ЕВГЕНИЯ НОСКОВА

Бог в тебе

ПОБЕГ ИЗ ТЮРЬМЫ РАЗУМА



История о том, как найти свободу внутри себя

Честная история
о боли, осознанности
и пути к себе

18+

Евгения Носкова

Бог в тебе. Побег из тюрьмы разума

«Автор»
2026

Носкова Е.

Бог в тебе. Побег из тюрьмы разума / Е. Носкова — «Автор», 2026

32 года Евгения жила с ощущением, что её судьба предрешена. Она считала себя жертвой обстоятельств, винила людей и Бога, страдала от токсичных отношений, вспышек гнева и пыталась заглушить боль алкоголем.Пока однажды не задала себе вопрос: «Кто я?»Если я — не мои мысли, не мои поступки и не мои страдания, то кто я на самом деле?Поиск ответа становится путешествием внутрь себя. Евгения начинает замечать, как собственный разум создаёт страхи, обиды и повторяющиеся сценарии, удерживая человека в роли жертвы.Постепенно она открывает для себя другую реальность: Бога можно искать не только вовне — в правилах, храмах и молитвах. Его тихий голос можно услышать внутри себя, если научиться наблюдать, принимать ответственность и доверять жизни.«Бог в тебе. Побег из тюрьмы разума» — честная история внутренней трансформации человека.Эта книга для тех, кто устал бороться!Возможно, ваша дверь уже открыта. Осталось только понять, что именно удерживает вас внутри.

© Носкова Е., 2026
© Автор, 2026

Евгения Носкова
Бог в тебе. Побег из тюрьмы разума

Концепция книги: «Бог в тебе. Побег из тюрьмы разума»

Жанр: Духовная автобиография / Практическое руководство по внутренней трансформации.

Целевая аудитория: Люди, ощущающие себя в тупике, жертвы обстоятельств, уставшие от борьбы и ищущие источник покоя и силы внутри себя.

Основная метафора:

Тюрьма собственного разума → Ключ (внимание/осознанность) → Встреча с Внутренним Наблюдателем (Богом в себе) → Свобода.

Тон: Честный, доверительный, лишенный претенциозной духовности. Голос человека, прошедшего через ад и нашедшего свободу.

«Бог в тебе. Побег из тюрьмы разума»

Введение

Мы привыкли искать Бога вовне – в храмах, в молитвах, на страницах священных книг. А вы никогда не задумывались о том, что истинное божественное начало может находиться не снаружи, а в самом сердце нашего существа? Там, где мы меньше всего ожидаем его обнаружить?

Вы когда-нибудь чувствовали себя марионеткой в руках безжалостной судьбы? Актером, играющим в чужой пьесе по чужому сценарию, который никогда не писал, среди декораций, которые сам не выбирал? Я тридцать два года отыгрывала роль обреченной. Роль жертвы, предназначенной для одних лишь неудач, несущей родовое проклятие и расплачивающейся за чужие грехи. Я свято верила, что где-то на небесах восседает строгий, безжалостный Судья, скрупулезно выставляющий мне счет за проступки предков, за каждую ошибку, за каждую «неверную» мысль.

И моя жизнь, казалось, служила тому неоспоримым доказательством. Череда трагедий, токсичные отношения, болезни… И неизменный спутник – бутылка вина: мой единственный друг и анестезия от боли существования. Я упивалась своей ролью. С извращённым наслаждением я жаловалась на свою горькую долю, собирая крохи чужой жалости. Каждый новый удар судьбы лишь укреплял мою веру: я несчастна, так предначертано, и изменить ничего нельзя.

Эта книга – исповедь рабыни. Рабыни собственного разума, построившего для меня тюрьму из страхов, обид и чужих убеждений. Рабыни своих привычек, водивших меня по одному и тому же кругу страданий. Рабыни образа, который я сама создала и в который отчаянно поверила.

Но однажды, на самом дне, я задала себе вопрос, перевернувший всё: «Кто я?»

Если я – не мои поступки, не мой «поганый рот», не мои болезни, не мои мысли и даже не мои страдания… то кто же?

Этот вопрос стал началом путешествия. Путешествия вовнутрь себя. Я решила разобрать себя на молекулы, чтобы понять, кто на самом деле дергает за ниточки, кто отдаёт приказы, а кто – просто безмолвно наблюдает за всем этим хаосом.

И в оглушающей тишине, что воцарилась во мне после принятия твёрдого решения: Понять! – я нашла Его.

