

Яна Шелестовская

РАЗГОВОРЫ С БОГОМ



Яна Шелестовская
Разговоры с Богом

«Автор»

2025

Шелестовская Я.

Разговоры с Богом / Я. Шелестовская — «Автор», 2025

Текст, который заставляет задать себе главный вопрос: кто я на самом деле?"Человеку свойственно искать ответы на вопросы, которые касаются его бытия. Но что, если ответ не в себе, а в чём-то гораздо большем? Внутренний голос, который существует не просто как сознание, но и как божественное начало, становится проводником в мир философских и магических размышлений. В этой книге ты встретишься с вопросами о жизни, смерти, и всем, что между ними, о поиске смысла и обретении собственного пути.

© Шелестовская Я., 2025

© Автор, 2025

Яна Шелестовская

Разговоры с Богом

Предисловие

Из дневника:

Деньги не приносят душевного удовлетворения, но с ними мне легче. С ними я чувствовала себя властной и независимой, способной покорять весь мир.

Однако, с каждым днем я все больше понимаю, что это не мое истинное призвание. Деньги могут обеспечить комфорт и статус, но не счастье и удовлетворение. Я ощущаю, что важно не сколько заработано или сколько успехов достигнуто, а то, каким образом наполнены мои дни.

Я хочу изменить свою жизнь. Вместо того, чтобы преследовать материальные блага я буду стремиться к духовному развитию, к поиску истинного смысла жизни. Только так можно постичь настоящее счастье и гармонию внутри себя. Когда я осознала, что хочу изменить жизнь? Наверное, мне было 20 лет. Путь длиною почти в 10 лет.

И хотя путь к духовному совершенству оказался более сложным и тернистым, я уверена, что именно такой выбор сделает жизнь полноценной и наполненной. Власть над другими может прийти и уйти, но власть над самим собой – навсегда.

Введение

Когда я впервые стала задумываться о Боге, мне было страшно. Я не знала, с чего начать. Мне казалось, что надо обязательно выбрать: либо ты христианка, либо мусульманка, либо буддистка, либо «никакая». Но сердце не спрашивало о религии – оно искало смысла. Искало тихую правду, которая не требует кричать, доказывать, спорить. Искало Того, кто видит тебя изнутри, даже если ты не знаешь, как молиться.

Я начала читать. Не по обязательству, а потому что чувствовала – если Бог есть, Он должен быть где-то ближе, чем мне кажется. Я открывала книги. Слушала лекции. Задавала вопросы. Не теологические, а простые: **зачем я живу? как прощать? что делать с болью? есть ли в этом всё любовь?**

И вдруг я заметила нечто удивительное: несмотря на внешние различия, **все религии говорили об одном и том же**. Только разными словами.

В христианстве – «возлюби ближнего твоего, как самого себя». В исламе – «никто из вас не уверует, пока не пожелает брату тому же, что и себе». В буддизме – принцип ахимсы: не причиняй вреда ни одному живому существу. В иудаизме – знаменитая фраза Гиллеля: «Не делай другому того, что ненавистно тебе – в этом вся Тора, остальное лишь комментарии». Это называлось по-разному: «золотое правило», «основа нравственности», «путь сердца». Но по сути – всё одно: **будь добр. Не рани. Уважай. Люби**. И я спрашивала себя: если даже религии, которые спорили веками, сходятся в этом... может, Бог всё же один? Может, Он – не в конфликтах, не в границах, а в этом общем пульсе доброты?

Я начала глубже смотреть на суть.

В христианстве – центральна идея жертвенной любви. Христос – как образ того, кто страдает ради других, кто прощает врагов, кто умирает с молитвой за тех, кто Его отверг.

В исламе – имя Бога «Ар-Рахман, Ар-Рахим» – Милостивый и Сострадательный – повторяется в каждой молитве. Пост в Рамадан – не просто ограничение, а практика смирения и благодарности.

