

18+

Светлана
Татьянкина

ПУТЬ К ТВОРЦУ

Эта книга — живой, искренний
и честный диалог с собой и многоликим
внутренним Критиком. О творчестве



Светлана Татьянкина

Путь к Творцу

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72833347

ISBN 9785006812703

Аннотация

Эта книга – искренний диалог с собой, внутренним критиком и внутренним Творцом. Погружаясь в размышления автора, читатель открывает свои чувства, страхи и радости, проходит личный путь трансформации и осознания. Книга помогает понять свой внутренний мир, принять уязвимость и раскрыть свою Суть. Это уникальный опыт проживания от сомнений к исцелению, манифест жизни и следования истинному предназначению Души.

Содержание

Предисловие от автора	5
От редактора	7
Часть первая.	9
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Путь к Творцу

Светлана Татьянкина

© Светлана Татьянкина, 2025

ISBN 978-5-0068-1270-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие от автора

4 марта 2019 года я купила книгу Джулии Кэмерон «Путь художника» и подписала соглашение с собой:

«Я, Светлана Татьянкина, осознаю, что мне предстоят напряжённые, управляемые свыше встречи с моим творческим началом. Я посвящаю себя этому Пути на 12 недель. Я беру на себя обязательства по еженедельному чтению, еженедельному заполнению утренних страниц, еженедельным творческим свиданиям и выполнению заданий каждой недели. Я также осознаю, что курс выявит проблемы и чувства, с которыми мне придётся справляться. Я обещаю заботиться о себе, отводить время на полноценный сон, придерживаться сбалансированного питания и делать физические упражнения в течение всего курса».

Так начался мой путь – путь глубокого погружения в себя и трансформации всех сфер моей жизни через письмо. День за днём я, казалось бы, просто писала. Но это письмо стало для меня настоящей терапией. Через слова в дневниках я работала с внутренним критиком и пробуждала своего Творца. Позже я пошла ещё дальше и глубже к себе – на курс по раскрытию таланта. Утренние страницы, заметки с курса и фрагменты дневника стали основой для этой книги. Большая часть записей похожа на аффирмации и манифесты – послания себе. Я хочу поделиться этими манифестами с ва-

ми. Обращайтесь к ним в трудные минуты – за поддержкой. Обращайтесь к ним в минуты неуверенности – за верой. Обращайтесь к ним в минуты радости – за ещё большей радостью. Позволяйте себе жить и быть собой – в писательстве, творчестве, жизни.

В добрый путь!

От редактора

Эта книга – живой, искренний и честный диалог с собой, своей Душой, многоликим внутренним критиком и единым божественным началом. День за днём, плавно и постепенно погружаясь в мысли автора, читатель всё яснее видит себя, свои чувства и переживания, встречается со своими сомнениями, страхами и эмоциями – радостью и грустью, злостью и печалью, восторгом и ужасом. В один момент стирается грань между рассказчиком и слушателем: мы синхронизируемся, и история становится общей – вот мы уже вместе проходим этот Путь трансформации, вместе попадаем в единое поле со-переживания и со-творчества, становимся соучастниками единого процесса.

Шаг за шагом, строчка за строчкой – автор раскрывает и проявляет свой внутренний мир, позволяя нам стать его частью. Мы видим сложные и противоречивые игры Разума, а сквозь них – будто кончиками пальцев касаемся нежных, тонких, едва уловимых движений Души. Одни и те же вопросы поднимаются вновь и вновь, вскрывая новые пласты смыслов. Мы, как дайверы, исследуем океан, сначала переживая штиль и бури на поверхности, а затем проникая в тёмные и неизведанные глубины – к собственному естеству, своей природе.

В этой книге нет стандартной фабулы и привычных сце-

нариев. Её невозможно прочитать «умом», её можно лишь прочувствовать сердцем. Сам текст здесь словно оживает, становится инструментом осознания жизни, фиксации внутреннего движения на стыке пространства и времени. Опуская всё внешнее, бытовое, рутинное, автор выводит на главную сцену Чувства и Ощущения, создавая особый мир, обнажая Внутреннюю Империю человека.

Это смелый вызов – себе и другому: в одночасье, без прелюдии, один на один остаться со своей уязвимостью, пройти через конфликт и драму, принять свою хрупкость – и без гордости, героизма и спеси выйти из борьбы с собой в честное проживание и проявление своей Суты. Это красивый и по-настоящему уникальный Путь – от критики к творчеству, от поверхностного к глубокому, от разрушения к исцелению, от неверия к силе и смелости. Это Манифест о том, как быть живым и, несмотря ни на что, следовать за собой, своими желаниями и истинным Предназначением Души.

Р. С. Все имена изменены. Любые совпадения – чистая случайность.

Часть первая.

Диалоги и движения Души

Из утренних страниц по «Пути художника» Джулии Кэмерон

4 марта 2019, Кемерово. Плотина прорвалась

Пока писала контракт, в голове проносились десятки мыслей. Писать хочется неимоверно. Это какая-то неудовлетворённость, ненасытность моей Души. Здорово, что у меня теперь есть эта возможность – выговориться, выписаться, исцелиться через буквы.

Как только увидела книгу Кэмерон в руках сына в магазине, сразу почувствовала какую-то чистую, детскую радость – яркую, как цвет обложки. И вдруг обрадовалась своей радости, её новому, обновлённому качеству – лёгкости, беззаботности, игривости. Обрадовалась предвкушению путешествия, которое только начинается, – путешествия под названием «моя новая жизнь» с акцентом на слове «моя».

А ещё подумала: «О Господи, у меня же мыслей и чувств найдётся не на три, а на все тридцать три страницы! Сколь-

ко же времени потребуется, которое можно было бы провести *с пользой!*...» Но нет.

Это моё время и моя жизнь. Мне нравится писать, и я пишу. Я дала себе право писать. Ура!

Победа. Ещё одна моя победа.

Страницы должны быть утренними, но я пишу ночью. Боюсь, что беру на себя слишком много обязательств. Так много, что порой не довожу начатое до конца. Это какой-то урок, судьба или просто дурной характер? Или мудрость и следование своей природе? Тысячи вопросов, на которые я пока не могу найти ответа. Дала себе время, разрешила побыть с этим час-другой, и чувствую жажду, жажду писать.

Это как прорвавшаяся плотина, долгое время бывшая в состоянии искусственного сдерживания. Пишу и всем телом ощущаю облегчение от снижения давления. Вода спокойно бежит, журчит, льётся... Чувствую запах свободы, разливающийся в воздухе, он смешивается с запахом пришедшей весны. Пришло моё время.

Благодарю тебя, Господи, что ведёшь меня нежно и трепетно, держа мою ладонь в своих руках!

Спустилась вниз, а здесь ещё и блокнот поджидает – новый, чистый, красивый, в розовой обложке, который ещё и в обложку-чехол упаковывается. Так много знаков на пути. Принимаю с благодарностью.

Всё внешнее укрепляет меня в вере в провидение, которое ведёт меня уже не одну жизнь. Это даёт силу единения

с чем-то, что гораздо больше, мудрее меня и моей жизни. Оно точно знает, что для меня лучше, чему я могу безоговорочно доверять, отдаваться потоку.

На выходных с мужем и детьми **ходили на семинар к Алексею Бабаянцу**. Очень вдохновляющее знакомство-соприкосновение с сильной, мудрой, доброй и любящей душой. Снова открылась мне тема бескорыстия. Завтра буду продолжать слушать и конспектировать вебинар.

Прямо сейчас чувствую, как давление уменьшилось, уходит тремор от жажды, всё успокаивается внутри. Сегодня днём, кстати, дважды поспала – глубокая потребность в восстановлении.

Это то, чего истинно жаждет моя душа. Но в этом воплощении, согласно системе Дизайна человека, у меня энергетическая структура Джи-проектора с тремя центрами (4, 5 и 6). Пока знакомлюсь с собой, учусь правильно и бережно обращаться. Много вопросов. Ещё мне досаждают открытый эго-центр. Нет стабильной самооценки. Печально смотреть на собственные непонятные попытки привлечь внимание, получить похвалу, одобрение и признание других. На самом деле это глупо и отталкивает людей от меня.

Сегодня должна была быть открытая встреча по аура-соме, но ни один человек не позвонил. И я рада этому, это удивительно верно. Может, действительно стоит научиться ждать приглашения, в том числе и своего собственного, внутреннего. Опять же требуется освободиться от ига прак-

тичности и «надобности делать». Отпускаю.

