

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	5
<b>ЧАСТЬ 1</b>	
<b>Психотренинг 1.</b> «Не выноси сор из избы». Пустословие. Болтливость	7
<b>Психотренинг 2.</b> Молчание - золото. Исцеление словом	11
<b>Психотренинг 3.</b> Обида. Игра в суицид	16
<b>Психотренинг 4.</b> Духовный поиск. Духовный кризис	23
<b>Психотренинг 5.</b> Зависть	26
<b>Психотренинг 6.</b> Подарок, как средство привлечения внимания	32
<b>Психотренинг 7.</b> Любовь к «халяве». «Принцип мивины»	35
<b>Психотренинг 8.</b> «Я добрый, мне всех жалко» или любовь по-«суфийски»	38
<b>Психотренинг 9.</b> Одиночество	46
<b>Психотренинг 10.</b> Принимайте меня таким, какой я есть	48
<b>Психотренинг 11.</b> Хочу ребёнка	51
<b>Психотренинг 12.</b> Хочу отдохнуть в декрете	54
<b>Психотренинг 13.</b> Секс во время беременности. Мужская психология	56
<b>Психотренинг 14.</b> История о том, как не надо строить свои семейные отношения	58
<b>Психотренинг 15.</b> Муж-подкаблучник	65
<b>Психотренинг 16.</b> Что стоит за «горячей» любовью матери к сыну и за «холодной» - к дочери. Соперничество. «Комплекс Электры», «Эдипов комплекс». Отец или «папик»	70
<b>Психотренинг 17.</b> «Венец безбрачия» - миф или..	76
<b>Психотренинг 18.</b> Как из мужа сделать алкоголика или разрушить семейное счастье дочери (страшная тайна, передающаяся из рода в род). Тёща - как вид семейного проклятия	82
<b>Психотренинг 19.</b> Седина в бороду - бес в ребро	86
<b>Психотренинг 20.</b> Непрощаемые обиды	91

<b>Психотренинг 21.</b> Почему важно, чтобы ребёнок называл маму мамой. Материнская любовь и её суррогат. Наши дети.	97
<b>Психотренинг 22.</b> Играем в маму и папу, выбираем правильные роли. Сын = муж? или как правильно матери относиться к сыну, если у него нет отца	104
<b>Психотренинг 23.</b> Семья это семь «я» или «МЫ»?	113
<b>Миф 1.</b> Когда мы встречались - он задаривал меня цветами, но когда поженились - его любовь прошла...	114
<b>Миф 2.</b> Когда поженимся, я заставлю его/ёё изменить свой характер и привычки	114
<b>Миф 3.</b> Если любят меня - любят и всё то, чем я занимаюсь	116
<b>Миф 4.</b> Мне уделяют мало внимания	116
<b>Миф 5.</b> Держать в себе негативные эмоции	118
<b>Миф 6.</b> Глава семьи	120
<b>Миф 7.</b> Точно люблю	121
<b>Миф 8.</b> Дети - вечные должники родителей	121
<b>Психотренинг 24.</b> Полюби Себя	125
<b>ЧАСТЬ 2</b>	
Солнечный Ангел	132
Огонь, который умеет рассказывать...	137
Дельфин из Царства Синих Песков	142
Дорога, открывающая Путь	145
В лесу родилась Ёлочка	153
Держи меня, Соломинка, держи меня...	160
Древо Жизни	164
Колодец Мудрости	167
Пряжа жизни	176
Приключения Зонта	186
СОФИЯ!	188

**Посвящается нашим Великим Учителям  
Елене Ивановне Рерих  
и Николаю Константиновичу Рерих.**

Улыбкой?

Вестник, мой вестник!  
Ты стоишь и улыбаешься.  
И не знаешь, что ты принёс мне.  
Ты принёс мне дар исцеления.  
Каждая слеза моя исцелит немощи мира.  
Но, Владыко, откуда мне взять столько слёз  
и которой из немощей мира отдать  
мне первый поток?  
Вестник, мой вестник,  
ты стоишь и улыбаешься.  
Нет ли у тебя приказа лечить  
несчастье улыбкой?

Н.К.Рерих

### **ВВЕДЕНИЕ**

Эта книга рассчитана не только на специалистов, работающих в области семейной психологии, она может стать хорошим помощником и тем, кто столкнулся с некоторыми трудностями в *своей* жизни. Мы сразу же выделяем местоимение «своей», так как каждый должен разобраться сначала *в себе, в своей* судьбе и только потом - в судьбе соседа, подруги, коллеги, знакомых своих знакомых. В жизни, к сожалению, всё происходит с точностью до наоборот, и потому проблемы не только не решаются по мере их накопления, а нарастают снежным комом, грозя неврозами, нервными срывами, разводами, увольнениями, суицидами...

Эта книга - не слащавое утешение, не приторное нравоучение, она не рассчитана на тех, кто привык плакаться и получать утешение, снова плакаться и снова получать утешение, ничего не пытаясь изменить в своей жизни. Она не рассчитана на тех, кто привык жить, перекладывая свои трудности на плечи любящих людей и при этом горько сетовать на судьбу. Нет! Эта книга как раз изобличает таких психологических паразитов, помогая разобраться в том - кто есть кто и как в этом мире найти себя в *Себе*.

Эта книга не гладит по головке, не даёт возможности в очередной раз найти оправдание своим действиям и в такой же очередной раз ничего не изменить в жизни. Скорее она является тем инструментом, который, невзирая на лица и должности, даёт мощные пинки под

зад, выталкивая из насиженных жизненных позиций, заставляя пересмотреть свою жизнь по-новому.

Эта книга - *практическое* руководство для тех, кто уже начал серьёзно задумываться над своей жизнью и её смыслом. Авторы книги, помимо того, что ведут активную практическую деятельность в области психологии и не понаслышке знакомы со многими проблемами, являющимися «бичом» общечеловеческих и внутрисемейных отношений, являются последователями и исследователями Учения Живой Этики, или Агни Йоги, посвятив этому делу более двадцати лет своей жизни. Поэтому книга будет строиться на незыблемых понятиях этого Огненного Учения.

Вопросы, которые вошли в данный труд - капля в море по сравнению с тем, сколько их осталось даже просто незатронутых или упомянутых вскользь. Тема человеческих отношений неисчерпаема и каждый случай, с которым приходит клиент - уникален по своему характеру и развитию, однако корень всегда кроется в одном - в неумении любить, в первую очередь себя, в неумении *слышать* другого, в неумении радоваться чужой радости, в неумении прощать, и тоже, в первую очередь, себя...

Нет, в этой книге не будет слезливых проповедей. Каждый из вас будет делать *собственный* выбор, как жить дальше. Решение, которое *вы* примите - будет только *вашим* решением. Путь, по которому *вы* решите пойти - будет только *вашим* путём. Поэтому многие темы или вопросы, кажущиеся одинаковыми на первый взгляд, каждый раз будут освещаться всё с новых и новых позиций, давая максимальную возможность сделать правильный для *себя* вывод.

Первая часть книги является как бы подготовительной для того, чтобы войти с определёнными знаниями во вторую часть, где даны психологические реалии-сказки, помогающие уже на глубинном уровне подойти к познанию Себя.

Мы посчитали невозможным обойти вопросы сокровенной психологии, без элементарных знаний которой *уже* невозможно в *наше* время разобраться в том, что же происходит *на самом деле*. Материал подан в максимально адаптированной форме и потому не вызовет затруднений при его прочтении и усвоении.

Психотренинги построены в таком порядке, чтобы постепенно, захватывая всё новые и новые области человеческой психологии, подходить к наиболее важным проблемам, возникающим в семьях. Подаваемый материал подкрепляется конкретными примерами из жизни, максимально раскрывая поставленные темы. Однако хочется предупредить, что *названия* психотренингов не смогли вместить в себя всего того объёма проблем, которые на самом деле вошли в его структуру, поэтому ответы на многие вопросы, которые как бы не

обозначены в оглавлении, вы найдёте по ходу прочтения, причём в самых неожиданных местах.

Разработанные нами реалисти-сказки - действительно «реалисти». Уже редко кто сомневается в существовании собственного Солнечного Ангела, уже многие могут мыслить или учатся этому так, как обучал Мудрый Дельфин Девочку. Уже ни для кого не секрет, что в каждом из нас есть Свет и тьма, а значит между ними всегда будет идти борьба за вас внутри вас. Специалистам не понаслышке известны целительные символы-архетипы Древнего Старца, Огня, Воды, Света, Дома, Пещеры, Горы и т.д. Так что назвать вторую часть просто сказками было бы не верно. Скорее это практическое психологическое пособие по работе с образом-символом на уровне подсознания. Подобная работа даёт в практике колоссальные результаты. Хотя надо сразу заметить, что индивидуальные занятия намного эффективнее коллективных. Те проблемы или запутанные «клубки судьбы», которые можно месяцами «гонять» из одних воспоминаний к другим, пытаясь найти первопричины, *очень быстро* и *намного легче* распутываются именно при помощи этого метода, при помощи знания законов и символов мифологии, эзотерических знаний, знаний, заложённых в Учении Живой Этики.

Тем, кого заинтересует эта тема, мы рекомендуем продолжить своё самообразование чтением трудов Вивекананды и Е.П.Блаватской, ознакомиться с идеями Платона и современной психофизикой, с работами и учениями Елены Ивановны Рерих и Николая Константиновича Рериха, с древнеиндийским эпосом, Бхагават-Гитой, Махабхаратой и другими сокровенными Источниками Знаний, которые оставила нам в наследство Древняя Мудрость. Пришла пора изучать и *применять* их в жизнь.

## ЧАСТЬ 1

### ПСИХОТРЕНИНГ 1

#### «НЕ ВЫНОСИ СОР ИЗ ИЗБЫ»

#### ПУСТОСЛОВИЕ. БОЛТЛИВОСТЬ

Мы начинаем свой самый первый психотренинг именно с этого наиболее распространённого явления, так как за ним скрываются подводные рифы семейных конфликтов и разладов в личной жизни, из-за него разрушаются счастливые браки и судьбы детей.

Болтливость. Что может быть привычнее этого явления в нашей жизни. Болтают везде: на работе, в транспорте, по телефону, с экранов телевизоров... Иногда *не просто* болтают, а *забалтывают* - тогда это один из приёмов гипноза: сознание устаёт контролировать поток

малозначимых фраз, внимание расслабляется и именно в это время идёт значимая *установка*, которая просто и беспрепятственно попадает в подсознание, так как сознание, не чувствуя подвоха, убрало все защитные фильтры. Опытные и профессиональные специалисты этого гипнотического приёма, применяют и пользуются им сознательно, например, когда *убеждают* вас купить ненужную вещь, продать нужную, поверить в то, во что вы никогда не верили. Но об этой опасности уже многие осведомлены и речь будет идти не о ней, а о её более коварном собрате - «бытовом, житейском забалтывании», в котором также имеется много «специалистов», даже не подозревающих о том, каким оружием они владеют. Но если они не знают о том, *чем* владеют, то тем более им невдомёк, *как* этим управлять, чтобы не навредить своему ближнему и себе самому.

Начнём с главного. Начнём с понятия о психической энергии, которой наполнено каждое слово, каждый произносимый звук и которая неразрывно связана с жизненной энергией каждого человека. Позвольте чуть-чуть психофизики.

Многие уже знают о том, что психическая энергия, как субстанция, разлита во всё сущее и наполняет собой всё мироздание. Также известно, что психическая энергия является *высшим аспектом* первозданной Всеначальной, или Огненной Энергии, которая, дифференцируясь (преображаясь) в различных планах материи, принимает определённые качества, свойства и степени напряжения, создавая то, что в физике называется Силами. Любая Сила управляется Мыслью, ибо только Мысль даёт Направление и Форму Силе. Когда происходит сочетание Мысли и Всеначальной Энергии, образуется психическая энергия, которая проявляется как психожизнь в каждом атоме и в каждой клеточке всего Сущего. Для чего мы обращаемся к Высшим Понятиям, пытаюсь разобраться «всего лишь» с болтливостью? Для того, чтобы понять, насколько мощная энергия кроется за каждым словом, за каждой мыслью, за каждым действием. Мы говорим о мощи психической энергии только для того, чтобы каждый мог уже сейчас осознать, насколько действительно опасным может быть «недержание речи».

Оккультная сила звука - самое могущественное оружие во Вселенной. И она может быть как разрушительной, так и созидательной. Всё зависит от того, с какой целью его применяют. Словом можно убить, Словом можно исцелить. Со Звука началось Творение. Со звука начинается вхождение в жизнь.

Родился новый человек. И первым делом он криком оглашает мир о своём прибытии. Затем начинается процесс овладения этой психической мощью, где ребёнок через силу звука, через интонацию начинает вступать в контакт с миром. Первым человеком, который

понимает эту «речь», является, конечно же, мама, но постепенно малыша начинают понимать и все окружающие.

Но обратите внимание: ребёнок никогда не кричит просто так. У него всё «по делу». Младенец - это «мудрый старец». Его ещё не окунули в «культуру» пустословия и он взвешенно и целенаправленно использует свои жизненные ресурсы. Малыш *знает*, что каждый звук - это выброс жизнедеятельной энергии, а молчание - её накопление.

Случалось вам когда-нибудь присутствовать при ссоре двух склочных людей, которые, не стесняясь в выражениях, пытаются втянуть в свои дразги как можно большее количество людей, приговаривая: «Я прав (а)?, Ну скажи, разве я не прав(а)?» И не так легко отделаться от этих «правых» и «левых», которые просто клещами впиваются в чужую жизненную энергию, чтобы подпитаться для новой склоки.

А вот ещё один пример, знакомый каждому буквально до боли. В кабинете работают сотрудники, которые, периодически отвлекаясь, ведут незамысловатый разговор. Так, вроде бы ни о чём. У кого-то кран потёк. Кто-то в командировку снова собирается. Интересно, с кем на этот раз, и что будет делать или скажет его жена (муж)? А, вон наш главный пошёл, слышали, у него с ребёнком проблема...? Да что там, вон у наших соседей вчера... Ага, у соседей, я вон вчера со своим (со своей)... Я ему говорю... А он мне, зараза... Я ему снова... Так он знаешь что удумал?... А ты ему шо? А он тебе шо? А ты ему шо? А он тебе? Да ты что?! Знаешь, что я тебе скажу - гони ты его, пока не поздно... (или что-то в этом духе)... Знакомо? И действительно до боли? И не знаете куда деваться от этих разговоров? Есть один верный способ - точно *знать*, что кроется за этим тлетворным явлением. Когда знаешь *что* - вопрос слушать, или пресекать на корню уже не стоит.

*Болтливость* - это развратная распушенность психической энергии. Где разврат и распушенность - там отсутствие здоровой крепкой гармоничной личной жизни.

Что такое *личная жизнь*? Это то, находится лично в нас. Внутри каждого человека. Это то сокровенное и неприкосновенное, что хранится как зеница ока и держится под семью замками. Так, по крайней мере, должно быть. Но так ли это на самом деле?

Дома, в семье, произошла размолвка. Это абсолютно *нормальное* явление, где любящие и уважающие друг друга люди пытаются найти компромисс в ситуации, которая не устраивает их обоих или кого-то одного. Конфликт может разрешиться миром в любой момент, достаточно просто взвешенно и без предубеждений отнестись к тому, что происходит. Это *культура* семейных отношений. **Семья** - это *закрытая, самостоятельная, саморегулирующаяся* биосистема, которая работает безотказно только тогда, когда в неё не допускаются

инородные и посторонние вторжения.

Однако, на деле происходит чаще всего так. Жена (муж) приходит на работу и начинает «разбор полёта» со всеми, кто готов её (его) слушать. Желаящих, как правило, хватает. Особенно тех, у которых давно разрушена своя собственная семья или кто не смог создать её вообще. Как стервятники, набрасываются они на чужую беду, смакуя каждую подробность и деталь. Что обычно говорят? «Да брось ты его, козла!», «Я вон своего выгнала...», «Да что ты с ним носишься?» Так нормальному человеку, имевшему неосторожность пустить на свою личную территорию непрошенных гостей, навязывается *чуждая программа* и под напором «опытных» и «бывалых» начинает *сужаться* его поле видения сложившейся (чаще всего пустячной) ситуации. Произошло нарушение двух основных составляющих семьи - *закрытость* и *самостоятельность*. Значит и *саморегуляции* уже не будет. Так начинается разрушение счастливой семейной жизни. А страшным орудием разрушения стало слово. Чужое слово. Чужая психическая энергия, которая и есть тот обоюдоострый меч, которым можно и разить и защищать.

Каждая семья - это действительно закрытая энергосистема по типу сообщающихся сосудов. Если в одном сосуде чуть убывает, другой тут же выравнивает общую энергетику собственными силами и снова всё приходит в равновесие. Если один из сосудов, наоборот, наполняется, то наполнение происходит и в других сосудах и все становятся ещё более наполненными благодаря тому же выравниванию энергий. Если мы вспомним, что деньги, события, какие-то определённые действия - это тоже видоизменённая психическая энергия, то тут же станет ясным, каким тонким и действительно саморегулирующимся организмом является семья на самом деле.

Когда семейный человек нарушает принцип закрытости, он нарушает целостность своего сосуда. То есть через «трещину» или «надкол» (а попросту, болтливость) происходит утечка *семейной* психической энергии. И если из одного сосуда всё время «вытекает», то тогда всем остальным приходится «работать» уже хотя бы на «удержание» того, что еще буквально не разбазарилось. А если «сор из избы» начинают выносить двое? Тогда идёт развал семьи на глазах. Ссоры и скандалы становятся уже патологической нормой, если уместно такое выражение. Подключаясь к энергосистемам чужих разбитых судеб, питаюсь негативным опытом «умудрённых жизнью», ещё недавно такие счастливые двое становятся всё более чужими друг другу, отсоединяя себя от *общей* семейной энергосистемы. Когда отсоединение произошло, каждый из двоих снова становится изолированной единицей. Но теперь уже эта «единица» вливается в



ряды «советчиков» и как болезнетворная бактерия начинает вторгаться в святая святых уже чужой семьи. Горечь от потерянного и «профуканного» собственного счастья заставляет искать утешение в чужих проблемах, чтобы деланно вздыхая сказать - не только у меня..., не только со мной..., да все они такие...

