

Алина Истомина



ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ



РАЗГОВОР ПО ДУШАМ
О ЖЕНСКОМ ПУТИ

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2:27-58
ББК 88.52
И89

Истомина, Алина.

И89 Возвращение к себе. Разговор по душам о женском пути / Истомина Алина. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 336 с. (илл.) («Лидер Рунета. Подарочное издание»).

ISBN 978-5-17-174731-2

Меня зовут Алина Истомина. Я счастливая женщина. Жена. Мама. Автор книг, рождающихся из глубинного исследования и опыта, в которых есть жизнь. Я шла разными дорогами. В поисках ответа я прикасалась к психологии, заглядывала в тайны эзотерики, пробовала дыхания йоги и практики тишины, слушала астрологию и нумерологию, даже касалась карт и других тонких знаний. Всё это было как фонарики в ночи — маленький свет, который помогал идти вперёд, пока в глубине сердца я интуитивно искала и жаждала большего. Но однажды я ощутила... Есть Свет, который не гаснет. Он не просто указывает свет — Он сам есть Путь. Это Слово Бога. Живое, сильное, обнимающее и никогда не изменяющееся.

Всё это стало частью моего опыта, маленькими мостиками и ступеньками, по которым я шла вглубь истины. Я падала, вставала и снова падала, вставала... Но продолжала идти. Но сегодня я пришла в удивительное и святое место, я учусь стоять на Слове, которое незыблемо, и хочу, чтобы странички этой книги стали мостиком — от человеческих поисков где-то к Небесному свету.

В этой книге — моё дыхание, моя молитва, моя женская природа.

Не читай слова — читай состояние и образы, которые к тебе приходят, находясь в путешествии с прекрасным названием — Жизнь.

УДК 159.923.2:27-58
ББК 88.52



Издание для досуга
демалысқа арналған баспа

Серия «Лидер Рунета. Подарочное издание»

Алина Истомина
ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ.
Разговор по душам о женском пути

Заведующая редакцией *А. Швырёва*. Ответственный редактор *Д. Камышенкова*
Дизайнер обложки *А. Чернышёва*. Технический редактор *Н. Чернышева*. Верстальщик *А. Грених*

Подписано в печать 16.03.2026. Формат 60х90/16. Усл. печ. л. 21. Печать офсетная.

Гарнитура APCGaramond. Бумага офсетная. Тираж экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2026 г.

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Альфа»

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7

Наш электронный адрес: WWW.AST.RU. E-mail: ask@ast.ru

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);

58.11.1 — книги, брошюры печатные

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, I кұрылым, 705 бөлме, пом. I, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжаймыз: www.ast.ru. E-mail: ask@ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы. Қазақстан Республикасына импорттаушы және

Қазақстан Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл —
«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы к., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90, 91 ,

факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz,

www.book24.kz Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2026

Өнімнің жарамдылық; мерзімі шектелмеген. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-174731-2

© Истомина А., текст, 2026.
© ООО «Издательство АСТ», 2026.



ВСТУПЛЕНИЕ



*Господи, благослови каждого читателя
этих строк.*

*Направь его на путь истины и напомни,
что жизнь прекрасна в Твоём свете.
Пусть эти слова принесут ясность,
веру и мир в душе. Аминь.*

Иногда жизнь вдруг замирает. Все вроде прекрасно, каждый день множество причин для улыбки, есть за что благодарить, но изнутри слышится тихий голос: «А ради чего всё это?»

Так начинаются самые честные поиски, которые внешняя жизнь уже не закроет, и сознание меняет Траекторию внимания, сдвигая фокус с внешнего на глубинное, погружаясь в бездну своего подсознания не за новыми целями, а скорее за животрепещущими смыслами.

И в эти мгновения начинают приходить простые истины: Что главный смысл жизни не в подвигах и не в успехах, а в созвучии.

Когда то, что ты чувствуешь, то, что ты говоришь, и то, как ты живёшь в действии — совпадает.