5 марта 2019, Кемерово. А сердце никуда не торопится

Уже второй день подряд мои утренние страницы превращаются в ночные. Хочу исправиться, внести это важнейшее исправление – быть своевременной, это раз. И выбирать приоритеты, это два. То есть сначала решать первоочередные задачи, а уже потом все остальные. Третье – хочу научиться жить в здоровом, равномерном, постоянном и экологичном ритме. Пора бы уже научиться этому к 44 годам. Красивая дата у меня будет в этом году.

Устала сегодня физически, при этом чувствую недовольство внутри: я так много хотела, но не успела. Вновь ненасытность, жадность, несоразмерность желаний и возможностей.

Мне нравятся эти мини-паузы – передышки, перезагрузки во время письма. Открывается второе дыхание. Найти бы время, а правильнее – *дать* себе время, необходимое на восстановление. Не загонять и не изнемождать себя. Вот такая задача...

Пульс сердца ровный и спокойный.

Сердце никуда не торопится и не запаздывает. Пусть моя жизнь станет такой же равномерной, как мой пульс.

Я хочу обрести устойчивую, постоянную, мгновенную и точную связь с глубинной частью себя. Я хочу в каждое

мгновение жизни знать ответы на вопросы – настоящие ответы, из своей истины.

Я открываю мой внутренний канал слышания, видения, чувствования, знания в ясности, постоянстве и своевременности. И я этому рада.

Хочу говорить своими словами на своём языке. Хочу жить своим умом. Нет, не умом. Лучше – сутью.

Я доверяю себе и верю в себя. Я люблю себя и я прощаю себя за всё, что было, есть и будет во всех мирах, временах и измерениях, во всех воплощениях и замыслах. Я отпускаю свою душу на свободу из всех рамок, ограничений, масок и упаковок, которые я когда-либо создавала или только планирую.

Чувствую облегчение, и я этому рада. Ощущаю, как разжались челюсти, ушли злость, ненависть и ярость по отношению к самой себе, безусловно любимой.

И каждый абзац я радуюсь, что скоро допишу третью страницу и пойду отдыхать, потому что устала. А когда устала – ничего не надо. Вывод – не загонять себя до усталости, иначе жизнь не мила, а она у меня очень хороша на самом деле.

Интересно, каково это – писать утром? Надо попробовать.

6 марта 2019, Кемерово. Что в глубине меня?

И снова доброй ночи. Кажется, эти страницы влияют на меня – происходит что-то едва уловимое, невероятное, ошеломительно важное. Приходит понимание, ясность, цен-

ность своего пути, желание устояться на нём и совершенствоваться. Трезвость какая-то появилась, устойчивость. И хочется откровенности. Хотя бы с самой собой. Хочется заглянуть за занавес. Уже не страшно.

Что там, куда я обычно не смотрю, в глубине меня?

Желание теплоты, мягкости и доброго, бережного отношения к себе и своим ресурсам, жизни, здоровью.

Мне нравится писать, читать, мне нравятся буквы, нравится, как выглядит паста, как пишется этой ручкой. Это, конечно, бумагомарательство, но строчки ложатся ровно и красиво. Наверное, так и в жизни – вроде всё ровно и красиво, а получается порой жизнемарательство. Хорошо, что эмоций внутри нет, легко мне без них, просто и понятно. Сказано – писать три страницы в день, вот и пишу. И эффект вроде вижу. Какая-то глубина благодаря этим страницам раскрывается. Уходит дно второе, потом третье, и ты видишь, что на дне, а там – я сама с ясными желаниями.

Как же мне это, оказывается, нужно было – просто писать, получая чистое удовольствие и радость. Неожиданно, если честно. Что же будет дальше? Просто пишу и радуюсь. Мне это полезно. Мой практичный, прагматичный ум «выключается». И я даю себе свободу. Свободно «льюсь» сквозь буквы.

Но как же мне назвать остатки того изверга, что измывается внутри и снаружи? Внутренний критик... Он ещё просыпается время от времени.

На этой неделе ещё нужно выполнить задание и спланировать романтическое свидание с собой на один час – пойду гулять пешком в Геше. Сейчас ресурса нет. Ещё экспедиция в Израиль запланирована на 8—18 апреля. Слушаю себя. Внимательно. Абсурд какой-то вкладывать в неё сейчас энергию. Абсурд. Сама побуду ещё с этим. Хочу быть оперативной, своевременной и молниеносной в своих решениях и действиях.

Время течёт постоянно, и при этом, в тот же самый момент, я пребываю в вечности. Это вдохновляет.

7 марта 2019, Кемерово – Шерегеш. Глубина тишины и моё время

Четвертый день, и снова ночные страницы. Сегодня вспомнила кундалини-йогу – как моя «утренняя» садхана начиналась зачастую в 2—3 часа ночи, когда были сделаны все дела, дом затихал, все засыпали и наступало моё время. Ночь. Это, действительно, моё время, моё любимое время. Глубина тишины, время наедине с собой.

Заметила, что жду, предвкушая этот момент – когда возьму в руки блокнот, раскрою его и начну писать. В этом столько удовольствия для меня, впервые в жизни ежедневная практика приятна и желанна. Это радует.

Ещё такое впервые почувствовала с аура-сомой, когда занятия и консультации не в тягость, а в радость. К тому же аура-сома ни к чему не обязывает, ничего от меня не требу-

ет и не ждёт взамен. Она просто даёт. Много и щедро. Она воистину является полнотой, ценностью, к этому нечего добавить. Особое чувство. Очень много теплоты к аура-соне.

Сегодня приехали в Шерегеш на четыре дня.

Счастлива, что сейчас каждый день – как маленькая жизнь. Каждый день наполнен, внутри дня и внутри меня многое происходит. И ещё каждое мгновение моей жизни с каждым днём всё больше и больше наполнено мною: моими мыслями, чаяниями, чувствами и поступками. Моей энергией открывается мой поток.

Почему-то сохраняется беспокойство по поводу здоровья. Хочу, чтобы вся моя женская суть обновилась и исцелилась. А ещё пришло понимание: чтобы быть хорошим организатором (а это всегда расширение), важно самой крепко стоять на своих ногах.

Что-то происходит в груди, прямо в этот момент. Мой внутренний, личный кристалл, сила духа раскрывается. Отрадно всё, что происходит в моей душе. Я раскрываюсь, и люди тянутся ко мне – много тёплых слов и щедрых отзвучиваний. Воистину, чем больше отдаёшь, тем больше получаешь. Обратная связь людей даёт поддержку, опору, вдохновение и уверенность идти дальше.

Ум по привычке бубнит: записывай подробности, факты, это же важно, это правильно, потом книгу напишешь. А внутри сопротивление. Не хочу по правилам.

Рада, что так много чистых страниц впереди, как дней

в жизни.

Ещё одной гранью удивительнейшим образом стала раскрываться тема приоритетов. Это оказались не самые трудные, главные и важные задачи. Важнее регулярность и постоянство, поддержание личного потока и его расширение. Ещё чувствую, что не мне судить мои тексты. Писать и публиковать просто необходимо.

8 марта 2019, Шерегеш. Внимательное вникание в жизнь

И вновь ночные бдения, ещё одно ночное свидание.

Я пишу. Пишу дневники, посты, и это радует. Посты неплохие, получают отклик.

Хорошо мне сейчас, внутри пустота, которая полнота, и в голове тихо. Так радостно это – побыть просто в тишине, чувстве удовлетворения, примирения какого-то с собой.

Спокойно от того, что путь открывается по мере следования по маршруту. И нет нетерпения, желания заглянуть, подглядеть наперёд. Есть доверие.

Идет постоянное, ежемоментное погружение на глубину жизни, смакование каждого её мгновения, события, встречи, всего происходящего. Неспешность рождается.

Происходит внимательное вникание в свою жизнь и в мир вокруг. Я вдруг поняла, что всё в этом мире требует: 1) энергии, 2) времени.

Важно правильно этими ресурсами управлять и вкладыв-

вать в то, что воистину ценно моей Душе в этом воплощении, в этой семье, в этой стране, в это время. Энергия пошла. И сила. Да, я здесь, чтобы привнести собой и своей жизнью больше света и любви – через себя.

Вероятно, правильно делать то, что даёт чистую, истинную радость моему сердцу. Я живу сейчас, и меня это очень радует. В моей жизни с каждым днём всё больше мира и гармонии. До завтра!

9 марта 2019, Шерегеш. Много букв – поток или бумагомарательство?

Мне не хочется заниматься бумагомарательством. И описывать события сегодняшнего дня тоже лень. Возможно, вся его ценность усвоена и все события завершены. Не знаю. Не понимаю людей, которые пишут дневники. Что они в них пишут? Всё, что с ними случилось, или только то, что затронуло, или то, что важно и волнует их? Не знаю, но надо выполнять это задание – три страницы каждый день. Пишу по-прежнему ночью, перед сном. Когда пишу, почему-то из скул и лица много напряжения выходит. Странное упражнение, но эффект чувствую.

