

УДК 159.96
ББК 88.6
К75

В оформлении обложки использована
иллюстрация *Марии Железновой*

Кох, Лилия Вальдемаровна.

К75 Выбирая жизнь : как найти в себе силы, о которых вы даже не догадываетесь / Лилия Кох. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с.: ил. — (Природа женщины. Тайна твоей силы).

ISBN 978-5-04-113761-8

Книга включает более двадцати рассказов об исцелении, каждый из которых основан на реальной истории.

Сборник называется «Выбирая жизнь» потому, что, по мнению автора, мы постоянно сталкиваемся с этим выбором. Жизнь — это путь, где каждый шаг направлен в определенную сторону: жизни или смерти, любви или ненависти, процветания или увядания.

Лилия Кох — дипломированный психолог, автор книги «100 дней между жизнью и смертью» и трансформационной игры «Феникс-Возрождение».

**УДК 159.96
ББК 88.6**

© Кох Л., текст, 2020
ISBN 978-5-04-113761-8 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вместо предисловия</i>	5
<i>От автора</i>	8
Бедное сердце, или Возрождение звезды	11
В темноте	54
Разговор с болью	62
Чистота в доме	69
Смысл в каждом мгновении	90
Дежавю	96
Самое главное	102
Пазлы реальности	113
Рождественское Возрождение	120
Сладкая женщина	125
Такси	129
Любовь из рук в руки	132
Дом души	137
Скажи миру «ДА!»	146
Волшебная сова	150
Кребль, или «Укротительница» бабушек	165
Insertion, или Незаслуженная любовь	175
Тот, кто ты есть	183
Alles wird gut, или В одну реку дважды...	187
Волшебный дар Камиллы	213
Часть 1. Мама	213
Часть 2. Розовый чемодан	219
Развитие до конца	225
Неродные родные	230
Домой!	245
<i>Отзывы о книге</i>	250
<i>Об авторе</i>	253

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Исцеление. Слово, в которое имеет смысл вдуматься. Исцеление. Не изгнание болезней, нет. Возвращение к целостности, возможность стать единым целым с самим собой, а может быть, и с чем-то большим...

Лиля Кох — мастер исцеления. Она не врач, у нее нет рецептов или специальных настоек и мазей, нет.

Ее способ — это слово, голос, взгляд и она сама. Ее собственная душа. Когда мы только познакомились, я была потрясена: как в таком хрупком и тонком теле вмещается настолько огромная и мощная душа?

Лиля училась у меня на курсе практической психологии и параллельно вела свою битву за жизнь. Помню нашу ночную переписку. И помню эту победную фразу: онкомаркер показал — все абсолютно чисто!!!

Мурашки, мурашки размером со слона.

Выход в свет Лилиной книги «100 дней между жизнью и смертью» открыл дверь в огромный мир, из которого к Лиле хлынуло огромное число обращений о помощи. От людей с самыми разными заболеваниями души и тела или просто с упадком сил. Они увидели в Лиле проводника, несущего надежду, знающего путь к исцелению, а значит, путь к другой, настоящей жизни.

А дальше Лиля постоянно отвечала на письма, записывала аудиосообщения, начитывала медитации, ездила в разные города... а потом создала свою трансформационную игру «Феникс-Возрождение».

Теперь на базе этой игры многие люди по всему миру получают доступ к ресурсу и начинают задумываться о ценности жизни, не доводя себя до критической черты.

А Лиля продолжает нести свой свет. Когда она приезжает в Москву, мы встречаемся. Не раз она рассказывала мне свои исцеляющие истории, и я плакала. В этом было что-то неуловимое, но очень важное.

И тогда я стала приглашать Лилю выступить перед моими студентами. Каждый раз она дотрагивалась до чего-то настоящего и глубинного... и аудитория замирала, а потом начинала дышать.

Лиля собрала свои волшебные (иначе не скажу) истории в эту книгу. Это бесценный подарок каждому, кто захочет выбрать исцеление — духовное, ментальное, а также физическое. Все взаимосвязано, и настоящая энергия исцеления идет сквозь строки этой книги. В ней есть главный призыв — быть целостным. То есть призыв к исцелению. Сознательно или бессознательно.

Эта книга — вовсе не книга, но перенасыщенный раствор концентрированной жизни. Хочешь или не хочешь, но трансформации с тобой произойдут как только начнешь читать.

Вдруг заметишь, что в носу пощипывает, сердце сжимается, а в животе — бабочки...

Жизнь — величайшая ценность. Но порой осознать это получается только на контрасте.

