

ЛЮДМИЛА ОРЕХОВА

12+

ЧЕРЕЗ БОЛЬ К СИЛЕ

Личный путь и практический метод
освобождения от эмоциональных
и телесных блоков

Людмила Орехова
Через боль к силе. Личный
путь и практический
метод освобождения
от эмоциональных
и телесных блоков

<https://litres.ru/74286747>

ISBN 9785007067812

Аннотация

Перед вами книга-путь Людмилы Ореховой о боли, потерях, войне, любви и внутренней силе, которая просыпается, когда человек перестает прятаться от себя. Автобиографические главы, стихи и практика «Цветы» помогают читателю услышать себя, найти опору и открыть собственную искру.

Содержание

Предисловие от автора	5
Глава 1. Появление Искры	9
Глава 2. Детство на грани и первые знаки	14
Глава 3. Травма как пробуждение сверхчувствительности	21
Глава 4. Переезд, одиночество и поиск опоры	27
Глава 5. Первая любовь и первое узнавание себя	34
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Через боль к силе
Личный путь и
практический метод
освобождения от
эмоциональных и
телесных блоков**

**Людмила
Андреевна Орехова**

© Людмила Андреевна Орехова, 2026

ISBN 978-5-0070-6781-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие от автора



Эта книга — для тех, кто устал быть единственной опорой в своем мире, но в чьей груди еще не погасла искра. Для тех, кто отказывается верить, что мы рождены лишь чтобы выживать.

Для тех, чье сердце прошло через боль, потери и непростые выборы, но так и не научилось закрываться наглухо. И для тех, кто чувствует в себе дар — быть поддержкой и опорой для других, но пока не решается довериться собствен-

ному пути и поверить в свою силу.

Меня зовут Людмила Орехова. Я много лет живу и работаю на самой сложной территории человеческой жизни — там, где рушатся миры, в кризисах, болезнях, горьких утратах. Я тот человек, который идет рядом, лечит, не дает упасть, держит за руку, когда кажется, что опоры больше нет. И за годы этой работы во мне соединились, казалось бы, несовместимые вещи: суровая, «земная» практика — ответственность, тяжелый труд, реальные истории — и тонкое, почти осязаемое чувство того, как человеческая душа, спотыкаясь, нащупывает свою единственную дорогу домой, к себе.

Моя жизнь с самого начала не была похожа на сказку. Скорее, на испытательный полигон: бесконечные переезды, постоянные финансовые трудности и грызущий страх одиночества среди чужих людей. Родные считали меня странной и постоянно критиковали. Мир, казалось, ополчился против меня, когда все, чего я хотела, — это просто найти место, где можно дышать полной грудью.

По мере того как я проживала свои уроки, рядом со мной все чаще появлялись особые тексты — стихи и послания из какого-то глубинного, истинного источника. Этот поток я называю ченнелингом: это когда слова, рожденные в сердце, создают целительное пространство для понимания и для меня, и для тех, кто их читает. Иногда этот голос я ощущаю как сияющий Свет, или как проводника, который мягко, но настойчиво ведет меня туда, где заканчиваются иллюзии.

Именно поэтому в книге, рядом с историей моей жизни, вы встретите стихотворения. Они возникают в тексте не просто так. Там, где глава подходит к внутреннему перелому, появляется стих, словно пауза, передышка, взгляд с новой точки. Вы можете воспринимать эти строки как ненавязчивую подсказку или приглашение спросить себя: «Что во мне отзывается на это?»

Но со временем я поняла: именно эти удары судьбы закаляли меня и открыли во мне дремавшие способности. Умение чувствовать тонкие энергии, исцелять не только тела, но и души, направлять людей к ним самим — все это родилось из преодоления боли и трудностей.

Структура книги выстроена так, чтобы читателю легко было идти своим неспешным ходом вслед за повествованием.

Первая часть — это путешествие по следам моей судьбы. Я шаг за шагом пробираюсь через лабиринты детства, сложные выборы, горькие ошибки, испытание войной, потери и, наконец, подхожу к принятию себя и своего дара.

