Всё начинается и заканчивается в голове, только не в той, что анатомически расположена между ушами, а в той, что шире Вселенной и одновременно уместилась в пыльной кладовке за лбом. Там цирк — без клоунов, зато с философами и тараканами в оранжевых накидках. Там каждая мысль — как зритель на премьере абсурдной пьесы, где актёр, режиссёр, зритель и технический работник — ты сам, слегка невыспавшийся, но всё равно держащий в руках пульт от своего восприятия.

Мысли — коты. Кого покормил — тот и начинает тереться о твою судьбу. Покормишь тревогу — она вырастет до размеров годзиллы и потребует отдельную кровать. Покормишь мечту — и она превратится в воздушный шар, который унесёт тебя туда, где уже нет расписания электричек страха. Внимание — это как поливочная лейка: ты не замечаешь, что каждое утро поливаешь одни и те же сорняки сомнений, вместо того чтобы наконец залить живительной водой то крошечное «а вдруг у меня получится?»

Внутренний мир — не монастырь, а скорее коммуналка. Там живёт прокурор с лицом бабушки, внутренний ребёнок, который хочет мороженое, и шаман, который по вечерам поёт мантры на латыни. Самопознание — это как ремонт в этой коммуналке, где на каждой стене кто-то написал: «Ты недостаточно». И ты берёшь баллончик истины и прямо поверх: «Хватит. Уже. Живу.»

Ты — не мысли. Ты — тот, кто способен их менять, разглядывать, как старые фотографии: «О, вот это — паника, 2015 год. А это — заниженная самооценка, тут я ещё с челкой.» Осознанность — это холодильник, в котором ты наконец решаешься посмотреть, что за запах. Это внутренний дворник, который подметает не только пыль, но и голос «а вдруг всё пойдёт не так», свёрнутый в трубочку на скамейке воспоминаний.

Ты не становишься кем-то новым. Ты просто возвращаешь себе себя — до того, как тебе объяснили, каким ты должен быть. До того, как ты поверил, что только через боль ты достоин счастья. До всех программ, что тебя скачали — как нелегальный софт с вирусами вины и зависимостей. Развиваясь, ты не растёшь вверх — ты роешься внутрь, как археолог, откапывающий свою душу, забывшую, что она сияет.

И ведь всё это — не философия. Это техника безопасности для души. Потому что сознание — это не быть правым, а быть живым. Это не сидеть в позе лотоса, пока всё горит, а станцевать на этом огне чечётку и сказать: «Ну и что теперь? Я здесь. Я

есть. И этого достаточно.»
Когда ты перестаёшь верить каждой мысли — начинается магия. Нет, подожди. Не магия. Физика. Психоакустика восприятия. Как если бы ты снял наушники, через которые всё время играло «ты не справишься», и вдруг услышал: *тишину*. И в этой тишине — ты настоящий. Без гипертекста страха. Без субтитров прошлого. Без фильтра тревоги.
А теперь смотри, что дальше. Ты осознаёшь: то, на чём ты держишь взгляд, становится реальностью. Ты — архитектор своего кошмара или архитектор своего чуда. Только вот чертёж всегда у тебя. И пока ты смотришь на страх — ты строишь из страха. Но стоит повернуться в сторону мечты — ты увидишь: там уже заливают фундамент. И курьер с пиццей будущего жмёт на звонок.
Верить в себя — это как сажать картошку в пустыне, потому что ты знаешь, что *она вырастет, если ты полюбишь этот песок*. Это как спорить с попугаем, который орёт «я не могу», и научить его петь «я могу». Это как спорить с собственным зеркалом и в какой-то момент увидеть в отражении не боль, не вину, а… возможность.
Жизнь — это самосбывающееся пророчество. Только ты решаешь, кого сделать главным героем: себя — или свои сомнения. Хочешь роман про катастрофу — пиши. Хочешь комедию просветления — смейся громко, даже если пока один.
Когда приходит страх — посади его на кухне. Пусть пьёт чай. Не надо его выгонять — он всё равно под дверью замёрзнет и вернётся в шапке депрессии. Лучше поговори. Скажи: «Привет, я тебя помню. Ты был мне нужен, когда я ещё не знал, что могу иначе. А теперь — просто сиди молча.»
И даже если ты оступаешься — оступайся в сторону света. Даже если падаешь — падай на диван любви к себе. Даже если всё вокруг — как плохо написанный сценарий, ты всё равно можешь сыграть эту роль по-своему, с юмором, с трогательной искренностью и с фразой в глазах: «А если я вообще бог в отпуске?»
Так что подытожим, да. Без лишней скромности.
Ты — не жертва мыслей. Ты — их дирижёр с оркестром из звёзд и тараканов.
Ты — не побочный продукт страха. Ты — исследователь бесконечного.
Ты — не баг в матрице. Ты — ключ доступа к себе.
Ты — не просто человек. Ты — путь, который решил стать

человеком, чтобы однажды проснуться и сказать: “Теперь я понял. Всё начинается и заканчивается во мне. А между этим — я просто живу. И это, чёрт побери, прекрасно.”