



Путеводитель  
в мир медитаций

alla\_wow  
Алла Жидкова

Божественное утро -  
Божественная я

12+

Алла Жидкова

**Божественное утро  
– божественная я**

«Автор»

2022

**Жидкова А.**

Божественное утро – божественная я / А. Жидкова — «Автор»,  
2022

В этой книге вы найдете ответы на свои самые важные вопросы. Научитесь проходить мимо негатива. Поймете, как создавать атмосферу любви и взаимопонимания в семье, сможете легко переключаться и перестанете раздувать проблемы из мелочей, которые не стоят нашего внимания. Сможете творить свое божественное состояние, независимо от внешних обстоятельств. А это значит — управлять событиями в своей жизни, как бы предвосхищая желаемое. Опыт, истории и практики из этой книги вы сможете сделать частью себя. Вас ждет удивительное путешествие в мир энергий. Вам предстоит ощутить восторг и тепло от встречи со своей божественной природой.

© Жидкова А., 2022

© Автор, 2022



## Содержание

Приветствие	5
Глава 1. Из жизни девочки, познающей мир	7
Практика «БлагоДарю»	9
Глава 2. Женщина-Шахерезада	11
Утренний ритуал «Шахерезада»	13
Глава 3. Бог есть. Я его видела	15
Практика «Я есть блаженство Бога»	17
Глава 4. Продать душу дьяволу или остаться с Богом	20
Практика «Обрывание связей, освобождение от зависимости»	23
Глава 5. Колония строгого режима	25
Практика на равновесие	29
Глава 6. Чудо божественного потока	30
Практика «Сияй, свет»	37
Глава 7. В такую игру я еще не играла!	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

# Алла Жидкова

## Божественное утро – божественная я

### Приветствие

*Счастье – это не то, к чему нужно стремиться. Счастье – это то, в чем надо жить!*

Приветствую и благодарю вас, ищущие, чуткие сердцем читательницы. Вас ждет удивительное путешествие в непознанный мир энергий. В мир людей и событий, которые подадут вам знаки поддержки и познакомят вас с энергетическими законами вселенной. Вы откроете в себе нечто особенное. Вам предстоит ощутить восторг и тепло от встречи со своей божественной природой.

Я Алла Жидкова, энерготерапевт, ведущая мастер-классов, энергетических практик и форумов для женщин. Обучаю медитациям и духовным практикам через дыхание, меняю реальность людей.

Педагог и дефектолог. Обе эти специальности связаны с трансформацией сознания. С юных лет чувствовала в себе силы заниматься таким непростым делом. Работала с особенными детьми, как дефектолог заслужила высшую квалификационную категорию.

На время уходила в другую сферу – около десяти лет руководила брокерской сетью по страхованию жизни. Дважды становилась лучшим агентом России. Несмотря на успехи (или благодаря им), поняла, что личностный рост и духовное развитие для меня важнее финансов.

Тогда я создала тренинговое пространство «Центр Вселенной», где проходят различные практики и семинары для женщин. А для детей каждый месяц организовываю психологические тренинги «Курсы управления будущим», несколько раз в год – занятия по развитию мозга «Школы активного мышления Ильина».

Всю сознательную жизнь я практиковала различные методики по восстановлению внутренней силы. Объединив весь свой опыт и знания, я создала уникальный психотерапевтический метод быстрых изменений «Альфа-поток». О нем и о других эффективных практиках пишу в этой книге. Здесь вы узнаете, как всего за 20–30 минут утренней физической практики подключиться к ресурсу Вселенной, посеять семена успеха и с удовольствием пожинать их плоды в течение дня.

Конечно, я не только учу женскому счастью, но и сама живу в этом чудесном состоянии: за 25 лет в счастливом союзе мы с мужем вырастили двух детей и с гордостью наблюдаем за их реализацией в жизни. Я хозяйка дома и домашнего подворья с курами, утками, гусями и кроликами. Летом и осенью мы всей семьей собираем травы и заготавливаем экоеду на год вперед. Я наслаждаюсь жизнью и получаю удовольствие от всего, что делаю: от общения, домашнего труда, велопрогулок и зажигательной зумбы.

Каждый день я встречаю удивительных женщин, которые прошли огромный жизненный путь красиво и мудро, несмотря на все сложности. Более десяти лет я провожу завтраки – девичники, на которых мы разговариваем по душам, делимся инсайтами<sup>1</sup> и тем, что помогло нам выйти на светлую сторону жизни. Благодаря общению со счастливыми и успешными, постигаем секреты ресурсных женщин.

---

<sup>1</sup> Инсайт (англ. insight), озарение – внезапное осознанное нахождение решения какой-либо задачи, ставшее результатом продолжительной бессознательной мыслительной деятельности.

Ресурсная женщина – та, которая живет в потоке. Она может пропустить через себя любую энергию, она уважает свой род, молится за него. Она сексуальная, у нее нет обид на мужчин, на мир. Она доделывает свои дела до конца и с удовольствием. Она не берет на себя много. Сердце ее открыто для новых ощущений и впечатлений. Ресурсная женщина видит, куда она идет, и создает поле развития для своих близких. Она в близких отношениях с Богом. Такая женщина мягко управляет своим состоянием и не позволяет негативным эмоциям руководить ей. Она – хозяйка своей жизни.

В этой книге вы найдете ответы на свои самые важные вопросы. Научитесь проходить мимо негатива. Поймете, как создавать атмосферу любви и взаимопонимания в семье, сможете легко переключаться и перестанете раздувать проблемы из мелочей, которые не стоят нашего внимания.

Все мои практики направлены на то, чтобы каждая девушка творила свою реальность и помнила, что ее состояние – это главное во Вселенной. Опыт, истории и ежедневные энергетические практики из этой книги вы сможете сделать частью себя. Сможете творить свое божественное состояние, независимо от внешних обстоятельств. А это значит – управлять событиями в своей жизни, как бы предвосхищая желаемое. С вами непременно начнут происходить чудеса, ведь вы будете жить в потоке:

легко,  
просто,  
понятно,  
радостно,  
уникально,  
комфортно,  
эксклюзивно,  
замечательно,

с потрясающими долговременными результатами и ярким послевкусием. А в ответ на вопрос «Как живешь?», вам непременно захочется сказать: *«Все лучше и лучше!»*

## Глава 1. Из жизни девочки, познающей мир

*Вокруг каждого из нас ровно столько света, сколько мы его отдали.*

Мне светло и радостно. Мама рядом, моя маленькая ручонка – в ее теплой руке. Мы идем по лугу, залитому солнечным светом, чирикают птицы, трещат кузнечики. У меня на ногах легкие и свободные сандалики, через них чувствуется тепло земли. Воздух наполнен ароматом полевых цветов. Мама, молодая, стройная, гибкая, вдруг подхватывает меня и кружит. Я чувствую опьяняющий восторг полета. Захватывает дух, и я пронзительно, как только могут девочки в три года, верещу тоненьким голоском.

От своего же возгласа я очнулась. Что со мной? Где я? Ах да, мы с ребятами лежим на полу и учащенно дышим, то есть я – уже нет. Я шокирована собственным видением, воспоминанием из детства. Ко мне подошел профессор Кащей. Он специально приехал во Всероссийский лагерь «Орленок», на особую реабилитационную смену. И сейчас проводит для нас сеанс дыхательной исцеляющей практики «Ребёфинг».

– Дыши, дыши, – говорит он мне.

Но я не могу вернуться в практику, слишком яркое воспоминание посетило меня. Я лежу и тихо плачу от счастья. Какое это чудо: одновременно быть здесь, в лагере, девятнадцатилетней вожатой, и в прошлом, совсем малышкой. Какое это счастье, когда у тебя есть мама: ты можешь чувствовать ее тепло, ее заботу даже от воспоминания. Будто горячий мед разливался у меня в сердце. Раньше мне казалось, что мы с мамой недостаточно близки. Знаете, такое часто бывает, когда подозреваешь, что брата любят больше чем, тебя. Порой проходит целая жизнь, пока ты поймешь, что любовь людей – это отражение твоей собственной любви...

Между тем дети, у большинства из которых был ДЦП, и их мамы лежали рядом и продолжали активно втягивать воздух, этот божественный дар. Ведь каждый наш вдох символизирует умение брать и наслаждаться, а выдох – отдавать и делиться с миром. В то время я была студенткой дефектологического факультета, и с тех пор знания физиологии стали открываться для меня в совершенно новом свете, можно сказать, в мистическом. А фразу: «Как дышим – так и живем» с каждым годом стала осознавать все ярче.

После занятия, надышавшись, мамы и дети рассказывали, как тяжело им было чувствовать боль от моментов, которые всплывали в памяти. И какое облегчение они испытали, когда душевное напряжение отступило и скрюченные до сегодняшнего дня мышцы потихоньку стали расслабляться. Мать и ее ребенок во время практики переживали почти одно и то же, ведь примерно до 12 лет они живут в одном энергетическом поле. Не зря говорят: «Сыта мать – здоровы дети».

Эмоции группы были непростыми. Только одна я была очарована, до глубины души трогана увиденным и осознанным. Я как будто попала в параллельную реальность, которая не всем доступна, и получала ярчайшие ощущения любви мамы и всего мира. В тот момент я ощутила себя любимицей Вселенной.

Я подошла к профессору Кащейю и поблагодарила за неопишуемый опыт. Чувства переполняли меня. Да и сам преподаватель впечатлил. Это был худощавый мужчина лет пятидесяти в очках, с очень глубоким, пронизательным взглядом. К сожалению, не помню имя профессора, но вот его необычная фамилия навсегда врезалась в память. Ударение в фамилии все делали на «а», но я-то еще совсем недавно читала сказки и произвольно переставляла ударение на «е». По звучанию получался известный персонаж, который вместе с Бабой-ягой переводил заблудших людей в новое измерение словно через портал.

– Деточка моя, вы – ангел, ваше сердце чисто и открыто. А по законам Вселенной таких девочек ждет много чудес в жизни. Знайте, чудеса – это продолжение нас.

– А что же с теми, кто напуган и чье сердце закрыто? – спросила я.

– Им надо больше времени уделить своему внутреннему состоянию. Представьте, что тело человека – это поющий сосуд. Чем вы наполните этот сосуд – так он и зазвучит. Наполнил раздражением, претензией, осуждением, заикнулся на негативном – начнешь фонить этим чувством и жить гадостью. Наполнил добрыми воспоминаниями, благодарностью, восторгом – тогда сам становишься радостью и привлекаешь все доброе.

И тогда я все поняла: надо поменять гадость на радость. Просто сказать, но непросто сделать. Душа как раз за этим опытом и приходит. Ведь наша душа всегда ищет радость. Мы получаем ее, проходя испытания. Любое препятствие на жизненном пути – это шанс превратить гадость в радость. Если этого не происходит, если вместо этого мы начинаем конфликтовать с близкими людьми, значит, мы конфликтуем сами с собой. А потом и с партнерами, с друзьями, со всем окружением. Потому что не выполнили веление души, не прошли заданный путь.

Обратите внимание: когда мы получаем негативную эмоцию, наше тело всегда реагирует: мы задерживаем дыхание. Так выражается духовная боль. И эти блоки, зажимы остаются внутри нас. Потом, бывает, смотрите какой-то фильм или мультик и вдруг начинаете рыдать, хотя, казалось бы, это вымышленная ситуация и она совсем вас не касается. Это происходит потому, что вам когда-то довелось пережить подобное, но вы эту эмоцию зажали, оставили в себе. А теперь частично выпускаете.

