

18+

Алексей

Сенс

АРСЕНИЙ



Алея Сенс Арсений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72664645

ISBN 9785006831735

Аннотация

Она жила привычной жизнью – пока не встретила Его. Только вот был ли Он на самом деле? «Арсений» – это история женщины, для которой воображаемая любовь оказалась реальнее привычного мира. Эта любовь спасает ее от бездны, возвращает дыхание телу и смысл – душе. Грань между реальностью и вымыслом становится неважной, потому что чувства – и есть единственная правда. Книга о пробуждении, о тайной силе сердца и о той встрече, которая изменила мир.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
Глава 1. НАЧАЛО (Предыстория)	7
Часть-1. Дно	7
Часть-2. Открытие портала	17
Часть-3. Вымышленная реальность	22
Часть-4 Физическая трансформация	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Арсений

Алея Сенс

Иногда миры рождаются внутри нас, чтобы поддержать снаружи.

© Алея Сенс, 2025

ISBN 978-5-0068-3173-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

Это не дневник. Но это было.

Это не мемуары. Но я это пережила.

Не в том виде, в каком рассказывает разум, а в том, в каком помнит душа.

Все, что здесь описано, случилось однажды – внутри меня. На стыке двух реальностей.

Это вымышленная история, вдохновленная реальными чувствами, живыми эмоциями и не существующими фактами.

Эта книга – художественное отражение пережитого в разрезе *«безумия»*.

Все совпадения с реальными людьми и событиями – случайны или иллюзорны.

Но если в этих страницах ты почувствуешь что-то свое – значит, мы не зря встретились.

Арсений – это имя, за которым началась моя история.

Он не человек. Он – знак. Он – случайность, за которой прячется все, что я так долго не могла назвать. Он – сигнал, оповещающий: пора открыть свою душу!

Он возник из реальности, но трансформировался в эфемерную мечту, которая стала смыслом моей жизни.

Но эта история – не про него. Это про меня. Про то, как

мы все живем в своих «фильмах».

Он – всего лишь свет, преломленный в моих тенях; ветер, незримый, но от которого дрожат цветы; спасительная влага, которой нельзя насытиться раз и навсегда!

Он вошел не в мою жизнь, а в мое осознанное существование. В мою *новую реальность*, которая оказалась одновременно – и эмоционально заряженным вулканом страстей, и тихой гаванью всепоглощающей любви.

И он остался там еле уловимым эхом – теплым, невесомым, бесконечным, но осязаемым для сердца.

Он никогда не узнает, что стал героем книги. А тем более – главной причиной того, что автор *сошла с ума*...

А кто я?

Я – обычная женщина с внешне вполне благополучной жизнью.

Семья, дом, заботы, *условная* стабильность. Все, казалось бы, на месте – кроме одного...

Внутри было чувство, что я... где-то «*не там*». Что где-то есть еще одна я – забытая, настоящая, непохожая на *эту*, но очень «*настоящая*».

И однажды она начала писать...

Глава 1. НАЧАЛО (Предыстория)

Жизнь ставит точку лишь для того, чтобы начать новый абзац.

Часть-1. Дно

Это началось за четыре года до описываемых событий...

Когда чаша переполняется, она неизбежно переливается через край...



Моя «чаша» не просто перелилась – она опрокинулась

и перевернулась вверх дном... Выход в реальный мир захлопывается.

И внутри оказывается пустота... вакуум... и оглушающая тишина... которая вдруг... начинает трещать!

Я – в другом измерении...

Слишком долго я искала свой путь...

Слишком далеко зашло мое напряжение...

Слишком много я потребляла информации в виде десятков курсов, пытаюсь *объять необъятное*, узнать нечто такое, чего не хватает в моем мире, чтобы включить *осознанность* на всю мощь!

И я дождалась...

Последний курс, в который я погрузилась – «*Освобождение...*» – перевернул мое представление о мире с ног на голову! Я стала «*освобождаться*», но выводы не утешительны.

Оказывается, в этом мире все не так, как мы видим! Есть иные точки отсчета, другие подходы, иные *пункты наблюдения*.

Оказывается, *моя Вселенная — это Я!* Боже... это – Я...

Но от этого не легче. Наоборот – еще тяжелее.

Ум отказывается воспринимать новую картину мира.

Мозг сопротивляется, становится в глухую оборону.

Мысли разлетаются в стороны, как разбитое зеркало – не собрать.

А душа? Она то ликует, то рыдает, то вдруг... замолкает.

И вот в этой точке я оказываюсь...

Этого ли я хотела? Такого ли ждала?

Проблемы остались.

Предназначение – не найдено.

