

Ясно Търкарник

Мама, Я...

книга – медитация

Кто Я?

#yasnaspoeems

Ясна Токарик

Мама, я... Кто я?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43113719

ISBN 9785005006233

Аннотация

Книга-медитация, которая зовет за собой двигаться прочь от общественного мнения, долженствования, стремления всем угодить и быть хорошим к своему собственному источнику и самому себе. Книга напомнит тебе то, что ты давно знаешь, но забыл. Ты вспомнишь и это сделает тебя свободным. Это путешествие к себе, к своей душе, встреча с самим собой на новом уровне реальности. Эта книга, как друг, которого ты так долго ждал.

Содержание

Вступление	5
Об авторе	7
Мама, я...	11
1	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Мама, я... Кто я?

Ясна Токарик

*Эта книга посвящена моей маме,
которой я бесконечно благодарна
за эту жизнь в этом теле.*

Дизайнер обложки Игорь Макеев

Иллюстратор Дарья Хант

Корректор Татьяна Исакова

© Ясна Токарик, 2024

© Игорь Макеев, дизайн обложки, 2024

© Дарья Хант, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0050-0623-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Стихи ворвались в мою жизнь внезапно. Как порыв ветра в окно, раскрыв его нараспашку, заполнив комнату моей жизни пронзительной свежестью осознаний, запахом новых смыслов, оттенков и граней самой жизни. Такой непредсказуемой и такой разной. Такой многогранной и наполненной, как никогда раньше.

Они стали для меня и для людей, которые их читают в соц-сетях, чем-то большим, чем просто стихи. Они стали дверями в новые состояния сознания, в новые смыслы, в новые вибрации.

Я плакала и смеялась, не спала ночами, писала их в тишине леса под елками, в шумном вагоне метро, на раковине в ванной, на коленке, сидя у моря, идя по улице в заметки телефона. Я писала их везде, где они вдруг стучались пройти из тонких ощущений в плотную форму слов языка.

За полгода я написала около 200 стихотворений. Около 50 из которых записала на видео. Уже не разобрать – то ли я записывала их на видео, то ли они сами записывались через меня. У нас команда.

Собрать их в сборник было трудно. Я не знала, точно ли нужно это людям, будет ли кто-то читать, и этот вечно мешающийся под ногами вопрос «зачем?» тормозил процесс. Но однажды, возвращаясь вечером домой с йоги, я упала

на льду и сильно повредила руку. В целом все обошлось без перелома, но инцидент заставил меня сидеть дома и сосредоточиться на чем-то другом, нежели на привычном ходе жизни.

За пару дней я собрала все написанные за полгода стихи в сборник «Бог погладил меня по голове и сказал...» Оставшаяся довольной, что все так структурировалось и уложилось в книжку, я пошла готовить обед. И, едва успев дожевать последний кусок, я услышала начало нового стихотворения. Следующие несколько дней я почти не спала. Так родилась эта книга. Это был потрясающий многогранный процесс создания чего-то абсолютно нового.

Я очень благодарна поддержке родных и друзей, а также своих читателей в соцсетях за каждый комментарий, слова поддержки в личные сообщения, вопросы, когда будет книга и книги. Без вас ничего этого бы не было.

Если бы меня спросили, о чем эта книга в двух словах, я бы ответила, что эта книга – ниточка к тому тонкому и долгожданному, что давно жаждет быть не только внутри, но и снаружи. Я желаю вам соединения вашего тонкого с плотной физической реальностью в той форме, которая вам понравится. Желаю вам слышать и чувствовать свое тонкое, доверять, прислушиваться, идти за ним и открыть новые грани себя и своей жизни. Такой, какой вы даже не могли ее себе никогда представить.

Об авторе

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

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

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

ся после школы – предел мечтаний на тот момент.

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

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

Учиться на экстерне было сложно: маленькая комната в общежитии, где 6 человек на 9 квадратных метров, у которых ничего в жизни не поменялось, плюс работа и подработки, которые я была вынуждена брать. Часто спрашиваю себя: как я это смогла? С утра 4 курс, после обеда 5 курс,

в перерывах работа, сдача экзаменов. Я даже на танцы ходить успевала. За год экстерна я научилась большому, нежели за 3 года очного обучения. Научилась быстро читать, общаться с преподавателями один на один, уметь найти выход из любой безвыходной ситуации. Госы. Диплом... В день, когда я защитилась, я пришла в общежитие и... очень помню этот момент: мне казалось, что я могу все. Вот любое вообще желание. Любое. Все могу, что захочу. И поездка в Москву после такого сложного года мне казалась мелка.

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

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

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

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

В моей жизни был период индийских ашрамов, безумных автостопных путешествий по Азии и Европе, несколь-

ко лет каучсерфинга – когда ты принимаешь у себя иностранцев со всего мира и останавливаешься у них дома (couchsurfing.org), несколько лет работы в Большом театре переводчиком самых лучших хореографов мира, учеба в испанском университете по гранту.

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

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

Мама, я...

1

Мама, я пришла в школу, забыла сменку. Учитель сказал, что поставит двойку и снизит оценку. И я теперь весь день исправить оплошность стараюсь...

Мам, извини, долго не отвечала – на работе зашиваюсь. Начальник в отпуске, коллеги гуляют, мам, я за целый отдел сегодня, спать хочу, не могу, вырубают. Отвечу завтра, ладно?

