

18+

Тиана Соулу

33 врат женщины

Тиана Соулу

33 врат женщины

«Издательские решения»

Соулу Т.

33 врат женщины / Т. Соулу — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-687197-7

«33 Врат Женской Силы» — это книга-портал, созданная женщинами, которые прошли через свои испытания и преобразили их в свет. В каждой главе — живой опыт, практика и энергия, возвращающие женщину к себе, к телу, к любви и внутренней опоре. Это путь пробуждения и исцеления, который открывает твою собственную силу.

ISBN 978-5-00-687197-7

© Соулу Т.
© Издательские решения

Содержание

ПРОБУЖДЕНИЕ	6
Врата Трансформации	7
Врата Пробуждения Энергии	8
ВОЗВРАЩЕНИЕ В ТЕЛО	9
Врата Времени	10
ВСТРЕЧА С СОБОЙ	11
Врата Сердца	12
СОЕДИНЕНИЕ	13
Врата Природы и Рода	14
Врата Творения	15
СЛУЖЕНИЕ	16
Врата Жрицы	17
Врата Любви	18
Врата Посвящения	19
Конец ознакомительного фрагмента.	36

33 врат женщины

Тиана Соулу

© Тиана Соулу, 2025

ISBN 978-5-0068-7197-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«33 врат женской силы» – это не просто книга.

Это живое пространство, сотканное тридцатью тремя женщинами-писательницами, каждая из которых открыла свои Врата – опыта, чувств, света.

Это коллективная алхимия слова, где личное становится универсальным, а история каждой – шагом в памяти всех.

Каждая глава – как посвящение.

Каждая героиня – как голос Души, что говорит изнутри тишины.

Здесь слово превращается в энергию, письмо – в ритуал, а творчество – в путь пробуждения.

Проект Тианы Соулу – это женское писательское сестринство света, соединяющее мистическую поэзию, энергию посвящения и силу реальных историй.

Это книга-портал, в которой слово возвращает женщину к её внутреннему источнику – к телу, к Душе, к Любви.

Здесь нет вымышленных историй – здесь откровения, пережитые сердцем.

Здесь живёт дыхание Богини, что творит через женщин, пишущих светом.

«33 врат женской силы» – это Путь к себе.

К себе настоящей.

К себе вечной.

ПРОБУЖДЕНИЕ

Врата Трансформации

Эта глава – как огонь, сжигающий иллюзии и страхи.

История женщины, прошедшей через утрату и воскресшей из пепла собственной боли. Здесь Душа вспоминает: опора – внутри, дом – внутри, Любовь – внутри. Через боль – в силу, через разрушение – в новое рождение.

Энергия: очищение, посвящение, внутренний огонь.

Врата Пробуждения Энергии

Эта глава звучит как дыхание света, которое пронизывает тело.

Это рассказ о встрече с даром, о пробуждении внутреннего канала, о моменте, когда Тело становится проводником Божественной Силы. Каждое слово здесь – целительное, наполненное вибрацией света и чистоты.

Энергия: активация дара, чистота, доверие Пути.

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ТЕЛО

Врата Времени

Это сказка-медитация, где Время перестаёт быть врагом.

Здесь Бог Времени открывает Женщине тайну мгновения: «каждая секунда – живая». Через метафоры, символы и арт-практику автор возвращает нас в тело, в дыхание, в осознанное проживание.

Энергия: присутствие, поток, принятие настоящего.

ВСТРЕЧА С СОБОЙ

Врата Сердца

*Теплая, трепетная сказка о Джемме и домовичке, в которой оживает детство.
Эта история – не просто сказка, а глубокое исцеление внутреннего ребёнка. Через слёзы
и дружбу, через смех и чудо героиня возвращает себе радость быть собой.
Энергия: принятие себя, исцеление детства, пробуждение любви.*

СОЕДИНЕНИЕ

Врата Природы и Рода

Это история о возвращении к истоку, где женщина вспоминает, что она – часть великого Круга. Здесь оживает дыхание Земли, звучит голос Матери, течёт живая вода памяти рода.

Энергия: связь с Родом, Землёй, циклы и природа.

Врата Творения

Глава о красоте как форме молитвы.

Когда Женщина творит – она соединяется с Божественным замыслом. Через творчество, вдохновение, созерцание Катерина открывает путь мягкого служения через красоту.

Энергия: творчество, созидание, женская алхимия.

СЛУЖЕНИЕ

Врата Жрицы

Слова главы несут силу ритуала.

Её голос – как мантра, как посвящение, как напоминание, что каждая Женщина – Проводница Света. Через практики и присутствие она помогает вспомнить: сила служения рождается из любви.

Энергия: мудрость, передача, путь Жрицы.

Врата Любви

Это история, где Любовь становится формой служения.

В каждом её слове – материнское сердце, принимающее всё живое. Эта глава окутывает теплом, возвращая ощущение безопасности, доверия и безусловной любви.

Энергия: принятие, забота, свет сердца.

Врата Посвящения

*Финальные врата книги – как тихий рассвет после долгой ночи.
Голос Ираиды звучит как мудрость Души, прошедшей все этапы: от разрушения до сияния. Здесь начинается служение – не внешнее, а внутреннее, как дыхание Бога в женщине.
Энергия: завершение, целостность, посвящение Свету.*



Когда-то я была маленькой девочкой, которая искала любовь и принятие в чужих глазах. Я жила надеждой, что кто-то станет для меня опорой. Но жизнь вела меня иначе.

Я переезжала из страны в страну, в сердце носила тоску и пустоту. В Италии я родила дочь и долгие восемь лет оставалась в отношениях, которые не давали мне свободы. Я училась быть женщиной там, где ещё жила девочка, ждущая одобрения.

