

ЕВГЕНИЯ МАР

18+



ПРОЦЕСС ПРОБУЖДЕНИЯ СОЗНАНИЯ

КАК УСЛЫШАТЬ СЕБЯ И СВОЮ ДУШУ



ВТОРАЯ КНИГА
ИЗ ТРИЛОГИИ «ЭПОХА НОВОГО ВРЕМЕНИ»

Евгения Мар

**Процесс пробуждения сознания.
Как услышать себя и свою душу**

«Издательские решения»

Мар Е.

Процесс пробуждения сознания. Как услышать себя и свою душу /
Е. Мар — «Издательские решения»,

«Процесс пробуждения сознания» — не сборник истин, а честный путь, который проходит почти каждый. Через личные истории, кризисы и потерю смыслов автор показывает, как трудные периоды становятся началом глубоких перемен. Книга учит слышать себя, доверять интуиции, замечать знаки и возвращаться к своей природе. Только опыт, размышления и вопросы, меняющие взгляд на жизнь. Если вы чувствуете, что живёте не своей жизнью, ищете опору или предназначение.

© Мар Е.

© Издательские решения

Содержание

«Процесс пробуждения Сознания. Как услышать себя и свою душу.»	6
Оглавление	6
Введение	7
Глава 1. Когда поиск смысла становится смыслом жизни	8
Глава 2. Потеря старых смыслов — начало новой жизни	10
Глава 3. Когда женщина становится мамой: рождение новой жизни и потеря себя	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Процесс пробуждения сознания Как услышать себя и свою душу

Евгения Мар

© Евгения Мар, 2026

ISBN 978-5-0071-0059-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга 2

«Процесс пробуждения Сознания. Как услышать себя и свою душу.»

Оглавление

Введение

Глава 1. Когда поиск смысла становится смыслом жизни

Глава 2. Потеря старых смыслов — начало новой жизни

Глава 3. Когда женщина становится мамой: рождение новой жизни и потеря себя

Глава 4. Когда жизнь снова рушится

Глава 5. Пробуждение начинается внутри

Глава 6. Как душа начинает говорить с нами

Глава 7. Высокочастотная информация и почему она приходит вовремя

Глава 8. Язык Вселенной: знаки и синхронистичности

Глава 9. Что мешает услышать себя

Глава 10. Практики возвращения к себе

Глава 11. Когда меняешься ты — меняется весь мир вокруг

Глава 12. Предназначение — это не профессия

Глава 13. Жизнь после пробуждения. Путь, который продолжается

Заключение

Введение

Желание написать эту книгу родилось не случайно. Оно появилось из глубокой потребности поделиться тем опытом, который однажды полностью изменил мою жизнь. Тем опытом, который я прожила сама — со своими сомнениями, поисками, потерями, открытиями и внутренними трансформациями.

Я не ставлю перед собой цель кого-то научить или убедить в своей правоте. Всё, о чём я буду рассказывать, — это мой личный путь, мои наблюдения и выводы. Возможно, для кого-то они окажутся близкими и помогут в тот момент, когда рядом не окажется человека, способного понять, поддержать или подсказать направление.

Мне кажется, тема поиска была словно частью меня с самого детства. Я любила уединение. Несмотря на то, что у меня были друзья и близкие, именно наедине с собой я чувствовала нечто труднообъяснимое. Казалось, будто тишина понимает меня лучше, чем кто-либо другой. В эти моменты я ощущала внутреннее спокойствие и необъяснимую связь с чем-то большим, чем привычная повседневность.

С годами эта потребность только усиливалась. Меня всегда притягивали знания, выходящие за рамки привычного. Я с интересом читала книги и смотрела фильмы о тайнах мироздания, космосе, душе, смысле жизни, мистике и природе человеческого сознания. Мне хотелось понять, зачем человек приходит в этот мир и есть ли в нашей жизни нечто большее, чем работа, бытовые заботы и бесконечная череда одинаковых дней.

В глубине души я всегда чувствовала: я не хочу прожить обычную жизнь. Мне хотелось, чтобы после меня осталось нечто большее, чем воспоминания. Чтобы мой путь, мои мысли и слова смогли однажды поддержать другого человека.