Одно дело, когда вы живете положительными эмоциями и дружите с эндорфином, а другое, когда на адреналине, в постоянном напряжении. Конечно, без адреналина тоже не обойтись – это мощный гормон, он нужен для защиты, так заложено природой. Но если вы постоянно живете за счет него, с самого утра от этого срываетесь на мужа, на детей, – это уже зависимость. Так вы и своих близких делаете адреналинщиками.

Кстати, именно из-за постоянного выброса адреналина нарушается работа гормональной системы организма. Начинается все с эмоциональных переживаний, которые есть у каждой из нас. Но если зависаешь в негативном, не пытаешься превратить гадость в радость, скоро приходят болезни. К сожалению, человек начинает искать выход, искать альтернативные решения, только когда становится больно.

Я часто вспоминаю мультик «Ох и Ах». Постоянные страхи и недовольства укладывают Оха в кровать, обостряют болезни. Можно сказать, он кормит темные силы, которые питаются негативными эмоциями. То ли дело Ах! Он стремится к свету, дружит с ним. Любая работа у него спорится, все динамично, задорно и здорово. «Здорово, когда есть здоровье» равно «здоровье у тех, кому здорово». У этих слов один корень.

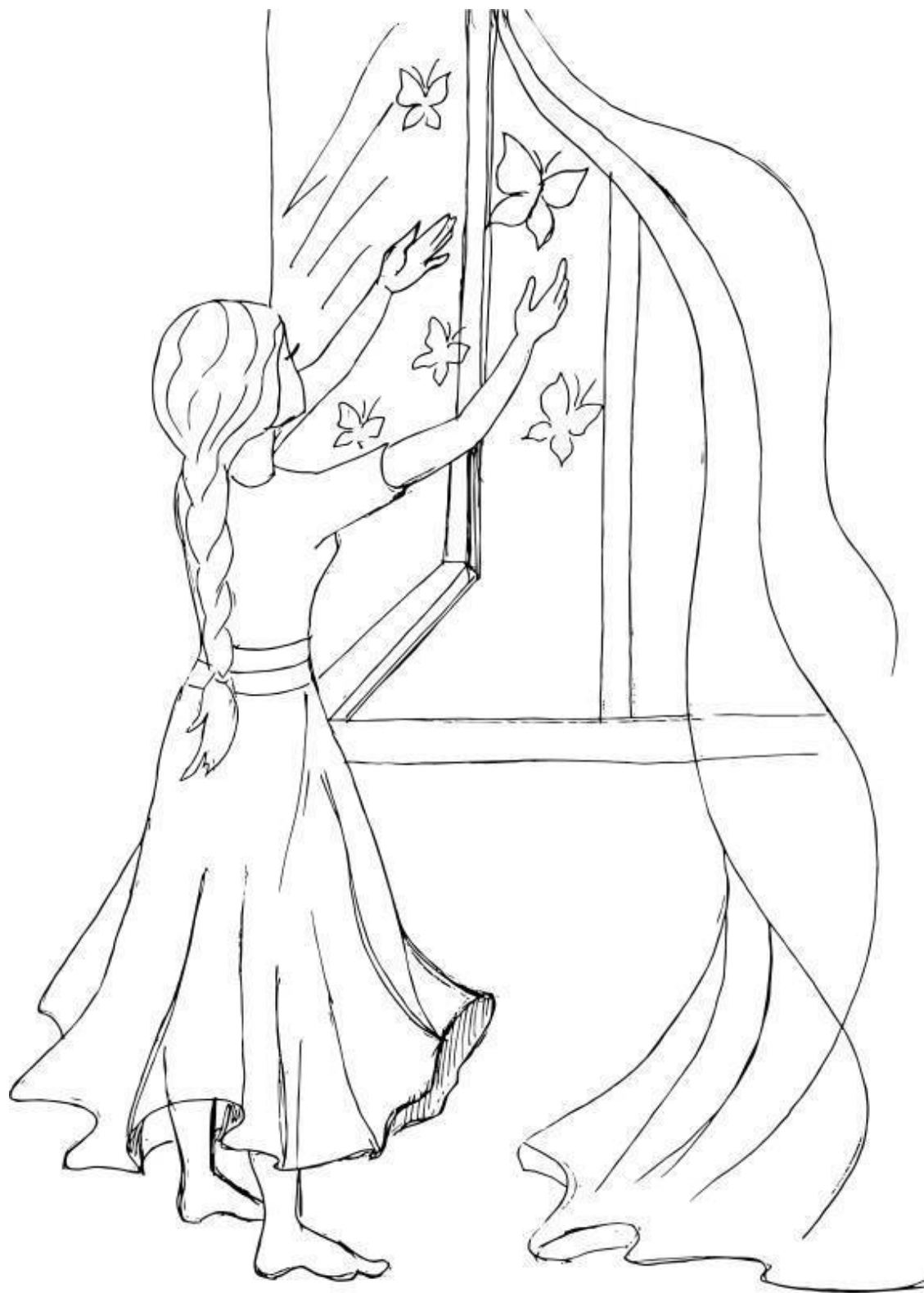
Окрыленная этим открытием и общением с волшебным человеком по фамилии Кашей, я буквально полетела в новую жизнь – осознавать себя и свою «аховую» природу.



## Практика «БлагоДарю»

Подойдите к окну, освободите доступ к воздуху. Представьте бесконечное пространство красоты и возможностей перед собой. Выпрямленные руки протяните вперед. Со словом *«благо»* на вдохе вы берете эту красоту и возможности, прижимая руки к самому сердцу. Почувствуйте его стук, как оно отзывается. А на выдохе, произнося *«дарю»*, возвращаете миру свою любовь и благодарность. Кто-то представит свои дары в виде блинов и пирогов, у кого-то это будет радуга чувств, – образы разные, у каждого свои.

Эта волшебная практика быстро гармонизирует ваше состояние. Сделайте ее два-три раза с открытыми глазами, а потом – с закрытыми. Представляйте, как много прекрасный мир вам дает и как он преображается, когда вы возвращаете ему все лучшее, что есть в вас. Делать восемь раз или даже больше, пока не достигнете состояния благодати и умиротворения.



## Глава 2. Женщина-Шахерезада

*Вы – яркая, экстраординарная личность, которая создает себя и жизнь, полную страсти, азарта и игры.*

В раздумьях я вернулась в дружину. Смена была особая: дети с ограниченными возможностями помещены в среду здоровых. А мы – не просто вожатые, которые знали орлятские песни и легенды, мы – педагоги с особенными навыками. Если раньше я знала только дактиль – это азбука глухонемых, – то через неделю работы я уже говорила жестами и даже переводила концерты. А еще, после пары тычков от нетерпеливых детей, я заговорила дактилем не только правой рукой, но и левой. Это то же самое, что начать писать одновременно двумя руками. Замечали ситуации, когда судьба испытывает на прочность, а мы не просто держимся, но качественно растем в своих умениях? Это знак того, что происходит прорыв и мы вот-вот начнем новую жизнь. Именно с таким ощущением я легла спать.

Сон был недолгий. Меня разбудила коллега, я была следующей по ночному дежурству. Больные дети спят беспокойно: то кричат, то хохочут во сне, лунатят. Всякое бывает. В моем отряде были обычные дети и непростые – в основном глухие и аутисты. И наша задача как педагогов была научить здоровых, глухих и аутичных детей общаться между собой. Это было похоже на то, что люди с разных планет приехали повеселиться, но все разговаривают на разных языках. Самые таинственные – аутичные ребята. Их сложно разгадать. В переводе слово «аутизм» означает «ушедший в себя человек», или «человек внутри себя». Некоторые из них были с мамами. Знаете, только у мам есть абсолютное принятие своего дитя, поэтому через одну героическую маму я и общалась с ними.

Жизнь в «Орленке» очень насыщенная: к дневным развлечениям, отрядным мероприятиям, концертам и вечерним «свечкам» добавилось одно испытание. Именно на нашу смену пригласили мировую звезду, легендарную личность. Он вел концерты, играл, пел – приводил всех нас в неудержимый восторг. А по вечерам пытался «познакомиться» с нашими девочками-подростками, мягко выражаясь, не обращая внимания на их особенности. Знаете, так бывает, когда человек гениален в чем-то, на его пороки закрывают глаза. Именно поэтому мы установили ночные дежурства. Кто-то один должен был всегда держать глаза открытыми.

После хронического переутомления и пяти ночей недосыпа кто-то из вожатых сказал: «Что ж, придется медитировать». Сразу вспомнилась подготовка к этой особенной смене. Нас привезли на семь дней раньше и каждый день обучали орлятским премудростям. Это лагерь с огромной историей и богатейшим опытом педагогов, который передавали каждый год новым вожатым. За эти дни нам нужно было выучить не только множество кричалок и песен, но еще и легенды на разные темы. И не в назидательной, а в сказочной форме поведать детям основные правила жизни в «Орленке». Например, почему нельзя ходить в соседнюю недостроенную дружину. Мы страстно рассказывали легенду:

«Когда-то давно в этом дворце жила принцесса. У нее был строгий отец-король, мечтавший увеличить свое королевство, удачно выдав замуж единственную дочь. Принцесса была юна и чувственна. Она полюбила пастуха. Тогда отец рассердился и заточил ее в крепость. Прошло несколько лет, а принцесса, не имевшая возможности даже смотреть в окно, своими слезами разрушила стену замка, прыгнула с высоты и разбилась. С тех пор там бродит ее призрак, и не дай бог кому-то встретиться с ним».

Никогда не забуду глаза детишек во время этих рассказов. Глухие обступали меня плотным кругом так, что я слышала их дыхание. Вторым рядом стояли аутисты, а за ними, не моргая, здоровые дети. Признаюсь, в этот момент я, словно актриса Большого театра, отпускала все свои эмоции: то кричала, то переходила на шепот, руки мои взлетали как птицы, синхронно

переводя сказанное. Бывало, мой поток вдохновения нарушал удар в спину или плечо, если кто-то из глухих детей не разглядел моих пальцев. Тогда я поднимала руки выше и работала как заправский дирижер. С искрящимися глазами вещала новую легенду – обогащала детский мир мудростью тех взрослых, которые сочинили все это. И добавляла при этом новые подробности от себя. *Сказкотерапия* – очень доходчивый метод и для детей, и для взрослых.

Спустя годы общалась с клиенткой. Ее дети перегружены школьными занятиями, дополнительными курсами, танцами. Она только и говорила мне: «Я устала всех контролировать, муж не принимает участия, детьми недовольна». Дети худые, бледные – нервное продолжение своей нездоровой матери. Сын не спит без света, дочь в подростковом возрасте ходит исключительно на цыпочках. Муж подолгу задерживается на работе.

Помните, как писал Толстой? «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастная семья несчастлива по-своему». *Миссия женщины – создавать пространство любви, в котором вместе с ней хочется наслаждаться жизнью.* А если женщина-мать сама живет в страхах, она их транслирует в семью через слова, действия. Есть такое правило у психологов: если ребенок в возрасте до двенадцати лет болеет, то лечение надо начинать с матери.

Психосоматика подробно изучает влияние психологических факторов на возникновение и течение заболеваний. А точнее – влияния стресса на здоровье. Сначала это просто эмоция, которая пришла и ушла. Но когда мы испытываем одну и ту же негативную эмоцию постоянно, она запечатывается в нашем теле болью. Если ребенок не спит – значит, нервная система перенапряжена. Ходит на цыпочках – не уверен, что поступит правильно, и так далее. А самым лучшим психотерапевтом в этих ситуациях может быть мама. Полежать вместе с детьми, помолиться в единстве, *рассказать им сказку.* Очень хорошо сочинять сказки по запросу детей.

