

Отзывы на книгу «Неудержимая»

«Трогательная, смешная, глубокая история. Соня — прирожденный рассказчик, который и правда умеет вести линию. Эта история — для всех, кто испытал потерю, или тех, кто хочет отправиться в духовное приключение».

— АНИТА ШОДУРИ, журнал *Psychologies*

«Книга Сони Чокет — настоящая, честная и жесткая. Проходя, как паломник, через опустошающую потерю, горе и пустоту, она находит прощение и исцеление. Когда мы — читатели — идем за ней, мы находим то же самое для нас».

— ДЖЕК КЭНФИЛД, соавтор серии «Куриный бульон для души»

«Невероятно! Соня Чокет берет нас в путешествие к собственному сердцу. Она показывает нам места и людей, у которых мы черпаем мудрость и священные истины для нас самих».

— РОБЕРТ ХОЛДЕН, доктор философских наук,
автор книг «Счастье СЕЙЧАС!» и «Способность любить»

«Книга Сони вдохновляет и отрезвляет, а ее смелость на долгом пути помогает другим».

— ЧЕЗ ЭБЕРТ, издатель Ebert Digital,
президент Ebert Productions
и вице-президент The Ebert Company

«Соня Чокет обладает пылом истинного паломника. Присоединяйтесь к ее путешествию внутрь себя. Узрите ее страсть и смирение. Приготовьтесь к откровениям. Каждый шаг, каждое слово — это благословление».

— ДЖУЛИЯ КЭМЕРОН, автор «Пути художника»

Соня Чокет

НЕУДЕРЖИМАЯ



Москва
2017

УДК 159.9
ББК 88.5
Ч-75

WALKING HOME

Copyright © 2014 by Sonia Choquette
Originally published in 2014 by Hay House Inc

Чокет, Соня.
Ч-75 Неудержимая. 1000 км пешком по легендарному пути Камино де Сантьяго / Соня Чокет ; [пер. с англ. Е.С. Тортуновой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 352 с. — (Travel Story. На грани возможного).

ISBN 978-5-699-86266-5

Уже много веков Камино де Сантьяго называют дорогой звезд, это мистический путь паломничества через Европу к югу Испании. Звезды помогают путникам понять себя, свои ориентиры, пределы выносливости.

Соня Чокет — всемирно известный психолог — отправляется в нестандартное путешествие, полное сложностей и открытий, чтобы преодолеть себя и заново родиться. Все свои мысли она записывает в дневник, который поможет вам вместе с ней пройти по пути пилигримов и бросить себе вызов.

УДК 159.9
ББК 88.5

© Перевод. Тортунова Екатерина Сергеевна, 2016
© Дизайн обложки. Мазур Елизавета, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-86266-5

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
-------------------	---

Часть первая СМИРЕНИЕ

Смерть	11
Шалтай-Болтай	15
Вниз по спирали	21
Паломничество?	24
Решение	29
Подготовка	32
Два рюкзака и более того	40
Как убрать тяжесть	47
Сборы	48
Последняя ночь дома	50
Из Чикаго в Париж	53
На старт, внимание... ..	60

Часть вторая ИСЦЕЛЕНИЕ

день 1. Из Сен-Жан-Пье-де-Пор в Ронсевальес	69
день 2. Из Ронсевальес в Субири	79
день 3. Из Субири в Памплону	92
день 4. Из Памплоны в Пуэнте-ла-Рейна	107
день 5. Из Пуэнте-ла-Рейна в Эстеллу	120
день 6. Из Эстеллы в Лос-Аркос	130
день 7. Из Лос-Аркоса в Логроньо	145
день 8. Из Логроньо в Нэхеру	150
день 9. Из Нэхеры в Санто-Доминго-де-ла-Кальсада ...	157