Вторая часть — это тихая гавань, где живут цветы, стихи и послания. Они помогают разглядеть за канвой одной личной истории отблеск вечных законов Силы и Любви.

Третья часть — свободное пространство для ваших личных заметок и откровений. Там вы можете фиксировать свои инсайты, вопросы, ответы, рожденные после прочитанного.

Эта книга — не сухая теория и не сборник магических ре-

цептов. Это — искренний разговор по душам. История моего пути к собственной силе, к любви и доверию к самой себе. Это рассказ о том, как я победила свои сомнения, слабости и страхи.

При этом моя история здесь не ради самой истории. В конце каждой наиболее важной главы я предлагаю несколько простых мыслей и вопросов, которые помогают увидеть, чем ваш путь похож на мой. Где вы когда-то согласились терпеть лишнее. Где перестали слышать себя. Где, наоборот, в самый сложный момент проявилась ваша внутренняя сила. Так личные воспоминания превращаются в практику — в живое зеркало, которое помогает читателю лучше понять себя.

И если вы сейчас ищете свой собственную искру в темноте, эта книга — для вас. Она доказывает: каждый из нас гораздо больше, сильнее и способнее, чем привык о себе думать.

Пусть и ваша жизнь наполнится светом.

Пусть вы откроете свою новую силу.

С любовью,

Ваша Людмила Орехова

Глава 1. Появление Искры

Каждая история силы когда-то начинается с очень хрупкого момента — с рождения, которое мир не замечает и не считает «особым». Его видит лишь одна-единственная душа.

Так было и со мной. Задолго до того, как я стала целительницей и проводником, жизнь бережно, шаг за шагом, учила меня различать в себе ту самую Искру и доверять ее ясному свету.

Мое рождение с самого начала было не рядовым событием, а мощным энергетическим всплеском. Я буквально «выстрелила» в этот мир, появившись на свет так стремительно, что меня едва успела поймать в свой передник простая уборщица. Эта семейная легенда идеально описывает мой характер: я всегда куда-то спешила и не боялась падений.

С самого детства во мне бурлила неукротимая энергия. Моими университетами были деревья, которые я обожала осваивать с верхушек до корней, и бескрайние поля, которые я исходила вдоль и поперек. Я была настоящим малолетним исследователем, открытым для любых перемен, а их в моей жизни хватало.

В те годы никто не называл это «силой» или «даром» — для взрослых я была просто неудобным, излишне живым ребенком. Но именно так будущая целительница тренируется чувствовать мир: через движение, риск, интерес ко всему

живому.

Наша семья постоянно переезжала, и я научилась встраиваться в новые условия с поразительной скоростью. Но первые и по-настоящему суровые испытания настигли меня в полтора года, когда я дважды получила серьезные травмы головы. Эти шрамы, физические и душевные, навсегда остались со мной, став точками отсчета для моего внутреннего взросления.

Родители жили в режиме выживания: работа, быт, обязанности. В такой атмосфере не до тонких чувств ребенка, и многие из тех, кто сейчас читает эти строки, могут узнать в моих детских переживаниях отголоски своих — когда о тебе заботятся, но не всегда умеют видеть, как тебе на самом деле больно и страшно.

Детство продолжилось школой, переездом в новый поселок, знакомством с местными ребятами. Но моим главным убежищем, терапевтом и источником сил всегда оставалась природа. Именно в лесах и полях я отдыхала душой и восстанавливала равновесие.

Там, среди деревьев и ветра, я училась тому, что позже назову «тихим присутствием Света»: когда тебя не дергают, не оценивают, а принимают такой, какая ты есть. Для ребенка из шумной, наполненной тревогами семьи природа — часто единственное место, где можно, наконец, выдохнуть.

Я была всего лишь ребенком и не понимала, какое яркое пламя прячется у меня внутри. Инстинктивно я училась его

скрывать, приглушать, чтобы не пугать окружающих и быть как все.

Но огонь нельзя было прятать долго. Он прорывался наружу: в играх, в умении повести за собой других ребят, в способности собирать вокруг себя людей и заражать их своими идеями. Даже когда я пыталась скрыть свою силу, она всегда находила лазейку, чтобы напомнить о себе.