Потом был долгий процесс репараций, новые профессии, новые силы. Я вновь соединилась с отцом, которого не видела тридцать лет, и с матерью, которую потеряла ещё в детстве. И вот – казалось, всё наконец встало на свои места.

Но однажды мир рухнул. Мой муж, мой спутник и опора, внезапно умер. Я снова переехала в другую страну. Я искала корни и поддержку рода, но отец требовал платы, а мать отталкивала меня. И тогда я осознала страшное: для родителей я была всего лишь ошибкой их молодости. У меня не было опоры рода.

И в этот момент во мне зажегся другой огонь. Я вспомнила слова мужа: «Мы любимчики Бога. Вот почему у нас всё получается». Я держалась за них, как за веревку над пропастью. Я плакала сутками, каталась по полу, умирала по несколько раз в день. Но вместе с болью я начала ощущать: за всем этим стоит что-то большее.

Я решила переехать в Грузию – страну моих корней по линии отца. Я пошла босиком по траве, смотрела на горы, молилась Всевышнему. Я говорила: «Дай мне сил пройти это достойно. Дай мудрости. Дай дыхание нового начала».

И однажды, посреди этой тьмы, я почувствовала: я больше не маленькая девочка, ищущая опору. Я – женщина. Я – свой дом. Я – та, кто сама рождает свет внутри себя.

Я вошла во Врата Трансформации. Я отпустила прошлое, не сбывшиеся мечты, детские обиды. Я приняла огонь, который сжёг меня до основания, и из пепла родилась заново.

Практика: Танец зеркала

Мантра для входа:

«Я – свой дом. Я – своя опора. Я – вселенная для себя.»

1. Найди место, где тебя никто не увидит. Лес, берег моря, поле.
2. Надень наушники. Включи музыку, от которой твоё сердце начинает дышать.
3. Позволь телу двигаться так, как ему хочется. Танцуй не ради красоты – ради освобождения.
4. Представь, что под ногами – твои корни, а небо над тобой – твоя сила.
5. Заверши танец словами: «Я есть я. Я здесь. Я целостна.»

Этот танец – зеркало. Он отражает всё, что есть внутри, и даёт тебе смелость смотреть на себя без страха.

Символика Врат

- Архетип: Маленькая девочка-Светоч, которую ты учишься беречь.
- Стихия: Огонь (очищающий и преображающий).
- Цвета: Красный, золотой и серебристый.
- Образ: Круглое зеркало, в котороеходишь, чтобы увидеть себя настоящую.
- Ключевая фраза: «Через познание и принятие себя я становлюсь для себя опорой и вселенной.»

Послание читательнице

Сестра, я знаю твой страх. Я знаю эту пустоту, когда кажется, что не осталось ни дома, ни любви, ни корней.

Но внутри тебя живёт та, которая ждёт именно тебя. Маленькая девочка, забытая и одинокая. Она нуждается в тебе. Ты – её ангел, её хранительница.

Если ты войдёшь во Врата Трансформации, ты обретёшь:

- Смелость жить так, как ты хочешь.
- Глубокую любовь и принятие себя и других.
- Защиту от всего, что разрушает и мешает тебе идти своим путём.

Ты не одна. Бог рядом. Твой свет рядом. И ты сама – больше, чем думаешь.

Автор как Хранительница

Я – та, кто согревает, как костёр в самую холодную пору жизни.

Моя миссия для женщин – вернуть каждой себе саму. Чтобы ты увидела свой заглушённый свет и осознала: в тебе уже есть всё.

Врата

Врата – это огромное круглое зеркало XIX века с золотыми узорами по краям. Зеркало можно найти либо в старом доме, либо в лесу, и обычно оно появляется, когда ты одна и в самый нужный момент. Прежде чем его увидеть, ты сначала можешь услышать лёгкую классическую музыку. А подойдя к нему, ты почувствуешь волнение, трепет и лёгкий страх.

Мама

Когда ты хочешь обнять маму, а она тебе говорит «не трогай меня», у тебя руки становятся холодными.

Или когда она злится, она кричит: «Как можно быть такой тупой?» – «Из-за тебя одни проблемы» – «Ты мне всю жизнь испортила, лучше бы я сделала аборт» – «Мне плевать на то, что ты хочешь».

Взгляд растерянной и несчастной женщины... Я постоянно боялась попадаться маме на глаза или что-то ей сказать, потому что никогда не знаешь, из-за какой фразы она может разозлиться. Это как ходить по минному полю: в любой момент тебя может просто разорвать на куски.

Материнство и взросление

Рожать в 21 год одной – это слишком рано. Важно познать себя, быть духовно и эмоционально зрелой, а также иметь пример в жизни мужчины, чтобы не искать себе отца, а партнёра.

Я встретила своего супруга уже ближе к 30 годам. Со своими болями, опытом и временем, когда хочется покоя, я нашла эту гавань, ту поддержку, благодаря которой смогла компенсировать отсутствие детства.

Я ходила на кружки по танцам и рисованию, мы много путешествовали и разговаривали, я приобрела дополнительную профессию и чувствовала себя самой счастливой на свете.

Потеря

Но спустя год после брака он умер внезапно, во сне, вдали от меня, в гостинице, всего за неделю до приезда домой и за неделю до нашей годовщины.

И просто тишина во время звонка... Я упала на колени. Чувствовала, как внутри груди что-то начало раскалываться и уходить в ноги, в голове зазвенело, и я как будто оглохла на несколько секунд.

