

ЕКАТЕРИНА ПЛОТКО

@ekaterinaplotko

От боли —  
к счастью,

от конфликта  
внутри себя —  
к любви

# ШАГОВ К СЕБЕ

ЖЕНЩИНА - РАДУГА

Звезда Рунета

Екатерина Плотко

**7 шагов к себе. Женщина-радуга**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.9  
ББК 88.3

**Плотко Е.**

7 шагов к себе. Женщина-радуга / Е. Плотко — «Издательство АСТ», 2021 — (Звезда Рунета)

ISBN 978-5-17-133209-9

Женщина-радуга — это комплексный подход к трансформации: душа, тело, разум. Прожив и прочувствовав каждую практику в книге, каждую историю, ты сможешь изменить свою жизнь, как это сделали тысячи участниц женских курсов автора. Появится опора, раскроются сила и потенциал, которые есть в каждой из нас. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-133209-9

© Плотко Е., 2021  
© Издательство АСТ, 2021

## Содержание

От автора	6
I часть	9
Катя	9
Папа	13
Мама	15
Другая, но моя жизнь	16
Дима	18
Даник	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Екатерина Плотко

## 7 шагов к себе. Женщина-радуга

Все чакры человека, как и цвета радуги, связаны друг с другом, поэтому важно развивать каждый энергетический центр в своем теле. Невозможно говорить о полноценной жизни, проработав только что-то одно. Эта книга содержит полное руководство-путешествие по нашим энергетическим центрам (чакрам), как по цветам радуги.

*Цель книги – перевести состояние женщины от боли к счастью, от страдания к благодарности, от конфликта внутри себя к любви. Книга выстроена на основе простых практик Екатерины Плотко и ее духовных учителей.*

«Женщина-радуга» – это комплексный подход к трансформации: душа, тело, разум. Прочувствовав каждую практику в книге, каждую историю, ты сможешь изменить свою жизнь, как это сделали тысячи участниц женских курсов автора. Появится опора, раскроются сила и потенциал, который есть в каждой из нас.

## От автора

*Если вы еще не нашли своего предназначения, то можете начать украшать Мир своим радужным настроением. Мир вам будет очень благодарен и обязательно поможет в этом важном поиске жизни.*

**Е. Плотко**



Прежде всего я хочу тебя от всей души поблагодарить за то, что читаешь эту книгу, что посвящаешь свое время и энергию себе, своей жизни. Ты хочешь узнать себя получше, измениться, а значит, хочешь чего-то большего, чем есть сейчас.

Книга «Женщина-радуга» – это мой жизненный путь, собственная глубокая трансформация, это путь женщин, которые прошли мои программы и курсы, поделились своими открытиями.

Задумывая книгу, я хотела создать книгу-атмосферу, книгу-пространство, где каждая женщина смогла бы найти начало для своего преображения. Верю, что это возможно только в очень доверительных отношениях. Поэтому с первых страниц книги я раскрываюсь навстречу и делаю первый шаг. Ты узнаешь обо мне, о моей семье, моих радостях и моей боли. А потом вместе мы пойдем по радуге, настраивая каждый твой энергетический канал именно для тебя, как ты чувствуешь и как принимаешь.

Первая часть книги – личная история с рассказами о моем пути: от детства и до сегодняшних дней. Вторая часть – практики. В этой части важно проживать изменения не торопясь, а впитывая знания через повторение практик и осознание инсайтов. Эти знания дают прекрасные результаты у всех, кто следует им. Сейчас мне хочется как можно дальше передавать их большему количеству людей.

Именно благодаря всему произошедшему в моей жизни я приобрела ценнейшие знания, которыми делюсь в этой книге. Все эти знания, упражнения и инструменты живые, то есть –

прожиты. Они послужили мощной опорой в сложные периоды, и я искренне надеюсь, что эти знания помогут тебе преобразиться и жить по-настоящему счастливой жизнью.

«Женщина-радуга» станет источником света, вдохновения и подарит яркий вкус жизни. Эта книга приблизит тебя к самой себе. Ты прикоснешься к своей сути и осознаешь: «Кто я? Зачем я? Куда я иду? Какое у меня предназначение?». Возможность почувствовать радость своего бытия – это в действительности одно из мощнейших состояний, которое может испытать женщина, проживая жизнь в этом теле.

В эту книгу вложено много любви, опыта, знаний и ценностей. Ее невозможно прочитать поверхностно, а только прожить сердцем, прожить душой, прожить телом и получить все самое ценное от этого.

Важно понимать, что книга сама по себе не творит чудеса. Тебе надо взять ответственность за свои изменения. Если ты пройдешь со мной до последней страницы, искренне и глубоко погрузишься в процессы, будешь осознанно выполнять задания, то очень скоро увидишь результаты.

## **Почему Женщина-Радуга**

Какой-то особенный вкус от жизни я чувствовала всегда. Возможно, именно жизнерадостность, насыщенность и глубина помогли мне выжить в самых непростых ситуациях. Помню, как в своем провинциальном городе Туле я всегда носила одежду яркого цвета: желтое драповое пальто, вельветовые красные штаны, безумно смешная оранжевая шапка. А еще моей отличительной чертой всегда был смех. Я смеялась очень громко. Так громко сейчас уже не смеюсь.

Причем я никогда не боялась выглядеть смешно. Мало кто ходил в яркой одежде, особенно в небольшом городе. Это было непрактично. Я так одевалась и зимой, и осенью, и тем более летом. Всегда вокруг меня было очень много цвета. Даже когда выбирала обувь, мне тоже очень хотелось, чтобы она была цветная. А цветная обувь – это уж было совсем неприлично.

