Ясна Токарчик

Бог погладил меня по голове и сказал...

Книга-медитация

Ясна Токарик

Бог погладил меня по голове и сказал… Книга-медитация

«Издательские решения»

Токарик Я.

Бог погладил меня по голове и сказал… Книга-медитация / Я. Токарик — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-503466-3

Мои стихи для тебя,Если ты хочешь больше слышать душу,Если ты чувствуешь — есть что-то лучше.Мои стихи — твой личный ответ,Ты слышишь то, что в тебе есть и чего нет,И вспоминаешь, что в тебе свет.Мои стихи — твоим ушам услада,За беготню по воплощениям награда,Ты слышишь то, что тебе прям сейчас надо.Ты пропускай их через свою грудь, слышишь?И проверяй, что ты живешь и дышишь.Тогда почувствуешь то, что не опишешь словами языка никогда.

ISBN 978-5-00-503466-3

© Токарик Я.
© Издательские решения

Содержание

Об авторе 6
Предисловие 8
Отзывы 9
Инструкция к прочтению 11
1. Бог погладил меня по голове и сказал… 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Бог погладил меня по голове и сказал… Книга-медитация

Ясна Токарик

Корректор Екатерина Федорова
Иллюстратор Дарья Хант
Дизайнер обложки Дарья Хант

© Ясна Токарик, 2019
© Дарья Хант, иллюстрации, 2019
© Дарья Хант, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-0050-3466-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Оказалось, написать о самой себе сложно. Не знаешь, с какой стороны начать рассказывать. И что нужно рассказать о самой себе, чтобы это было уместно. Начинаешь перебирать в голове то одно, то другое, в итоге не знаешь, за что схватиться, и хватаешься совсем не за то, что нужно.

Когда я смотрю на свою жизнь, я иногда удивляюсь тому, насколько много событий в нее поместилось. Иногда мне кажется, что я прожила много жизней в одной, и я переродилась так много раз, что некоторые воспоминания кажутся воспоминаниями из прошлой жизни. Я ли это была? Кажется, вряд ли.

Мое детство было одновременно прекрасным и непростым. Маленькая деревня в 250 км от Владивостока, море из окна в 5 минутах от дома, много природы, свободы, прогулки с друзьями целыми днями напролет. Прятки на гаражах, сальто и пятнашки на натянутых рыболовных сетках между деревьями, прыжки в море с пирса, мидии и ежики на кострах, игры в дочки-матери на ржавых баржах, радость от новых розовых велосипедов из Японии, корейский виноградный сок и сладости. Были и тяжелые моменты в семье: лихие 90-е, строгости в школе и другие сложности, которые в каком-то смысле заставляли взрослеть не по годам, грызть гранит науки, чтобы выжить и уехать во Владивосток учиться после школы – предел мечтаний на тот момент.

В детстве я никогда не мечтала уехать никуда, кроме Владивостока. О Москве или путешествиях даже не было мыслей – слишком заоблачно и слишком нереально. Хотя вся моя комната была завешана разными картами: карта Дальнего Востока, Приморского края, России и мира в нескольких вариациях. Я любила разглядывать другие страны и читать о них. Но тогда мне казалось, что это невозможно – в них попасть. И единственная страна, в которую я тайно мечтала попасть, это Америка.

После третьего курса университета я на лето улетела в Москву. Мне было 18. Первый самолет, первый раз в столице, первый раз вообще за пределами Приморского края. У меня открылись глаза. Москва показалась каким-то другим миром, другой страной – всё здесь было по-другому. Здесь я, наконец, почувствовала то, о чем читала в книгах «здесь Русью пахнет» – на Дальнем Востоке Русью мне не пахло никогда. Эта поездка в Москву и Санкт-Петербург вдохновила меня окончить университет экстерном – ждать еще 2 года до свободы было слишком долго. Я вернулась и подала документы.

Учиться на экстерне было сложно: маленькая комната в общежитии, где 6 человек на 9 квадратных метров, у которых ничего в жизни не поменялось, плюс работа и подработки, которые я была вынуждена брать. Часто спрашиваю себя: как я это смогла? С утра 4 курс, после обеда 5 курс, в перерывах работа, сдача экзаменов. Я даже на танцы ходить успевала. За год экстерна я научилась большему, нежели за 3 года очного обучения. Научилась быстро читать, общаться с преподавателями один на один, уметь найти выход из любой безвыходной ситуации. Госы. Диплом… В день, когда я защитилась, я пришла в общежитие и… очень помню этот момент: мне казалось, что я могу все. Вот любое вообще желание. Любое. Все могу, что захочу. И поездка в Москву после такого сложного года мне казалась мелка.