Дочка забежала в комнату, пыталась что-то спросить, но я видела только, как у неё открывается рот, а мои глаза наполнялись слезами. Я обняла её и говорю: «Давай, солнышко, тебе пора в школу, собирайся – я тебя сейчас отвезу».

В голове мелькали мысли: «Что теперь? Такого не может быть! Мы же только переехали в новую квартиру, он же обещал, что мы отпразднуем годовщину, он не мог умереть! У нас же были планы...»

В голове была каша, а внутри – просто вулкан, который извергался и обжигал всё тело до глубоких ран. Всё рухнуло в один момент: 9 сентября.

Восстановление

Спустя полгода я уже сняла маленькую квартирку в центре Бангкока. Дочку отправила жить к её отцу недалеко и стала восстанавливаться.

Но в какой-то момент я поняла, что остановилась: меня уже не радовало даже солнце, которое здесь круглый год, мне некуда было расти, мне не хотелось никуда выходить, и я до сих пор его не отпустила.

Письмо и ритуал

В какой-то из дней я решила написать своему супругу письмо благодарности и попрощаться с ним. Моё состояние напоминало, что я его жду, что он вот сейчас позвонит. Это странно, больно и тоскливо.

Я надела его зелёную рубашку, зажгла свечу, взяла ручку и лист А4, включила трек Violins Toneloom и писала без остановки. Я оголяла свою душу и рыдала в захлёб, вытирая рукавами его любимой рубашки свои сопли.

Когда у меня не осталось ни слёз, ни листка для письма, я взяла его, вышла на балкон и подожгла. Смотрела, как пепел улетает в небо. Из окна мне махала злая тайка, намекая, что вызовет полицию.

Но знаете что? Это помогло.

Я включила следующий трек – Orboy Dorantes, вытерла свои слёзы и подошла к зеркалу.

Танец и трансформация

Я стала танцевать, освобождая своё тело от накопившейся боли, и вошла в это зеркало. А выйдя из него, я приняла решение: для себя я – дом, мама, папа, муж и всё остальное.

Ведь во мне вся Вселенная.

Я долго работала над собой, над созданием своей вселенной, чистила её от мусора, чужих навязанных убеждений, критики и слов, которые ко мне не относятся, и отдала весь мусор тем, кто его принес, освободив место.

Я рисовала, выражая свои эмоции, приглашала друзей, и свою боль направляла на помощь другим. Это давало силы давать лучшее в себе и тем, кто в этом нуждался.

Новый путь

Теперь я приняла решение уехать в Грузию, в страну моих предков. Остановиться, наполниться природой, её силой и духом своего народа.

Начать с нуля, переродиться в новую зрелую личность, ведь это сила и смелость, и каждый новый день – возможность начать заново.

Медитация: «Огненное очищение. Возрождение из пепла»

Погружение в внутренний огонь, который сжигает старые формы и освобождает место для новой жизни.

Образ: пламя вокруг тела, превращающееся в свет.

Ключ: «Я отпускаю всё, что больше не моё. Я рождаюсь заново.»

Сделай глубокий вдох...

И выдох...

Ещё один вдох...

И выдох...

Почувствуй, как твоё тело становится мягким и тяжёлым.

Позволь земле под тобой удерживать тебя.

Сейчас тебе не нужно ничего контролировать...
Всё просто есть.
И ты – есть.

Представь, что вокруг тебя мягкий сумрак, а в центре – огонь.
Он горит спокойно, ровно.
Это не разрушительный огонь...
Это – Огонь Жизни.
Тот, что очищает, но не ранит.
Подойди ближе к этому огню.
Почувствуй его дыхание.
Его тепло.
Его мудрость.

С каждым вдохом – он становится ближе.
С каждым выдохом – ты отпускаешь то, что больше не служит.
Всё, что старое, обрушенное, всё, что уже прожито...
Пусть мягко превращается в пепел.
Без боли. Без борьбы.

В этом священном пламени растворяются страхи, сомнения, усталость.
Всё, что мешало тебе видеть свой свет.
Всё, что удерживало в прошлом.
Пусть всё уйдёт в огонь.
Почувствуй, как пламя начинает кружиться вокруг тебя.
Оно не обжигает.
Оно танцует.
Оно очищает каждый слой твоего существа.
Твоё тело.
Твоё сердце.
Твоё дыхание.
Твою память.

Всё, что больше не твоё – сгорает.
Всё, что истинно твоё – сияет ярче.

Ты видишь, как из пепла поднимается Свет.
Он рождается в центре твоего сердца.
И разгорается всё сильнее, превращаясь в золотое сияние.

Почувствуй, как этот Свет проходит через всё твоё тело.
Через плечи. Через грудь.
Через руки, через колени, через стопы.
Ты становишься светящейся.
Прозрачной.
Целой.
Из этого света рождается новое дыхание.
Новая ты.
Женщина, которая прошла через огонь – и стала Светом.

Почувствуй, как на тебя опускается золотой дождь – пепел, превращённый в благословение.

Каждая искра ложится на твоё тело, на кожу, на волосы.

Это благословение за каждый прожитый миг.

За каждую боль, что превратилась в силу.

Произнеси вслух или про себя:

«Я отпускаю всё, что больше не моё. Я рождаюсь заново.»

Ещё раз...

«Я отпускаю всё, что больше не моё. Я рождаюсь заново.»

Почувствуй землю под ногами.

Почувствуй лёгкое свечение вокруг.

Ты – чиста.

Ты – обновлена.

Ты – свет, родившийся из пепла.

Поблагодари огонь.

Поблагодари своё тело.

Поблагодари себя.

Сделай глубокий вдох...

И выдох...