В индуизме – карма и дхарма учат ответственности и честной жизни. Делай добро – и оно вернётся.

В буддизме – цель не в поклонении, а в освобождении от страданий через сострадание, мудрость, медитацию.

В даосизме – мягкость сильнее жёсткости. Смирение – путь к силе. Человек не должен покорять мир, он должен стать его частью.

И где бы я ни читала, что бы ни слушала – всё сводилось к простому:

Ты не случайность. Ты не один. Ты – часть чего-то большего.

Смысл жизни – не накопление. Не признание. А возвращение к себе. К Богу внутри.

Я помню, как в одной лекции буддийский монах сказал: «Всё, чему учит Будда, – это способ быть добрым». И я подумала: а ведь это сказал бы и Христос. И Пророк Мухаммад. И Лао-Цзы. Просто – по-своему.

Я не могла больше спорить, что одна религия – «правильнее». Потому что в каждой из них я слышала голос любви. Голос, который говорит:

– **Прощай.** Даже если больно.

– **Люби.** Даже если не получаешь в ответ.

– **Будь светом.** Даже если вокруг тьма.

– **Смотри в сердце.** Не в правила. Не в ярлыки. В душу.

И вдруг всё стало ясно: я не должна быть «идеальной верующей». Я должна быть живой. Честной. Настоящей. Бог – не в страхе. Не в контроле. А в тишине сердца, которое говорит: **"Вот оно. Это – истина."**

Иногда я чувствую: разные религии – это как разные лучи одного света. Они расходятся снаружи, но сходятся в центре. В Нём.

И я не выбираю между ними. Я беру от каждой то, что лечит. Что пробуждает. Что возвращает к себе. Иногда это молитва. Иногда – молчание. Иногда – покаянный плач. Иногда – бессловесное восхищение перед утренним небом. Потому что я больше не ищу религию. Я ищу Живого Бога. И, знаешь... я всё чаще нахожу Его в любви, которая не требует объяснений.

Любовь – это и есть религия.

Глава 1. Дни

– Ну как ты?

– Отлично! – улыбнулась, как я умею: убедительно, мягко, с лёгкой искоркой. Такой улыбке верят. Её даже ставят в пример: «Вот у неё всегда позитивный настрой. Вот с кого надо брать пример».

Сегодня был обычный день. Офис. Кофе. Таблицы. «Девочки, кто на обед?»

Переписка в чате. Сердечки. Мемы. Хихиканье в курилке, звонки, уведомления, задачи в Notion. Я была продуктивной, я была нужной. Всё по расписанию. Потом – домой. Уставшая, но «молодец». Я умею быть молодцом. Я – та, кого никто не заподозрит.

Та, кто на автомате скажет «всё хорошо» – и даже внутренне не моргнёт. Та, кто никогда не покажет, что каждый вечер, выключив свет,

просто лежит в темноте и считает дыхание:

вдох...

выдох...

ещё один...

ещё немного... просто доживи до завтра.

Никто не узнает. И, кажется, никто и не хочет знать. Я не кричала. Не разносила истерику.

Не резала руки. (Хотя однажды всё же попробовала. Только стало ещё хуже – пришло ещё и чувство стыда. Мол, что ты за слабая? Какой позор...) Я не глотала таблетки горстями. Я просто жила.

Как будто в сериале, где роль главной героини давно мне неинтересна. А выхода из контракта нет.

«Нормальная. Продуктивная. Красивая. Умная. Без причин страдать».

Так про меня говорят. Так и я сама про себя говорю.

Но только никто не слышит, как громко внутри молчит что-то важное.

Как будто в груди – комната с запертой дверью, и оттуда кто-то тихо, но отчаянно стучит. Это молчание не злое. Не трагичное.

Скорее – глухое эхо от того, что когда-то должно было случиться...

но не случилось.

Любовь.

Принятие.

Простое, почти телесное ощущение, что **ты уместен в этом мире**. Что ты – не ошибка. А точно не ошибка?..