Бог, которого я так боялась и помощи которого так тщетно ждала, – был не на небесах. Он не был внешним карателем.

Он был внутри.

Он был тем самым тихим, любящим Наблюдателем – нетронутой частью меня, которая всегда знала правду, но чей шепот заглушался оглушительным криком моего напуганного разума.

Эта книга – не сборник проповедей. Это предельно честный дневник пути от рабства к свободе. Инструкция по побегу из главной тюрьмы – тюрьмы собственного ума.

Это история о том, как найти Бога не в своде правил и не в церковных стенах, а в собственном сердце. О том, как перестать бороться с жизнью и научиться ей доверять. О том, как добровольно передать штурвал в руки Того, кто всегда вёл, ведёт и будет вести нас самым лучшим и безопасным путём.

Если вы читаете эти строки и в них отзывается ваша боль, если вы устали сражаться и чувствуете, что зашли в тупик, – значит, вы уже стоите на пороге. На пороге самой важной жизненной встречи – встречи с собой – настоящим.

Эта книга – мой путь. Я приглашаю вас пройти его вместе со мной, чтобы найти свой.

Стены моей тюрьмы не были сложены из камня, а решётки на окнах не были выкованы из стали. Моя тюрьма была куда надёжнее. Она была портативной. Она всегда была со мной, куда бы я ни шла.

Добро пожаловать в ад, персональный и портативный. Добро пожаловать в тюрьму собственного разума.

Я хочу рассказать о том, как шла к изменениям. Прекрасно понимаю, что, возможно, найдётся совсем мало людей, кто скажет, что это по-настоящему интересно. Я же не звезда, и меня не будут слушать с открытым ртом и мгновенно брать пример. Я – самый простой человек, и в один прекрасный день я просто поняла, что жить так, как живу, больше нельзя. Хотелось бы, чтобы моя история стала вдохновением для кого-то ещё.

Пусть тот, кто сейчас читает эти строки и, возможно, чувствует то же самое, что чувствовала я, поймёт одну простую вещь: если вы задумались о том, что с вами происходит что-то не то, совсем не то, что вам хотелось бы, – это не повод для отчаяния. Это означает, что вы уже начали свою трансформацию. Это значит, что у вас всё получится. Главное – не сдаваться.

Идти к своей цели маленькими, почти незаметными шажками. Изо дня в день, снова и снова, внимательно наблюдать за собой. Смотреть не на соседа, не на коллегу, не на мужа, а на себя. Но смотреть нужно не критикующим взглядом изнутри, а как бы со стороны – так, как смотрим на персонажей из фильмов. Беспристрастно и с огромным любопытством.

Каким бы плохим, невыносимым, несправедливым ни казался вам сосед, когда вы сами начнёте истинную трансформацию внутри себя, он также необъяснимым образом изменится вместе с вами: поменяет свое поведение либо просто исчезнет из вашего поля зрения, а, может быть, вы просто перестанете замечать в нём то, что вас так раздражало. Мир вокруг – это зеркало. И оно начинает мгновенно отражать свет, как только вы зажигаете этот свет внутри себя.

Ты можешь быть злым, завистливым, корыстным человеком. И это не приговор. Не отвергай свои черты – они частички тебя: познакомься с каждой из них. Не беги от себя – познай все непризнанные части, от которых ты так яростно пытаешься откреститься. Столкновение со своими страхами… что может быть лучше? Разве это не есть высшее проявление любви и заботы о себе?

Свет прожектора высвечивает именно то, что нуждается в исцелении. И в этой тишине, в этом принятии, Ты услышишь внутренний голос. Голос своего будущего, голос своей души, голос самого Бога:

– «Я желаю тебе счастливого пути в поисках Отца нашего – Бога. Найди Его. Он ждёт тебя!»

– «Но… дай мне подсказку! – мысленно взмолилась я. – Где Он может быть? В какой стране, в каком городе Его искать? На какую гору мне взобраться, чтобы стать ближе к Нему?

– Он в тебе.

Часть I: ЗАКЛЮЧЁННЫЙ (Жизнь в тюрьме разума)

Глава 1

Я была плохим ребенком.

Но не потому, что я доставляла неприятности или не слушалась старших, а потому, что я с самого детства пренебрегала любовью Бога.