Пресс вины и безысходности давит к земле.

И в голове звучит лишь заезжая пластинка:

– Я зря топчу эту землю...

– От меня нет никакого толку...

– Зачем я живу?

Что дали мне знания от пройденных курсов – по востребованным профессиям, по духовным практикам, по эзотерике, по коучингу и «успешному успеху»?

Я осталась... на той же позиции под цифрой «ноль»!

Кто-то скажет: *«Зато сколько опыта!»*

Но опыт в стадии «заморожено» обнуляется уже на мысли:
«А зачем мне это?»

Приходит очередное осознание, что мне «это» не нравится, и формула *«не зарабатываю – не приношу пользу – не удовлетворена жизнью»* снова выходит на *призовое место*.

Сценарий повторяется...

Чувство безысходности заполняет все пространство...

И тогда... натянутая до предела струна между душой и внешним миром... лопается!

Звон, тишина, и – взрыв!

Дикие вопли, крики, рыдания вырываются наружу из груди!

Взгляд, полный отчаяния и боли, ненависти и мольбы... смотрит вверх – туда, где находится Он...

Тот, кто наблюдает за моими муками и равнодушно отворачивается, как будто Ему и дела нет...

– *Хватит!.. – кричу я Ему. – Я больше так не могу! Забери меня!*

Эти слова я повторяю снова и снова.

Я – то на коленях, то пластом на полу.

Порой казалось, что стены сжимаются. Мир сужается до точки...

К счастью, дома в это время нет родных, и дом – отдельно стоящий.

Если бы соседи услышали – вызвали бы психушку...

Но вот в голове пустота... Сердце, которое стучало даже в прилегающих комнатах, начинает замирать... А слезы, льющиеся реками, пересыхать...

Точка на потолке магическим образом притягивает мое внимание в течение часа... *Может, это был портал в другое измерение, а я зря игнорировала этот момент?*

К сожалению, дольше в «нирване» находиться не могу...

Близится вечер, и надо надевать маски: «жены-хозяйюшки», «заботливой мамы», «доброй самаритянки»...

Главное, чтобы в семье был мир, гармония, уют... все по правилам...

Да здравствует двойная жизнь! Если от одной уже не спастись...

Когда снаружи – тишина и порядок.

А внутри – идет незримая война...

Разговор с Богом. Знакомство

Тремя годами ранее я завела файл под названием «*Разговор с Ним*», где вела диалоги с... Богом. Мне нужно было выговориться, излить душу, посоветоваться. А так как я всегда писала *в потоке* – Его ответы звучали удивительно живо. Ниже – отрывок из самого первого разговора...

– Ну, здравствуй... Вселенная? Бог? Высшая Душа?.. Я наконец-то позволяю себе такую дерзость – поговорить с Тобой напрямую. Можно я буду на «ты»? Так ближе.

– Как тебе удобно. У меня нет одного имени. Но если хочешь – называй меня Божественный Свет. Я знаю, ты любишь слово «свет».

– Хорошо... Даже не знаю, с чего начать...

– Начни от сердца. О чем ты хотела поговорить?

– А можно – сначала несколько вопросов?

– Конечно!

– Когда я говорю: «мой мир», «мой ангел», «вселенная» – это одно и то же или разные сущности?

– Пока ты спрашивала, ответ уже пришёл, правда? Запиши его.

– Думаю, это части одного целого... Но скажи – те ответы, что приходят мне в голову, это Ты? Или мой разум? Как отличить?

– Если ответ вспыхивает раньше, чем ты успела сформулировать вопрос – это можно назвать Моим голосом. Или голосом пространства. Когда подключается логика – это уже работа ума. Но и он иногда прав. Главное – уметь отличать зерна от плевел.

– Говорят, первый импульс – самый верный, и он идет от Души. Ты связан с Душой?

– Не совсем. Скорее, Душа имеет доступ к полю, где уже есть все ответы.

– Значит, есть поле информации, к которому Душа подключена?

– Именно.

– А ангелы-хранители? Это отдельная система?

– Можно сказать, что так.

– А Ты... чем «заведуешь»? Ты координируешь эти потоки? Управляешь процессами?

– Все процессы подчинены своим законам, иначе хаос разрушил бы все, не успев начаться. Но эти процессы и законы у каждого свои.

– Как это???

– Есть обще принятые неизменные законы, например,

физические. Но у каждого человека, у каждой души – свое поле, аура, которое структурировано именно под ее уникальность. Понимаешь?

– Примерно... И что это значит?