Законный вопрос - а как же дети? - всплывает со всей остротой проблемы только в последний момент, когда общая энергосистема разрушилась окончательно и бесповоротно. Ребёнок теряет возможность получать полноценное энергетическое «питание» и начинает *приспосабливаться* к ситуации, выбирая кого-то одного из родителей. Тогда «донор» становится самым родным и любимым, а второй родитель постепенно, но верно теряет энергетическую, духовную связь с ребёнком. И вот, ещё недавно такие счастливые и сплочённые - они становятся чужими друг другу, и при встрече им даже не о чем *поговорить*. В угаре скандалов и пересудов растратилось нечто драгоценное, что когда-то их объединяло, растратилась великая энергия Любви. И душа, как опустевший дом, оставшийся без заботливой Хозяйки, наполнился пылью и грязью обид, разочарований, озлобленностью, непросщением... Великая Сила Слова была употреблена на разрушение.

«Невинная» болтливость привела к запустению сердца.

Кто виноват? Только сам болтун. А мудрая пословица: «Слово - серебро, а молчание - золото» и «Не выноси сор из избы» теперь стало понятным как никогда.

## ПСИХОТРЕНИНГ 2 МОЛЧАНИЕ - ЗОЛОТО ИСЦЕЛЕНИЕ СЛОВОМ

Давайте рассмотрим ещё раз вопрос о значимости силы слова, но немного с другой стороны. Мы говорили, что каждый звук - это выброс жизнедающей энергии, а молчание - её накопление. И это действительно так, если речь идёт о *неосознанном* использовании *силы слова*, то есть тогда, когда не человек владеет своей *силой*, а *сила* господствует над ним. Наверное, кто-то из вас сразу вспомнил и соответствующую поговорку: «И дёрнул же меня чёрт за язык!»

Поэтому правильнее и точнее будет утверждение, что каждое *слово* - это либо *накопитель*, либо *расточитель* жизненной энергии. Накапливается жизненная сила при разговоре тогда, когда через сердце изливается доброта и сочувствие. Когда идёт *добровольная* и *осознанная* передача своей энергии другому человеку в процессе *исцеления словом*.

*Исцелять словом* - это божий дар. Поэтому тот, кто действительно

может передать искру божью в чужое сердце, при отдаче своей жизненной энергии тут же получает прилив новых сил, которыми он может *контролировано* и *взвешенно* делиться в следующий раз.

Таких людей иногда называют *медиаторами* или проводниками более высоких энергий, которые они, *пропуская* и *адаптируя* через своё сердце, через себя, отдают другим.. Это очень важно понять всем, кто по роду своей деятельности часто общается с людьми.

Что значит *пропустить и адаптировать энергию через себя*? Ведь все люди получают запасы психической энергии из единого источника, называемого Праной. Получают все. Но только медиаторы, или проводники наделены поистине божьим даром *перерабатывать* или трансмутировать через себя определённые потоки психической энергии, которые, как целебное зелье, восстанавливают энергобаланс у других людей. Это можно сравнить с материнским молоком, которым кормят младенца. Если накормить грудничка борщом, хлебом, мясом и дать запить соком - он погибнет в страшных мучениях. Но мать, которая свободно может *переработать* эту пищу, пропуская её через свой организм, трансмутирует её в жизненноважную для малыша субстанцию молока и тот может спокойно развиваться то того момента, пока его организм не научится сам переваривать различные продукты.

*Целитель* - это мать. Тот, кто нуждается в целительстве - грудничок. В данный момент этот человек просто не может по какой-то причине самостоятельно получать или перерабатывать собственную психическую энергию и тогда целитель подпитывает его своей, трансмутированной силой, без ущерба для собственного здоровья. Так же, как без ущерба для собственного здоровья кормит молоком мать своего младенца. Это и есть божий дар - умение перерабатывать *через* себя жизненную энергию в том виде, которым можно излечить (накормить) своего ближнего.

А кто те, кто нуждается в помощи? Это люди, у которых идёт неправильный обмен энергий в собственном организме. В одних органах её накапливается слишком много и тогда образуются застойные явления; в других, как результат, возникает её нехватка - тогда идёт голодание и истощение. Когда тот, кто *владеет* словом, начинает *энергией слова* восстанавливать баланс - начинаются процессы выздоровления (психического и физического), организм, постепенно выравниваясь, переходит на самостоятельное, или автономное «питание». Отсюда можно сделать только один вывод - все проблемы и беды кроются на кончике языка страдающего, который бездумно растрачивал свои жизненные силы через болтовню и пустословие, через свои необдуманные и неконтролируемые мысли. Излечение наступит тогда, когда будут поняты *истинные* причины

болезни. Причём под словом «болезнь» мы имеем виду не только физические недомогания, но и семейные проблемы, и общечеловеческое общение. Переполюсуйте *энергию* собственного слова, наполните свои слова добром и любовью - и божий дар станет частью вашей жизни. А там, где мир и любовь в душе - там всегда семейное счастье и радостно смеются дети.

Но вернёмся теперь к *расточительству* жизненной энергии, которая также происходит через слово.

Бытует мнение, что молчание вызывает настороженность и недоверие у окружающих людей. Значит, чтобы заслужить доверие, необходимо *что-то* говорить. Хорошо если по делу. А если сказать нечего, но очень хочется? Тогда включается механизм *болтовни*, который приводит к страшному заболеванию психики и сбою энергосистемы - недержанию речи. Человек начинает *болтать* просто потому, что потерял над собой власть, вернее контроль над *энергией* слова. Происходит её нецелевое расточение, что и приводит к печальным последствиям либо в виде болезни, либо в виде несложившейся личной жизни, либо и того и другого вместе.

Как быть? Ответ прост - если нечего сказать, промолчи. Если есть что сказать - скажи, но кратко, чётко, лаконично. На работе должны быть рабочие отношения. В семье - семейные. На работе включается механизм подключения к производственной энергосистеме, в семье - к семейной. И путать их нельзя и опасно.

*Молчание - золото*. И этот, всем знакомый афоризм, надо воспринимать как буквально, так и душой. Ведь *золото* - это накопления в сердце высшей духовности, той драгоценной энергии, без которой нет продвижения по жизни во всех смыслах. *Молчание* - это накопительный фонд жизненной энергии, без наличия которой невозможна даже сама жизнь. Это аккумулялирование и концентрация психической энергии.

Как начать самоизлечение, если болезнь прогрессирует? Там где привычно сказать триста тридцать три слова - скажи три, но самых важных и значимых. Результат не замедлит сказаться уже через несколько дней в виде уважительного отношения к вам окружающих. Ведь за молчаливую сдержанность уважают и ценят гораздо больше, чем за словесный понос.

Но *мощь* молчания проявляется и появляется только при уравновешенных энергиях. А уравновешенными могут быть энергии только тогда, когда идёт *контроль* за *энергией* и *качеством* слова.

*Качество* слова проявляет *истинную* сущность человека. И если ваши слова *высокого* качества, они никогда не допустят подавления своей энергией чужой свободной воли, также как никогда не пропустят враждебных проявлений по отношению к вам. Когда появляется

*качество* слова - появляется умение даже *молчанием* пресечь любую попытку вторгнуться на вашу территорию. Ведь молчание - это сконцентрированная *сила* **потенциального** слова. И **владеть силой молчания** могут только *сильные* люди.

За каждым произнесённым словом стоит мысль. За каждым ненужным словом стоит ненужная мысль. И не нужна она, в первую очередь, тому, кто её произносит. Зачем умышленно засорять свою мыслесферу? Ведь каждый мусор придётся потом убирать собственными руками. Разве приятно подготовить себе роль будущего мусорщика или выгребателя отхожего места? Каждое слово сегодня - это судьба на завтра. Может лучше промолчать?

Молчание - это работа. Работа мысли. Работа духа. В молчании творится самая сильная и мощная медитация. В молчании возносятся самые чистые и возвышенные молитвы. Молчание - это концентрация воли. Это концентрация мысли. И если в молчании еще не удаётся сохранять ясность *одной*, ведущей мысли - значит нет еще *силы* в вашем молчании. Значит есть еще куда осознанно приложить энергию слова. Энергию несказанного, сдержанного волей, слова.

А воля, в свою очередь, научит говорить кратко, ёмко и чётко. А если человек овладел и этим даром слова - он сразу становится лидером. Почему? Да потому, что именно его слова, сконцентрированные в чёткую мысль, доходят до сердец. В концентрации слов скрыт мыслеобраз. А мыслеобраз - это сконцентрированная сила нескольких мыслей. Когда человек произносит краткую, ёмкую и чётко сформулированную фразу - он вкладывает в сознание людей мыслеобраз, то есть *весь* образ того, что подразумевалось под этой краткостью. И тогда каждый берёт из этого образа по сознанию и доступности. В кого вмещается больше - возьмёт больше, кто может принять ограниченное количество энергии - возьмёт меньше. Но сила человека, лидера - именно в умении кратко и чётко дать образ того, что он хотел сказать. Слабость человека - в его многословии. Никому не интересно слушать болтовню, она вызывает раздражение и желание прекратить этот словесный поток. Так *забалтываются* хорошие идеи. Так *забалтывается* личная жизнь. Так *забалтывается* уважение к себе.

Из двух человек совершенно одинаковой силы победит тот, кто владеет искусством молчания. Слова всегда несут за собой ту или иную степень раскрытия себя собеседнику. *Раскрытие же всегда означает передачу контроля над собой другому сознанию*, добровольную сдачу своей сокровенной крепости на растерзание и разграбление другому. Что грабится в первую очередь? - самое дорогое - личное счастье и здоровье. То, чего напрочь лишены грабители, но что очень хочется иметь.

Сейчас мы перейдём к самому важному, что кроется в страшном слове - болтливость. Мы узнаем откуда «растут ноги» у этого явления с точки зрения *невидимых* и часто совершенно не принимаемых к сведению причин.

Человек семеричен. Мы очень много говорили об этом в первой книге. Мы говорили, что человек имеет семь тел, которые практически полностью подчинены семи принципам, или семи уровням сознания. Мы говорили, что человек, не подчинивший себе силы четырёх низших принципов (уровней сознания), становится их рабом. Что включают в себя эти принципы? Первый уровень сознания - это физическая материя или тело, которое напрямую зависит от второго принципа - эфирного тела. Эфирное тело - это двойник, «дубль» физического тела, в котором хранится вся матрица физической материи, от момента проникновения сперматозоида в яйцеклетку до самой физической смерти. Если человек владеет силой Высших уровней сознания, своим Высшим Я - он властвует и над силой эфирной материи. Если, к примеру, физическое тело пострадало от перелома кости в какой-либо части, если в нём есть больные органы - тот, кто владеет силой своего духовного «Я», как бы растворяет (повышает вибрации) **силой** *своей* мысли и **силой** слова (вот вам - бабушкин заговор!) физическое тело больного до уровня эфирной материи и, подключаясь к его *матрице* через эктоплазму (жизненную энергию, которая находится между физическим телом и эфирным), восстанавливает его до первоначального *здорового* состояния. И никаких «чудес» и «феноменов». Но нам сейчас необходимо не эфирное тело, а следующее за ним - астральное. Это тело называют телом желаний и телом эмоций. Так как астральное тело несёт в себе Третий и Четвёртый Принципы, не самые высокие по своим качествам, то и эмоции, и желания будут здесь на соответствующем уровне. Третий уровень сознания включает в себя самые примитивные и «первородные» эмоции - эмоции страха, злобы, ненависти, жадности, зависти, радости от горя других... Так на каком уровне сознания находятся болтуны и сплетники? Правильно. На Третьем. Значит и господствует *над* ними их астральное тело, тот самый «зверь», от которого все демонстративно открещаются, но которого холят и лелеют в глубинах сознания. Если человеческое сознание подчинено низшему принципу, значит доступа к своим Высшим уровням у человека нет. Этот путь перекрыт мощно властвующим астралом. Если нет доступа Света, который возможен только при общении со своими более высокими уровнями сознания, значит и о духовном здоровье, и о счастье речь идти просто не может. (Это первый ключ, которым откроется внутренний смысл реалити-сказки «Солнечный Ангел»). Ведь астральное тело, тело ненасытных

потребностей и желаний, замешанных на низменных эмоциях, не даёт возможности проявиться самым лучшим потенциальным качествам человека. Не может завистник радоваться чужой удаче, не может жадный с радостью расстаться со своими накоплениями, не может злобный и ненавистный дарить тепло и заботу, не может гордец пережить чужой успех без ущерба для своего здоровья. И не потому, что это какие-то «не такие» люди, нет - они самые обыкновенные, они вокруг нас, они внутри нас. Просто для того, чтобы искренне радоваться чужой радости и чувствовать прилив тёплой и открывающей мир волны в сердце, необходимо подключиться к своему Высшему Началу. Истинная Радость и Любовь принадлежат Высшей Триаде, Высшему Я человека. И выбор - вверх или вниз, к Свету или тьме - всегда остаётся за нами.

В чём коварство власти астрального тела и как распознать его власть над собой? Оно заставляет человека тратить свою жизненную энергию на суету и мелочи, на взрывную реакцию по отношению к ерунде, на истощение энергии хотя бы ради того, чтобы подавить любые попытки воли (пятый уровень сознания) наложить узду на его своеволие. Если вам иногда приходят в голову «странные» мысли - а так ли я живу, а то ли делаю, а живу ли я своей жизнью, или мной управляет «некто», кому я даже не пытаюсь сопротивляться, если вы чувствуете, что жизнь уходит, а что-то *главное* ускользает от вас - вы уже начинаете устанавливать постепенный контроль над своей низшей природой. Если «Голос Сердца» не будет заглушён бытом, если вы разрешите замолчать своим привычным мыслям - вы научитесь слышать Внутреннюю Тишину. И только в этой Тишине проявится «Голос Бога». *Молчание*, в переводе с древнееврейского означает «*Божий Глас*».

Молчание - это самый краткий и действенный способ обуздания волей своего астрального тела, своих эмоций, своего языка. Молчание - единственное лекарство, естественная и мудрая биодобавка, благодаря которой возникают возможности построить свою судьбу по самому лучшему варианту. Поэтому, истинно: **молчание - золото**.

### ПСИХОТРЕНИНГ 3 ОБИДА. ИГРА В СУИЦИД

Психика человека - это сложно настраиваемый и сложно устроенный *струнный* инструмент, готовый прийти в расстройство при малейшем изменении условий. Обида - это субъективное восприятие ситуации или слов, это ассоциативный процесс, который напрямую связан с памятью и прошлым, но к действительности не имеет практически никакого отношения. Тот, кого называют

«обидчиком» очень часто может даже не догадываться о том, что на него обижаются, ведь он видит ситуацию со *своей* позиции, а «обиженный» - со своей. У «обидчика» своё прошлое, свой опыт, своя точка зрения - у «обиженного» - своя. Когда два *уважающих себя* человека с прекрасной самооценкой и верой в себя чувствуют, что между ними возникают недоразумения, они садятся за стол переговоров и честно глядя друг другу в глаза, корректно и тактично высказывают то, их не устраивает. Проблемы в таком случае решаются быстро и доверие в отношениях только укрепляется и растёт. Но это идеальный вариант, где у людей всё в порядке и с самооценкой, и с верой в себя, и с уважением к себе. А если самооценка занижена или превышает все допустимые нормы? А если, из-за неверия в собственные силы, из-за «комплексов» и страха «быть не таким» собственная *критичность* падает до нуля, а по отношению к партнёру, собеседнику, супругу растёт пропорционально своему падению? Тогда возникают подозрения, настороженность, попытки выискать враждебный подтекст в разговоре, начинают всплывать «странные» улыбочки, жесты «обидчика» - и всё это ведёт к тому, что автоматически включается механизм возникновения обиды.

Обида опасна не тем, что она возникает. Она несёт в себе скрытую угрозу в том, что её долго, как драгоценность, хранят, боясь вывести на свет. Почему возникает боязнь высказать открыто то, с чем не согласен? Потому что есть риск услышать про себя нечто такое, что услышать страшно. А что страшно услышать? Критику. Да чем же она опасна - критика? А опасна она, как ни странно тем, что человек начинает верить в то, что боится услышать, он убеждает себя в том, что и все остальные думают о нём так же, и всеми силами, через обиду старается сохранить свою самооценку. Ведь когда кто-то утверждает, что другой неправ - тогда этот кто-то автоматически становится правым. Если кто-то плохой и обижает, тогда обиженный автоматически становится хорошим и справедливым. Обида - опасная игра с самим собой. Обида - это манипулирование собственным сознанием и собственной самооценкой. Но самое неприятное во всём этом то, что *обиженный становится рабом обидчика*. Неожиданно, правда?

Но здесь всё просто, если мы переходим на энергетические связи, которые возникают между людьми каждый раз, когда они начинают общаться или думать друг о друге. Каждый раз, когда ведётся диалог, разговор, совместные действия - между людьми происходит обмен энергиями - иногда компенсирующий собственные затраты, иногда выжимающий все силы, иногда дающий прилив сил. Когда обиженный начинает постоянно думать об обиде, он автоматически подключается к судьбе обидчика. Свои интересы отходят на задний план, с жадностью собирается вся информация, которая касается

подробностей жизни обидчика. Обида порабощает мысли человека. Она вводит в психологическую зависимость от себя. Все ресурсы судьбы направляются только в этом направлении, и человек теряет новые удачные возможности и перспективы. Очень часто накопленные и непроговоренные обиды приводят к мысли о том, что «я никому не нужен». Человек забывает, что нужным он может быть только себе самому, в первую очередь. Что если он твёрдо уверен в своей никчемности (потому и «никому не нужен»), то и люди будут его воспринимать соответственным образом. Мы постепенно подошли к проблеме суицида.

Чаще всего суицидные попытки называют *последним криком души*. То есть человек долгое время каким-то определённым образом пытался привлечь внимание к своей проблеме, но его никто не слышал, на него никто не обращал внимания, и тогда он решается на крайние меры. Как правило, за такими «жестами» ничего кроме позёрства и демонстрации своей беспомощности ничего не стоит. И если «суицидант» будет честен сам с собой, он признается, что умирать не собирался и даже боялся, что его вовремя «не заметят».

В первый раз, как правило, «замечают». Откачивают. И даже не обращаются за медицинской помощью. А зря. Подобных *манипуляторов* стоило бы хотя бы как на экскурсию сводить в «заведение», чтобы навсегда отбить охоту подобным способом решать свои проблемы. Описки не произошло. И слово *манипулятор*, в данном контексте появилось абсолютно законно. Вдумайтесь, подобные люди просто играют вашими самыми лучшими сторонами души и тем самым получают от вас всё, что только желают. Таким образом они компенсируют свои обиды.