Эта книга вряд ли найдёт отклик у всех. Возможно, она не для тех, кто полностью удовлетворён своей жизнью и никогда не задавался вопросами о её смысле. Она для тех, кто хотя бы однажды почувствовал внутреннюю пустоту. Для тех, кто потерял себя, переживает кризис, ищет своё предназначение или давно пытается найти ответы на вопросы, которые невозможно задать поисковой системе.

Она для тех, кто любит оставаться наедине с собой, много размышляет, чувствует мир немного глубже и иногда ощущает себя непонятым.

Если, читая эти строки, ты почувствовал едва уловимый внутренний отклик, — значит, возможно, эта книга пришла к тебе именно тогда, когда была нужна.

Я приглашаю тебя пройти этот путь вместе со мной. Не потому, что знаю все ответы, а потому, что однажды сама их искала. И если мой опыт поможет тебе хоть немного лучше услышать себя, обрести внутреннюю опору или посмотреть на свою жизнь под новым углом, значит, эта книга появилась не зря.

Глава 1. Когда поиск смысла становится смыслом жизни

Наверное, тема поиска была со мной всегда. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что она была вплетена в мою жизнь с самого детства. Тогда я ещё не могла объяснить свои ощущения, не знала слов «предназначение», «пробуждение» или «осознанность». Но внутри меня уже жило множество вопросов, на которые никто вокруг не мог дать ответ.

Моё детство нельзя назвать идеальным. Когда мне было шесть лет, родители развелись. Многие считают, что развод родителей обязательно становится глубокой травмой для ребёнка. Возможно, так и бывает. Но тогда мне казалось, что я почти не переживаю. Моя жизнь была наполнена событиями: школа, домашние дела, каникулы у бабушки. Летом я помогала ей в огороде: полола грядки, собирала урожай, поливала растения. Для кого-то это могло показаться тяжёлой работой, а для меня это были счастливые дни.

Но больше всего я любила моменты, когда оставалась одна. Мне никогда не было скучно наедине с собой. Я могла долго наблюдать за муравьями, рассматривать жуков, следить за полётом стрекоз и бабочек. Иногда забиралась на крышу старого дачного домика и просто сидела, смотрела вдаль. Передо мной открывались поля, деревья, бескрайнее небо. Тогда я ещё не понимала, почему мне так хорошо в эти моменты. Сейчас думаю, что именно там впервые рождалось чувство внутренней тишины.

Наверное, природа стала моим первым учителем. Особенно тёплые воспоминания связаны с бабушкой. До сих пор помню, как она звала меня домой после огорода.

— Жень, иди кушать!

Мы садились за стол, а перед нами стояла миска свежей клубники, только что собранной с грядки. Бабушка добавляла сметану, посыпала сахаром, и мне казалось, что ничего вкуснее на свете быть не может.

Сейчас, спустя много лет, я понимаю: дело было совсем не в клубнике. Это было чувство любви. Чувство безопасности. Чувство, что тебя ждут.

Наверное, именно рядом с бабушкой я чувствовала себя по-настоящему спокойно. Её давно нет, но тепло, которое она мне подарила, осталось жить внутри меня навсегда.

Но рядом с этим теплом было и другое. То, что тогда я никак не могла понять. Почему люди бывают жестокими? Этот вопрос очень рано поселился в моей голове.

Я хорошо помню случай, который тогда казался настоящей трагедией. Мы гуляли во дворе втроем с подругами. Настало время идти домой, но девочки вдруг решили не пускать меня в подъезд. Просто ради смеха. Я заплакала, побежала под балкон и стала звать маму. Испугавшись, они сразу изменились:

— Мы же пошутили...

Но для меня это не было шуткой. Я впервые почувствовала, что человек может причинить боль просто потому, что ему захотелось. От обиды я толкнула заводителю этой истории, и мы долго не общались.

Тогда я ещё не понимала, почему одни люди получают удовольствие, заставляя других страдать.

Позже подобные ситуации повторялись. В пионерском лагере одна девочка собрала вокруг себя компанию, чтобы разобраться со мной из-за случайно сломанного мною ободка. Другая сначала проявляла заботу, поддерживала меня, а потом неожиданно столкнула в бассейн. Я до сих пор не знаю зачем.