И когда будешь готова – мягко возвращайся.

В эту реальность.

В этот момент.

В новую жизнь.



Приветствую тебя дорогой читатель и благодарю тебя за твоё время, которое ты мне уделяешь, время – это ценный ресурс у каждого человека и мне очень приятно осознавать это.

Мой скромный путь начался с изучения астрологии, таро, нумерологии и астроминералогии, меня это всё устраивало и с любовью развилась, практиковала и затем уже проводила профессиональные консультации.

В один момент у меня произошёл стрессовый случай в жизни и это вообще перевернуло мою жизнь.

В этот стрессовый момент, в одну из ночей, я просыпаюсь и с закрытыми глазами вижу глаз древнего старца который смотрит на меня, я так удивилась увидеть его и начала моргать

и он исчез, разумеется я пожалела что он исчез, но что было сделано – то сделано и на следующее утро, я почувствовала в своих руках и в теле другое состояние – это были энергии.

Я это приняла и начала практиковать, сначала это были слабые импульсы, но я практиковала каждый на себе родных и затем начала практиковать и на других, дошла до такой степени, что уже начала работать с людьми. И я по сей день практикую на себе – так как на тонком плане всегда идёт развитие от высших сил небесных, помогаю по зову сердца и работаю с людьми.

Да, я целитель энергопрактик, работаю на расстоянии с людьми, в какой части земли он бы не был. Мне нравится то чем я занимаюсь, и в первую очередь я помогаю себе, своим близким и другим. Потому что невозможно помочь другим, если ты определённую энергию не испробовал на себе.

На данный момент я занимаюсь энергетическими чистками – вижу на тонком плане всю грязь человека, весь негатив и блоки. Также очищаю дорогу жизни, очищаю пространство. Также помогаю по здоровью, наполняю энергиями, провожу диагностику на негатив, провожу энерго медитации в аудио звонках – так как сама пишу энерго медитации и ещё создала платный чат, где загружены около 70 коротких аудио медитаций по минуте на разные темы и обучаю биоэнергетике один на один с учеником.

Я хочу вас поблагодарить за ваше внимание и поэтому решила написать энергетический текст, чтобы каждый из вас с вашего разрешения, получил целительную энергию.

Я в эти строки написанные мною – закладываю энергию чистоты и света, каждый из вас уникальная личность и пусть энергия улучшает ваши прекрасные качества, почувствуйте в вашем сердце энергию любви и доброты, пусть доброта и любовь будут вашими верными друзьями – энергия усиливается. Посылаю вам энергию расслабления в ваши глаза и пусть усталость уйдёт после прочтения текста и на лице отразится теплота и прохладная свежесть – Энергия усиливается. Пусть с этого момента энергия помогает вам в вашем пути и в вашей дороге жизни, пусть те блоки и препятствия которые есть, с разрешения ваших высших сил – уходят и больше не возвращаются -, энергия усиливается.

Мира, любви и счастья вам дорогие читатели. Благодарю за ваше внимание и доверие. Всего наилучшего вам.

Медитация: *«Активация Светового Потока»*

Мягкая практика дыхания и света, где женщина соединяется с высшими энергиями и чувствует, как её тело наполняется сиянием.

Образ: поток света через макушку, излучение через сердце.

Ключ: «Я – проводник Божественной энергии. Я – Свет.»

Сделай глубокий вдох...

и медленный, тёплый выдох...

Почувствуй, как с каждым выдохом тело становится легче...

Как будто с тебя слетают тяжёлые слои дня, мысли, заботы...

Почувствуй пространство вокруг.

Оно мягкое, прозрачное, живое.

И оно ждет – чтобы наполнить тебя Светом.

Представь, что над твоей макушкой – яркая звезда.

Она сияет чистым, бело-золотым светом.

Это Источник.
Твоя связь с Высшими Энергиями.

Сделай вдох...
и почувствуй, как луч света мягко входит через макушку,
проходит вниз по позвоночнику, наполняя каждую клетку тела.
На выдохе – отпусти всё, что мешает сиять.
Всё лишнее растворяется в воздухе.

С каждым вдохом ты становишься всё светлее.
С каждым выдохом – всё свободнее.
Почувствуй, как поток света становится сильнее.
Он струится через твоё тело – от макушки к сердцу.
Через сердце – в ладони, в кончики пальцев, в дыхание.
Ты – проводник.
Через тебя течёт сама жизнь.

Свет не принадлежит тебе.
Но он выбирает тебя – потому что ты чиста, открыта, готова.

Почувствуй, как из твоего сердца исходит мягкое сияние.
Оно наполняет твою грудь, кожу, пространство вокруг.
Всё внутри тебя и вокруг становится светом.
Этот свет движется...
Вверх – к Небу.
Вниз – к Земле.
Через тебя – как мост.
Ты – соединение Неба и Земли.
Ты – дыхание Бога в теле женщины.
Произнеси вслух или внутри себя:
«Я – проводник Божественной энергии. Я – Свет.»

Почувствуй, как эти слова вибрируют в твоём теле.
Свет усиливается.
С каждым вдохом – он расширяется,
заполняет комнату, город, планету.
Ты – волна света.
Ты – дыхание любви.

Почувствуй, как весь мир дышит через тебя.
Медленно верни внимание к своему дыханию...
Почувствуй, как луч света всё ещё проходит через тебя.
Он не исчезает.
Просто становится спокойным, устойчивым.
Он остаётся с тобой – всегда.

Поблагодари Свет.
Поблагодари своё тело.
Поблагодари жизнь.

И запомни...

Ты – Свет.

Ты – Проводник.