Был один случай, в который трудно было бы поверить, если бы его встроили в сюжет сериала, но который в жизни разыгрался по полной программе. Одна *обиженная* дама, муж которой честно признался в том, что хочет разводиться, решила немного «поиграть» на его порядочности и благородстве души. Она долго думала, чем бы его «запугать», здоровье её было отличным, поэтому «тяжёлая болезнь» отметалась сразу, да и хлопотно это было, по больницам тягаться, поэтому она решила разыграть следующую сцену. Как только она увидела в окно, что муж идёт с работы домой, то стала на табурет, надела на себя заранее приготовленную петлю, и при первом повороте ключа в двери «повесилась». Муж, увидя подобную картину, тут же, как нормальный человек, принялся её «спасать». Начались слёзы, охи, ахи, причитания: «Ну зачем ты так?» - «Я без тебя жить не хочу», «Это ты меня довёл»... ну и всё, что полагается в этих случаях. Конечно, муж, перепуганный и переполненный чувством вины, решил *повременить* (не отказаться) с разводом. Наивный. Он думал, что жена



«придёт в себя», «всё наладится», «время покажет», что развод, при постоянных скандалах и упрёках воспримется ею как естественное завершение «брачной ошибки». Но жена-то и не думала ничего «думать». Более того. Ей понравилось! Муж в первые дни после «повешения» был таким ласковым, внимательным, чутким - ну, почти как тогда, когда они любили друг друга. Ей *показалось*, что теперь она сможет перевернуть ситуацию в свою сторону и брак сохранится. Единственное, чего она не учла, так это то, что «перевернуть» надо было в первую очередь *себя*. Ей даже не пришло в голову хотя бы на время изменить линию *своего* поведения! Властная, стервозно-требовательная, капризная, вечно всем недовольная, у неё даже мысли не мелькнуло «начать с себя». Муж виноват (!) - муж пусть и меняется. К тому же это была «начитанная дама» и самой «коронной» её фразой было: «Меня *должны* принимать такой, какая я есть!» О том, что подобный *долг* есть у неё самой по отношению ко *всем* людям, ей тоже даже в голову не приходило.

Результат: через две недели муж твёрдо заявил, что на выходные будет переезжать на другое место жительства. Что тут началось! «Виновник» очередного скандала тут же решил, что «сегодня ему лучше переночевать у друга», а завтра он всё равно придёт собирать вещи. Шоу с истерическим битьём головой об стену не подействовало. Зато, когда на следующий день муж снова появился в окне, петля уже была готова, табурет - на месте. Чтобы быть *более* убедительной на этот раз, наша дама решила чуть пораньше «наложить на себя руки» и не стала дожидаться звука поворачивающегося ключа в двери. Но она сделала роковую ошибку. Она «не рассчитала», что муж на лестничной площадке встретит соседа и пойдёт к нему в гости, чтобы там немного отдохнуть. Действительно «не рассчитала»!

Откуда это стало известным? «Наша героиня» была очень *общительной*, и все её подружки были в курсе предстоящего события (также, как и предыдущего). (Вы уже можете сразу сказать, что «выносимый сор из избы» не способствовал налаживанию отношению и вёл к закономерному итогу). И если вы думаете, что описываемая история единична - вы ошибаетесь. Суицид - это один из любимейших способов привлечения к себе внимания тех, «кого *должны*, нет! - просто *обязаны* принимать такими, какими они есть! А не то...» И проблемы у подобных людей более важные, чем у всех, и душа у них более тонкая... И вообще, мир устроен только для того, чтобы решать их проблемы. Самое интересное, что на первых этапах «мир», в виде близких и друзей, действительно подключается к навязанным им проблемам, и *манипулятору* остаётся только дёргать и натягивать верёвочки, меняя тон голоса от мягкого мурлыканья до рёва тигра. Кто такой *манипулятор*? - Тот, кто *внушает* силой слова, силой тона

голоса и силой своего поведения окружающему миру и людям свою *особенность* и милостиво разрешает всем решать за него его проблемы. Каким способом? - Через *силу* своего астрального тела, которым они редко владеют *осознанно*, но неосознанно научились им ловко пользоваться.

Если мы говорим о суициде, то именно с этой позиции и будем рассматривать манипуляционное воздействие одного человека на другого. Вначале возникает обида. Неважно «за что» - чаще всего «показалось» и мы уже говорили, что обида - это субъективное восприятие ситуации или разговора. Но она возникла и этим самым уже создано энергоинформационное поле-*существо* в собственной ауре. То есть обида имеет на уровне энергоинформационного поля свою форму, свой цвет, свой уровень вибраций, она занимает определённую пространственно-временную позицию и начинает *жить*. Человек - породитель многих мыслесуществ, и те из них, которые заряжены отрицательно наиболее опасны для него же самого. То «существо», которое вы сотворили теперь начинает предьявлять к вам свои требования. «Дитя» нуждается в питании. И вы его кормите. Чем? Тем, что отрываете от себя куски своей жизненной энергии и вкладываете это в рот обиде. Как это происходит в жизни? Вы *живёте* обидой. Обида *поглощает* всё ваше внимание, вы вновь и вновь эмоционально *пережёвываете* слово за словом, накручивая себя с каждым разом всё сильнее. Чтобы проверить себя «на обиду», достаточно послушать себя же и установить, есть ли в вашей речи контрольная, самая питательная и жизньдающая *обиде* фраза: «Я прав(а)? Нет, ну скажи, разве я не прав(а)?»

Где размещается обида? В ауре. Где находится её «столовая»? В вашем эмоциональном, или астральном, теле. Да и сама «обида», как реально существующая энергосущность, также низкоастральной природы. Почему низкоастральной? Потому что все негативные и примитивные эмоции находятся на нижних планах астрального мира. Чем чаще и питательнее вы кормите *конкретную* обиду, которая буквально не оставляет вас ни днём, ни ночью, тем жирнее и объёмнее она становится в самом расширенном смысле слова. Обида просто, как раковая опухоль, начинает давать метастазы по всему астральному телу, заполняя собой все уголки ваших мыслей. Так возникает синдром «навязчивых идей». Так возникает психическое отклонение. Когда, также как и в онкологии, происходит самоотравление организма и астральное тело «разбухает» от ненасытной твари, оно перекрывает доступ к ментальному телу, телу, где хранятся наши *разумные* мысли, телу, которое должно нас предохранять от неразумных поступков и поддерживать здравый смысл. Астральное тело, в своём здоровом состоянии, несёт в себе *зачатки* воли. Ментальное тело уже

пользуется волей как своим непосредственным инструментом. Когда *обида* разъедает душу, ни о каком «здравом смысле» речь не идёт. Все разумные волевые импульсы на поиск «выхода» пресекаются и перекрываются, и тогда происходит то, что происходит обычно при неизлечимом заболевании - *обида*, как и метастазы, доводит «хозяина» до смертельного исхода.

Чем ещё опасна обида? Тем, что она выкачивает из окружающих, как вампир, дополнительные «жирные куски» энергии для своего ненасытного брюха. Обида, которую холят и лелеют, обида, замешанная на саможалении (как же, как же - я такой весь какой я есть, а меня не принимают) - это всегда путь в никуда. Её пытаются *лечить* родственники и друзья. Но ведь этой лярве (это общепринятый термин, которым называют паразитирующих на психике человека энергосущностей) не нужно лечение - она прекрасно себя чувствует. Человек, болеющий *обидой* - самый опасно-заразный человек в мире. Он и сам не живёт, и других за собой тянет, провоцируя всех вокруг втянуться в свою игру. Человек, с тяжким диагнозом *обида* опасен для общества, но понять этого не может. Повторимся - его ментальное тело, рассудок - перекрыт. Сознание заужено настолько, насколько нужно только для видения своей проблемы. Жизнь и время останавливаются. Пространство жизни сжимается ровно и только до осознания своей душевной боли, которая кроется в обиде. Разрушить этот панцирь, без помощи *самого* поражённого обидой, не сможет ни один, даже самый опытный специалист. Конечно, возможен гипноз или кодировка. Возможно фармацевтическое вмешательство. Но *корни* обиды при этом не затрагиваются. А значит, метастазы начнут поражать всё новые и новые участки психики.

Помните «нашу даму»? Все её рассуждения были построены на *обиде*. Она считала виноватым во всём мужа. Но даже после первой попытки суицида её еще можно было остановить и *излечить*. Да, не быстро. Да, не мгновенно. Операции по удалению обид, с нарушенными органами себялюбия, проходят очень болезненно и выздоровление порой затягивается из-за чрезмерной глубины корней, идущих с детства. Но ведь можно было! Можно, подскажи ей хоть кто-то, что она *больна* и что ей надо обратиться к специалисту. Но нет пока официально признанного диагноза - обида. Зато есть официальная статистика по разрушительным последствиям этой непризнанной заразы.

Чем ещё опасна обида? Она перекрывает доступ к самому Высшему, что есть в человеке - к его Душе, к тому самому Солнечному Ангелу, который освещает Путь и подсказывает в виде интуиции и «случайностей» правильное направление.

В первой попытке описанного выше случая Солнечный Ангел

помог той, ради которой он пришёл на эту Землю. Ментальное тело является связующим звеном низшего и Высшего в человеке. Если оно (ментальное тело) стремится к Свету, то заразиться *обидой* ему будет сложно. Почему? Потому что тот, кто поднимается *над* личным, у кого хватает думать и *любить* не только себя (что говорит о *развитом* ментальном теле), но и близких своих, причём не меньше, а даже больше, чем себя - этот человек отбросит от себя, как мусор, любую обидную ситуацию хотя бы потому, что у него всё в порядке с самооценкой и верой в себя. Истинная любовь к себе проявляется в любви к своим ближним. Тот, кто не умеет любить и уважать рядом стоящих пусть просто забудет о том, «что он любит себя». Не любит. Потому что не дано. Потому что уважая себя начинаешь автоматически уважать других, любя себя - любить других. А не научившись любить себя, такой человек предъявляет претензии ко всему миру - любите *меня*. А за что тебя любить, если ты сам себя не любишь? А не любишь, потому что не уважаешь. И не кого-то там, а себя. А не уважаешь, потому что в *обиде* на весь мир в целом, и на отдельных людей в частности. Трудно не обидеть того, кто напрашивается на обиду. А кто напрашивается? Тот, кто хочет слышать хвалебные гимны в свой адрес. А когда говорят правду - вот и обида. И часто - со смертельным исходом. Может и не физического тела. Но когда умирает Душа - это страшнее. Тогда по земле начинает бродить *бездушное* обиженное существо, которое как злой демон, пытается разрушить всё вокруг себя.

Так что не любите вы себя, господа *обиженные*. И если метастазы обид еще не полностью заслонили от вас Солнечного Ангела - начинайте *лечение*. Не спешите к психиатру и не пугайте себя и близких этим словом. Запишитесь на приём к психологу или психотерапевту. Это, как минимум, спасёт и сохранит ваше психическое здоровье.

Мы говорили об обиде, но «забыли» о таком явлении, как шантаж. Это позорное проявление человеческой природы также берёт свои *корни* именно и только в обиде. Берите любую ситуацию с шантажом, и вы найдёте в корне обиду. Почему шантажируют «скелетами в шкафу»? Потому что шантажист - ущемлённая с детства личность, которая свою неполноценность и обиду на жизнь пытается компенсировать тем, что выискивает «недостатки» у других. Почему им так сладок шантаж? Их лярва обид с упоением пожирает энергию страха тех, на кого направлен шантаж. Энергия страха, которая наполнена чужой жизненной энергией становится энергетическим наркотиком и шантажист подсаживается на своё «ремесло», как на иглу. Лярве с каждым разом хочется всё больше и всё чаще. Как заканчивают подобные *бездушные* сущности - знают все. Кстати,

явление *мести* тоже имеет в своей основе обиду. Шантаж - это разновидность мести. Только мститель мстит конкретному обидчику, а шантажист тем, кто попал под руку.

Семейный шантаж не менее гнусен в своей природе, чем «просто» шантаж. Более того, он гораздо опасен для *самого* шантажиста. Что такое семейный шантаж? Это стремление владеть тем, что тебе никогда не принадлежало. Это стремление удержать любой ценой «принадлежащего» человека, при этом полностью игнорируя его потребности и желания, а также право на личную жизнь. В семье, где была любовь, а значит в семье, имевшей душу и своего семейного Солнечного Ангела, даже при самых печальных раскладах, никогда не возникнет подобная ситуация. В такой семье, даже если промелькнёт обида, всегда на первое место встанет любовь и уважение. К себе в первую очередь. И тогда, уважающий себя человек спросит у себя же, честно и строго: «А что я сделал не так?», «Как это можно исправить?»

*Обиженный* начнёт шантажировать. Сначала детьми. Потом разделом имущества. А потом и собственной жизнью. И не понять ему, как и «нашей даме», что демонстрация обиды - это унижение собственного достоинства, это трусливое и мнимое диктаторство, которое помимо жалости вызывает ещё и чувство брезгливости, а также желание побыстрее разорвать отношения. От *обиженного* всегда веет пустотой. И в эту пустоту, как в чёрную дыру, он пытается затиснуть весь мир, включая собственных детей.

Если вы в состоянии сами поставить себе диагноз «обида» и провести самостоятельный психотренинг - ещё не всё потеряно. Да пребудет с вами Солнечный Ангел.

#### **ПСИХОТРЕНИНГ 4 ДУХОВНЫЙ ПОИСК ДУХОВНЫЙ КРИЗИС**

Всё чаще приходится сталкиваться с людьми, которые хотят разобраться в себе, с собой, познать смысл жизни, ответить на вопрос: «А есть ли Бог? И где Он?»

Так начинается духовный поиск. Чаще всего человек обращается за помощью в какой-то известный психологический или духовный центр, в спортивную секцию, связанную с восточной философией, либо начинает самостоятельно с определённой литературы, которую кто-то дал или порекомендовал почитать. Если книга вошла в сердце, начинается поиск подобной же литературы, встреча с людьми, которым близка эта тема. Постепенно образуется определённый стиль жизни, который вначале еле заметно, но потом всё больше уводит от

привычных контактов, интересов, друзей... Если такой человек имеет семью, ему становится тяжело общаться с близкими, которые *уже* не понимают, чего он хочет, ведь *до этого* было всё так хорошо. Начинаются размолвки, которые чаще заканчиваются разводами, чем нахождением общего языка.

В какой-то момент, который наступает рано или поздно в этих поисках Себя в себе, человек вдруг начинает ощущать внутреннюю пустоту и тогда начинается то, что называется кризисом.

Сам по себе кризис - это смена взглядов на жизнь. Проще всего это объяснить на примере линяющей змеи, когда она *уже* сбросила старую кожу, а новая *еще* не выросла. В это время змея очень уязвима и старается не показываться «на люди». Также и с духовным ростом. Всегда происходит момент, когда старые взгляды на жизнь уже не приемлемы, а *как* надо - ещё не понятно. Эти моменты и называются «ныряниями духа». Они очень опасны, и это надо помнить. Именно в это время идёт проверка на усвоенный ранее материал. Если человек действительно сердцем принял какое-либо духовное, философское или религиозное учение - он выстоит, и тогда ему будут даны новые знания и новые возможности. Когда придёт время отвечать и по этому «материалу» - вновь возникнет очередной кризис и так - до момента нахождения Истины в Себе.

Зачем нужны подобные кризисы и нельзя ли обойтись без них. Нельзя. А нужны они для того, чтобы вовремя переосмысливать свой путь и давать возможность оглядываться по сторонам, отвечая каждый раз на вопрос: «Действительно ли мне *это* нужно?» Если возникают сомнения в ответе - лучше вовремя сойти с дистанции, чем продолжать *уже* бессмысленную гонку за *уже* невидимой целью. Вполне возможно, это и есть ваш финиш в этой жизни. И это ни хорошо, ни плохо. Вы просто подошли к черте, где есть смысл остановиться и снова пересмотреть взгляды на жизнь. Поверьте, что *то чем* вы овладели и есть та необходимая мера, которая помогла вам что-то понять в жизни. Отдышитесь. Осмотритесь. Успокойтесь. И если вы дадите себе шанс, ваша старая семья вновь помнит вас своим уютом и теплом, и вы сумеете построить *новые* отношения на старом и крепком фундаменте.

Для тех же, кому ещё рано останавливаться, есть смысл знать следующую информацию.

С давних-предавних времён для того, что проникнуть в святая святых духовных Знаний и прикоснуться к Тайне, необходимо было пройти тяжёлый и опасный путь через посвящения, разыгрываемые в мистериях. Ученики-неофиты отбирались с величайшей осторожностью и иногда по много лет проходили внешние испытания, прежде чем их допускали к внутренним. Посвящению всегда

предшествовал особый образ жизни, заключающийся в постах, очистительных обрядах и определённых духовных упражнениях, которые постепенно вели к укрощению и власти над своей низшей природой. Всё, к чему был привязан человек до этого, должно было потерять для него всякую цену. Без подобной платы ему бы не удалось продвинуться в своих исканиях ни на йоту вперёд. Повторим: только переработав мир своих низших ощущений и укротив чувственную природу, *подняв* таким образом уровень своих вибраций, человек в безопасности мог прикоснуться к новым энергиям, заключённым в Знаниях. Естественно, что с первого раза ни один посвящаемый не получал в своё распоряжение *все* Знания. Это было опасно, в первую очередь, для него самого. Просто представьте, что перед вами Океан Мудрости. Вы хотите выпить его весь. Но как только вы начинаете делать первые глотки, идёт понимание, что вы очень быстро насыщаетесь. Когда «желудок» уже больше не принимает, у вас есть только два шанса: либо продолжать пить дальше и погибнуть, захлебнувшись избытком, либо вовремя остановиться, дать «перевариться» тому, что вы смогли в себя вместить, отфильтровать то, что вам не близко по сознанию и испить новую порцию.

Если мы переведём это на язык энергий, то Знания и Мудрость всегда находятся «под высоким напряжением» и все, кто понимает в чём опасность, предупреждают: «Не влезай - убьёт». Поэтому и нужны тщательные подготовки тела и духа перед тем, как прикоснуться к сокровенному.

В любой мистерии любой религии или веровании всегда есть этап снисхождения в Аид, Ад, или в то место, которого так боится неподготовленное сознание - место смерти.