Я рожала дочку двенадцать часов, процесс затянулся. Из-за этого у нее появилась клаустрофобия, которую выявили, когда ей было два года. Терапию для нее проводили всем любящим миром. На вопрос «Какую сказку тебе рассказать?» дочка отвечала: «Про два лифта, которые подружились». В жизни она очень боялась лифтов, ведь это замкнутые пространства, которые движутся, да еще и с плохим освещением. Бабуля включала всю свою буйную фантазию и рассказывала историю любви двух лифтов, как чувствует, чтобы успокоить внучку.

Терапевтическая сказка рассказывается многократно. Дети обычно сами просят ее повторять, пока не уяснят главную мысль: «Мир – безопасное место, мир за тебя!»

С нашим сыном с двух до трех лет была другая история. Он упорно в течение полутора года на вопрос «Какую сказку почитать?» требовал только «Три па-ха-сен-ка», то есть «Три поросенка». Было очень смешно каждый день читать одно и то же, но мы делали это. Ребенок именно через эту историю постигал важные вещи о необходимости труда, об умении брать ответственность и доводить дела до конца.

Грустно живут люди, думающие, что время сказок проходит, когда дети вырастают. Потому что каждую счастливую и мудрую женщину можно назвать Шахерезадой Ивановой. Она повсюду создает пространство любви и передает видение успешного будущего своей семье.

В любой ситуации, где есть напряжение, задача женщины – принять на себя ударную волну, пропустить ситуацию сквозь себя. А обратно отправить послание трансформированное, гармоничное. Вот это умение женщины – пропустить через себя, а потом успокоить – я называю «чудеса Шахерезады». Именно этот навык помогает переключаться.

В течение дня человек занимает совершенно разные позиции. Он может быть капризным или мечтающим ребенком, заботливым и внимательным родителем, контролирующим и поучающим взрослым. Если человек зависает в какой-то одной роли, это приносит вред его жизни. Переключение позволяет взглянуть на ситуацию с разных сторон и реально ее оценить и, если что не так, перестроиться. Когда человек владеет всеми этими ролями, он способен мыслить конструктивно и жить в созидании.

## Утренний ритуал «Шахерезада»

Сейчас я поделюсь с вами простой и забавной практикой, которую делаю сама каждое утро во время расчесывания волос. Вы, конечно же, знаете, какая сила таится в волосах, не зря об этом столько написано. Они словно антенны соединяют нас с тонким миром. Перед началом процесса, когда волосы запутаны, я вспоминаю неразрешенные ситуации. Начинаю медленно расчесывать волосы и представляю наиболее удачное разрешение этих ситуаций, как будто бы смотрю кино.

Для выполнения этой практики назовите вместо своего имени – имя Шахерезада и свое отчество. Включаясь в игру, мы увеличиваем скорость исполнения желаний.

«Я, Шахерезада Александровна, раскрываю поле счастливого и изобильного будущего для себя и своей семьи».

Представьте в подробностях самые благодатные обстоятельства для себя и своих близких и приговаривайте (можно про себя): «Я – та, что ловит мечту на лету, вплетает в косу, в судьбу свою. Мой мир – благодатное место.

Моя энергия вкусная, наслаждающаяся, гармоничная.

Мои дети здоровые, организованные, увлеченные.

Мой муж заботливый, удовлетворенный, результативный...»

Здесь вы описываете близких, какими вы их видите или хотели бы видеть.

«*Любовь* – это я, *семья* – это я. Семья моя – *радость*, продолжение меня».

Выполняя этот ритуал регулярно, вы привыкнете направлять свою энергию не на тревоги и переживания, а на раскрытие благоприятного поля для себя и своей семьи.





### Глава 3. Бог есть. Я его видела

*Молитва – вопрос, медитация – ответ.*

Бессонные ночи давались мне тяжело. И тут я вспомнила, как в первые дни в «Орленке» нас тестировали и посвящали в трансцендентальную медитацию. Специально для этого приезжала очень гармоничная и красивая женщина Светлана из Санкт-Петербургского научно-исследовательского института. Она каждый день с нами занималась: проверяла на чувственность, диагностировала наши чакры. Она предупредила, что смена будет сложная и что нас ждут бессонные ночи. На прощание Светлана поделилась инструментом, который поможет нам не сдаваться и сохранять энергию. Она каждому шепнула на ушко мантру и рекомендовала ее пропевать, как только почувствуем, что силы на исходе.

Однажды я почувствовала, как сильно устала, хотя был день. Дети гуляли на улице, я потихонечку удалилась. Пришла к себе в комнату, села на кровати и, вспоминая инструкции Светланы, закрыла глаза, свела их к центру лба и начала пропевать мантру. Передо мной как будто схлопнулось пространство и открылись врата в бесконечно красивый и яркий мир. Я, словно птица, ловя потоки воздуха, легко парила в голубом небе. Недалеко был виден прекрасный остров, а ласковое море плескалось убаюкивающими барашками. Я была между небом и землей, в созерцании великолепия мира.

И тут произошло чудо. На доске с белым парусом виртуозно неся по волнам навстречу мне смуглый стройный парень. Он был похож на итальянца: с черными волнистыми волосами, аккуратной бородкой, притягательной улыбкой и всепоглощающим взглядом. Это был взгляд абсолютной любви и принятия. Взгляд родного и очень близкого человека. Я чувствовала аромат моря, порывы ветра, брызги из-под его парусника. Это было восхитительно! Любовь всего мира как будто наполнила меня своей чистотой и сиянием.

От удивления я перестала петь мантру и тут же очутилась в комнате вожатых на своей кровати. Что произошло? Что это было? Кто меня так любит? Не важно! Я была невероятно счастлива, меня переполняла энергия. И я снова с желанием спасти весь мир побежала к детям на улицу. После таких ярких впечатлений я почти не спала трое суток. А если уставала, то стоило только вспомнить его глаза, как тут же порывы ветра и брызги освежающего моря наполняли меня новым потоком любви необычайной силы. Я была готова обнять весь мир. «Вот это да, – подумала я, – такое долгое послевкусие медитации». Мне хотелось возвращаться в это состояние, и я начала практиковать каждый день.

Спустя чуть больше десяти лет, после смерти мамы, этот молодой человек прилетел ко мне снова, но только на нем была струящаяся белая одежда, которую раздували потоки воздуха. Он стоял босыми ногами на облаке. Я осознала, что это – родственная душа, и испытала неопишимый восторг. Голос внутри меня прошептал: «Отец мой, Иисус, ты пришел – значит, я справлюсь, я смогу любить за двоих: и за себя, и за недолюбившую, так мало пожившую мою мамочку».

Боги могут к нам приходить в разных образах, в зависимости от того, что мы воспринимаем в данный момент. Энергия Бога очень мощная и гармоничная. А те счастливицы, кто осмеливается отпустить контроль, свой ум и погрузиться вглубь себя, объединяются с вечностью Вселенной, объединяются с самим Богом. Это волшебное состояние безмыслия и красивого созерцания. Часто в такие моменты ко мне приходят предки или образы близких людей с ответами на внутренние запросы. Вот почему говорят: молитва – это вопрос, медитация – ответ.

Молитва – это вайфай, который восстанавливает связь с Богом. Молиться можно по-разному. Если эта молитва из-за отчаянья и в негативе, наши вибрации вряд ли синхронизируются с божественными. Поэтому начинать медитации надо с благодарности, это сонастраивает

наше поле с высокими вибрациями вселенной. Происходит коннект, а дальше – внимание! – не просьба, а снова благодарность за то, что еще не произошло, но непременно произойдет. *Доверие* – основной фактор, благодарность *до веры* – важная часть молитвы. Это я узнала чуть позже, а пока наслаждалась тем, что могла одним своим погружением в волшебную встречу наполниться верой и благодатью Бога.

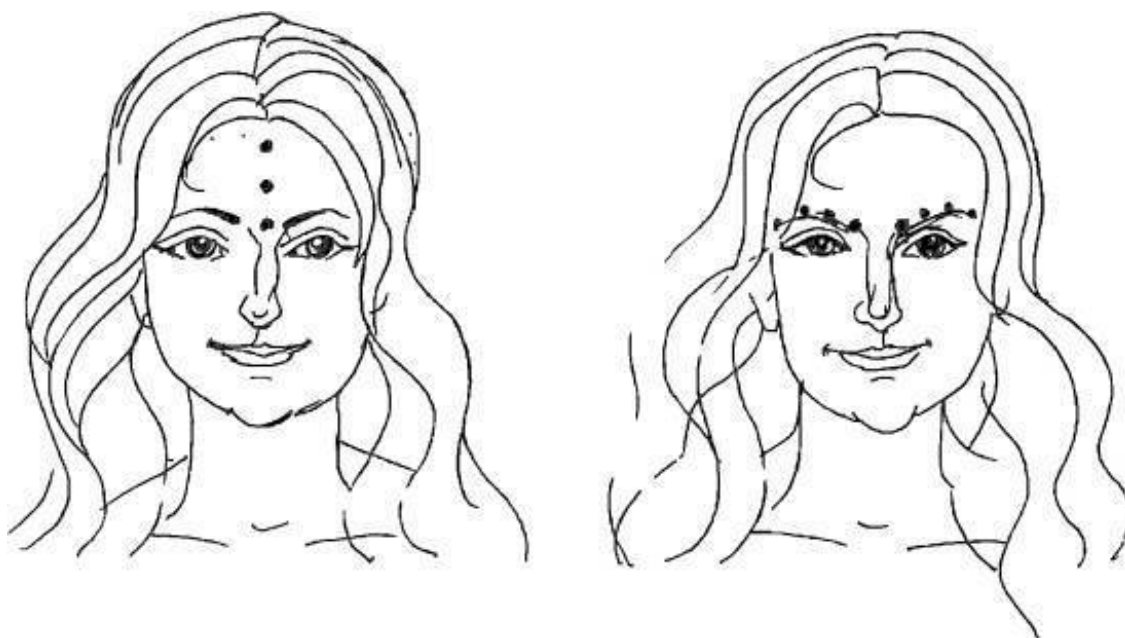
Смена закончилась, обогатив меня необычайным опытом познания себя. Этот опыт помог мне развить в себе сверхспособность чувствовать тонкий мир. Эта встреча была абсолютным присутствием света, и это происходило в реальности, которую я научилась привлекать. Волшебство этих новых ощущений давало невероятный заряд и мощнейшую энергию. Тогда я поняла, что буду медитировать постоянно, как пить воду. Появилась духовная потребность, без которой невозможно было жить. Мне хотелось входить в этот поток снова и снова. Мне хотелось возвращать свое божественное состояние, поэтому дома я всем объявила, что теперь медитирую, и в это время не надо меня беспокоить. Это было начало девяностых, слово «медитация» ассоциировалось с сектой «Аум Синрикэ» и белым братством «Свидетелей Иеговы». Поэтому мама категорически попросила меня прекратить это бесполезное занятие. Я, сожалея и тоскуя, перестала практиковать, но только на лето.