дЕНЬ 10. Из Санто-Доминго в Белорадо	166
дЕНЬ 11. Из Белорадо в Сан-Хуан-де-Ортега	172
дЕНЬ 12. Из Сан-Хуана в Бургос	190
дЕНЬ 13. Из Бургоса в Орнийос-дель-Камино	195
дЕНЬ 14. Из Орнийос-дель-Камино в Кастрохерис	202
дЕНЬ 15. Из Кастрохериса в Фромисту	209
дЕНЬ 16. Из Фромисты в Каррион-де-лос-Кондес	218
дЕНЬ 17. От Карриона до Кальсадильи-де-ла-Куэста . . .	227
дЕНЬ 18. От Кальсадильи-де-ла-Куэста до Саагуна	236
дЕНЬ 19. От Саагуна до Эль-Бурго-Ранеро	246
дЕНЬ 20. От Эль-Бурго-Ранеро до Мансильи-де-лас-Мулас	253
дЕНЬ 21. От Мансильи-де-лас-Мулас до Леона	259
дЕНЬ 22. Из Леона в Мазариф	264
дЕНЬ 23. Из Мазарифа в Асторгу	271
дЕНЬ 24. Из Асторги в Рабаналь де Камино	278
дЕНЬ 25. Из Рабаналья в Понферраду	284
дЕНЬ 26. Из Понферрады в Вильяфранку-дель-Бьерсо . .	289
дЕНЬ 27. Из Вильяфранки в О Себрейро	298
дЕНЬ 28. От О Себрейро до Триакастелы	305
дЕНЬ 29. От Триакастелы до Саррии	313
дЕНЬ 30. От Саррии до Пуэртомарино	318
дЕНЬ 31. От Пуэртомарино до Палас-де-Рей	324
дЕНЬ 32. От Палас-де-Рей до Арзуа	330
дЕНЬ 33. От Арзуа до Аменала	336
дЕНЬ 34. От Аменала до Сантьяго-де-Компостела	341
ПОСЛЕСЛОВИЕ	349
БЛАГОДАРНОСТИ	351

Предисловие

Меня зовут Соня Чокет, и я работала в качестве тренера интуиции, гида и духовного наставника большую часть своей жизни. С юношеских лет я поднимала людям настроение, показывала им выход из запутанных ситуаций и подталкивала к решению. Это был мой дар, моя страсть, мой долг по отношению к окружающим, и на протяжении тридцати пяти лет я помогла десяткам тысяч людей консультациями, встречами, сайтом и более чем двадцатью книгами.

Благодаря испытаниям, выпавшим на мою долю, и моим невероятным учителям я отточила все пять чувств и вывела на очень высокий уровень шестое чувство, которое служило мне верой и правдой. Уча и учась, я следую своей интуиции, опираясь на предыдущий опыт. Я не ориентируюсь на теорию, а скорее смотрю на практику.

Я объехала весь мир, делюсь способами преодоления препятствий, лечения сердечной боли, нахождения страсти, следования интуиции, достижения целей. И мне нравилась каждая минута такой жизни, я чувствовала радость, потому что могла служить людям именно тем способом, который мне подходил.

Я никогда не позволяла ничему и никому остановить меня, притормозить, встать на моем пути, поймать в ловушку, и других я учила тому же самому — бесстрашно встречать жизнь лицом, а не убегать от проблем. Так было ровно до того

момента, как мои отец и брат неожиданно умерли с промежутком в шесть недель... и моя жизнь треснула по швам. Все, над чем я, как думала, поднялась, свалилось на меня одновременно, и я была заживо похоронена в лавине горя, печали и боли. Ни один из способов, которые я использовала раньше, не помог мне вылечиться или почувствовать себя лучше.

Меня переполняли стыд и чувство профессионального провала. Я поняла, что больше не могу учить других. Мне пришлось вернуться к своего рода ученичеству, чтобы лицом встретить несчастье и боль, которые, как я думала, я оставила позади, и снова научиться жить через новый опыт. Я смогла достичь этого через свое паломничество, а точнее, пройдя по Камино де Сантьяго, то есть по более чем восьмисоткилометровому пути через Пиренеи и северную Испанию. Лишь через самопожертвование и самоотречение я смогла наладить связь со своим изначальным «Я» и восстановить внутренний мир.

Вот моя история.

