

Дарья Чудакова

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ СЛОВА 77 ПИСЕМ К МОРЮ



Издательство АСТ
Москва

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
Ч-84

Иллюстрации Татьяны Каштальян

Чудакова, Дарья.

Ч-84 Исцеляющие слова: 77 писем к морю / Дарья Чудакова. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 176 с. — (За кружкой какао).

ISBN 978-5-17-152577-4

В ваших руках особенная книга, рожденная из любви и вдохновения к каждому дню; сотканная из легкой дымки тумана, поднимающегося над утренним морем; пропитанная запахом кофе, утренней прохладой и моментами рождения истории, которая пишется каждым из нас прямо сейчас.

Эту книгу можно читать от начала до конца как одну историю, которая собиралась воедино много лет, и прожить вместе со мной каждый день на этом пути. А можно положить рядом с кроватью и по утрам открывать наугад, получая письмо, адресованное вселенной именно вам, именно сегодня. И читать эти исцеляющие слова как ответы на вопросы, адресованные вашей душе.

Если эта книга попала в руки — пришло время открыть сердце и услышать себя. Ну что же, я приглашаю вас в путешествие к морю вместе со мной!

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

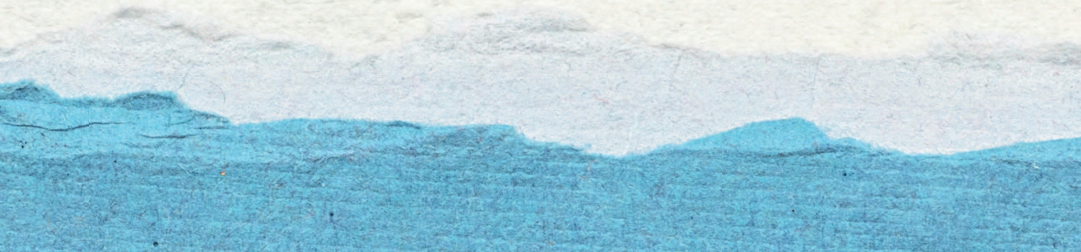
ISBN 978-5-17-152577-4

© Чудакова Д., текст, 2025
© Каштальян Т., иллюстрации, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

МОЕЙ СЕСТРЕ МАРИИ...

*Если бы я могла повторить свою жизнь,
я бы снова родилась с тобой в один день.*

*Ты — море, с которым
я могу говорить бесконечно.*



ПРИВЕТ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Я — Дарья Чудакова. Кто-то знает меня как актрису, кто-то как преподавателя по йоге и создательницу клуба CHUDO, кто-то как писательницу и автора книг. А я считаю себя прежде всего неутомимой исследовательницей жизни через йогу, медитации, слово, театр, путешествия и, конечно же, через людей.

В ваших руках очень особенная книга, рожденная из любви и вдохновения к каждому дню; сотканная из легкой дымки тумана, поднимающегося над утренним морем; пропитанная запахом кофе, утренней прохладой и моментами рождения истории, которая пишется каждым из нас прямо сейчас.

Эти страницы из разного времени и периодов жизни. Мой дневник, которым я хочу поделиться с вами. Здесь вы встретите много людей разных профессий, вероисповеданий, возраста, национальности и образа жизни. С кем-то из них я знакома много лет, кто-то часть моей настоящей жизни, с другими виделась всего раз и на несколько мгновений, кого-то уже нет в этом мире, но всех их объединяет одно — тонкое чувствование жизни. Каждый из этих людей стал моим учителем и важным кусочком пазла.

Здесь вы встретите мою кошку Йоду, о которой где-то говорится как о коте, потому что, когда я ее нашла, все доктора сказали, что это мальчик, а она оказалась девочкой. Особенной маленькой девочкой. Я нарочно не меняла это в письмах, потому что захотелось сохранить эту странность на страницах книги. А еще вы встретите мою старую мудрую черепаху Глафиру...

Хочу отметить, фразы на французском написаны в соответствии с тем уровнем языка, которым я обладала на момент написания материала, так что не судите строго...

Эту книгу можно читать от начала до конца как одну историю, которая собиралась воедино много лет, и прожить вместе со мной каждый день на этом пути. А можно положить рядом с кроватью и по утрам открывать наугад, получая письмо, адресованное вселенной именно вам, именно сегодня. И читать эти исцеляющие слова как ответы на вопросы, адресованные вашей душе.

Если эта книга попала к вам в руки — пришло время открыть сердце и услышать себя. Ну что же, я приглашаю вас в путешествие к морю вместе со мной!