Кстати, наблюдения, на мой взгляд, важные:

Первое. Главное – действительно сесть и начать. Уже и весь день описала, и очень издалека затронула животрепещущие темы.

Второе. Энергия во время письма однозначно при-

бывает.

А у меня много букв. Может, творческий поток так и раскрывается? В то же время опять просыпается внутренний критик. Много жёсткости, категоричности, раздражительности поднимается. Наблюдаю, отпускаю, превращаю в свою силу, ставлю себе на службу и в дружбу. Разворачиваю себе на благо и трансформирую в гибкость, мягкость умиротворение и вдохновение.

10 марта 2019, Кемерово. Я выхожу из судов

Кажется, всё хорошо. Всё действительно хорошо во всех сферах моей жизни. Благодарю тебя, Господи. Вчера вечером, по-моему, после массажа пришли слова:

«Я выхожу из судов и снимаю с себя все обвинения».

Это правда. Так и есть, и я этому рада. Спасибо, что ты есть, мой блокнот. Очень помогаешь мне сонастраиваться, и я чувствую, будто ты живой. Мой источник силы, мой канал с собой. Спасибо, что ты есть у меня, мой друг. Если захочется вернуться после встречи, то приду, но если что – до завтра. Да, кстати, запись была снова глубоко ночная.

Да, продолжение будет. Только прожив определённый опыт, я могу сделать какой-то вывод. Отвергая что-либо, я отвергаю свою жизнь. Мне пришло следующее, напишу здесь, побуду, поживу:

Я принимаю всё, что приходит в мою жизнь.

Я всему говорю да.

Я живу.

11 марта 2019, Кемерово. Вспоминая маму

Сегодня устала. Очень. Опять. Чувство опустошения, обессточенности. Вдруг показалось, что жизнь проходит мимо. Это ложь, неправда. Или я сама себя обманываю. Точка.

Всё отпускаю. Не держу, не контролирую. Я отпускаю себя на свободу. Правда. Я хочу жить, я очень хочу жить. Господи, кто бы почитал мои записи!.. Бред сумасшедшего.

Жизнь бесконечна и при этом быстротечна, вот такая история.

Часто вспоминаю маму. Она всю жизнь проработала, а вот жила ли? Для меня это большой вопрос. Я хочу жить. Я даю себе право жить. Возможность жить, дышать, отдыхать.

Какой-то опять тупик. Ладно, не хандри. Я люблю тебя такой, какая ты есть, Света. Я ценю тебя такой, какая ты есть, Света. Я уважаю, обнимаю тебя, любимая, поддерживаю. И иди уже отдыхать. Спокойной ночи и до завтра. Я тебя люблю.

13 марта 2019, Кемерово. Жить в присутствии

Очень хочу жить в спокойном и ровном ритме. Завтра надо восстановиться и продолжать в том же темпе. Зачем я здесь? Быть счастливой, радостной, здоровой, свободной, благородной и благословенной женщиной. Вот и ответ. Это ориентир для моих действий и поступков. Нужно сверяться

именно с этим ориентиром во всех сферах и гранях моей жизни. Это верно. В этом истина. Важны многогранность, проявленность и реализованность всех аспектов души. Это хорошо. Это меня радует – не загонять себя в угол, не ограничивать.

Я люблю жизнь, и жизнь любит меня. Я живая, я присутствую, я существую. Я живая, я существую, я целиком и полностью присутствую.

Я отдыхаю. Вдыхаю и выдыхаю в полном присутствии сознания заботы Всевышнего обо мне.

Я отдыхаю. Вдыхаю и выдыхаю в полном присутствии сознания заботы Всевышнего обо мне.

Написала, и почувствовала силу. И эта сила реальна. И я этому рада. До завтра, любимая.

13 марта 2019, Кемерово. Подсказки от Фромма

Отправила утром детей в школу на такси, и такое поднялось недовольство, самообвинение. Остановила сразу. Взяла свой любимый блокнот и пошла наверх. **По дороге прихватила колоду карт архетипов Довлатова, справочник Лиз Бурбо и книгу «Человек для себя» Эриха Фромма.** Сразу полегчало, и моя радость начала возвращаться. Она моя, я хочу и живу в радости. У меня сегодня выходной, долгожданный, радостный. Имею право.

Достала из колоды карту Шута из социальной группы. Начинать надо всегда с него. Повеселиться, убрать излишнюю

значимость, и только после этого раскрываются все ресурсы. А мы начинаем сразу с Раба – с научения, отдавания себя в образовательную структуру, подчинения себя и своей деятельности её правилам.

Как же это про меня! Как будто всё настроено внутри на поиск – чем бы ещё себя загрузить?

Радость, свобода и лёгкость разлились по венам, воскрешая меня из неволи.

Следующей картой стало «Развитие». Нарисованы девушка в лёгком платье и парень с гитарой в романтическом настроении. Куда ещё яснее? Мне всё объяснило моё же высшее сознание. Благодарю за любовь и бережность. Так мне нравится. Так я люблю.

В завершение – Эрих Фромм, открытый на странице активной продуктивности. *Созидать в любви – единственно возможное удовлетворение в жизни.* А далее строчки о человеке с принципом «будь доволен собой» вместо «будь самим собой». Замечательно! Прекрасный сеанс личной психотерапии за 15 минут.

16 марта 2019, Кемерово. Письмо себе и сыну

Сегодня старшему сыну исполнилось 16 лет.

Счастливых 16 лет моей жизни. Спасибо, сын, что пришёл на мой зов. Мои благословения с тобой. Всегда. Во веки веков. Во всех мирах и измерениях. И моя любовь поддерживает тебя всегда.

Днём была у папы. Подбодрила его. Нужно чаще проводить время вместе, приезжать к нему. Он нуждается в этом, но в силу природной мужественности и скромности не признается. Хорошая идея – сделать папин день раз в неделю. Пусть это будет вторник. Да, правильное решение. Сегодня четвертый раз за две недели сорвался ритм его сердца. Перестирали много, перебрали вещи, перестелили постель. Папа большой молодец. Очень горжусь им. Прекрасные, сильные, благородные гены. Благодарю тебя за жизнь, папа, желаю исцеления на всех уровнях.

С мужем отношения улучшаются каждый день: мы становимся более близкими, действия наши – слаженными в намерениях и их исполнениях солидарными. Очень этому рада и благодарна мужу за верность, любовь и преданность мне, детям и своей душе.

Сегодня утром, когда составляла видео для поздравления сына, что-то тонко, едва уловимо менялось внутри. Сердце открылось для большей любви, заботы и внимания к близким.

Я вдруг подумала: наши отношения и время, что есть у нас, вместе будто обрели большую ценность. Тут что-то изменилось и в отношении самой себя. Я поняла, что соскучилась по себе, по времени, проведённому вместе, по тишине, когда только я и я.

И это что-то совершенно новое для меня, неизведанное, но очень сладостное и манящее. Мне интересно, увлекатель-

но с самой собой. Что же откроется дальше, что ждёт впереди?

С каждым днём жизнь становится легче, а я гармоничнее. Приглашаю в свою жизнь наслаждение. По-моему, это было именно оно. Очень приглашаю, я для него открыта.

«Мир – это всё, к чему я стремлюсь». Аффирмация, написанная на моей бутылочке с эфирным маслом. Интересно, как будет раскрываться запах? Сейчас очень комфортно.

Нравится фиксировать, фотографировать эти моменты. Господи, как мне нравится писать! Благодарю тебя за этот великий дар. Пишу с наслаждением, выводя каждую букву и строчки. Когда пишу – я здесь, я в моменте, я присутствую. До завтра. Целую.

17 марта 2019, Кемерово. Встреча с Внутренним Ребёнком

Сегодня пишу вечером. Непривычно писать, когда все разговаривают, жизнь вокруг кипит. Нет этого особого очарования тишины, личной встречи, свидания с собой и чистым листом. Нет взгляда внутрь, соприкосновения с чем-то особенно тонким, чистым, ранимым, которому так необходимо моё внимание и вдумчивое присутствие, погружение, соединение. Но оно не просит, не зовет, не требует.

Это состояние бытия – жизни, которая просто есть внутри меня. И так отрадно этой части меня, когда моё внимание разворачивается именно к ней. Как луч солнца проливается

сквозь плотную пелену тяжёлых, серых, дождливых облаков, и всё внутри расцветает радугой. Чувство радостного оживления, облегчения и надежды.