В этот момент подруга, которая окончила иняз и тоже только что вернулась с защиты диплома в комнату, сказала: «А поехали куда-нибудь за границу?» У меня загорелись глаза. Какая Москва? Я поеду в Америку! Еще полгода подготовки: документы, языковые курсы, тесты, водительские права – и я оказалась в Аризоне, а потом во Флориде.

Ну вот, не знала, что о себе написать, теперь не могу остановиться.

Жизнь в Америке полностью перевернула меня, я словно родилась заново. Во мне появилась другая «я», американская я, которая потом так на многое повлияет в моей жизни.

После Америки я больше не могла жить только в России, поэтому путешествия стали неотъемлемой частью моей жизни. Азия, Индия, Европа, студенческая мечта автостопного путешествия Москва – Владивосток.

В моей жизни был период индийских ашрамов, безумных автостопных путешествий по Азии и Европе, несколько лет каучсерфинга – когда ты принимаешь у себя иностранцев со всего мира и останавливаешься у них дома (couchsurfing.org), несколько лет работы в Большом театре переводчиком самых лучших хореографов мира, учеба в испанском университете по гранту.

Но, пожалуй, самое любимое мое занятие было и остается – расширение своего собственного сознания. Именно благодаря этому я делала то, что делала: а именно – преодолевала страхи, находила ограничения, искала новые подходы к себе, новые возможности найти свои истинные желания и реализовать их.

Так я полюбила психологию и разные ее направления, так я стала привносить это в свою работу с детьми, в преподавание языка и в тексты в соцсетях, которые всегда были неотъемлемой частью моей жизни. Мне всегда нравилось делиться тем, что я знаю и осознаю. Осознавать и вербализировать это в тексты – что может быть вкуснее этого? Стихи я писала в детстве, но после переезда в Америку и внедрения второго языка я перестала их писать. Возвращение стихов в мою жизнь, да еще и в такой форме – большой подарок, благословение и счастье для меня. Эти стихи не просто слова и строчки, это концентрированные состояния, чувства, осознания и озарения. Пусть они найдут свое место в вашем внутреннем мире.

Предисловие

В старом альбоме с моими детскими фотографиями мама вела записи моих смешных фраз и выражений. Там же написано, что в 3 года я сочинила первое стихотворение:

«У меня грибочки есть,
Не могу их сразу съесть,
Я пожарю и отдам
Лучше нашим кабанам».

Впрочем, жили мы в квартире и кабанов я к тому моменту вживую ни разу не видела, по маминым словам, кроме как в книгах.

Потом стихи я сочиняла регулярно, особенно в подростковом возрасте, но значения этому никогда не придавала и особой ценности в них не видела.

Осенью 2018 стихи ворвались в мою жизнь, как свежий ветер в окно. Это было очень неожиданно и необычно, потому что особой любви к поэзии я никогда не питала. Я начала выкладывать их сначала в «Инстаграме» и удивлялась обратной связи.

Я чувствовала, что в этих стихах что-то особенное, ведь они приходили мне из очень тонких состояний сознания. Я проживала глубоко большие трансформации, и стихи отражали эти изменения. К моему удивлению, это чувствовалось многими людьми, и они писали мне такую обратную связь, какой я никогда не ожидала.

Я не могла не писать и не публиковать, но за формирование этой книги я благодарна своим читателям, потому что именно они дали мне понимание, что эти стихи большая ценность и они очень нужны миру и в форме книги тоже.

Я оставлю некоторую обратную связь, которую получала на протяжении этого года.

Я благодарю каждого человека за лайки и слова, за поддержку, личные истории и просьбы. Без вас ничего бы не было!

Отзывы

«Стихи Ясны, написанные на высоких частотах сознания, играют на струнах твоей души, то пробуждая в ней трепетные, давно забытые острые чувства собственной подлинности, „настоящести“, то утешают твою боль, дарят мир, тепло, покой.»

Аурелия Дрихель

«Каждый раз, когда читаю Ваши стихи, ОЩУЩАЮ, что это всё – мои мысли, которые роятся в моей голове и которые я не умею излагать в такой нежной, легкой, неповторимой манере.»

Ева Иринова

«Так люблю вашей души парение, как легкой реки поток, свободный слог, мирастихотворение, каждый раз чувствуя: он про меня, про мою легкость, моментами сложность бытия. Так что хочется самой говорить стихами, мыслить просто, пропевая суть воздушными словами… За ВДОХ-НОВение благодарю! Love and light Yasna! And stay true!»