## Практика «Я есть блаженство Бога»

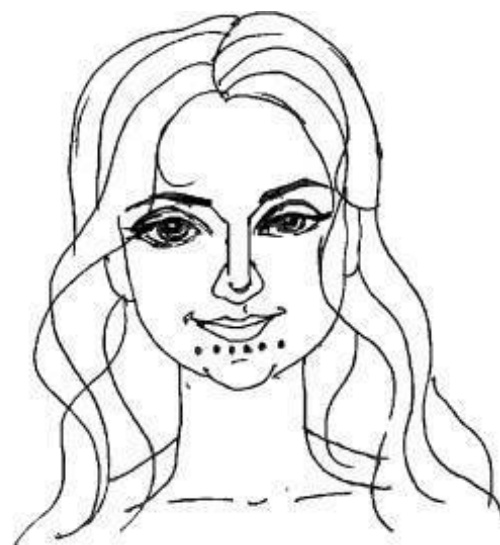
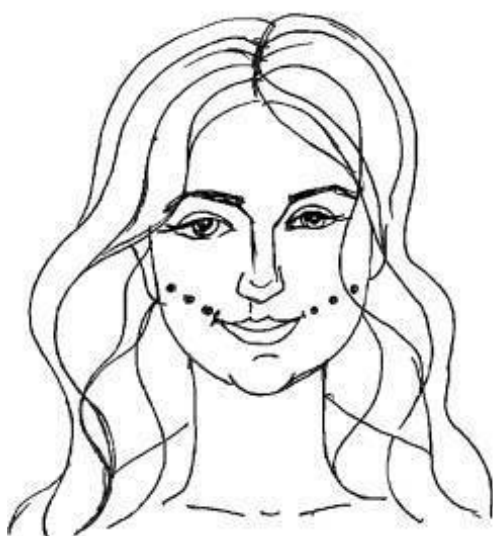
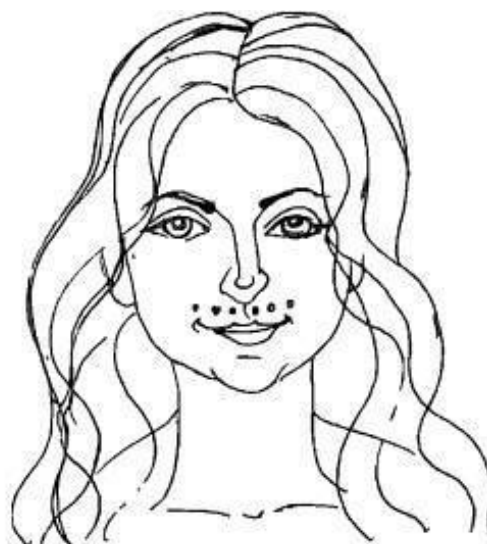
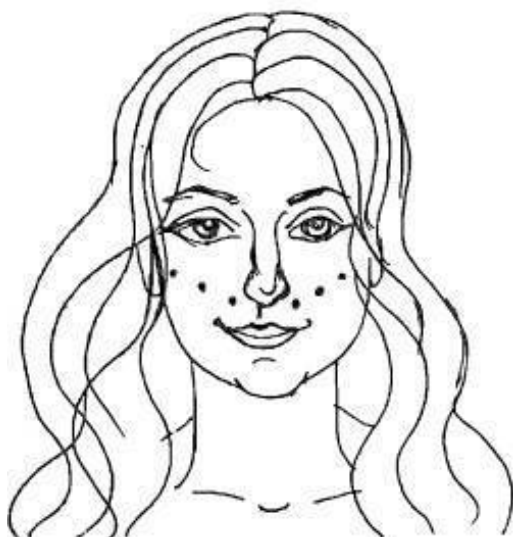
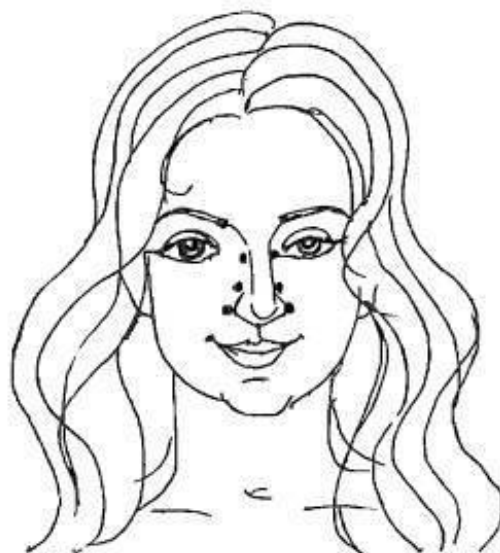
Каждая женщина любима Богом, и я предлагаю вам почувствовать это. Практику лучше всего выполнять в момент пробуждения. Благодаря ей у вас появится нежная энергия и мощнейший ресурс на весь день. Я ее создала на основе терапии Шиаци – японского варианта точечного массажа. Здесь мы будем использовать жест из трех пальчиков, который называют «мудра». Любопытное совпадение: слова «мудра» и «мудрость» звучат похоже, и оба они обозначают то, что помогает женщине быть счастливой.

Наши руки – энергоизлучатели, а на кончиках пальцев находится проекция мозга и вихревые чакры. Чем чаще мы практикуем, тем мощнее их воздействие. Перед выполнением практики разотрите ладони, почувствуйте и представьте, как поток энергии изливается из кончиков пальцев. Не торопясь, приступайте к омолаживающей практике.

*Складываем три пальчика левой руки вместе и прикладываем их ко лбу, как показано на рисунке.*



*В этот момент произносим на четыре счета: «Я есть блаженство Бога». Далее пальчики левой руки кладем на бровь, как на рисунке, и снова произносим: «Я есть блаженство Бога». Чередуюя руки, проходимся по точкам на всем лице, не забывая повторять слова.*



*И в завершении практики проводим ладонями по лицу, словно умываясь, и повторяем:  
«Я есть блаженство Бога».*



*А дальше можно сказать все, что ваша душа пожелает. Например: «Я есть самая счастливая и любимая, дитя Бога».*

Важно! Не забывайте чередовать руки, чтобы организм направил все свои силы на восстановление конкретных точек. Сначала всегда вступает левая рука и стимулируется левая сторона, например левая бровь. Потом – правая рука и правая бровь. И так сверху вниз, как на рисунке.

## Глава 4. Продать душу дьяволу или остаться с Богом

*Нам необходимо быть свободными, только тогда мы счастливы.*

Лето закончилось, и я вернулась в институт. Студенческая жизнь завертелась вокруг с новой силой. Мысли о медитациях и духовных практиках меня не покидали. Однажды со своими подружками я попала на раджа-йогу. Это энергетическая йога, и ее основная цель – контроль над разумом с помощью медитаций. Вел ее Александр Андреевич, человек очень подкованный и одержимый идеей обладать энергией Вселенной через женщин. Он называл себя проводником. Обязательным условием присутствия на его занятиях был отказ от мяса и всех животных продуктов. В течение полугода я ныряла все глубже и глубже в удивительный мир возможностей организма и психики, которые до этого момента были мне неизвестны.

Как-то после одной из тренировок и глубочайшей групповой медитации мы стояли с девочками на остановке в ожидании троллейбуса. Погода была чудесная, кружил снежок, мы восторгались состоянием легкости после практики. Я от кайфа закрыла глаза, они у меня по привычке после медитации собирались в центре лба. И – о, чудо! Я увидела мир с закрытыми глазами. Да, это были те же люди, только как будто на рентгеновском снимке. В тот момент как-то случайно произошла настройка с другим измерением. Я стала видеть третьим глазом. Он есть!

Следующим утром, на занятии по педагогике, я легко воспроизвела фразу на латинском языке, которую случайно услышала по радио. Новые способности открыли для меня мир новых возможностей. Я стала легко запоминать информацию, схватывать все на лету. Я жадно впитывала все знания, которые нам давал Александр Андреевич. Он посвящал нас в духовные и физически новые ощущения. Давал изучать литературу на дом. Так я стала погружаться в мир энергий все глубже и глубже.

Как-то после группового занятия он предложил нам с моей подругой Натальей остаться. Внутри меня сразу возникло странное и тревожное предчувствие, особенно после просмотра картинок, похожих на «Камасутру», которые он давал нам для домашнего изучения. Но мы все же остались. Просторный кабинет был устлан огромным ковром, а вдоль одной из стен стояли два удобных кресла. Он усадил нас в них и начал свой рассказ:

– Я чувствую энергию людей и могу ей управлять. Энергия – это самый главный ресурс. Люди могут друг друга усиливать или ослаблять. Вас я выбрал по энергетическому потенциалу. Вы значительно увеличили энергетический ресурс благодаря занятиям. Особенно Алла. Я предлагаю не останавливаться на достигнутом и продолжать индивидуальные занятия втроем. Позже к нам присоединятся еще четыре женщины, в том числе и моя жена. Мы создадим тантрическую пирамиду. Это особая древняя восточная духовная практика. Верх энергетической пирамиды создает мужчина, а женщины – мощные излучатели энергии, синхронизированные по силе и частоте, основа мироздания. Цель тантры – просветление, а ее философия выходит за рамки всех привычных аспектов жизни. В тантрическом смысле секс и оргазм – наивысшая точка духовного осознания. И когда Шива (мужская энергия) и Шакти (женская энергия) объединяются в один сексуальный союз, считается, что достигается максимальное просветление. И наслаждение. Наша с супругой тантра длится 5–6 часов, и в это время она еще играет на флейте.

Мы с Наташей слушали разинув рот. Для меня это было шоком. Не только потому, что мама не разрешала мне до свадьбы заниматься «тантрой», а еще и потому, что я по природе своей человек стеснительный. А во время йоги я как будто чувствовала, что неведомая сила раздвигает мне ноги и входит в меня. Знаете, как это бывает: безумно хочется познать что-то новое, и при этом очень страшно. Подстегнули действовать его слова о моем растущем потенциале. Я повернулась к подруге и прошептала ей на ухо:



– Сегодня я расслаблюсь, а ты должна следить, чтобы все было пристойно. И если что-то и происходило, то только на энергетическом уровне.

Наталья в знак согласия кивнула. Мы сидели на мягких высоких креслах: я – слева, Наталья – справа. Наш гуру под музыку создавал энергетические вихри. Он подошел ко мне и поднес к лицу тряпку с эфиром. Я узнала этот запах – после него я впала в дурманящее состояние, когда мне делали операцию на аппендицит. Я не хотела его повторять, поэтому задержала дыхание. Спустя некоторое время повернула голову в сторону кресла, на котором спокойно сидела Наталья. Александр Андреевич подошел к ней и тоже поднес к лицу эфир. Наташка надышалась всласть. Я не сводила своего третьего глаза с них двоих.

Неожиданно ярко-желтый огненный шар на сумасшедшей скорости, раскручиваясь, вылетел из макушки подруги и исчез в воздухе. В этот момент я почувствовала изумление и ужас одновременно. Изумление – от увиденного чуда, а ужас – от того, что тело Натальи перестало светиться, оно как будто превратилось в тень. Я оцепенела, мне оставалось только наблюдать с закрытыми глазами за светящимся телом нашего учителя: как он махал руками, молился и призывал Наташкин свет вернуться.

Не знаю, сколько это длилось, мне показалось – вечность. Когда меня стала одолевать паника, я стала звать Бога и молить вернуть мне подругу. За это я обещала беречь свою душу и никогда не подвергать опасности другие. Беспокойство и ужас нарастали. Но вдруг, так же ярко горя ослепительно-желтым ядром, свет вернулся в ее голову. Она тут же открыла глаза и спросила:

– Где я была?

Я тоже открыла глаза:

– Что это было?

Наш гуру был ошеломлен. Немного спустя он признался:

– Мы часто бываем напряжены, я только хотел, чтобы вы немного расслабились. Но, видимо, передержал эфир. Твоя душа улетела. Но я сделал все, чтобы ты вернулась.

