

УДК784:929+616-006  
ББК85.318(2)-8+55.6  
С21

В оформлении книги использованы фотографии  
из личного архива автора

### **Сафонова, Лама**

С21      Остаться в живых / Лама Сафонова. — Москва:  
Издательство АСТ, 2019. — 352 с.; ил. — (*Современная  
биография*).

ISBN 978-5-17-110142-8

В основу книги Ламы Сафоновой, композитора, продюсера, известной певицы, лёг её сенсационный онлайн-дневник «Возвращение из ада», который она вела на последних стадиях обширного рака. Уникальная история практически невозможного преодоления и триумфальной победы. Она переворачивает душу, меняет сознание и открывает возможности скрытых внутренних резервов человека. Достоверность событий, которые являются уже готовым сценарием для кинофильма, полное погружение в происходящее, эмоциональная честность, нестандартные коды решений сложнейших ситуаций. Несколько сюжетных линий. «Книга в книге», потому как внутри находятся не только её главы борьбы за жизнь, но и открываются секреты блистательной карьеры, острых захватывающих моментов, которые явились резонансными и активно обсуждались в мировых СМИ. Это книга Победителя, которая заряжает оптимизмом множество людей по всему миру.

**УДК 784:929+616-006**  
**ББК 85.318(2)-8+55.6**

ISBN 978-5-17-110142-8

© Л. Сафонова, 2019  
© ООО «Издательство АСТ», 2019

Я даже не знаю, как начать свою историю и уместить её в книгу, потому как, наверное, невозможно кратко описать её тому человеку, который ежедневно между жизнью и смертью в режиме онлайн. Как подобрать то ёмкое слово, которое объяснило бы самые невероятные события, подкреплённые самой главной жаждой – **ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ**. Для того чтобы **ЖИЛИ И ДРУГИЕ**. Когда Ты знаешь, что если сможешь выжить Ты – то **СМОГУТ** и **МИЛЛИОНЫ ДРУГИХ**. Моя миссия – именно в этом.

Это самая достоверная и уникальная цепочка событий, участником которой я в данный момент являюсь. И в какой бы стране мира Вы сейчас ни находились – Ваша географическая точка и Ваш отпечаток пальца на этой странице лишь подтвердит КОД перемещения в пространстве и сделает эту книгу бестселлером.

Когда моя жизнь разлетелась на миллиарды маленьких осколков, я сделала себе из них бесценный бриллиант с тысячами граней, который шлифует пространство так, как не сможет ни одна космическая установка. Как я это делаю?

Если Вы сейчас держите эту книгу в своих руках – значит, Вам нужны ответы на вопросы. Если Вы сейчас в беде, или в сложной ситуации, или, наоборот, у Вас всё

хорошо и Вам просто необходим адреналин – прочитав то, что здесь написано, Вы уже никогда не будете прежним. Я переверну Ваше представление о самом себе и своих возможностях. Когда Вы дойдёте до крайней страницы – Ваша жизнь изменится навсегда...

Это реальная история событий, достойная самого кассового триллера среди рафинированного пространства, полностью отличающегося от многих других, напичканных подменой понятий, придуманными героями и условными трудностями. В данную секунду я печатаю этот текст и знаю, что́ будет дальше: с этого мгновения мы с Вами уже связаны невидимой нитью, по которой Вы сможете найти следы моего энергетического присутствия в Вашей жизни в любой точке пространства-времени, где бы Вы ни находились. В каждой секунде Вашей жизни и даже в параллельном пространстве. И всё ради того, чтобы именно Вы – остались – ЖИТЬ.

**ЖИЗНЬ.** Я всегда её ценила. И она отвечала мне взаимностью. Она никогда не жалела меня. А я умела преодолевать все беды и сложности, которые встречались на моём пути. С детства защищала слабых, помогала тем, кому могла помочь. Не имея миллионов за душой, «папиков» и другой стандартной «атрибутики», но всё-таки будучи успешной и востребованной селебрیتی, я всегда была на своей волне, жила по своим правилам и держалась достаточно обособленно в жестоком мире шоу-бизнеса. Придумала и реализовала уникальный международный музыкальный бренд LAMA, первая в мире начала выступать на сцене с двухметровыми японскими веерами по технике боевых искусств – это моя «фишка». Придумала и реализовала уникальный проект мирового уровня – Международную Красную Дорожку «LAMA WAY FASHION», сама пишу музыку, тексты, выпускаю свои альбомы, создаю музыку для кинофильмов и знаменитых исполнителей, продюсирую креативные идеи, востребована на подиуме и уже больше десяти лет открываю и завершаю все самые топовые модные показы как приглашённая селебрیتی, имею десятки крупных международных музыкальных наград, в том числе и государственного значения. Я всю