– Именно то, что тебе сейчас в голову пришло: нельзя всех «под одну гребенку» грести. Все люди по-разному воспринимают одну и ту же информацию. И это – не секрет. Но впихнуть свою «теорию» – не важно, какую – в массы и ждать одинаковых результатов – нонсенс!

– Стоп! Ты сейчас на что намекаешь? Что многие, даже известные теории – бутафория? То есть, может помочь очень немногим?

– Уникальность каждого человека преломляет любую теорию и искаженно доносит до цели.

– Подожди... Ты хочешь сказать, что каждому человеку нужна своя «индивидуальная» теория, при которой он, к примеру, будет счастлив? Но это же... невозможно, нереально!

– Откуда ты знаешь? Доля правды в этих учениях есть. Но они работают в большей степени на того, кто их придумал.

– Ой, в голове – сумбур... Своим умом я пока не могу это охватить. Не созрела еще, наверное...

– В том то и дело, что ты давно уже созрела... И не умом, а душой.

– У меня голова закипает, но давай, закончим мысль –

чем ТЫ «заведуешь»?

– Я – часть единого «целого». И в моем ведении – Души. Не зря говорят, что частичка Бога – в каждой душе.

– Души? Это все?

– Это многое. Я – как архив всех душ. Я знаю, чем живет каждая из вас. Но я не могу вмешиваться напрямую в вашу жизнь. Только направлять, создавать условия, посылать знаки.

– Чтобы человек сам увидел?

– Да. И если он слышит, видит, понимает – значит, готов к большому прорыву. Тогда начинается подготовка к миссии. Все успешные люди выполняют ее – даже не зная об этом. А ты – уже начинаешь догадываться.

– Подожди... Ты хочешь сказать, что я готова?

– Готова.

– Я в легком шоке...

– Ты искала ответ. Я лишь напомнил.

– Ну... хоть подскажи, куда смотреть?

– Прислушивайся к себе. Пиши. Каждый день. Не важно, что – просто пиши. Через письмо и придет то самое. Это будет вспышка. Инсайт. Озарение. Ты не пропустишь.

– Значит, прямого ответа не будет?

– Твой разум все бы испортил раньше времени. Ты сама все поймешь.

– А что с моими текущими делами?... Столько проблем...

– Они отпадут, когда ты узнаешь свою настоящую цель.

Все станет на свои места.

– Благодарю, тебя, Божественный Свет!



Часть-2. Открытие портала

Чаша перевернута, но она не разбита, и даже не треснута... Внутри пустота... Заполняй, чем хочешь... Надо только приподнять ее края от земли, и позволить чему-то войти.

Но войдет не все. Только нечто легкое, воздушное, едва осязаемое...

Что же это может быть?

Чтобы не сойти с ума, нужно было голос «заботливого разума» заглушить, отвлечь, задобрить. А душу – успокоить, приласкать, наполнить позитивом...

Лучшее лекарство для меня в обоих случаях – кино, юмор, музыка. *Мозг в этот момент уже готов получить премию «Зритель года» – в номинации «Лежать и смотреть».*

Два месяца созерцания мира через экран ноутбука привело к относительной стабилизации состояния.

Детективы – увлекали и давали пищу для мозга.

Юмор – отвлекал и заряжал позитивом.

Музыка – успокаивала, а иногда приятно волновала.

В этом калейдоскопе эмоций я вдруг наткнулась на группу ребят, которые в корне изменили мою жизнь. Не спрашивайте, чем они занимались! Для меня они стали *путеводителями* к новой версии меня самой.

Их деятельность увлекла меня полностью.

Вернулся интерес к жизни. Душа нащупала *что-то свое* – пока неясное, но уже по-настоящему близкое.

Прошел еще месяц, прежде чем я поняла – *что*, кроме деятельности, тянет меня к этому коллективу... *Его глаза*...

Кто он? Для моей души – не важно. Но *его взгляд* – будто портал в другую реальность! Хотелось целиком погрузиться в этот «*океан наслаждения*» и больше не возвращаться...

И в этом взгляде было что-то неуловимо большее, чем просто симпатия или любопытство. Его глаза как будто знали меня давным-давно, еще до этой встречи. В них прятался свет, от которого душа дрожала и одновременно успокаивалась. Я ловила этот свет вновь и вновь, не в силах оторваться... и с каждым разом во мне рождалось чувство, будто раскрывается какая-то тайная дверь, ведущая к самому основанию моей души.

Может быть, именно это и стало фундаментом моих перемен? Ведь, если честно, никакие слова или поступки не могли так встряхнуть меня, как этот взгляд. Он был не о нем – он был обо мне. О той, которой я могла бы быть.

Почему мне захотелось назвать его Арсением?

Может, потому что мне нравится это имя?