Сейчас, оглядываясь назад уже как специалист и проводник для других, я вижу: это и была та самая Искра — внутренняя сила, которая сначала мешает «быть удобной», а потом становится основой предназначения. Многие люди приходят ко мне с похожей историей: в детстве их стыдили за яркость и просили «быть как все», хотя именно в этой яркости и прятался их главный ресурс.

Если вы узнаете себя в этих строках — в переездах, в травмах, в привычке прятать свою живость, — возможно, это рассказ и про вашу собственную Искру. Детские испытания закладывают тот самый стержень, который потом позволяет не сломаться, когда жизнь просит от нас чего-то сродни подвигу.

Стихотворение, которое вы прочтете ниже, родилось гораздо позже, уже во взрослом возрасте. Но в нем — отражение того детского вопроса: зачем мы нужны друг другу и как научиться не терять себя среди чужих ожиданий. Вы можете читать его как мягкое напоминание от Света — о ценности каждого пути, в том числе и вашего.

*Зачем нужны мы все друг другу?
Зачем с собою не живем?
Когда в себе не видим чудо,
В другом решили, что найдем.*

*А как же быть, когда жалеют?
Ведь жалость — жалит. Как тогда?
Мы видим в них, что в нас не видим:
Там отражение себя.*

*Когда уж третий намекает:
«Зачем ты возишься так с ней?
Ведь там никто не помогает,
И лишь тебе самой видней,
Зачем тебе возиться с ней?!»*

*И пусть кругом все против встали,
И пусть не видит тут никто,
Что ты — та часть великой стаи,
Куда не деться от нее.*

*Ведь жизнь — игра,
И каждый может
Уйти или играть всегда,*

*Где только он, пожалуй, знает,
Какая роль отведена.*

*Мы роли в жизни исполняем,
И кто на что порой горазд:
Кто знает — маски там снимает,
А кто не знает — так живет.*

*Никто по жизни просто так
Не может объяснить,
Зачем ему идти вперед
Или тащить тут всех.*

*Мы можем просто так прожить,
А можем развиваться,
И только вместе, для себя,
Пойдем калиброваться.*

Глава 2. Детство на грани и первые знаки

Мои детские шалости далеко выходили за рамки безобидных проказ. В них всегда чувствовалась стратегия и своеобразный творческий подход. В одном молдавском поселке, где наша семья задержалась на год, я быстро стала своим «парнем» в местной ватаге. Мы играли до потери пульса, но для моего кипучего воображения требовалось нечто большее.

Скучать и жить «по правилам» мне всегда казалось чем-то противоестественным: там, где другим детям хватало двора и классических игр, мне хотелось расширять границы — мира, взрослых и собственной смелости.

Главным моим «проектом» того лета стала диверсия против тракторной колеи. Я организовала настоящую партизанскую операцию: мы закапывали в грязь доски с торчащими гвоздями, создавая помехи для массивных колес. Мальчишки, хоть им частенько и доставалось за мои выдумки, держали язык за зубами. А я, маленькая подпольщица, тайно наслаждалась своей властью и этим секретом, который связывал нас крепче любой клятвы. Взрослые, конечно, винили во всем мальчишек, а истинная виновница оставалась в тени.

Со стороны это выглядело как чистое хулиганство, но внутри мной двигало другое: желание повлиять на реаль-

ность, почувствовать, что от меня что-то зависит. Когда вокруг много нестабильности и перемен, ребенок часто ищет хоть какой-то рычаг управления жизнью — даже если это доска с гвоздями в колее.

Переезд на новое место не стал для меня трагедией. Я снова быстро обзавелась друзьями и продолжила свои игры. Однако именно тогда во мне начало происходить нечто новое и необъяснимое. Детская гиперактивность стала понемногу трансформироваться в нечто иное — в острое чувство лидерства и растущую уверенность в себе. Я начала понимать, что эта внутренняя сила — не игрушка, и обращаться с ней нужно уважительно.

Семейный фон только усиливал этот процесс: взрослые были слишком заняты выживанием, поэтому никому и в голову не приходило сесть рядом со мной и поговорить о чувствах, границах или безопасности. Мой характер закалялся в условиях, когда рассчитывать приходилось в первую очередь на себя — на свое решение, смекалку, внутренний стержень. Так рождался тот самый лидер, который позже проявится уже не в шалостях, а в помощи другим людям.