Странно, почему они все стоят надо мной плачут, все у меня шоколадно. Не знаю, зачем горевать так усердно, мам, мне медаль, дали! Ну и что, что посмертно.

2

Мама, я пришла в школу и на диктанте забыла букву в конце предложения.

Учитель очень кричал. Сказал, что я идиотка и что он не выдержит унижения.

Я подумала, что со мной что-то не так, и стала ругать себя за любой просак.

Мама, я до того себя доругала, что жизнь мне милой быть совсем перестала.

Я теперь пробую себя за каждую мелочь хвалить.

Мама, ты не согласишься, мне теперь по утрам хочется не умереть, а жить.

3

Мама, утром я проснусь знаменитой. И все эти коленки сбитые и колготки драные, все эти «девочка, ты откуда», прозвища обидные корявые останутся позади, как те твои из девяностых смешные разноцветные бигуди.

Мама, утром я проснусь – вот что важно. Будет ли солнце или серое небо – но нам, отважным, тем, кто решил выйти на свет из тени, в первых рядах будет улыбаться в обнимку Кришна, Будда, Иисус и Аллах, растворяя улыбками наш страх, прошлых жизней крах.

Мама, утром я жду твоего умильного до щемящего чувства взгляда на свое сонное чадо, твоего поцелуя в макушку, и, пожалуйста, не забудь поправить одеяло и подушку.

4

Мама, которую ночь не заснуть. Спавшая, дремавшая, вырвавшаяся на волю суть полыхает огнем, и вот мы на кухне, ночью, вдвоем: она и я. Она диктует, я спать хочу, но вместо этого чай кипячу, вижу, что пишет рука, молчу.

Пишет: «Пойди расскажи о воле, о той, которой не учат в школе. О воле выбора своего пути: о том, что ты решаешь, с кем идти, с кем в лодке грести. Знаки не пропусти. Когда будешь на середине реки, поздно будет пенять на ложные маяки и выкрикивать „дураки“».

Киваю, вздыхаю, глотаю чай. Да этого и не может быть, чтобы вот так невзначай обнаружить, что тот, кому весла лодки ты доверял, тебя подставил и всю дорогу шпынял так, что ты от страха свои весла терял.

Но нет, оказалось, если твои природные маяки внутри угасли, вы сядете в лодку из разных миров и долго-долго гретебе напрасно. Вам в разные стороны изначально, и на середине реки вам обоим будет весьма печально.

Просто не со своими в лодку не нужно садиться. И, прежде чем сесть, важно проверить и не торопиться, тщательно убедиться. Но кто знал.

5

Мама, мы вернулись живые, живее прежних, чтобы почувствовать прикосновение твоих рук родных, нежных, чтобы уснуть в приготовленных тобой постелях свежевывсти-ранных и белоснежных. А ты нас узнаешь? Больше нет тех подростков небрежных. Угловатых, нахальных, потерянных взглядов, волос солевых.

Мы окрепли, расправили крылья, мы живем по-настоящему, не картинно, мы не убегаем от встречи с реальностью туда, где зашкаливает розовый цвет. Мы выходим смело в темные коридоры, в которых ни одной лампочки нет.

Мама, у нас больше нет того страха, что пронизывал нас сквозь, хотя у нас по-прежнему кровь и плоть, но нас теперь не наколоть, не подставить и важное в жизни местами не переставить. Мы крепки и прозрачны. Мама, мы для этого мира действительно много значим.

6

Мама, мы боимся плохих новостей,
Осуждения всех мастей,
Произвола властей,
Окрика «Кому я сказала, пей!»
Мы боимся чертей,
Своих сумасшедших идей,
Непрекращающегося потока людей
В час пик.

Если это крик, рык, вой, стон,
Мы боимся всего на все сто.
Нас так запугали.
К жизни готовили, страхами «закаляли».
Из побуждений лучших.

Мама, это была такая подстава,
Если б ты знала, как мы бояться устали.

Мама, это когда ты так боишься жить, что иногда действительно кажется, что проще умереть. Сюда не ходить, это не есть, на это лучше не смотреть. Хочется то реветь, то от злости взрывать, но нельзя ни первое, ни второе, поэтому руки повисают, как плеть. А могли бы летать, как крылья, преодолевая расстояния многомильные.

А для полета – убрать страх жить. Все эти «нельзя» и «так будет неправильно» в коробочку сложить и с благодарностью отказаться, попрощаться, со свободой, своей свободой действовать, выбирать и жить так, как хочется, встретиться и обняться.

8

Мама, им всем кажется, что нас нужно переделать, что мы неформатны, неправильны и халатны, что в комнатах бардаки и никакой морали, и значит, никаких нам поблажек, чтоб были покрепче стали, чтоб ровные строчки писали, чтоб место свое знали и локти кусали.

Мам, ты знаешь, куда нас этим загнали?

Нас загнали глубоко внутрь, бегать паучком в стакане, чувствовать свою ничтожность, негодность, перебарщивать с осторожностью, настороженностью, быть замороженными, но уметь притворяться, вовремя улыбаться и поддельно смеяться.

Мам, мы больше не хотим предателями сами себе казаться. Мы говорим им всем «хватит!», снимайте свои авторитетные халаты, нас не переделать, и мы больше не будем прятаться, мы пришли сюда не для того чтобы пятиться, а идти вперед.

Мам, обними меня, даже если меня больше никто не поймет, я буду помнить твои объятия, твою любовь и твое приятие.

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.