



СЕРГЕЙ ПРАВДИН

КНИГА
ЧУВСТВ

НАЧАЛО

Сергей Правдин

Книга чувств

«Автор»

2025

Правдин С.

Книга чувств / С. Правдин — «Автор», 2025

Когда-то я думал, что тишина — это отсутствие звуков. Теперь знаю — это отсутствие меня. Я шёл по жизни, как и все: торопился, доказывал, искал. Гнался за вниманием, одобрением, смыслом. И всё время казалось, что я почти дошёл — ещё шаг, ещё достижение, ещё человек рядом — и вот, наконец, станет тихо. Но чем больше я приближался, тем громче становилось внутри. Иногда мне казалось, будто шум живёт в крови. Я ложился спать с тревогой и просыпался с ней же — словно кто-то включал внутри радио, где всё время говорят обо мне, но ни одно слово не имеет смысла. Однажды ночью я не выдержал. Я просто сказал в пустоту:— Если Ты есть, скажи мне хоть что-нибудь. И тогда в темноте я услышал дыхание. Не чужое — своё, но глубже, чем когда-либо. И голос без слов произнёс:«Я здесь. Всегда был. Ты просто боялся замолчать.»

© Правдин С., 2025

© Автор, 2025

Сергей Правдин

Книга чувств

ОТ АВТОРА

Когда-то я думал, что тишина – это отсутствие звуков. Теперь знаю – это отсутствие меня. Я шёл по жизни, как и все: торопился, доказывал, искал. Гнался за вниманием, одобрением, смыслом. И всё время казалось, что я почти дошёл – ещё шаг, ещё достижение, ещё человек рядом – и вот, наконец, станет тихо. Но чем больше я приближался, тем громче становилось внутри.

Иногда мне казалось, будто шум живёт в крови. Я ложился спать с тревогой и просыпался с ней же – словно кто-то включал внутри радио, где всё время говорят обо мне, но ни одно слово не имеет смысла.

Однажды ночью я не выдержал. Я просто сказал в пустоту:
– Если Ты есть, скажи мне хоть что-нибудь.

И тогда в темноте я услышал дыхание. Не чужое – своё, но глубже, чем когда-либо. И голос без слов произнёс:

«Я здесь. Всегда был. Ты просто боялся замолчать.»

Я замолчал. И впервые за много лет ощутил не страх, а покой. Он не пришёл извне. Он проснулся во мне. Как будто кто-то долго стучал в дверь, и я наконец перестал делать вид, что не слышу.

С тех пор я понял – всё, что мы зовём поиском, это попытка убежать от собственной тишины. Мы прячемся за цели, за любовь, за духовность, за философию и даже за Бога, только чтобы не услышать Его внутри.

«Скажи мне, кто ты?» – спросил Он однажды.

Я не смог ответить. Только плакал. Потому что понял: всё, что я считал грехом, – было страхом, всё, что называл слабостью, – было просьбой о любви, всё, что ненавидел, – было частью меня, забывшей, кто она.

С тех пор я больше не ищу Творца. Я слушаю Его. В людях. В боли. В молчании. И когда кто-то говорит: «Мне больно», – я знаю, это говорит Он, напоминая: «Ты жив».

Эта книга – не о знаниях. Она о возвращении – к дыханию, к живому сердцу, к себе, которого ты когда-то оставил на обочине суеты.

Если ты устанешь, если не останется веры, если жизнь станет пустым эхом – открой любую страницу и просто посиди в тишине. Не читай. Слушай. Между словами есть пространство – там Я, там Ты, там всё.

Там, где начинается тишина, всё возвращается домой.
– Сергей Правдин

ПРОЛОГ. ГРАНЬ МЕЖДУ...

Ночь. Тихий город. Но внутри – буря.

Он лежал, глядя в потолок, и слушал, как в голове режут голоса – мысли, страхи, сожаления, незавершённые разговоры, всё, что когда-то хотел забыть, всё, от чего бежал, всё, что не успел сказать.

Они спорили, обвиняли, требовали внимания. И он кормил их снова и снова, словно голодных зверей, которые никогда не насыщаются.

Но тишина не приходила. Лишь тяжёлое биение сердца, словно кто-то стучал изнутри – не требуя, а умоляя: услышь меня.