Одним из самых важных событий того времени стала церемония принятия в пионеры. Для меня это была не пустая формальность. Алый галстук сделался для меня настоящим символом — чести, ответственности и веры во что-то большее. Мне казалось, что от того, насколько хорошо я буду нести это звание, зависят судьбы мира. Я носила свой гал-

стук с религиозным трепетом, не снимая даже дома. Для меня это был не кусок ткани, а знак отличия, орден за смелость быть собой.

В мире полнейшей непредсказуемости этот галстук стал для меня первым осознанным «контрактом» с чем-то большим, чем моя личная жизнь: с идеей служения, поддержки того, кому плохо, включенности в общее. И очень символично, что позже именно тема служения другим людям станет мотором моей профессии и маяком на моем пути целительницы.

Итак, знакомый для многих сценарий детства и отрочества: активный ребенок, которому тесно в заданных рамках, и мир взрослых, который не всегда готов эту силу принять. Часто такие дети слышат: «успокойся», «не выделяйся», «будь как все». Но за непослушанием здесь может стоять та самая ранняя Искра — стремление к жизни, к влиянию, к поиску своего места. Я жила на ощупь, и рука Света мягко вела меня вперед.

Возможно, читая эти строки, вы вспоминаете свои детские выходки: рискованные игры, странные идеи, желание идти против привычного. Попробуйте на миг посмотреть на них не как на ошибки, а как на первые сигналы вашей внутренней силы. Тогда многие эпизоды прошлого осмысливаются по-другому — уже не как повод для стыда, а как точки роста.

Стихотворение, которое следует дальше, продолжает эту

тему. В нем речь уже не о конкретной шалости, а о большем вопросе: как мы относимся к миру, который дан нам как зону накопления опыта? Прочитайте его как приглашение посмотреть на свою жизнь не через претензии и недовольство, а через ракурс: «Что я выбираю видеть и проживать прямо сейчас?»»

*Что означает жизнь
Для каждого из нас?
Что означает путь,
Который мы проходим?*

*То означает воздух,
Который вы вдыхаем,
С которым мы живем
И тихо отпускаем?*

*Все в мире этом
Ведь создано для нас:
И солнце, и земля,
И небо, и моря.
Все то, что окружает,
И есть для нас.
А как мы принимаем?*

*То дождь не вовремя пошел,
То солнце сильно жарит,
То в январе вдруг снег пошел,
То слишком зябко ночью.*

*И все не так и все не то,
И злимся, и ругаем:
То президент не то сказал,
То слишком шумно очень,
То просто, нечего сказать.
Но только плохо очень.*

*Остановитесь, люди мира,
С улыбкой гляньте на него!
Ну ведь не все
Сегодня этот мир увидят
И отойдут уж в мир иной.*

*И им погода нипочем,
И им контроль уже не нужен,
А ведь вчера, еще вчера
Так злились, что сегодня
Уж не увидели дождя,
И солнце миг погасло.*

*Возьмитесь за руки, друзья,
И улыбнитесь счастью:
Оно ведь рядом и всегда
Вам просто помогает.*

*Ведь ваше право —
Братъ не братъ,
Его с собой по жизни.
Кто солнце видит и любовь,
Тот просто дышит
Полной грудью.*

*Ну а кому все нипочем
И хает, что есть мочи,
Не злитесь, что у вас
Ваш путь темнее ночи.*

*Всегда возможно изменить,
Всегда, ведь ангел рядом.
И он пошлет к тебе людей,
Чтобы помог в дороге.*

*Ну а тебе теперь решать:
Дышать по жизни, иль бояться,
Что перекроют кислород*

И будешь задыхаться.

Взгляни на небо: дождь идет?

Ну протяни же руки,

Ведь сердце тихо запоет —

И засияет солнце.