Я не знаю, откуда пришло это чувство. Может, из детства,

где за пятёрку – похвала, а за слёзы – «не истери». Где эмоции – лишние, а удобство – валюта. Может, из вечного сравнения: кто успешнее, кто красивее,

у кого «правильный» муж, у кого «нормальная» жизнь. И каждый раз ты будто чуть не дотягиваешь. На миллиметр.

Но этого достаточно, чтобы чувствовать себя чужой.

Уже много лет я живу с ощущением, что этот мир – не мой. Как будто я – гость на чужом празднике. Все смеются, едят торт, строят планы на лето. А я – стою в углу,

улыбаюсь, и думаю: а если я уйду – кто-нибудь заметит?
Я делала всё как надо.

Училась.

Работала.

Не жаловалась.

Не «грузила» своими переживаниями.
Даже психотерапевту говорила:

«Я понимаю, что у меня всё неплохо. Просто временами тяжеловато». Хотя внутри хотелось кричать. Но я даже не знала – о чём.

Просто не жилось. Не чувствовалось. Будто душа отсоединилась от тела. Будто всё – понарошку. Почему другие просто живут – и им нормально? Почему у них получается любить, отдыхать, радоваться, не оборачиваясь назад, не терзаясь вопросами? Почему я – будто смотрю на жизнь из-за стекла?

Я пыталась.

Честно.

Смотрела видео «как полюбить себя». Читала книги по саморазвитию. Слушала подкасты.

Вела утренние страницы, ходила в зал, медитировала, мыла полы под мантры. Покупала ароматические палочки, завела йога-коврик.

Но каждый вечер оставался одинаковым:

тишина.

пустота.

пульс в висках.

и вопрос,

который никто вокруг даже не думает задать:

А если я больше не могу так – что тогда? Если мне не хватает смысла, а не витамина D – что тогда? Если я хочу просто чувствовать себя живой – не идеальной, не нужной,

а живой —это вообще допустимо?

Глава 2. Крыса

Обычный зоомагазин.

Ничего особенного.

Я не собиралась туда заходить. Просто ждала подругу у торгового центра, мёрзла, хотела где-то укрыться от ветра.

Зашла – просто чтобы согреться. Внутри – запах корма, опилок, пластиковые аквариумы. Птицы пищат, попугаи щёлкают клювами. Рыбы плывут по кругу.

Мир, устроенный по замкнутым маршрутам – как будто каждая клетка живёт по своей программе. Повернись – и ты в другой вселенной. Один аквариум – как офис. Другой – как метро. Все бегают по кругу. Все заняты. Все что-то ищут.

Никто не выходит. И вдруг – глаза.

Маленькие. Тёмные. Внимательные. Крыса.

Розовая. Лысая. Лапки тонкие и аккуратные.

Она сидит в углу клетки и смотрит.

Не в панике. Не в страхе. Не в агрессии.

Просто... смотрит прямо мне в глаза.

Как будто увидела. Меня. Всю. Без внешней оболочки. Я подошла ближе.

На клетке – надпись, маркером: «**на корм**».

– Это что?.. – спросила я, хотя внутри уже знала ответ.

– А, это самка, – лениво, почти равнодушно сказала продавщица. – Уже везём партию для рептилий. Этих завтра увезут.

Самка.

На корм.

Завтра.

Жизнь с датой окончания, выданной чужими руками.

Крыса потянулась к прутьям. Будто хотела понюхать мои пальцы. Я протянула руку.

Она обхватила лапками железку. Как будто... **держит меня за руку**.

И тут – что-то происходит.

Не слёзы. Не жалость. Не истерика.

Просто – **сдвиг**.

Глубокий, почти физический.

Как будто внутри меня кто-то тихо сдвинул огромный валун, который лежал годами.

Молчал. Давил. И вдруг – отпустил.

Я не могла оторвать взгляд.