Ты – Любовь в действии.



Опаздывающие и Колесница времени

Они спешили-спешили и всегда опаздывали. И не могли догнать ни свои цели, ни человека, с которым договорились встретиться. Они пролетали мимо встречи, и большой маховик скидывал их вниз, в **подземелье жизни**. Там находились только неудачники. Больше никого там невозможно было встретить. И чтобы догнать время, им всё сильнее приходилось крутить педали, однако они отставали всё сильнее и сильнее. С потоком и волнами времени им было совсем не справиться.

А в этот же час **Бог Времени** катил свою **золотую колесницу**, исследуя нити времени и награждая всех по заслугам: кого-то скидывал в пропасть, кому-то давая гранатовый браслет, а кому-то – удачу и исполнение желаний.

Он заглянул в одно из окон.

Алиса и Машина времени

Алиса взяла обычную для своих дней **Машину Времени** и крутанула колесо. Она только успела подумать, с кем хотела соединиться. На экране появилось лицо папы.

– Как поживаешь, дочь? Как дела? – спросил он.

– Я поживаю нормально. Работаю библиотекарем. Сыну уже четыре года. У нас всё хорошо. Будь спокоен, – ответила она.

– Это то, чем ты хотела заняться по жизни? – интересовался отец. – Я думал, ты станешь биологом.

– Почти то, чем хотела. Книги... Свободное время... В общем... Я скучаю, папа! И ещё я хотела сказать... Я читала о твоём времени... Что ты жил в общежитии... в комнате на 35 человек. Это так необычно! У вас не было холодильника совсем... Ты делал свои чертежи на кровати. Неужели это правда? Я не могу поверить.

– Наверное, правда, – смущённо произнёс отец. – Я уже не помню... Как внук, можешь его показать? Не успел я его дождаться...

– Да, конечно, покажу. В следующий раз. Он в электронном детском саду. Еле выбили место, – продолжала Алиса. – Романтичное, получается, у вас было время. Жили все вместе, есть было нечего. Твоя мама посылала тебе еду, и ты клал её между оконными рамами, чтобы сохранить продукты. Я бы хотела там побывать как-нибудь, в том времени, на космолёте... Знаешь, мне тебя очень не хватает, папа! Ты был замечательный отец.

– Да, был... – эхом отозвался папа.

– А ещё говорят, у вас стояли такие дикие холода, что одеяла примерзали к стенам, – продолжала Алиса. – Пап, так это было или нет?

– Да, примерзали, Алиса милая. Впрочем, я уже не помню. Старость..., – тихо пробормотал отец.

– Жаль, папочка, что ты ничего не помнишь.

– Внука бы хотелось увидеть... Вот, я бы обрадовался, – опять заговорил отец.

– Потом, папа милый. Сейчас не до того! Я пришлю тебе его лицо и видео. Тебе он понравится. Он похож на тебя.

– Рад, что у тебя всё хорошо, – совсем тихо донёсся голос отца.

Алиса повесила трубку.

Сесиль – Женщина вне времени

Бог Времени всё ещё ходил по мирам и пространствам и раскидывал свои фразы-наблюдения.

«Все относятся к минутам так по-разному: многие их не ценят, кто-то всегда спешит, кто-то умеет растягивать время, кто-то никогда не приходит на встречу в договоренный срок. Я пока только наблюдаю. Но я даю знаки. Ведь всё это – обучение».

А на другом конце Вселенной жила **Сесиль**.

В свои 102 года Сесиль выглядела прекрасно. Молодое гибкое тело. И главное – кожа, юная, сияющая, лучащаяся здоровьем. **Она это заслужила**. Вся её жизнь была доказательством умения взаимодействовать со сложностями, обуздать время. Её **Тай-Цзи Цюань** позволял чувствовать прорастающую силу, умение управлять телом, создавать невероятные фигуры, как будто молодой бамбук прорастал сквозь неё. Лианы скручивали ноги и руки. Вместе со своей подружкой, 95-летней кокеткой-модельером, они шествовали по жизни играючи.

Сесиль нравилось создавать свои творения: картины моря, плещущихся, играющих золотом волн, а также невероятные произведения из прутиков и бусин.

В своей картинной галерее на Кара-Лулу она раз в месяц выставляла свои творения, устраивала утончённые фуршеты, хрусталь, необычные закуски и шипящий пеной океан, на берегу которого располагалась галерея.

Сесиль растягивала **тетиву жизни** медленно, сладко и гладко, и делала себя **женщиной вне времени**.

Она приглашала на свои серебряные выставки-фуршеты молодых художников. Ей нравилось давать почву и шансы начинающим, раскручивать фейерверк таланта и спонсировать его.

– Угощайтесь, милые! – щебетала обходительная Сесиль. – Повышайте свой настрой. Обещаю, всё у вас будет супер! Это канапе для новых возможностей, а эти пирожные – для взлёта. Дегустируйте, – смело взрывала пространство художница без возраста. – Чувствуйте себя свободно и не забывайте знакомиться с гостями. Разрешите вам представить Мишель. Её картины несут кураж победы. Но есть холсты с ноткой загадки сладкой конфеты, изумительный вкус. Распробуйте их.

Сесиль переходила от посетителя к посетителю, всех вовлекая в непринуждённый разговор.

– А это **Кассандра** – моя лучшая подруга. Здесь представлены её изумительные платья и полубубки. В них присутствует изысканность и необычность, праздник. Любуйтесь.