А может, потому что его значение – «*мужественный*», «*сильный*» – откликнулось во мне.

А может, просто, потому что ему это имя идет?

Как бы то ни было, душа выбрала: *Арсений*.

И я не стала ей противиться.

А душа – она, как правило, в сговоре с сердцем.

Надо ли объяснять, что значит «*сердце поет*» и «*душа расцветает*»?

Не буду рассказывать и о признаках влюбленности. Об этом знают многие.

Но неужели я... влюбилась? Давно забытое чувство...

Зачем это мне? Но как хорошо и приятно на душе...

Это осознание сначала меня смутило.

Но я приняла это состояние, как *лечение от депрессии*.

Кому от этого плохо? В выигрыше даже моя семья.

Пусть я еще в «масках», но становлюсь другой – более спокойной и менее замкнутой, менее раздраженной и более радостной.

А почему так – какая разница?



Итак, портал в «*новую Я*» открыт.

Чаша постепенно, как в замедленной съемке, переворачивается обратно.

И в нее начинает литься что-то... приятное и волнующее...

Но знала ли я тогда, что ждет меня впереди? Какие этапы трансформации, какие откровения и открытия? И к чему они приведут?

Нет. Конечно, нет.

Но сейчас я могу о них рассказать. Потому что они уже – позади.

Часть-3. Вымышленная реальность

Я всегда любила писать... На протяжении всей своей жизни я что-то, да пишу! А если это происходит еще и в *потоке*, то меня не остановить!

В какой момент я решила начать писать о своих фантазиях? В какой день я дала жизнь своей *параллельной* реальности? Какую цель я преследовала, создавая для себя «*новую/другую жизнь*»?

Цели не было... Сценарий сочинялся на ходу, сюжеты рисовались в моменте – под стук клавиш на клавиатуре. Эмоции рождались в каждом предложении. И меня уже было не остановить...

Моя любимая цитата: «*И тут Остапа понесло...*», как нельзя лучше отражало мое тогдашнее состояние. Но истоки такого *решения* имели начало все в тех же разговоров с Богом...

Ниже – отрывок одного из таких разговоров...

Иногда желание писать рождается не из вдохновения, а из невозможности молчать.

Разговор с Богом. «А если начать писать?»

– Привет, мой дорогой! Представляешь – почти четыре года, как я веду с тобой этот диалог.

– Привет, родная. Это здорово! Есть вопрос?

– Да... Жить здесь и сейчас – у меня плохо выходит...

– Почему? Что ты хотела обсудить?

– Мою любимую группу. Я схожу с ума! Ой, а ведь это и хорошо – сходить с надоедливого навязчивого ума!

– Так в чем же дело?

– Эти ребята наполняют меня радостью! Но – влюбленность? Это такое давно забытое чувство! Оно меня бросает в фантазии и грезы. Понимаю, что я опять не «здесь и сейчас», но ничего поделать с собой не могу!

– Не надо ничего делать! Тебе же хорошо от этих чувств? Так напитывайся ими, наслаждайся! Сама говоришь, что давно такого не было. Влюбленность – от слова «любовь».

– Мне вдруг пришла мысль... Хотя ум и отводит от «здесь и сейчас», но вдруг это **вдохновение**? Подумалось – а что если писать о своих фантазиях? Я же все время в голове прокручиваю фразы, сцены... А так – на листе отразила и все!

– И в чем сомнение?

– Ну... А зачем? Что потом с этим делать? А вдруг кто-то увидит? Менять имена?.. Это уже не то...

– Ну... ты сама знаешь ответ. Действуй по душе и чувствам, а не по голове и уму.

– Да, понимаю... Как подумаю опять о своем «повествовании», так сердце от удовольствия замирает... Но все же – для чего это мне? Как думаешь?

– Это может быть «проба пера» для удовольствия. А может, возвращение к себе через писательство. Ты, ведь, была, как ты когда-то писала, и что при этом чувствовала?

– Да... Я только недавно вспоминала, как писала раньше – и как это наполняло меня. Но ведь я себе установку дала, что это «невероятно», «невозможно», «не для меня». И хоть я – Творец, ты же – мое Высшее Я! Разве сложно создать **новую реальность**?

– А ты готова к ней? А вдруг действительно получится? Да, и к чему тебе то, о чем ты уже знаешь заранее?

– Вот-вот... А ведь я так хочу просто поиграть! Но ловлю себя на ожидании чего-то – выхода, сигнала, разрешения...

– Все уже есть. Кто мешает играть сейчас? Ты складываешь свои «пазлы». Собирай. Просто начни. Попробуй потихоньку соединять воедино все, что ты уже знаешь, чему научилась, что чувствуешь. Но если только тебе хочется это делать.