Когда внутреннее и внешнее перестают в тебе воевать и спорить. Жизнь дана не для того, чтобы быть «сильной» или «правильной», а чтобы вкусить Создателя в себе... в прикосновении, в дыхании, в еде, в утреннем солнце, в боли, в прощении, в смехе ребёнка, в том, как сердце вдруг открывается, и ты знаешь, что всё не зря. Смысл жизни не стать лучше, а стать реальной и прозрачной для Бога. Чтобы любовь, из которой всё соткано, перестала быть просто словом и стала **состоянием** твоей души.

И если хоть раз ты сказала «да» Жизни... не из страха, а из любви, то ты уже проживаешь свой главный смысл.



Мы живём в удивительное время — на рубеже не просто веков, а тысячелетий. Задумайтесь только... тысячелетий. Это не просто смена эпох, а смена дыхания самой Земли, смена вибрации, в которой просыпаются наши сердца.

Мир уже не требует от нас всё знать, он зовёт нас чувствовать.

Это время знания сердца — тихого, нежного, еле слышного, как дыхание Бога внутри тебя.

Многие сейчас блуждают в сумраках своего привычного и укоренившегося восприятия Мира, глядят вокруг и видят только темноту, страх, неуверенность и полный хаос вокруг.

Но ты... Ты из тех, кто учится видеть иначе. Ты учишься смотреть не глазами, а душой, чувствовать не события вокруг, а их истинный смысл, вдыхать не воздух, а присутствие жизни.

И вот с этого всё и начинается.

С тебя... С твоего «да» жизни.

Ты — причина всего, что происходит с тобой. И пока ты помнишь об этом, тебе не нужно знать, куда идти. Путь сам узнает тебя.

Он просто откроется тебе, тихо, как рассвет после долгой ночи, и ты поймёшь, что чудеса всегда начинались с доверия.

Есть одна фраза Христа, которая объясняет почти весь путь человека к Богу. Она сказана в Евангелие от Матфея 5:8: «Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят».

Смысл этой фразы очень глубокий.

Христос не сказал:

— блаженны те, кто много читает о Боге,

— блаженны те, кто видит чудеса,

— блаженны те, кто ходит на служения.

В этой фразе он сказал совсем другое.

Бога начинают видеть те, у кого очищается сердце. Когда в человеке постепенно:

- уменьшается: обида, злость, гордость, борьба, желание доказать, страх
- и появляется: честность перед собой, смирение, доверие жизни, любовь,

тогда человек начинает по-другому видеть и чувствовать мир. Он начинает чувствовать Бога в людях, в событиях, в тишине, в природе и даже в трудностях, и особенно в трудностях. И тогда вера перестаёт быть идеей и становится опытом.

Человек проходит несколько этапов, находясь в поиске истине и жаждая лучше понять Творца:

1. Он ищет Бога в книгах.

2. Потом он ищет Бога в чудесах.

3. А потом он начинает находить Бога внутри себя.

И третий этап — самый настоящий и прекрасный и подлинный.

Меня зовут Алина Истомина.

Я счастливая женщина. Жена. Мама. Автор книг, рождающихся из глубинного исследования и опыта, в которых есть жизнь. Я шла разными дорогами. В поисках ответа я прикасалась к психологии, заглядывала в тайны эзотерики, пробовала дыхание йоги и практики тишины, слушала астрологию и нумерологию, даже касалась карт и других тонких знаний. Всё это было как фонарики в ночи — маленький свет, который помогал идти вперёд, пока в глубине сердца я интуитивно искала и жаждала большего. Но однажды я ощутила... Есть Свет, который не гаснет. Он не просто указывает

путь — Он сам есть Путь. Это Слово Бога. Живое, сильное, обнимающее и никогда не изменяющееся.

Всё это стало частью моего опыта, маленькими мостиками и ступеньками, по которым я шла в глубину истины. Я падала, вставала и снова падала, вставала... но продолжала идти. Но сегодня я пришла в удивительное и святое место, я учусь стоять на Слове, которое незыблемо, и хочу, чтобы странички этой книги стали мостиком — от человеческих поисков где-то к Небесному ответу.