С ЛЮБОВЬЮ,
ДАРЬЯ



*Le plus sûr, ce n'est pas d'avoir ce que l'on veut, mais plutôt
de vouloir et d'apprécier ce que l'on a.*

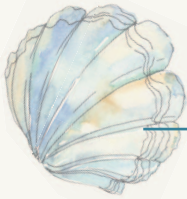
Самое верное — это не иметь желаемого,
а желать и ценить то, что есть.

Далай-лама XIV

ДОРОГОЕ МОРЕ!

В этом году у меня на одно Рождество больше...
На один дом больше...
На одну книгу больше...
На один язык больше...
На множество друзей больше...
На океаны слез больше...
На одну любовь больше...
На тысячи расставаний больше...
На бесконечность внутри меня больше...
И на одну жизнь меньше...

Теперь я — та кошка, у которой осталось восемь
жизней, и все они — впереди... Да будет так!



ПИСЬМО № 1

МОСКВА, ЯНВАРЬ 2022

Bonjour, море!

Эта история началась 24 января 2022 года. Был обыкновенный январский день накануне моего 37-летия. Время 10:16, я сижу в кофейне напротив 64-го дома на проспекте Мира. Передо мной капучино на овсяном молоке и очень вкусный круассан (прямо французский), что удивительно для Москвы.

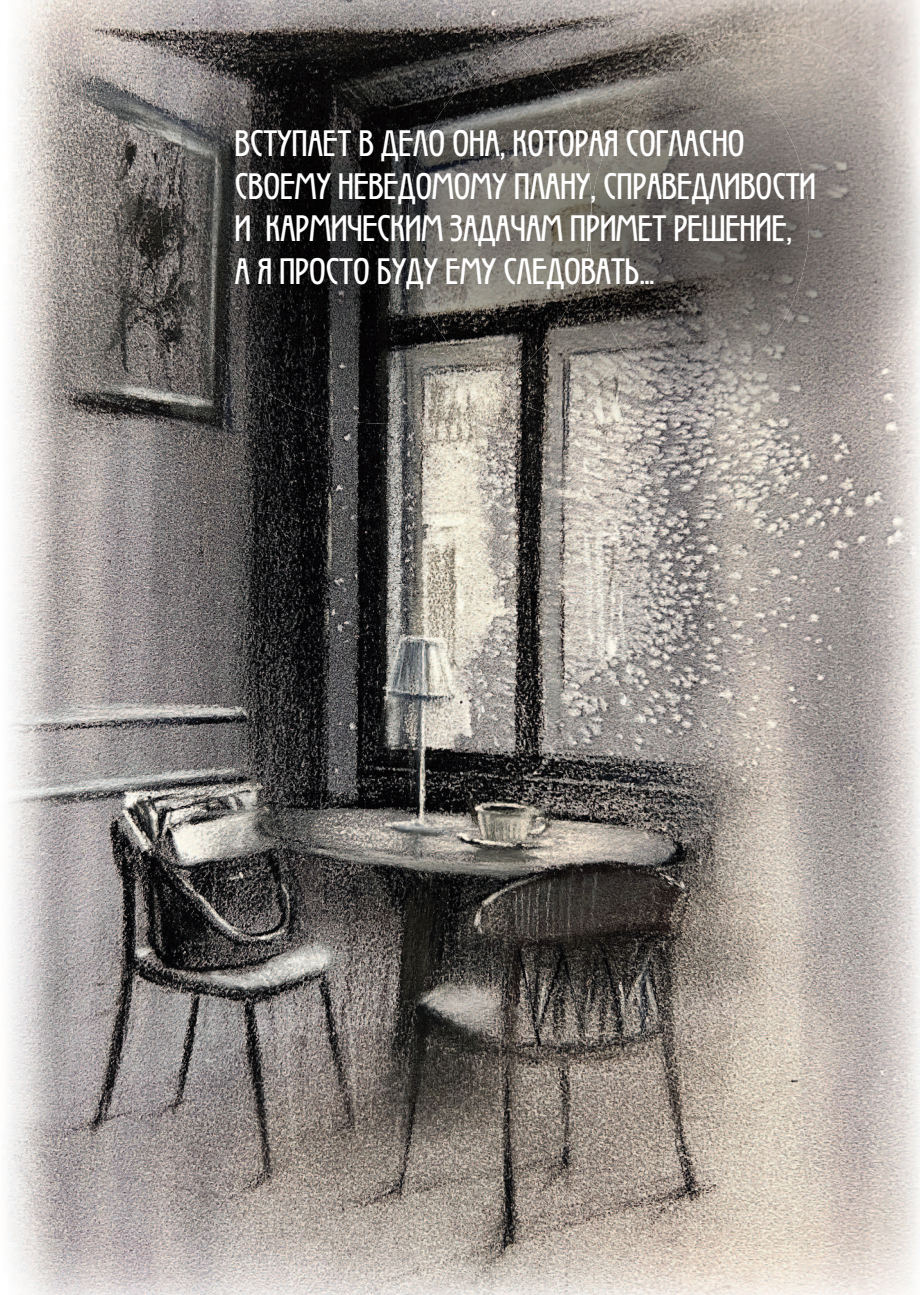
Рядом стоит тяжелая сумка с тремя огромными папками с документами. Мне кажется, она весит килограммов двенадцать. Внутри вся жизнь, все мои достижения за последние пять лет, все мое будущее сегодня уместается в трех толстенных и неподъемных папках.