Моя детская вселенная отталкивалась не от Его любви и заботы, а от страха наказания и чувства тотальной несправедливости. Меня убедили, что Бог – это не любящий Отец, а беспощадный надзиратель. Казалось, что Он только и ждёт момента, как бы меня, свою рабу, поставить на колени и отхлыстать розгами за любое неподобающее поведение. В моем уме это складывалось в странную, пугающую логику: должно быть, Бог просто вымещает на мне зло за своё тяжёлое прошлое.

Мои родственники в силу своей неопытности и страха перед неизвестным использовали божественные заповеди как инструменты контроля. Вместо того, чтобы говорить о любви и понимании, они чаще касались тем наказания и жестких правил. Со слов окружающих, где-то там, на небесах, сидел некто, кто непрерывно следил за мной, скрупулёзно собирал все мои грехи и проступки в огромную книгу, чтобы в нужный момент хорошенько преподать мне заслуженный урок.

Если мой проступок выходил за пределы родительского понимания и терпения, то ждать наказания нужно было не только от них, но и от главного Карателя – от Бога. Эта двойная угроза держала меня в постоянном напряжении.

Был и обратный механизм, своего рода сделка: если быть послушной, помогать людям, даже при полном отсутствии желания это делать, не разочаровывать близких и подавлять собственные желания, – то Бог вознаградит.

Я выросла с твёрдым, совершенно непоколебимым убеждением, что моё поведение напрямую влияет на решение Высшего Судьи, который сидит где-то там, на облаке, и выносит суровый приговор моей судьбе – совершенно не в мою пользу. И я жила в постоянном ожидании именно такого, карательного исхода, не видя и не чувствуя ничего, кроме Его осуждающего взгляда с небес.

В моем мире Бог выступал как несправедливый и подкупной судья, который всегда найдёт, за что осудить и посадить в клетку с собственными страхами. И главный мучивший меня тогда вопрос был: "Как же угодить мне, рабе, этому Богу? Как стать угодной? Чем я так провинилась?"

Изо всех сил я старалась во всем угодить Ему. Всегда ставила желания других на первое место, пытаясь дословно соблюсти тот закон, о котором мне твердили: «Возлюби ближнего своего». Я отчаянно пыталась угодить всем, но только не себе, и все это из-за первобытного страха перед всевидящим Судьёй.

Но чем больше я старалась, тем сильнее меня преследовали неприятности, мелкие и крупные трагедии. Я была как магнит для несчастий. И все как один жалели меня, говорили о том, какая я бедная, несчастная, страдающая… Все обращали внимание на то, как часто я болею, какие у меня худенькие кривые ножки, но даже с ними всё же хочется жить.

Бабушка с тяжёлым вздохом утверждала, что в нашем роду всем женщинам достаются мужчины из тех, кто "от поезда отстал". И, как по волшебству, словно подтверждая древнее проклятие, именно такие мужчины наш женский род и окружали.

"Когда же я успела так нагрешить?" – с этим вопросом я снова и снова шла к своим "проницательным" родственникам.

– Судьба, детка, всё на роду написано, – с сочувствием отвечали мне они.

– Но почему именно я? Почему Бог выбрал именно меня для этого? – не унималась я.

И на этот счёт им тоже все было очевидно – но только не мне.

– За грехи родителей.

Но тогда получается, что я несу ответственность за чужие грехи, за чужие проступки, к которым не имею ни малейшего отношения! В моей голове это никак не хотело укладываться. Почему у Бога ко мне такое предвзятое отношение? До чего же Он несправедлив!

Однажды я получила, как мне тогда показалось, дельный совет – сходить в церковь. Там, дескать, Бог точно меня услышит и, может быть, сжалится надо мной.

Нужно заметить, что этот поход в храм дался мне не просто. Идёшь с намерением провести серьёзный разговор с Богом, а встречаешься с лавочкой, полной бабушек, которые, кажется, эмигрировали сюда прямиком с лавочки у подъезда. Они, ничуть не стесняясь, сходу осудили мой внешний вид, задали кучу вопросов, которые полностью сбили мое сознание и мысли о том, для чего я сюда пришла. Есть ли на мне крестик? Причастилась ли я, – а пришла на голодный желудок? Поставила ли свечку за здравие и за упокой?

А я всего лишь хотела поговорить с Богом. И так раз за разом. Каждый мой приход в храм.

В поиске ответов и утешения, я находила лишь новые подтверждения своей теории о суровом, несправедливом и жестоком мире, во главе которого сидел такой же суровый, жестокий и непримиримый Бог, которому нужен был не ты, а замысловатые обряды.