Кассандра сама была произведением искусства: женственная, отточенно-элегантная дама 95 лет, которая хотя и старела, но очень красиво. Она придавала себе роскошный неповторимый образ и линии. Её выход был своего рода спектакль, новые веяния и море вкуса. Так стареть, с шиком, грацией и шармом, никто бы не отказался. Сегодня Кассандра была в лилово-фиолетовом платье с умело декольтированной спиной. От неё исходили блеск и сияние красоты. Как будто богини Древней Греции придали ей немного своей силы и гармонии.

– Милые друзья, обратите внимание на жизнерадостные акварели Поля, – снова взяла руководство выставкой в свои руки Сесиль. – Его несомненный талант и энергия помогут вам что-то открыть в вашей повседневной жизни, осветят её, – и она продолжила расстилать ковёр общения.

Бог Времени залюбовался ею. Какая же она всё-таки умница, и **осенил её своим лучом!** Он многое ей позволял и даже стирал следы времени с её лица.

Сесиль была позитивной, занималась спортом, имела друзей, цели, дело жизни, поддерживала других, ещё она умела **размыть время и вписаться в него**. Она пила его, как изумительный коктейль, наслаждаясь каждым мгновением, каждым глотком. Иногда она растягивала его, как жевательную резинку. Кому это ещё могло быть позволено? Да никому. А иногда она прыгала на времени, как на батуте. Легко, виртуозно, радостно.

Бог засмотрелся на неё и даже улыбнулся: «А все говорят, я жёсткий! Нет, не всегда».

Он уже давно заметил, что Сесиль разминает время и умещает в него значительно больше, чем, вообще, возможно.

– Какая же она прелесть! И за это её ждут подарки! Ей будет отпущено намного больше молодых и лёгких радостных минут, – смеялся Бог.

Осколки времени и обман

И в то же время **Аннет** час бесполезно переписывалась со знакомой, делая реверансы своему плохому настроению и выясняя незначимые детали. И опомнилась, когда час прошёл. Она стала кардинально опаздывать на всё, что ранее планировала, и день был всмятку, как, в принципе, и жизнь. Пронзительной болью отозвалось в боку, когда она поняла, что **бесполезно потеряла вечер**.

– Это **осколки времени**, – сказал грустно Бог. – Они разбили свой шар времени, потратили жизнь на пустяки. Ничего у них не осталось... А ведь сколько раз я предлагал обменять ненужное им, в принципе, время на деньги и даже на таланты. Много времени и немного дорогого таланта. Напоминал им. Дёргал их за косички. Но они пили, хохотали. Им хотелось избыть время. Его слишком много для них. Теперь в осколках шара даже смеха не слышно. И времени у них не осталось. А это самая простая и самая дешёвая валюта. Изначально у всех её предостаточно.

– Все говорят, что я очень строгий, – произнёс Бог Времени. – А я просто не понимаю тех, кто **раскромсал время своей судьбы**. Пропил или отлежал бока. Не стремился, не рвался, не делал, как минимум, **100 попыток**. Если человек делает 100 попыток – я его обязательно награждаю, даю ему то, что он хочет, даже если по-другому он этого не добился! Эх, – закричал Бог. – Всего одна жизнь. Но сколько много в ней времени.

Они опаздывали... И ладно бы, на джентльменские 15 минут, хотя и этого много. Они опаздывали на деловые встречи, свидания **на целый час**... И рвались отношения... И болью наполнялось сердце... И раскалывались жизни, не в силах выдержать напряжения, гнева, боли. Казалось бы, такая ерунда, какие-то 15 минут, но человек чувствует себя **неуважаемым, не значимым**, пешкой в чужой игре, которую скидывают со счётов. Какая там порядочность. О ней никто не слышал. И в ход идут обман, предательство. И лопаются жизни, как хрупкие стеклянные шары. Когда-то целые, прекрасные, полные света жизни.

Аннет не заметила, что Бог Времени притаился за её столиком в кафе, что он за ней наблюдает. Она даже не знала, что он оставил её уже совсем одну, без друзей. Ей казалось, это случайность.

Гнев, страх и невыученный урок

Бог Времени заглянул ещё в одно местечко. Сердце **Инги** обливалось горечью. Она уже ждала подругу 30 минут. Это было так жестоко. Она понимала, что так не поступают. Подруга подводила её уже не первый раз. Обида волнами расходилась от сердца. Зубы были сжаты от злости и вины.

– Только со мной так можно. Сколько я ещё могу ждать, – тяжело дышала молодая женщина.

Ведь 15 минут уже прошли. Прошло уже и 30 минут. **День разбит**. Все планы на сегодня разрушены. И трудно построить новый день, новый план за пять минут. Все энергии и желания были направлены на весёлую встречу, общение, возможность чем-то поделиться и приобрести поддержку. Эти планы сломаны. Слёзы подступали к глазам.

– Я ведь весь вечер подстроила под эту встречу, рассчитывала на помощь, на радость. Полтора часа потратила на дорогу. **Потеряла, на самом деле, весь день, себя, настроение, время**... – жалея себя и скрежеща зубами, мягким полущёпотом отравляла себя Инга. Она продолжала ждать.

Неожиданно прилетели маленькие пчёлки, питающиеся злостью, и стали жалить Ингу.

– Ой, что это я! Совсем расшалился, – воскликнул Бог Времени. Он взмахнул рукавом. Пчёлки исчезли.

– Прости. Я немного опоздала, – привычно, без чувств извинилась Аннет, пришедшая только что на встречу.

– Я ждала тебя 50 минут. Как так можно поступать? – задыхаясь от переполняющих её чувств, еле слышно выдавливала из себя Инга.