Глава 3. Травма как пробуждение сверхчувствительности

В каждом взрослении есть момент, когда мир перестает быть «игрой в добрых взрослых» и показывает зубы. Для меня таким рубежом стала дорога до одного сельского кафе — обычное поручение, которое вдруг превратилось в экзамен на доверие к себе и на готовность слышать внутренний голос, сильнее любых лозунгов и правил.

Тот вечер начинался как обычный. Сумерки мягко окутывали нашу деревню. Родители были поглощены стройкой семейного гнезда. В воздухе пахло свежей стружкой и надеждой. Неожиданно отец вручил мне несколько купюр с важным поручением:

— Сбегай в соседнее кафе, возьми что-нибудь к ужину. Нам пива, а себе — бутылочку «Буратино».

Я кивнула и с гордостью поправила пионерский галстук — свою главную драгоценность, которую не снимала даже дома. Дорога была недолгой, но именно на ней моя жизнь сделала крутой вираж.

Для ребенка того времени красный галстук был не просто частью формы — это был знак «я хорошая», «я правильно поступаю». И позже я не раз встречала людей, которые так же, как и я тогда, выбирали не себя, а символ на груди, идею,

ожидание.

На обратном пути из предвечерней дымки, словно персонаж из криминальной хроники, вынырнул мужчина на выдавшем виды мотоцикле.

— Эй, пионерка! — крикнул он, и его взгляд скользнул по моему алому галстуку. — Вас же учат людям помогать? Покажешь, где тут магазин?

Внутри у меня все сжалось. Голос разума шептал: «Стоп, опасно!», а вот сердце и вызубренные пионерские законы твердили: «Надо помочь!». И я, подавив смутную тревогу, сделала шаг вперед.

Это очень узнаваемый внутренний конфликт: одна часть тебя все уже поняла, чувствует опасность, а другая, тот самый маленький «внутренний пионер» — боится отказать, боится показаться плохой, бессердечной. И именно в такие минуты мы предаем не других, а себя.

Наша семья жила в этом населенном пункте недавно, и многие улицы мне были незнакомы. Но я подсказала мужику правильное направление. Мотор взревел, я вскочила на подножку, и мир превратился в мелькание полей под колесами. Ветер свистел в ушах, и сначала это даже напоминало приключение.

Пока скорость не стала нарастать. Пока хватка этого типа не стала слишком цепкой. Пока я не поняла, что мы пронеслись мимо того самого магазина. Легкое волнение переросло в леденящий ужас. Я судорожно сжимала в руках авоську с

бутылками — папиным пивом и моим лимонадом «Буратино».

Впереди замаячили крутой поворот и здоровенный валун на обочине. И тут во мне что-то щелкнуло. Четко, ясно, без паники прозвучала команда: прыгать! Прямо сейчас!

Этот голос не походил на детскую панику. Он был спокойным, жестким и очень точным. Позже я назову его поразному: и внутренним компасом, и голосом Света, и шепотом проводника, который знает дорогу чуть дальше, чем мой человеческий ум. Но именно в тот момент во мне впервые так отчетливо проявилась та самая сверхчувствительность, которая спасала потом не только меня, но и других людей.

Оттолкнувшись, я перелетела через камень и приземлилась на колени, оглушенная звоном разбитого стекла. Обернулась — мотоцикл с незнакомцем уже растворялся в сумерках, унося с собой эхо его зловещего смеха.

Я стояла посреди пыльной дороги, вся в ссадинах, кровоподтеках и лимонадно-пивных потеках. Первая мысль была не о том, что я чудом избежала беды, а о том, что я... пролила папино пиво. «Попадет мне теперь!», — с ужасом думала я.

Но та вечерняя поездка стала для меня точкой невозврата. До нее мой мир был предсказуемым, как расписание уроков. А после он треснул, и сквозь трещину показалась настоящая, неигрушечная жизнь, полная неожиданностей и угроз.

Главный урок, который я вынесла, разбив колени и бутыл-

ки, оказался простым и гениальным: самое важное — доверять не словам или символу на груди, а тихому, но настойчивому внутреннему голосу. Тому, что кричал «стоп», когда все вокруг твердило «надо помочь».

С тех пор я научилась слушать этот внутренний компас. Он оказался куда надежнее любых советов и правил. Жизнь преподала мне суровый, но бесценный урок: моя безопасность и благополучие — это только моя ответственность.

