

Ясна Токарки

БОГ ПОГЛАДИЛ  
МЕНЯ ПО ГОЛОВЕ  
И СКАЗАЛ...

КНИГА-МЕДИТАЦИЯ



#УАСНАСТРЕМС

# Ясна Токарик

## Бог погладил меня по голове и сказал... Книга-медитация

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43722157](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43722157)  
ISBN 9785005034663*

### Аннотация

Мои стихи для тебя,Если ты хочешь больше слышать душу,Если ты чувствуешь – есть что-то лучше.Мои стихи – твой личный ответ,Ты слышишь то, что в тебе есть и чего нет,И вспоминаешь, что в тебе свет.Мои стихи – твоим ушам услада,За беготню по воплощениям награда,Ты слышишь то, что тебе прям сейчас надо.Ты пропускай их через свою грудь, слышишь?И проверяй, что ты живешь и дышишь.Тогда почувствуешь то, что не опишешь словами языка никогда.

# Содержание

Об авторе	5
Предисловие	9
Отзывы	11
Инструкция к прочтению	14
1. Бог погладил меня по голове и сказал...	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Бог погладил меня  
по голове и сказал...  
Книга-медитация**

**Ясна Токарик**

*Корректор* Екатерина Федорова

*Иллюстратор* Дарья Хант

*Дизайнер обложки* Дарья Хант

© Ясна Токарик, 2019

© Дарья Хант, иллюстрации, 2019

© Дарья Хант, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-0050-3466-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

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

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

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

ся после школы – предел мечтаний на тот момент.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Предисловие

В старом альбоме с моими детскими фотографиями мама вела записи моих смешных фраз и выражений. Там же написано, что в 3 года я сочинила первое стихотворение:

«У меня грибочки есть,  
Не могу их сразу съесть,  
Я пожарю и отдам  
Лучше нашим кабанам».

Впрочем, жили мы в квартире и кабанов я к тому моменту живую ни разу не видела, по маминым словам, кроме как в книгах.

Потом стихи я сочиняла регулярно, особенно в подростковом возрасте, но значения этому никогда не придавала и особой ценности в них не видела.

Осенью 2018 стихи ворвались в мою жизнь, как свежий ветер в окно. Это было очень неожиданно и необычно, потому что особой любви к поэзии я никогда не питала. Я начала выкладывать их сначала в «Инстаграме» и удивлялась обратной связи.

Я чувствовала, что в этих стихах что-то особенное, ведь они приходили мне из очень тонких состояний сознания. Я проживала глубоко большие трансформации, и стихи отражали эти изменения. К моему удивлению, это чувствовалось многими людьми, и они писали мне такую обратную связь, какой я никогда не ожидала.

Я не могла не писать и не публиковать, но за формирование этой книги я благодарна своим читателям, потому что именно они дали мне понимание, что эти стихи большая ценность и они очень нужны миру и в форме книги тоже.

Я оставляю некоторую обратную связь, которую получала на протяжении этого года.

Я благодарю каждого человека за лайки и слова, за поддержку, личные истории и просьбы. Без вас ничего бы не было!

# ОТЗЫВЫ

*«Стихи Ясны, написанные на высоких частотах сознания, играют на струнах твоей души, то пробуждая в ней трепетные, давно забытые острые чувства собственной подлинности, „настоящести“, то утешают твою боль, дарят мир, тепло, покой.»*

*Аурелия Дрихель*

*«Каждый раз, когда читаю Ваши стихи, ОЩУЩАЮ, что это всё – мои мысли, которые роятся в моей голове и которые я не умею излагать в такой нежной, легкой, неповторимой манере.»*

*Ева Иринова*

*«Так люблю вашей души парение, как легкой реки поток, свободный слог, мирастихотворение, каждый раз чувствуя: он про меня, про мою легкость, моментами сложность бытия. Так что хочется самой говорить стихами, мыслить просто, пропевая суть воздушными словами... За ВДОХ-НОВение благодарю! Love and light Yasna! And stay true!»*

*Кати Пирвели*

*Я вчера провела больше часа в вашем профиле, Ясна. Меня настолько вдохновили ваши чудесные стихи, что впервые в жизни посетило вдохновение тоже что-то написать.*

*Спасибо вам огромное за то, что вы несете в мир, за глубину в межстрочье и ваше тепло.*