Знаю! Знаю! Это внутренний ребёнок, который совсем устал от моей серьёзности, деловитости, озабоченности и постоянной, тотальной, какой-то даже абсурдной занятости. Я даже не чувствую в нём надежды на то, что может что-то измениться. Её просто нет. Нет, это не состояние безысходности или тоски. Это состояние такой звонкой, пугающей пустоты. Состояние, которое не по силам пережить ребёнку одному.

Я совсем не знакома с этой своей частью. Как будто её и не было внутри меня. Никогда не было лёгкой, беззаботной, любящей мир и жизнь Светы. Или была она, но совсем недолго. Прости. Я очень хочу с тобой подружиться. Пока не поздно. Пока ты совсем не ушла. Не уходи. Ты очень нужна мне. Ты – моя жизнь.

Такое ощущение, будто огромная глыба льда начала таять внутри, обнажая прозрачный, хрустальной красоты кристалл. Кристалл моей души. Моей любимой, бессмертной души.

Сейчас всё время что-то происходит. Каждое мгновение что-то меняется. Господи, научи меня быть верной себе и своей душе. Прошу тебя, научи меня, научи любить тебя через доброе отношение к себе. Через ежесекундную связь со своей тонкой, нежной, ранимой и чистой гранью, что глу-

боко внутри меня, там, откуда бьётся сердце. *Прошу, научи меня любви* – доброй, ясной, светлой. Лёгкой, радостной и беззаботной. По-детски открытой и непосредственной.

Вере и доверию.

Смирению и уважению.

Мягкости и человечности.

Милосердию и отзывчивости.

Человечности и человеколюбию.

В то же время огромное количество злости, раздражения, гнева, ненависти поднимается. Трудно с этим справляться. Важно развернуть и эти потоки в русло жизни, себе в дружбу и на службу. Не знаю, с чем это связано, в чём причины. Трясёт весь день. Очень хочу выдохнуть.

18 марта 2019, Кемерово. Разговоры с Критиком и освобождение

Сегодня утром делала практику, хотелось прибежать и писать, писать, писать. Излить здесь всё, что поднимается: раздражение, усталость, опустошённость, желание всё бросить и убежать в лес. Очень выраженные перепады. Да, всему нужно давать время – и радости, и гневу. Как же мне этому научиться? Своевременности.

В такие дни на страницах надо сразу пометку делать – бумагомарательство. Опять нужно порядок наводить. Не хочу писать, такой хаос внутри. Зачем этим бумагу пачкать? Знаю себя, знаю, что надо восстановиться, завтра прожить

ещё один новый день, и всё. Всё в жизни просто. Всё меняется, в этом истина. Ладно, пусть пишется. Просто позволю себе быть, жить, дышать и пачкать бумагу тоже.

Сейчас поймала себя на мысли, что стараюсь быстрее-быстрее сесть, пока выдалась свободная минутка, выполнить задание, поставить галочку. Раньше так вся жизнь проходила – побольше галочек поставить, побольше закрыть вопросов...

А жить когда? Ты вообще жить хочешь? Так живи!

Днём приезжал папа. Он молодец, что собрался, сам позвонил и приехал, туда и обратно на такси. Очень крутой у меня папа, горжусь им. Горжусь быть его дочерью. Рада каждой минуте, что мы вместе, но есть щемящее чувство внутри, что рано или поздно придёт время проститься. Папа, пожалуйста, живи, ты мне очень нужен здесь, на земле. Нужны твоя любовь и поддержка.

Мне на самом деле очень больно и страшно здесь остаться совсем одной. Это я с виду суровая, строгая и сильная. Но я не такая, совсем.

У мужа глобальные, значительные изменения. Он долго шёл к этому и, безусловно, достоин. Колоссальный труд души. Горжусь им. Но внутри вновь пронзительное чувство одиночества, будто чёрная дыра открывается.

Я не одна, Господи, я это точно знаю, в моём сердце – ты. Ты всегда со мной, со всей своей бесконечной добротой, любовью и непоколебимой верой в меня. Я это знаю.

Пишу и захлёбывалась в соплях, слезах и слюнях. Никогда бы не могла даже предположить, что простое письмо обладает такой огромной целительной силой.

Благодарю за возможность вот так, строчка за строчкой, день за днём размягчать эту окаменелость внутри, растапливать глыбу льда без срока давности, вечную мерзлоту, холод внутри, который раскрывается какой-то неиссякаемой, бесконечной болью. Сколько её внутри? Как вообще я могу носить столько боли внутри?

Уже не в первый раз плачу, но чтобы так, как сегодня – навзрыд, взхлёб, – давно такого не было. Постепенно приходит умиротворение, как тишина после шторма. Строчки выскакивали, вытекали, выпуливались из-под ручки, как из пулемёта.

Да, слёзы – лучшее лекарство от всех невзгод, всех проблем и перипетий судьбы. Счастлива, что родилась женщиной, что можно плакать. Принимаю свою женскую природу целиком и полностью, в полной мере и полной вере.

Как хорошо внутри, спокойно и мирно становится.

20 марта 2019, в небе, Кемерово – Москва. Состояние противности

Смотрю со стороны и вижу, что пульсация жизни моей была хлипким, маломощным фонтаном. То струей бьёт, то вялая совсем, едва-едва струится. Хочу ровного, полного, здорового потока жизни внутри. Я устала от внутреннего

критика.

Я смотрю, и вижу себя добрым и любящим взором. Я смотрю, и вижу себя тонким, чистым, нежным и ясным, любящим взором. Даю ценность себе, своему пути, всему, что я уже делала, делаю и ещё буду делать.

Растворяю в свете и любви все сопротивления, борьбу и Критика тоже. Трансформирую всё это в мир и покой, любовь, доброту и силу. Силу во мне, внутри меня, вокруг меня, со мной.

Чай несут. Вероятно, продолжу позже. Устала от льющегося изнутри бесконечного потока жалоб и недовольства.

Делали на занятии в понедельник медитацию «Голубая сфера», всем очень понравилось. Здорово получилось, можно будет сделать её регулярной. Чувствую – надо выпрыгивать. Выпрыгивать из шелухи и самообвинения. Я помню лёгкость в теле, помню энергию, чистое состояние во время динамических медитаций и практик. Сейчас же тело тяжёлое, состояние постоянного «похмелья»... Иди своим путём, своей дорогой, Света. Слушай себя. Твоё тело требует дисциплины, и ты это знаешь.

Хочу жить в радости, в ликовании, горении внутреннего огня, во вдохновении. На то есть моя воля. Выхожу из сомна, оцепенения, ступора в ясность.

Вот смотрю, что пишу бессмысленное, и опять противно. Какое-то перманентное состояние противности.

Даже здесь трудно мне писать откровенно – вдруг кто-то

прочитает. Трудно открыться. Но что с того, что кто-то прочитает? Ведь все эти мысли и чувства есть внутри меня, они есть и они мои. Важно принимать и признавать свои чувства.

21 марта 2019, Нойштадт-Глеве, Германия. На ком держится мир?

Час ночи, и мы уже в **Веце**. Успели погостить в Брунсбюттеле, пробыли у тёти **Мили и дяди Йенса** три часа, очень понравилось. Прекрасный дом – добротный, уютный и красивый. Всё в нём для жизни, и чувствуется, что вложено в него много зрелой, основательной любви.

Красивая пара, красивые люди. Счастлива с ними познакомиться. Он очень благородный, трудолюбивый, добрый и щедрый человек. Прекрасной, чистой и мудрой души. Она поразила своей лёгкостью, воздушностью, потрясающей женственностью и огромной жизнестойкостью. Судьба у неё, судя по всему, непростая, но столько в ней силы и любви!

Я думаю, оба они относятся к той категории людей, на которых держится наш мир: основательные, укоренённые, крепко стоящие на ногах, разумные, здраво- и трезвомыслящие. **Дядя Йенс** выдал моим мальчишкам по 100 евро. Они, конечно, поражены, да и мы тоже. Для меня это какая-то уникальная, но, по ощущениям, очень добрая традиция. Позже, думаю, много чего нужно будет с мужем обсудить.

Размышляю, что верным решением было бы сегодня

остаться переночевать в Гамбурге и приехать завтра. Тем более что я хочу объехать все северные страны – Данию, Швецию, Норвегию. Последняя, кстати, очень нравится **тёте Мили**, и именно там она хотела бы жить. Говорит, что Германия для неё слишком сдержанная, сухая, малообщительная, организованная и запланированная, неприветливая.

Всё идёт своим чередом согласно высшему божественному плану. С интересом и радостью смотрю вперёд, в то, что ещё откроется в этой поездке. Всему говорю «да».

22 марта 2019, Веце (Weeze), Германия. Мои воля и достоинство

Кажется, **Амалия** проспала в школу.