Крыса не умоляла. Не дёргалась. Не требовала.

Она просто **была**. С открытым взглядом. Как будто верила в меня больше, чем я сама.

Почему даже она может доверять жизни, не зная, спасут ли её?

Почему я – человек, у которого всё вроде бы "в порядке" – могу только хотеть исчезнуть?

– Я заберу её.

– Что?

– Эту крысу. Прямо сейчас. Мне всё равно, сколько это стоит.

Продавщица пожала плечами.

– Ну, если хотите. Только возьмите клетку и корм. Без этого не отдадим.

Я отдала деньги почти автоматически. На руках коробка. На сердце – тишина. Не паническая. Не тревожная. А... новая. Как будто воздух стал плотнее.

В метро она сидела на коленях, в коробке, на салфетке. Шуршала. Уложились, свернувшись клубочком. На секунду – уснула.

Доверилась.

Это была первая живая душа за долгое, очень долгое время, которая **не хотела от меня ничего**. Ни успеха. Ни ответа. Ни "будь нормальной". Просто – была рядом.

Я не помню, как доехала. Как открывала дверь. Как доставала коробку.

Дома я поставила клетку, насыпала корм, налила воду.

Комната – та же. Но в ней появилось что-то новое. Не свет. Не запах. А **присутствие**.

Крыса забилась в угол. Улеглась. Засопела. А я села рядом, на пол.

Впервые за долгое время – просто сидела. Не листала ленту. Не думала, как всё исправить. Просто **была**.

И вдруг – внутри прозвучал голос. Не внешний. Не мистический.

Просто – мой собственный голос. Только раньше он звучал из страха.

А теперь – из глубины. Спокойно. Тихо. Как шёпот правды.

"Жизнь знает, кого ты встретишь."

Даже если тебе кажется, что ты никому не нужна.

Ты спасла не крысу.

Ты начала спасать себя."

Утро.

Редкий случай: проснулась раньше будильника. Та же квартира. Те же вещи.

Запотевшие окна. Одежда на стуле. Но в углу – **шорох**. Крыса рылась в опилках.

Перебирала лапками корм. Периодически выглядывала. Будто спрашивала: **“ты здесь?”**

Я улыбнулась. **Она поела. Значит, ей здесь хорошо. Значит, я сделала что-то правильно.**

Это была мелочь. Но вдруг стало ясно: Впервые за многие месяцы кто-то живой – рядом со мной. Дышит. Двигается. **Доверяет. И живёт** потому, что **я не прошла мимо.**

Я мыла миску. Обычное движение. Но вдруг – накатила волна. Не слёз. Не паники.

Просто... знакомая тишина. Но уже **другая**. Мягкая. Села на пол. Спиной к шкафу. Поставила миску рядом. Крыса подошла, отпила несколько капель. Потом – легла у моей руки. Тепло. Жизнь.

"Я способна заботиться."

"Я могу быть нужной."

"Значит... я всё ещё жива."

Никаких фанфар.

Просто... в груди стало чуть теплее.

В ту ночь голос вернулся. Тот самый. Тихий. Без пафоса.

– Ты думала, любовь – это то, что нужно **заслужить**. Но крыса не заслужила. Она просто была. И ты её **полюбила**. Может, и с тобой – так же? Может, ты – не ошибка, которую нужно исправлять, а жизнь, которую можно просто **почувствовать?**

Я долго молчала.

– Я боюсь снова поверить, что заслуживаю быть.

– Не бойся. Просто будь.

– Как крыса?..

– Именно. **Как крыса. Просто живи.**

Глава 3. Когда я хотела уйти

Я не один раз хотела умереть. И не потому, что играла в драму. А потому что боль была **реальной**. Такой, что воздух режет лёгкие. Такой, что тишина звенит в ушах. Такой, когда ночь кажется вечной, а утро – издевкой. Ты просто не хочешь больше чувствовать.