ЧАСТЬ I

СМИРЕНИЕ

Смерть

Девятнадцатого августа 2008 года мне позвонила моя старшая сестра Куки. Было семь утра.

— Господи, Соня, — сказала она так, словно ее только что ударили в живот. — Брюс умер!

— Что? — спросила я, сбрасывая остатки сна.

— Брюс умер.

— Нет! — воскликнула я. — Когда? Как? Что ты говоришь? — Я бомбардировала ее вопросами, запутавшись и не веря.

— Умер во сне вчера ночью. В Дюранго.

— Да ты шутишь. Я не верю, — ответила я, пребывая в шоке.

Глубоко дыша и говоря уже более спокойно, но все еще взволнованно, она повторила:

— Да, милая. Он умер во сне.

— О нет! Брюс! — закричала я, понимая, что мой брат только что навсегда исчез из моей жизни. — Я говорила с ним только позавчера, он просил подарить ему документалку Роллинг Стоунз «Прольется свет» на день рождения. Я только что ее заказала. Он не мог умереть.

— Знаю. Невозможно поверить, — сказала она таким же потрясенным, как у меня, голосом.

— Как ты узнала? — спросила я. — Кто тебе сказал?

— Ноэль звонила мне. Ей позвонила девушка Брюса и все рассказала. Боялась звонить маме и папе.

— Они уже знают?

— Да. Ноэль ходила туда и сама им все сказала.

Бедная Ноэль. Она была тем ребенком, которому все время приходилось делать такого рода вещи.

— Как они? — спросила я, внезапно за них испугавшись, особенно за маму. Родители уже немолоды. Как они примут эти новости? Они так заботились о Брюсе.

— Не знаю. Хочу позвонить и спросить. Звони Ноэль.

Я повесила трубку и устала в пустоту. У моего брата была тяжелая жизнь. Он страдал от шизофрении, биполярного расстройства, зависимости и депрессии, и, словно этого было мало, с подросткового возраста у него было множество физических проблем. Но нам всегда казалось, что он держится молодцом, да и в последнее время мы стали замечать улучшения.

Он был сложным человеком — и из-за болезни, и из-за упрямства. Мы все его любили и старались поддерживать, но он был своенравен и делал все по-своему, что иногда было эгоистично и недальновидно. Мало того, это вызывало у наших родителей не самые приятные эмоции.

В душе он чувствовал себя ребенком. Брюс играл на барабанах, и большую часть своей жизни был в составах разных музыкальных групп. Именно это стало основной причиной его проблем с наркотиками. Они были частью его мира. Он был художником, поэтом и прекрасным поваром. Он любил музыку, еду, друзей, семью и, конечно, своего котенка — Зимушку. У него было огромное сердце, всегда открытое, несмотря на все препятствия.

Самым большим достижением Брюса было недавнее окончание колледжа по специальности компьютерного дизайнера. Из-за психологических проблем ему было тяжело сконцентрироваться, но он шел к цели. Буквально пару месяцев назад вместе с остальными выпускниками университета Колорадо в Денвере он получил свой диплом. В его жиз-

ни это был очень важный момент, и мы все очень гордились Брюсом.

На протяжении многих лет мои родители поддерживали его разными способами. Все время, что он жил со своей девушкой, мои родители следили, чтобы он был в порядке. Особенно отец.

Брюс не водил машину, и папа возил его в школу, к врачу и в магазин; помогал оплачивать счета и заботиться о доме. Работы было невпроворот, и это нас выматывало.

И мама, и папа звонили Брюсу каждый день по несколько раз, и так было много лет. Больше всего отца волновало то, кто ж будет заботиться о Брюсе, когда он сам умрет, хоть мы его и заверяли, что все сделаем. Он все равно волновался — и много. Брюс не был простым человеком, и отца волновало, хватит ли у нас терпения. В последнее время нам всем казалось, что у Брюса все хорошо: после долгих лет драм и печалей он стал чувствовать себя лучше и ответственнее.

Его девушку перевели из Денвера в Дюранго (Колорадо), и он решил провести лето там, чтобы с ней не расставаться. У нее была достойная работа в области фармацевтики — тоже после долгой эмоциональной и финансовой нестабильности. Моя семья почувствовала облегчение, и всем нам было радостно смотреть, как они оба меняются.