А мне нужно остаться в Гамбурге. Вижу, что ещё больше необходимо научиться отпускать, отпускать жизнь, отпускать себя. Отпускаю. И я этому рада. Всё меняется. Всё очень сильно меняется.

Вчера слушала лекцию о **ключевых водах Земли и Байкала**. Не конгруэнтен мне этот посыл. Я выхожу из сознания жертвы, борьбы и войны и вхожу в сознание жизни, сознание победителя. Целиком и полностью, здесь и сейчас. На то моя воля.

Сегодня, кстати, впервые получились настоящие утренние страницы – пишу в постели. Пока просто констатация фактов получается, изложение событий, произошедших со мной накануне, но что-то снова меняется, весьма ощути-

мо, зримо и проявленно.

Чувствую, как растет моё чувство собственного достоинства — наконец-то, так долго я этого ждала. Так важно для меня чувствовать уважение к самой себе, к своей многогранной личности, к силе, красоте и чистоте своей души. Пишу и чувствую, как укрепляет это моё сердце, мою душу и моё тело.

Вижу, как освобождаются мои поля. Даю место внутри себя достоинству, радости, красоте, вере, благополучию, благодарению, доверию, миру и добру. Любовь в моем сердце, весна в моей душе, мир во мне, и я этому рада. И эта сила реальна, и этому я даю место в моей жизни.

Вчера были полнолуние и весеннее равноденствие. Я расширяла образ внутри себя, своё пространство, свой свет, своё влияние, свои способности и возможности. Понимаю, что у меня нет плана, нет целей на данный момент. Вчера опять поднялись вопросы и сомнения — нужно пролить свет и внести ясность!

23 марта 2019, Веце, Германия. Встреча с завистью

Вчера весь день провели в Ксантене. Сначала были в археологическом музее. Разговаривали с мужем, важная встреча сердец случилась. Вероятно, для этого мы здесь. Многие уже изменилось, многое ещё изменится. Многие и для нашей семьи, и для города, страны, всего мира. В лучшую сторону, безусловно, в сторону мира, семьи и любви.

Мне важно поработать с моей завистью. Вижу, как зави-
дую людям, которые реализуются. Нужно развернуть зависть
на благо, в свои союзники, привлечь на свою сторону, чтобы
помогать себе двигаться на пути к реализации. Хочу быть
реализованной в своём творчестве и своих проектах.

Предстоит много работы. Меня это очень пугает. Пугает,
что не справлюсь, не хватит сил, энергии, времени. Но дру-
гие же справляются! И с маленькими детьми, и с большим
количеством детей – они же справляются!

У меня другой психотип, не публичный. Я иду не туда?
На поводу у своего эго? Не знаю. Опять эти вопросы, пытаю-
щиеся размыть основание, но я этого не дам. Тем более у ме-
ня есть дневник, мой большой помощник. Можно всё здесь
написать и здесь же оставить, самой же идти дальше.

Зависть. Чувствую её в каждой клетке, её отравляющее,
ядовитое действие. Вижу, и я этому рада. Свет проливается,
свет безусловной любви и принятия своей красоты, уникаль-
ности своей природы, своих даров и талантов, своих труд-
ностей и несовершенства, всегда готовых и стоящих плечом
к плечу со мной на моем пути.

Что-то важное готово развернуться внутри. Я это чув-
ствую, приветствую и приглашаю в свою жизнь. Принятие
себя полностью, целиком, со всем своим многообразным со-
держимым, и «плохим» тоже. Это тоже часть меня, причём
совершенно естественная и гармоничная.

Вижу, как встаю во весь рост, ощущаю мощь и величие

моей Души, величие и силу Света, женского Достоинства и достоинства быть Женщиной.

Что-то важное изнутри поднимается к поверхности, готово родиться и проявиться в моей жизни. Приветствую, жду, приглашаю.

Зависть. Зависть... Я принимаю свою зависть. Нет. Я отказываюсь от своей зависти? Тоже нет. В чём же ключ? Она душит меня сейчас, как жаба, не даёт дышать, отравляет всё моё существование. Мешает красоте, лёгкости, грациозности и радости, моей радости.

Зависть моя. И я, как минимум, беру за неё ответственность. Да, беру ответственность. И иду дальше. Смотрю вперёд. С широко раскрытыми глазами. Открыта миру. Открыта людям. Открыта себе. Открыта жизни. Открыта творчеству. Открыта любви. Открыта вдохновению, изобилию и процветанию. Я приглашаю в свою жизнь красоту творчества, глубину любви, смелость жить, проявляя себя такой, какая я есть. Я есть. Я живая.

24 марта 2019, Веце, Германия. Сомнения и внутренняя опора

Сегодня за утро сменилось столько состояний, мыслей, чувств. Некомфортно это. Хочется стабильности. Ровного, спокойного, расслабленного состояния в каждой клетке. Хочется, чтобы каждая клетка наполнилась светом и его же излучала.

Началось всё с полного внутреннего раздрая: мне всё надо и ничего не надо одновременно. И как тут быть? Важна последовательность. В такие моменты особенно ясно это понимаю. Важны стержень, основа, путеводная звезда, цель, которая поднимает утром, согревает изнутри, даёт энергию двигаться вперёд. Но у меня её нет. Что делать? Устала, устала от внутреннего раздрая, и от этой усталости особенно. День ещё не начался, а я уже устала. Время перемен. Призываю в свою жизнь ветер перемен, обновления, смены парадигмы, квантовый переход.

Чего я хочу? Об этом, по-моему, спрашивала себя неустанно, находясь во Вьетнаме накануне своего 43-го дня рождения, в ванной, когда пришла весть **об уходе Милы**. Светлой тебе дороги, любимая! Так много ты несла своей жизнью и так много показала уходом. Именно для меня, именно в тебе много ответов. Хочу увидеть, услышать, обнаружить их.

Сомнения, вечные сомнения, неразлучные мои спутники – вода, размывающая песок. Не чувствую основания, твёрдой почвы под ногами. Без этого здесь никак, на Земле, без корней. Смотрю вокруг, и не вижу ответов на свои извечные, бесконечные вопросы. В чём же истина?

Муж делал мне сегодня массаж, сказал, что напряжение во всём теле. Знаю, чувствую. Оно не даёт жить легко и свободно дышать.

Мне необходим переход в сознании. Я хочу на свободу.

Я хочу к себе. Домой. В своё сердце, где всё ясно и просто, тепло и уютно, спокойно и добро. Добро.

Если я не создам эту добрую жизнь для себя сейчас, здесь, потом снова надо будет начинать всё сначала. Мне нужен во-прос-сонастройка. Постоянный, ведущий глубоко внутрь себя, в свою истину, правду, чистоту, теплоту, мир и покой, дыхание и жизнь.

Выписала. Полегчало, слава богу. Хорошо сейчас. Ещё душа моя жаждет простоты каждой клеткой. Я свободна от великих задач и великих свершений. Всё, что требуется, это сделать так, чтобы в каждом моменте жизни было *мне хорошо*. Важно научиться идти маленькими шагами, жить маленькими событиями, каждым мгновением.

Для этого я выхожу из-под рабства своего ума и эго. Я свободна. Я живу своими чувствами и своим сердцем. Оказывается, я не совсем умею это делать. Учусь и живу сердцем. Что важно моему сердцу сейчас?

Итак, нужно чаще спрашивать себя и доверять, доверять своим чувствам. Научаюсь этому с любовью и в радости. Уже какой год я смотрю и вижу это – пришло время сделать это сейчас.

25 марта 2019, Мюнхен, Германия. Злость

Приехали в Мюнхен, муж уже второй час ищет парковку... Время 01:43. Любит он это дело – усложнить себе жизнь.

Сегодня в дороге был опять какой-то выход писательской энергии, мусорной... Надо брать и писать. Брать и делать. Без прелюдий. Без предисловий. А не вокруг да около, как я обычно делаю. Опять разозлилась на себя так, что челюсти сжались в железную хватку. Разжимаю железо и переплавляю в золото. А строчки льются, одна за одной, как же это хорошо и красиво! Мне очень нравится.

Нервничаю, что сына с мужем нет, и на мужа сильно злюсь. А он второй час ходит оттого, что тоже зол. Зол, что израсходовали трафик интернета на сегодняшний урок. Что ехал за рулём 700 км. Что машина не очень хорошая, не такая, как он хотел. Зол, что сделать, как он хочет, не может, а когда делает так, как мы хотим, нам тоже нехорошо и мы тоже недовольны.