– Идея прекрасная. Но внутри апатия...

– А ты не держишься за это состояние? Может, ум шепчет тебе: «ничего не хочется» – и ты веришь? Попробуй не подумать, а почувствовать.

– Да, превосходный совет! Есть над чем... почувствовать... Благодарю тебя.

Если бы я вставила в эту книгу те *истории*, которые я написала в то время, то это была бы трилогия на 500 с лишним страниц! И вы бы вообще забыли, зачем мы здесь собрались.

Но именно с этих страниц и началось мое *путешествие* вглубь себя, о котором хочется рассказать. Без этих *фантазий* не было бы и этой книги.

Так, о чем они были, спросите вы? Все достаточно просто и банально. И если кратко, то сюжет прост:

Мое увлечение любимой группой, в составе которой был Арсений, привело меня к фантазии, что я с ними знакомлюсь, когда они приезжают в наш город. Ну, как такое не описать?

И тут я попадаю в стремительные «водопадные» потоки творческого воображения! Я могла бы еще несколько книг выпустить на эту тему. Но писала я исключительно *для себя*, поэтому они никогда не будут изданы.

Но на страницах этой книги вы имеете эксклюзивную возможность увидеть несколько глав из тех *историй*. И первый отрывок – как все начиналось – вы увидите прямо сейчас!

Как автор, я позволила себе написать свое *романтическое кино*, где «бразды управления» передала главной героине – Насте. Вроде бы там я, и в то же время – не я... Чувства мои, но ответственность – на Насте! *Очень удобный приём, где за ошибки отвечает другой персонаж!*

Я дала волю фантазии, наблюдая со стороны все приключения «Настеньки», с которой отождествлялась, и смотрела

ее приключения, как кино в кинотеатре...

Так было удобнее, но... тяжело, если я чрезмерно погрузилась в роль героини...

Мне виделись эти отношения, как «жизнь на вулкане», с перерывами на жизнь в «тихой гавани» счастья...

Ниже прикладываю маленький отрывок из этих историй, чтобы вы имели представление, на что способна моя фантазия...

Это самое начало Истории – зарождение чувств между Настей и Арсением...

Отрывок-1 из историй про Настю и Арсения

...Они танцевали медленный танец. В полумраке танцпола краски расплывались, музыка создавала приятную атмосферу, Арсений волнительно прижимал Настю к себе.

– Настя, Настена, Настюша, Настенька... – шептал он, нежно целуя ее в щеку, лобик, висок, одной рукой гладя волосы, другой – обнимая за талию, – Какое мягкое, приятное, сладкое имя...

Поцеловать в губы он не решился, хотя Настя уже была готова к этому. Голова слегка кружилась от шампанского, в животе порхали бабочки... Но оставалось понимание – друзья поблизости, кто-то обязательно что-нибудь заметит.

– Настена-сластена... – продолжал Арсений, будто стараясь отвлечься от нарастающей страсти. – Ты любишь

сладкое?

– Люблю, но в меру... – ответила Настя. – Я не сладко-ежка, но от кусочка вкусного торта не откажусь.

– Заметано! – оживился Арсений, и как раз вовремя: музыка стихла, включилось мягкое освещение. – Идем к барной стойке – я там заметил «Наполеон»!

Немного покрасневшая Настя и слегка смущенный Арсений избегали прямого взгляда друг на друга, потому что чувствовали – между ними явно что-то происходит...

Настя боялась опять утонуть в этих глазах... которые еще пару лет назад сводили ее с ума по ту сторону экрана ноутбука. Она просто плакала в подушку, не понимая, что с ней происходит... Почему этот взгляд выворачивал ее душу наизнанку?

Они знакомы всего два дня, но будто прошла целая вечность!

Случайная встреча в парке с группой, от которой она когда-то фанатела, выбила ее из реальной жизни... Тогда, среди шума и толпы, Арсений вдруг посмотрел прямо на нее. Всего миг. Но Настя ясно почувствовала, что время замерло. Тот самый взгляд, что еще недавно сводил ее с ума через экран, оказался рядом – живой, настоящий, и еще более глубокий. Она не ожидала этого удара в самое сердце...

Всего несколько лет назад, в не самый простой период своей жизни, она наблюдала за ними через экран компьютера. Но именно там, «по ту сторону» от себя, она впервые

заметила этот взгляд.

Пронзительный, опасно притягательный, будто умевший проникать глубже, чем позволено чужому человеку. Она тайком влюбилась в эти глаза, но вскоре заставила себя отодвинуть их воспоминание подальше: слишком несерьезно, слишком непрактично для той, кто уже давно стала Анастасией.