Я не указываю путь, а иду рядом. Мне близко то, что проверено временем, что подлинно, что прожито через любовь, пусть порой с ошибками... Каждое слово здесь — изнутри. Не из стремления казаться, а из тишины, где рождается подлинное. Я верю, что нам не нужно знать больше — нам важно глубже чувствовать то, что уже открыто в нас. В этой книге — моё дыхание, моя молитва, моя женская природа.

Я пишу не одна, каждая строка здесь рождается в соавторстве с Небом — в тесной связи с самыми светлыми, добрыми, высшими силами. С поддержкой самого Света, который ведёт мою руку. И если эти строки откликнутся тебе — значит, мы встретились не случайно.

Пришло время чувствовать их не умом, а сердцем. Потому что каждое слово, если оно рождено из глубины, несёт в себе плод. Господь сказал: «По плодам их узнаете их» (Мф. 7:16).

Не читай слова — читай состояние и образы, которые к тебе приходят, находясь в путешествии с прекрасным названием — Жизнь.

Эти тексты — не просто истории, а отражение внутреннего пути. Они идут из глубины, из тех мест, куда редко ступает сознание, но где живёт истина. Это поиск, боль, надежда, обнажение и в то же время защита. Я сейчас пишу и дышу. Пишу, чтобы чувствовать.

Пишу, о чем прожила, и передаю дальше этот опыт тем, кому свет веры поможет пройти свой путь легче.

Любимая, Ты не одна.

«Царство Божие внутри вас есть» — Евангелие от Луки 17:21



ПРОБУЖДЕНИЕ



Замедлись, моя душа... Спешка крадёт твоё время, она крадёт саму тебя — ту живую, настоящую, трепетную, ради которой вообще стоит жить.

Мы, женщины ушедшей тысячелетней эпохи, привыкли выживать, а не жить. Всё время куда-то бежать, за чем-то гнаться — и чем быстрее бежим, тем дальше от себя.

Ты ведь замечала это, правда? Чувствуешь, как иначе стало ощущаться время?

Как будто оно больше тебе не принадлежит.

Начало двухтысячных положило смену парадигмы — если раньше смысл был в достижительстве, в спасательстве, в страхе перед чужим мнением, то теперь всё меняется.

И тот хаос, что творится в мире, — лишь отражение той ямы, в которую мы сами себя дружно загнали: в сравнение, осуждение, спешку, зависание в телефонах, которые были даны как новый виток развития, а на деле создали иллюзию близости, отдалив тепло наших душ друг от друга.

И самое страшное в современных реалиях — это отдаление от живого Бога. Когда исчезает вера, сердце перестаёт быть домом для святого духа и жизнь превращается в бесконечное движение без направления.

Мы начинаем искать подтверждения вовне, доказывать себе и миру, что «всё не зря», и чем сильнее внутри пустота, тем громче становится бег.

Мы бежим, чтобы не слышать тишину внутри себя. Заполняем каждую паузу делами, разговорами, экранами, лишь бы не встретиться с собой, со своими тенями и страхами лицом к лицу. Но в этом беге теряется самое важное — чувство жизни.

В спешке ты не чувствуешь ни вкус еды, ни запах воздуха, ни прикосновение к жизни. Всё как будто превращается в галоп, в бесконечный список дел, в нескончаемое «надо», что приводит к гонке без финиша.

А ведь время не исчезает, как многие думают, веря ложным историям о том, что раньше день был длиннее. Нет. Время не исчезает — оно просто перестаёт принадлежать нам.

По моим личным наблюдениям, истинность в другом: мы утратили способность эффективно управлять своими часами.

Я однажды просто убрала всё своё «надо» — и в первую очередь экран.

И вдруг увидела, как много у меня появилось времени... Столько, что я даже не знала, как нужно прожить всё это пространство тишины.

И так сейчас у многих...

И вроде бы живёшь, но всё время — мимо. Дышишь, но поверхностно. Смотришь, но не видишь. Слушаешь, но не слышишь.

Идёшь, но не чувствуешь ни землю под ногами, ни небо над головой.

А ведь жизнь — она прямо здесь, в каждом твоём вдохе. Замедлись.

Сядь.

Вдохни глубже.