Он закрыл глаза. И тогда вдруг – ничего. Ни звука, ни мысли. Тишина. Та, что приходит не как покой, а как капитуляция. Он просто сдался.

«Кто ты?» – прозвучало внутри.

Он вздрогнул. Голос был не внешним, а будто рождался из его же дыхания.

«Я... не знаю», – прошептал он в темноту.

«Тогда позволь Мне показать тебе».

Он испугался. В теле поднималась дрожь, словно он стоял на краю чего-то бесконечного.

«Готов ли ты увидеть правду о себе?»

Он не знал, как ответить. Слёзы сами потекли по лицу, не из боли, а из узнавания.

«Готов ли ты отпустить того, кем притворялся?»

Он замер. Этот вопрос разорвал привычную тьму. В ней больше не было уверенности – только страх и правда.

Он прижал ладони к лицу. Слёзы капали на подушку, и каждая казалась освобождением.

«Да», – выдохнул он.

Он молчал. А голос продолжал:

«Тогда следуй за Мной. Туда, где кончается ложь. Туда, где начинается жизнь. Туда, где ты перестаёшь быть кем-то и становишься собой».

Внутри стало тихо. Тело всё ещё дышало, но теперь дыхание стало чужим – словно оно происходило само, без усилий.

Он чувствовал, что что-то заканчивается. Не жизнь – личность. Та, что годами защищала себя, доказывала, кричала, сравнивала, теперь медленно растворялась.

Мир вокруг будто выдохнул. Тишина стала живой. Она не давила – она дышала.

Он сидел в полумраке и понимал: путь начинается не там, где ты находишь свет, а там, где перестаёшь бояться темноты.

Он вдохнул. И этот вдох стал первой молитвой, в которой не было слов.

Так начиналось его путешествие. Не вперёд. Не вверх. А внутрь – туда, где шум превращается в дыхание, и человек встречает Творца.

ГЛАВА I. ТЮРЬМА ЭГО

Он больше не знал, зачем просыпается. Будильник звенел не для того, чтобы разбудить – а чтобы напомнить: ты должен продолжать игру.

Телефон, новости, работа, бесконечные чаты. Улыбки, где нет радости. Слова, за которыми нет смысла. Каждое утро начиналось с чувства долга – быть кем-то, успевать, соответствовать. Он не жил – он исполнял роль.

Иногда, умываясь, он ловил в зеркале чужой взгляд. Глаза были уставшие, будто видели всё это тысячу раз. Он пытался улыбнуться – и отражение послушно делало то же самое. Только в уголках губ дрожало что-то невыносимо честное. Он отворачивался.

«Хватит удерживать», – звучал голос внутри.

Эти слова больно резанули. Он не понимал, как можно жить, ничего не удерживая. Он привык цепляться – за мнение, за цели, за отношения. Ему казалось, что если отпустит, мир распадётся на куски.

Он сел на пол, прислонился к стене. Глаза смотрели в никуда. Телефон молчал. Снаружи шумел город, но внутри будто кто-то выдернул вилку из розетки. Мир обесточился.

Он дышал по инерции. И впервые за долгое время не пытался ничего исправить.

«Кто ты без всего этого?» – шептал голос.

Он молчал. В груди было тесно, в горле – ком. Он хотел крикнуть, но не смог.

Лишь шепнул:

«Никто».

«Хорошо. Наконец-то правда».

Он закрыл глаза. И вдруг перед внутренним взором появились стены.

Прозрачные, но прочные, как железо. На каждой – вырезанные надписи:

«Ты должен быть сильным».

«Ты должен всем нравиться».

«Чувства – это слабость».

«Если ты не первый – ты неудачник».

«Люби других больше себя».

«Не плачь, не кричи, не показывай боль».

Он ощутил, как сжимается грудь. Каждая фраза отзывалась эхом прожитых лет. Он вспомнил, как отец сказал: «Мужчины не плачут». Как учитель добавил: «Будь примером». Как общество шептало: «Если ты не победитель, значит ты слабак».

Он хотел возразить, но не смог. Изнутри поднималось что-то древнее – боль, спрятанная за десятилетия. Он упал на колени. Слезы текли, но это были не слёзы жалости – это была правда, возвращающая себе голос.

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.