жизнь занималась благотворительностью. И даже представить себе не могла, что когда-нибудь сама буду нуждаться в срочной помощи. Когда приезжала поддержать своим выступлением онкобольных или отдавала свои гонорары тем, кто нуждался, – я всегда говорила о том, что нельзя сдаваться и всегда нужно бороться за собственную жизнь, даже если нет надежды, даже если кажется, что всё, финал, – никогда не складывать лапы, не складывать крылья, всегда нужно стремиться помочь тем, кому ещё хуже. И когда сама попала в жёсткий замес – мои взгляды ничуть не изменились.

Это было как гром среди ясного неба. В мою семью пришла страшная беда под Новый год. ОБШИРНЫЙ РАК. Рак тела матки. Стадия 3-я с переходом в 4-ю. Аденокарцинома (самый агрессивный вид опухоли). Метастазы в лимфоузлах. С тотальным их поражением крупными комплексами. Жить оставалось пару-тройку месяцев. Ситуацию осложняла моя непереносимость множества лекарств: местной анестезии, антибиотиков, нескольких видов наркоза и т.д.

Мир рухнул в одну секунду. Рассыпался вдребезги, как стекло после впечатывания в бетонную стену на полном ходу. Я не понимала – что делать, как быть. Мне нечем было дышать. Захотелось закрыться ото всех и, в одиночку, попытаться выбраться из этой западни. Но я даже представить себе не могла весь масштаб – с ЧЕМ и с КЕМ я имею дело, ЧТО уготовано мне впереди, в какой кромешный ад вступаю, и я всё ещё надеялась на то, что это какое-то недоразумение. Приговор врача я не могла до конца осознать. За здоровьем я всегда очень следила. И данная чудовищная стадия явилась следствием врачебных ошибок. Искать тех, кто будет за это отвечать, времени не было. Я поняла лишь одно – времени на то, чтобы спастись, у меня тоже не остаётся. Шанс вырвать свою жизнь из лап смерти был один на сто. И я приняла крайне сложное

для себя решение. Вопреки имиджу успешной, эпатажной, независимой и действительно востребованной личности, я выложила в Мировую сеть крик о помощи. Этот шаг мне дался крайне тяжело. Я и понимала и не понимала, с чем столкнусь. Всей стране, всему миру я в одночасье рассказала о ворвавшейся в мою семью страшной беде. Осознавая, что часть людей воспримет это просто не всерьёз, а часть решит срубить себе пиар на моей крови. Ну а я отчаянно ждала тех, кто реально оценит всю фатальность этой катастрофы. В одиночку я бы не справилась. Страна открывала шампанское! А мне жить оставалось совсем немного. Я не знала, что делать, где искать врачей, никто не брался – я получала сплошные отказы и летальные прогнозы. Да, я знала, что враг, с которым я столкнулась, – очень свирепый, но не могла осознать деталей происходящего и всего, что меня ожидает. Да, я слышала, что от рака почти все умирают, что это что-то страшное, что люди мучаются, просят об эвтаназии и обезболивающее для них – настоящий смысл жизни. А в это время вся страна готовилась встречать Новый год, и всем было не до меня. «Доктор, скажите правду...» – «Если я Тебя не прооперирую срочно – ТЫ УМРЁШЬ». Мне дали 10 дней на подготовку анализов к сложнейшей обширной операции. Эти 10 дней были у всей страны выходными. И 31-го декабря я срочно сдавала кровь в какой-то частной клинике по диким ценам. Уехать оттуда мы сразу не смогли. Муж меня тащил практически на руках, я уже была слаба. Ёлку нарядить мы решили за три часа до курантов и смотрели в глаза друг другу как в последний раз. При моей непереносимости наркоза, анестезии и антибиотиков шанс выжить был равен почти нулю. Это был день, когда я вступила в свою СВЯЩЕННУЮ ВОЙНУ...