Послушай, как в этом дыхании живёт Божественное присутствие. В нём — непрерывный поток Любви к тебе. От сердца к сердцу.

Пусть мир подождёт. Завари себе чашечку чая, укутайся в мягкий плед. Мир никуда не денется. А вот твой миг — может. Твоя нежность, твоё дыхание, твой взгляд — всё это исчезает, если ты перестаёшь замечать их. Ведь весь этот мир — лишь отражение того, кто его наблюдает.

Нет наблюдателя — и нет мира.

Есть только тишина, в которой Бог смотрит на Себя твоими глазами.

Моя волшебная...

Когда ты замедляешься, всё вокруг начинает звучать чище. В спешке Его не слышно — Его голос очень тихий и тонкий. Ты же пришла в это путешествие души, чтобы его познать, чтобы вкусить его на ощупь, напиток его живой воды.

Поэтому не торопись, посиди тихонько с горячим чаем, расслабь плечи...

Посмотри, какая ты красивая в глазах жизни, эту жизнь не нужно успевать, её нужно проживать медленно, вкусно, с запахом ванили, с благостью в глазах, с мягко растекающейся молитвой на твоих устах...

Ты в Нём, а Он — в тебе.

Ничто не приходит «из ниоткуда», и ничто не уходит «в никуда». Ничто в этом мире не исчезает бесследно. Каждое наше чувство, каждая мысль, каждое действие — всё имеет свой вес на тонких весах жизни. Это энергия, и она всегда куда-то течёт, всегда во что-то возвращается.

То, что мы излучаем — мы же и встречаем.

Если внутри была ненависть, значит, когда-то придёт время дать туда любовь. Если появилось заболевание, значит в мире уже есть путь к исцелению. Если внутри напряжение, значит душе нужен такой же объём расслабления, иначе равновесие нарушится.

И тогда Вселенная мягко (или иногда резко) покажет, что мы перестали слышать себя... Через усталость, надрыв, срывы, остановку тела, чтобы вернуть нас в покой, в тишину, в дыхание, в расслабление.

Мы находимся там, где мы сейчас находимся, не случайно.

Точка, в которой ты стоишь, является результатом твоих мыслей, чувств, решений, внутреннего взгляда. Мы все не живём в одном и том же мире. Каждый живёт в мире собственных мыслей, в мире собственного восприятия. Миров столько же, сколько в нем сердец, сколько сознаний.



Всё только начинается!

Моя дорогая девочка, девушка, женщина, сколько удивительных вещей ждёт тебя впереди. Это твоя Жизнь! Твой Праздник! Твоя История и Наследие, которое ты оставишь после себя!

Вспомни прямо сейчас те моменты, когда ты сомневалась, плакала, переживала, была напугана или думала, что что-то не получится. Как терзала себя страхами и неуверенностью, как от боли всё сжималось в груди и казалось, что это состояние будет длиться вечно, а теперь эти мысли кажутся такими далёкими и незначительными. Ты смогла! Ты прошла этот период.

Сможешь и сейчас! В эту самую секунду жизнь уже открывает для тебя следующий уровень твоего бытия и приглашает сделать шаг навстречу Божественному фонтану Радости — независимо от внешних факторов! Ведь это состояние уже находится внутри тебя — это твоё Солнце, твои Звёзды и Луна, и самое главное — твоя Опора в любые Времена.

Не обязательно идти туда, где боль и сжатие. Можно не соглашаться на сценарии страдания, можно перестать создавать себе условия, где внутри всегда тесно.

Это требует внутренней работы, ежедневной, кропотливой, иногда незаметной. Но результат всегда отражается в спокойном, сияющем и благодарном лице. Без претензий к миру и к себе.

Счастливая, удовлетворённая женщина — это всегда про зрелость выбора.

Однажды Всё, о чём ты мечтала, уже стало реальностью. Так и сейчас! Всё только начинается. Но уже с более осознанным подходом, с опытом прожитых лет и верой в новую реальность! Ведь ты являешься женщиной Нового Времени, и тебе есть что узнать и улучшить или отпустить для более гармоничного нахождения в обновленных энергиях Божьей Любви. Ты любимая дочь Бога — и твой душевный отклик тому подтверждение!