– Да, это было ужасно! Не знаю, как это произошло, но я оказалась в неизвестном мне пространстве. Я почему-то висела в воздухе, а внизу было очень много людей. Они все были в каких-то мрачных одеждах с капюшонами и стояли друг за другом в длинной очереди. Они не могли шагнуть ни вправо, ни влево – только друг за другом, как будто в кандалах. И все поднимали глаза вверх с мольбой и мысленно передавали мне слова: *«Помогите, пожалуйста, спасите!»* Мне было неприятно и непонятно, как я могу помочь. Это жуткое зрелище. А потом вдруг я оказалась снова с вами.

– Слава Богу, ты вернулась. Только не могу понять, почему ты, невинное дитя, оказалась там? За что? – воскликнул Александр Андреевич.

Позже, когда мы, утомленные и опустошенные, вернулись домой, Наталья сказала:

– А знаешь, я поняла, это были мои предки. Мои родители встретились на севере, папа приехал на заработки, а мама родилась там. Раньше туда отправляли каторжников. Мало кто умирал своей смертью, в основном – суицид.

Вот так мы осознали, что душа есть Бог, и душу свою надо беречь.

На следующий день, то ли от страха, то ли в знак протеста, мы начали есть мясо. Что же делать дальше со своими новыми способностями – я не знала.

Предстояли насыщенные выходные, ко мне должен был приехать мой друг, мой любимый Женек. Мы встречались со школы и были очень привязаны друг к другу. Перед тем как я ушла с последнего сеанса, Александр Андреевич попросил меня прийти в следующий раз с Женей, так как он видит, что у меня много энергии уходит на него. Мы были молоды, нежно любили друг друга, и время, проведенное вместе, было свято для нас. Жене совсем не понравилась идея идти к какому-то мужику. Но он видел, как все это меня будоражит и засасывает все сильнее. Поэтому он решил познакомиться с моим гуру.

Александр Андреевич встретил нас в своем просторном кабинете. Мы сели в кресла, он предложил закрыть глаза. С Женей я ничего не боялась. Когда гуру включил музыку, меня тут же подхватил неведомый поток, и я забылась. Прошло какое-то время, и вдруг из состояния покоя меня вырвал крик:

– Где моя палка?!

Это был грозный голос Жени. Я открыла глаза и увидела, как в этот момент Александр Андреевич будто подпрыгнул и быстро выбежал из кабинета.

– Он плевал на меня! – раздраженно объяснил Женя, увидев в моих глазах вопрос.

На самом деле гуру набирал в рот воду и орошал ауру вокруг наших голов. Мне было жутко неудобно за то, что произошло, но в то же время я загордилась своим любимым. Настоящий мужик, ему не страшен никакой гуру. Перед Александром Андреевичем тряслись взрослые люди, которые ходили на семинары, а Женек так быстро поставил его на место.

Женя взял меня за руку и вывел из кабинета. Мы крепко держались друг за друга, пока шли в общежитие. Зашел разговор о том, что мы с девочками связались с опасным человеком, который хотел использовать наши тела и души. Попали в созависимость. Разговаривали о том, что наша жизнь не должна зависеть от болезненных привычек к чему бы то ни было. Если мы чувствуем зависимость, то мы не свободны. Единственное существо во Вселенной, наделенное свободой выбора, – человек. Нам необходимо быть свободными, только тогда мы счастливы. Решили, что нам нужно прекратить эти занятия и встречи с этим человеком.

Выходные закончились, Женя уехал. Я начала одновременно скучать и по нему (ведь влюбленность – это тоже зависимость), и по практикам раджа-йоги. Мое тело ломало, хотелось вернуть ощущения от практик, от мощной энергии тренера. А сама я не могла повторить те практики, я же не специалист, не мастер. В тот момент я четко осознала, что зависимости мне вредят. И нужно искать другие методы, которые помогут вернуть уже знакомое мне невероятное, божественное состояние.

А пока мы с девочками решили переключиться – начали заниматься лыжами. Это нас так хорошо отвлекало, что мы и думать забыли о гуру раджа-йоги. Спустя несколько месяцев он сам пришел к нам. Типа случайно. В нашем институте проводили дополнительные занятия на разные темы. Вообще, у нас была очень активная студенческая жизнь благодаря декану Наталье Сергеевне Моровой. Она, удивительно энергичная и суперсовременная женщина, постоянно создавала новые социально значимые проекты для Республики Марий Эл, а мы были любимыми активистками. И вот однажды мы сидели в аудитории, ждали очередного спикера дополнительных занятий. В дверях появилась декан Наталья Сергеевна, а с ней – решительный и заряженный Александр Андреевич.

– Я хочу представить вам интересного человека, который практикует йогу. Я думаю, что его рассказ будет полезен и откроет вам нечто новое, – произнесла декан и вышла.

Александр Андреевич встал за кафедру и стал рассказывать о пользе йоги. Мы с девочками онемели, увидев его. Это непередаваемое ощущение, когда тебе нужно сказать твердое нет, но внутренне. А еще показать, что ты его не боишься, что в тебе много силы и ты можешь устоять. Он пришел, чтобы вернуть нас. Вся его речь завуалированно была об этом. Плюс действовал гипноз и его мощная энергия. Мы были словно парализованы. И тут я вспомнила: моя молитва – мое оружие. И стала горячо молиться моему Иисусу. Мы сидели, чувствуя плечо друг друга, и стойко выдержали натиск. Было видно, что он нуждается в нас, что наша энергия ему нужна. Но в тот момент мы уже знали, что не вернемся к нему никогда, потому что у нас другой путь, и этот путь – с Богом.

## **Практика «Обрывание связей, освобождение от зависимости»**

В отношениях, даже болезненных, мы всегда вкладываемся друг в друга. Мужчина больше ценит вклад материальный, а женщина – духовный, эмоциональный. Разлуки в нашей жизни неизбежны, но это всегда болезненный процесс. Чтобы сделать его легче, делюсь забавной практикой. Она помогла не одной женщине, обратившейся ко мне, отпустить печаль, переживания и войти в новый жизненный этап с открытым сердцем.

Купите воздушный шарик, надутый гелием. Чем больше, по вашим ощущениям, зависимость – тем крупнее шарик. Напишите на нем имя того, от кого вы зависимы. Включите песню Лолиты «Пошлю его на...», поставьте на повтор. Начните танцевать под музыку с шариком и подпевайте – в это время копим энергию, раскачиваем решительность. Главное – сохранять позитивный настрой, четко держать внимание на своем раскрепощенном и игровом состоянии. В конце, когда устанете, когда вся энергия привязанности выльется, возьмите шарик, выйдите на улицу и отпустите его в небо со словами:

*«Жизнь не кончается, она только начинается. Здесь и сейчас я отпускаю в небо все зависимости от человека, который преподал мне суровый урок. Я осознаю, для чего мне даны были наши отношения, и превращаю свой опыт в мудрость. Я плакала не по тебе, я плакала по своей энергии любви, которую в тебя вложила. А сейчас я чувствую свое сердце, и в нем море любви. Меня много, а значит, лучшие отношения еще впереди. Благодарю тебя, [имя], и отпускаю. Все твое – твое, все мое – мое. Я готова к новым отношениям. Благодарю тебя, Господи, за опыт. Аминь, аминь, аминь».*



## Глава 5. Колония строгого режима

*Качественный энергообмен может менять не только настроение, но и настрой всей жизни.*

Декан нашего факультета Наталья Сергеевна как всегда молниеносно влетела в аудиторию. Оглядев своим зорким взглядом нас с одноклассницами, быстро и решительно распорядилась:

– Так, вторая группа, вы должны подготовить концерт ко Дню милиции. Выезд уже завтра, от вас номера примерно на полтора-два часа. Белянчикова, – кивнула в мою сторону, – ты ответственная, с тебя организация всего процесса!

Закончив свой монолог, она так же стремительно, как и ворвалась, удалилась.

Времени было мало. После занятий мы с девочками остались в институте обсуждать предстоящий концерт, начали вспоминать, кто что умеет. Все наши красотки были невероятно талантливы. Несколько девочек учились в одной школе, и поэтому у них были уже готовые танцы, которые они когда-то танцевали. Кто-то пел песни, кто-то музицировал. И только я одна, казалось, была абсолютно без таланта. Училась играть на баяне – бросила, ходила на танцы – от излишнего усердия вывихнула ногу и больше не пошла. Успешно пела в хоре – там, где можно было полагать или просто рот открывать. Благо в разговорном жанре хороша. Дедуся с трех лет учил меня стихам, ставил на стул и всячески поощрял пробуждающийся талант. Пока девчонки репетировали движения, слова песен и обсуждали, где достать костюмы, я переписала все номера и вспомнила пару стихотворений на всякий случай, чтобы было чем заполнить паузы между номерами. Хоть это могу, спасибо дедусе.

На следующий день за нами приехал большой автобус. Мы весело загрузились в него со всем реквизитом. Кстати, костюмы девочкам дали в школе по старой памяти. А я попросила на вечер у подруги длинное обтягивающее платье. Очень элегантное, идеальное для ведущей концерта.

– Все на месте?! – спросил водитель. – Тогда едем!

Автобус тронулся. Ехали весело, пели песни. О том, каков конечный пункт нашей поездки, мы даже не поинтересовались. Выехали за город. Думали: «Наверное, на турбазу едем». Въехали в лес, он становился все гуще, вдруг увидели высокие стены, колючую проволоку. И все вокруг вдруг как-то помрачнело. Мы с девочками притихли и стали переглядываться: «Куда нас везут?» Большие железные ворота со скрипом открылись, и наш автобус заехал в тюремный двор.

Это была не просто тюрьма, а колония строгого режима. Об этом нам объявил улыбающийся парень, который тут же появился в открытых дверях автобуса. Он повел нас в местный клуб самодеятельности. Пока шли, озирались вокруг: все было холодно, мрачно, страшно. Мрачные осужденные маршировали по команде и бросали на нас свои колючие взгляды.

Нас привели в зал, показали место за сценой, где можно было подготовиться и переодеться. В сам зал мы выплывать сразу не решились, но по шуму было понятно, что народ активно собирается.

У меня все внутри затряслось. Это было очень волнительно – выйти на сцену, встать перед огромной толпой мужчин, которые год, а может, и больше не видели женщин. Еще и в таком облегающем наряде. Эмоции зашкаливали, я не хотела выходить, а девчата пытались меня подбодрить:

– Да ладно тебе, мы же тоже пойдем.

Девочкам было проще, никому из них не нужно было выходить на сцену первыми, да еще и в одиночку. Я понимала, что момент истины наступает. Но как я смогу посмотреть в глаза этим людям, которые совершили серьезные преступления? Они наказаны, а моя задача

– их сегодня развлекать. Мои внутренние стенания прервали многообещающие аплодисменты из зала. Зрители ждали, когда мы начнем. Но я все не решалась выйти, все пыталась настроиться: и дышала, и прыгала на месте. Время было неумолимо, аплодисменты продолжались, девчонки, не дождавшись моего успокоения, просто вытолкнули меня.

Стоило мне появиться на сцене, установилась гробовая тишина. На меня уставились сотни глаз. Как мне тогда казалось, это были озлобленные волчьи взгляды. А я потеряла дар речи, я даже не знала, как обратиться к ним. Единственный опыт публичных выступлений у меня был на утренниках в детском саду, поэтому я с бравадой сказала:

– Добрый вечер, дорогие *ребята*!

Зал начал ржать. А мне на помощь подоспел один из надзирателей. Он вышел на сцену и сказал:

– Наш сегодняшний концерт посвящен Дню милиции. Эти девушки выступают для вас, поэтому... – голос его стал строгим и угрожающим, – просьба их поддерживать и хлопать своевременно.