Кати Пирвели

Я вчера провела больше часа в вашем профиле, Ясна. Меня настолько вдохновили ваши чудесные стихи, что впервые в жизни посетило вдохновение тоже что-то написать. Спасибо вам огромное за то, что вы несете в мир, за глубину в межстрочье и ваше тепло.

Irina Brechko

«У меня своеобразные отношения с поэзией, но ваши стихи воспринимаются на каком-то совершенно другом уровне. Они сразу образами и смыслами проникают в душу. И воспринимаются, как белые, хоть в них и есть рифмы. Как-то очень музыкальны и трепетны.»

Анонимно

«Ясна, твои стихи, как бальзам для усталой души… Ты – инструмент в руках Божьих! Ты нам помогаешь открывать нас самих же!»

Liliia Mikołajczak

«Ясна, твои стихи – такие невероятные по своей глубине! Их можно перечитывать и перечитывать, и каждый раз доставая из себя что-то совершенно новое, до этого момента совершенно неизвестное самой себе. Спасибо, что ты делишься всем этим с нами!»

Marina Weinberg

«Каждый раз, читая твои стихи, пишу свои… Каждый! Для меня удивительно. Правда, ты пробуждаешь моё сердце и душу своим творчеством. Иногда специально их читаю, бужу себя. Перечитываю их. Прям движение души.»

Анна Свиридова

«Стихи Ясны помогают поднять из глубины такие вещи/темы/установки/страхи, с которыми ты уже сжился, сроднился. Помогают увидеть их. Увидеть, и значит, дают возможность избавиться от них. А значит, вспомнить, кто ты и зачем ты.»

Алина Косарева

«У Ясны живые стихи. Каждое стихотворение пропущено через бескрайнюю вселенную. Они чистят душу не потому, что тебе это необходимо, а потому что это гениально. Очень светлый человек высокого уровня.»

Оксана Демина

Инструкция к прочтению

Мои стихи – это не я,
Не личность, что привыкли видеть,
Которую можно любить и ненавидеть.

Мои стихи для тебя,
Если ты хочешь больше слышать душу,
Если ты чувствуешь – есть что-то лучше.

Мои стихи – твой личный ответ,
Ты слышишь то, что в тебе есть и чего нет,
И вспоминаешь, что в тебе свет.

Мои стихи – твоим ушам услада,
За беготню по воплощениям награда,
Ты слышишь то, что тебе прям сейчас надо.

Ты пропускай их через свою грудь, слышишь?
И проверяй, что ты живешь и дышишь.
Тогда почувствуешь то, что не опишешь словами языка никогда.

1. Бог погладил меня по голове и сказал…

Чтобы не попасть в час пик, я присела за столик у окна в кафе, и взгляд мой упал на красивый зелёный блокнот, очевидно кем-то ненароком оставленный и любимый. Я не смогла удержаться и открыла его. С первых же слов автор этого блокнота завладел всем моим вниманием. Это были очень нужные слова не только в тот вечер, но и в той жизни.

«Сегодня утром я упала. Упала на том же месте, где падала много раз. Я избегала этого места, ходила мимо него на цыпочках, носила с собой соломку, но, несмотря на всё это, я снова там оказалась, снова больно шлёпнулась и лежала, рассматривая землю без сил на то, чтобы встать. Мне казалось, что всё, на этот раз можно я умру прямо здесь? Я больше не могу. Этим падениям нет конца и края, и у меня больше нет сил подняться.

Лежалось, в принципе, хорошо. Не холодно и не жарко. Лёгкое отупение. Между мирами. И не живу. И не умираю. Просто больно и сил нет. Ни на что. И тем более на то, чтобы подняться и идти дальше.

Как пишут в книгах: смеркалось. Смеркалось и лежалось. Тихо так. Боль не проходит, ноет.

И вдруг среди всего этого безобразия Бог подошёл ко мне, погладил по голове и сказал: «Вставай, пожалуйста, иди дальше. Ты нужна мне, и я очень рассчитываю на тебя. Если ты сможешь пройти этот путь, многие пойдут за тобой по протоптанной дорожке. Я знаю, что ты сможешь. И поэтому рассчитываю на тебя. Вставай, пожалуйста».

Бог был ласков, и я ясно увидела, что тот путь, который я уже проделала, был, безусловно, самым тяжелым участком, впереди уже сильно полегче. Это придало мне силы. Но больше всего мне нравилось то, что Бог погладил меня по голове.

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.