А тот случай с мотоциклом... Он подарил не только синяки и испорченный ужин, но и первый, по-настоящему взрослый опыт. Опыт, который коротко можно сформулировать так: доверяй своему чутью — и никакие крутые повороты судьбы не собьют тебя с пути. Я почувствовала прикосновение Света, который защитил меня от тьмы.

Сегодня, когда ко мне приходят люди с историями о нарушенных границах, навязанной «доброте» и опасных компромиссах, я часто вспоминаю ту девочку на пыльной дороге. Желание быть хорошими для других может иногда стоить нам очень дорого. Там, где внутри кричит четкое «нет», лучше позволить ему прозвучать вслух — даже если кто-то осудит, не поймет или обидится.

Стихотворение, которое следует дальше, — о той самой ловушке контроля и страха, только уже на языке души. Его можно читать как приглашение посмотреть: где я по-прежнему пытаюсь все держать под жестким контролем вместо того, чтобы жить, чувствовать и доверять себе? И что во мне

отзывается на строки о перерождении и принятии себя?

*«Как страшно жить!» —
Кричим в миру мы,
Когда не знаем, что почем,
Ведь мы же люди в этом мире
И научили всех и вся
Стоять у пульса, у руля.
Контроль, опять контроль,
И с ним шагаем по стране.
А как прожить, но лишь любя
Ту жизнь, что есть у нас с тобой;
Ту жизнь, что сверху к нам пришла;
И не сидеть лишь у руля!*

#

*Ведь можно встать — и утром рано
Себя благодарить,
Что просто встал и мир увидел,
Услышал пенье птиц.*

#

*Тогда и сердце дверь откроет.
Почувствуй им, как хорошо,
Что в мире нет тебя дороже,
Ценнее нет тебя в себе.*

#

*Ведь ты пришел, и опыт нужен
Твоей душе — его пройти.
И если прятаться по жизни,
Бежать, искать, не проживать —*

То быстро все закроют двери.

#

И как тебе? Когда там нет?

Идешь ведь на перерождение,

Чтобы опять с нуля прийти,

Опять такой же путь проделать,

Пока не согласишься ты,

Идти в принятие себя,

И мир весь будет за тебя.

Глава 4. Переезд, одинокчество и поиск опоры

Иногда сила входит в жизнь не вспышкой озарения, а ставит ребенка к включенной плите, к больничной койке, к семейной кассе. Там, где другим еще разрешают быть маленькими, кому-то уже предлагают роль взрослого — без подготовки и права отказаться. Для меня именно так начался очередной этап.

Последующие три года стали для меня суровой школой выживания. Когда у матери диагностировали паралич, мир перевернулся. Вся тяжесть быта обрушилась на мои плечи: забота о младшей сестре, готовка, уборка, больная мама и тощая семейная касса, которую я пыталась пополнять любыми способами. Я училась, бегала на подработки и вела хозяйство, словно сорокалетняя женщина, оказавшаяся в теле подростка.

В семье тогда не было «подушки безопасности» — ни финансовой, ни эмоциональной. Близкие жили как умели, выживали, а не разбирались в чувствах. И в этом мы со многими читателями похожи: вместо мягкой поддержки нас нередко встречали фразами «надо потерпеть» и «ты справишься», за которыми скрывалась усталость взрослых и их собственный страх.

Те годы выковали во мне стальную выдержку. Я научилась терпеть, считать каждую копейку и нести ответственность не только за себя. Балансировать между учебником и кастрюлей, между контрольной и стиркой — эта бесконечная чехарда научила меня главному: не пасовать перед обстоятельствами. И еще я уразумела: даже в самые темные времена меня не оставлял внутренний Свет.

И вот посреди этой рутины случилось нечто, перевернувшее все! На школьном экзамене по литературе у меня вдруг четко, как наяву, всплыла в голове тема сочинения: «Образ Татьяны Лариной». И не просто тема, а железобетонная уверенность, что за эту работу я получу четверку. Поразительно, но так и случилось. Я списала этот чудо-случай на странную удачу. Но «удача» стала навязчивой: готовясь к поступлению в колледж, я уже заранее знала не только вопросы, но и свои будущие оценки. Это было уже из области необъяснимого.