*из-за того что смерть настала
Аркадий отменил свой план
поехать летом на рыбалку
другие тоже отменил*

(С) стишок-перажок¹

Контрастом часто выступает смерть. Блуждание по грани — самый будоражащий и исцеляющий опыт. И не надо дожидаться критической ситуации. Можно пройти по этому натянутому канату вместе с героями и Лилей. Так начнешь чувствовать и ценить биение жизни в каждом моменте.

Можно пройти через книгу, ассоциируя себя с Лилей и понять, что волшебство — рядом. Мы все волшебники, которым дана безграничная магия слов и веры. У каждого из нас есть волшебная палочка внимания и суперсила — любовь. Почему же мы так редко пользуемся этим? Может, пора уже выбрать себя в приоритет? Взять на себя ответственность за все, что с тобой происходит?

Книга не позволит забронзоветь, покрыться гранитным налетом безразличия. Нет. Панцирь расколется. Тонкий стебель одуванчика пробьет гранит. А что дальше? А дальше — жизнь, полная неизвестности и настоящих эмоций. И вечный вопрос: «Хочешь жить? А чем докажешь?»

Татьяна Мужижская, психолог, коуч

¹ Авторское шутовое определение.

ОТ АВТОРА

Дорогие друзья!

Два года назад вышла моя книга «100 дней между жизнью и смертью». Это событие повлекло за собой много изменений в моей жизни и, как следствие, в жизни других людей. История книги началась более десяти лет назад в моем личном дневнике. Она превратилась в живой и дышащий организм, каждая клетка которого — часть моего существа. Если бы тогда я знала, какому количеству человек поможет моя история, книга родилась бы гораздо раньше. Ее успех показал, что каждому, кто хочет научиться быть сильнее и любить жизнь такой, какая она здесь и сейчас, кто не боится встречи с собой настоящим и готов пройти путь от сгорания до возрождения вместе со мной, эта история будет полезной. Я рассказала не историю болезни или борьбы с тяжелым заболеванием, но историю выздоровления и обретения себя. Я писала о любви, осознании, возрождении себя как личности.

После выхода книги ко мне стали обращаться люди, которые находились как в болезни, так и просто в сложных жизненных ситуациях, переживали кризис. Меня стали приглашать на встречи с онкобольными. Получилось так, что

я собственными глазами наблюдала исцеление людей — физическое, ментальное и духовное. Эти яркие, интересные, живые истории я рассказывала на своих семинарах, встречах с читателями, описывала в социальных сетях. Они никого не оставляли равнодушными, независимо от того, переживал человек в своей жизни что-то подобное или нет, кто он, какого пола и возраста. Люди слушали или читали то, что я описывала, и плакали. Они делились со мной своими чувствами, хотели встретиться и просто поблагодарить.

И потому я решила опубликовать эти истории, собрать под одной обложкой, конечно же, изменив имена. Сборник рассказов получил название «Выбирая жизнь», потому что мы всегда стоим перед этим выбором. Он определяет все наши поступки. Жизнь — это путь, и каждый наш шаг направлен или в сторону жизни, или в сторону смерти. Звучит страшно, но это так. В сторону любви или в сторону ненависти. В сторону процветания или в сторону увядания. Осознаем мы этот выбор или нет, мы все равно его делаем, каждый миг.

Мое продвижение по этому пути заостряло внимательность, все больше пробуждало духовную сущность. Правильное направление для меня — только в сторону жизни. Не всегда было легко идти, принимать новые знания о себе и об окружающем мире. Не всегда получалось взаимодействовать с собой в любви и принятии собственного несовершенства. Не всегда было легко выбирать жизнь в маленьких действиях ежедневного бытия.

Но каждый шаг создавал бесценный опыт. Именно он теперь вложен во все мои проекты. В игру «Феникс–Возрождение»², в мои книги, стихи и курсы. Игра — особенный проект. Она способна каждого сдвинуть с точки невозврата в новую, яркую жизнь. Тысячи людей разных национальностей во многих

² <https://www.phoenixgame.co/ru/about/>

уголках мира участвовали в игре и изменили свою жизнь к лучшему. И об этом опыте выбора я тоже рассказываю. О том, как он влияет на нашу реальность и в результате — на жизнь. Записывая это, и я невольно пережила все вместе с героями. С любовью и трепетом делюсь этими живыми, исцеляющими историями с вами. Я очень надеюсь, что для вас, как и для многих других, они станут источником силы, энергии и желания каждый миг выбирать жизнь.

БЕДНОЕ СЕРДЦЕ, ИЛИ ВОЗРОЖДЕНИЕ ЗВЕЗДЫ

*Я сердце оберну в любовь,
укрою душу чувством нежным.
Не дам пустить мне снова
кровь,
своим желаниям мятежным...*

... Первый раз я попала к ней на концерт, когда мне было лет двадцать. Это был скорее творческий вечер никому не известной певицы, автора своих произведений. Еще тогда меня поразили глубина текстов и способность так тонко передавать смыслы. Марина была не просто гениальным автором и исполнителем, но и прекрасным рассказчиком и интересной личностью.

