



Елена
Русанова

Подорожники

заметки путешественника
по жизни и реальностям

Елена Русанова

**Подорожники. Заметки
путешествующего по
жизни и реальностям**

«Автор»

2026

Русанова Е.

Подорожники. Заметки путешественника по жизни и реальностям
/ Е. Русанова — «Автор», 2026

Дневник невыдуманных историй, рожденный в поездах, переездах и междумирьях жизненных переходов. Автор с самоиронией и интеллектуальным юмором рассказывает о своём опыте личных трансформаций, тотальных обнулений и встреч с собственными страхами: от панических атак в банке до мистической потери обручального кольца. Каждая глава - прожитый урок, разговор с Умом, который так любит рисовать апокалипсис там, где всего лишь идёт дождь. Здесь есть место и смешному храпу попутчика, и стоянию на гвоздях как способу увидеть ментальные программы, и тонким наблюдениям о том, как пространство перестраивается вслед за внутренними изменениями. Автор напоминает нам: «Стыд - лишь ловкая манипуляция системы». Это книга о доверии к жизни, о том, что случайностей не бывает, а любые потери и находки - лишь знаки на пути. Написанная живым языком, с глубокой нежностью к себе, она подарит опору тем, кто в поиске, и напомнит: всё, что с нами происходит, - не с нами, а для нас.

© Русанова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора с легкостью	5
Храп как испытание поездом и медитация...	6
Обмен валюты как портал стойкости во время обнуления и перехода	7
Пространство для жизни? И для ремонта...	8
Медицинский глюк как личностный тренинг	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Елена Русанова

Подорожники. Заметки путешественника по жизни и реальностям

От автора с легкостью

Вся наша жизнь уникальна и удивительна. Относиться слишком серьезно - значит вовлекаться в страдание и считать каждый неудавшийся шаг ошибкой. Уметь лавировать по жизненным рельсам легко - навык, который настраивается со временем. Как в компьютерной игре или любом квесте ты можешь с очень серьезным лицом проходить все этапы, создавая напряжение и борясь с уровнями игры, но если проходишь ее помногу раз, то расслабляешься, становясь мастером изменений и даже ошибок.

И сколько раз каждый из нас проходил испытания и переходы - столько же всем нам можно выдать медалей за храбрость и участие. А не только победу!

В этом дневнике я приоткрываю свои наблюдения и отрывки, которые чему-то меня научили, вызвали удивление или смех, но самое главное - это просто смена картинок и сюжетов, помогающих полюбить сам процесс путешествия по жизни.

Не это ли наша главная задача здесь? Научиться получать удовольствие в бесконечном поезде жизни.

Говорить об авторе - дело неблагодарное, ведь мы все являемся авторами в той или иной мере. Раскидываться статусами и регалиями - тоже дело прошлого. Поэтому я просто скажу, что делюсь тем, что прохожу, пропуская через себя и передавая дальше...

Все мои книги, лекции и флагманская «Игра на пробуждение» собраны на моем личном сайте. Тем, кто со мной на одной волне.

Храп как испытание поездом и медитация...

Тук, тук, тук, стучат колеса поезда, и ты на какое-то время застрял в портале между мирами - дороге между точками и пространствами.

А здесь отдельная жизнь, которая приносит ностальгию детства, но ненадолго - чудеса не вечны. Ведь как в известной игре "Мафия", скоро начнется ночь и полетят трупы...

Сгущаются краски, энергия пространства сужается до маленькой коробки купе за закрытыми дверями и спертый воздух. С маленького старта разгоняется движение со звуковыми эффектами: "Здравствуйте, храп соседей!". Казалось, только заснул и ты и ребенок, вдруг будто звенящей волной вас обоих выбрасывает из сна. Это ваша судьба-награда на ближайшие часы.

Лежишь какое-то время, думая разные мысли, пытаешься расслабить голову. Но даже их сшибает громким резонансом, и ты уже не можешь думать ни о чем, кроме этого звука. Различаешь все оттенки, окрашиваешь мысленно: временное затишье, а потом и пик - "девятый вал", перебивающий даже дребезжание стаканов об подстаканники на столе купе.

И ты проклинаешь тот день, когда "сел за баранку этого пылесоса!", точнее купил билет на поезд, и считаешь ворон, овец, своих внутренних тараканов и перерывы между храпом.

В какой-то момент просыпается смелость и отвага потрясти соседа за руку и попробовать уговорить его лечь на бочок (ведь это совершенно точно срабатывало с родителями или супругами), но безрезультатно. Пока в очередной раз сосед-бедняга не начинает хрипеть умоляющим голосом: "Что ж мне теперь не спать?". Вот это парадокс - спит всегда кто-то один из вас.