Может показаться, что мне просто повезло со списком тем, но ощущения были другими: не азарт, не надежда, а спокойная ясность, как будто внутри уже есть ответ, и тело просто идет за этим знанием.

Многие из тех, кто читает эту книгу, наверняка могут вспомнить похожие эпизоды: когда вдруг точно знаешь, кто сейчас позвонит, чем закончится разговор, какое решение примет тот или иной человек. Мы редко называем это даром, чаще — совпадением.

Постепенно до меня стало доходить: это не случайность. Во мне просыпалась странная, неведомая способность видеть эпизоды будущего. Сначала это пугало. А потом... стало дарить странное спокойствие. Я поняла, что могу заглядывать за горизонт событий, и это знание стало моим тайным оружием.

Это еще не были ченнелинговые тексты, с которыми вы встретитесь дальше, и не красивые «видения из фильмов». Скорее тихие вспышки понимания: как будто кто-то на секунду приоткрывает занавес и показывает, что будет дальше, чтобы я не так сильно боялась.

После окончания школы, уже в техникуме, судьба свела меня с девушкой, которая была моей полной противоположностью — замкнутой, несчастной и никому не верившей. Мы разговорились, и у меня внутри что-то щелкнуло — четкое и ясное ощущение.

— Поезжай в Гродно, — неожиданно сказала я ей, сама удивившись своей уверенности.

Она посмотрела на меня как на сумасшедшую, но... в итоге рискнула. Та поездка перевернула ее жизнь: там ее ждали любовь, семья и ребенок. Позже она призналась, что тот совет стал для нее точкой отсчета новой, счастливой жизни.

Так я впервые увидела, что моя внутренняя ясность может работать не только для меня самой, но и для другого человека. И это было одновременно вдохновляюще и очень страшно: одно дело — угадать вопрос на экзамене, другое — под-

сказать живому человеку целое направление его судьбы.

К семнадцати годам пришло четкое понимание: я могу помогать. Ко мне стали обращаться другие девчонки: «Куда мне податься? Стоит ли связываться с этим парнем?» И я чувствовала, что могу быть для них тем самым поводырем, которого когда-то так не хватало мне самой.

Иногда я просто слушала и видела перед собой чуть более широкий коридор вариантов, чем они. Видела, чем для них может обернуться тот или иной шаг. В тот момент мне еще не приходило в голову назвать это «практикой» или «работой с людьми» — я просто делала то, что казалось естественным: делилась тем, что уже чувствую и знаю.

Таких историй накапливалось все больше. Моя вера в собственные силы росла, но вместе с ней приходило и ощущение тяжелой ноши. Внутри шла борьба: спорили между собой гордость за свой дар и жуткий страх перед этой ответственностью. Признаться себе, что ты не такая, как все, — это было страшнее, чем в одиночку вести хозяйство.

Многим из вас это тоже знакомо: с одной стороны, вы видите, что умеете чуть больше, чем «просто жить как все», с другой — боитесь, что вас сочтут странной, высокомерной, слишком чувствительной. И тогда проще списать все на совпадения, чем признать, что в вас действительно есть нечто большее.

Принять свою уникальность целиком я смогла лишь повзрослев. Теперь я понимаю: мой дар — это не просто яр-

лык «особенной». Это инструмент. Мое призвание — быть тем самым маяком, который я так отчаянно искала в своем детстве. Делиться силой, дарить надежду и помогать другим найти их собственную дорогу домой — к самим себе. А моим единственным проводником в тех обстоятельствах, как и всегда, был лишь немеркнущий Свет.

Когда человек впервые встречается со мной на сессии, он часто приходит именно за этим: за живым ориентиром, за тем же, за чем я когда-то проходила через схожую тьму и теперь научилась держать фонарь так, чтобы свет падал не только на меня, но и на его путь.

Вот так девочка, выросшая в суровой школе жизни, не сломалась, а нашла в испытаниях свою сверхсилу. И теперь я знаю наверняка: уникальный дар есть в каждом. Главное — найти в себе смелость его увидеть и затем им пользоваться.

