

ЕФИМОВА МАРИНА

Бог во мне

ОБЩИЙ ЗНАМЕНАТЕЛЬ ВСЕХ ВЕР



Книга о любви, страхе, свете и фальши

Пятнадцать глав одной жизни

Марина Ефимова

Бог во мне

«Автор»

2026

Ефимова М.

Бог во мне / М. Ефимова — «Автор», 2026

Честная история одной жизни: от детского вопроса о вечности до понимания, что всё, что мы ищем снаружи, — любовь, опору, смысл, Бога, — всегда было внутри. Это книга не о религии, а о живой связи с собой. О том, как жить с Богом внутри не в редкие моменты прозрений, а в обычных ежедневных выборах. Для тех, кто ищет себя, своё предназначение и связь с чем-то большим. В книге вы найдёте:— путь от поисков Бога снаружи — в храме, книгах, практиках, помощи другим — к опоре внутри, и то, где по дороге «добро» становится фальшивым;— почему одного-единственного предназначения может не быть и как перестать искать ту самую форму себя;— тело, ум и душу: что происходит, когда живёшь только одним из трёх измерений;— семь шагов к честности с собой — от сигналов тела до одного маленького честного поступка;— как строить отношения из полноты, а не из нехватки.

© Ефимова М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Под всеми именами	5
Глава 1. Вечность, которую никто не мог объяснить	6
Глава 2. Первый урок конечности	7
Глава 3. Табуретка посреди комнаты	8
Глава 4. Выбор пути и урок восприятия	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Марина Ефимова

Бог во мне

Общий знаменатель всех вер — книга о любви, страхе, свете и фальши. Пятнадцать глав одной жизни, от рождения до сегодня.

Под всеми именами

Я не буду пересказывать вам писания. Я расскажу вам себя. Богом, Дао, Единым, Пустотой, просто любовью к ближнему — как ни назови — это будет видно не в цитатах, а в поступках. В том, как я однажды вписала в собственную кожу фразу, чтобы не забыть, где искать Бога, когда снова его потеряю.

Если в этой книге и есть одна мысль, ради которой стоит её дочитать, то вот она: то, что ты ищешь — опору, любовь, Бога, смысл, — не находится снаружи, потому что оно никогда не было снаружи. Всю жизнь мы просто учимся видеть то, что было в нас с самого начала.

Это не книга только о свете. Свет без тени — ложь, а я обещаю себе не врать. Там, где я выгляжу хорошо, покажу и обратную сторону. Там, где я как будто делала зло, покажу, что оно кого-то спасло. Мне кажется, в этом и есть общий знаменатель всех вер: жизнь делится не на святое и грязное, а на честное и фальшивое. Только это деление имеет значение.

Глава 1. Вечность, которую никто не мог объяснить

В раннем детстве мой разум не мог постичь одну вещь, и я плакала, желая, чтобы мама объяснила мне, дала то понимание, до которого я не могла дотянуться сама: что такое вечная жизнь? Я хотела понять саму вечность — то, что, кажется, невозможно объяснить. Мама ответила просто: тело живёт на земле какое-то время, а потом душа уходит в вечность.

Скоро я увидела это своими глазами. На этаже дома, в котором я жила с родителями, умерла одинокая женщина. Я смотрела, как выносят её вещи и освобождают комнату — буднично, будто убирают за жильцом, который просто съехал. У неё никого не было. Всё, что у неё было, больше никому не нужно. На похороны никто не придёт, а соседи забудут о ней раньше, чем осядет пыль в пустой комнате.

Позже умер ещё один сосед — одинокий мужчина, который часто пил и кричал на соседских детей, когда те шумели во дворе. Ему было так невыносимо в своей жизни, что он сам нашёл из неё выход.

Я задала себе вопрос, который сформировал меня сильнее любого взрослого объяснения: что объединяло этих двух людей? Ответ пришёл сам: в них не было любви — ни к жизни, ни к себе, ни к людям вокруг. Зато было много страдания и немного желания, чтобы их спасли. А спасение, как мне тогда казалось, было рядом всё это время — просто про него забыли.

Почти везде душу называют бессмертной, а тело — временным. И почти везде есть одно и то же предупреждение: убивает не то, что тело смертно, а то, что в нём не было любви, пока оно жило. Смерть сама по себе — не трагедия. Трагедия — жизнь без любви перед ней.

В иудейской и христианской традиции душу называют искрой, вложенной в человека при рождении, — то есть не тем, что нужно заслужить, а тем, что уже есть и может быть только забыто или спрятано. В буддизме та же мысль звучит иначе: страдание рождается не от отсутствия любви как таковой, а от цепляния за отдельность, за стену между собой и миром, из-за которой человек перестаёт видеть, что связь была всегда. Двое соседей из этой главы, кажется, не были лишены любви от рождения. Они просто разучились находить её в себе — а это не одно и то же.