Для нашего времени это также актуально, как и для всех предыдущих эпох. Только вместо искусственно созданных устрашающе-адских условий в пещерах, современный человек проходит через ад своего сознания. Мы уже говорили, что во время серьёзного и затяжного духовного кризиса перед человеком как бы открывается пропасть. И тогда он теряет чувство и ощущение реальности. Человек зависает между собой и собой: он уже оторвался от старого, которое для него невыносимо, но перед ним ещё не открылось новое. Это ад. Это и есть тот ад, которого так боятся многие. Ад неизвестности. Ад отчаяния. Человек чувствует, что уже умер для старого, так же, как умерли вместе с ним и его старые ценности, но новое не пришло, не сформировалось! Нет опоры. Не за что ухватиться в жизни. Человек оказывается в мире призрачных теней прошлого, которые, как мертвецы, протягивают к нему руки и пытаются утащить к себе... Благо, если этот «путешественник» вовремя вспомнит: если нет выхода справа, если путь перекрыт слева и нельзя ни вперёд, ни

назад - посмотри вверх. Вспомни то, к чему тебя готовили через книги, через встречи, через уроки жизни. Если твоя *вера сильнее сомнений* - ты выживешь и станешь мудрее и сильнее. «Не умрешь, но изменишься». Перед тобой откроется новая земля. Если нет - сумасшествие или суицид. Потому что *потеря веры - это обретение отрицания* и разочарования. Вот горькая истина, о которой сегодня так часто забывают упомянуть...

## ПСИХОТРЕНИНГ 5 ЗАВИСТЬ

Уже много написано о зависти. И все знают, что это плохое качество души. И всем кажется, что уж у него-то этого качества точно нет. Но чаще всего это действительно только кажется. Достаточно попробовать ответить на самые простые и житейские вопросы, чтобы в этом убедиться.

1. Радовались ли вы, когда ваша подруга купила новое платье, которое на ней идеально сидит?

2. Испытывали ли вы чувство гордости за друга, который купил себе машину последней модели, в то время как у вас на это явно не хватает средств?

3. Было ли у вас чувство радости за успехи чужих детей, если ваши дети не проявляют *пока* никаких талантов?

4. Вы предполагали, что скоро вас повысят в должности. Но повысили вашего коллегу. Вы *от души* его поздравили?

5. Вы считали себя очень компетентным по определённым вопросам. Тот, кто был в тени, написал на эту тему успешную научную работу или издал книгу. Вы в восторге и спешите поздравить от чистого сердца?

Подобных вопросов и сама жизнь задаёт немало, и если у вас есть хоть один *честный* ответ «да» на эти и подобные вопросы - чувство зависти вам чуждо. Но если вы можете на эти же вопросы ответить *честно* «нет» - вы на пути к её искоренению. Врага надо знать в лицо.

Чем опасна зависть? Она опасна тем, что разрушает *личный* жизненный путь того, кто завидует и при этом вторгается и также пытается разрушить жизненное пространство того, кому завидуют. О том, что страдает психическое здоровье, вы уже догадались и сами.

Представьте себе две или множество параллельных линий, которые находятся *рядом*, но при этом, по законам геометрии, *никогда* не пересекаются. Каждая из них - это линия жизни, Путь отдельно взятого человека. Когда эти линии находятся очень близко друг от друга - это *близкие* люди, которых объединяет нечто общее: бизнес,



родственные отношения, дружба, любимое дело и т.д. Причём отношения между ними выстраиваются самые доброжелательные и благоприятные. Когда эти люди, *сотрудничая*, решают общие для себя вопросы, они как бы перебрасывают «мосты» между собой и «переходя» на «нейтральную территорию», общаются. Почему нужна «нейтральная полоса»? Потому что чётко идущая линия жизни одного человека - это его психологическая территория, его личностное пространство, которое охраняется каждым из нас как неприступная крепость. По крайней мере, должна охраняться. Если этого не происходит и один из двоих (троих и т.д.) по какой-то причине допускает вторжение на свою «территорию» - его жизнь автоматически перестаёт быть только *его* жизнью и становится полигоном для всех, кто успел туда проникнуть. Теперь уже *не он* контролирует и защищает свои интересы - это делают за него «захватчики», которые хотят выжать из ситуации как можно больше выгоды для себя. Такие ситуации чаще всего происходят с людьми, которые чрезмерно доверяют всем, кто умеет нейтрализовать бдительность красивыми словами и убеждениями. Но это ещё не зависть - это только первичная схема, по которой она развивается.

Возьмём ситуацию бизнеса. Два партнёра, как правило, два друга или супруги, начинают одно общее дело. Одному из них через какое-то время начинает казаться, что его партнёр живёт лучше, чем он, либо становится более успешным. Это вызывает сначала глухое раздражение, а затем и ничем не прикрытую зависть. Как только зависть, как дикий зверь (а эта эмоция относится к низшим и мало контролируемым) вырывается из клетки, она тут же начинает *искривлять* прямую линию жизни «хозяина», переводя «рельсы» на линию жизни того, кому завидуют. И начинается борьба не на жизнь, а на смерть, пусть даже психическую. У завистника автоматически включается программа-механизм: «быть не хуже». И теперь уже вся жизненная энергия направляется не на то, чтобы развиваться, идти вперёд и творить, а на то, чтобы «доказать» всему миру, что он тоже «не хуже, чем...». *Личная жизнь закончилась*. Линия жизни завистника полностью перешла на линию жизни того, кому завидуют. Завистник лишил себя возможности жить и развиваться по своему плану. Теперь он идёт по следам того, кого он пытается обойти, но это ему *никогда* не удастся.

Модель «быть не хуже, чем...» - самая ущербная и *бесперспективная*. Она подразумевает копирование и только копирование чужой жизни, лишая человека возможности творить и создавать что-то своё. «Быть не хуже» - это значит *повторять* модель жизни того, кого хочешь быть не хуже. Чтобы обогнать и перегнать -

надо иметь *собственную* точку зрения и точку отсчёта, но на чужой линии жизни *собственного* уже быть не может.

Когда завистник рано или поздно это понимает - он выпускает следующего зверя из клетки - ненависть. Но ненависть - социально осуждаемое качество, которое, в отличие от зависти, трудно скрыть. Поэтому его пытаются завуалировать сплетнями, слухами, «подставами», оговорами. Дальше все всё уже знают. Единственное, о чём забывают - завистник больше *никогда* не будет счастливым! Ему уже больше не вернуться на собственный Путь. Он добровольно искривил свою линию жизни и теперь она, как Вечный Жид, будет скитаться по чужим жизням, реализуя не менее вечную программу: «быть не хуже, чем...»

Не менее печальная картина происходит и в некоторых семьях. Вначале, когда двое любят друг друга, они сближают свои линии жизни настолько тесно, насколько это возможно, чтобы всё-таки остаться *самими собой*. Как бы ни были приближены их судьбы - если *принцип параллельности* остаётся, в их семье всегда будет царить любовь, взаимопонимание и уважение друг к другу. Однако, если один из двоих начинает считать себя «хозяином» другого и возводит себя в ранг «единственно знающего, как надо правильно» - он провоцирует перевести линию жизни своего супруга на свою линию. Счастье уходит из этого дома *навсегда*. Любовь не живёт в «местах лишения свободы».

Почему возникает стремление «покоряй и властвуй»? Ответ в самом вопросе. Покорить надо того, кто опасен, то есть того, кому завидуешь. Когда один из супругов начинает завидовать успеху другого в каких-либо вопросах (здесь даже красивая внешность может сыграть злую шутку) - начинает расти раздражение. И дальше всё по уже описанной схеме с единственной разницей, что линия жизни одного насильно переводится на линию жизни другого. В результате - *личной* жизни лишаются оба. Создать новые семьи они уже вряд ли смогут: зависть, выпущенная из клетки однажды, будет защищать свою свободу зубами. Зависть - это мощная психовирусная программа, чётко установленная в сознании, порой, раз и навсегда. Активированная хотя бы один раз, она будет автоматически обновляться всё в новых и новых версиях, пока человек не запустит новую, собственноручно созданную и осознанную антивирусную программу на Радость и Любовь к другому.

Поэтому и не удаются ни вторые, ни третьи, ни четвёртые браки. Однажды включенная программа «диктатора» или «жертвы» укладывает в прокрустово ложе всех последующих супругов. Прокрустово ложе - это постель определённого размера, в которую Прокруст «укладывал» гостей. Если человек был мал и ложе ему было

велико - его «вытягивали» до «нужных» размеров; если человек не вмещался в «размеры» - ему отрубили ноги ровно настолько, чтобы они «соответствовали» установленным «стандартам».

Если возникнет законный вопрос, а почему тот, кого вынудили подчиниться страдает не меньше завистника, на него будет ответ: такой человек добровольно искривил свою линию жизни, пытаясь *угодить* «хозяину», то есть пытаясь принять как своё, *его* видение жизни. *Угодливость* - уродливое дитя зависти, которое обладает всеми качествами своего родителя.

А вот теперь интересная информация по поводу тещи и свекрови одновременно. Когда эти особы, чрезмерно опекаясь судьбой *чужой* семьи, пытаются навязать ей свои правила игры - это проявление той же зависти, только в ещё более искажённом и завуалированном виде. О каких тещах рассказывают анекдоты-страшилки? О тещах-вампирах. О тещах, у которых уже *давно нет* своей личной жизни. А нет личной жизни потому, что уже *давно нет* своей *прямой* линии жизни. Сначала теща/свекровь *раздражается* «неправильным» поведением зятя/невестки, а затем - смотри схему, данную уже дважды.

Почему было выделено слово «*прямой*» линии жизни? Это важно. Каждый человек - это личность, имеющая нечто своё, присущее только ей. *Все* люди разные. Поэтому все идут в своих *направлениях*. Это на бумаге мы можем начертить линии либо горизонтально, либо вертикально, либо в очень близком к тому или иному направлению. В жизни всё гораздо сложнее. И конечно же, все линии, какими бы они *прямыми* не были, когда-нибудь *пересекаются* с другими линиями. Но пересечение может быть *только* в одной точке. И дальше каждый идёт своим путём. Завистник же *переходит* на чужую линию и начинает на ней паразитировать. Конечно, как и всё в этой жизни, грань между пересечением и началом вторжения очень тонка, но знать о ней надо, чтобы вовремя успеть перекрыть клетку своему собственному зверю, по кличке «Зависть».

Теперь о здоровье. Зависть - это психическая астма, которая раздражается приступом удушья каждый раз, когда соприкасается с чужим успехом. Этому есть логическое объяснение. Человек, своим физическим телом, поглощает физический кислород. На *тонком* же уровне он *питается* Праной, вездесущей энергией Жизни, которая разлита во всё сущее. Зависть, как психическое проявление, вырабатывает в тонком теле империл - яд, который разрушает психическую или жизненную энергию человека, делая его на уровне физическом больным человеком. Прана не усваивается организмом в нужном количестве только потому, что империл имеет свойство её разрушать.

Тогда начинается психическое удушье или то, что в народе называют «жаба душит». Почему жаба? - потому что она зелёная, а зависть имеет грязно-зелёный тусклый цвет. Поэтому и говорят - позеленел от зависти. Если кто-то поправит нас и скажет, что *зеленеют* от злости - это будет правильно, так же, как и «*жаба душит*» от жадности. Но в основе и *зеленой* злобы и *бородавчатой жабы* лежит всё та же зависть, поэтому правильно, увы, и то и другое.

О чём ещё предупредить завистника? Наверное, теперь уже, о самом главном. Когда кто-то кому-то завидует, он не только переходит на чужую линию жизни, он еще и берёт на себя чужую судьбу. Судьбу того, кому завидует. Находясь на чужой линии жизни, завистник волея-неволей подключается и к чужому энергоуровню, который несёт в себе программу Кармы данного человека. Поэтому, завидуя чужой норковой шубе, евроремонту, джипу последней модели или красивой внешности - вы, сами того не подозревая, завидуете, а значит и перетягиваете на себя, и то, *что* кроется за этой шубой, ремонтом, машиной или внешностью. А кроется иногда немало моральной грязи, унижений, оскорблений, слёз, страданий, подлости... По крайней мере, теперь есть повод поразмышлять «быть или не быть» - вернее «завидовать, или всё же *жить* своей жизнью». (Это ключик к реалистической сказке о «В лесу родилась Ёлочка»).

Теперь настало время давать рекомендации тем, кто не умеет защищаться, имея повышенный такт и воспитанность от нахрапистого и бесцеремонного вторжения завистника. То, что после «дружеской встречи» не подозревающий об истинных чувствах «друга» человек может просто заболеть и иногда серьёзно - это уже понятно. Не понятно, как оградить себя от подобной *заразы*. Есть прекрасное средство психогигиены - защита доброжелательством (от слов добра желать) и любовью. Разница между слепым доверием, наивностью и любовью огромна. Любовь *горит* в сердце чистым и сильным Огнём, на котором сгорает вся нечисть чужих помыслов. Остановка за малым: раскрыть путём развития духовности своё сердце и поддерживать в нём чистое пламя Любви к ближнему своему. Установка на «любовь к себе, родному» отменяется в связи с тем, что является до сих пор не понятой в её истинном значении, а потому развивает вместо истинной Любви к миру через познание себя в Себе в примитивный эгоизм, но об этом мы ещё будем говорить. И очень серьёзно.

**P.S.** «*Быть не хуже других*» - значит всегда равняться на кого-то и быть всегда на шаг позади от того, кого хочешь быть «не хуже». Обогнать не удастся никогда, так как для того, чтобы обогнать или

хотя бы догнать, необходимо стать *тем*, кого хочешь обогнать или догнать, а это невозможно без потери *себя*. «Быть не хуже других» всегда касается материальной стороны, власти, карьеры (и никогда духовной!), поэтому всегда строится на зависти, ненависти, ревности, стремлении уничтожить и занять место того, кого догнать не в состоянии, но очень хочется примерить свой зад к чужому креслу.

«*Быть лучше других*» - никогда не будет строиться на агрессии и подлости. «Быть лучшим» всегда основано на устремлении самоусовершенствования, самоконтроля, самодисциплины, самореализации и самоактуализации. Принцип «*Быть лучше других*» можно реализовать только в плане духовно-интеллектуального развития, когда есть цель, которую человек *сам* себе ставит, реализует, а затем поднимает новую планку на *свою* реальную высоту. Таким людям не надо никого догонять и обгонять, потому что они идут по *нехоженным* тропам, прокладывая тяжким трудом путь себе и другим.

Чтобы избежать доминирующей установки «быть не хуже» и избавиться тем самым от многих негативных черт своего характера, необходимо научиться умению синтезировать все самые лучшие качества и достижения других *в себе* и воплощать их при необходимости в жизнь. Если у кого-то страдает самооценка от осознания того, что учиться надо у «кого-то», пусть запомнит: во время духовных накоплений сначала идет кропотливая работа по изучению чужих трудов и мыслей, затем следует этап разумного отсеивания «семян от плевел» и только затем, когда есть прочно усвоенный фундамент «чужого» и умение синтезировать и анализировать, появляется возможность возникновения *своих* мыслей и взглядов, которые человек может безбоязненно и уверенно отстаивать и воплощать в жизнь. При этом всегда нужно помнить: быть «как» (*как* Иванов, Петров или тот же Сидоров), это всегда установка на «быть не хуже», *быть собой* – это иметь *свою* точку зрения, которую безболезненно можно корректировать, оттачивая все новые и новые грани на алмазе своей Души.

Стремление «быть не хуже» всегда приводит к подражанию и попугайничанью, слепому копированию внешнего, без понимания внутреннего, глубоко скрытого смысла, которому и надо в действительности следовать в начале пути. Внешнее подражание часто приводит к вычурности и карикатурности, но истинная оригинальность мышления – это умение находить новое и неожиданное в будничном и привычном, это умение гармонично встроить абсолютно новое решение в установленный стандарт и при этом не нарушить общий строй и баланс.

## ПСИХОТРЕНИНГ 6

### ПОДАРОК, КАК СРЕДСТВО ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Зачем делают подарки? Почему с томлением в душе и тревогой на сердце их ожидают, особенно в «положенный» день (день рождения, Новый Год и т.д.)? Что кроется в том трепетно-волнующем моменте, когда подарок дарится и когда он принимается?

Подарок - это, в первую очередь, знак внимания. Многие очень любят повторять эту фразу всем окружающим, за исключением себя. Поэтому, когда подарок дарится *им*, они тут же подсчитывают, во сколько он обошёлся дарителю, соответствует ли сумма той, в которую вложилась перед этим сам человек и т.д. и т.п. Попробуйте ответить на вопросы. Если на каждый из них вы ответите «да» или хотя бы на мгновение засомневаетесь в ответе - то, что будет описано ниже - для вас.

1. Вы обменялись с человеком подарками. Когда вы увидели, *что* подарили вам, наступает ли у вас чувство радости от того, что ваш подарок другому обошёлся для вас дешевле?

2. Ситуация та же. Но подаренный вам подарок гораздо дешевле и проще того, что преподнесли вы. Чувствуете ли вы досаду, разочарование, обиду, раздражение...?

3. Вы дарите подарок и при этом убеждаете человека, что это «просто так», потому что «захотелось сделать приятное». Проходит время. Ответного подарка «просто так» нет. Чувствуете ли вы, что вас «обманули»?

4. У вас день рождения или какое-то другое событие, где «само собой» подразумеваются подарки. Гости ушли. Подсчитываете ли вы стоимость подаренного? Подарки не окупили ваших затрат - вы разочарованы? А если, наоборот - подарки оказались по стоимости дороже, чем вы на это рассчитывали - вам радостно?

5. Вы дарите подарок и опять «просто так». Подарок принимают, но внимания на вас не обращают и на свидание не приглашают. Обидно?

6. И снова подарок, который вы преподнесите кому-то, кому хотите понравиться. Подарок берут, но через некоторое время вы либо видите его у своей подруги/друга, либо о нём просто забывают также, как не вспомнят имени того, кто дарил. Ощущения препротивные? И даже слёзы на глазах?

Таких вопросов можно задать много, но проблема, кроющаяся в них одна - так подарок - это «просто» знак внимания или всё же нечто большее, чем об этом принято говорить? И если об *этом* говорить «не принято», значит *это* не так уж «социально одобряемо»? Давайте разбираться.

Начнём с семейных отношений, так как подарки, чаще всего, дарятся либо родным, либо любимым, с которыми хотят построить семью.

Перед нами прекрасная крепкая семья, где царят мир, взаимопонимание, гармония. *Такие семьи есть*, можете в этом не сомневаться. Это те семьи, супруги и дети которых не «выносят сор из избы» на потеху «общественному мнению» и которые решают все свои вопросы через слово «любовь». Как правило, в таких семьях никогда не возникает проблем с подарками, хотя делают их друг другу не менее регулярно, чем во всех остальных случаях. Почему? Потому что всё самое необходимое покупается по взаимному согласию и согласованию, а то, что «сверху» - *оговаривается заранее* и дарится: либо на праздник, либо *по зову души*, либо когда есть возможность. Поэтому обид и размолвок по этому поводу в таких семьях никогда не возникает, а если и проскользнет нечто похожее - быстро исчерпывается в процессе откровенного *диалога*, где нет места ругани, оскорблениям, недовольству, обидам и всему тому, о чём мы ещё будем говорить. Кто-то тут же скажет, какой же это подарок, если он заранее оговаривается? Поверьте, получить *желанное* гораздо приятнее, чем просто «кота в мешке» и обиду на всю жизнь только за то, что «не угадали».