Она злилась и боялась гнева Аннет, и стеснялась коммуникабельной, уверенной в себе подруги. В ней боролись гнев и страх, всполохи воспоминаний, как мама била её по рукам за опоздания до кровавых подтёков. Вокруг неё летали **петарды гнева, зелёный студень**

обид, ядовитые споры вины. Всё это кружилось вокруг неё, раня, придавливая её и не давая вырваться.

– Что, пойдём в кафешку? Не обижайся! – старалась немного сгладить ситуацию Аннет. – Ты же знаешь, какой длинный у меня путь и как плохо ходит транспорт.

– Как будто у меня более короткий путь. И будто мне подадут воздушное такси, – пыталась связвить Инга, прощая.

Ей хотелось простить, расслабиться, поболтать. Но она вспомнила, что эта ситуация повторялась много раз. Гнев стал душить её. Красные подтёки на руках мелькали перед глазами и будто бы вцепились ей в горло.

Она резко повернулась: – **Прощай!**

И быстро пошла, даже побежала прочь.

Бог поморщился, даже немного съёжился и ещё больше постарел, как будто и ему нанесли нестерпимую боль.

Качели отношений и финальное напутствие

– Вы говорите, время лечит, – рассуждал Бог. – Однако это не совсем так. Оно, конечно, заглушает боль, делая ситуацию, её краски мягче. Но на самом деле, время вам даётся на то, чтобы **изменить себя**, стать другим совсем или немного, найти новые решения, поставить иные задачи. Тогда боль, действительно, уйдёт, и вы будете вспоминать то, что произошло, как **полезный опыт**. И дорога жизни станет легче. Но, увы, не все это так воспринимают. И напиваются до поросычьего визга и распухают от переедания.

Я учу вас сначала мягко, по-отечески, журуя совсем чуть-чуть. Но вы повторяете свои ошибки ещё и ещё. Вы как будто настаиваете на этом варианте. Странно... – Бог поморщился. – Зачем? Ведь кругом так много других возможностей. Как будто вы хотите слить жизнь на помойку, зря теряете время. Я так удивлён!

Вы много часов тратите попусту, валяете дурака, опаздываете или, наоборот, приходите слишком рано за два-три часа. То есть напрягаете линии времени, не умеете им распоряжаться грамотно. А ведь я хочу, чтобы у вас время было и на судьбу, и на отдых, и на радости, на всё...

– Опять ругаются! – воскликнул Бог и прислушался.

Сабрина была взбешена. Муж пришёл поздно вместо обычных шести вечера. Она заорала:

– Что происходит?! Почему ты не предупредил? Я тебе звонила весь вечер. Почему меня игнорируешь?

– Отстань. Иди проветришься. Я был на работе. Я очень устал, – Олег попытался пройти в спальню.

– Нет, ты скажи, где ты был? Как можно пренебрегать своей женой?! – голос и эмоции раскручивались всё сильнее. – От тебя пахнет водкой и чужими духами!

Сабрина размахнулась и со всей силы **ударил мужа по лицу**. Потом она автоматически залезла в холодильник и дрожащими от гнева руками намазала себе бутерброд с маслом, сыром и толстым куском хлеба. Потом ещё один. Съела. Потом приготовила третий бутерброд. Искры гнева перестали кружиться около неё и совсем затихли, разместившись **двумя килограммами лишнего веса на животе**.

Ей было тяжело, но стало полегче. Она прокричала, но уже без прежнего напора:

– Выметайся! Такого отношения я терпеть не буду!

– Да и пошла ты! – забухтел муж и стал складывать чемодан.

– Ты – толстый вонючий свин! Прохиндей! – выкрикивала она.

– Беспомощная грязнуля!

– Предатель! Змей! – продолжала раскручивать спираль обвинений и сливая время в никуда Сабрина.

– Чувырла! – соответственно откликнулся он.

– Зануда, – Сабрина налила себе на дне стакана коньяка, выпила быстрыми глотками. Ей полегчало.

В дальнем углу комнаты появились **крокодилы**, огромные и ужасные, и стали похлопывать хвостами по полу, медленно приближаясь. Сабрина испугалась. Собралась. Протрезвела. Задумалась. Притихла. Крокодилы исчезли.

– Ладно, останься! – испуганно-миролюбиво пробормотала жена. И добавила: – Завтра поговорим.

– **Качели отношений всё ещё на качелях времени**, – весьма сурово произнёс Бог.

– День прошёл и слава богу! Слава Богу? Ведь это было **хранилище возможностей, шансов, удачи!** Но теперь они канули в Лету, – опять включился в свою миссию Бог Времени.

Люди не замечают важности секунд и даже дней, проводят их в пустой болтовне, глупом обжорстве у телевизора, просмотре мыльных сериалов, листании страниц телефона. **Время! Что есть ценнее?!**

Я их щёлкал молоточком по голове, напоминал, что время жизни убегает, но они даже не слышали. Громыкал, бил, строил препятствия, посылал неприятности, но им было всё равно. Каждый использовал время по-своему. Иногда очень глупо. Я раскидывал золотые шары жизни. Нет, у них не было 7 или 11 шаров. Даже трёх не было. Только один. Но ведь каждый день снова наступало утро, и вместе с ним каждый имел как бы **новую жизнь, огромный легион секунд, дорог, сил и возможностей!**

Если сейчас вы слышите эти слова, значит, Бог Времени прокатил свою золотую колесницу совсем близко от вас. **Не оступитесь!**

Правильно ли вы потратили этот вечер, эту секунду? **Каждую секунду!** Не разбили ли вы её вдреызг? Сколько бы золотых секунд времени у вас ни осталось. Подумайте, как самым исключительным лучшим образом потратить эту секунду.