Если после этой главы вы хоть задумаетесь: «А где в моем собственном детстве и юности уже проявлялась моя сила? Где я тянул на себе больше, чем мог, и при этом почему-то все выдержал?» — значит, эта посыл книги сработал. Ваш путь не обязательно должен быть похожим на мой, но в каждом опыте одиночества, переездов, ответственности за других уже спрятаны ростки того, кем вы можете стать.

*Обида гложет каждый день,
Хоть я ее не вижу.
Она так пилит разум мой,
Что просто ненавидишь*

#

*Тот день, когда послали прочь,
Когда не выбрали тебя,
Когда сказали: «Ты никто,
И звать тебя никак».*

#

*И вот всю жизнь я с ней хожу,
И хороводы все вожу:
То в танце забываю,
То сильно накрывает.*

#

*Обида рулит нашу жизнь,
Когда ее боимся.
Ее мы кормим и корим
Себя, что не достойны.*

#

*Вот так живем, ее сопровождаем,
Условия ей создаем.
Ведь если отпустить ее совсем —
Себя же потеряем.*

#

*Тогда придется делать то,
Чего боялись долго.
Тогда придется за себя
Ответственность уж взять.*

#

*Ох страшно стало враз:
Что не смогу иначе.
А ты попробуй, в страх иди,*

Себя скорее обрети.

#

Как жизнь прожил,

Ты знаешь:

Нелегко,

Коль ты стихи читаешь.

Как будет — ты не знаешь.

#

Но там себя ты обретаешь

Без боли и уныния,

Без злости на себя.

Ведь так ты вырастаешь

И там ответственность твоя.

Глава 5. Первая любовь и первое узнавание себя

У многих людей именно первая влюбленность становится точкой, в которой школьные мечты встречаются с реальной жизнью. В моем случае это была еще и первая серьезная встреча с собой: со своей уязвимостью, ожиданиями, границами и силой, о которой я тогда только начинала догадываться.

Помню тот день в мельчайших деталях, словно это было вчера. Случайная прогулка до кинотеатра, подружки, смех. И вот незнакомый парень подсаживается ко мне. Мы смотрим фильм «Пришло время любить» — ирония судьбы, ведь именно в тот вечер это самое время настало и для меня.

Это было обычное провинциальное кино, где герои любили красиво и правильно, а жизнь складывалась по сценарию. В зале пахло одеколоном и чужими мечтами, а во мне уже рождался собственный сюжет, совсем другой по форме, но такой же жадный до чувства.



После сеанса он спросил, где я живу. Подружки, хихикая,

выпалили номер моей комнаты в общежитии — 85-я. На этом, я думала, все и закончится. Но на следующий день он обзвонил все (!) общежития в городе, чтобы найти «девушку из 85-й комнаты». Когда он до меня все-таки дозвонился, я, пытаясь сохранить хоть каплю достоинства, выдвинула ультиматум, уверенная, что он оскорбится и не явится:

— Хочешь встретиться — приходи с паспортом!

И опять решение пришло не совсем от меня, его мне подсказал безмолвный голос Света. Каково же было мое удивление, когда парень... действительно пришел с удостоверением личности! Я выбежала ему навстречу так стремительно, что поскользнулась и растянулась на асфальте, разодрав в кровь колени. И вот он, мой рыцарь, протягивает мне свой паспорт, а я, сидя на земле, дую на ободранные коленки и, пытаясь не заплакать от боли и стыда, этот документ изучаю. Таким был наш первый «романтичный» выход.

Для взрослого читателя эта сцена может показаться забавной, но для той девочки в общежитии все происходившее было как клятва: если мужчина готов пройти через все эти звонки и проверки, значит, на него можно опереться. Тогда я еще не умела читать глубинные мотивы людей, а смотрела только на поступки, которые лежат на поверхности.

С того нелепого и трогательного момента началась наша большая история, которая была далека от идеала. В ней было все: ослепительные взлеты и оглушительные падения, радость, от которой кружилась голова, и горькие слезы, кото-

рые обильно орошали подушку по ночам.

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.