Теперь рассмотрим отношения в семье (увы, гражданские браки мы теперь тоже вынужденно относим к священному слову «семья»), которая потихоньку начинает «трещать по швам». Тогда одному из супругов, который меньше всего заинтересован в разводе, приходит в голову «гениальная мысль» - он начинает дарить *дорогие* подарки. Именно, дорогие, потому что, по его рассуждению, тот, кто *будет* пользоваться подаренным, *будет* каждый раз вспоминать и дарителя. И начинается гонка. Начинаются траты. Начинаются «займы». Иллюзия, что чем дороже и ценнее подарок, тем бережнее и с большей любовью к нему будут относиться, розовым туманом окутывает восприятие ситуации дарителя, которому теперь уже впору самому себе противотуманные фары дарить. Но дальше - страшнее. На каждый «подарок» *ожидается* «отдарок». Чаще всего тот, кто дарит, будет это отрицать. Особенно вначале «гонки». Но затем внутреннее недовольство и подспудное раздражение будут всё настойчивее пробиваться в сознание. И вот он - *корень проблемы*: подарки делались для того, чтобы вынудить противоположную сторону сделать ответный ход! Для чего? Всё просто - когда выбирают подарок, думают о том, кому дарят, вспоминают *его* вкусы, желания, привычки... Но вспоминают ещё и о хорошем прошлом, ведь само действие «поиск подарка» настраивает на позитивную волну. Таким образом тот, кто начал эту игру, *привлекает к себе внимание*. Вот так всё просто и сложно одновременно. Сразу оговоримся - данная схема ведёт «в никуда». Хотя

бы потому, что тот, кто принимает подарки, чаще всего, не считает себя обязанным делать встречный реверанс.

Согласитесь, если вам настойчиво-навязчиво преподносят презенты и при этом искренне уверяют, что это «просто так», «захотелось», «вспомнил/а», «решил/а сделать сюрприз» - человек, по крайней мере, *вначале* в это не менее искренне верит (или хочет верить). А так как его при всём этом уверили в том, что он «ничего не должен», то человек именно так и воспринимает сложившуюся ситуацию и ему даже в голову не приходит сделать ответный ход.

Таким образом возникает новый конфликта, который, вместо того, чтобы сгладить острые углы семейных отношений, еще больше их обостряет и обнажает.

Даритель, подарками которого «беззастенчиво» пользуются, начинает потихоньку снимать с себя маски, его раздражение нарастает как снежный ком: «теперь я понимаю, я никогда тебе не был/а нужен/ нужна!», «ты никогда не думал/а обо мне!», «ты бесчувственный/ая ...» и т.п. Скажите - вы бы хотели продолжать пользоваться «подарками»? И вот наш/а даритель остаётся, как Пушкинская баба, при своём разбитом корыте, в котором, правда, аккуратно уложены преподносимые им «подарки». Семья разрушена «до основания» без возможности «а затем»...

Давайте разберём эту ситуацию ещё более детально. Помните, корень данной проблемы в том, чтобы *заставить* одариваемую сторону думать о дарителе хотя бы тогда, когда он берёт в руки подарок. Но так ли это на самом деле? Нет! В том то и дело, что новизна подарка, особенно от лица, которое тебе безразлично или неприятно, стирается практически сразу же. И таким предметом либо не пользуются вообще, либо заставляют себя не думать, *забыть* о дарителе, то есть *вытеснить* из сознания этот неприятный момент и тогда спокойно пользоваться предметом.

Хотя есть ещё один нюанс. Вместо внимания к себе у одариваемого можно вызвать то, что принято называть «чувством вины». И тогда он, чтобы сбросить с себя это бремя, тоже подарит вам что-то, как правило, гораздо менее ценное и в следующий раз просто откажется что-то принять от вас еще раз. В любом случае ситуация «с подарками» оказывается проигрышной, а проблема сохранения семьи ставится под еще больший вопрос. Почему? Потому что уже открытые упрёки в скупости, чёрствости, невнимании и невнимательности рано или поздно посыпятся как из рога изобилия. Последующая за этим коронная фраза: «А говорила мне моя мама...» тоже гармонии в отношения уже не внесёт. Так что думайте - дарить или не дарить и что за этим стоит.



**Р. S.** Милые девочки и уважаемые дамы, которые в последнее время чего только не придумывают, чтобы обратить на себя внимания! Перестаньте втягивать мальчиков и солидных дядей в «отмечание» таких «жизненно важных дат» как «мы уже неделю - месяц - два - три... встречаемся!». Перестаньте упрекать их в том, что они «не романтичны» и сразу после того, как вы переспали с ними, не везут вас на Карибские острова и не дарят вам «брюлики»... Конечно, вам обидно. Вы стоите гораздо больше. Но если вы сами себе назначаете цену, то те, кто могут, вас и покупают. Но уже не в качестве будущих жён, а в качестве проституток. Не забывая при этом поставить вам на лоб штамп: «Оплачено».

Если слово «подарок» вы всё ещё ассоциируете со словом «любовь» - это серьёзный повод для того, чтобы заглянуть в себя поглубже. А пока ознакомьтесь со следующим психотренингом. Клин клином вышибает.

### ПСИХОТРЕНИНГ 7 ЛЮБОВЬ К «ХАЛЯВЕ» «ПРИНЦИП МИВИНЫ»

Теперь поговорим о тех, кто любит жить «на дармовщину» и спокойно пользоваться чужим, как своим. Здесь речь пойдёт, главным образом о тех семьях, которые живут «гражданским браком», либо, как некоторые из них цинично говорят, просто «поджигают друг с другом». Итак, двое живут вместе. Тот, кто «прикормился» на дармовщинку, делает вид, что не понимает, откуда берутся вещи или продукты и тем более старается не задавать «глупых вопросов» - сколько стоит. Тот же, кто пытается подобным образом привлечь к себе внимание (смотри предыдущий диагноз), рано или поздно прозревает и начинает «выздоровливать», хотя бы потому, что это надоедает и раздражает. Как только «спонсорство» заканчивается, «халявщик» тут же немедленно тоже прозревает, но в другую сторону. И когда вопрос ставится так, что теперь настала его очередь быть «донором», он тут же переходит на «автономное питание» и заявляет, что ему неплохо и одному и вообще: «иногда нужно побыть в одиночестве, давай поживём раздельно», подразумевая под словом «раздельно» только свой кошелёк. Если «донор», боясь одиночества, изъявляет желание *снова* «спонсировать» - что ж, можно и вместе, но: «твой деньги - это наши деньги, а мои - это только мои». Вот этот принцип мы и назвали «*принципом мивины*», исходя из конкретной жизненной истории, которая повторяется сплошь и рядом.

Наша история интересна тем, что в ней встретились «лоб в лоб»

сразу два любителя «халявы», поэтому и поучительна она вдвойне.

Жили-были в съёмной квартире две подружки-односельчанки. Одна считала себя гораздо красивее другой, а другая была из хорошо обеспеченной семьи. Справедливости ради сразу оговоримся, что та, которую мы назвали Второй, была тоже достаточно симпатичной девочкой, но с кучей комплексов, которые постоянно поддерживались «подружкой».

Обе учились в престижном университете и обе подрабатывали, чтобы не зависеть от родителей. Но у Первой и зависеть особо не от кого было - родители и сами еле-еле концы с концами сводили, а вот Вторая каждую неделю из дома по несколько сумок с продуктами из дома привозила. Причём основные продукты были явно «не из огорода»: колбаса, сыр, рыба, вкусняшки в пакетиках и т.д. Наша история началась из-за яиц, которые почти не ела Вторая, привозившая их, но любила Первая, не имеющая к ним никакого отношения. Естественно, что к яйцам в ход шли и остальные продукты, которыми Первая охотно угощала... своего друга. Когда дошло до того, что хозяйке продуктов этих самых продуктов стало явно не хватать и она иногда просто оставалась голодной, её терпение лопнуло, несмотря на все комплексы, и она обратилась к нам за психологической помощью.

К тому же, пользуясь общей квартирой и безотказностью подруги, Первая подселила к себе своего «бойфренда», который сразу сделал вид, что не понимает того, что две девочки оплачивают *его* проживание.

Когда работа над проблемой началась и наша клиентка «вдруг» начала менять своё отношение к окружающему миру, начиная с того, что наложила полное табу на наглое пользование своими продуктами, в этом маленьком мирке начались большие проблемы.

Первая «вдруг» поняла, что продукты «стоят денег». Их у неё явно не хватало. Хотя бы потому, что она чуть ли каждую неделю «отмечала» *дорогим* подарком любимому их совместное проживание. Потом она вдруг «поняла», что «третий проживающий» должен платить за своё «проживание». После того, как это было сообщено «сожителю», он быстро собрал вещички и перебрался в общежитие, где, собственно и был его законный ареал обитания. Представьте трагедию Первой, когда она поняла, что «теряет» любимого и всё из-за того, что подружка не хочет платить за её дружка! Но это еще не всё.

Так как «халява» с продуктами закончилась, а наш герой-любownik привык вкусно поесть за чужой счёт, так же как и его подружка, они начали давить на жалость Второй. Но работа есть работа (имеется в виду посещение сеансов), тем более, что результаты этой работы очень понравились нашей клиентке.

Что придумали «халявщики»? Первая перешла на вынужденную

«диету», обречённо принимая сложившуюся ситуацию и на чём свет кляня всех психологов вместе взятых. Герой-любовник, однако, решил не сдаваться и не гнушался «вкусать» даже «диетические» пустые макароны и кашу без масла, лишь бы не тратиться на *собственное* питание. Уловили? О том, чтобы накормить свою «любимую» ему даже в голову не пришло. И тут произошло самое интересное, о чём мы, собственно, и хотели рассказать.

Отправились как-то эти двое в супермаркет. Она купила пачку соли, он - *две* пачки мивины и полбулки хлеба, зная, что это будет единственным его ужином.

Пока, придя домой, девочка раздевалась, наш герой поставил чайник на огонь и в *одну* тарелку высыпал *две* пачки мивины. Когда еда была готова, он спокойно сел за стол и начал трапезу, не зовя свою подругу. Услышав стук ложки, девочка вошла на кухню и...

- Ты что, только себе мивину навёл?

- А ты что, тоже хочешь? (!!!)

- Ну, я думала, что ты на двоих купил...

- Ты что, детка, я свою норму знаю. А почему ты *сама себе* не купила, если знала, что хочешь? Извини, но я слишком голодный, чтобы ещё и с тобой делиться.

Комментарии, как говорится, излишни. Можно добавить, что все подарки, начиная от дорогих бритв, лосьонов, одеколонов и заканчивая золотыми безделушками, мальчик забрал при уходе с собой без зазрения совести. Он, конечно, «не знает» сколько это стоит - ему не интересно. Поэтому он, не сделав ни одного ответного шага, просто «ушёл». Здесь ему уже больше нечего делать. Да и кормят паршиво. Вернее, даже, претендуют на *его* мивину. Пора, ох как пора ставить точку и искать новую «халяву».

Девочки, он идёт к вам. Он мил и привлекателен. И не прочь, если вы накормите его вкусным и питательным обедом и ужином, а ещё лучше и завтраком пожить свами в «гражданском браке». И хорошо бы, если бы вы почаще выражали свою любовь в маленьких и не очень маленьких презентях - ему это нравится. Он тогда более охотнее занимается сексом. Но не вздумайте ему сказать, что вы голодны. Он обидится. И даже уйдёт. А вы будете плакать. И задавать вопрос: «Ну, что я сделала не так?!» Надеемся, что ответ вы уже получили.

А наша клиентка, кстати, благополучно вышла замуж и имеет хоть и не золотые горы, но крепкую семью и *работящего* парня-мужа. Она не стала никого обвинять, ей было достаточно изменить *своё* отношение к себе и ситуации. Она очень серьёзно восприняла ещё никого не подводившую формулу «Изменишься сам - изменится мир вокруг тебя» и применила её на практике. Попробуйте!

## ПСИХОТРЕНИНГ 8 «Я ДОБРЫЙ, МНЕ ВСЕХ ЖАЛКО» ИЛИ ЛЮБОВЬ ПО - «СУФИЙСКИ»

В природе существуют организмы, жизненная программа которых - очищать окружающую среду, пропуская грязь через себя. Такой функцией наделены некоторые губки, которые являются природными фильтрами, грибы, которые уже давно по этой причине не рекомендуют употреблять в пищу и некоторые другие организмы, о которых можно прочесть в специализированной литературе. Это своеобразные «камикадзе» природы, жертвующие собой ради чистоты окружающего мира.

Есть подобные психо-«камикадзе» и в человеческом царстве, и их легко можно узнать по характерному признаку: они больше слушают, чем говорят, а если и говорят, то «по теме» - той теме, которая насущно важна *жалующемуся*...

«Люди-фильтры» искренне верят в то, что творят благородное дело, помогая чем могут жалобщикам. Но так ли это на самом деле? И так ли благородно? Давайте попробуем разобраться в незыблемых моральных ценностях и отделим истинное *милосердие* от мягкотелости, *любовь* от попустительства, *сочувствие* от слезливой жалости.

Любовь. Все знают, что такое слово есть, но не все могут сказать, что оно означает. И тем более трудно понять, почему иногда мы пишем это слово с маленькой буквы, а иногда с большой. Разрешите сделать небольшое отступление и рассказать вам одну историю, которая произвела на нас серьёзное впечатление, тем более что она напрямую связана с нашей темой.

Как-то пригласили нас на встречу с приезжим суфием, которого представили как человека высоко религиозного и духовно продвинутого. Так как для нас священны любые религии, и мы с уважением относимся ко всем Богам, которые в своей истинной сути есть Единство, мы с благодарностью приняли приглашение и приготовились к встрече с чем-то новым, что ещё больше расширит горизонт познаний. Чтобы не ударить в грязь лицом и не выглядеть откровенными невеждами, мы, естественно, проштудировали многочисленные файлы в Интернете по суфизму и, очарованные его внутренним смыслом, который был близок нам по духу, оказались в нужном месте в назначенное время.

Каково же было наше удивление, когда «суфий» вдруг начал называть себя «дервишем», потом, очевидно даже не догадываясь о значении этого слова, тут же провозгласил, что «дервиш всегда здоров,

*богат и успешен»,* чем полностью дискредитировал себя в глазах уважающей себя публики. Кстати, «дервиш» - это «нищий, которому не разрешено иметь ничего *своего*; это странствующий монах, который живёт на подаяния и имеет приют там, где ему его дадут». Но наш «суфий-дервиш», скорее всего об этом не догадывался. Дальше - больше.

Он, как «истинный человек Востока», неимоверно коверкая русский язык (хотя иногда, когда увлекался, прекрасно говорил на русском языке с местным суржилом), начал рассказывать о любви, предварительно отрёкшись от «какого-то там мусульманства». Ему повезло, что среди более чем ста слушающих его людей не нашлось истинного правоверного. По этой же причине мы не называем его имени. Знаете, что он называл любовью? Любовь к деньгам - это, конечно, на первом месте. Затем последовала любовь к пиву, сигаретам, работе, которая приносит доход. Потом он вспомнил о маме и папе, о любви к детям и к дому. Единственное, о чём не сказал этот ренегат-отщепенец, называющий себя «суфием» - это о Любви к Богу. О Любви к Родине. И о Любви, которая хранит семейный очаг. Именно об этом мы и будем говорить.

Любовь - это состояние Души. Это вселенская Сила Жизни, которая, напрягая лучшие струны сердца, огненно звучит аккордом каждого мгновения. То, что мы называем Любовью с большой буквы, вмещает в себя Всё: прощение, сострадание, милосердие, терпимость, всемерную помощь, причём сердечная помощь чаще оказывается более действенной, чем физическая. Истинной Любовью наполнена вся Вселенная и её можно назвать космической кровью, так как кровь - это носитель Жизни. Нет Любви - нет Жизни. Человек без любви жить не может, а тот, кто утверждает обратное - к Человеку имеет мало отношения, разве что к человеческому роду.

Мы говорили о Любви к Богу, но Бог и Любовь - это одно и то же. И так же, как Божественный Разум разлит во Вселенной, так же и Любовь, как Высшая Огненная Энергия, разлита в каждом Дыхании Природы. Человек, умеющий любить - носитель космического Огня. А теперь отвлекитесь от этих возвышенных слов, которые одним своим смыслом уже подняли ваши вибрации и наполнили сердце чем-то торжественным и необъяснимо важным и представьте, что вы в каком-то месте, где собираются *верующие*, как они сами себя называют, люди. Они утверждают, что веруют в Бога. Но Бог и Любовь - это синонимы, ибо Бог Творит Любовью. Той Любовью, той Огненной Энергией, которая не измеряется ни физическими приборами, ни материальными ценностями. А теперь сравните то, о чём мы говорим, с тем, что мы видим на каждом шагу. Обратите внимание, какой странный бог у нынешних верующих. Почему-то он

«помогает» только им, да и то за определённую плату. Этому богу надо ставить свечки, его *можно* просить о *собственном* благополучии, причём часто собственное «счастье» заключается в несчастье соседа; этот бог «прощает» *все* грехи, если по тарифу оплатить ритуал... Этот бог странно ведет себя в сердцах верующих в него - он не напрягает себя муками совести, когда, выйдя из церкви, «божий человек» начинает материться, зло осуждать ближнего своего, завидовать, ненавидеть... Что ж это за бог такой? Наверное, «суфий» говорил об этом боге, рассказывая о любви к деньгам и пиву?

Христос призывал к Любви. Он призывал открыть в *своём* сердце великий Источник сострадания, из которого бы лились чистейшие воды милосердия. И свечу, как жертвоприношение, также надо зажигать в *своём* сердце, чтобы от вашего Огня Любви могли зажечься тысячи новых свечей-сердец. До сих пор многие верят, что Христос страдал *за* них. Нет, дорогие, не *за* вас, а *из-за* вас, и Его страдания не прекратились до сих пор. Почему? Потому что до сих пор не поняты многие *основы* Любви.