Не хочешь думать. Не хочешь быть. Я не писала прощальных писем. Я просто исчезала внутри себя. Медленно, шаг за шагом. Стирала себя. Никто не замечал. Но кто-то всё же видел. Он – молчал. Но **не уходил**. Бог. Не тот, из молитвенника. А тот, кто **лежал со мной на полу**, когда я уже не могла встать. Кто не говорил “всё будет хорошо”. Он знал, что пока – **будет**

плохо. И это тоже часть Пути. И вот когда я достигла дна – не во внешнем, а **в себе**, когда перестала верить даже в возможность света —

именно тогда что-то внутри **вскрикнуло**: *"Хватит. Или живи. Или умри. Но выбери."*

И я выбрала. Не из силы. Из отчаяния. Из какой-то последней искры внутри, которая сказала: *"Ты ещё здесь. Значит – не просто так."* С этого момента началось **внутреннее возрождение**. Медленное. Грязное. Без пафоса. Я не становилась лучше. Я просто **перестала притворяться мёртвой**. Начала говорить. Начала чувствовать. Начала вспоминать, кто я. Вставать. Падать. Опять вставать. Без гарантий. Но с Богом рядом. Теперь, когда я дышу – я знаю цену воздуха. Когда я улыбаюсь – я знаю, откуда шёл путь до этой улыбки. Я не вернулась в свет. Я **вынесла свет изнутри тьмы**. И теперь – я живая. По-настоящему.

Когда ты выжил там, где хотел умереть — вопрос о смысле уже не теоретический. Это не игра ума. Это жажда Души. Смысл нужен не тем, у кого всё хорошо. Смысл нужен тем, кто **держится из последних сил**, и кому нужен хотя бы один внутренний ответ, чтобы остаться. Я долго искала: в людях, в целях, в религии. И каждый раз терялась.

Потому что чужой смысл не греет. Я спрашивала Бога: *"Зачем я здесь? Зачем Ты меня оставил тогда, когда я хотела уйти?"* Он не дал инструкции. Он не дал список задач.

Он просто дал **мгновение** — в котором я **почувствовала**: Ты здесь, чтобы **жить**. Не выживать. Не соответствовать. А жить – осмысленно, глубоко, в полноте.

Даже если больно. Даже если страшно. Даже если никто не поймёт. Смысл – это не великая миссия. Иногда он – в том, чтобы подняться утром и заварить чай. Чтобы сказать "люблю" тому, кто никогда это не слышал. Чтобы однажды кто-то, глядя на тебя, понял: *"если она справилась – я тоже смогу"*.

Смысл – это **жизнь, прожитая с присутствием**. Когда ты не просто существуешь, а **слышишь себя**. Когда ты не убегаешь от боли, а обнимаешь её и превращаешь в силу. Бог не требует великих дел. Он хочет, чтобы ты **была живой**.

По-настоящему. Без масок. Без бегства. Вот зачем ты здесь. Чтобы быть собой – той, которой ещё **никогда не было на этой земле**.

...Но есть ещё одна вещь, которую я поняла. Смысл жизни – **не искать великий смысл**,

а **быть в нём каждый день**. Жизнь дана не для страха, не для выживания. Она дана, чтобы **быть счастливой**. Не в смысле постоянной радости, а в умении **видеть свет**, даже если вокруг ночь. Смысл – это **благодарность за новый день**. Проснуться и почувствовать: я здесь. Я дышу. Это уже чудо. Смысл – в том, чтобы нести свет другим.

Не спасать весь мир. А **быть тем, через кого легче дышится рядом**.

Улыбкой. Плечом. Теплом. Помощью. Просто присутствием. Смысл – это **не просто брать от жизни**, а **давать через себя то, что в тебе стало светом**. Потому что тот, кто сам прошёл через тьму, может стать для другого огоньком на дороге. Когда ты счастлив – не потому, что всё идеально, а потому что ты **умеешь быть благодарной даже в неполноте**,

в тебе рождается сила, которая меняет мир. Смысл жизни – это жизнь, прожитая так, чтобы по тебе осталась **добрая тишина**, в которой другие захотят жить.