С этой улыбкой, с этими яркими красками жизни я преодолевала все свои трудности. Однажды мой коуч, Светлана Ланда, которой я многим обязана и которую очень люблю, спросила меня: «Катенька, если бы ты могла себя ассоциировать с чем-либо на планете Земля, с чем бы ты себя ассоциировала?». Я задумалась буквально на несколько секунд, закрыла глаза, увидела радугу и сказала: «Я – Радуга!».

У жизни очень много цветов, мир не является серым или черным. Он удивительно разнообразный, но в своей работе с женщинами я вижу, как они проживают не свою жизнь, проживают ее на оттенке серого, не замечая ничего другого. Я знаю, что их глаза можно раскрыть именно благодаря комплексному развитию, поэтому моя книга называется «Женщина-радуга».

## **Почему Радуга**

В природе радуга содержит семь цветов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый. Но также все цвета и расположение чакр в нашем теле соответствуют цветовой палитре радуги:

1. Муладхара (Красный);
2. Свадхистхана (Оранжевый);
3. Манипура (Желтый);
4. Анахата (Зеленый);
5. Вишудха (Голубой);
6. Аджна (Синий);
7. Сахасрара (Фиолетовый).

Когда я обнаружила связь, то это стало для меня потрясающим открытием! Ведь все в природе создано исходя из фундаментального закона, благодаря которому мы можем выявлять взаимосвязи и взаимозависимости различных структур друг с другом. Более глубокую взаимосвязь я заметила на своих курсах: все женщины, которые приходят ко мне, имеют цвета и яркости подобно радуге.

Много успешных женщин не испытывают радость, хотя у них есть все. Создается впечатление, будто эти женщины смотрят на красочный мир через стекло, покрытое толстым слоем пыли. Им не хватает полноты чувств, ощущений от комплексной реализации, гармоничного развития.

Такие женщины потеряли свою внутреннюю радугу, надели очки, сквозь которые мир кажется серым и невзрачным. Но хорошая новость заключается в том, что мы можем очистить свое окно от пыли, отыскать свое счастье внутри. Свою «радугу» в каждой из нас.

Радуга соединяет небо и землю, как и Женщина-радуга в себе содержит небо и землю, соединяя в чакрах это отражение.

Изначально в каждой женщине заложено огромное количество энергии, ресурса, творчества, потенциала, которые мы не реализуем, потому что какие-то энергетические центры (чакры) слабо развиты, «закрываются». Нам недоступны важные аспекты жизни из-за различных причин: детские травмы, жизненные убеждения, усталость, стресс, обиды и т. д. В этой книге мы планомерно раскрываем все уровни энергии.

Считается, что развитие чакр, открытие наших энергетических центров помогают человеку раскрыть его наивысший потенциал. В переводе с санскрита чакра означает «колесо». Энергия в каждой из параллельных точек закручивается по спирали, поэтому, активизируя определенную чакру, мы открываем поток энергии, который начинает свободно протекать по всем энергетическим каналам человеческого организма.

Все материалы книги рабочие и приводят к результатам. Но эта книга больше не для ума, а для сердца. Ее нужно не думать, а чувствовать. Поэтому важно включиться в процесс и постараться почувствовать. Ощущать своим телом те изменения, которые тебя ждут. Открытия, которые ты для себя сделаешь после прочтения той или иной главы.

Чтобы ты больше доверилась мне, я хочу рассказать тебе свою историю, поделиться личными переживаниями и откровениями, радостью и болью. Они помогли и помогают мне проходить свой путь, проживать с любовью и благодарностью все события жизни и быть там, где я сейчас.

С благодарностью вспоминаю каждый день своей жизни, как чудесное открытие, которое может сделать человек на пути к самому себе, на пути к познанию своей глубины. Приглашаю и тебя совершить свои шаги и открыть дверь изменениям и новым возможностям.

## І часть Личная история



### Катя

*Кто заплачет, когда я умру?*

*И нужно ли плакать, ведь тело бrenно, а душа бессмертна, но вот каков будет переход...*

*Переход между жизнью и смертью, то самое бардо, о котором я часто думаю, представляю своим маленьким, ограниченным умишком, который не осознает всего Вселенского масштаба существования.*

*Кто заплачет, когда я умру? Что я оставлю здесь, в этом земном мире?*

*Если есть хоть одна улыбка, хоть одна измененная к лучшему жизнь, то все не зря! Это значит – моя душа смогла капельку эволюционировать и перейти на следующую ступень Сансары.*

*Кто заплачет, когда я умру?*

*Вероятно, когда я увижу людей с неба, мне будет все равно, ведь там нет страдания, привязанности, оценки, но, возможно, будет боль за их сердца...*

*Я так хочу, чтобы там была сплошная, тотальная молитва, чтобы там были ладони Бога.*

*Кто заплачет, когда я умру?*

*Я думаю, что будут такие люди. Но знайте, что слезы боли будут вашим очищением! Я знаю это, так как мои слезы после ухода Даника были одним из самых мощных переживаний в жизни. Я никогда не была так близка с Богом, как в первые несколько дней после его ухода... если бы не рука Бога, наверное, я бы не смогла снова встать и дышать.*

*Кто заплачет, когда я умру?*

*Когда бы это ни случилось, я приму это с благодарностью.*

*Я буду изо всех сил стараться не бояться перехода и отдаваться всему, что будет со мной происходить в бардо...*

*Кто заплачет, когда я умру?*

*Мне кажется, что самое страшное для уходящей души – это видеть боль близких.*

*Поэтому не плачьте, когда я уйду...*

*Но мне чувствуется, что в этом теле я задержусь надолго, видимо, есть миссия, которую нужно исполнить.*

*Мне так хочется дожить до того состояния, когда умирать телом будет не страшно...*

