всегда обращается ко мне в последний момент» — может оказаться преувеличением, возникшим под влиянием раздражения.

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.