Детская жестокость оставляла внутри вопросы, на которые никто не отвечал. Я не помню, чтобы сама хотела кого-то унижить или сделать больно. Наоборот, я была открытым, добрым и доверчивым ребёнком. Наверное, поэтому особенно остро воспринимала несправедливость.

Мне хотелось понять, почему люди способны причинять боль тем, кто ничего плохого им не сделал.

Сегодня я понимаю, что именно тогда во мне родилось желание разобраться в природе человека. Не осудить. А понять. Наверное, именно тогда и начался мой настоящий поиск.

Ещё одной темой, которая незаметно сопровождала меня всю жизнь, были отношения с отцом. После развода родителей он создал новую семью. У него родился сын — тот самый ребёнок, которого он всегда хотел. Позже мама рассказывала мне, что, когда родилась я, отец очень расстроился, потому что мечтал именно о мальчике.

Не знаю, насколько это повлияло на меня тогда. Но одно воспоминание я храню особенно бережно. Однажды папа пришёл за мной в детский сад. Попросил воспитательницу красиво заплести мне волосы и завязать большие банты. Потом мы фотографировались вместе. Я до сих пор помню, какой красивой и счастливой чувствовала себя в тот день. Наверное, каждому ребёнку очень важно ощущать, что его любят.

После этого мы виделись совсем редко. Он приезжал ещё буквально один-два раза, а потом почти исчез из моей жизни. Мне казалось, что я не переживаю. Я не плакала каждый день. Не спрашивала, почему он не приходит. Но сейчас понимаю, что детская душа умеет прятать боль очень глубоко. Настолько глубоко, что спустя годы человеку начинает казаться, будто её никогда и не было.

Я росла спокойной и задумчивой девочкой. Весёлой — тоже. Но больше всего мне нравилось наблюдать, размышлять, оставаться наедине со своими мыслями. Мама часто рассказывала, что взрослые говорили ей: «Какая у вас необычная девочка... У неё взгляд совсем как у взрослого человека.»

Возможно, это потому, что внутри меня постоянно жили вопросы. Вопросы о людях, о любви, о добре и зле, о справедливости, о смысле жизни. Ответов тогда не было.

Позже, когда я повзрослела и начала интересоваться мальчиками, мне казалось, что ответы наконец начнут приходить. В школе мне нравился один мальчик, потом другой, потом третий. Но я никогда не признавалась им в своих чувствах. Я была очень стеснительной. Просто молча мечтала. Наверное, в каждом из них я искала не столько любовь, сколько чувство принятия, которого когда-то не хватило рядом с отцом.

После переезда нашей семьи из Казахстана в Россию всё изменилось. Мы поселились в деревне. Для всех я была новенькой. И неожиданно оказалось, что местные мальчишки начали обращать на меня внимание. Они признавались в симпатии, приглашали встречаться. А я совершенно не понимала своих чувств. Иногда соглашалась просто потому, что мне было приятно внимание. А спустя совсем короткое время понимала: нет, это не любовь. Мне нравится не человек. Мне нравится ощущение, что я кому-то нужна.

И снова появлялись вопросы. Почему так происходит? Почему один человек любит, а другой — нет? Почему мы так часто принимаем потребность быть любимыми за настоящую любовь?

Тогда я ещё не знала, что искать ответы на эти вопросы буду много лет. И что именно они однажды приведут меня к самому главному вопросу моей жизни: кто я на самом деле?

Глава 2. Потеря старых смыслов — начало новой жизни

Иногда мне кажется, что примерно до тридцати лет я жила так же, как живут миллионы. Учёба, работа, новые знакомства, планы на будущее, желание построить карьеру.

Если посмотреть со стороны, моя жизнь казалась вполне обычной. Я окончила экономический факультет, хотя, если быть честной с собой, никогда не чувствовала настоящего интереса к этой профессии. Я не мечтала стать экономистом. Не представляла себя специалистом, который всю жизнь будет работать с цифрами. Но тогда мне казалось, что именно так и должна выглядеть взрослая жизнь.

Я уже несколько лет работала в банке, и получение высшего образования виделось мне очередной ступенью. Казалось, диплом обязательно поможет продвинуться по карьерной лестнице, получить более высокую должность и чувствовать себя увереннее.