*Как же хочется не бояться... встретиться с Богом в улыбке и любви.*

*Кто заплачет, когда я умру?*

*Я не хочу больше перерождаться... Хочется проснуться раз и навсегда от иллюзорности мира, от абсурдности Эго, от оценок хорошо и плохо... от отождествления себя с личностью...*

*Поэтому каждая смерть делает нас ближе к свету...*

*Кто заплачет, когда я умру?*

*Не важно! Важно то, что есть сейчас. Важно то, что наши души смогли сделать друг для друга в этом теле. Важно то, смогли ли мы побудить кого-то на любовь, доброе бескорыстие и просто чистое бытие.*

*Кто заплачет, когда я умру?*

*Я хочу, чтобы мое тело кремировали и прах развеяли в Америке у подножья парка самых больших деревьев мира, которые называются секвойя. Там живут настоящие вековые индейцы, которые близки мне по духу.*

*Много лет назад, когда я оказалась там впервые, почувствовала, что это мое родное место, что я там уже была... То место я вспоминаю по сей день, оно наполнено магией и волшебством... оно для моей души, для моего тела...*

*Кто заплачет, когда я умру?*

*Знайте, что мы не умираем, мы просто осуществляем переход... и мы обязательно встретимся в других формах.*

*Я люблю этот мир и очень хочу отдать себя ему как можно больше и честнее.*

\* \* \*

Чем старше я становлюсь, тем больше вижу в отражении зеркала маму. Ее носик, веснушки. Ее характер, иногда не самый мягкий... И это согревает мое сердце.

Я родилась в Туле в многодетной семье. Провинциальный городок, где все друг друга знают. Папа работал в такси и был очень уважаемым человеком, а мама занималась домашним хозяйством. Она была интересной, начитанной, интеллигентной женщиной. И очень красивой. У меня есть два старших брата и большое количество родственников.

К сожалению, я не очень хорошо помню свое детство и всегда прохожу мощное погружение в тело, чтобы вспомнить себя ребенком. Я забыла, каково это – быть в безопасности, быть беззаботной, так как научилась подстраиваться под мир. Научилась выживать. А просто расслабиться и почувствовать себя ребенком мне трудно. Даже когда я смотрю на детские фотографии, не всегда помню себя там. Многое, что было в детстве, словно закрыто от меня плотной шторкой и будто вычеркнуто из жизни. Я заново учусь, заново открываю эти двери. Чтобы еще больше укорениться во вкусе живой жизни: беззаботной, легкой, радостной.

Но все же некоторые воспоминания остались в моем сердце. Я помню очень сильную опору и стабильность в лице моего папы. Он всегда был моим защитником, что бы ни случи-

лось. Он оберегал меня от всех опасностей и невзгод. Однажды соседский мальчик, Филипок, ударил меня, а я рассказала папе. Мы вместе с ним пошли во двор, он поговорил с этим драчуном и сказал ему, чтобы он не смел больше обижать его дочь. Мне было так радостно и безопасно рядом с папой. Ощущение, как будто я в ладонях у Бога.

Мы часто ходили семьей на природу – осенью, летом, весной и даже зимой. Расчищали снег, разжигали огонь, жарили на костре хлеб. Иногда катались на лыжах. А летом из каждого похода я возвращалась с икебаной. Пока братья и родители готовили обед, я уходила в лес и общалась с природой. Собирала разные листочки, веточки и приходила всегда с красивым живым букетом из сухоцветов.

У нас была собака, Ганс, невероятных размеров и очень злая. Это помесь овчарки и дога. Она принимала только папу, а остальных могла просто уничтожить. Помню, как однажды она укусила маму за коленку. Только папа мог ее кормить и гулять с ней. Но меня Ганс тоже любил. Как-то мы гуляли в лесу, я была еще маленькая, споткнулась о ветку и упала. Ганс взял меня зубами за шубу, поднял и даже пронес немного как щенка. В моих глазах, в глазах маленькой девочки, собака была огромной. Потом нам пришлось отдать ее в службу охраны, потому что мы с ней уже не справлялись.

В школе до 10 лет я училась очень хорошо, была лучшей по математике. По вечерам я садилась к папе на коленки, и мы вместе с ним решали задачки. Он рассказывал мне, как устроен мир математики. Я так любила этот предмет. Возможно, потому что это время я проводила с папой.

Когда мы играли с папой в шахматы, он всегда в начале игры убирал ладью и давал мне фору. Иногда мне удавалось у него выиграть. Может, мне так казалось. Но папа давал мне ощутить вкус победы.

У меня в детстве была зарплата, это тоже придумал папа. Он давал мне карманные деньги, но не просто так, а за выполнение домашних дел: вынос мусора, глажку белья, выгул собаки. У меня была специальная тетрадка, в которой я отмечала все, что делала. В конце месяца папа выдавал мне заработанную сумму. Чаще всего я тратила деньги на сладости – лопала их сама и делилась с друзьями во дворе.

Я помню, что у нас были «Жигули». И папа очень быстро гонял на машине. А мне это очень нравилось. И когда мы откуда-то возвращались, я притворялась, что сплю на заднем сиденье в машине, чтобы папа донес меня на руках до кровати. Мне кажется, он знал, что я притворяюсь. Но все равно нес меня до восьмого этажа. А я чувствовала себя в полной безопасности.

На Новый год мы вместе с родителями ставили искусственную елку. Она была очень красивая, совсем не как у всех – голубая. Мы доставали из коробки стеклянные игрушки. Бережно, с любовью разворачивали их и развешивали на елке. На макушку традиционно крепили красную звезду. Завершающий аккорд – серебряный дождик. Без него елка не казалась нарядной. Это было волшебно! А еще мама и папа украшали для нас елку конфетами. Это были самые вкусные конфеты в мире, которые мы охотно ели с братьями все новогодние праздники, предвкушая каждый новый день.