Давайте разберём, что такое *сострадание*. Это слово составное, обозначающее *как бы совместное* страдание: со-страдание. И многие очень хорошие люди именно так его и понимают. Но это *ошибка!* Страшная ошибка, которой пользуются многие любители пожаловаться, а заодно и переложить на вас часть своей судьбы. Никогда об этом не думали? А ведь всё так просто: у человека есть боль, проблема, тяжёлый душевный груз. Он начинает *делиться* своим жизненным багажом со всеми, кто готов ему сострадать и таким образом распределяет свою ношу на всех. Что такое проблема? *Любая* проблема - это энергосущность, которая живёт своей жизнью, имеет определённую форму, свойства, занимает конкретную пространственно-временную позицию. Проблема, которая требует к себе особого внимания и негативно заряжена - очень сильна энергетически. Она буквально *давит* на своего «хозяина», грозя взорваться в любой момент. Чувствуя, что самостоятельно уже невозможно нести на себе этот энергоинформационный груз, человек начинает «делиться» им с окружающими людьми. Ему становится легче. Тем, кто «принял на себя» - тяжелее. Наваливается как бы из ниоткуда головная боль, чувствуется слабость, усталость, хочется прилечь... Это первые признаки «отравления» чужой проблемой. Теперь о том же, но с другого угла зрения.

Чем больше вы подключаетесь всем сердцем к чужой проблеме, тем большую её часть вы берете *на себя* в виде конкретной энергосущности. А ведь этот «подарок» ещё и переработать надо, но теперь уже в *своей* жизни. То есть вы как бы притягиваете к себе под воздействием непрощенного гостя те проблемы, которые приняли в

себя. А пока вы *отрабатываете* чужую судьбу - ваша уходит из-под вашего контроля. И кто сможет отрицать, что в моменты, когда вы заняты чужим несчастьем, ваше собственное счастье не смогло пробиться в ваше сердце.

Так что - не сострадать? Стать чёрствым, сухим, бессердечным? Не выслушивать проблемы подчинённых, друзей, родных, не *«входить в их положение»*? Именно - *не входить!* Но выслушивать. Но помогать. Есть разница? Это действительно очень сложный вопрос и грань, пролегающая между истинным сочувствием и равнодушием очень тонка. Когда-то нам попалось на глаза интервью с матерью Терезой. У неё спросили - как вы можете вмещать в себя столько человеческой боли и при этом сохранять Любовь в сердце, творить милосердие, находить для каждого доброе слово? Мы не можем процитировать дословно, но смысл ответа заключался в следующем. Когда один человек берёт *на себя* чужую боль и проникается ею *как своей* - он удваивает эту боль в мире. В мире становится уже двое больных. Как поступить правильно? *Не отождествляться с чужой проблемой*, то есть не пропускать её в собственное сердце, понимая, что таким образом происходит увеличение, а не уменьшение зла на земле. То есть стать равнодушным? Ни в коем случае! Самая действенная и самая истинная помощь людям - это *добросовестное* выполнение своих обязанностей. То есть выполнение обязанностей или долга с добром и совестью в сердце.

Не надо слащаво улыбаться, не надо деланно выражать понимание, сохраняя маску учтивости. Просто *добросовестно* выполняйте свои обязанности. Не просто по совести, но с добром к человеку. Мир изменится. Если каждый хотя бы один раз в день сделает одно *добросовестное* дело - мир начнёт изменяться на глазах. Человечество начнёт входить в эру Любви.

Сострадание - это акт *внешнего* принятия к сведению чужого страдания, которое излечивается внутренним чувством любви и добра. Будьте сострадательны и добросовестны, без сожалений расставайтесь со слезливой жалостью. Именно она заставляет человека быть психо-камикадзе и делает из него фильм для чужой гряди. Найдите тончайшие границы в своём сердце.

Милосердие - это тоже чувство, которым наполняется сердце при виде чужой боли, страдании, беде. Любовь может выразить себя только через сердце, но никогда через ум, поэтому милосердных людей мы «вычисляем» практически сразу. Это те люди, которые умеют прощать и понимать, это люди, которые выслушают и не осудят, это те люди, после общения с которыми чувствуешь себя так, как будто окунулся в чистые воды.

Но и здесь надо очень чётко расставить вехи, так как милосердие

очень часто путают с попустительством, мягкотелостью и безответственностью.

Предположим, что какой-то человек сделал что-то не так. Что-то испортил, где-то напакостил, в чём-то проявил халатность. Ему милосердно (?) прощают, но (!) не заставляют *исправить* ошибку или понести наказание. Он, сделав вывод, что его простят еще раз, совершает опять нечто подобное, если вообще не то же самое. Его опять прощают, и в наказание журят, покачивая пальчиком. Более того, совершённую безответственность или подлость исправляют *за* него. Знакомо? Один ворует - другой покрывает. Врач допускает халатность и делает пациента инвалидом - главврач заявляет о компетентности врача и фальсифицирует документы. Чиновник попался на взятке - его начальник заявляет, что это честнейший человек (особенно если этот «честнейший» «честно» отдавал «долю»). Сын хам и отпетый негодяй - мать заявляет, что это ангел, которого просто не разглядели и не «захотели понять». Этот список можно продолжать до бесконечности. И смотрите, как интересно получается: тот, кто берёт вора за руку и садит его в тюрьму - бессердечный мент; тот, кто пытается сохранить остатки своего здоровья и ищет управу на завравшегося врача - клязник и жалобщик; тот, кто пытается урезонить подонка - бесчувственный и жестокий педагог, которого надо лишить места работы. Во как!

Священное слово *милосердие* извратили до преступного попустительства и вседозволенности! Под фальшивой маской милосердия творится беззаконие и произвол! Очень тонка грань между Светом и тьмой, а потому миром правит серость.

Непридуманный пример из жизни. Мальчику шесть лет. Он в гостях у действительно доброй тётушки, которая искренне его любит. Но в её понимании любовь - это когда ребёнку разрешать делать всё, что он захочет. Не ограничивать в свободе, как сейчас модно говорить. Но у мальчика уже с детства проявляется одна интересная особенность - у него непреодолимая тяга к «исследованию» тех мест, которые имеют дверцы и замки на ключ. Когда он приходит к тётушке, то первое, что он начинает делать - лазить по шкафам, шухлядкам, тумбочкам, перерывая там всё, что только можно перерывать. На вопрос: «Что ты хочешь найти?» следует ответ: «А вдруг ты от меня что-то спрятала?» Вот это свобода! Вот это демократия! Действительно, мальчику шесть, тётушке далеко за тридцать - вдруг у неё какие-то тайны от племянника есть? Но пока мы воздержимся от комментариев. Как только интересная вещь найдена - она тут же, автоматически(!) *должна* стать собственностью ребёнка. Если тётушка не соглашается, а ребёнок начинает истерично вопить: «хочу!», тогда *добрая* мама малыша начинает задавать удивительный по своему воздействию



вопрос родственнице: «Тебе шо, для ребёнка жалко?» Тётушка, не желая чувствовать себя жадиной, расстаётся с очередной вещью.

А теперь давайте проанализируем. Кто вырастет из подобного «милого мальчика»? Если у него с детства стёрты *границы* между «моё» и «чужое», между «можно» и «нельзя» - как он сможет понять и применять самые основные и незыблемые законы жизни: «Не укради», «Не возжелай...», по каким критериям он будет мерить людей, которые действительно милосердно поставят его на место и заставят жить по законам истинной морали? Конечно - тётушка и мамаша будут самыми добрыми в мире, а все остальные - врагами. И не понять ни тётушке, ни мамаше, что «выращивают» они морального уродца, который чуть повзрослев, будет также беззастенчиво залазить в их кошельки, выгребая последние копейки, а затем и в кошельки и шкафы других людей. И переделать его мораль, его установки, которые заложили ему с детства две «милосердненькие» дамочки будет уже не под силу никому. «Морально горбатого только могила исправит».

Другой пример. Ребёнок, трепетно выращиваемый в такой же обстановке модной свободы, а попросту в атмосфере вседозволенности, никак не может успокоиться, бегаёт, кричит, размахивает палкой, и в конце концов задевает красивую шкатулку с пуговицами, которая разбивается, падая на пол, а пуговицы разлетаются по всей комнате. Ребёнок замирает, мама хватается за руку и начинает кричать. Но не тут-то было. Мальчик, быстро сориентировавшись в обстановке и сообразив, что пуговицы придётся собирать долго и на коленках, начинает свою игру, которую он проделывал уже не раз. Он начинает истошно вопить, что ему больно (мама схватила за руку) и приговаривать свою любимую фразу: «Проси прощения! Проси прощения!» Мама, уже забыв и о шкатулке, и о пуговицах, начинает шупать руку сыну и со слезами на глазах приговаривать: «Прости, сыночек! Мама сделала тебе больно? Прости маму!» Боль мгновенно проходит, слёзы высыхают и чадо, весело смеясь, снисходительно проговаривает: «Прощаю, прощаю» и бежит на кухню доедать торт. Здесь комментарии излишни. Маму не жаль - ни сейчас, ни потом - за своё чёрное дело в области воспитания она получит «чёрную неблагодарность» от сына и это будет её заслуженной наградой. Жаль ребёнка - его понимание «любви» и «милосердия» искажено до уродства, и кто теперь сможет ему доказать, что собирать пуговицы должен был он также, как и просить у матери прощения?!

И чтобы полностью закрыть эту тему, ещё один пример. За столом собрались гости. Родители, чтобы «не ущемить права пятилетнего ребёнка» также сажают его за общий стол и тут начинается интересное. Чудо-ребёнок, которым все восхищаются и которому все отвешивают

комплименты, начинает привычно чувствовать себя господином перед которым собрались вассалы и не даёт никому сказать слова. Всё внимание должно быть направлено на него. Он хамски перебивает любого, кто осмелится что-то сказать. Наконец, один из гостей (не родители!) не выдерживает и делает тактичное замечание, пытаясь поставить на место обнаглевшего дитя. За столом тут же устанавливается зловещая тишина, гость уже не рад, что вмешался, но юный «прынец» не даёт себя в обиду. Он чванно встаёт из-за стола и выходя, бросает фразу: «Я не вернусь за стол, пока у меня не попросят прощения!» Когда малец удалился, кто-то начал разряжать обстановку, кто-то облегчённо вздохнул и вроде бы всё началось налаживаться. Прошло примерно двадцать минут и дверь с грохотом открылась. В неё ворвался разъяренный «обиженный» и со злостью спросил: «Мне что - с голоду умирать? Вы собираетесь просить прощения?»

К счастью, нашлись люди, которым надоел этот балаган и они, встав и начав прощаться, дали и другим возможность покинуть этот «гостеприимный» дом, который очень скоро превратится для их обитателей в ад. И это не придуманная история - мы встречались и с этими родителями, и с этим «прынцем». К сожалению, при первых же попытках объяснить им, что кроется за поведением ребёнка и насколько серьёзно уже пострадала его психика от того, что никто не выставил ему рамок и границ - мы не смогли. Но попробуем это сделать хотя бы сейчас.

Родители - это эталон и пример подражания для своих детей. Но родители - это и природная защита для малышей, это чувство безопасности и чувство уверенности, что со мной ничего не случится. Когда родители чётко ограничивают психическое и физическое пространство для ребёнка - они дают ему понять, что если он выйдет за границы, то будет наказан. И не обязательно ими. Например, если он полезет к горячему утюгу, вопреки запрету, то обожжётся, если будет играть с дверью, то может прищемить палец... Конечно же, ребёнок обжигается и травмируется, но что говорят «добренькие» родители - они говорят - «ах, какой плохой утюг, обжёг нашего зайчика!, ах, какая противная дверь, прищемила пальчик нашему солнышку! Вот мы её накажем, давай мы её побьём, вот тебе, вот тебе...»

Здорово, не так ли? Оказывается виновата дверь или утюг, а не тот, кто нарушил границы. Так закладываются основы того, что при нарушении правил и получении неприятностей от этого виноваты все вокруг, но только не тот, кто совершил проступок.

Дальше. Ребёнку в любом случае нужны чётко установленные правила и границы. Если он не знает границ - он не чувствует себя

в безопасности. Он испытывает страх незащищённости. Он не понимает, как надо и начинает провоцировать родителей своим поведением на то, чтобы они указали ему пределы дозволенного. Чтобы он знал, где правильно, где его любят и простят, а где накажут. Но родители, которым очень удобно предоставлять детям свободу, лишь бы не заниматься с ними и не тратить на них «нервы» - не хотят себе дополнительных проблем, они «хотят дать ребёнку то, чего не имели сами». Той самой свободы, за которую они так боролись, и которой они-то в борьбе и научились распоряжаться, а вот ребёнка этой возможности лишают. Когда малыш начинает бороться за новый кусочек свободы, это говорит о том, что он уже вырос из старых штанишек и готов осваивать новые пространства. Например, он уже не хочет оставаться в кроватке или манеже, он хочет ползать по всей комнате. Родители чуть уступают, но не намного. Тогда, через время, снова наступает момент, когда отстает право на ещё большую свободу и так постепенно, в безопасности дети расширяют свои горизонты. А если границ нет? Тогда что расширять? Тогда на чём учиться? Тогда что преодолевать? Если бы папа, а это была именно его обязанность, вывел бы ребёнка из-за стола и запретил ему входить в комнату, пока сын не попросит прощения за своё поведение - то это был бы единственно правильный вариант разрешения этой проблемы. Но знаете, что ответили и мама и папа - мы не будем унижать подобными методами личность ребёнка. То, что их чадо унизило всех гостей - до них не доходит. В то, что они и сами скоро окажутся на их месте, с той только разницей, что уйти будет некуда - они просто не верят. Их ребёнок - самый добрый и милый на всём свете. Что ж, поживём - увидим.

А мы пришли к тому, с чего начали - что такое Любовь с большой буквы и псевдолюбовь, которой прикрывают собственную безответственность, халатность и безнаказанность.

Любовь - это Огонь, пропущенный сквозь сердце, который может милосердно согреть истинно нуждающегося и мужественно отсечь своим пламенем любые попытки использовать его не по назначению. Человек, который действительно любит - это человек, который протянет руку помощи в действительной беде, возьмёт на себя ответственность за собственное решение, но никогда не позволит себе жить чужой жизнью и без излишних сантиментов прекратит любое вторжение на собственное поле жизни. Любовь - это вовремя сказанное «нет!» во имя спасения, Любовь - это вовремя сказанное «да!» во имя спасения. Мерилом будет только ваше сердце.

## ПСИХОТРЕНИНГ 9 ОДИНОЧЕСТВО

Об одиночестве пишут и рассказывают много и по-разному. Ищут корень проблемы, в основном, извне: не так воспитали, не такие мама с папой были, с социальным окружением не повезло, «обстоятельства так сложились»...

И уже в одних этих *описаниях* проблемы кроется настоящая проблема, завалированная под «одиночество». Обратите внимание: тот, кто считает себя одиноким (или того, кого считают одиноким) выставляет массу претензий миру и ни одной - себе.

«Боюсь оказаться смешным...», «мне кажется, что все на меня смотрят...», «меня никто не любит и никогда не полюбит», «я никому не нужен/а», «меня *не за что* любить»...

И забывает такой *одинокий* человек, что произнося первые две фразы, он выдаёт себя с головой в своей эгоцентричности, а проще, в заикленности на собственной персоне, а последние три фразы и вовсе раскрывают неприглядные стороны его души.

«*Меня никто не любит...*». Хорошо, принимается как гипотеза. А сам-то ты любишь хоть кого-нибудь? А *за что* ты их любишь? За то, что они «принимают тебя таким, какой ты есть»? А какой ты есть? Ах, весь такой в *своих* проблемах... И тебя, конечно, выслушивают, сочувствуют, дают советы, а то и попросту решают за тебя твои вопросы только потому, что ты стесняешься, боишься... Обратите внимание, тот, кто ещё до недавнего времени утверждал, что он одинок, вдруг оказывается окружённым со всех сторон *заботящимися о нём* людьми! И эти люди добровольно несут на себе бремя «дружбы», «родственных отношений», принимая как должное *стенания* об одиночестве.

Способ лечения подобной проблемы вам уже виден, наверное, невооружённым взглядом: если хочешь, чтобы полюбили тебя, *начни любить сам*. А вот здесь как раз трудности только начинаются. И кроются они в том, что люди, считающие себя одинокими, любить не могут и не хотят.

Мы раскроем это утверждение постепенно. Ведь остались ещё две «коронные» фразы «одинок». «Я никому не нужен/а». Снова принимаем как гипотезу. Допустим, ты действительно никому не нужен. А кто нужен тебе? Есть в этом мире хоть кто-то, кто *тебе* нужен и *ты* заботишься о нём? Заботишься не потому, что ожидаешь наследство или это принесёт какие-то другие морально-материальные выгоды, а просто потому, что забота о другом

приносит тебе радость в сердце. Только не надо себя обманывать, всё равно ведь никто не видит и не слышит. Хоть раз в жизни посмотри себе в глаза и скажи правду: «Я не нужен/на другим потому, что мне тоже никто не нужен. Я не хочу ни о ком заботиться и тем более брать за кого-то на себя ответственность. Но я с удовольствием *приму* заботу и переложу с себя всю ответственность *на* того, кто меня полюбит». Звучит не очень прилично, да? Особенно если учесть, что общественное мнение порицает подобную правду. Гораздо удобнее сказать «я одинок» и «меня никто не понимает». Глядишь, кто-то и *пожалеет*. Только вот если вы от слова «жалость» построите прилагательное («жалкий»), вам навряд ли этой жалости захочется. Но может хоть это поможет по-другому на себя посмотреть.

Давайте теперь перейдём к тому, что вас *не за что* любить. А что - *любят* за что-то? Если «любят» за что-то - это проституция. Это продажная любовь. И к слову Любовь она не имеет никакого отношения. Вы всё еще настаиваете, чтобы вас *за что-то* любили? Нет? А сами вы тоже людей любите *за что-то*? Ну, например, за то, что они заботятся о вас, поддерживают материально, приносят кофе в постель, моют вашу грязную обувь и крахмалят носки... Да, странное одиночество какое-то выходит...

Но давайте вернёмся к тому, что мы обозначили как корень проблемы: люди, считающие себя одинокими, любить не могут и не хотят. Причём не могут и не хотят они любить, в первую очередь, себя! Парадокс? Нисколько. Снова берём наши утверждения: «Я никому не нужен/на». А сам/а себе ты нужен/на? А в чём это выражается? Да в то-то и дело, что ни в чём. Если человек «нужен сам себе» - он берёт *за* себя ответственность *на* себя. И всё, что происходит с ним в жизни, он пропускает через *себя*, ища причину *в себе*, а не в окружающем мире.

А теперь самые простые вопросы: если ты не нужен себе, то кому ты нужен вообще?! Если ты не любишь себя, то кто захочет полюбить тебя?! Если ты считаешь себя ничтожеством («меня не за что любить»), то кому захочется с тобой иметь дело?!