Постоянный страх расплаты неизвестно за что – за чьи-то грехи – медленно, но верно культивировал во мне глубокую обиду к Высшей Силе. Мне говорили про смирение – я должна была стать смиренной. А на деле это означало, что я должна подставлять под удар вторую, и без того больную и синюю щеку.

Когда меня обижали, я должна была с гордо опущенной головой демонстрировать это самое *смирение*. Честно признаться, я совсем запуталась.

Моё глубокое внутреннее чувство, тот тихий голос изнутри, никак не сходился с теми рассказами о Боге, которые я слышала в церкви. Я чувствовала, что со мной был не только Бог, но и что-то другое – ужасающее, бесконтрольное, не подвластное воле. И я вымещала на окружающих всю свою злость и обиду, получая от этого странное, колоссальное, почти физическое удовольствие.

В моём мире было чёткое разделение на добро и зло, и я, без сомнения, была воплощением зла. Но где-то в самой глубине тёмной души теплилась вера в Бога, который однажды поможет мне выбраться из этого собственного зла, пугающего до мурашек.

Ждала от мира поддержки и добра, а сама с наслаждением отравляла свою и чужие судьбы. Желчь и яд переполняли мой организм, и когда этому яду уже некуда было выходить, я срывалась, оскорбляла и обвиняла ни в чем не повинных – и самых дорогих мне людей. Борясь с собой, раскаиваясь, принося извинения, я каждый раз чувствовала, что эта злость выше моих сил. Стоило мне собраться с мыслями и пообещать себе хотя бы час не злиться, как тут же находился человек, который заводил меня с полуоборота. Как у них это получалось? Они портили мой настрой и настроение только лишь своим существованием: тем, что шли не в ногу со мной, не поддерживали идеи, не соглашались с моим мнением. Меня бесил дождь стеной и муха, которая жужжала слишком громким, назойливым, выводящим из себя звуком. Всемирный заговор, не иначе. Дома я пыталась спрятаться от работы, на работе – от дома, а на прогулке – от собственных мыслей, которые роем заполняли голову, не давая ни секунды покоя. С самого детства я чувствовала одно, а слышала совершенно другое, полностью противоположное.

Я боролась, будто сама с собой, разрываясь на части. Душа отчаянно защищала меня, сердце пыталось оправдать происходящее, а голова, набитая чужими догмами, безжалостно осуждала.

Почему мой первый брак так трагически закончился смертью моего мужа? А итогом второго, где я долгих семь лет была в роли боксёрской груши, терпя унижения и измены, стало инвалидное кресло для мужа?

Получается, мои родственники были правы: в нашей семье все женщины несчастны. Это просто наш крест!

Не найдя для себя ничего лучшего, я стала все чаще встречаться с якобы подругами за бокалом вина, снова и снова обсуждая свою сложную, несчастную жизнь, не замечая или не желая замечать, что с каждой новой порцией алкоголя страдания только усугубляются.

В какой-то момент меня это уже, правда, перестало волновать. Это моя судьба – я это понимаю – и от судьбы не уйдешь. А раз так, значит, я буду упиваться ей, в самом прямом и переносном смысле этого слова.

Отныне я решила не только осознать, но и принять свою роль *жертвы обстоятельств.* Если страдания неизбежны, зачем сопротивляться? Зачем тратить силы на борьбу, пытаясь плыть против течения реки, если проще отдаться течению? Пусть этот путь приведёт куда угодно, главное – сохранить остатки сил, чтобы иметь возможность выдержать новый удар судьбы.

Я с упоением рассказывала о своих страданиях. В этих рассказах я ощущала собственную значимость, мне нравилось быть смиренной, избитой жертвой со сложной судьбой, которую я словно сама себе добыла – выиграла в какой-то чудовищной лотерее. Да, моё «безоблачное» будущее пророчило мне множество вариантов дальнейших жизненных перепетий и событий, и среди них не было ни одного светлого.

Передо мной расстилалось сомнительное будущее —

Всего четыре дороги:

Стать жертвой случайного убийства.

Превратиться в алкоголичку.

Закончить свои дни истеричкой в психушке.

Остаться жертвой вечной нищеты, потому что деньги – это зло.

По странной воле той же самой судьбы именно дорожка алкоголички стала постепенно проявляться, укореняться и прочно закрепляться в моей жизни. Я пила каждый день, но, конечно же, пьющей себя не считала. Просто алкоголь стал неотъемлемой, о-бя-за-тель-ной! частью моего жизненного графика, как будто это был чай по утрам или чистка зубов. Я не представляла себя в компании трезвенников. Я была искренне уверена, что с такими людьми невыносимо скучно и совершенно не о чем поговорить. Только под действием спиртного я чувствовала себя уверенной, раскрепощённой и привлекательной.