На 8 Марта папа приходил домой с огромными охапками мимоз и тюльпанов для мамы и меня. И вся квартира наполнялась запахами цветов, любви, тепла и заботы.

Летом я много времени проводила у бабушки на реке Оке. Мы с папой изучали насекомых, собирали в лесу грибы. Помню пионерские лагеря, в которые я ездила.

Мы часто собирались большой семьей. Приезжали мамини и папины родственники. Папа был главным заводилой, душой компании. Такое ощущение, что все крутилось вокруг него. У нас была очень дружная семья, а потом как будто все оборвалось. Как будто папа был замочком на бусах, который скреплял все бусинки.

Мне сложно вспомнить взаимодействие с мамой. Я как-то больше проводила времени с папой. И с ним у меня были особые отношения. Хотя маму я любила, люблю и буду любить.

До того как ушел из жизни папа и меня отдали в другую семью, я помню себя девчонкой-заводилой. Я была быстрая, ясная, четкая, и мне кажется, что я проявлялась как личность на сто процентов. В 10 лет я закрылась в ракушку, и мой внутренний рост замедлился. Но таков был опыт моей души, ее запрос. Думаю, я бы не написала эту книгу, если бы не пришлось пройти все, что было пройдено.

Не просто было вспоминать, но я вспоминаю...

Я знаю, что мое детство было наполнена игрой. Игрой и беззаботностью. Это то, что обязана сделать каждая женщина – вспомнить свою игру и беззаботность. Каждый раз, когда погружаюсь в тот возраст, вспоминаю, что я могла и умела. Но забыла, зачеркнула, закрыла.

## Папа

Детство мое было очень счастливым – природа, животные, любовь, вылазки в лес, интересные спортивные мероприятия с папой. Я росла счастливым ребенком, папиной дочкой. У меня были потрясающие отношения с отцом.

Но в 10 лет счастливая жизнь закончилась. Папа попал в «историю», которая в корне изменила нашу жизнь. Купил акции МММ Мавроди, в 90-е годы занял деньги у непростых ребят, у бандитов. В один прекрасный момент все разрушилось.

Помню, я прихожу со школы, в доме лежат стопки этих банкнот из МММ, и папа говорит, что ими можно теперь «подтереть одно место». Я только потом осознала, каков масштаб трагедии для всей нашей семьи. Если бы даже все родственники продали свое имущество, то не хватило бы денег закрыть даже часть долгов. Папа все это осознавал и понимал, насколько все сложно.

От безвыходности и незнания, что делать, мы начали скрываться. Ездили всей семьей по глухим деревням, перемещались с места на место. Так продолжалось около года. Это было страшное время. Постоянно казалось, что нас преследует машина, мы останавливались, гасили фары. В домах мы жили с выключенным светом. Боялись, что кто-то заберется по веревке в окно.

В тот момент я поняла, что счастья, как это было раньше, больше нет.

Мой папа был очень солнечным человеком, щедрым, любимчиком друзей и душой компании. Он не пил и не курил, а его самое страшное ругательное слово – «волк тряпошный». У нас с ним были идеальные отношения, я его уважала и уважаю, любила и люблю. В те дни я почувствовала, что папа начал гаснуть от безысходности. Хотя он всегда говорил, что выход всегда есть, что безвыходных ситуаций не бывает.

Мы вернулись в свой город и поселились у бабушки. Однажды, в один из дней, нам позвонили и сказали, что папа покончил жизнь самоубийством. Это было 7 января 1995 года. Тогда у меня впервые заболело сердце, я почувствовала резкий укол в области груди и боль. В голове – музыка Добрынина «Не сыпь мне соль на рану». Добрынин у меня почему-то всегда ассоциировался с папой.

Это была ключевая точка, которая из меня сделала ту, кем я являюсь сейчас. Тогда все перевернулось с ног на голову. Перевернулась моя жизнь. Не стало любимой семьи, заботы, баловства, изобилия, природы, легкости. Все рухнуло.

Через несколько дней мама сказала, что она не в состоянии все это выдержать, нести на себе троих детей, и отдала меня в другую семью, к папиным родственникам. Моя приемная семья – это дядя, его жена и их сын. Жила я с ними в течение года. Мама сначала говорила, что отдаст меня на год.

Это был один из тяжелейших периодов в моей жизни. Я была чужой, понимала, что я не родной ребенок. Были конфликты с братом и с женой дяди. Но я им очень благодарна! Они взяли на себя «чужого» ребенка, кормили, поили меня, устраивали в школу. Но все равно было тяжело. Я ждала, когда этот год закончится и мама возьмет меня обратно.

Перед тем как уйти из жизни, папа написал, чтобы я не присутствовала на похоронах. Я не видела его мертвого тела и думала, что папа жив. Я была уверена, что он похоронил свое чучело, чтобы всех обхитрить и обмануть. Ведь с его умом, его интеллектом, с его силой духа он не мог вот так расстаться с жизнью. Я писала ему письма в никуда, писала ему стихи. Я жила с этой тайной, с этой болью и радостью, просто чтобы не сойти с ума.

Много раз папа приходил ко мне во сне в белой рубашке и всегда мне протягивал руку, где бы я ни была. Он говорил мне: «Пожалуйста, помни, что я тебя скоро заберу, потерпи еще

чуть-чуть». Я верила ему и ждала. Надежда на то, что мы будем снова вместе, очень сильно помогла мне в тот непростой год.

Через год я приехала домой, но прежней мамы уже не было. Из красивой и интеллигентной женщины она превратилась в сухую, больную, пьяную. Мама много пила и, к большому сожалению, совсем потеряла себя. Она попросила меня пожить еще год у родственников. Тогда я поняла, что мы уже никогда не будем жить вместе.