Пока надзиратель говорил, я воспользовалась минуткой, чтобы отдышаться, а после представила первый номер и ушла за кулисы. Девочки танцевали, а я усиленно соображала, что же делать. Следующий номер – тоже танец, девочкам надо было успеть переодеться, а значит, я должна занять эту свирепую публику. В голову ничего не приходило. Я вроде как ничего особенного и не умела, но с детства обожала играть в разные игры. Поэтому когда музыка остановилась, я вышла на сцену и сказала:

– А сейчас мы с вами поиграем! Это простая игра, вы должны поднять руки и повторять слова стишка, изображая их руками. Вот так:

«Раз цветочек, два цветочек.

Ежики, ежики

Наковали, наковали

Ножницы, ножницы.

Бег на месте, бег на месте,

Зайчики, зайчики.

Ну-ка, дружно, ну-ка вместе...»

И тут я смутилась. Но продолжила:

– В этом месте мы с детьми делимся на мальчиков и девочек и по очереди кричим. Девочки кричат «Девочки», а мальчики – «Мальчики». А тут у нас только мальчики, Может, поделим зал? С одной стороны вы будете кричать «Девочки», а с другой – «Мальчики».

Толпа возмутилась, загудела, никто не хотел быть девочками. Недовольство тяжестью висело в воздухе. По краям зала забегали ребята с дубинками и пару раз даже нахлобучили тех, кто выкрикнул что-то нецензурное.

– Ладно-ладно, – наконец-то сообразила я, – все будут мальчиками! Сначала кричит одна сторона зала, потом другая. Соревнуемся, кто громче.

Зал буквально взорвало, когда представилась возможность кричать всем одновременно, да еще и посоревноваться, кто больше мальчик. Стены затряслись, их было не остановить. Я и не пыталась, дала возможность поорать и даже осипнуть. Когда народ подутых, похвалила их.

– Я так поняла, вы давно не кричали?

– Дааа! – оглушительно заорал зал.

– Так вот, в этот праздничный день предлагаю проораться от души! Я недавно работала в детском саду и знаю много игр и речевок. Поэтому, ребята, обещаю: сегодня вам не будет скучно.

Каждый мой выход имел ошеломительный успех. «Ребята» хлопали, безудержно ржали и топали от восторга. В тот момент я перестала думать о себе и работала для радости, наблюдала



за их глазами, эмоциями. И если вначале я случайно назвала их ребятами, то потом ребят я в них разглядела. Каждый стал для меня реальным пацаном, чья душа ждала праздника. А мы, студентки, и стали этим праздником.

Так один за другим я представляла номера. Иногда между ними читала стихи. Одно из стихотворений публика особенно оценила. Оно было про любовь в разные времена:

Все эти письма, – несомненно,  
Писала женская рука.  
Писала точно, сокровенно,  
Но только в разные века:  
Век XVIII  
«Василий, я узнала тайну,  
Что ты с другою обручен.  
Тебя уж больше не люблю я!  
И не жалею ни о чем.  
Возьми назад платок атласный,  
Что подарил на Рождество.  
Мне от тебя, соколик ясный,  
Не надо больше ничего.  
Но не забудь плакучей ивы  
И тропки нашей луговой.  
Пишу: «Прощай», иду к обрыву.  
И прямо в омут головой».  
Век XIX  
«Любезный мой Василий Дмитрич!  
Мой богом избранный супруг!  
Я Вас любила безгранично,  
Но что узнала нынче вдруг:  
Что Вы с моей кузиной Нелли  
В беседке были тет-а-тет.  
Я возвращаю ожерелье  
И тот бриллиантовый браслет.  
Передо мной открылась бездна.  
Не надо слов! Не надо слез!  
Пишу: «Прощай», иду к разъезду,  
Чтоб умереть под стук колес».  
Век XX  
«Василий, мне сказала Нюрка,  
Что в санатории «Прибой»  
Завел ты с кем-то шуры-муры,  
Кого-то видели с тобой.  
Ты не на ту, браток, нарвался,  
И слезы лить не стану я.  
Верни часы, трусы и галстук,  
Что получил ты от меня.  
Твой аморальный облик вскрою  
Я на собрание заводском.  
Физкульт-привет, иду в метро я  
И еду прямо в наш профком!»

Зал мне рукоплескал. Многие вспомнили про свою первую любовь, растрогались. Два часа пролетели очень быстро. В завершение концерта я спросила зрителей, удалось ли нам устроить праздник, понравилось ли. Зал громко захлопал. Выдохнув, я выдала: «В игры, которые я вам показала, вы сможете играть самостоятельно, когда придете к себе в... – повисла пауза, я не хотела напоминать о грустном, поэтому бодро продолжила, – *в домики*».

Представьте реакцию зала. Стены сотрясались от оглушительного хохота. А самое главное – я увидела, что лица этих людей озарились светом и те эмоции, что были вначале, как будто стерлись. Мои грозные ребята стали совсем другими. В тот момент я почувствовала, что совсем не боюсь сцены. Можно сказать, я создана для нее, чтобы передавать добрые эмоции и открывать сердца. Я верю, что качественный энергообмен, обмен радостью от игры, взаимодействия может поменять не только настроение, но и даже настрой всей жизни. Только для этого встречаться надо почаще. Хотя туда, конечно, возвращаться совсем не хотелось.

Этот концерт в колонии был для меня значимым и расширяющим опытом. Благодаря этому испытанию я вышла на новый уровень общения с людьми – для меня стало главным их состояние, их реакция. Именно на этом я стала держать акцент и, конечно, навсегда обрела уверенность перед публикой. Недавно я легко выступала на аудиторию в две тысячи человек и кайфовала от того, как взрослые люди с удовольствием играли со мной в игры и делали энергетические практики. А все ведь началось именно тогда, в День милиции. Мне навсегда запомнилась тяжелая энергетика тех мужчин. И то, как я, молодая девчонка, смогла отвлечь, увлечь и переключить их. Они были наказаны за серьезные преступления, а в тот день они заиграли в детские игры.

У каждого из нас есть свое призвание: быть врачом, педагогом, бухгалтером... А еще есть одно общее – радоваться и наслаждаться этим миром. Это умение помогает нам использовать свою энергию по максимуму и реализовываться. Приглашаю и вас, мои милые, пробужденные читательницы, начинать играть в новые игры. Следующая наша практика – психотерапевтическая игра.

## Практика на равновесие

Предлагаю вам выполнить замечательную практику, которая поможет обрести равновесие. Она подойдет для очищения, обновления и чистоты. Я научилась этой практике на тренингах Ларисы Ренар.

Встаньте ровно, почувствуйте землю под собой. Сложите руки в намасте, прижмите тыльной стороной ладони к животу выше пупка и начните проговаривать эти слова:

*«Я внутри себя – и это чистота.*

*Я внутри себя – и это реальность.*

*Я внутри себя – и это благодать.*

*Я – хозяйка своего пространства».* (Разведите руки в стороны максимально широко.)

Советую повторять слова три раза или больше до состояния благодати.



## Глава 6. Чудо божественного потока

*Чем глубже вы умеете чувствовать, тем масштабнее ваше влияние на свою жизнь и всех вокруг.*

Моя студенческая жизнь была невероятно насыщенной и помогла приобрести новые навыки. Во взрослой жизни мне оставалось только распаковывать и оттачивать те качества, которые я открыла в себе в юности. Большим испытанием для меня была работа с детьми-инвалидами и их родителями. Это дало серьезный толчок к развитию моей души.

Во время учебы мы каждое лето проводили смены для особых детей в санаториях. Наш институт заключил договор со Всероссийской организацией «Орден детского милосердия». Она работала с разными социальными группами и помогала им. Одно из направлений – дети-инвалиды. Я училась на дефектологическом факультете, и сам Бог велел мне уметь общаться с детьми с разными заболеваниями. Каждая смена была уникальна, нам, студентам, приходилось прикладывать сверхусилия, чтобы достучаться до сердца каждого ребенка.

Одну из смен я запомнила до мельчайших подробностей. Лагерь располагался недалеко от Йошкар-Олы, в живописном хвойном массиве, на территории государственного национального парка Марий Чодра – в экологически чистом и красивейшем уголке марийской тайги. Дети проходили лечение на базе санатория «Кленовая гора», а мы сопровождали их и вели развлекательную программу.

Наш декан Наталья Сергеевна поручила нам с девочками придумать сценарий. Денег тогда не выделяли, нужно было сделать все своими силами, но красиво, полезно и содержательно. Я проявила фантазию, предложила тему греческой мифологии. Это был отличный выход: достаточно обернуться в белую простынь, и ты – герой греческого мифа. Сценарий мы написали быстро. Декан одобрила и даже порадовалась, что совсем не надо искать костюмы и специальный антураж. Девочки, Наташа и Лена, меня поддержали. А в помощники к нам вызвался мой Женя. Собралась чудесная компания.

Мы каждый день проводили различные концерты, квесты, активные игры. Вся программа была направлена на то, чтобы помочь детям с особенностями развития приобрести самый важный для них опыт независимости, пребывания среди других людей, дать надежду на выздоровление. В начале смены познакомили детей с древнегреческими богами. В каждом отряде был свой покровитель. Например, отряд детей с ДЦП оберегал Дионис – веселый бог виноделия и плодоносных сил земли.

Я думала, мне придется работать с глухонемыми, благо уже был опыт в «Орленке». Женя был моим совожатым, он очень волновался, потому что не знал дактиль и жестовую речь. И каково же было наше удивление, когда нам достались ребята хорошо слышащие, но не видящие. Это поющие и очень чувствительные дети. Если мы гуляли, то рассказывали им обо всем, что происходит вокруг: как птички сидят на ветках, как рыба в воде плещется. Они слушали разинув рот, ловили каждую мелочь.

Ребята постоянно нуждались в нашей поддержке. По утрам мы делали с ними энергетическую гимнастику. Всем отрядом выходили на природу, рассказывали детям о том, что видим вокруг, старались помочь им соединиться с самой природой. Нужно было передать смысл каждого упражнения, чтобы они поняли, для чего это делают. В отряде были в основном подростки, с ними было весело. Например, я просила поставить руки перед грудью, а один из мальчиков мне в ответ сказал: «У тебя есть куда руки поставить, у тебя есть грудь, а мне что делать?»

Своими философскими рассуждениями они держали нас в тонусе, мы были в постоянной готовности разрядить обстановку, посмеяться над наболевшей темой, то есть перевести

негатив в позитив. Слепые дети очень тактильные, их нужно постоянно обнимать. Я часто умилялась, глядя на то, как Женя обнимал деток, раньше за ним не замечала таких проявлений внимания. Он обнимет и задержится – им важно было почувствовать биение сердца. Ты не можешь просто сказать «доброе утро», коснуться щеки и бежать дальше. Мы встречались, обнимали их несколько секунд, держали объятия, чтобы почувствовать друг друга: передать тепло, поднять настроение.

Наталье достались дети с ДЦП, тоже в основном подростки. С ними были свои сложности. Помимо физических отклонений, у них были психологические проблемы. Наталья проводила с ними и день, и ночь. Старалась сделать все, чтобы им было комфортно: настраивала, успокаивала, расслабляла. У Леночки были дети среднего возраста и малыши, которые приехали с мамами. Диагнозы у всех разные – патологии, связанные с мозговой деятельностью. С виду и не скажешь, что они больны. Суперактивны. Леночка много играла с ними в подвижные игры, чтобы максимально отвлечь их от шалостей и направить их энергию в мирное русло.