Это очень важная часть взросления и движения к свету – научиться **не расплескать себя** под давлением чужой боли, страхов, осуждений. Но чтобы жить осознанно, в благодарности и счастье, нужно помнить ещё одно.

Вокруг тебя **всегда будут отвлекающие факторы**. Шум. Спешка. Проблемы, которые на самом деле – не твои. Люди, которые несут только страх, злобу, сомнение,

и пытаются **перетянуть тебя в свою тьму**, чтобы не чувствовать одиночества в ней. Иногда это те, кто рядом годами. Иногда – те, кто появился вчера. Но их объединяет одно: после общения с ними ты чувствуешь себя хуже. Меньше. Грязнее. Опустошённой.

И тут важно выбрать: **или ты бережёшь себя**, или продолжаешь **пытаться спасти тех, кто не хочет быть спасённым**. Смысл жизни – не в том, чтобы быть удобной.

А в том, чтобы **формировать вокруг себя ту реальность**, в которой ты можешь **расти, любить, делиться и быть собой**.

Это значит:

– наводить порядок не только в доме, но и в отношениях;

– убирать то, что разрушает;

– выбирать окружение, где тебя **видят сердцем** и **не используют в тени**. Это не эгоизм. Это **уважение к Свету в себе**. Когда ты бережёшь этот Свет —ты можешь делиться им с другими. Но если ты даёшь себя на растерзание —не останется, чем делиться. Настоящая доброта – начинается с границ. А настоящая любовь к миру – с любви к себе. Нас часто учили, что любить – значит отдавать. Жертвовать. Терпеть. Понимать всех и всё. Но никто не объяснил, что **без любви к себе – всё это превращается в разрушение**. Настоящая любовь к себе – не про эгоизм. Она про то, чтобы **не предавать себя**. Не оставаться там, где тебя гасит. Не слушать тех, кто бросает яд под маской заботы.

Не терпеть то, что убивает тебя медленно, но каждый день. Любовь к себе – это **знание своей ценности**, даже если никто вокруг её не подтверждает. Это сказать «нет» – и не оправдываться. Это уйти – и не чувствовать вину. Это остаться одной – и знать, что ты не пустота, а целый мир. Когда ты ставишь границы – ты не отталкиваешь людей. Ты просто **перестаёшь позволять им ломать тебя**. Ты не должна быть всегда "хорошей".

Ты должна быть **живой**. Ты имеешь право защищать своё сердце.

Имеешь право выбирать, с кем делиться собой. Имеешь право говорить: *"Это мне не подходит. Это – не про любовь."*

Любовь к себе – это и забота, и строгость. Это умение **восстановить себя, когда весь мир требует от тебя сил**. И только когда ты научишься быть опорой себе —тогда ты сможешь быть опорой для кого-то ещё. Иначе ты просто растворишься.

Станешь пустым сосудом, из которого все пили, и никто не наливал обратно.

Глава 4. В тишине

Когда я впервые решила поговорить с Богом, я ожидала грома.

Я ждала, что Небо расколется, голос пронзит меня, изменит всё. Но ничего не происходило. Вместо этого я услышал тишину. Глубокую, прозрачную, будто сама Вселенная замерла, ожидая моего следующего дыхания. И вдруг я понял: Бог не говорит громкими словами. Он дышит вместе со мной в каждом мгновении. Мы привыкли искать Его в чудесах, в знаках, в великих событиях. Но чаще всего Он шепчет. И слышит Его только тот, кто умеет молчать. Мои мысли пытались заполнить тишину вопросами: *"Почему?"*, *"Что мне делать?"*, *"Когда?"*. Но Бог не отвечал словами.

Он отвечал тишиной – и в этой тишине был ответ на всё: *"Будь здесь. Просто будь."*

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.