И был еще один год у родственников. Еще более жесткий и болючий, потому что у меня уже не было никакой надежды. Я поняла, что папа действительно ушел из жизни. Тогда я закрылась от всех. Потеряла свою Радугу, свой вкус жизни. Меня перестали подбадривать, говорить, что я молодец, что я хорошая, что я лучше всех, что у меня все получится. Я закрывалась в большую ужасную раковину, где коротала дни в одиночестве внутри самой себя.

Так прошло еще два года. Я жила то у одних родственников, то у других, потом у бабушки. Где-то ели булки со сливочным маслом, с вареньем и сахаром, а где-то не было денег на еду вообще. Тогда мы пекли лепешки из муки и воды. Мои братья жили своей жизнью. Мама по-прежнему пила и жила с разными мужчинами. Все были в таком состоянии – «вроде как мы есть друг у друга, а вроде как и нет».

## Мама

Мама пропала без вести, когда я была еще подростком... У нее нет даже могилки, осталась лишь память в сердце, любовь, благодарность и несколько фотографий.

Чем старше и женственнее становлюсь, тем больше вижу свою схожесть в зеркале с любимой мамой. От нее – нос в веснушках, спортивная фигурка, каштановый цвет волос, меняющееся настроение и яркость прожитого момента.

Я очень, очень люблю ее!

Несмотря на то, что между нами была прохладная, но живая и честная любовь. Несмотря на то, что в мои 10 лет, когда папа ушел из жизни, мама не справилась и отдала меня жить к родственникам. Сначала на год, потом на два. Но так больше и не смогло родиться наше единство. Несмотря на то, что она страшно пила и обижала меня грубыми словами. Несмотря на то, что в приоритет ставила все новых и новых мужчин.

Я очень и очень ее люблю! Безумно и, возможно, парадоксально. Ведь она дала мне жизнь! Выносила и родила мое тело. Вскармливала грудью, заботилась и любила так, как она могла.

И, конечно же, моя душа выбрала ее мамой. И, конечно же, мне нужно было пройти этот опыт – от тотальной обиды на всех женщин до невероятно красивой любви к ним, которую я испытываю сейчас.

Чувствую, что она где-то еще проходит испытания в других мирах, чувствую, что не в спокойствии ее душа. Молюсь за нее и продолжаю любить еще сильнее и сильнее. С каждым годом я чувствую ее все роднее и любимее.

Нам всем очень важно ценить наших родителей, какими бы они ни были. Они такие, потому что настолько развит их опыт души. Такие уроки мы вместе с ними должны пройти в этой жизни. Если они живы, им можно позвонить, а если нет, то можно послать письмо в небеса.

Сочнее всего запомнились от мамы запахи ее шубы и красной помады.

Пока наша семья была целой, она выглядела сногшибательно – пышные локоны, утонченный носик, глаза с зеленцой, грамотная и звонкая речь.

Мама... если бы на минуточку я могла тебя увидеть, обнять, поцеловать, прижаться к тебе, как к родному дереву жизни. Я бы так много тебе сказала... Но сейчас я посылаю тебе любовь, посылаю прощение и прошу прощения у тебя сама.

Летай, пожалуйста, свободно и не беспокойся обо мне, я в порядке.

## Другая, но моя жизнь

Мне было 14 лет. Я проживала алкоголь, сигареты, злачные компании. Все были уверены, что я вырасту в лучшем случае проституткой, в худшем – наркоманкой. Я была неуправляемым и жутко неблагополучным подростком.

Помню один момент, когда я сидела на подоконнике у бабушки и увидела через окно женщину невероятной красоты. Она шла на утонченных хрупких ножках, на каблучках и вся сияла. В руках у нее были бумажные пакеты, как в американских фильмах. В этих пакетах были овощи, фрукты, торчала зелень. И в тот момент я почувствовала, что хочу быть такой. Я не чувствовала себя тогда красивой, а только лишней и ненужной.

В этот момент я поняла важную связку – чтобы быть такой красивой, нужно много денег, чтобы покупать такие хорошие продукты и качественно питаться. На тот момент мы жили на пенсию бабушки.

Это была очень сильная отправная точка, зерно, которое я посадила внутри себя. Оно росло, и сейчас, в моем зрелом мудром возрасте, оно проросло в дерево. Именно эта точка, возможно, еще тогда позволила мне понять, куда я иду, чего я хочу. Работать в сфере здоровья, любви и красоты, что для меня очень важно.

Долгое время я жила с болью от недовольства своим телом. Сравнивала себя с другими девушками, сидела на безумных диетах, ограничениях, таблетках. Чего только со мной в жизни ни происходило. Но всегда каким-то волшебным образом меня спасал папа. Он появлялся в моем сознании и восстанавливал своей любовью, буквально спасал меня. Это была величайшая поддержка в моей жизни. Иначе не знаю, как бы я прошла весь этот жизненный путь.

С 14 лет я начала зарабатывать свои первые деньги. Кем я только не работала: в палатках, в магазине джинсовой одежды. Я продавала яйца на рынке зимой. Тогда узнала, что если положить картонку под ноги, то ноги не будут мерзнуть в сапогах. У меня тогда были хлопчатобумажные перчатки с отрезанными пальцами, чтобы брать яйца. И когда я перекладывала их в пакет, чтобы отдать человеку, одно или два из них всегда трескались от мороза. Если такое яйцо растекалось, то это было самым страшным для меня. Значит, в этот день я не заработаю из-за недостачи.

В 15 лет я начала жить одна в половинке частного домика. Это был новый период. Я работала и много занималась спортом. У меня появились хорошие и долгие отношения с парнем. Но все же я продолжала чувствовать боль одиночества и тоску от того, что у меня нет полноценной семьи. Помню, тогда постоянно подбирала животных с улицы. Эти животные были потрясающими кусочками любви, которые затыкали мою черную дыру в сердце. Пять кошек и две собаки. Я приходила уставшая с работы, они облизывали мне руки, терлись своими влажными кожными носами.