Потом ты смиряешься с ситуацией и начинаешь вести ночную жизнь, считая часы-минуты, бродишь по поезду, вглядываясь в окна с мигающими огоньками, ведь осталось всего ничего - 5 часов до того, как твой "сожитель на время" выйдет в пункте назначения. Время проползает медленно, стрелки часов не двигаются, их просто загипнотизировал храп, вязкий как тягучая смола, удерживающий момент от его быстрого пролетания.

Но даже перед ним вечность устоит, а значит придет новая глава жизни или их жалкие остатки. И вот она долгожданная свобода и сон в тишине на ближайшие пару часов...

Обмен валюты как портал стойкости во время обнуления и перехода

Будучи в моменте тотальных трансформаций и обнулений, ты при этом живешь, а не умираешь, и всегда находится, что есть и где жить. Этот путь у каждого свой: находятся добрые люди, подушка безопасности или временные подработки, а то и случайно-неслучайные приходы, обмен в натуральном эквиваленте (когда люди подбрасывают тебе варианты от пропитания до жилья). Уникальность и волшебство момента именно в этом, что прямо здесь и сейчас все есть, всего хватает, мы живы.

Но тут начинается самое интересное - это кинофильм нашего Ума под названием “Великая депрессия или история неудачника под названием Я”. У меня, например, находились какие-то запасы валюты, припрятанные еще со времен совсем другой жизни, и я вспоминаю, как с трясущимися руками отсчитывала купюры, с тем чтобы пойти в обменник с целью обмена на ликвидный кэш.

Каждый раз дорожка к обменнику является испытанием очередного диалога и борьбы с собственным Умом. Он начинает накручивать и придумывать многочисленные обвинения и критические замечания: “Господи, лет-то тебе сколько, а занимаешься какой-то ерундой, пойди как нормальные люди туда-то, а что ты будешь делать завтра, через месяц или полгода?”. Этот диалог, но чаще всего монолог в стиле театра одного актера происходил по одному и тому же кругу, периодически усиливаясь физиологическими реакциями вплоть до панических атак.

В один такой поход в банк, дело было летом, и я не учла погодные условия, обменяв доллары, просто не смогла выйти из здания, потому что начался ливень, и мы все, заложники поневоле, сидели и смотрели на дождь, находясь в закромах этого места. И тут начался еще более активный процесс, ведь сам эгрегор пространства, в котором мы находимся, еще больше поддает жару и усиливает и без того критикующий Ум. Эти полчаса тропического ливня стали испытанием для меня, когда сидя на стуле, я фактически была в полуобморочном состоянии от невидимых нападков со всех сторон, и уже смирилась со своей ролью неудачника, лоха, человека с синдромом ку-ку и так далее. И только полностью прожив все эти состояния, меня отпускает и место, и Ум, когда выйдя из банка я остаюсь в заветной тишине во всех смыслах.

Снова появляется ощущение, что все идет как нужно, что я не останусь без защиты, что эти важные процессы, которые прохожу - жизненно необходимы для совершения скачка и перерождения. Прежде всего, со своими главными страхами - смерти, на котором базируется любое выживание.

И что это лишь иллюзия, ловушка, в которую мы сами себя поместили под молчаливое согласие, погрузившись в игру системы и матрицы. И только через такое болезненное проигрывание можно освободиться от этой навязчивой программы.

Пройти это придется, прожить до конца, не сломавшись и не вернувшись назад, в старое, привычное, понятное. Но каждый раз, когда твой Ум накручивает безумные сюжеты конца света и апокалипсиса поневоле, все складывается именно так, как нужно.

Пространство для жизни? И для ремонта...

За свою жизнь я переезжала уже более 20 раз. И каждый раз при смене дома, района, города или страны вокруг меня начинаются какие-то ремонты, даже, если там 100 лет уже ничего не переделывали. Это касается всего, как временного проживания, так и остановки на подольше, отдых в all inclusive не считается.

Замена лифтов, ремонт дорог, фасада - в ход идет любая модернизация и переделка в моем окружении. Даже будучи во Флориде на несколько месяцев в доме вдруг ни с того ни с чего начали перекрашивать стены здания. А, например, в доме советского наследия ровно перед рождением моего второго сына установили пандус для ввоза колясок на первый этаж с лифтом. Что-то постоянно раскапывают, обновляют, переделывают.

Вот и сейчас небольшие изменения, пока просто посадили деревца напротив, что гораздо лучше жужжащих машин и раскопок в стиле Индиана Джонс.

Нет, это не вызывает раздражения, скорее узнаваемый сценарий кинофильма, с которым ты сроднился как со старым знакомым. Внутренний голос вторит: значит так нужно, все идет по плану.