Я никогда не была фанатом кого бы то ни было. Наверное, поэтому мой плейлист состоит не из альбомов любимых исполнителей, а сборников любимых песен. Мне может не нравиться артист, но импонируют его песни и музыка. А может быть и наоборот — певец любим как личность и вокалист, но какая-то его конкретная песня не впечатляет.

Марина была одной из тех немногих, кто нравился мне во всех проявлениях, ну или почти во всех. Нет, она не была

гламурной красавицей, на которых хотели быть похожими девушки моего возраста. Она не отличалась миниатюрностью, наоборот, обладала довольно пышной фигурой. В течение творческой карьеры много раз пыталась постройнеть, но каждый раз неизбежно возвращалась к привычным формам.

Время шло, она выступала на хороших площадках и становилась все более популярной. Я любила смотреть интервью с ней еще в то время, когда их транслировали лишь на маленьких, доморощенных каналах. Всегда чувствовала, что она больше, чем просто артист. Высказывания, глубина ее переживаний, отношение к миру, людям и событиям лишь доказывали это. Даже ее голос звучал особенно. Возможно, поэтому она была мне так интересна. В начале двухтысячных у нее появилась своя страничка в «Живом Журнале», и я время от времени заглядывала к ней.

Там я узнала, что, оказывается, первое образование Марины — психологическое. «Надо же! — подумала я. — Теперь все понятно». И мировоззрение, и глубина, и тексты, и вся она поэтому такие необычные. Она рассказывала, что мечтает выпустить сборник стихов, опубликовать книгу, которая давно лежит в столе. На страницах ЖЖ она казалась такой близкой, простой, такой искренней, сильной и уязвимой, одинокой в своей глубине и гениальности. Такой видела ее я.

А ее истории в ЖЖ пестрили фотографиями с концертов, гастролей, поездок на моря. Повсюду она была в окружении цветов и людей. Зрители, продюсеры, члены команды. В России тогда было довольно много именитых продюсеров, способных сделать звезду из любого. Мне нравились музыкальные программы, конкурсы, ТВ-шоу. Не знаю почему, может, во мне проявлялись задатки психолога и рассказчика, но хотелось вникать в каждую деталь слов и поведения интересующих меня людей, которых я видела по телевизору. Наверное, поэтому я точно знала, «ху из ху»! И, конечно же, были

те, кто мне активно нравился, и наоборот. Стоит ли говорить, насколько я обращала внимание на тех, с кем сотрудничают мои любимцы!

Жизнь шла своим чередом, я переехала в Германию, где начались своя история и события. Какое-то время у нас не было даже телевидения на русском, я многое упустила из того, что происходило на Родине. Когда хлопоты с переселением утихли, я, наконец, решила съездить в Россию к друзьям. Заглянула на знакомую страничку в ЖЖ в надежде посетить концерт Марины во время своего визита. К моему счастью, там красовалась афиша с подходящей мне датой концерта. Я полистала новые фотографии, посты и поняла, что не заходила к ней на страничку больше года. Как же много всего изменилось! Она издала первую книгу и готовила к публикации вторую.

Теперь она была в творческом союзе с одним из тех музыкантов-продюсеров, которые входили в мой «черный список». Скажу честно, я даже расстроилась. Хотя какая, собственно, разница. Он сделал ее более популярной. Концертов, приглашений, теле- и радиоэфиров стало гораздо больше. Я должна была бы радоваться за нее, но... Листала фотографии и, как мне казалось, не видела радости в ее лице, даже там, где она улыбалась.

Более того, я испытывала физический дискомфорт, глядя на фото и видео, где она что-то рассказывает рядом со своим продюсером. Странно, но у меня в солнечном сплетении что-то сжималось при виде этого человека. Я была совершенно уверена, что он не дает ей раскрыть крылья и даже как будто истязает ее. Наверное, это звучит как полный бред, но я была уверена, что этот союз погубит ее.

До моей поездки в Россию, как и до концерта, оставалось чуть больше трех месяцев. Я решила прочесть книгу Марины. Казалось, текст написан больше психологом, нежели артистом, хотя в сборник вошло много прекрасных стихов. Все они были

исцеляющими, терапевтическими, хотелось то плакать, то смеяться, вновь и вновь пропуская через себя наполненные смыслом строки. Марина много рассказывала о себе и отношениях с миром, словно в книге был заключен целый путь ее развития и совершенствования. Одна фраза очень зацепила меня, она говорила, что каждый раз, погружаясь в глубину осознаний, становится все более одинокой. А ведь так и есть! Даже в глубинах океана не так много обитателей. В основном все кучкуются на поверхности, как и в жизни. И если душа просит глубины — погружайся, но не жалуйся на одиночество...