Я шла по дороге, по которой идут миллионы. И даже не задавалась вопросом: а моя ли это дорога?

Наверное, именно так и живёт большинство из нас. Сначала школа, потом институт, потом работа, потом семья, потом дети. Мы редко спрашиваем себя, действительно ли этого хотим. Чаще мы просто следуем сценарию, который давно написан обществом.

Тогда я этого ещё не понимала. Мне казалось, что счастье обязательно придёт само собой. Нужно только немного подождать. Немного больше заработать. Немного продвинуться по карьерной лестнице. Немного повзрослеть. Немного потерпеть.

Но странное чувство внутри всё равно никуда не исчезало. Оно не было болью. Скорее, это было ощущение, что чего-то очень важного в моей жизни всё ещё не хватает. Я не могла объяснить, чего именно. Наверное, потому что сама ещё этого не знала.

Конечно, были и радостные периоды. Мы с подругами много гуляли, ходили на дискотеки, смеялись до слёз, знакомились с молодыми людьми. Казалось, впереди целая жизнь. Я, как и многие девушки, мечтала встретить человека, рядом с которым почувствую себя любимой и защищённой. Наверное, именно этого мне всегда не хватало.

Тогда я ещё не понимала, насколько сильное влияние на нас оказывает детство. Мы взрослеем, меняем города, получаем образование, строим карьеру. Но маленький ребёнок внутри нас продолжает искать то, чего когда-то недополучил.

Сегодня мне кажется, что тогда я искала не столько любовь, сколько чувство безопасности. Мне хотелось, чтобы рядом появился человек, который выберет меня. Который будет рядом. Который не уйдёт.

И однажды такой человек действительно появился. По крайней мере, тогда мне так казалось. Он окружил меня вниманием: постоянно звонил, встречал после работы, провожал утром, интересовался каждым моим шагом. После долгих поисков мне казалось, что именно так выглядит настоящая любовь.

Как же сильно я ошибалась...

Очень часто любовь приходит тихо. А зависимость почти всегда приходит громко — с красивыми словами, обещаниями, постоянным вниманием. Сегодня я понимаю, что тогда перепутала любовь с контролем. Но в тот момент мне казалось, что человек просто очень сильно меня любит.

Когда любишь впервые или очень хочешь быть любимой, многие тревожные сигналы становятся почти незаметными. Ты словно убеждаешь себя: «Ничего страшного», «Он просто переживает», «Он ревнует, потому что любит».

Так незаметно начинают исчезать личные границы. Сначала перестаёшь чаще встречаться с подругами. Потом меньше рассказываешь близким о происходящем. Потом начина-

ешь оправдывать поступки другого человека. А потом однажды замечаешь, что твоя жизнь стала намного меньше.

Помню момент, который тогда меня сильно напугал. Я работала в банке. После обслуживания одного из клиентов мой молодой человек вдруг решил разобраться с ним. Без причины. Только потому, что ему показалось, будто мужчина проявил ко мне интерес.

Тогда впервые внутри прозвучал тихий голос: «Что-то здесь не так...» Но я его не услышала. Вернее... не захотела услышать.

Иногда мы настолько боимся потерять отношения, что готовы потерять самих себя. Сегодня я знаю это совершенно точно.

Мы стали жить вместе очень быстро. Потом была беременность, свадьба, знакомство с его родителями. Внешне всё выглядело так, словно моя жизнь наконец складывается. Наверное, многие сказали бы: «Ну вот... Всё как у людей.»

Но внутри меня всё чаще появлялось чувство тревоги. Словно моя душа уже понимала то, чего ещё не понимал разум.

Однажды произошло то, что окончательно разрушило мои иллюзии. Он поднял на меня руку.

Есть моменты, после которых жизнь уже никогда не становится прежней. Для меня это был именно такой момент. Я поняла: любовь никогда не должна причинять боль. Ни словами, ни поступками, ни тем более физически.

Иногда судьба очень жёстко показывает нам то, чего мы слишком долго не хотели замечать.

Мы развелись. Я была беременна. Мне было страшно. Очень страшно. Казалось, вся жизнь рухнула. Но позже я поняла удивительную вещь: разрушилась не жизнь. Разрушилась иллюзия. Иллюзия о том, что счастье можно построить, если достаточно долго терпеть.