В ее отряде был один выдающийся мальчик по имени Сережа, он засветился несколько раз за смену. Как-то он вышел на улицу погулять с ребятами. Играли все вместе, и вдруг он исчез из поля зрения. Спустя какое-то время к нам пришел работник столовой с жалобой:

– Что это за безобразие такое? Приехал грузовик с продуктами, все выгрузили, собрались грузить машину обратно пустыми ящиками. А когда стали их кидать, обнаружили кучку детской неожиданности.

– А мы тут при чем? – спрашиваем, недоумевая.

– У нас отдыхают уважаемые люди, пенсионеры. Пока вы не появились, ничего подобного не случалось.

Стали искать тех, кто мог это сделать. Мои точно не могли, дети Натальи тоже. Они просто не залезут в грузовик. Остались Леночкины ребята. Дети с такими диагнозами достаточно открытые, они говорят все как есть, и Сережа сразу признался:

– Ну да, это я. А что мне было делать? Я не нашел туалет, а мне надо было спрятаться. Вот я и залез в грузовик.

Много разных было историй за смену. Но, несмотря на подобные неловкие моменты, отдыхающие нас принимали радостно. Все наши мероприятия проходили в актовом зале. Отдыхающие, в основном пожилые люди, с удовольствием коротали вечера на наших концертах. Зал на двести мест всегда был заполнен до отказа. Программа была разнообразная, поэтому они приходили каждый день. А еще потому, что детская энергия необходима старикам, она для них тоже лечение, только на духовном уровне.

Когда люди взрослеют, энергия от нижних чакр поднимается вверх. Душа, приходя в тело, стремится к свету, ввысь. Этот подъем и есть развитие. Тело – это сосуд, который пропускает энергию через себя.

Когда мы рождаемся, включается первая родовая чакра – в первый год все силы направляются на выживание и на удовлетворение физических потребностей. Далее энергия поднимается выше, в сексуальный центр – мы определяем, какого мы пола, находим видимые отличия. Потом меняется гормональная система, и у нас возникают чувства к другим людям. Далее школьный период – здесь включается центр воли, он находится в солнечном сплетении, в это время мы проходим путь становления личности. Нам важен результат и наши действия. Дальше энергия поднимается в сердечную чакру – открытое сердце: мы учимся любить себя, свою семью, выстраивать взаимоотношения, дружить, влюбляться. Все это поэтапно.

После энергия концентрируется в горловом центре – он отвечает за реализацию, когда у нас появляется возможность себя проявить. Тогда происходит выбор профессии, определение способностей, приобретение навыков. Это длительный период. Но параллельно с ним начинается развитие следующей чакры – третьего глаза. Человек определяет свой путь, жизненные ценности, ищет методы развития. Самая высшая чакра – связь с Богом. Редко люди сконцен-

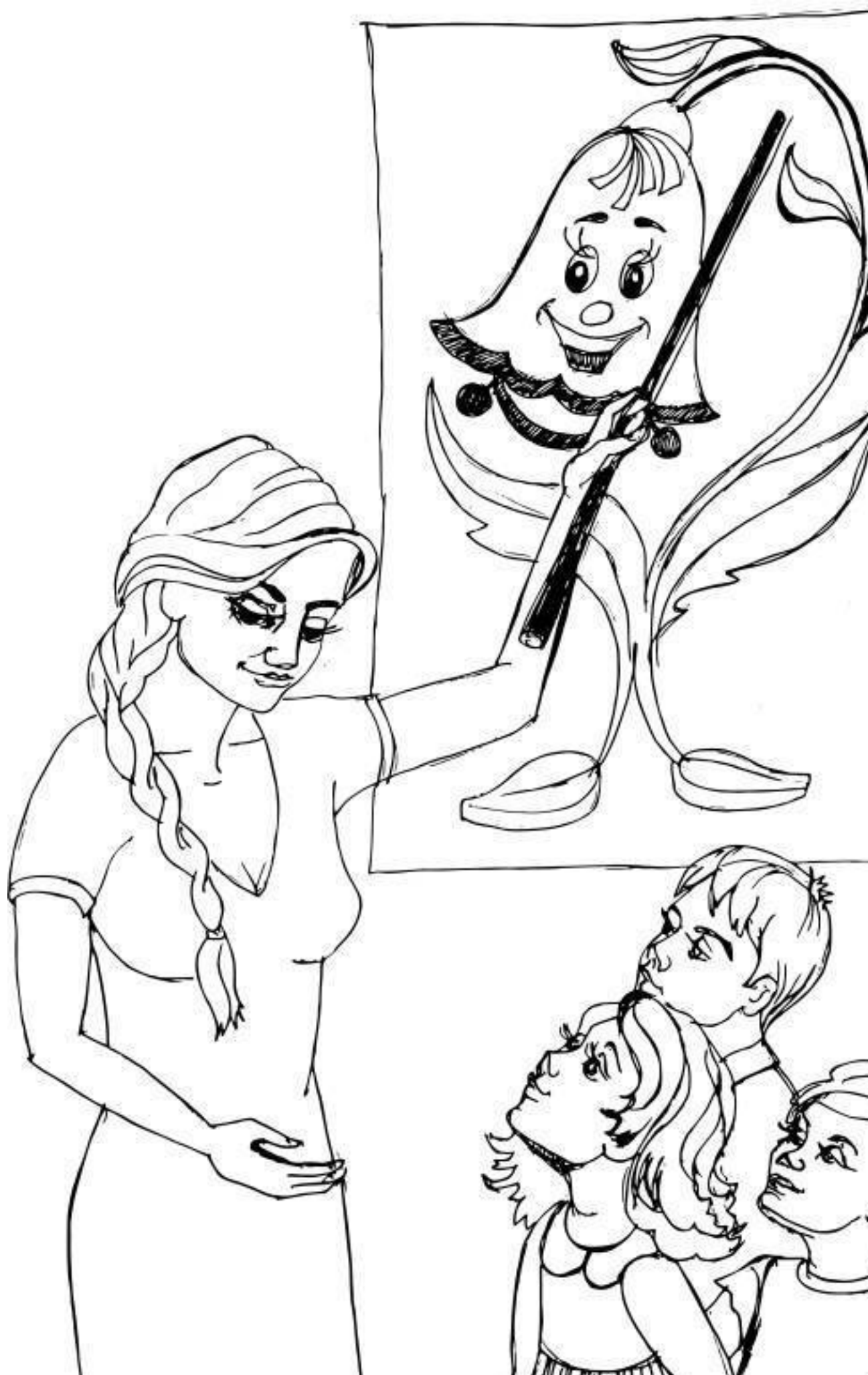
трированы на ней. Но те, кто живут с энергией на уровне седьмой чакры – это люди глобальные, которые способны объединяться и создавать шикарные масштабные проекты.

Существует проблема «отцов и детей». Чем старше мы становимся, тем мы ближе к родителям по уровню развития: у нас есть свое видение, нами не надо руководить, а им хочется. У родителей дефицит огня (это энергия второй чакры). Зато его очень много у наших детей, поэтому нашим родителями нужно проводить с ними больше времени. Вместе они будут компенсировать друг друга: дети поделятся энергией с бабушками и дедушками, которым этой энергии не хватает. Нужно держать баланс между детьми и родителями, любя и тех и других, периодически переключать друг на друга. А пока мы в промежуточном состоянии – еще не бабушки, но уже и не дети, важно держать баланс огня внутри себя. Как это делать, обязательно расскажу в конце книги. Это очень важный навык. Ведь огонь – страсть, творчество, движущая сила жизни.

Максимально качественный энергообмен между отдыхающими пенсионерами и детьми произошел в последние дни смены. Подошел финал нашей программы. По сценарию за день до отчетного концерта мафия украла орден детского милосердия – наш символ, нашу надежду. А для антуража мы на всем этаже перевернули мебель, разбросали улики. Все это было настолько правдоподобно, что сердобольные бабушки и дедушки даже вызвали омон. Нам пришлось извиняться перед главврачом.

Наступил день икс. Мы поделили нарисованный символ ордена детского милосердия – колокольчик – на шесть частей и спрятали на территории санатория. Мы нагнетали ситуацию, старались замотивировать детей отправиться на поиски ордена. Дети должны были найти клад, пройдя несколько этапов. Маршруты для каждого отряда раздали вожатым. Поиски заняли больше часа. Каждый отряд нашел свой кусочек и вернулся в зал. Впереди всех ждал концерт, который должен подарить любовь, чувство объединения, радости и надежду на то, что все будет хорошо.

Кусочки символа каждый отряд гордо передавал мне лично в руки. Я стояла на сцене и при всем честном народе торжественно прикалывала их к занавесу на сцене. Но вдруг я поняла, что одной из частей не хватает. Все дети расселись по местам, а я спустилась вниз, чтобы найти тех, кто не сдал. Это оказалась команда Лены.



– Вы чего не сдали свой листок? «Как орден детского милосердия будет без ноги?» — спросила я Леночку.

– Аллочка, а нет нашего кусочка. Он был, мы его нашли, но не донесли.

– Лена, как так-то? Это же часть нашей программы. Зал полон, все ждут. Это же кульминация!

Еще раз пробежались по детям, спросили, кто нес листочек. Никто не признался. В итоге пришлось снять недособранный колокольчик с кулис. Перед выходом на сцену я сама себя успокоила: «Алла, все хорошо, главное, все героически прошли по маршрутам и нашли свой клад». С этим настроением и принятием неожиданной ситуации я вышла к зрителям и приветствовала их:

– Ребята, мы все молодцы! Мы собрали орден детского милосердия. Сейчас он смотрит на нас с небес, точно так же как Бог, и радуется, потому что мы смогли пройти все испытания, многому научились за смену, узнали друг друга, сдружились, оздоровились. Давайте скажем санаторию, который нас так хорошо принял, врачам, поварам, всем бабушкам и дедушкам, которые ходили на наши концерты, большое спасибо. Давайте похлопаем им. Поблагодарим друг друга за дружбу, за то, что вместе нашли символ нашей дружбы и мира, наш колокольчик. Он останется в наших сердцах навсегда, вместе с приобретенной легкостью, с которой мы можем знакомиться, дружить, любить.

А в завершении, дорогие ребята, мне хочется вам пожелать:

– Милые девочки! Славные мальчики!

Зорко следите за юными всходами

Зла и добра, восхищенья и зависти.

Будьте красивыми, смелыми, добрыми!

Зависть и зло вырывайте без жалости.

Все у вас будет – вершины и пропасти,

Ливни и засухи, громы и молнии...

Гладко живя, о попавшем в неровности

Вашем товарище – помните, помните...

Зал замер, будто весь мир остановился. Каждый был горд и одновременно растроган, пришло время расставаться. Вдруг я случайно замечаю во втором ряду ногу колокольчика, которая торчит у хулигана Сережи из-под футболки. Тогда я поняла: все наши старания не напрасны, дети поверили в символ. Наш колокольчик будет вдохновлять их всю жизнь на светлые мысли и добрые дела. Сережа, маленький человек, проникся идеей, спрятал символ, потому что поверил, что выздоровеет, и не захотел делиться.

В этот момент произошло чудо и со мной: что-то невероятно горячее и любящее наполнило мое сердце так, что уже не помещалось внутри, стало расширяться и подниматься вверх. Я продолжала читать проницательные, мудрые слова:

... видя беду – поспешите на выручку

Без промедления! Без опоздания.

Будет без пользы отличная выучка,

Если в душе вашей нет сострадания.

Стихотворение, прочитанное с душой, стало молитвой для всех нас.