* * *

Спустя пару недель я вновь заглянула в ЖЖ и на странице Марины увидела официальное объявление об отмене того самого концерта. Из комментариев узнала, что отмена — вынужденная, из-за состояния здоровья певицы. Я не прочла все комментарии, их были сотни, но заметила, насколько разное отношение людей к отмене концерта. Одни жалели Марину и желали скорейшего выздоровления, другие ругали ее и организаторов за безобразие и полную безответственность, но были и такие, кто поучал и давал советы типа: «Чтобы не подводить свою публику, надо заранее заботиться о себе!» Редко читаю что-либо в соцсетях, а комментарии — и подавно, и помню, как неприятно было такое видеть. Я закрыла компьютер и задумалась. Почему людям так нравится поучать тех, кто ослаб? Какими мотивами руководствуется человек, когда хочет сказать: «Косячишь, детка, ох, как косячишь! А с виду прям само совершенство... ну-ну...»?

Там и про образ жизни, и про неискренность, и про то, что с жиру бесится. Непонятно, что все эти «тролли» имели в виду. Марина не раз говорила, что не курит, не употребляет алкоголь, но ведь заболеть может кто угодно. К тому же она

никогда не была замечена в каких-либо скандалах. На мой взгляд, она из тех, кто скорее себе в чем-то откажет, чем другим. Казалось, некоторым хотелось в ее лице низвергнуть ангела с пьедестала.

Так или иначе, я была уверена, что все случившееся с ней происходило лишь по одной причине. Она устала, не бережет себя и работает не с теми, кто готов учитывать ее интересы и заботиться о ней.

Спустя два дня я увидела такой пост на ее странице:

«Сегодня мне полегче, и появились силы на размышления. Я задумалась над некоторыми вопросами, которые хочу обсудить с вами — с теми, кто понимает меня и кто нет... Артисты, музыканты, прошу вас тоже отозваться. Мне очень важно ваше мнение! Мое выздоровление во многом зависит и от этого.

Как вы думаете, когда под вас организуют гастроли, имеете ли вы право отказаться от них или отменить концерт? Может ли вообще артист отменить выступление? Особенно если зрители ждут именно его?

У меня отношение к этому всегда одинаковое: организаторы вложили деньги, люди купили билеты. Я не могу всех подвести... и не раз уже приходилось выходить на сцену через день после операции, ехать на эфир с переломом. Подумаешь, ведь можно выбрать такой ракурс, что никто не заметит и не догадается, как ноет все тело.

Так имеет ли право артист не выйти на сцену? И если да, то в каком случае? И может ли он вдруг сказать организатору: я понимаю, мы затратили время, ресурсы, средства. Но душа не лежит. Вот сейчас понимаю, что не хочу, не могу или даже не потяну. Если так скажет, будете ли вы по-прежнему считать его хорошим и порядочным человеком?

Или каждый раз придется выкупать себя, чтобы отпустили? В противном случае оправданием неявики может служить только смерть.

Люди, дорогие мои, вы мне пишете хорошие слова... Я всю жизнь жила, максимально учитывая интересы всех. С самого детства я словно офицер на службе, где очень жесткие правила... Может, я не права? Так разубедите меня или, наоборот, убедите...»

Когда я прочла этот текст, сердце заколотилось сильнее обычного. Я с минуту сидела неподвижно, не понимая, что делать, при этом я была уверена, что просто должна сейчас что-то сделать. В один миг, без раздумий, открыла окошко, где было можно написать личное сообщение Марине.

Не знаю, как долго я просидела перед компьютером, пока пальцы не начали печатать сами:

«Сижу перед открытым для сообщения окошком уже полчаса и туплю... просто туплю. Прочла ваш пост и не знаю, что ответить. Мысли мечутся в голове. Хочу написать, но чувствую, все не то!.. Не то!

Так всегда: чем больше глубина, тем больше одиночество. На глубине совсем не так много рыб. И даже на дне самого тепло, прозрачного моря вода оказывается холодной и темной.

Что сказать человеку, который все знает о чувствах, чести и достоинстве, правде и добре? Наверное, то же самое, что и тому, кто ничего не знает, но нуждается в поддержке. На ум приходит лишь одно: то, что меня лечит, когда невыносимо. Хочется сказать: все пройдет... абсолютно все. Боль сменится радостью, придут понимание и ответы на вопросы, потом снова боль и новые вопросы, и так всегда. И все это вы знаете. Мы, как фениксы, постоянно умираем и возрождаемся.