И вот теперь – в парке, совершенно случайно – этот взгляд достиг ее снова. Не ослабленный экраном, а настоящий, еще более пронзительный. Настя почувствовала, как внутри нее рушится тщательно возведенная «крепость Анастасии». В этот миг она снова стала той прежней, уязвимой Настей.

Она пыталась скрыть это вежливой улыбкой, осторожной фразой, но внутри все клокотало. Каждый его взгляд будто снимал с нее слой за слоем ту защитную броню, в которой она привыкла ходить. «Неужели это со мной происходит?» – удивлялась она про себя. – «Неужели я позволяю этому снова случиться?..»

Она была уже деловой бизнес-вумен Анастасией во главе небольшой компании. Арсений – человек из другого мира, он далек, недоступен, неприступен, в конце концов, он младше ее! Как только она не уговаривала себя, чтобы выбросить его из головы... В итоге, она «договорилась» с собой и просто запрятала чувства куда-то глубоко... Она больше не хочет боли и слез... Она почти забыла...

И вот... он сидит напротив! Он танцует с ней, обнимает ее, говорит ласковые слова... Рядом с ним она опять становится Настенькой, Настеной... девочкой, которую так называл ее любимый дедушка... Это ли не сон?

Спонтанное знакомство, приглашение на концерт, сам концерт, приглашение в клуб потанцевать-расслабиться...

Нет... это все происходит не с ней... А Арсений? Какой интерес у него к ней? Вокруг множество фанаток помоложе!

– Еще шампанского? – предложил галантно Арсений, прервав поток ее мыслей.

– С удовольствием! – Настя решила в итоге не сопротивляться такому повороту сюжета в ее жизни, а даже подыграть... Чему быть – того не миновать!

– Вот вы где! – внезапно появившийся Артем разрядил обстановку. – Идемте скорее на танцпол! Арсюха, твой любимый Джексон, с тебя – лунная походка!

Они ворвались в центр площадки, где собралась уже вся их компания, и под «Билли Джинс» оторвались по полной! Но когда Арсений выдал коронную лунную походку, Настя неожиданно присоединилась к нему и не менее изящно проделала те же знаменитые шаги мэтра!

Когда-то Настя специально разучивала эту походку – просто для себя, не исключая возможности блеснуть как-нибудь на дискотеке. И вот эта возможность появилась!

Зал взорвался от восхищения! Танцующие расступились,

образовав круг. И теперь их танцевало только двое! Они ловко синхронизировались под овации и аплодисменты окружающих!

Арсений был изумлен, Настя была в эйфории, но оба в легком возбуждении.

А дальше все было, как во сне... Едва закончилась музыка, Арсений, схватив Настю за руку, потянул ее прочь – через толпу, в сторону выхода – во внутренний двор здания...

На улице их встретил вечерний воздух, тихий сад и беседки. Редкие фонари едва освещали пространство вокруг. Из одной беседки доносились голоса, в другой сидели влюбленные. А третья – дальняя – оказалась пуста. Они влетели туда и... слились в поцелуе.

– Настенька, родная... – шептал Арсений, отрываясь от сладких губ, – Ты потрясающая! Такая хрупкая, нежная, и в то же время такая смелая! Ты, как Настенька из сказки... Ты – мой Аленький цветочек!

Речь его сбивалась, он продолжал покрывать ее лицо поцелуями... И Настя тоже больше не сдерживала себя... Их сердца стучали громко и в унисон. Их тела трепетали, наэлектризованные «током наслаждения». Их будто окутало невидимое облако, поднимая над землей...

Остановиться было невозможно... но надо было...

Завтра у ребят – еще один концерт.

– Настенка... Аленький мой... – Арсений нехотя отстранился, нужно было выходить из «укрытия», – Ты же при-

дешь на концерт? Я хочу тебя завтра увидеть... Не пропадай, прошу тебя...

Настя ничего не могла вымолвить... Она стала осознавать, что... уже пропала...

Игра принимала неожиданный поворот...

Ах... Перечитываю с вами и снова погружаюсь в ту атмосферу... Как же я прекрасно чувствую себя внутри своего творчества!

Однако, этот творческий процесс имел тогда, как терапевтическую основу, так и болезненные последствия, как выяснилось позже.

В *той реальности* я идеализировала образ себя: мудрая, красивая, сильная, смелая, духовно-стабильная, желанная, профессионально-образованная, обеспеченная, свободная...

Мое взаимодействие с ребятами (через Настю) имело потрясающие ощущения! Я описывала разные приключения, которые с ними *случались*, придумывала интересные сюжетные повороты.