«Ребята... у меня РАК... Произносить это страшно, больно, тяжело, признаваться тем более... когда Тебя считают сильной, успешной, цветущей и какие могут быть вопросы. РАК... В мою семью пришла беда под Новый год под этим коротким словом. Никому не нужно объяснять, что это такое. Гарантий нет и времени уже тоже, но могу сказать одно: я намерена бороться. Операция СРОЧНАЯ, тяжёлая, вырежут много органов. В МОСКВЕ. Сложность исхода добавляет моя непереносимость большого спектра лекарств (анестезии, наркоза, антибиотиков и т.д.), которая случилась после нападения на меня в 2012-м году и всех предыдущих бед. Сказать, что я сейчас чувствую, – это не сказать ничего. Одной мне не справиться. Это честно. Сложнее всего – признаться в этом. Мне очень нужна помощь. Сколько я за свою жизнь выступала и проводила благотворительные мероприятия, старалась помочь людям с тяжёлыми диагнозами, и когда мне вручали орден за это – никогда не могла подумать, что сама окажусь на этой «войне». 9 января госпитализация. До 09.01.2017 я ещё буду на связи. Потом... Потом, скорее всего, здесь будет мой администратор. ПОМОЩЬ АКТУАЛЬНА ВСЕГДА. Восстановление будет мучительным. Наверное, иногда лучше вовремя решиться озвучить беду и иметь шанс на жизнь, чем обрести посмертно рейтинговые эфиры под заголовками «Как же так всё поздно...».

Моя ситуация, как известного человека, осложнилась ещё и тем, что я должна была не только защищать свою жизнь от болезни, но и свою жизнь как таковую в принципе – в физическом плане – от тех, кто ловко и профессионально вдруг решил воспользоваться моей тяжёлой бедой в своих корыстных целях. У кого-то был материальный мотив, а у кого-то – жажда мести. Находясь в беспомощном состоянии, я отчаянно билась сразу на нескольких фронтах. Одновременно нескольким

людям была выгодна моя смерть. Это страшно звучит, и я не верила своим глазам, что так происходит. Такое впечатление, что я попала внутрь жесточайшего триллера. И название ему было – «Остаться в живых». Как задача. Как поиск бесценного кода. Как Высшая Миссия для Открытия в себе Сверхкосмических Сил. И не только для себя самой.

**РАК.** Он всегда одинаков, жесток, беспощаден и коварен. Вне зависимости от того, в каком органе его источник, – итог и схема поражения всегда абсолютно стандартны. И очень важным этапом идёт **ПРИНЯТИЕ СИТУАЦИИ.** Это очень важно – Принять. Принять, что Твоя жизнь уже **НИКОГДА** не станет прежней. Никогда. Принять очень срочно. Почему срочно – потому что с этого момента Твоё время начинает для Тебя тикать уже совершенно по-другому. Ты начинаешь видеть и понимать, как каждая Твоя секунда утекает сквозь Твои слабеющие пальцы и Твои микросекунды превращаются для Тебя в макрочасы. Ты четко понимаешь, сколько всего можно успеть за эти микросекунды, а весь остальной мир вокруг Тебя продолжает жить в спокойном режиме и по другим понятиям. **ПРИНЯТЬ.** Как только Ты переступаешь этот рубеж и закладываешь это ощущение принятия себе вовнутрь – Ты бетонируешь свою почву под ногами, на которой пусть, может, никогда не вырастут цветы, но Ты будешь устойчив, уверен, а главное – **ЖИВ.** В голове должен быть только конструктив. А рядом должны быть только те, кто готов помочь именно **ДЕЛОМ,** и ни секунды драгоценного времени ни на кого другого. И полное отсутствие страха. Полнейшее. Если Ты принимаешь бой – Ты должен понимать, что «страх» – это самая эффективная кормёжка для клешневидного зверя. И эту подпитку Ты должен для него намертво отрубить раз и навсегда. Клешнявый требует больших денег. К деньгам я всю жизнь была равнодушна. Но в ту секунду, когда Ты начинаешь битву за собствен-