Запомни эту волшебную фразу: «Всё только начинается» — это нежный шёпот души, напоминающий, что у тебя впереди столько нового: любовь, открытия, радость и вдохновение. Это приглашение жить не воспоминаниями о прошлом, а будущими возможностями. Эта установка близка по духу давно известным нам с детства «Всё, что ни делается, всё к лучшему» или «Было хорошо, будет ещё лучше».

Она даёт силы, когда кажется, что ты зашла в тупик. Она зажигает огонь, когда угасает мотивация. Она помогает расправить плечи, когда хочется сдаться.

Когда ты смотришь на себя в зеркало, помни: твоя красота только раскрывается. Ты не стареешь — ты меняешься.

Когда тебе кажется, что всё потеряно — остановись, вдохни глубже и произнеси: «Всё только начинается»... И дыши. Смотри, как сама жизнь начинает раскрываться тебе навстречу. В ней столько волшебства для тебя, столько удивительных моментов!

И знаешь, однажды мне легли на сердце слова в Писании, которые как будто подтверждают это. Они наполнили меня таким спокойствием и надеждой, что я хочу поделиться ими с тобой:

«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь: намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иер. 29:11).

Разве это не чудо — знать, что у твоей жизни есть Автор, и Его планы о тебе всегда добры?

Я верю, что кризисы или перемены — это язык Бога. Это Его способ сказать: «Ты выросла, и твой старый путь стал тесен». Меняются города, рушатся планы, заменяется круг общения. Мы плачем о потерях, думая, что всё конечно, — а на самом деле всё только начинается.

Жизненные Перемены — это приглашение. В новую зрелость, в новую высоту и глубину, в новую верность себе. И только оглянувшись назад, мы понимаем: жизнь всегда вывозила нас туда, где мы становились больше, чем были, и где наша душа возросла и начинала дышать свободно.



Поэтому так важно ценить каждое мгновение, пока оно длится, когда этап начинается и пугает своей неизвестностью и когда завершается, заставляя цепляться за привычное, не давая вдохнуть новый свежий глоток воздуха. И самое сложное, что порой мы теряем самое драгоценное не тогда, когда момент уходит, а пока он ещё длится. Мы тратим время не на то, чтобы ценить, а на то, чтобы оценивать — взвешивать, сравнивать, спешить, искать, можно ли лучше. И в этой спешке анализа ускользает самое главное — сама жизнь, её вкус, её дыхание. Моменты даны нам не для того, чтобы мы их оценивали. Они даны, чтобы мы их ценили.

Истина проста: всё, что у нас есть, — это сила настоящего момента. Только здесь есть дыхание, вкус и свет. И лишь тогда, когда мы выбираем быть в настоящем, будущее приходит наполненным, а прошлое перестаёт тянуть за собой.



ЖИВИ СЕЙЧАС!



Я долго жила ожиданием. Я думала, что потом станет легче. Когда-то потом я отдохну. Когда-то потом я начну по-настоящему жить. Но это «потом» так и не наступало, я начала замечать, что жизнь всегда здесь. Не в будущем, не в прошлом, а в этом самом мгновении.

Мы часто грабим сами себя, когда живём в вымышленном будущем. Мы крадём и своё время, и выделенную нам энергию на сегодняшний день. Мы как будто вытаскиваем силу из завтрашнего дня, тратим её на ожидание и планирование будущего, на придуманные картинки, на мечты, которые откладываем на «потом». И когда это самое будущее наконец наступает, мы приходим в него опустошёнными. Без вкуса, без вдохновения, без чувства «я здесь». И снова мы думаем, что ещё чуть-чуть и точно будет лучше. Мы говорим себе: вот пройдёт время, наступит тот день — и тогда я заживу. А потом этот день наступает... И снова ничего. Всё ушло на ожидание и то, что планировалось, пошло совсем по другому сценарию.