На последних словах вдруг яркий золотой свет излился из моих глаз благодатью на поздравивших детишек и взрослых, заполнив все пространство вокруг. У меня не было слез, я чувствовала мощнейший поток энергии и единения со всем миром. Этот свет все лился и лился. А я в тот момент была проводником Божественного благословения. Все 250 человек были укутаны золотым светом.



Уже спустя годы в литературе я встретила рассказы просветленных людей о подъеме Кундалини и поняла это родное для меня состояние. Бог наделил нас огромным потенциалом чувственности, и я счастлива быть вашим проводником. Не только рассказывать о возможности, но и помочь войти в поток абсолютной любви и благодати.



## Практика «Сияй, свет»

Позже на женских тренингах Ларисы Ренар я узнала чудеснейшую практику «Сияй, свет». Она поможет вам сонастраиваться со Вселенной. Я делаю эту практику с движениями, а можно читать ее как молитву.

*«Сияй, свет (поднимаем руки вверх, обращаясь к свету),*

*сияй, любовь (протягиваем руки вперед от сердца),*



*сияй, жизнь (протягиваем руки вперед от живота).*

*Я в божественном пребываю (руки наместе поднимаются вверх, а потом разводятся в стороны).*

*Божественное пребывает во мне (возвращаем руки к груди наместе)».*



Попробуйте выполнить практику сначала с открытыми глазами, а потом с закрытыми. И каждый раз представляйте, как сияет ваш свет, ваша любовь, ваша жизнь. Повторяйте практику до состояния внутренней благодати. Как только почувствуете зевоту, слезы – значит, вы вернули свою благодать. Можно лететь по делам, все будет складываться наилучшим образом, потому что вы и есть свет.

## Глава 7. В такую игру я еще не играла!

*Любовь соединяет людей – их тела превращаются в совмещающиеся сосуды.*

Сквозь сон я почувствовала заботливое прикосновение мамы. Она ласково провела рукой по волосам и слегка прикоснулась губами к моей щеке. Шепотом, чтобы не нарушить сладкую дремоту, сказала:

– Доброе утро! Я пошла на работу. Деньги оставила в серванте.

Накануне вечером я пришла поздно. Мы с Женей старались проводить вместе как можно больше времени, когда я приезжала домой. Мы учились в разных городах и очень скучали друг по другу. Выходные пролетели незаметно.

У меня был важный зачет в институте, поэтому обязательно нужно было вернуться в Йошкар-Олу в понедельник. Поезд отъезжал в районе двенадцати часов. Конечно, после позднего возвращения я поспала подольше и собиралась впопыхах. Машинально взяла деньги из серванта, сумку и помчалась на железнодорожный вокзал.

Приехала вовремя, купила билет от Ульяновска до станции Зеленый Дол, там я должна была пересест на электричку до Йошкар-Олы. Выйдя из поезда на промежуточной станции, я уверенно пошла в кассу за билетом на электричку. Но оказалось, что денег у меня нет. Я обыскала все карманы, кошелек, сумку. И тут до меня дошло, что я взяла не те деньги. Вспомнила, что вечером выложила все мелкие купюры из карманов в стопочку в том же серванте. Мама же положила несколько крупных купюр в стопочку рядом, а я в спешке взяла свои мелкие. Их хватило лишь на один билет – от Ульяновска до Зеленого Дола.

Меня охватила паника, я начала метаться по станции. Никого из знакомых на вокзале я не встретила – чужой город, чужие люди. Вдох – выдох, нужно что-то придумать. Я просто встала на перроне и начала говорить про себя: «Господи, помоги мне! Господи, помоги попасть на зачет вовремя». Вдруг слышу мужской голос:

– Вы не успели на поезд?

– Что? А-а, нет. Мне нужно ехать в другом направлении, – растерянно пробормотала я. – Мне нужно в Йошкар-Олу, но я не могу туда сейчас уехать. У меня временные сложности, – продолжаю я и смотрю на него, пытаюсь прочувствовать, могу ли я ему довериться. – Оказалось так, что у меня нет денег, но мне очень надо ехать, у меня сегодня зачет по биологии.

– Я не буду ждать электричку, это долго, поеду на такси. Хотел вам предложить составить мне компанию – доехать до Йошкар-Олы вместе.

– Правда? – обрадовалась я. – Я вам деньги отдам, только позже.

– Ну что вы, не надо никаких денег, – ответил он и пошел в сторону выхода со станции.

Это был мужчина лет тридцати пяти, приятной внешности, деловитый, в руках спортивная сумка. Вышли с вокзала, и он поймал такси. Мы вдвоем сели на заднее сиденье, потому что впереди место уже было занято подругой водителя. Мой новый попутчик уточнил стоимость поездки, открыл сумку... И тут у меня глаза выкатились из орбит: сумка была набита пачками денег, как будто только из банка. Он достал одну купюру, протянул водителю и сказал:

– Ты нас, молодых, красивых, посадил. Вот таких же молодых, красивых и здоровых доведи, а вторую часть денег получишь на месте.

Водитель, видимо, разных пассажиров видел, он спокойно принял часть денег, и мы поехали. Ехать было примерно полтора часа, и всю дорогу мой попутчик рассказывал о том, какой он крутой юрист. Что он занимается банкротством предприятий, у него офисы в разных городах, в том числе и в Йошкар-Оле. Сам живет в Москве. Спросил, где я учусь, я рассказала, что в пединституте.

Видимо, он меня приметил еще на станции. Как оказалось, у него был коварный план – охмурить меня. Он представлял себя в самом лучшем свете, красовался как мог. Сказал, что

ему не нужно возить с собой никаких вещей. Что он останавливается в отелях и покупает все, что ему необходимо, поэтому просто возит с собой сумку денег. Разговор о работе и деньгах моментально перешел в другое русло: он начал говорить, что может меня осчастливить, спрашивал, принимала ли я когда-нибудь ванну с шампанским. А я такое даже в кино не видела.

Слушала его речи с содроганием, потому что была воспитана в строгости и обещала маме, что выйду замуж «девочкой». Это было совершенно осознанное решение. Мы с мамой много говорили на эту тему: «Любовь соединяет людей – их тела превращаются в совмещающиеся сосуды. В женщине есть энергия рода, она изливает ее в мужчину, а он в ответ изливает в нее энергию своего рода. Перемешиваясь, эта энергия творит чудеса – соединяет два рода и становится еще мощнее». Поэтому всегда на новорожденного ребенка приходят разнообразные ресурсы поддержки. Даже если семья находится в тяжелом материальном положении, но у мамы, несмотря ни на что, мысли чисты и светлы, для ребенка чудесным образом найдется все необходимое. Фактически ты отдаешь силу своего рода в момент первой близости с мужчиной.

Я никогда не сомневалась в маминых словах и берегла свою девственность. Женя тоже очень бережно ко мне относился. И тогда, в машине, я ощутила ужас от того, что вдруг может произойти. Я не могу первому встречному отдать силу своего рода. Я вся похолодела. Видела, как горит этот мужчина, он был заведен не на шутку. Он уже не мог сдерживаться и стал меня тискать, обнимать. Благо я была одета многослойно: гамаши, свитер, полушубок. Понимаю: надо что-то делать. Осторожно убираю его руки от себя, наклоняюсь и говорю ему на ушко:

– Что ты делаешь! Давай подождем до вечера. Пусть будет настоящая сказка. Не надо сейчас, при людях, пусть будет сюрприз для нас двоих.

– О-о-о, как ты меня возбуждаешь, я весь в огне. Хочу тебя, – рычал он. – Сегодня я устрою для тебя райскую ночь. Сдавай зачет, и встретимся вечером. Будет ванна с шампанским, осыплю тебя лепестками роз и «рафаэлками» (тогда только-только появились эти маленькие вкусные конфетки). Все будет для тебя! Где мы встретимся?

– А давай встретимся у входа в кинотеатр «Октябрь», – я назвала первое место, что пришло на ум.

Мы наконец-то въехали в город. Он вышел раньше. На месте расплатился с водителем и на прощание попытался поцеловать меня в губы. Я увернулась и облегченно выдохнула, глядя ему вслед.

Таксист довез до института, на зачет я все-таки успела. После успешной сдачи, по дороге в общежитие, я в красках рассказала девочкам, что со мной произошло:

– У меня до сих пор все внутри дрожит от страха. И зачем только я сказала ему, где учусь? При желании он может выследить меня.

– Да ладно. Все позади уже. Он тебя не найдет. Кстати, ты помнишь про кастинг? Сегодня последний день, мы без тебя не пошли.

Еще до моего отъезда мы с девочками подали заявку на участие в городских праздниках. Это хорошая подработка для студентов. И конечно же, я забыла, что кастинг будет проходить именно сегодня в парке Культуры.

– Да вы что! А во сколько? – уточнила я.

Они назвали то же время, что я сказала своему новоиспеченному «ухажеру». Проблема в том, что кинотеатр, у которого я назначила «свидание», находится на пути в парк Культуры. Как же выйти из ситуации? Я очень хотела пойти на кастинг.

В Йошкар-Оле так красиво проводят праздники! Народные гуляния – обязательная традиция. Песни, танцы, веселье. Все это мне было по душе. Пропустить такое я никак не могла, но и попадаться ему на глаза мне было нельзя. И тогда мы с девочками придумали план. У меня был рыжий собачий полушубок – яркий, похожий на лисий. Меня было невозможно не заметить в нем. И тогда я поменялась верхней одеждой со своей подружкой Светой. Она дала мне

пальто и шапку, а сама надела мой полушубок, шарфик и очки. Перед тем как идти в парк, мы разделились. Света шла первая, а мы с остальными девчонками, чуть отставая, шагали следом.

Подшли к месту назначения и увидели: стоит мой герой с огромным букетом роз. Свету он заметил издали, подбежал к ней, схватил сзади и начал кружить. А в это время мы с девочками прошли мимо и незамеченными вошли в парк. Света нашла нас в условленном месте буквально через несколько минут:

– Ох, такого отборного мата я еще не слышала. Это было нечто. Сначала он хрюкал от удовольствия и кружил меня, а потом услышал мои возгласы: «Мужчина, что вы делаете!», поставил меня на ноги и начал материться с таким посылом: «И все-таки она меня обманула», – смеясь, поделилась впечатлениями от встречи Света.

Радостные оттого, что все получилось, мы зашли на кастинг. Нас встретила главный режиссер парка Майя Ивановна Пакеева. Это была стройная молодая женщина, увлеченная миром праздников, клоунов и ряженных артистов. Она лично оценивала претендентов. Майя Ивановна не смотрела на красоту, ей важен был артистизм, а главное – эмоции, которые могли вызвать только хорошие артисты. Мы продемонстрировали свои умения. Посмотрев наши номера, она всплеснула руками и сказала:

– А вы что последние пришли-то? Вы так хорошо играете, но все роли заняты, у меня для вас осталась только реклама. Попробуете? Рекламирывать будем «Хопер-Инвест» и «Русскую недвижимость».

– А что делать нужно? – спросили мы хором.

– Давайте придумаем, мы же артисты. Можете использовать русские народные песни, они хорошо впишутся в общий сценарий праздника.

Довольные, мы побежали домой. Кстати, по дороге ни на кого не наткнулись, но еще неделю мы со Светой все-таки менялись верхней одеждой – так, на всякий случай. Страх перед настойчивым «ухажером» быстро исчез, нас увлекли праздничные хлопоты. Казалось, весь город готовился ко встрече весны – масштабному народному празднику. Наша сокурсница Лена успела заявиться на роль Зимы. В самом начале программы ее в роскошном наряде везли по парку Культуры в санях, запряженных тройкой лошадей, – это было великолепно.

## **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.