Пространство тоже может быть живым, хоть мы и не видим это глазами, но чувствуем, настраиваемся. Замечаем только внешние события, которые проявились наяву и связаны с ним. Особенность постоянных ремонтов рядом я вижу как некое выравнивание и обновление пространства, которое необходимо при наличии людей с определенным уровнем энергии, сознания и излучения. Где-то достаточно и одного человека, чтобы поменять все пространство вокруг. А ведь даже внутри собственного места нахождения мне надо обязательно все отмыть, отдраить, начистить и убрать завалы, там где они есть (с ролью «уборщика» на грубом и тонком плане я уже смирилась).

Мы не случайно находимся там, где есть. Не случайно переносимся из одних пространств в другие. Не случайно пространство выталкивает нас (иногда и силой) из текущего места, если мы выполнили свою задачу, и пришло время идти дальше. Течение жизни и собственная миссия забрасывает нас как в самые необычные уголки планеты, так и прочно удерживает на одном и том же участке, если так нужно.

Пока это происходит от головы, мы подбираем логические обоснования и играемся с Умом и списками. Спрашиваем совета, а где лучше, почему туда, что вы порекомендуете? Я тоже занималась этой увлекательной игрой, составляла целые таблицы и астрокарты, критерии, показания, цены, безопасность, школы, люди. Идеальный план тревожного контролера подстелить соломы по максимуму. Все останется в закромах Гугл таблиц, но так и не будет реализовано в жизни, либо план столкнется с таким количеством препятствий, что ты уже решишь плюнуть на него и не биться в закрытую дверь.

Когда поддаешься потоку, уже особо не обращаешь внимание на Ум-ежедневник и страхи, которыми он тебя пугает, а просто идешь, куда направляют. Это может означать, оставаться там, где ты сейчас, даже если все бегут в панике, или наоборот направиться туда, куда Ум бы ни за что не пустил - но тебе там надо быть! И если мы слышим и чувствуем более тонко, интуицией, внутренним чутьем, понимаем, где наше место именно сейчас. Гармония внутреннего согласия и отсутствие борьбы приводит к тому, что в любой точке на карте тебе хорошо, ты дома. Внутреннее ощущение, не связанное с количеством ипотек, наличия права на собственность или статуса.

У кого-то жизнь может быть в постоянных передвижениях - и это особая миссия, у кого-то важная работа и опыты на том месте, где родился и пригодился. Раскрывать сознание можно из любой точки земли, даже находясь в тюремном заключении. Ведь про это и писал Виктор Франкл в своей книге, находя смыслы даже в экстремальных условиях.

Медицинский глюк как личностный тренинг

Несколько лет назад случился такой опус, который вкупе с другими событиями начал раскручивать снежный ком глобальных изменений в жизни.

Примерно в 40 лет в рамках профилактики состояния здоровья сосудов головы я решила сделать МРТ головного мозга. Решила - сделала.

И вот через какое-то время перезванивает врач и с напряжением в голосе просит подъехать, чтобы повторно пройти процедуру с маркером. Первая реакция - физиологическая из серии “бей или беги”, и внутри меня поднимается паника. Еду в медицинский центр за диагнозом и до-обследованием.

Врач подводит меня в свой кабинет к экрану компьютера и показывает подозрительное уплотнение на снимке, сопровождая грустным извиняющимся тоном: «Опухоль/не опухоль, сейчас уточним масштаб бедствия, но нам не нравится». И может быть для него это обыденность, но я ничего не вижу кроме расплывающихся пятен перед глазами от страха и волнения.

Ложусь обреченно в капсулу, и тут случается мгновенное переключение тумблера, как будто кто-то нажал на стоп-кран несущегося поезда. Мысли проносятся как на экране кинотеатра: «Вот это поворот! Пум-пум-пум, спокойно. Что же мы хотели еще успеть сделать? Океан - раз, авторство - два, зачем тогда вся эта суeta, которой я сейчас занимаюсь? Времени-то больше нет идти по инерции». В этот момент приходит спокойствие, я представляю, как волны океана меня ласкают и шум в голове напоминает успокаивающую музыку природы. Всерьёз думаю и размышляю, что мой прах стоит развеять именно в океане... Ни капли сожаления или страха, будто переключили проектор в жизненном кинотеатре.

И вот я вылезаю счастливая с планом на ближайшие полгода. Со стойким ощущением, как и что нужно сделать сейчас. А что именно перестать делать, ибо время бесценно.

В этот момент врач разводит руками: «Простите, это был глюк изображения, а может экран подкачал, но хорошо, что мы перепроверили, так нужно было».

Занавес. Скачки адреналина. И в этот момент я представляю себя на месте участника тренинга перерождения (rebirth), когда тебя пропускают через мучительные переживания обновления, чтобы ты распрощался с последними версиями себя. Ведь это оно и есть - внутреннее осознание, инсайт, переключение или пробуждение. Называть можно, как угодно.

Поезд жизни, несущийся по инерции, остановили, чтобы наконец повернуть в ту сторону, которая соответствует тебе как капитану. И это был только первый сигнал. Жизнь начала меняться безвозвратно вместе с планом из томографа...

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.