«Будущее — это территория Бога»
«СБОРНИК ЛУЧШИХ СТАТЕЙ», С.Н. ЛАЗАРЕВ



Это не значит, что не нужно планировать свою жизнь. Но важно не зависать в «когда-нибудь», а учиться быть счастливой сейчас. Проживать, чувствовать, замечать, наполняться каждым днём. Потому что этот момент больше никогда не повторится. Дважды в одну реку не войти...

Когда слишком долго к чему-то готовишься, часто приходит не восторг, а опустошение. Вспомни, как бывает перед Новым годом: ты всё продумала, купила, приготовила, представила все возможные сценарии — и вот праздник наступает, а энергии уже нет. Вся она ушла в процесс ожидания и придумки. И то, что должно было быть ярким, становится блеклым.

Жизнь по-настоящему меняется, когда ты перестаёшь ждать.

Это не значит — не мечтать, а значит — не ставить жизнь на паузу. Не ставить своё счастье на условие.

Не говорить себе: вот потом, когда случится то и то, вот тогда я заживу.

Даже вещи, мысли, дела, которые ты откладываешь «на потом», держат на себе часть твоей энергии. Как невидимые нити стягивают с тебя всё живое, настоящее, мешают дышать, не дают быть в моменте. Иногда нужно честно встряхнуть себя, как будто дать внутренний подзатыльник и сказать: «Стоп. Я уже живу. Сейчас». Потому что реальная жизнь — не в планах, а в дыхании. В том, что происходит прямо здесь.

И правда в том, что чаще всего настоящее счастье приходит тогда, когда ты его не ждёшь. Когда отпускаешь. Когда не зажимаешь себя в мыслях «как должно быть». А просто живёшь. И этого оказывается достаточно.

Что ты чувствуешь сейчас? Где ты сейчас мыслями? Случайно не в будущем или возможно в прошлом?

Дорога под названием «потом» неизбежно уводит нас в далёкую страну под названием «никогда», где мечты остаются несбывшимися, а возможности — упущенными.

Как часто мы откладываем жизнь на потом? Вот ты говоришь себе: «Когда похудею, куплю то платье» или «Когда разберусь с делами, начну ходить на танцы, о которых

давно мечтала». Или, что ещё чаще бывает, «Вот когда дети подрастут, тогда я займусь собой». Был период, когда мне казалось, что должно быть именно так, что пока дети маленькие, мне ничего не светит, оказалось — показалось!

Мы словно ставим свою радость, своё удовольствие и жизнь на паузу, ожидая какого-то идеального момента.

Жизнь проходит, а мы всё ждём. Бог не приходит в воспоминания и ожидания. Он приходит в «здесь».

Привычка жить в будущем понемногу стирает нашу живую женственность. Ведь женщина — это не про гонку за идеальным завтра, а про наслаждение и умение видеть красоту в том, что происходит прямо сейчас. Когда мы всё время сравниваем — себя, других, прошлое и будущее, мы теряем своё место, свой ритм, свою роль. Мы начинаем жить чужими жизнями, мерить чужими мерками, и в этом незаметно уходит самое ценное, а именно ощущение «я на своём месте».

Осуждение ранит нас как яд. Оно лишает ясности мышления, крадёт любовь и доверие к себе.

Если бы меня спросили, что я хотела бы исцелить или убрать из этого мира навсегда, я бы ответила: оценочное мышление и сравнение, ведь из них рождаются недовольство, хроническая усталость и уход со своего места.

А ведь женщина — это магия момента. Её сила — умножать, оставаясь в благодарности и в тёплом согласии с тем, что уже есть. Когда она принимает своё место, мир вокруг начинает расцветать.

Но, к сожалению, тревога делает нас блуждающими. Когда внутри нет покоя, психика начинает искать опору во внешнем — в людях, в климате, в стенах, в привычных запахах, в звуках. Мы цепляемся за то, что меняется, и теряем связь с тем, что вечно: с дыханием, с присутствием, с собой. Пока нет сцепки с моментом, ум делает подмену. Он говорит: «раньше было лучше» или «вот наступит время, и тогда заживу». Но это не ностальгия, как мы привыкли думать — это зов души к тишине, к простоте, к обычному человеческому отдыху от внешнего шума, от информационного