Тогда я еще не знала, насколько больно бывает на стыке двух реальностей...

Я называла себя сумасшедшей, когда мой разум уже не различал, где правда, а где вымысел...

Перечитывая эту «Историю» опять и опять, я много плакала. Мозг словно говорил: «*Это все было на самом деле,*

но прошло... а как же классно было!»

К повествованию были еще привязаны песни, от которых я вообще рыдала, слушая их...

В этой ситуации только море спасало меня, которое находится недалеко от нашего города.

Море – место моей силы! Оно всегда дает мне то, в чем я нуждаюсь: штиль – успокаивает меня, волны – заряжают новой энергией.

Но учитывая, что это морское побережье было местом *наших встреч* в Истории, со своим состоянием я справлялась с трудом...



Да уж, тут море явно сотрудничало с драматургом моей жизни...

Очень часто задаю себе вопрос: зачем мне нужны были новые страдания? Пока четкого ответа не нахожу. Но, возможно, к концу книги он проявится сам...

Но именно в те эмоционально тяжелые для меня времена, я впервые вышла в свой «зрительный зал». Ненадолго. Как бы мимоходом...

Но чтобы осознать свои страдания, может, стоило там задержаться?

О чем я?

Иногда я думаю: а что, если каждая наша история – это кино, которое мы уже когда-то сняли? Сюжет – написали, роли – раздали? Просто мы это не помним. Или это какая-то наша «высшая часть» сделала, но мы пока не имеем к ней доступ?

Зрительный зал внутри нас – это место, куда мы можем переместиться, чтобы пересмотреть свои же воспоминания. Иногда в перемотке, иногда на паузе. Но уже более осознанно.

Выражение «Посмотри на себя со стороны» — точная подсказка. В зрительном зале можно увидеть себя глазами зрителя и многое понять...

Но я, как большинство людей на земле, предпочитаю находиться внутри своего «фильма». Там все ближе, ярче, острее, чувствительнее!

Мы, как авторы своей жизни, хотим быть главными геро-

ями ее. Мы встаем с кресел зрительного зала и переступаем через экран, полностью погружаясь в придуманный сюжет.

И уже неважно, что именно показывает экран – прошлое, будущее или то, чего никогда не было. Все равно, попав туда, это ощущается по-настоящему.

Поэтому, соединяясь с Настей, я играла ее роль естественно, проходя испытания как свои собственные.

Мне не хотелось возвращаться в зрительный зал... Почему? Будем вместе разбираться.

Разговор с Богом. «Я – пустое место»

Этот разговор стал пиковым. Он вскрыл ту самую боль, из которой позже выросло решение измениться. Пока – только слезы...

– Привет... Поговори со мной. Мне плохо...

– Конечно, дорогая! Почему ты все время плачешь?

– Я не знаю...

– Но ведь какое-то чувство заставляет тебя плакать?

– Возможно...

– Опиши, какое оно?

– Только на физическом уровне могу объяснить... Внутри все сжимается, ком подступает к горлу... И я хочу рыдать...

– Отчего сжимается?

– По-разному... Бывает, от мыслей, причиняющих боль.

Бывает, от чувств, переполняющих душу...

– Эти чувства – плохие?

– Не скажу... Иногда от влюбленности плачу...

– Но любовь – светлое чувство, разве может она причинять боль?

– Речь не о всеобъемлющей Любви, а о влюбленности к определенному человеку... Ты знаешь, о ком я...

– И что тебя мучает? Осознание, что оно безответно?

– Нет, не это. Я понимаю, что взаимности не будет. Это скорее фанатская страсть, буря эмоций. Но у меня одна только мысль о нем вызывает слезы. Только представлю образ – и все... Я не понимаю, почему. Это какое-то сумасшествие...

– Не пытайся умом понять. Какие чувства приходят при мысли о нем?

– Он такой классный, милый, хороший (эпитетов много). А я могу только издали наблюдать, понимая, что наши пути не пересекутся... И не должны. Такое вот противоречие...

– Но в чем тогда «проблема»? А если бы появилась возможность увидеться так, как ты описывала с Настей, воспользовалась бы?

– Да ты что?! Скорее нет, чем да... Кто Он, и кто – я? Мы – из разных планет, и по статусу, и по возрасту... Да и не в форме я... Я – не Настя...

– Это заниженная самооценка. Но, думаю, причина слез

глубже. Ты себя не любишь, считаешь недостойной даже взгляда. И это унижает тебя. Есть такое?