Но буду честной. Ребёнку легко свести чужую сложную жизнь к одной причине — «в них не было любви» — и вынести приговор людям, которых я совсем не знала. Мужчина, кричавший на соседских детей, был не только жертвой без любви — он сам был источником страха для тех детей, которые, может быть, на всю жизнь запомнили взрослого, срывавшегося на них без причины. Жалеть умершего в одиночестве — благородно. Но эта жалость легко забывает про тех, кому он навредил при жизни. Одна смерть может быть и трагедией, и облегчением одновременно — и обе эти правды имеют право быть рядом. Может быть, единственное, что действительно стоит успеть при жизни, — это оставить после себя не пустоту, а любовь, о которой кто-то вспомнит с теплом, а не с облегчением.

Глава 2. Первый урок конечности

В ту же пору раннего детства был один момент, который я тогда не осознала, а прожила только гораздо позже. Мама на секунду потеряла сознание у меня на глазах. Всё случилось очень быстро — она пришла в себя почти сразу и вообще ничего не помнила, сказала, что всё в порядке.

Но что-то от этой секунды всё же осталось — не как испуг, не как драма, а как тихое, почти неосознанное знание: всё однажды кончается, опору можно потерять внезапно, и поэтому лучше любить сейчас, а не откладывать. Я не формулировала это тогда словами. Это просто осело где-то внутри и с тех пор потихоньку определяло, как я обращаюсь с людьми, которых люблю.

Разные духовные традиции веками говорили одно и то же о том, что мы называем опорой: то, на что мы держимся, никогда не находится снаружи по-настоящему — снаружи только напоминание о том, что уже есть внутри. Ребёнком я, конечно, ещё не могла это знать. Но, кажется, именно тогда во мне впервые появился вопрос, ответ на который я найду только через много лет: что не исчезает, даже когда исчезает тот, на кого я опираюсь?

Кого из тех, кто рядом с тобой прямо сейчас, ты, может быть, незаметно отложил на потом?

Глава 3. Табуретка посреди комнаты

Я была очень солнечным ребёнком — светлой, творческой девочкой, которая любила читать стихи вслух. Если в дом приходили гости, я ставила табуретку посреди комнаты и читала им стихи — мне хотелось, чтобы меня услышало как можно больше людей.

В свой первый учебный день я бежала в школу счастливая, с букетом хризантем для будущей учительницы. На лестнице я упала, и цветы рассыпались на мелкие лепестки. Мне было очень обидно, что я не донесла их целыми. Я пришла к учительнице и сквозь слёзы рассказала, как мне жаль, что она не увидит эти цветы — теперь у меня были только лепестки.

Оглядываясь назад, я вижу в этом падении что-то большее, чем случайность на лестнице. Это было моим первым, ещё совсем детским предчувствием: школа не станет тем праздником, которым я её себе представляла, бегущая с целым букетом в руках. Осыпавшиеся по дороге цветы, лепестки вместо целого букета — в этом было что-то вроде тихого пророчества, понятного только детскому чутью: то, с чем мы входим в новый этап с таким восторгом, редко долетает до места назначения целым.

И правда — начальная школа вызывала у меня скорее тоску, чем радость. Не потому что было трудно. Читать и писать я уже умела, мама занималась со мной ещё до школы, и уроки не требовали от меня никакого усилия. Мне было откровенно неинтересно учиться тому, что я уже знала, — и я стала просто наблюдать за людьми. Это оказалось куда увлекательнее любого урока: кто как держится, кто прячет за смехом обиду, кто самоутверждается за счёт слабого, кто медленно разрушается изнутри, не находя слов для того, что с ним происходит. Для ребёнка это был странный, почти запретный вид знания — наблюдать за взрослеющей жестокостью вблизи, не имея ни языка, ни права её остановить. Было по-настоящему захватывающе — и в то же время внутри рождался диссонанс, с которым не с кем было поговорить: как можно быть такой любопытной к тому, что причиняет боль другим? Мне не нравилась моя первая классная руководительница — она ненавидела детей, но не хотела ничего менять в своей жизни, ведь, кажется, в первую очередь она ненавидела себя.

Потом меня перевели в другой класс, и там появилась учительница, которая показала мне, какой прекрасной может быть женщина — в любом возрасте. Она была элегантна, красиво одевалась, красила губы и двигалась так, будто несла в себе что-то большее, чем просто школьный урок. Она приносила на уроки литературы репродукции картин великих художников и говорила о них с таким восхищением, с такой глубиной, что я впервые поняла: красота души не тускнеет с годами — она становится только заметнее, стоит однажды позволить себе быть настоящей. Она вдохновила меня не словами, а собой — самым тем, какой женщиной можно быть: доброй, женственной, наполненной изнутри. Чуть позже я начну писать картины сама.

Во мне жила жажда прикоснуться к как можно большему количеству опыта этого мира — будто внутри меня было множество нераскрытых комнат, и каждая ждала своего ключа. Я записалась во все кружки, какие только были в городе: пела, танцевала, занималась актёрским мастерством, флористикой. Не потому что не могла определиться, а потому что каждое новое занятие открывало во мне новую грань. Это было похоже на огранку драгоценного камня: с каждым занятием во мне появлялась ещё одна плоскость, ловящая свет по-своему, — и я сияла чуть ярче, чем прежде.