– Неужели вы не знаете, что у каждой секунды есть **наилучшее применение**. Самое великое, нужное использование её. Вы сейчас делаете именно самое важное, подходящее, эксклюзивное дело для этой секунды?! Или объедаетесь сосисками, смотрите тупой сериал или ругаетесь с мужем? Ничего лучшего вы не придумали с таким невероятным сокровищем, как время?! – грустно произнёс Бог Времени. – Так мне вас даже и не жаль вовсе. Это вам скоро станет очень жалко. Прощайте.

Арт-практика «Смыслы жизни на Линии Времени»

Арт-практика, которую я хотела бы вам предложить, не напрямую вытекает из сказки, но тесно с ней связана. Эта техника – о времени, о смыслах жизни и о том, как их увидеть и изменить.

(Техника найдена у арт-терапевта И. Н. Кучер, немного переработана.)

Этап 1: Медитация и Настройка

– **Начало:** Закройте глаза. Подышите: вдох и выдох, ещё раз. Расслабьтесь.

– **Визуализация:** Сконцентрируйте внимание на своём внутреннем мире. После нескольких вдохов-выдохов **увидьте свою линию жизни** – как она идёт от рождения и до настоящего момента. Увидьте, какая она, и вспомните основные, самые яркие события на ней.

– **Заземление:** Потратьте на это не более 5 минут. Откройте глаза и постучите стопами для заземления, чтобы вернуться в настоящее.

Этап 2: Построение Линии Времени

– **Материалы:** Вам понадобится **лист ватмана** (большой лист, так как жизнь ваша длинная), а также карандаши, краски или фломастеры (что найдёте и чем захотите рисовать).

– **Построение линии:** Сконцентрируйтесь на своей жизни, и, чувствуя её, проведите линию, близкую к горизонтальной, **слева направо**. Слева – прошлое, справа – будущее. Линия может начинаться снизу или сверху, делать виражи, но в целом она должна идти из прошлого в будущее.

– **События:** Нанесите на неё самые значимые события жизни – и **позитивные, и негативные**. Подпишите, что это за событие, и укажите ваш возраст. События должны идти в **хронологическом порядке**, хотя наносить вы их можете в любом порядке, как вспомните.

Этап 3: Анализ и Ресурсы

– **Периоды и оценка:** Разбейте вашу линию времени на **периоды**, как вы это интуитивно чувствуете. Оцените каждый период по **10-балльной системе** (10 – максимально счастливый, 1 – сложный/скучный). Раскрасьте периоды соответствующими цветами. Отложите по вертикали расстояние, отражающее, насколько невероятным, наполненным стрессом или шикарными событиями был этот период.

– **Позитивные события:** При нанесении условно позитивных событий подпишите, **что помогло вам достичь** желаемого. Подумайте, какими своими ресурсами вы воспользовались (коммуникабельность, деньги, поддержка друзей, ресурсы страны и т. д.).

– **Негативные события:** При нанесении условно негативных событий осознайте и подпишите, **чему вас научила эта ситуация и какие ресурсы помогли с ней справиться**. (*Важно: если вы живы, значит, вы справились, даже если урок до сих пор не осознан.*)

Этап 4: Смыслы и Будущее

– **Осознание смыслов:** Почувствуйте, исходя из поля вашей жизни (того, что вы осознали и нарисовали), **какие смыслы** для вас важно заложить в дальнейшей жизни.

– **Символ Будущего:** Я обычно рекомендую нарисовать **Дерево** как символ дальнейших смыслов жизни немного поодаль вправо от той точки, где вы сейчас находитесь. На нём символически изобразите те смыслы, которые вы в дальнейшем хотите проживать и нести в мир. Фантазируйте, даже если пока не верите.

– **Завершение:** Если символ Древа вам не подходит, нарисуйте другие метафоры смыслов вашей жизни. Никуда не спешите, получайте от работы удовольствие.

Закон арт-терапии таков: нарисовано на листе, значит, будет и в жизни. Правда, тут никто не отменял искусства маленьких шагов: к своей цели нужно делать шаги, маленькие, простые, действенные.

В заключение: Дорогу осилит идущий!

Медитация: «Дыхание Времени»

Путешествие по линиям времени – из прошлого в настоящее, чтобы вспомнить: всё уже хорошо.

Образ: золотая спираль времени, текущая через сердце.

Ключ: «Я присутствую в каждом мгновении. Я – здесь и сейчас.»

Сделай глубокий вдох...

И медленно выдохни...

Позволь дыханию стать плавным, как волна...

Вдох – в сердце...

Выдох – в пространство...

Почувствуй, как тело расслабляется.

Как будто время останавливается,

и остаётся только этот момент.
Здесь. Сейчас.
Представь, что перед тобой – золотая спираль.
Она сияет мягким, тёплым светом.
Это спираль твоего Времени.
Все линии твоей жизни – прошлое, настоящее и будущее – соединяются в этой спирали.

Сделай вдох – и почувствуй, как тыходишь в неё.
Вдох – внутрь времени.
Выдох – отпуская прошлое.
Вдох – принимая всё, что было.
Выдох – отпуская ожидания.

Время не против тебя.
Оно – с тобой.
Оно течёт сквозь твоё сердце,
как золотая река.
Сейчас твоё дыхание ведёт тебя в прошлое.
Там, где были ошибки, решения, люди...
Просто наблюдай.
Без оценки. Без сожаления.

Почувствуй, как золотой свет мягко окутывает эти моменты,
превращая боль в мудрость,
страх – в силу,
утрату – в опыт.
Всё – на своём месте.

Сделай вдох – и вернись в настоящее.
В этот момент.

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.