Где-то под слоями болезни и пристрастия к наркотикам Брюс обладал нежным характером. У него была лучшая в мире улыбка, на которую просто невозможно было не отозваться. В детстве мы были очень близки, он был всего годом старше меня. Мы играли так, как только брат с сестрой могут играть, и, конечно, постоянно попадали во всякие неприятности.

Все изменилось примерно тогда, когда Брюсу исполнилось десять лет и ему подарили первую барабанную установку. Ради рок-н-ролла меня оставили и забыли. Брюс играл в группе с моим вторым братом Нилом, а потом долгие годы — в дру-

гих группах. К сожалению, он также начал употреблять наркотики, что пугало меня до смерти. Он попробовал все виды, и часть из них захватила его тело и разум.

В итоге Брюс сломался и признал, что ему нужно лечение, как физическое, так и психологическое, хотя бы для того, чтобы остаться в живых. По крайней мере, решившись на изменения, он прошел весь курс. Казалось, что у него все налаживается — в частности, благодаря отцу.

Мы были взволнованы и даже в какой-то мере взбудоражены, когда Брюс решил переехать в Дюранго. Это показывало, что он был уверен в себе — ведь он уезжал от вечно поддерживавших его родителей.

Уже переехав, Брюс стал заниматься йогой для поддержания формы. Он потерял больше тридцати пяти фунтов, что было прекрасно — ведь, принимая таблетки, назначенные психиатром, он сильно набрал вес. Брюс гордился этим и казался счастливее, чем когда-либо. В общем, буквально два дня назад у нас произошел самый приятный диалог за долгое время, и еще поэтому его смерть казалась невозможной.

В тишине я помолилась за Брюса и за его душу. Потом заказала билет в Денвер. Пора было вернуться домой и проводить его в последний путь.

Похороны казались какими-то нереальными. Мои родители, хоть и ошеломленные, были строги и спокойны. Отец молчал, но явно сдерживал чувства. Он почти не говорил, потому что боролся со слезами, как и все мужчины его поколения. Мама металась от радости по поводу того, что Брюс в раю, до растерянности и горя по поводу его недавней смерти. У нее был вполне очевидный шок.

Мы с братьями и сестрами собрались вокруг родителей и постарались сделать все, чтобы укрыть их от терзающей боли. Я все время думала о том, что он теперь избавился от мучений. И была рада.

Через шесть недель я поехала в Японию на семинар. Поездка была недолгой — я вернулась домой через пять дней. Когда самолет сел, я получила сообщение от моего мужа Патрика, что он встречается меня в терминале (а он этого никогда не делал). В редких случаях, когда он решал меня подхватить, то ждал на стоянке, и я просто заскакивала в его машину с чемоданом. Иногда я просто брала такси. То, что он зашел внутрь и встречал меня там, было странным, как и его голос.

Получив сумку и проскользнув через таможню, я вышла в терминал, там стоял Патрик с абсолютно белым лицом.

Я пошла прямо к нему и спросила:

— Что случилось?

Он потряс головой, взял меня за руку и ответил:

— Прости, Соня. Твой отец умер сегодня утром.

Шалтай-Болтай

Вскоре после смерти Брюса и отца моя жизнь стала разваливаться. Нет, не профессиональная жизнь — она оставалась вообще единственным моим утешением. Что бы я ни делала: работала ли с клиентами один на один, вела ли семинары, читала ли лекции — когда я была полезной другим, я вновь была на высоте и в тысячах километров от собственных душевной боли и несчастья. Когда я работала или преподавала, в моей душе вновь царил мир. Проблема заключалась в том, что я не могла работать круглосуточно — хотя были дни, когда и это мне удавалось.

Когда первый шок прошел, я поняла, что очень сильно злюсь. В основном на Брюса. Мой брат принес семье так много боли своей зависимостью, что его смерть стала просто последней каплей. Я пыталась любить его при жизни, но его зависимость и эгоистичность мешали мне это сделать.