В 19 лет я уехала в Москву. Столица меня не ждала. Были сложности с работой, и я возвращалась несколько раз в Тулу. Я работала страховым агентом, менеджером по продаже мебели, кондиционеров, продавала страховки, училась на теле- и радиоведущую, училась на дизайнера интерьера и фотографа. Я постоянно искала себя, пока не обрела одну из своих любимейших профессий в Москве. Я стала репортажным фотографом и была в этой роли шесть лет.

Началась светская жизнь, более ясная и благополучная. Я много фотографировала известных людей, участвовала в различных выставках, мероприятиях. Вроде бы все стало налаживаться и было очень весело. Но во мне всегда было много ветра, и в моей душе не было покоя. Продолжая сравнивать себя с другими женщинами, я худела и поправлялась. К этому добавлялись наркотики, приключения и мужчины. Эти метания были в моей жизни до тех пор,

пока я не встретила своего мужа, Диму. Моя родная Душа, мой кармический партнер. Мы с ним вместе взяли за руки, и жизнь нас заземлила.

## Дима

*Я его не звала, он пришел сам.*

*Написал какую-то глупость в Фейсбуке, а я не ответила, приняв его за легкомысленного длинноволосого серфера с белоснежной улыбкой.*

*Но он не остановился на этом, писал и искал возможности для встречи. А после встречи он добивался меня еще полгода.*

*Мы просыпались в разных городах в одно и то же время, думали одинаково и смотрели на Мир схоже, мы были как будто одним организмом, но в разных телах.*

*Я его не звала, он пришел сам.*

*А точнее, ворвался вихрем в мою жизнь и перевернул ее вверх дном.*

*Я делала ему больно своими бесконечными отказами, но он не опускал руки, он надеялся, верил, ждал и продолжал совершать мужские поступки.*

*Мне было невыносимо тяжело принять то самое важное решение моей жизни.*

*Я его не звала, он пришел сам.*

*Пришел и забрал меня к себе. А я и не смогла бы жить дальше без него, без его шуток, теплых глаз и искренних разговоров.*

*Я не знала, каков он был в постели, ведь у нас был только роман по душам.*

*Но несмотря на это, слепо переехала к нему, со своими двумя кошками. Я знала, я чувствовала, что это он!*

*Тот самый, которого я не звала...*

Наша встреча с Димой была предопределена свыше: Богом, Вселенной, всем мирозданием. Это кармическая связь, мой родной человек, родная душа. Наши судьбы сплелись, и я чувствую, что по-другому быть не могло. Каждый из нас к тому моменту прошел свой непростой путь, у каждого были партнеры, трансформирующие нас через боль и радость. Все те женщины, которые были у Димы до меня, все те мужчины, которые были у меня до Димы, – все они очень мощные партнеры, которые меняли нас и, вероятно, готовили к нашей встрече. Мы оказались свободными личностями без ограничений, людьми свободного полета. Если бы мы не прошли определенный опыт с другими партнерами, свои жизненные уроки, то вряд ли смогли бы быть вместе.

С того самого сообщения Димы в Фейсбуке и началось наше знакомство. Это было в 2011 году. Увидев образ высокого длинноволосого блондина – серфера с белоснежной улыбкой, я подумала, что его сообщение – это спонтанные, легкие порывы. Не стоит ожидать ничего серьезного. На тот момент мне были интересны только глубокие, духовные отношения для создания семьи и общего служения этому миру. Естественно, Дима никак не входил в рамки моего восприятия мужчины моей мечты, и я ничего не ответила на его сообщение.

Через какое-то время он подошел к вопросу знакомства с другой стороны: он видел, что я хожу на различные духовные мероприятия (лекции, сатсанги, учения), пишу об этом в своих социальных сетях. Он задал мне вопрос: «Катя, мне нужна помощь. Я бы хотел расти духовно, найти своего учителя, практиковать. Не могла бы ты мне что-то посоветовать?». Естественно, на вопрос о духовном развитии я не могла не ответить и не могла не откликнуться на просьбу о помощи. Он знал это. Я ему ответила, что в такую-то дату приезжает удивительный учитель адвайты. Он пришел на эту встречу в Москве в духовном центре «Открытый мир», на самом деле больше посмотреть на меня.

В тот день Дима увидел меня, сидящей в первых рядах перед сценой, в окружении многих людей. Я оглянулась назад и заметила его: высокого, красивого, широкоплечего блондина с карими глазами и белоснежной улыбкой. Я осознала, что мои доводы верны – он совершенно

ни на что серьезное не способен, хочет просто «поматросить и бросить». А я не хотела больше тратить свою энергию на легкие связи.

После окончания сатсанга в перерыве он подошел ко мне, сидящей с друзьями, и сказал: «Привет, я Дима из Фейсбука». Мои друзья начали смеяться. Я встала, обняла его. Он так крепко сжал меня своими сильными руками и немного даже приподнял. Я почувствовала его мужскую природу, уровень тестостерона, его желание властвовать, доминировать. Честно говоря, для меня это было неожиданно. В очередной раз подумала, что ему совершенно не интересен мой духовный мир, он хотел лишь владеть моим телом и красотой.

С той встречи он ухаживал за мной около полугода. Все это время своими мужскими поступками показывал мне, что за легкомысленной формой скрывается человек огромной душевной глубины, желающий любить. За внешностью серферского стиля жизни скрывается ответственность, осознанность, прекрасный муж, замечательный отец.