– Возможно, ты прав... В толпе фанатов я чувствую себя «пустым местом», не заслуживающей никакого внимания... Мы пишем стихи, делаем видео, признаемся в любви... А он никак не реагирует. И он прав – нас тысячи. И я среди них капля. Ноль.

– Может, он лишь отражает твое отношение к себе? Ты ведь сама себя считаешь «никем». А хочешь, чтобы к тебе относились иначе. Так?

– Конечно же так!!! А как мне себя воспринимать, если так оно и есть? Кто я? В чем смысл моего существования? Я не живу, а топчу землю, непонятно зачем... Ничего не хочу, ни к чему нет тяги, полная апатия! Все мои знания – впустую. Все курсы, весь путь – а итог? Ноль! Ни сил, ни смысла. Ни желания жить...

– Ого, тебя прорвало!

– А толку? Все пошатнулось после книги «Освобождение...». Но и до нее все было критично – ничего не шло, за что бы не бралась! Но я хотя бы что-то делала! А сейчас ничего не хочу... только плакать...

– Это хорошо, что ты начинаешь раскладывать все по полочкам.

– Какие полочки? Да, я считаю себя «пустым местом», и что дальше? Полюбить себя? Хороший совет! Наверное, я бы давно это сделала, если бы знала, как! Я не хочу никого

звать в «проводники», чему-то опять обучаться. Во мне все эти знания уже есть! Хватит тратить деньги на то, что я «знаю»!

– Ты сама себе противоречишь. С одной стороны, считаешь себя «пустым местом», а с другой – уверена, что в тебе есть все знания, что нужны. Значит, ты не такое уж «пустое» место?

– Знать и осознавать – разные вещи... Все вокруг твердят про терпение и время... Но ведь времени НЕТ! Разве не так? Я уже полгода ничего не делаю! Если сначала я кайфовала, то сейчас – я в напряжении, которое не могу снять... Еще и «влюбленность» эта... Это невыносимо! Я больше не могу!!! Вот и рыдаю...

– Сейчас бесполезно что-то объяснять. Ты не услышишь. Порыдай, если хочешь, ты же понимаешь, что это «очищение». Но заметь, вся боль идет от головы, от мыслей, гнетущих тебя. Они вызывают болезненные чувства, от которых хочется плакать. Уйдешь из-под власти Разума – станет легче.

– Благодарю... Прости... Пойду включу музыку, под которую хорошо реветь...

Часть-4 Физическая трансформация

Я, конечно, успокоилась... Выплеснула боль, и внутри воцарилась тишина.

Но этот разговор никак не выходил из головы... А именно: *Если бы представилась возможность встретиться со своими кумирами...*

Я не готова... Я не в форме... Я не та... Я – не Настя...

А что это значит? Почему я не готова? В какой форме я должна быть? Что нужно для того, чтобы стать «той»? Чем я хуже Насти? Эти вопросы бросали мне вызов!

Мне не нравится, как я выгляжу в зеркале? А что нужно, чтобы нравилось? Как это сделать? План созрел на ходу... Внутри начала складываться структура.

Сначала – питание.

На глаза «случайно» попался курс по сбалансированному питанию. Никаких жестких диет – только правильные сочетания продуктов и полезные *фишки*. Это мне понравилось – спокойно, без насилия.

Потом – движение.

Я снова подключила гимнастику: регулярные легкие тренировки вернули телу тонус, очерченные формы, внутреннюю крепость. *А вместе с ними вернулись – мои старые спортивные леггинсы и топ, сложенные в стопку «Избавиться».*

Затем – стиль.

Я пересмотрела гардероб. Как вдохнуть жизнь в вещи, пылящиеся в шкафу? Первым делом я *оживила* джинсы, которые помнили времена «до замужества».

И опять – «случайно» – появился онлайн-курс по стилистике. Он вдохновил меня: я начала одеваться не «как получится», а с намерением, с осознанием себя.

Ну и, конечно, внутренняя работа.

Сколько практик я проходила раньше... но бросала. Не было мотивации. А теперь она зашкаливала!

Я вернулась к медитациям, дыхательным практикам, энергетическим упражнениям – и это стало вдохновляющим возвращением к себе.

Так незаметно сложился целый комплекс действий – и он был не *жесткой системой*, а естественным продолжением моей внутренней потребности.

Я была увлечена. Мне нравилось отражение в зеркале. Я чувствовала наполненность и радость.

За три месяца – минус 13 килограммов!

Хотя я и прежде считалась стройной, результат поражал: тело подтянулось, стало живым, гибким. Я влезала в одежду взрослой дочери! *Хорошо, что она не знала, что я тайно забирала ее шорты для пляжа*))

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.