ную жизнь, а особенно в существующей мировой системе, – совершенно чётко осознаёшь, что хоть какие-нибудь деньги – это возможность остаться в живых. Они ускоряют сроки, позволяют срочно заказать и доставить именно те препараты, которые подходят именно Тебе, найти клинику, страну, в которой именно Тебе смогут максимально эффективно помочь, – и, может быть, туда переместиться. Деньги существенно увеличивают Твои шансы. Особенно если есть серьёзные клинические сложности и нестандартные обстоятельства. Но есть одно «НО». Если в Тебе не будет силы Духа, внутреннего стержня, отсутствия страха и настроения на победу – никакие деньги Тебя не вытащат. Поэтому – максимальное спокойствие, сосредоточенность, конструктив и жёсткая избирательность приоритетов – вот что должно Тобой руководить, если Ты попадаешь в эти страшнейшие жернова смерти.

*ИЗ ДНЕВНИКА*

*07.01.2017*

– ...Время для меня идёт по-другому. До тяжелой операции осталось два дня. Сердце моё открыто хорошим, добрым людям, которые искренне любят меня и верят в меня. Миллионы людей находятся в моей ситуации, и 3-я стадия – не приговор. Не складывать крылья! Победить РАК – это значит перестать его бояться. ОТСУТСТВИЕ СТРАХА. Запомните. Я вернусь. Я обязательно вернусь. Чтобы снова помогать тем, кто нуждается во мне, кому нужны силы и помощи! Я встану на ноги и снова продолжу помогать!! Ничто не загасит Свет моего Сердца. Даже беда. Я вернусь. Только не переставайте верить в меня. Я СНОВА ВЕРНУСЬ. ЧТОБЫ СНОВА ПОМОГАТЬ.

До диагноза я объездила около 80 монастырей, но почему-то именно этот запал мне в душу – Храм Александра Невского на Юго-Западе Москвы, – сюда я и приехала под Рождество. Я готовилась к самой тяжё-

лой битве, через два дня должна была состояться решающая операция. Город отмечал новогодние праздники, а я пыталась достучаться до людей, до врачей. Я ещё не знала, что такое ПЭТ (Позитронно-эмиссионная томография), – только слышала, что её желательно сделать перед тем, как... Я звонила по всем адресам, и даже за деньги нигде не было мест – мне отвечали, что места есть только на начало февраля. Я пыталась объяснить, что у меня только два дня... и у меня февраль уже может и не наступить. Но на ПЭТ так и не попала. Я стояла в этом Храме и плакала, напитываясь Божественной энергией и силами. Просила Благословить на Священную Битву. Я сделала в телефон фото иконостаса, а потом в болевой агонии смотрела на него снова и снова, чтобы вновь и вновь «оживал» тот коридор между мной и Богом... Он был всегда рядом. Он всегда ВО МНЕ.

Я зашла домой. Квартира «подвисла» в «нажатой паузе». Взгляд моментально отсёк всё то, что раньше было необходимо для обычной жизни человека: вещи, обувь, мои красивые сумки, концертная бижутерия, мои двухметровые веера, сотни дисков, клавиши, микрофоны, красивое бельё, коробки с бесконечными стопками дипломов и музыкальных наград, ноутбук, памятные сувениры, привезённые с гастролей. Всё, казалось, застыло в воздухе, и я не понимала – зачем теперь мне всё это. Что нужно успеть «вычленить» важного, может, что-то отсортировать – что пригодится мне сейчас, а что – нужно будет потом. Потом... Что такое – «потом»? Оно наступит? Мелькнула мысль – нужно, наверное, срочно структурировать всё в ноутбуке – привести в порядок – мои стихи, тексты, песни, мои клипы, мой дневник, важные документы, фотки, статьи, материалы и т.д. Отменить все гастроли, заморозить все переговоры, все намеченные планы – махом отрубить, как топором. Мировое турне «LAMA WAY FASHION»... Боже, сколько всего. Я просто видела застывшее пространство. Оно плавилось и стекало вниз, как строчки матрицы. От-