У нас начался «роман по переписке». Пару раз мы виделись в Москве. Но все же я говорила, что между нами ничего не может быть. Я доводила его до сложных состояний, специально делала ему очень больно для того, чтобы он оставил меня в покое.

Мы действительно оказались друг для друга очень мощными кармическими партнерами, которые уже не раз встречались в прошлых жизнях (в том числе как муж и жена), вместе преодолевали много счастья и горя. Нам суждено было встретиться в этой жизни вновь. Об этом я узнала из различных источников: из практики осознанного умирания, регрессии в прошлые жизни, от астрологов, которые рассматривали наши натальные карты, сопоставив все наши важные даты знакомства, нашей свадьбы и другие события. Все это показывало, что наш союз абсолютно судьбоносный и нам нужно пройти очень большой жизненный путь вместе.

В какой-то момент я поняла, что мы больше не можем быть друг без друга. Я собрала все свои вещи и переехала к нему в квартиру с двумя кошками. Из Москвы в Калугу. Мне было предельно ясно, что это мой мужчина, что мы вместе надолго и нас связывают земные процессы, совместный духовный рост, выбор души. Я благодарна Диме, что когда переехала к нему, то он дал мне пространство и время жить без сексуальной близости. Чем выразил свое уважение к моему решению, моим границам, моей женственности. Это было правильно.

Мы постоянно путешествовали по миру, летали в разные страны Азии, Европы. Все было легко! Мы были настолько беззаботны, свободны, влюблены друг в друга, в жизнь, и это ощущение нас сильно единило. Потом родился наш первый сын Даник, который прожил с нами полтора года и который потом ушел из жизни.

Это было фантастическое время наполненности свободой, глубоким ощущением материнства, отцовства. Конечно, каждый ребенок приходит в семью по своим причинам и в свое время, но первый ребенок – это что-то самое-самое важное, сокровенное. После ухода Даника мы изменились: ушла наша легкость, беззаботность, безответственность. Но взамен пришло что-то глубокое, сильное, божественное, связующее, показывающее ответы – для чего мы здесь, для чего мы живем и куда мы идем. Пожалуй, такая глубина не сравнится с тем временем легкости и простоты.

Когда мы смотрим фотографии, скучаем по тому времени. Ведь тогда мы могли за один час решить, что мы летим в Берлин на рок-концерт, или могли рвануть зимовать на Бали. У нас было очень много спонтанных тусовок, ярких мероприятий, концертов. Сейчас у нас другая жизнь, она более земная, но в то же время более глубокая, медленная, осознанная и не менее прекрасная.

Никогда нельзя оглядываться назад с чувством сожаления. Да, было так, и это было частью нашего пути и опыта, и мы никогда уже не будем прежними, молодыми, более легкими. Мы уже другие. Важно уважать и ценить это время, этот опыт «здесь и сейчас», потому что он не просто нам дан: если мы оказались в определенной точке, значит, мы заслужили все обстоятельства и должны принять их. На пути совместного альянса, когда у нас было огромное

количество бушующей энергии, которая нас просто распирала, мы основали благотворительный фонд.

## Даник

*Я никогда не была так близка к Богу, как в дни после ухода из жизни нашего с мужем полуторагодовалого Даника-Ангела.*

*Если бы не близость с Богом, не любовь, которой пахла каждая пора мироздания, я не знаю, смогли бы мы пережить этот период. Боль была нестерпимой.*

*Бог был во всем: в каждом шелесте деревьев, в людях, которые встречались нам на пути и помогали дальше идти.*

*Когда, развеивая прах сына у жерла индонезийского вулкана, хотелось сделать шаг навстречу к бурлящей лаве, чтобы навсегда прекратилась эта невыносимая боль в венах души и тела.*

*Каждый раз, когда испытания приходят в мою жизнь – приходит и Бог...*

Этот день был солнечным, и ничто не предвещало беды. Мы жили на Бали и около недели до этого дня нашли нянечку, которая помогала мне с Даником, чтобы я могла поехать в кафе, побыть с собой и поработать. Тогда я уже вела курсы по осознанному питанию и работала с женщинами, поэтому мне нужно было личное время.

Девушка была замечательная, русская, молодая, преподаватель йоги, очень жизнерадостная и похожая на Мэри Поппинс. Она постоянно улыбалась, была очень светлой. Я увидела в ней безопасного, надежного человека и понимала, что она никогда не накричит на Даника, не обидит его, и что он будет замечательно проводить время вместе с ней.

В тот день я работала в кафе за компьютером. Зазвонил телефон. Подняв трубку, я услышала невнятные крики няни, из которых поняла, что Даник упал. Я не сразу поняла, что Даник упал в бассейн. Подумала, что он упал с кровати и ушибся. Я не знала, что там происходит, но в голосе няни была сильная паника и страх, и я почувствовала, что случилось что-то очень страшное.

У меня была одна-единственная мысль: побыстрее приехать к нему, дать ему грудь с молоком, обнять и успокоить. Я оставила все вещи в этом же кафе, выбежала на улицу, села в машину и поехала домой. До дома было ехать минут пятнадцать. Пока я ехала, мы были на связи. В процессе разговора я уже поняла, что Даник упал в бассейн, когда няня ходила закрывать ворота. По такой нелепой случайности она оставила его одного. Он поскользнулся, упал, и в его легкие попала вода.

Все как в тумане, страшно и больно... Был невероятно сильный шок.

Когда я приехала домой, их уже не было. Выяснила, что один из местных повез их в госпиталь. Я все это время была с ними на связи, няня кричала, что Даник не дышит, что Даник без сознания. Мое состояние было как в Зазеркалье. Меня настолько охватил ужас, что я вылетела на встречную полосу, сбивая зеркала машины.