Алкоголь был моим допингом, моей маской, моим щитом. Я была не готова когда-либо расставаться с ним, потому что тогда я встретилась бы лицом к лицу с настоящей собой: закомплексованной, ноющей, вечно страдающей от неуверенности. Без алкоголя – означало столкнуться нос к носу с собственными страхами, у которых я так долго была на коротком поводке. И этот ужас был сильнее любого похмелья.

Я думала, что все мои проблемы – в людях вокруг меня, в обстоятельствах, в событиях прошлого.

Мой разум привык рассуждать, анализировать, взвешивать каждое решение. Голова без устали размышляет. Сердце стремится к свободе, к искренним чувствам, к любви. А душа…

Душа мучилась сомнениями, колебалась между светом и тьмой, болью и радостью.

Так началась моя внутренняя война. Тогда я не знала, что была в рабстве не у Бога, а у собственного разума. Кто такой этот разум, и что он делает в моей голове? Почему я возо-

мнила, что во мне есть кто-то или что-то, существующее отдельно от меня самой? И почему для принятия даже самого простого решения требуется такое неимоверное усилие, словно нужно сдвинуть гору?

Каждый выбор сопровождался спорами, вспыхивающими между моими внутренними голосами.

Один говорил: "Подумай хорошенько, взвесь все 'за' и 'против'.

Другой кричал: "Просто сделай это – почувствуй свободу!"

Третий шептал: "Может, лучше ничего не менять?"

Моя жизнь превратилась в бесконечный круговорот воспоминаний, жалоб, слез, удушающей жалости к себе, осуждения, злости, ненависти, зависти…

Наутро ко всему этому добавлялась тупая, раскалывающая сознание головная боль. Меня мотало из стороны в сторону, как лодку в шторм. Стоило найти крошечный повод для счастья, и тут же даже неприятная новость по телефону, случайная фраза прохожего – всё мгновенно отбрасывало меня назад, в привычное, уютное страдание.

В минуты прозрения моё состояние казалось мне неприятным, но я испытывала истинное наслаждение, когда делилась в мельчайших подробностях своими обидами на собственную жизнь.

Все живое и неживое, казалось, сговорилось против меня. Та самая чёрная кошка, как по заказу, появлялась именно там, где я ждала её меньше всего, подтверждая Теорию Вселенского Заговора.

Душевная агония порождала ещё больший, панический страх перед прошлым, которое мне так отчаянно хотелось изменить. А что было бы, если бы я поступила иначе? Если бы я встретила другого человека? А если бы не то предательство? Если бы не грехи моих родителей?..

Я жила как будто в двух мирах: в прошлом, которое уже не могла изменить, и в вечно беспокоящем будущем, которого боялась.

Настоящего просто не существовало.

Каждый раз жизнь подсовывала мне одни и те же ситуации и людей, словно созданных под копирку. Я ждала помощи от Бога, молила Его вмешаться. Но как только Он, казалось, слышал меня и убирал из моей жизни разрушающих ее людей, я, обезумев от внезапной пустоты, сама бежала за ними, разбивая в кровь колени и напрочь забывая о своей собственной просьбе избавить меня от них.

Мой вечный вопрос: «Почему это всё со мной?» – не позволял мне реализовать Божий промысел о себе. Вернее, замысел-то осуществлялся, но это опять шло через моё отчаянное сопротивление и приносило страдания.

Все события моей жизни вели меня к одному: к познанию истинной любви, покоя и уверенности, которые приходят лишь через глубокую связь с Богом. В моей жизни было много свидетельств собственной глупости, которые, как ни странно, в конечном итоге и привели меня к любви к Богу.

Мне говорили, что я не достойна обращаться к Богу напрямую – только через святых-посредников. Но какой в этом толк? В голове мне представлялось, что при таком раскладе молитва доходит дольше, а, может быть, и вовсе не дойдёт. Кто даст мне гарантию?

Я обращалась к святым, но чувствовала внутри себя глубокое лицемерие, потому что хотела одного, а делала другое – так, как учили. Я была не искренна, но тем не менее ждала помощи. Я нуждалась только в Боге, а не в «секретарях», которые могут отложить прошение, случайно забыть о нем или выбросить в урну за неважностью.

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.