На следующее первое сентября я захотела, чтобы учительница получила в этот раз подарок, созданный именно мной, — картину из сухоцветов, сделанную своими руками. Учительница, не спросив меня, отправила эту картину на городскую выставку. Мне кажется, именно через таких людей и проявляется Бог в этом мире — не через слова о высоком, а через простой жест человека, который вдруг решает поверить в тебя чуть больше, чем ты веришь в себя сама. Она ничего не объясняла мне про ценность моего труда — она просто взяла и показала его

другим, будто была уверена в ней без единого сомнения. Так я узнала то, что тогда ещё не смогла бы сформулировать: то, что я создаю руками, имеет значение не только для меня.

Свет и любовь, которые есть во мне, находят выход не всегда так, как я задумываю, — иногда совсем иначе.

И всё же здесь есть то, что я не хочу приукрашивать. Читая стихи с этой табуретки, я на самом деле хотела увидеть себя в чужих глазах — увидеть в них своё отражение и свою ценность, потому что сама ещё не умела разглядеть её без зеркала чужого внимания. Потребовался весь дальнейший путь, чтобы понять то, чего тогда я не могла знать: ценность не выдают по итогам выступления и не измеряют аплодисментами. Она была во мне по праву самого моего рождения — так же, как и во всех остальных.

Глава 4. Выбор пути и урок восприятия

В подростковом возрасте передо мной встал первый серьёзный выбор пути. Родители повели себя мудро: не давили ни в одну сторону, дали время решить самой — идти в старшие классы или раньше выбрать профессию. Время тогда казалось мне самым ценным, что у меня есть, — и я не хотела тратить его впустую. Мне хотелось выжать из каждого года максимум опыта, попробовать как можно больше, а не сидеть два лишних года за партой ради диплома, который можно получить и другим путём. С моей тягой к творчеству я решила стать либо психологом, либо дизайнером. Психология тогда требовала ещё два года школы — а я не готова была отдать эти два года ожиданию, когда могла уже сейчас учиться и пробовать. Дизайн можно было изучать в колледже сразу после девятого класса. Я сдала экзамены и поступила. Психологом я, впрочем, была всю жизнь — просто без диплома: вся наша жизнь построена на психологии, на том, как мы читаем друг друга, раним и лечим друг друга. В более взрослом возрасте я просто захочу однажды посмотреть на то же самое ещё и с научной, доказательной стороны.

Начался этап взросления через творческую среду: тусовки будущих дизайнеров, совместные картины, походы по галереям. Меня восхищала способность человека придумывать то, чего не существует, и переносить это на холст. На занятиях нам читали сказки, а мы их рисовали. Было поразительно видеть, насколько разным получался внутренний мир каждого — одна история превращалась в столько же разных картин, сколько было людей в комнате. Отсюда родился один из главных выводов, что я получила в жизни: когда я что-то показываю миру, я не отвечаю за то, как это воспримут. Люди видят не меня целиком, а меня через призму собственного восприятия мира — но дело не только в разнице взглядов. Порой два человека смотрят на одно и то же с совершенно разных этапов собственного пути, из разных точек внутреннего созревания, и то, что один увидит как глубину, другой не заметит вовсе — просто потому что ещё не дорос до этой части себя.

Колледж вскоре закрылся. Дизайнером я так и не стала, и архитектором, которым мне хотелось быть ещё раньше, — тоже.

Оглядываясь назад, я вижу, что выбор тогда сместился не только из-за обстоятельств: я попала под влияние партнёра, с которым была рядом в тот момент, — человека куда более практичного и приземлённого, чем я, — и незаметно для себя пошла по пути, который казался мне тогда общим, а на деле оказался больше его путём, чем моим. Это одна из тех вещей, которые видно только спустя годы: как легко в юности принять чужую уверенность за собственное решение, особенно когда сама ещё не знаешь свою дорогу настолько твёрдо. Мы, кажется, встретились, чтобы показать друг другу, что можно жить иначе, — просто ради опыта: я показала ему, что есть нематериальная сторона жизни, а он показал мне, что такое опора и структура.

В это же время я пошла в институт на нефтегазовую специальность и устроилась в банк — по собственному, почти необъяснимому желанию. Меня туда что-то тянуло, сильно и необъяснимо, будто там ждало что-то важное именно для меня. Замуж я вышла на пороге взрослой жизни и в том же году начала работать в банке, где в итоге проработаю почти десять лет. Банк оказался для меня продолжением того же самого урока, который начался ещё в колледже с чужими рисунками на одну сказку: здесь тоже было множество людей, и каждый смотрел на меня и на мою работу сквозь собственную призму — сквозь свои страхи за деньги, свои представления о том, какой должна быть сотрудница, свои ожидания.

Мысль о том, что я не отвечаю за чужое восприятие, была подарком именно в этих стенах — она сняла с меня груз стараться всем понравиться. Это близко к тому, о чём разные традиции говорят на своём языке: действовать, не привязываясь к тому, как это оценят, — не потому что мнение других не имеет значения, а потому что твоя ценность не зависит от того, увидели

её или нет. Она уже есть, независимо от отклика. Может быть, то мнение о тебе, которое ты до сих пор носишь как приговор, никогда и не было окончательным.

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.