крыла ноутбук. И резко поняла одну-единственную объективную вещь: Я УЖЕ НЕ УСПЕЮ. Я уже больше ничего не успею... Я просто уже БОЛЬШЕ НЕ УСПЕЮ НИ-ЧЕ-ГО. НИ-ЧЕ-ГО. Сейчас я один на один с пространством, время которого расплавленным свинцом капает мне в мозг. Денег почти не было. У меня было очень много красивых вещей (ведь дизайнеры на показах рассчитывались со мной в основном именно бартером). Но с наличкой было плохо. Я понимала, что любой форс-мажор на автомате отправит меня в могилу. И времени что-то придумывать не будет. Продать вещи я тоже не успеваю... Два дня. У меня всего лишь ДВА ДНЯ. На всякий случай написать записку маме? Письмо? Мы с ней были всю жизнь очень близки. Если меня не станет, она обязательно должна вновь прочитать, что я её ЛЮБЛЮ. Она должна знать – КАК я её сильно люблю!! Жизнь меня поставила к стенке, а я так и не успела ей записать песню... Как же так я не успела? Как же так? Я хочу успеть! Я хочу ей вновь и вновь говорить, что ЛЮБЛЮ ЕЁ, и чтобы она это потом всегда слушала и читала! Два дня...

Я набрала номер Эльзы. Когда-то она была моей подругой. Когда моего папу убили – она вдруг исчезла из моей жизни. Резко. Раз – и навсегда. Струсила. И оставила меня один на один с моей огромной болью.

Прошло время. Мы не слышались 10 лет. Потом я узнала, что у неё случился рак. Она смогла выкарабкаться. И я была очень рада за неё. В какой-то момент наши пути пересеклись, но того сокровенного слова «дружба» уже я к ней отнести не могла. Но это была единственная ниточка, которая была в зоне доступа, чтобы получить мгновенные ответы на возникшие технические вопросы. «Привет». – «Привет», – тревожно ответила она. «Эля, у меня рак... Всё очень серьёзно. Прогноз плохой. Впереди очень сложная операция. Мне нужно настроиться. Мне нужно себя подготовить. Скажи мне, пожалуйста, что меня ждёт? Это больно?..» В трубке воз-

никла пауза... «Эля, мне нужно быть готовой. Я знаю, Ты с этой темой знакома ближе. Не жалея меня, пожалуйста. Мне необходимо знать самые сложные точки и повороты. Если я буду к ним готова морально, то мне легче их будет вынести физически. Вырежут очень много органов. Как потом без них? Как долго будет всё заживать? Как всё будет ощущаться? ЭТО потом всё очень больно?» – «Да». – «Насколько?..» И Эльза начала свой рассказ: «Сначала Ты ослабнешь. Тебя перестанут держать Твои ноги. Совсем... перестанут. Ты похудеешь. И станешь весить как пушинка. Тебе будет очень больно. Организм Твой резко начнёт перестраиваться, и у Тебя будет ежедневный жар, как при температуре 40. Твои кости будут выворачивать. Но если Ты выдержишь – начнёшь себя вытаскивать. Главное – раньше начинай двигаться...» Я её слушала, и слёзы медленно катились по моим щекам. Меня начало медленно потряхивать. Я смотрела в одну точку и не могла поверить, что это происходит со мной. Эльза честно рассказывала и рассказывала мне много «технических» моментов, которые меня ожидали. Я была в ужасе. Но только сегодня я понимаю, насколько наши с ней ситуации были разными. Потому как ТО, что ждало меня впереди, – не стояло и рядом с её описанием. Моя ситуация оказалась намного серьёзнее, чем у неё.

Я положила трубку и разрыдалась в голос. Мне не хватало воздуха. Смогу ли я всё это выдержать? Я подошла к открытому окну и посмотрела в небо. Оно было как бездна. Оно было таким огромным. Бездонным. И по сравнению с этой глобальной космической красотой – где-то здесь, в одной маленькой съёмной московской квартире плакал один маленький человек со своим огромным и страшным горем...

Мне вспомнился день, когда я поехала на свой двухсотый благотворительный концерт в Общественную палату Российской Федерации – для детишек, неизлечимо больных редкими заболеваниями. Организаторы мне объяснили, что это те, кто уже никогда не выздо-