А я злюсь, что он на сына злится, что сначала ведётся, а потом нам же прилетает, мы же потом и получаем. И вообще я нервничаю и боюсь. Плохо от того, что муж недоволен и мужу нехорошо, сыну нехорошо, ситуация напряжённая... но что дальше? Очень желательно мне распутаться и ясность обрести в своей жизни, в своих желаниях, в том, как живу, для чего живу, куда иду, с кем иду. Много вопросов к себе. Чего же я так сильно злюсь на себя? Сколько ненависти, боли и страха. Блин! Чёрт! Вот так.

Нужно писать. Да, пусть всё выходит, выливается. Сколько можно ходить с этими арлекинами внутри? А ещё мне интересно, правильно ли я упражнение выполняю. Ахинею пи-

шу. Люди рассказывают, что тишина и ясность у них внутри, слышать себя начинают, а у меня всё чаще волна негатива, нытья, мученичества. Дятел какой-то неутомимый внутри сидит и долбит меня. Злоба лютая. Её бы в любовь, ласку, нежность и заботу. Хватит всё это писать. Нет, почему не писать? А какой смысл всё это в себе носить, думать так, жить так, а изображать из себя кого-то другого, красить фасады поярче?

Я – неуверенная, неустойчивая, мятущаяся и сметающая всё с завидной регулярностью на своём пути и в своей жизни, а потом всё заново и заново, и заново, и заново отстраивающая... Сколько можно? Просто делай каждый день то, что необходимо. Напиши и делай каждый день, по часам и минутам, по графику, по плану. Приведи себя и свою жизнь в порядок, чёрт возьми!

Волна неслабая внутри поднялась, что-то серьёзное происходит, на клеточном уровне энергия поднимается. Протест. Это хорошо. И хватит обезьянничать. Хватит повторять и повторяться за кем-то. Где твоё лицо? Где твой голос? Где твоё мнение? Где твои дела и поступки? Где ты сама? Зачем прячешь это? Буду ругаться. Хватит ходить с пресным, постным, безжизненным лицом. Где твои чувства, где твои эмоции? Проявляйся, Света, проявляйся.

Предчувствую бурю. Это хорошо. Пусть грянет гром и разразится буря. Пора! Власть меняется.

26 марта 2019, Эрдинг, Германия. Внутренний палач

Какие-то нескончаемые претензии к самой себе. Вечное недовольство. А сегодня ещё и чувство вины поднялось: думала, что я плохая мать, жена и дочь. Есть, конечно, объективные причины для такого отношения. Правда, легче от этого никому не станет, только хуже.

Накупалась. Сделала много фото и выложила в соцсети. Лучше бы папе позвонила, с мужем время спокойно провела, с детьми пообщалась. Лучше, лучше... Опять эти претензии и обвинения внутри. Привет тебе, мой внутренний палач! Как поживаешь, ещё не устал? Может, на пенсию тебе уже пора? Проводить?

Да, я недостаточно зрела как женщина, жена, мать, дочь, партнёр в профессиональной деятельности. Тошно становится, когда думаю: а сколько же ещё мне совершенствоваться?

Зависть опять же проскакивала... Как же я недовольна собой! Сильно недовольна. Будто каток уже за углом стоит, готов выкатиться в любой момент и раскатать меня в лепёшку.

Хочу теплоты, душевности, доброты, ласковости по отношению к мужу и детям.

Мне расти и двигаться надо. Смягчаться. К самой себе в первую очередь. Добреть. Оттаивать. Любить. Идти через помощь, поддержку близким.

Что же мною движет, что управляет и направляет? Годы идут, Света, годы. Соображай быстрее. Пора уже шевелить

булками. Пора. Пенсия на пороге. Шевелись, родная!

27 марта 2019, Нойшванштайн, Родинг. О текущей женской энергии

Сию у Эрики сейчас в гостях. Рассказывает о текущей женской энергии, о наслаждении и оргазмичности, внутренней улыбке и восторженности в каждом вдохе. О коротком вдохе на уровне головы и шеи, о постоянном нахождении в уме, о выражении лица, с которым ходят женщины, о постоянной конкуренции с мужчинами, критичности, отказе от помощи, а значит, и от божественного ведения.

Эрика сказала: «Мы оргазмируем от самих себя».

Важно, чтобы женщина сама себя хотела, останавливалась, проходя мимо зеркала, чтобы полюбоваться на себя. И жизнь изменится только тогда, когда женщина **сама** начнёт что-то делать для этого.

А самое главное, что я поняла – мне не с мужем нужно отношения бесконечно улучшать, выстраивать, а... с самой собой.

Важно, чтобы мне с собой было хорошо, чтобы я к себе хорошо относилась, берегла и заботилась, ухаживала и на-ряжала, любовалась и восхищалась. Это единственное, что имеет значение для меня сейчас. Важно сохранить это понимание внутри, дать ему жизнь.

Все остальное совсем неважно. Сохраняю фокус внимания в центре, важно дать прорасти этому пониманию внут-

ри, чтобы именно оно стало моим дыханием и моей истиной.
Только любовь рождает любовь.
Только так, а не иначе, всё остальное – ложь и ловушки.

28 марта 2019, Прага. Разговор с богом

Слушай, моя дорогая, совсем не знаю, что писать. Пришла идея – с самой собой пообщаться. С тобой, то есть. Или это напоминает раздвоение личности? С кем я сейчас собралась разговаривать?

С душой со своей, с богом. Здорово, мне такой поворот событий нравится.

– *Как тебе здесь живётся?*

– Сейчас лучше, когда ты стала бережнее ко мне относиться, теплее, сочувственнее. Задышала я от пробудившейся, проснувшейся любви в твоём сердце.

– *Чего ты хочешь?*

– Хочу, чтобы мужу, детям, папе, близким, родным, всем, с кем ты встречаешься, тепло и хорошо было с тобой. Хочу, чтобы ты научилась заботиться и проявлять ещё больше любви к окружающим. Хочу, чтобы светила и согревала всё вокруг, чтобы души оттаивали и к жизни возвращались.

– *Какие действия мне необходимо совершить в ближайшее время?*

– Лечь и отдыхать больше. Ты знаешь, как тебе это важно, для женской сферы особенно.

– *Какое напутствие ты мне дашь?*

– Почаще разговаривай со мной, прислушивайся ко мне.
– *Что ещё ты хочешь мне сказать сейчас?*
– Я люблю тебя, очень горжусь тобой, твоим благородством и мудростью Души, как растёшь и появляешься здесь, на Земле. Благодарю тебя!

29 марта 2019, Прага. Любовь и страх

Опять сейчас разругались с мужем, ещё и при детях, что, конечно, непозволительно.

Прошло много часов с этого момента. Нужно ещё побыть наедине с собой. Спокойно провести работу над ошибками. Главное – не ставить под сомнение себя. Мне это противопоказано и категорически запрещено. Это как в очередной раз занести над собой секиру. Нет, не позволю.

Ещё много времени, сил и энергии уходит на то, чтобы посмотреть, как у других, что-то перенять, чему-то научиться. Вместо того чтобы слушать и чувствовать себя, приумножая своё счастье и успех, я всё время смотрю на других.

Но ведь и у меня самой огромное количество талантов, я красива, природа моя нежная и тонкая. Вот её и хочу проявить.

Да, вдохновляться другими хорошо, иметь женский круг единомышленников тоже, но любовь и уважение к себе, соединение со своей природой должны быть выше, важнее.

Мне пришла очередная идея (бредовая или гениальная – время покажет) дать себе время, скажем, год на восстанов-

ление. И если не получится – отпустить себя и мужа. Может, так будет честнее по отношению к себе и к нему? Спасибо, что написала это. Пусть истина проявится в моей жизни.

Да, семья – великая ценность, которую необходимо хранить. Но что, если вместе нас держит страх, а не любовь? Не чувствую, что поступаю честно по отношению к нам обоим, удерживая эти отношения. А я их действительно удерживаю, как и многое в жизни.

Вижу свой страх отпустить, снять защиты, стать уязвимой. Может, время пришло? Время для меня – начать или продолжить заниматься только тем, что я люблю. Опять чувствую, что встаю на скользкую тропу – ощущаю страх, слабость, безволие.

Учусь любить себя и позволяю себе быть женщиной.

1 апреля 2019, Берлин. Труд и созидание

Сажу в холле отеля. Рядом разговаривают двое мужчин, но я их не слышу, в моём пространстве никого нет, и это очень хорошо. Разница огромная. Я не отвлекаюсь и сфокусирована на том, что делаю. Не испытываю угрызений совести, метаний, обережена от замечаний, на которые может расплёскиваться моё внимание, если рядом кто-то из близких. Полезно уединяться. Это моя родная и естественная стихия.