Получается, что одинокий человек - это моральный иждивенец и психический инвалид. И избавляться ему надо не от гипотетического и такого удобного одиночества, а от нелюбви к себе. Хотя правильнее и точнее - от нелюбви и от неуважения к Себе. К своему тому, что зовётся Душой, Божьей Искрой, к тому, что приведёт от себя к Себе. И это уже отдельная и следующая тема для разговора.

## ПСИХОТРЕНИНГ 10 ПРИНИМАЙТЕ МЕНЯ ТАКИМ, КАКОЙ Я ЕСТЬ

Обычно, когда звучит такая уже всем привычная фраза: «Принимайте меня таким, какой я есть», сразу хочется сказать: «А как насчёт и самому принимать других такими, какие они есть?» Реакция предсказуема до мелочей - мгновенный ступор и изредка густое покраснение лица.

Каждый хочет, чтобы понимали и принимали именно его и именно таким, каким он хочет предстать перед миром. Сложилось удивительно живучее представление о том, что можно беззастенчиво выставлять миру свои запросы и требования и при этом не беспокоиться о том, как будут чувствовать себя те, кому эти запросы и требования выставляются. Приниматься во внимание должно только *моё* мнение, *моё* здоровье, *мои* чувства, *моё* виденье проблемы, *моё* отношение к ситуации...

Года три назад была у меня одна вот такая эрудированная и *начитанная* клиентка. Она буквально била себя в грудь и в экстазе вопила: «Я богиня! Я - богиня!...» Хорошо. Допустим, богиня. А твой муж? «Не смейте мне говорить о нём! Это мерзавец, скотина, алкаш! Тьфу, тьфу...» И на мой палас летели далеко не книжные и уж точно не божественные плевки. Заметьте, дама плевалась в кабинете, совершенно не заботясь о том, кто за ней будет убирать. Она же богиня! И потому, наверное, что её «божественная природа» в ней кипела, она с ненавистью хаяла своего мужа, даже не допуская такой крамольной мысли, что её муж такой же бог, как и она. И что он тоже имеет право сказать «Я ЕСМЬ». Я не буду говорить о том, из какого источника почерпнула наша дама это «божественное» «учение» - берите любое современное психочтиво и там, в популярной и супер упрощённой форме вам подскажут, как надо подавать себя, как лакомое блюдо, миру. А заодно, и как использовать «непосвящённых» в своих корыстных интересах.

Мы же будем говорить о том, как избавиться от этой искусно навязанной напасти, и как защищаться от тех, кто настойчиво требует «принимать их такими, какие они есть».

Начнём с того, что подобные люди *всегда* имеют дефицит любви к самим себе. Он проявляется в их неуважении к себе, к своей уникальной природе, ко всему тому, что действительно является в них божественным. Эти люди не верят себе. Они не верят в себя. А потому они не верят никому и ни в кого. И значит не умеют уважать тех, кто рядом, а тем более *их* уникальную природу. Всё, что они научились понимать, так это то, что чем бесцеремоннее и

беспринципнее будут их требования, тем проще им будет манипулировать людьми.

Что такое «любить себя»? Это значит найти себя в Себе. Человек семеричен. Он - это не только его тело, которое он хочет ублажать. Это ещё и его Душа, которую надо открыть в себе. Это ещё и Дух, который надо принять в духе.

Человек семеричен. У него есть «я» и «Я». И между ними пропасть, которую, как незримый мост, соединяет Душа, или Солнечный Ангел. В нашей первой книге мы очень подробно всё это описали, но, наверное, будет не лишним вкратце напомнить, о чём идёт речь.

Человек в своём распоряжении имеет:

1. физическое тело;
2. эфирное или витальное тело, в котором заключена его жизненная сила;
3. астральное тело, которое является генератором наших эмоций и желаний;
4. животная душа, которая наделена первичным разумом; здесь берёт начало ментальное тело;
5. человеческая душа, в которой на полную силу развивается ментальное тело; это проявляется в развитии интеллекте и умении *самостоятельно* мыслить. Но человеческая душа несёт в себе на этом уровне и каузальное тело, или тело причинности (кармическое тело), в котором заключена *вся* память о прошлом, настоящем и будущем.
6. духовная душа или буддхическое тело.
7. Атма, или Дух, который озаряет божественным Светом *каждого* человека от начала его бытия.

Первые четыре тела имеют не только люди, но и практически все животные. Поэтому именно в этих четырёх заключён тот «Зверь», прихода которого так многие боятся. Это пустой страх. Зверь находится в каждом из нас. Другое дело, находится ли он *в подчинении* или ему верно служат, выполняя любой каприз.

Если верх одерживает животная душа, с её *неукротимыми* эмоциями и желаниями - то человеческая душа, с её иногда даже *очень развитым интеллектом* и *способностями* становится слугой своей же собственной низшей природы (примеров в жизни вы и сами найдёте не мало). Но в таком случае Высшая Дуада больше не воздействует и не помогает человеку. Божественная Природа становится *безразличным* наблюдателем того, как, *по собственной воле*, человек стремительно катится в пропасть *бездуховности*, то есть туда, где он будет существовать *без Духа*, без своей Божественной природы в буквальном смысле слова. Тогда у человека в распоряжении есть только его «я», его *эго*, и Солнечный Ангел вынужден терпеливо ждать, когда человек захочет стать Человеком. Иногда, в проблесках

мучительной совести или осознании того, что *что-то* дорогое и драгоценное было упущено в жизни, мелькнёт в сознании человека, но Зверь, или Страж Порога, который зорко охраняет свои границы, тут же отгонит эту крамолу. И тогда, с тоской в сердце, человек вновь погружается в трясину «жизни», в своё «я», вместо того, чтобы распрямив крылья, взлететь в высоту своей Божественной Природы, своего Высшего Я.

И сделать это гораздо проще, чем кажется. Красивая музыка, поэзия, наслаждение красотой природы, умение видеть прекрасное там, где другие видят только обыденное, прикосновение к древней мудрости, и не только Востока, сердечная молитва, в которой не будет места для себя, но будет забота о всех...

Когда-то, разговаривая с клиенткой-студенткой совершенно не на эту тему, но как-то, наверное, неожиданно к ней прикоснувшись, я услышала гневный отпор: «Не буду я в ваши филармонии ходить!!!» Совершенно не ожидая подобного выпада, потому что тема разговора действительно совершенно не касалась этого вопроса, я всё же осторожно спросила: «А ты вообще хоть раз была там?». «Не была и идти не собираюсь!» - с бравадой ответила дивчина, основной задачей которой было желание как можно быстрее выйти замуж любой ценой. Как вы сами понимаете - не просто замуж, а за богатого и чтоб работать не заставлял. Комментарии излишни. «Филармония» здесь действительно отдыхает. Так же, как и Солнечный Ангел.

Если уж мы взяли конкретный пример, достаточно, увы, типичный для нашего времени, то давайте попробуем определить: любит *себя* девочка или нет. По её горячим заверениям, она прочла много соответствующей литературы и конечно же уверена в том, что кто, как ни она, любит себя на все сто. *Тогда почему эти книги не помогли тебе выйти замуж?!*

**Если человек любит себя - он излучает эту любовь на весь мир.** Он притягивает к себе своей любовью, как магнитом, всех, кто находится в гармонии с ним, кто подобен ему и его любви. А кого притягиваешь ты? Можешь даже не рассказывать. И знаешь почему? Потому что именно *любви* в тебе нет и никогда не было.

Ты хочешь замуж, но слово «замуж» ассоциируется у тебя только со словом «любовь к деньгам». Ты хочешь замуж, но это слово у тебя напрямую связано с «любовью хорошо пожрать, выпить и закусить». Ты хочешь замуж, и от этого слова прямо вырастают крылья любви для полёта по модным шопам и ювелирным бутикам. И где же здесь «любовь к себе»? Это скорее продажа себя, где хочется элементарно не прodesшевить.

Наше Высшее Я, наша божественная природа - это есть то, что называют Любовью. Бог - это Любовь, разлитая во Вселенной. Когда



человек открывает в *своём* сердце Бога - это и есть любовь к Себе. Любовь, которая изливается Светом Добра, Радости, Милосердия из твоего сердца и щедро, как солнечные лучи, озаряет ими всё, что можно охватить. Рядом с людьми, которые любят Себя, или вернее Бога в себе, всегда чувствуешь себя как под надёжной защитой чего-то, что не предаст, не продаст, не обманет, не выставит счет...

Про эту ли Любовь вы читаете в модных книгах? Эту ли Любовь пытаются раскрыть в вашем сердце те, кто приглашают вас на не менее модные тренинги? Нет. «Великие псевдоучителя» и «адепты тренингов», имеющие в своём распоряжении хорошо выдрессированный животной душой интеллект, навязывают и продают вам то, что имеют сами - поклонение своей низшей природе, даже если именуют себя «суфиями-дервишами» или «великими посвящёнными неизвестно кем и во что». Если вы попадаетесь им на удочку и слепо идёте у них на поводу - вы их законная добыча. И они сделают всё, чтобы ваши родственники, жёны, мужья не смогли вырвать вас из их цепких когтей. Теперь ваша душа и ваш кошелек принадлежат им. И они будут бороться за вас до конца. И начхать им, что рушится ваша семья, и плевали они с высокой горки на то, что вы теряете надёжных и преданных друзей. В вас разбудили Зверя. И этот Зверь, как Минотавр, требует человеческих жертв в виде предательства близких, взамен на обещание «разбогатеть», «иметь всё и сразу», заставить других «принимать вас такими, какие вы есть» и т.д. Помните, как дьявол искушал Христа? Перечитайте. И вы поймёте, с кем имеете дело и что уловки тьмы стары как мир. А когда поймёте - вернёте в своё сердце Солнечного Ангела. Он ждёт вас. Всегда. И вы уже знаете разницу между любовью к себе и любовью к Себе.

## ПСИХОТРЕНИНГ 11 ХОЧУ РЕБЁНКА

Материнство - это самое наивысшее женское счастье, достигая которого женщина становится Матерью. Матерью, которая даёт жизнь новой Жизни. Матерью, которая как прекрасная богиня опекает и растит своё чадо, создавая ему максимально благоприятные условия. Программа материнства закладывается Природой в генную матрицу в самом начале зарождения самой будущей матери, потому не удивительно, что малышки, едва научившись ходить и разговаривать, уже начинают заботиться о своих «детях»-куклах. Иногда, правда, происходят «сбои» в программе и маленькая девочка, вместо того, чтобы интересоваться куклами, начинает отдавать предпочтение машинками и пистолетами. Но это отдельная тема и чаще всего (хотя не всегда, но всё же чаще всего) «сбой» идёт не в матрице ребёнке, а

в голове одного или сразу двоих родителей, которые из девочки целенаправленно растят мальчишку. Причины этому самые «простые» на первый взгляд:

- Папе очень хотелось иметь сына.

- Папа, будучи сам «не святым» по отношению к женщинам, пытается дать дочери такое воспитание, которое не позволит ей стать жертвой такого же, как он. В результате вырастает откровенная стерва, или мужеподобное существо, которое не в состоянии понять и оценить мужскую любовь.

- Мама, желая отомстить всем мужикам вообще и своему «бывшему» в частности, перенастраивает матрицу дочери, каждый день рассказывая-внушая ей о том, что все мужчины - ... (у каждой это своё, личное)...

- Оба родителя настраивают девочку на то, что вначале надо получить образование, укрепиться на работе, сделать карьеру, написать диссертацию... Когда родительская программа выполнена - о программе природы можно смело забыть.

Примеров можно привести массу, но сбой в программе произошёл, и у той, которая должна была стать счастливой в материнстве, начинаются проблемы. Девушка не может нормально и естественно общаться с мальчиками. В её голове, вернее, в сознании постоянно идёт борьба между истинной и искажённой программами, и чаще всего верх одерживают именно родительские установки, так как родитель - это значимое и авторитетное лицо на этом этапе, а голос сердца, который подсказывает природный и самый лёгкий путь, практически не слышен. Его, как «вражескую» радиостанцию в недалёкие времена, глушит «голос родителя».

Но сколько бы природу ни давить - она всё равно берёт своё. Проходят беззаботные и дерзкие 17, 18, 19.... В очередной день рождения обнаруживается, что уже далеко не 20, а замуж никто не предлагает. Вот уже к 30-ти, и шансы на простое женское счастье, которое так «высмеивалось» или было «страшилкой» ещё десять лет назад, уменьшаются пропорционально последующим дням рождения. И начинается паника. Сначала тихая. Потом дающая знать о себе всё громче. Кто-то впадает в депрессию и «уходит в себя», кто-то с маниакальной устремлённостью пытается взять уплывающее счастье штурмом и одноразовые партнёры, пользуясь ситуацией, затягивают даму в не самые достойные отношения, которые к тому же ещё дальше отдалают её от цели создать счастливую семью.

Когда переваливает за тридцать - вопрос о замужестве постепенно затихает, так как теперь настал последний, в буквальном смысле слова, час, когда ещё можно реализовать хотя бы материнство. Но... Учитывая нашу экологию как природную, так и социально-

психическую, забеременеть и в 20 не всегда просто, а когда уже за тридцать и после «свободной» жизни накопился букет болячек и инфекций - это действительно становится проблемой. Но на этом этапе происходит ещё одна ломка: родители «вдруг» понимают, что их дочь одинока и тоже начинают её «прессовать», заявляя, что им хочется внуков. О том, что дочь оказалась в подобной ситуации не без их участия они стараются не думать и чаще всего *даже* не думают, но вот самой дочери *вдруг* становится понятным, насколько разрушительными и деструктивными были родительские установки. И начинается постепенный разрыв отношений, в том числе и энергоинформационный, с которым чаще всего приходят и новые, благоприятные возможности...

Иногда всё же, даже находясь под жёстким прессом родительской любви, девчонки выскакивают замуж. Не выходят, заметьте, а выскакивают. И теперь уже разворачивается другой сценарий не менее деструктивный, чем предыдущий, но более иезуитски завуалированный. Для начала давайте определим, почему *выскакивают* замуж. Это очень важно для раскрытия нашей темы. Итак, подобные браки заключаются для того, чтобы:

- Вырваться из родительской обстановки и получить долгожданную свободу.

- Уменьшить страх одиночества и утвердиться на мысли, что «и я кому-то нужна», «меня можно любить».

- Доказать своим родным и подружкам, что «у меня всё как у людей». Обычно в таких случаях закатываются пышные свадьбы с множеством гостей, на наряды и атрибутику тратятся колоссальные деньги, а буквально через несколько недель начинаются первые размолвки по поводу «чья сторона больше подарила».

- Скрыть беременность.

- Отомстить другому.

- Покончить с бедностью или сделать карьеру. Здесь подразумевается брак по расчёту, где практически единственным достоинством партнёра является либо его толстый кошелёк, либо высокий социальный статус.

- Объединение некоторых из этих условий и частные случаи.

О любви, о той настоящей и единственной, в которой рождаются счастливые дети, речь, как вы заметили, пока не идёт. А потому и фраза: «Хочу ребёнка» в таких семьях может звучать также по нескольким причинам, которые, по мнению многих женщин в подобных браках, помогут им закрепиться на занятых позициях. Итак, «хочу ребёнка» для того, чтобы:

- «Отдохнуть в декрете».

- Удержать мужа.

- Улучшить материальное благосостояние за счёт пособия на ребёнка. Здесь ребёнок выступает в качестве «кормильца».

- Чтобы «как у всех», «надо», «папа хочет внука»...

- Подружка родила второго и муж отложил развод - вдруг и у меня срботает.

- Реализовать через ребёнка *свои* несбывшиеся мечты. В данном случае ребёнок воспринимается как часть родителя, а не как отдельная личность. Ребёнку насаждаются в повелительной форме установки достичь успехов в определённых видах деятельности (музыке, живописи, науках). Обычно подросток с ненавистью бросает навязанное ему поприще и начинает поиск своего собственного пути.

- «Защитить собственную старость». В народе это носит название «чтоб было кому стакан воды подать». Заведомо проигрышный вариант для всех сторон.

- Модно иметь ребёнка (троих и больше).

- Другие варианты, когда ребёнок появляется на свет «для того, чтобы...».

- В случае если замуж не удалось ни выйти, ни выскочить - причиной желания иметь ребёнка является страх остаться одинокой.

Итак, на каждое «хочу» мы приведём конкретный, наиболее типичный пример, и если кто-то узнает в нём себя и поймёт причину того, что на самом деле происходит с ним и его ребёнком - это будет уже здорово, так как чётко сформулированная проблема является уже наполовину решенной. Сразу отметим, что каждое «хочу» может иметь в своей структуре любой вышерассмотренный вариант заключения брака.

## ПСИХОТРЕНИНГ 12 ХОЧУ ОТДОХНУТЬ В ДЕКРЕТЕ

Обычно такую фразу можно услышать по нескольким причинам:

- Работа. Ссылаясь на трудности, неблагоприятную психологическую обстановку, чрезмерную загруженность на работе, женщине кажется, что уход в декрет и рождение ребёнка спасут её от всех накопившихся неприятностей и трудностей. Это иллюзия, но ей очень удобно прикрываться, так как все остальные причины выглядят не столь социально приемлемыми, как эта.

- Иллюзия, что с рождением ребёнка не надо будет *работать* несколько лет. Очень многие молодые мамы, попавшие на эту уловку, потом очень горько сожалеют о том, что «рано решили завести ребёнка» и «лучше было бы снова пойти на *работу*».

- «Прижать мужа». Тут уж и замуж можно официально выйти и мужа приструнить. Но это такая же иллюзия, как и все остальные,

так как для мужчины, не готового к отцовству, будущий ребёнок никогда не станет преградой к «свободной» жизни.

· Иллюзия собственной свободы и ничего неделанья по причине «я беременная». За ней сразу же возникает следующая иллюзия:

· *Иллюзия*, что «муж будет носить на руках». Однако, если ребёнок желанный, а брак заключён по *любви*, а не по расчёту, если отсутствуют все выше- и ниже перечисленные иллюзии, то такое действительно может быть и есть в жизни.

· Желание побыть самой ребёнком, за которым все ухаживают.

· Доказать собственной маме, а лучше свекрови, что я буду лучшей мамой, чем вы.

· Выиграть бонусы в игре «кто в доме хозяин», взять финансовые рычаги в свои руки, чтобы осуществлять полный контроль над мужем.

· Переложить часть хозяйственных хлопот на мужа, причём начало закладывается по мере роста живота, а занятые позиции закрепляются с рождением ребёнка.