Я смотрю в одну точку и через окно наблюдаю за мелькающими машинами и серым зданием проспекта напротив. Никогда еще не доверялась настолько вселенной — сейчас мы с ней владеем ситуацией 50/50.

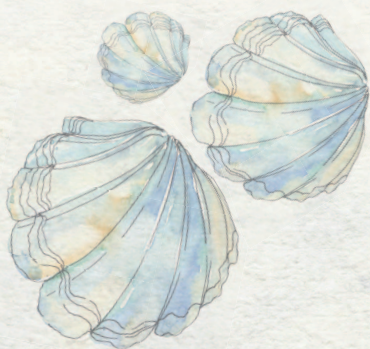
Я год собирала документы, сделав все возможное и невозможное, восстанавливая утерянные, меняя недействительные и переводя на другой язык действующие бумаги. Сейчас я передам эти три папки вселенной и дальше от меня ничего не зависит.

Вступает в дело Она, которая, согласно своему неведомому плану, справедливости и кармическим задачам, примет решение, а я просто буду ему следовать...

ВСТУПАЕТ В ДЕЛО ОНА, КОТОРАЯ СОГЛАСНО
СВОЕМУ НЕВЕДОМОМУ ПЛАНУ, СПРАВЕДЛИВОСТИ
И КАРМИЧЕСКИМ ЗАДАЧАМ ПРИМЕТ РЕШЕНИЕ,
А Я ПРОСТО БУДУ ЕМУ СЛЕДОВАТЬ...



Ну что, кажется, мне пора... Нам пора. На часах 10:30. Чашка опустела. От круассана остались только крошки. Я готова перейти дорогу, и пусть этот текст станет письмом 1 из моей новой книги.



ПИСЬМО № 2



ФЕОДОСИЯ, СЕНТЯБРЬ 2020

Доброе утро, море!

Целых шесть дней я в тишине, снова немного пропала. Веду затворнический образ жизни, много гуляю, дышу морским воздухом, пишу письма и стараюсь жить медленно. Мне необходимо восстановиться.

Последнее время ощущение очень тонкой, почти прозрачной кожи. Я уже знаю, что самое лучшее лекарство для меня — тишина.

Впереди московская осень с ее ароматами яблок, дорогих духов, театральными постановками, автомобильными пробками и итальянскими ресторанами. Удивительно, но именно итальянская кухня максимально сочетается с осенними порывами ветра и желтыми листьями.

А сейчас тишина, полоса длинного темного моря, стремительно меняющаяся погода и запах кофе на пустынном пляже. Знакомый бармен ставит передо мной чашку обжигающего напитка. Смотрит своими голубыми глазами и говорит:


- Снова уезжаешь?
- Да.
- Что будешь делать сегодня вечером?
- У меня свидание...
- Тут? В нашем Богом забытом месте?
- Да... У меня свидание с морем.

— Ты сумасшедшая, но каждый год я тебя жду с твоими чашками эспрессо по утрам. Эх, Дарья, в следующей жизни мы обязательно встретимся!

Мы всегда к чему-то стремимся. Пытаемся достичь великих целей. Умоляем Бога ответить нам на наш вопрос, но зачастую из-за ежедневного шума просто не слышим ответ.

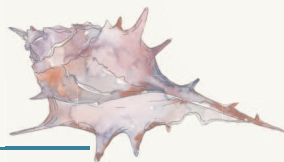
Поэтому иногда очень важно остаться в тишине и наконец услышать, как с тобой говорит Бог. Через бармена, бабушку, море, торговца на рынке и через твое собственное сердце...

Слушайте в тишине, ибо в этот момент вы по-настоящему можете услышать.

A painting of a beach scene. In the foreground, a white cup of coffee sits on a saucer on a wooden table. A metal chair is partially visible. The background shows a sandy beach, blue water, and buildings in the distance under a blue sky.

ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ОЩУЩЕНИЕ
ОЧЕНЬ ТОНКОЙ, ПОЧТИ ПРОЗРАЧНОЙ
КОЖИ. Я УЖЕ ЗНАЮ, ЧТО САМОЕ ЛУЧШЕЕ
ЛЕКАРСТВО ДЛЯ МЕНЯ — ТИШИНА.