*Irina Brechko*

*«У меня своеобразные отношения с поэзией, но ваши стихи воспринимаются на каком-то совершенно другом уровне. Они сразу образами и смыслами проникают в душу. И воспринимаются, как белые, хоть в них и есть рифмы. Как-то очень музыкальны и трепетны.»*

*Анонимно*

*«Ясна, твои стихи, как бальзам для усталой души... Ты – инструмент в руках Божьих! Ты нам помогаешь открывать нас самих же!»*

*Liliia Mikotaiczak*

*«Ясна, твои стихи – такие невероятные по своей глубине! Их можно перечитывать и перечитывать, и каждый раз доставая из себя что-то совершенно новое, до этого момента совершенно неизвестное самой себе. Спасибо, что ты делишься всем этим с нами!»*

*Marina Weinberg*

*«Каждый раз, читая твои стихи, пишу свои... Каждый! Для меня удивительно. Правда, ты пробуждаешь моё сердце и душу своим творчеством. Иногда специально их читаю, бужу себя. Перечитываю их. Прямо движение души.»*

*Анна Свиридова*

*«Стихи Ясны помогают поднять из глубины такие вещи/темы/установки/страхи, с которыми ты уже сжился, сроднился. Помогают увидеть их. Увидеть, и значит, дают возможность избавиться от них. А значит, вспомнить, кто ты и зачем ты.»*

*Алина Косарева*

*«У Ясны живые стихи. Каждое стихотворение пропущено через бескрайнюю вселенную. Они чистят душу не потому, что тебе это необходимо, а потому что это гениально. Очень светлый человек высокого уровня.»*

*Оксана Демина*

# Инструкция к прочтению

Мои стихи – это не я,  
Не личность, что привыкли видеть,  
Которую можно любить и ненавидеть.

Мои стихи для тебя,  
Если ты хочешь больше слышать душу,  
Если ты чувствуешь – есть что-то лучше.

Мои стихи – твой личный ответ,  
Ты слышишь то, что в тебе есть и чего нет,  
И вспоминаешь, что в тебе свет.

Мои стихи – твоим ушам услада,  
За беготню по воплощениям награда,  
Ты слышишь то, что тебе прям сейчас надо.

Ты пропускай их через свою грудь, слышишь?  
И проверяй, что ты живешь и дышишь.  
Тогда почувствуешь то, что не опишешь словами языка  
никогда.

# 1. Бог погладил меня по голове и сказал...

**Чтобы не попасть в час пик, я присела за столик у окна в кафе, и взгляд мой упал на красивый зелёный блокнот, очевидно кем-то ненароком оставленный и любимый. Я не смогла удержаться и открыла его. С первых же слов автор этого блокнота завладел всем моим вниманием. Это были очень нужные слова не только в тот вечер, но и в той жизни.**

«Сегодня утром я упала. Упала на том же месте, где падала много раз. Я избегала этого места, ходила мимо него на цыпочках, носила с собой соломку, но, несмотря на всё это, я снова там оказалась, снова больно шлёпнулась и лежала, рассматривая землю без сил на то, чтобы встать. Мне казалось, что всё, на этот раз можно я умру прямо здесь? Я больше не могу. Этим падениям нет конца и края, и у меня больше нет сил подняться.

Лежалось, в принципе, хорошо. Не холодно и не жарко. Лёгкое отупение. Между мирами. И не живу. И не умираю. Просто больно и сил нет. Ни на что. И тем более на то, чтобы подняться и идти дальше.

Как пишут в книгах: смеркалось. Смеркалось и лежалось. Тихо так. Боль не проходит, ноет.

И вдруг среди всего этого безобразия Бог подошёл ко мне, погладил по голове и сказал: «Вставай, пожалуйста, иди дальше. Ты нужна мне, и я очень рассчитываю на тебя. Если ты сможешь пройти этот путь, многие пойдут за тобой по протоптанной дорожке. Я знаю, что ты сможешь. И поэтому рассчитываю на тебя. Вставай, пожалуйста».

Бог был ласков, и я ясно увидела, что тот путь, который я уже проделала, был, безусловно, самым тяжёлым участком, впереди уже сильно полегче. Это придало мне силы. Но больше всего мне нравилось то, что Бог погладил меня по голове.

# 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.