Я подъехала к госпиталю. Эти минуты были растянуты, как целая жизнь. Промелькнуло все: как мы ждали Даника, как проходила беременность, как он родился, как он радовал нас все это время. В моей памяти проскочило все. Я не теряла надежду, что в госпитале они спасут Даника, врачи обязательно помогут.

Телефон Димы был недоступен. В это время он катался в океане и даже ни о чем не подозревал. Когда я приехала в госпиталь, то увидела картину – на маленьком столике лежит маленький человечек, к нему подключены медицинские аппараты, которые пытаются вернуть его к жизни. На полу – няня вся в слезах. Я забегаю в шоковом состоянии, начинаю кричать. На меня собралась посмотреть вся клиника, потому что я была совершенно неадекватной, переживая боль и одновременно не теряя надежду.

И в один момент гаснет табло у всех этих мониторов, врачи опускают голову и безнадежно качают головой, показывая, что ничего невозможно сделать. Это конец. И я вижу, что это маленькое тельце – это мой сын. Я не могу в это поверить. Кричу им: «Давайте дальше, делайте все, что угодно, возвращайте его к жизни!». Но внутри понимаю, что это все. Эта мысль поражает все тело болью. Я помню, как начинаю валяться на полу от боли. Просить Бога, чтобы он помог, чтобы он воскресил его. Я не помню, сколько это продолжалось, но это было ужасно. Еще не было рядом Димы.

Только через некоторое время он приехал. Дима ехал домой с серфинга в очередной солнечный день и думал, что застанет нас дома, но дома никого не оказалось. Он очень удивился, но ничего не заподозрил. Обо всем он узнал только когда мы ему позвонили. Он приехал в госпиталь, зашел в кабинет, увидел маленькое тельце сына, который уже умер, увидел на полу плачущую меня. Мы обнялись, начали рыдать, и это было невероятным потрясением, невероятной болью, которую очень сложно описать.

Потрясение было настолько глубоким, что казалось, его невозможно пережить. Мы стояли обнявшись, рядом с тем местом, где лежал Даник, проживали вместе эту боль, опирались друг на друга, плакали. Мы не замечали, что вокруг очень много людей. Ничего не замечали. Была одна эта боль. Парализовало все тело и сердце от боли. Мы упали вдвоем в бездну страданий. Было лишь одно осознание того, что нашего сына больше нет рядом.

Не знаю, как мы бы все это пережили, если бы не близость Бога. Это было самое сильное состояние близости с Богом за всю жизнь. Он был во всем, в каждом шелесте деревьев, в людях, которые встречались нам на пути и помогали идти дальше. Бог всегда давал нам людей, события, которые нас воскрешали.

Была мощнейшая поддержка, в которой мы нуждались. Все больше появлялось людей, которые нам во всем помогали. За нас очень много молились. Тогда мы были будто бы «без кожи», и эти письма нас постоянно согревали, как множество одеял. К нам постоянно приходили люди, через которых мы могли заново родиться.

Я чувствовала дыхание Бога у себя за спиной. Когда я просыпалась по ночам в слезах и криках, то думала, что это был страшный сон, но рядом на кровати было пустое место. В эти моменты отчаяния, когда понимала, что не могу дышать и нет смысла просыпаться утром, Бог приходил и обнимал меня. Он обнимал через заботу других людей, через их любовь и поддержку. Удивительная любовь Бога исцеляла.

## Выбор души

Даник пришел к нам на полтора волшебных года, чтобы изменить наш мир, чтобы сделать нас с Димой сильнее, глубже, роднее. Он выбрал нас, так как знал, что мы справимся, и для нас было важно пройти его уход вместе. Он пришел сюда, чтобы отработать свою карму. И это был его выбор, и важно этот опыт принимать и уважать. Доверять душе, которая выбрала прожить определенный отрезок времени. Все было predetermined. И мы ничего бы не смогли изменить, как бы ни хотели. Все происходит с нами по воле и замыслу Бога. И нужно уметь проживать даже самые сложные ситуации с любовью в сердце.

И я знаю, что душа Даника до сих пор с нами. Он приходил ко мне во сне, через других людей, много раз говорил, что все на своих местах и другого выбора не было, просил не винить никого. Мы знаем, что он не страдает, он пребывает в таких мирах, которые нам и не снились, и мы обязательно встретимся рано или поздно.

Мы долго не могли даже взглянуть на его фотографии. Иногда казалось: все, умираем, падаем так, что уже не встанем. Но обязательно в этот момент что-то происходило, какие-то встречались люди и какие-то говорили слова, которые латали душу. Каждый день мы получали десятки, сотни сообщений с поддержкой от людей, которых мы даже не знали. Почти в каждом

сообщении была благодарность: «Мы поняли, что такое жизнь и как нужно ценить каждый момент». Говорили, что Даник изменил их жизнь.

Тогда мы переживали огромную боль, будто сердце – одна рана, а тело без кожи. Но эти письма согревали нас. Словно каждое письмо – одеяло. Тогда мы поняли, как много Даник сделал не только для нас, но и для других.

Жить в этой жизни, просто быть – это уникальный шанс. Все письма, звонки, поддержка и любовь других людей давали нам силы, потому что мы понимали, что Даник ушел не просто так. Он пришел на свои полтора года именно в нашу семью, он выбрал нас родителями, чтобы мы прошли такое испытание, стали сильнее и глубже.

Очень многие спрашивали, что мы сделали с няней. Ничего мы не сделали с няней, мы просто расстались с пониманием, что все есть как есть. Потом мы много путешествовали, искали учителей, ясновидящих, астрологов, кто мог бы ответить: «Почему так? Ради чего?». И все говорили, что душа пришла на такой короткий промежуток времени для того, чтобы зажечь свет в сердцах. Никто не виноват. И няня не виновата.

## **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.