Очень хочу развиваться: писать, рисовать, танцевать, наряжаться, встречаться с людьми, общаться с людьми, быть

с ними в глубоких трансформационных процессах. Это то, что радует и наполняет меня. Ещё путешествовать – глубоко, красиво, с погружением, как мне нравится. В следующую поездку хочу отправиться одна. Но тут же чувствую, как поднимается осуждение внутри: «А не много ли тебе? Сколько можно порхать бесполезно, даже не стрекоза, а пустышка, мыльный надутый пузырь!..» Вот что внутри поднимается. И тянет в рабство, снова туда. «Ишь, чего это ты крылышки свои распушила, с чего бы это? На галеры, в штольни, на плантации тебя!»

И откуда такое глубоко укоренённое рабское сознание во мне?

Я люблю трудиться, я постоянно тружусь. В труде много света, радости и вдохновения. Много реализации, творчества, удовлетворения и изобилия. Но откуда это подсознательное, такое глубокое намерение запахать себя поглубже, нагрузить побольше, пристыдить, унижить? Себя и других тоже. Я всё это проецирую и на окружающих – я должна и вы должны.

Извлекаю эту ядовитую занозу из своих корней, дезинфицирую их светом, чтобы больше в них не было возможности завестись подобному.

Труд – это великая радость, это дар Всевышнего – творить, созидать. Любой труд – это творчество и самопознание человека в деятельности. Это благо, а не наказание, Света. Аллилуйя!

Чувствую, как свежий воздух пошёл в корни мои и земли – дух свободы, дух творчества, дух лёгкости, дух яркости, сочности наполнения. Ура! Ощущаю, как излучение крепнет и расширяется. Ура! Я молодец. Мой выбор – это свет и любовь, именно это я возвращаю на своих землях обетованных. Я свободная, зрелая, умная, красивая, реализованная женщина. Я счастлива. Я есть. Я живая. Да, так есть.

3 апреля 2019, Кемерово. Давать и принимать

Сегодня опять проплакала всё утро в душе. Правда, стало легче. От внутренней разрозненности, от того, что берусь за тысячу дел одновременно, внимание постоянно блуждает и часто переключается. Оттого рассеивается фокус, нет ощущения получения конечного результата, движения, продуктивности. Это меня огорчает.

Зато пришло важное осознание.

Мне нужен человек, с кем я смогу разговаривать и слушать себя и о себе. Иначе у меня пока не очень получается. Мне нужен духовник.

И им для меня может быть только муж. Думаю, необходимо к нему обратиться, попросить взять под своё покровительство.

Вскоре поняла, что не ему надо, а мне надо – принять его покровительство, так как оно всегда есть, всегда существует по определению, всегда доступно для меня. Мне необходимо довериться, принять то, что он всегда излучает для меня.

Все трудности мои от того, что не приняла защиту своего мужа, его заботу. Поздно печалиться. Буду радоваться, что это происходит в моей жизни сейчас.

Много вопросов внутри. Как быть, как жить, как верно расставить приоритеты? По-прежнему уверена, что для меня важнее другое – план, распорядок и дисциплина.

Утром пришло ещё одно важнейшее осознание, что цель у меня всего одна (что особенно для меня отратно) – это моё доброе самочувствие, моё состояние – состояние мира и покоя внутри, тихой радости, безмятежного счастья, творческого вдохновения, приподнятого духа, воодушевления.

Может, стоит попробовать? И начать заниматься только тем, что даёт мне именно это состояние? Или хотя бы так, чтобы быть в этом состоянии, действовать именно из него.

Света, и не уходи от главного. План – это то, что необходимо тебе сейчас. Составлять ежедневно и точно следовать ему. Всё, готова, сейчас допишу и составлю. Благодарю тебя, дневник, за великую помощь и вдохновение для меня.

4 апреля 2019, Кемерово. Я свободный художник!

План я, конечно, вчера написала. Только сегодня в него даже не заглядывала. Всё хорошо настолько, насколько возможно сейчас. Настроение сегодня совсем другое.

Я свободный художник, да. Со свободным творческим графиком, работающий по вдохновению.

Переделала с утра кучу дел. Захотелось сделать медита-

цию – сделала! Захотелось принять холодный душ – приняла! Потом захотелось глоток виски. Нашла шотландский виски, выпила глоток, не понравился. Зато почувствовала расслабление, которое даёт хороший массаж. То, что мне необходимо – снять напряжение.

Время 01:23. Трудоголизм, вероятно, тоже определённый тип зависимости? Или это состояние потока? В моём случае, по-моему, верный вариант – первый. От энергии так будоражит, столько идей, шагов, столько хочется сделать... Но чувствую, что всей моей системе необходим отдых. Сейчас допишу и пойду отдыхать.

Так много сделала за последние сутки. Очень много. Люблю себя в этом и это в себе, а именно – творчество, многогранность, глубину, красоту, интеллект, обучаемость, доброту, чистоту и открытость. Я молодец, и я горжусь собой. Даю ценность и признание всем своим талантам и трудолюбию. Ценю и забочусь о себе. Холю и лелею. Сколько побед и достижений – во многих сферах своей жизни.

Уважаю в себе трудолюбие и себя в трудолюбии. Доброе, нежное, чуткое отношение к себе. И возросшая благодарность за всё, что делаю. А делаю я очень и очень много. Я молодец. Я горжусь собой. Ценю и уважаю себя. Даю признание своей чистоте и тому, что сумела сохранить невинность. Невинность во мне, внутри меня, со мной, вокруг меня, в моих недрах, в корнях, в земле, под землёй и над землёй. Я невинна. Я снимаю с себя обвинения, когда-либо и кем-ли-

бо выдвинутые против меня. Я свободна. Я люблю себя. Я тонкая, нежная, чистая, непорочная, невинная, любимая. Я красивая. Я добрая. Я тонкая. Я нежная. Я даю ценность и признание своей личности в моей жизни и в мире в полной мере и в полной вере. Так есть.

Я возвращаю своё право на жизнь и на свободное самовыражение. У меня есть право жить, и оно только моё. Я вступаю в свои права как полноправная хозяйка своей жизни. Моя жизнь принадлежит только мне. Моя жизнь только моя. Я свободна выражать себя и жить свою жизнь по своему усмотрению в полном согласии и согласованности с миром, богом и людьми. Мир в моей душе. Мир и покой в моём сердце. Ясность в голове. Чистота в сердце. Я невинна, с меня сняты все обвинения. Я прошу прощения и получаю прощение. Я прощаю. Я прощена. Благодарю за жизнь.

Мне необходимо быть расслабленной. Я расслаблена. Так есть.

7 апреля 2019, Кемерово. Внутренняя целостность
Душа ликует от этого осознания.

Рождается новое качество меня – целостности, слитности всех моих частей, всей бывшей разрозненности в меня единую. Образуется алхимический сплав. Просто проходя сквозь сопротивление ума, не роняя себя в рассуждения и сомнения, я сохраняю и укрепляю цельность внутри. Не позволяю этим шквалам разнести меня на части.

Важно просто стоять в тишине или идти дорогой своей судьбы, не предавая себя, а значит, не убивая, даже если видишь свои ошибки. Тем более именно на ошибках происходит обучение. Вчера, например, пошла на концерт, чтобы «отдохнуть». А на деле – устала.

Вновь вношу поправку: не «я хочу научиться отдыхать», а «я хочу сгармонизировать свой образ жизни и найти баланс, чтобы и труд, и отдых поддерживали меня, наполняли, вдохновляли, восстанавливали, радовали и наслаждались в полной мере».

А прогулялась я хорошо. Озвученное утром на занятии пожелание больше времени проводить на природе и свежем воздухе сохраняю.

Пишу и слышу, как дети внизу открывают холодильник и шуршат упаковкой пельменей. И вижу, как остатки осуждения выходят, полностью освобождая мою систему от установок «я плохая мать, не забочусь о семье, эгоистична, думаю только о себе и своих практиках». Это неправда. Я люблю и забочусь о своих детях, муже и родителях.

Ещё благодаря вчерашней ситуации с завистью увидела, что абсолютно за всеми моими «обучающими ситуациями» стоит одно – научиться любить себя. Всё. И все эти ситуации показывают, где я себя не принимаю, осуждаю и куда можно направить любовь.

В подтверждение прочитала слова о том, что выход из кармы – это выход за пределы дуальности. Для начала требует-

ся осознать: всё, что происходит со мной сейчас, происходит к моей большой радости.

Ещё ситуация с концертом показала, насколько при принятии всех решений мне важно слушать себя.

При принятии любого решения на его реализацию сразу направляется энергия. А менять свои решения в процессе реализации некорректно, потому что энергия просто сливается.

Значит, сначала я освобождаю своё пространство от возможных желаний и влияния других людей и внимательно слушаю себя. А потом делаю. Не учусь, а именно делаю. Принимаю решение из внутреннего резонанса, внутреннего отклика, не сомневаясь, будучи на 100% уверенной в нём. Теперь хочу жить так.