Я уехала рожать в другой город. Мама очень помогала мне с сыном, и за это я буду благодарна ей всю жизнь.

Но после рождения ребёнка начался новый этап. Я смотрела в зеркало и словно не узнавала себя. Девяносто два килограмма. Постоянная усталость. Ощущение, что жизнь разделилась на «до» и «после».

В тот момент мне было очень легко начать жалеть себя. Сказать, что обстоятельства оказались сильнее. Что теперь уже ничего нельзя изменить. Но однажды я поняла простую вещь: если я сама не начну возвращать себя к жизни, никто не сможет сделать это за меня.

Так началось моё первое настоящее восстановление. Я не просто худела. Я словно заново собирала себя по кусочкам. За четыре года мне удалось сбросить двадцать килограммов. Но самое главное изменение произошло не в теле. Оно происходило внутри. Я снова начинала верить, что жизнь ещё не закончилась и что впереди обязательно будет что-то хорошее.

Мне казалось, что самый тяжёлый период уже позади. Что теперь всё наконец наладится. Я ещё не знала, что это было только начало. Жизнь словно готовила меня к гораздо более глубоким переменам — тем, которые однажды заставят полностью пересмотреть всё, во что я верила.

Именно тогда, сама того не понимая, я сделала первый шаг навстречу своему настоящему пробуждению.

Глава 3. Когда женщина становится мамой: рождение новой жизни и потеря себя

Есть моменты в жизни женщины, которые принято считать самыми счастливыми. Один из них — известие о беременности. Две полоски на тесте. Новость о том, что внутри зарождается новая жизнь. В этот момент многое меняется: появляются новые мысли, мечты, ожидания. Женщина начинает представлять своего ребёнка, каким он будет, каким станет её новый мир.

Но мало кто говорит ей о другом. О том, что вместе с рождением ребёнка родится не только новая жизнь, но и новая женщина. Женщина, которая будет уже не только дочерью, женой, любимой, профессионалом или просто человеком со своими желаниями. Она станет матерью. А это не просто новая роль. Это огромная внутренняя трансформация.

Почему-то к рождению ребёнка нас готовят в основном физически: рассказывают о беременности, родах, здоровье малыша. Но очень мало говорят о том, что происходит с самой женщиной после этого события. Что она может потерять привычный ритм жизни. Что она может однажды посмотреть в зеркало и почувствовать: «А где я?» Что любовь к ребёнку может сосуществовать одновременно с усталостью, раздражением, желанием побыть одной и тоской по той женщине, которой она была раньше.

И в этом нет противоречия. Можно бесконечно любить своего ребёнка и одновременно скучать по своей свободе. Можно быть благодарной за материнство и одновременно чувствовать, насколько тяжёлой бывает эта ответственность.

Потому что материнство — это не только объятия, первые слова и моменты счастья. Это ещё и ежедневная включённость. Постоянная готовность. Постоянное ощущение, что кто-то зависит от тебя.

Особенно тяжело становится тогда, когда женщина остаётся с этой нагрузкой практически одна. Когда считается, что раз она мама — значит, она справится. Когда её усталость воспринимают как нечто естественное, а её потребность в помощи — как слабость.

Но за ролью матери стоит огромный труд, который часто остаётся невидимым. Это не только приготовить еду, убрать дом или позаботиться о ребёнке. Это постоянное внутреннее напряжение: помнить, планировать, переживать, предусматривать. Даже когда ребёнок не рядом, часть женщины продолжает быть включённой в эту ответственность.

Я помню это ощущение: когда появлялось свободное время, я вроде бы могла отдохнуть, заняться чем-то для себя, почувствовать свободу. Но внутри всё равно оставалось напряжение. Мысль: «Они скоро приедут». Ощущение: «Нужно что-то приготовить». Как будто я не могла полностью разрешить себе просто быть, просто отдыхать, просто делать то, что хочется.

И тогда я впервые начала понимать: иногда женщина устаёт не от самого ребёнка. Она устаёт от постоянного состояния ответственности. От того, что слишком долго была нужна всем, но редко спрашивала себя: «А что нужно мне?»

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.