ПИСЬМО № 3



ВАЛДАЙ, ФЕВРАЛЬ 2022

Доброе утро, море!

Это письмо я получила вдали от дома. Был самый магический день 02.02.2022. Я спряталась ото всех на неделю на Валдае. И вот рано утром, после трех часов йоги, где-то в Богом забытом месте, занесенном огромным количеством снега, я получаю сообщение из посольства.

Всего несколько слов: «Ваш конверт № 00000002979203 выдан курьеру». Мои документы готовы, но я не знала, какой ответ в этом конверте. Помню, как я выбежала под разъедающий мороз, закутавшись только в кашемировый шарф, смотрела на небо и глубоко дышала.

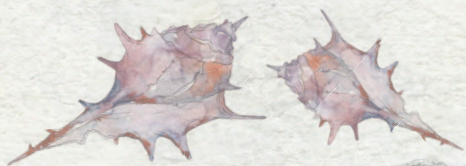
До возвращения домой было еще пять дней. Пять дней, когда ты будто висишь между прошлым и будущим. Решение уже принято где-то там, но ты его не можешь узнать. Ты просто живешь, медитируешь, по утрам проходишь трехчасовые йога-классы, следующие три часа погружаешься в магические ритуалы актерской энергии, а после подолгу гуляешь в одиночестве и разговариваешь с собой.

ПРИЗНАТЬСЯ СЕБЕ ВО ВСЕХ СТРАХАХ,
СЛАБОСТЯХ, В НЕУВЕРЕННОСТИ И ВНУТРЕННЕМ РАЗДРАЕ —
ПОЖАЛУЙ, ЭТО ЛУЧШАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ.
ОДИНОЧЕСТВО ВООБЩЕ, НА МОЙ ВЗГЛЯД, ЛУЧШАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ.

Часто в сложной ситуации мы ищем уши, которым можно рассказать все, получить совет, одобрение или приговор. Но на самом деле только мы сами являемся себе палачом, другом, доктором или психотерапевтом. Просто мы настолько себе не доверяем, что нам кажется, что кто угодно поймет нас лучше нас самих. Но истина лежит на обратной стороне внешнего мира — во внутреннем. Там, куда мы отчаянно не хотим идти, потому что там страшно.

Если вы проживаете свой самый сложный период в жизни, переломный момент, решающий, то просто дайте себе одиночество. Насильно посадите себя хотя бы на три дня, выключите телефоны и отключите интернет. Лучше всего поезжайте в новое место или просто за город и дайте себе себя. Выговоритесь, поплачьте себе, накричите на себя, умоляйте себя и, наконец, простите себя. Это самая лучшая психотерапия и совершенно бесплатная.

Завтра я отправлюсь в город, а послезавтра курьер передаст мне конверт. Я готова к любому ответу. Если отправляться в путешествие, то сейчас... Страшно? Да. Но будет так, как должно быть. Легенда пишется сейчас, и этот конверт — часть легенды.



ПИСЬМО № 4



МОСКВА, СЕНТЯБРЬ 2020

Доброе утро, море!

Место силы — какое оно? Обязательно большое или обязательно маленькое? Одно для всех или для каждого свое? Оно правда наполняет чем-то важным или просто делает нас достаточным для себя самого, избавляя от погони за амбициями, чужими ожиданиями, собственными установками о том, как должно? Мне кажется, во многих случаях не нужно выбирать между, ответ говорит «да» и первому, и второму.

Место силы может быть большим, а может быть крохотным. Оно может дать нам щедрый приток энергии будто бы из ниоткуда, как это всегда делает со мной Байкал, или мы можем не почувствовать телом этого заряда, но услышать сердцем тишину и спокойствие, которые случаются с нами на любимой скамейке любимого парка с чашкой кофе в руках после тяжелого дня какого-нибудь 8-го сентября. Или когда озорной кот снова решил проснуться в пять, а вам так хотелось поспать до семи... но ты невозможно любишь этого кота и счастлив, что он здесь.

МЕСТО СИЛЫ МОЖЕТ БЫТЬ СПРЯТАНО В ГОЛОСЕ
ИЛИ ЛЕЖАТЬ ТАЙНИЧКОМ НА КАКОЙ-НИБУДЬ 72-Й СТРАНИЦЕ
СОВЕРШЕННО НЕОЖИДАННОЙ ДЛЯ НАС КНИГИ,
И ОНО ГОТОВО ЖДАТЬ НАС ГОДЫ. МЕСТО СИЛЫ
НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНО БЫТЬ БОЛЬШИМ
И «КАКИМ-ТО» ВООБЩЕ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО — НАШИМ СОБСТВЕННЫМ.