Достала сейчас карты из своей личной колоды «Сакральной геометрии» и получила послание.

Любовь есть ответ на любой вопрос.

Это абсолютно истинно для меня сейчас. Когда нет разделения на «плохо» и «хорошо», «хочу – не хочу», «моё – не моё», «буду – не буду». Принимаю всё, что происходит со мной в моей жизни, наполняю любовью и наполняюсь любовью.

Когда нет страха, сомнений, злости, раздражения, боли или обиды, есть сама жизнь. Ощущаю едва уловимое новорождённое чувство целостности, исцелённости. Даю место, пространство и время для любви.

10 апреля 2019, Герцлия, Израиль. Источник внутри

Сегодня я счастлива. Такое ощущение, будто животворительный родник внутри открылся и засиял, зажурчал, питая своей влагой мою душу. Я знаю, что теперь это моё и навсегда со мной. Так есть. Это моё достояние и достояние моей души, моей семьи и моей земли. Это моя земля обетованная. И я рада этому. Благодарю за жизнь, за счастье, за радость, за любовь, за творчество.

Мне хорошо, и я готова этим делиться с теми, кто услышит и придёт. Хочу сгармонизировать этот поток и направить в основное русло – в свои корни.

Впервые чувствую и вижу это, очень этому рада. Да, тогда не эмоции «распузыриваются», а соединение со своими чувствами происходит. Тишина внутри, ровность. Ушло ненужное бурление, которое чаще всего сбивало меня с истинного чувствования своих желаний, решений, принятых из истинного источника. Я рада этому развороту, что случается внутри меня прямо сейчас, и благодарю. Благодарю за мудрость сохранения этой дарованной жизни. Благодарю. Даю ценность. Новое для меня чувство и ощущение, знакомлюсь, пробую на вкус. Мне нравится.

Я чувствую достоинство.

Быть женщиной.

Быть человеком.

Быть живой.

За один день присутствия здесь ушло столько искажений... И вчера произошёл очень важный разворот для меня, который, собственно, и помог родиться этой жизни внутри меня сегодня. Разворот от того, что меня раздражает, с чем я не согласна вовне – к тому, что важно для меня внутри. Из боли – в свет.

Держу фокус в этом, вектор моей жизни разворачивается только изнутри меня – из тонкой и высокой глубины моей вертикали. Сейчас чувствую: случается следующий переход – в лёгкость, радость, сексуальность и беззаботность. Сейчас я живу легко, играючи, из любви, в любви и с любовью в любовь.

Вчера в 1:05 ночи создала анонс мероприятия по ауре в Израиле, сегодня пригласила всех друзей. Очень рада раскрытию сияния моего кристалла, моей души, моей личности. Укрепляю, укореняю, излучаю и расширяю. Иду в свою тонкую глубину и глубину тонкости.

11 апреля 2019, Тель-Авив, Израиль. Право на жизнь

Вчера был подъём, а сегодня спад. Ночью плохо спала и чувствовала удушье. О чём это? Старая привычка «задушить всё на корню»? Я так не хочу. Я хочу сохранить жизнь внутри. Не зажимать, не душить себя. Я возвращаю своё право на жизнь. Жизнь – моя, и я даю себе жить. Я дышу легко и свободно, полной грудью. Этот мир создан для жизни

и для любви. И это правда. Я выхожу из судов, я прошла над пропастью и вошла в любовь.

Я люблю себя такой, какая я есть, и я этому рада.

Мне важно научиться разговаривать и договариваться. Жить в мире. Я умею жить в мире и я живу в мире. С собой, людьми, богом. Внутри меня, во мне, вокруг меня, со мной.

Я вышла из постоянного чувства вины, вышла. Я никому ничего не должна. Вышла из желания подстроиться, а значит, из своеволия, эгоизма и жертвы.

Я свободный человек. И я учусь жить свободно, в согласии и согласованности с собой и окружающим миром. Я умею жить в мире. Я люблю жить в мире. Я живу в мире.

* * *

Снова удушье. Испытала в полный рост, чуть не задохнулась, собралась ехать в аптеку. Судя по всему, так выходит моя зависть – отсюда и выражение «жаба душит». Зависть к тем, кто реализован, кто в потоке, кто творит, создаёт, кто проявлен в этом мире своими уникальными дарами.

Слава богу, всё прошло, меня отпускает, поля разворачиваются, а значит, я готова принять расширение и углубление потока. Спасибо мужу, детям и родителям, моему роду и народу, земле.

Возвращение жизни, возвращение дыхания, возвращение себя – новое рождение. С приходом на землю, родная! Красивой реализации, лёгкого пути, радости творчества и жарких объятий жизни!

12 апреля 2019, Гамла – Хермон – Итро – Кибуц – Тверия, Израиль

Благодарю Всевышнего и всех людей, принявших участие в этом дне. Трудно передать словами всю полноту и щедрость приёма, что случился сегодня. Доброе, исцеляющее, любящее внимание в Гамле, которое принесло утешение сердцу. Прощение у горы Хермон. Смирение эго, поступь – поступок у Итро. Добрая мужская сила и мудрость у друзей. Мир в Кибуце. Ужин и залиvistый смех в Тверии – месте доброй мужской силы.

Очень хочется лечь, дописав первую страницу, хотя есть понимание, что нужно дописать до конца. Но не могу и не буду из любящего внимания к себе. До завтра. Спокойной ночи.

13 апреля 2019, Герцлия, Израиль. Самоисцеление

Сейчас появилось ощущение лёгкого похмелья после вчерашнего. Когда так много энергии, важно быть аккуратной и сохранять трезвость. Холодный разум и ясное присутствие. С благодарностью принимаю все дары. Пусть всё сложится наилучшим для меня образом. Очень хочу прозреть и вернуть себе зрение. Это важно для меня сейчас. Прошу благословения, помощи и поддержки в бережной и своевременной реализации этого намерения. Ещё прошу у своего высшего Я руководства, оно мне необходимо. Сейчас для меня

важна высочайшая и глубочайшая точность и тонкость, прошу вести и поддерживать меня в каждый момент времени. Благодарю.

Чувствую себя двойственно сейчас, будто позволила вовлечь себя в чью-то игру и попала под чьё-то стороннее влияние.

Вывожу это ложное ощущение из своих полей, приводившее меня раньше к раздвоению и вводившее в сомнения. Исцеляю. Возвращаю и возвращаюсь к своей целостности, единству и неделимости со Всевышним внутри меня.

Настраиваю всю свою систему на тонкое слушание и слышание собственной воли внутри. Настраиваю свою личную волю, единую со Всевышним, и голос своей Души.

Я следую голосу своей души в каждый момент времени, поддержанная руководством моего высшего Я. Так есть.

Я точно и чётко иду дорогой своей жизни в соответствии с моим высшим планом и предназначением моей души. И я этому рада.

Так счастлива чувствовать, как в руках доброй мужской силы отогревается, оттаивает моя нежнейшая женская суть. Отраднo. Так приятно чувствовать себя привлекательной, молодой женщиной. Ощущать свою женскую энергию.

Я, Светлана Татьянкина, выхожу из рабства и вывожу все свои поля. Я свободна. Я живая. Я рада жить свою жизнь. Я возвращаю себе право на жизнь. Я возвращаю себе

все свои права. Я воскрешаю в себе все свои желания, мечты, помыслы и чаяния.

Я хочу чувствовать в каждый момент времени себя, свои желания, истинные потребности и искренние желания моей души. Я люблю себя такой, какая я есть. Я живая. Я чувствую. Я ощущаю. Я свободна. Я мудра. Я доверяю себе и доверяюсь себе. Я уважаю себя. Я верна себе и своей душе. Я верна Всевышнему в моем сердце. Я верна своему роду. Я верна моей семье. Я верна моему мужу. Я верна своей стране. Я верна моей родине. Я верна своей душе. Я верна моему сердцу. Я верна себе.

Я люблю себя такой, какая я есть. Я уважаю себя. Я даю ценность своей тонкости и мудрости моей души.

14 апреля 2019, Иерусалим, Израиль. Женские ткани и личные границы

Сегодня проснулась с ещё большим ощущением раскрытия поля для принятия даров. Само поле и мой «приёмник» будто стали ещё более ровными и гладкими. Вчера всю ночь шло восстановление и «разглаживание женской ткани» – чувств, чувствительности и восприимчивости. Чувствовала и сейчас чувствую гладь этой материи – нежную, тонкую, струящуюся. Я рада тому, что женщина во мне оттаивает. Это красиво. В этом и есть реализация моих надежд возрождения, воскрешения себя – женщины.

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.