· Осуществлять полный контроль над свободным временем мужа.

В случае неповиновения можно вовремя напомнить ему, что у него есть ребёнок и обязанность проводить время с «дитём», а не с товарищами у него никто не отнимал.

Конечно это только малая часть тех причин, по которым «хотят иметь ребёнка». Но в практике они являются наиболее часто повторяющимися, поэтому на них и будет делаться акцент.

Берём первые два фактора, которые тесно связаны друг с другом и рассмотрим их с максимально возможных сторон.

Как правило, самый благоприятный детородный возраст женщины совпадает с периодом профессионального становления. Молодых специалистов нигде не ждут с распростёртыми объятиями и депутатскими зарплатами. Работа, которую им предлагают выполнять, даже взяв по специальности, не всегда благодарна, рутинна, энергоёмка как по затрате сил (физических и психических), так и по времени. Моральный климат коллектива тоже не всегда благоприятен, тем более, что по сложившейся в нашей стране традиции, на молодых и вновь пришедших сотрудников всегда смотрят с подозрением и недоверием, а заодно и как на «вьючных ослов», на которых можно свалить все накопившиеся «завалы». Спрос с «молодых» не меньший, чем со «старых», вот и получается, что волей-неволей мысли о ребёнке закрадываются как панацея от сложившейся ситуации. Тем более, что и за примерами далеко ходить не надо. «Вон Светка (Ленка, Наташка...) родили и ходят себе, радуются... Ещё и деньги им на карточку «капают»...» И начинается проработка мужа. Противозачаточные средства, если ими пользовались, откладываются в дальний угол. Разговоры и мысли начинают крутиться только вокруг одной цели. И

если здоровье в порядке, природа не заставляет себя долго ждать. Тест на беременность показывает положительный результат. Процесс пошёл. Мы не будем останавливаться на мучительных неделях токсикоза, на психологических моментах перестройки организма и им подобных моментах, сопровождающих беременность, но на одном всё же остановимся. На том, на котором разрушилось уже множество семей.

### ПСИХОТРЕНИНГ 13 СЕКС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ МУЖСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Принято считать, что как только женщина узнаёт о том, что скоро станет матерью, её сердце тут же наполняется радостью и счастьем. Заметьте, первым мы поставили слово «принято», то есть социально приемлемо. Но каждый из вас приведёт массу примеров, когда беременность для женщины становилась трагедией жизни, преградой к достижению каких-то целей, нарушением привычного установившегося ритма, который просто не хотелось менять. И тогда, после мучительных размышлений, многосуточных слёз, саможаления, нахождения самых невероятных, но правдоподобных оправданий, женщина шла на аборт. И не всегда такое решение принималось и принимается незамужними. Как раз наоборот. Но зачем мы начинаем с такой малоприятной темы? Затем, чтобы показать, что если для женщины, даже замужней, беременность может стать трагедией, то для мужчины это и вовсе не всегда праздник души. Тут просто кто с какой стороны подходит.

Но предположим, что женщина всё же рада своему будущему материнству, которое к тому же было долгожданным (хотя бы для неё) и она сообщает об этом мужу. Реакция, которую она *ожидает* увидеть, должна быть, по её мнению, восторженной и выражать невероятную радость по этому поводу. Если будущая беременность *оговаривалась* супругами, и муж действительно *хотел* ребёнка, то такая реакция конечно же проявляется. А если нет? Если вы приготовили ему «сюрприз»? Давайте станем на сторону мужчины и посмотрим, что кроется по ту сторону семейной жизни.

По данным многих психологических и сексологических исследований, а также по нашим наблюдениям, которые строятся на конкретных судьбах и жизненных ситуациях, картинка будущего отцовства выглядит так. Во-первых, в психике молодого человека планы воспитания ребёнка занимают в 300 раз меньше места, чем в психике молодой женщины. Ну, в триста, не в триста, это относительная статистическая цифра, но, по крайней мере, во много раз меньше. Дальше. Каждый парень, а вернее молодой мужчина, даже ещё находясь

в стенах института/университета, уже старается *самостоятельно* материально обеспечить себя и свои потребности. Он строит определённые планы и проекты, по которым должна сложиться его карьера, а значит, и жизнь. Самые распространённые из них: профессиональный рост и продвижение по карьерной лестнице, приобретение комфортного жилья, машины, загородного дома, приличный банковский счёт и, внимание женщины!, расширение любовного и сексуального опыта. Отцовство, особенно если оно не входило ни в ближайшие, ни в отсроченные планы мужчины, нарушает всю эту стройно сложившуюся систему ценностей и достижений, а по некоторым вопросам и просто разрушает некоторые планы и надежды. Теперь, очевидно, понятно, почему при сообщении «приятной новости» мужчина не всегда начинает танцевать по-грузински, возбуждённо выкрикивая «Ac-ca!»...

Но и это ещё не всё. После того, как молодой человек начинает «отходить» от первого шока, до него доходит ещё один фактор-«сюрприз», с которым ему неминуемо придётся смириться. Изменения в интимно-личностной сфере. А изменения эти, как правило, наступают практически сразу.

Принято считать, что интенсивные или просто регулярные сексуальные отношения могут отрицательно сказаться на будущем ребёнке или как-то навредить будущей маме. Если существует опасность выкидыша, если беременность сопровождается повышенным тонусом матки или другими нарушениями - опасения не напрасны. А если нет? А если всё нормально - секса, по крайней мере того, что был «до того», всё равно уже не будет. Причина - природа тоже стоит на страже сохранения психического и физиологического здоровья будущего ребёнка, а потому будущий папа в любом случае оказывается в состоянии сексуального голода. Если мы добавим к этому, что многие молодые мужчины одной из основных мотиваций создания семьи выдвигают регулярный секс, которым планируют заниматься свободно не менее 2-3 лет, то можно понять его состояние, тем более, если беременность наступает в первые месяцы брака. Кстати, тут же у мужчин всплывает другая статистика, которая тоже подтверждена официально - примерно каждая четвёртая супружеская пара после рождения ребёнка уже не может восстановить того качества интимной жизни, которое имело место до беременности. Почему? В первую очередь потому, что психика уже будущей мамы, не говоря о состоявшейся, начинает претерпевать изменения в сторону реализации программы материнства (мы не говорим о патологических случаях). Женщина полностью переключается на своё состояние и все её мысли заняты только тем, что происходит и как развивается её ребёнок. Добавьте сюда колоссальные физиологические

гормональные сдвиги. По данным некоторых авторитетных исследователей, в период беременности организм будущей мамы перестаёт выделять те химические вещества (близкие к простогландам), которые делали её максимально привлекательной для мужа через запахи тела, стимулируя его потенцию. Именно благодаря этим веществам, которые природа «забирает» во время беременности и переключает на формирование ребёнка, интимные отношения с женой приобретают совершенно неповторимый характер и о них некоторые мужчины вспоминают, как о прекрасной сказке все последующие годы супружеской жизни. Даже если вы не верите в биохимию и физиологию, любой мужчина, который уже является папой, может подтвердить вам в той или иной степени эту информацию. А теперь позвольте привести конкретный пример, который вобрал в себя очень многие параметры того, «как не надо строить свои семейные отношения».

### **ПСИХОТРЕНИНГ 14 ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК НЕ НАДО СТРОИТЬ СВОИ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

Жили-были Он и Она. Он - обыкновенный парень, который «не очень» учился в школе, закончил ПТУ, затем техникум, а когда понял, что и этого для его внутреннего роста мало - поступил в университет, а параллельно занимался восточными единоборствами, где упор делался не только на физическое развитие, но и на нравственно-духовное.

Она - тоже обыкновенная девочка, но из более «интеллигентной» семьи, где папа был в своё время военным, а затем, уйдя в отставку, стал тем, кого презрительно называют «подкаблучником». Это важно для нашего случая. Девочка росла и воспитывалась вместе со своим старшим братом и отношения с мамой у неё, особенно в подростковом периоде, не сложились окончательно и бесповоротно, в отличие от брата, которого мать боготворила. Но был ещё папа, который всячески, потихоньку от мамы, пытался сгладить конфликты и смягчить оскорбления и ругань, сыпавшиеся в изобилии на дочь от матери. Самое обидное было то, что гулять девочку, которой уже было 16-18 лет, отпускали редко, да и то, чтоб «на лавочке под окном, и мама видела». Не трудно догадаться, что первый же мальчик, которым оказался наш герой, сразу же стал «любимым и желанным» для девочки, а так как и тому хотелось побыстрее выскочить из обстановки, где пьяный отец «гонял» почти каждый вечер мать, то общий язык они нашли быстро.

Как ни странно, будущая тёща не сопротивлялась. После того, как её дочь сообщила ей, что знакома с «хорошим парнем» уже две недели



(!) и он приглашает её на море - согласие было получено незамедлительно. Странно для любящей мамы? Для любящей - странно, для той, которая хочет «сбыть с рук» дочь - естественно.

Роман был бурным, так же, как и начавшаяся сексуальная жизнь. Приехав с моря, счастливые влюблённые подали заявления в ЗАГС, причём инициатива исходила от будущей тёщи, которая уже спала и видела, как будет управлять создающейся семьёй.

Так как тёща, как неотъемлемый член и герой нашего повествования, будет стоять в заглавных ролях, о ней тоже немного расскажем. По словам её дочери: «Мама - это пробивное орудие. Она всё для нас сделала. Квартиры, все материальные вопросы, любые трудности - она всё решит и сделает. *Паник* не такой. Он мягкий, добрый, любит делать сюрпризы, подарки, старается сделать всё так, чтобы мама не ругалась. Ходит за покупками, убирает в квартире, готовит еду, а когда мама выгоняет его из дому - ночует на работе и снова возвращается, когда мама его прощает».

Мы предупреждали, что этот случай психологически уникален по своей разнообразности скопившихся проблем. В нём очень чётко прорисуются многие отмеченные выше факторы и почему «выскакивают» замуж», и почему «хотят ребёнка». Одновременно проявится и сексуальная проблема.

Хотя вначале всё было прекрасно. Тёща хорошо приняла зятя. Даже очень хорошо. Проблемы с дочерью, однако, обострились. На работе у молодой жены тоже не всё ладилось, поэтому примерно через год относительно не то чтобы счастливой, но размеренной и устоявшейся семейной жизни, ей «захотелось ребёнка». Объяснила он своё хотение просто: хоть отдохну немного от этой нервотрёпки. Когда сопротивление мужа было сломлено и противозачаточные меры с *его* стороны отменены, всё получилось так, как и должно было получиться - тест на беременность дал «+». Однако здесь нашу молодую героиню ждали первые непредусмотренные ею трудности. Во-первых, физиологические сдвиги дали знать о себе чуть ли не с первых недель. Во-вторых, она оказалась «не готовой» стать матерью! До неё *вдруг* дошло, что теперь в её жизни «всё будет не так», и теперь ей придётся взять ответственность на себя за новую зарождённую жизнь. К тому же, закончится «свобода», «нужно будет возиться с пелёнками», «сидеть запертой в четырёх стенах». Тут же обострилась и без того острейшая проблема по поводу того, что муж ежедневно ходит на тренировки, зависает в Интернете, чтобы нормально учиться в университете, общается с друзьями... «А как же я?! - возмущённо спрашивает жена мужа, - ты, значит, развиваться будешь, а я пелёнки стирать?! Прекращай свои занятия, будем делить поровну все обязанности по «сиденью с ребёнком»». «Во как! - отвечает муж. Я ж у тебя сто раз спросил,

действительно ли ты хочешь ребёнка, перестроил многие свои планы... И почему я должен бросать свои любимые занятия только потому, что тебе захотелось ребёнка?» Многообещающее начало, согласитесь, для семьи, ждущей своего первенца.

Но и это не всё. Мы как-то вскользь упомянули, что тёща хорошо приняла зятя. Теперь мы добавим, что после замужества дочери, тёща просто расцвела. Она всё делала *для* зятя. Она всячески ему угождала, готовила, стирала, создавала условия... И при этом не забывала подчеркнуть, что дочь её неряха, «так не сможет», «что с неё взять»... В общем, как вы уже догадались, мама с дочерью стали соперницами и их игра только набирала обороты. Если для кого-то это прозвучит дико, мы сошлёмся на Фрейда и всю плеяду маститых психоаналитиков, предварительно заметив, что мать в данном случае брала реванш за то, что папа (то есть её муж) любил дочь, а дочь больше любила папу (комплекс Электры) и во всём доверялась только ему (это не надуманный факт, а как раз классический вариант, где всё развивается по «законам жанра»); именно поэтому этот случай так и интересен).

Вступив в новую фазу войны, две соперницы, мать и дочь (как бы это странно ни звучало), начали разрабатывать (конечно же, на уровне подсознания) свои планы.

В своё время мать имела неосторожность рассказать дочери, что во время своих беременностей отец часто уходил от неё к другим женщинам, откровенно игнорировал её как жену и как женщину, а в самые трудные моменты бросал на произвол судьбы. Если это что-то изменит, просто напомним, что всё это происходило тогда, когда муж матери служил в армии, и жили они в военном городке. Поэтому упреки явно преувеличены.

Дочь, хорошо помня эти рассказы, и желая отомстить матери за то, что та пытается «увести её мужа», а также с целью собственного самоутверждения (да и на работе у неё не очень, как мы помним), принимает ещё и по этой причине решение забеременеть.

А теперь снова возвращаемся к тому, что решение это было явно преждевременным. Начинается депрессия, чередующаяся бурными истериками, муж уже не рад, что вообще женился, и вскоре принимается решение - аборт. Но когда дело доходит до конкретного действия, оба начинают прозревать, на что они решились. Ребёнку милостиво даруется второй шанс появиться на свет. И вот он - звёздный час, когда можно отыгаться за своё попранное детство!

Будущая мама, трезво оценив и взвесив все «за» и «против», начинает игру «Ну я же беременная». Она требует к себе внимания. Именно в те моменты, когда мужу надо идти на тренировки, занятия, или туда, куда он предварительно сообщил, что пойдёт, у жены тут же начинаются приступы болей: в животе, в голове и везде, где их

можно найти. При этом происходит демонстративное оханье и аханье, звонится к маме, сообщается подругам... (вспоминайте, что происходит, когда «сор выносятся из избы»). Что делать мужу? Уйти и реализовать свои планы? - тогда он «бесчувственная скотина», у которого нет ни капли совести и жалости, и «хоть бы дитя будущего пожалел»... Остаться? - но кто сказал, что завтра не будет разыграна та же самая комедия?

Дальше - больше. Так как на работе, где работают одни женщины, никто во внимание «страдания» нашей героини не принимал и поблажек не давал, было принято решение получить их «по закону». И тут же оформляется «больница». Чего греха таить, для многих молодых мам «полежать на сохранении» - это единственный шанс действительно сохранить *психическое* здоровье своего будущего ребёнка. Но мы говорим о конкретном случае.

Когда наша «будущая мама» с помпезностью оформлялась в больницу, с присутствием мамы, папы и мужа, ей казалось, что именно в эти дни она отыграется за всё, что с ней было. Муж будет по два-три раза в день навещать в больницу, приносить подарки и «вкусняшки», заваливать SMS-ками и прочими видами внимания. Мама тоже «пожалует», что так грубо обращалась с дочерью, а заодно увидит, как любящий муж должен ухаживать за своей любимой женой. Уж её-то муж точно не бросит её в одиночестве, не уйдёт в загул и вообще, никогда не поступит с ней так, как поступал с мамой папа.

Не получилось. Муж оценил решение жены по-своему и принял это за возможность «отдохнуть» от надоевших скандалов, разборок и вообще от жены. В больницу он ходил через день, да и то на пять минут, возле больницы его ждала машина, где находились друзья и подруги в предвкушении «хорошо развлечься»... В общем, всё как у мамы тогда...

Тему секса в этот период обойти просто невозможно. Именно эта же тема, в конечном итоге, и привела в моё «кресло» молодого супруга, который обозначил свои проблемы просто и лаконично: «У меня сын, которому 4 месяца и я хочу развестись. Помогите мне это сделать корректно и безболезненно, чтобы все были довольны, а я не потерял общения с сыном». Первой причиной, которая была названа и которая лежала, как казалось на первый взгляд (но только на первый!) в основе желания развода - отсутствие сексуальных отношений.

Начинаем разбирать, что входит в понятие «нет секса». Нет почему? - что-то у кого-то со здоровьем? Что-то не ладится в психическом плане? Назовите причины. Оказывается и здесь всё как «по книге».

Как только оба молодых супруга поняли, что скоро станут родителями, они, не посоветовавшись с врачами, не заглянув элементарно в специальную литературу, дефицита которой на

книжных полках давно не наблюдается, или просто в Интернет, тут же решили (вернее так решили жена с тещей, а муж вынужден был подчиниться), что секса до появления на свет ребёнка у них быть не должно. И вот тут заложились начало конца.

Если у женщины во время беременности действительно снижается сексуальное влечение и ей в буквальном смысле слова не до секса, то мужчина, оставаясь в расцвете своей мужской силы, чаще всего оказывается не готовым на девятимесячное воздержание.

Самый «простой» способ решить возникшую проблему - «пойти налево». И именно так поступает большинство мужчин, *заранее* не готовых к отцовству. Но у нас несколько другой, не самый стандартный, но и не далеко не единичный вариант.

Вначале наш герой мужественно держался, хотя периодически делал попытки уточнить, не изменила ли своего решения жена по поводу воздержания. Потом наступил момент, когда ни о чём другом, кроме как о близости с женой он думать не мог, особенно находясь рядом с ней. Если говорить совсем уж честно, то жена не всегда оставалась верной своим принципам и иногда «доступ к телу» становился возможным, но только иногда и только тогда, когда надо было в очередной раз сманипулировать мужем. Понимая, что становится заложником ситуации, будущий папа начал смещать центр своего естественного желания немного «в сторону». Как-то само по себе на ум стали приходить прошлые подружки, одноклассницы, девчонки на улице тоже оказались «ничего себе». И стал наш герой почаще «задерживаться на работе», работать «во внеурочное время», в выходные, друзья у него стали более активные... А так как, если вы помните, организм беременной женщины постепенно перестаёт выделять в нужном количестве те химические вещества, которые привлекли в своё время к ней мужа, то постепенно она почувствовала, что внимание к ней уменьшилось до неприличных размеров.

Инстинктивно понимая, где кроется причина «охлаждения», наша героиня судорожно пытается восстановить баланс. Но секса, в его чистом виде, ей не надо, природа стоит на защите ребёнка, а имитировать желание искусственно не получается. Возникает невротическая сшибка двух доминантных потребностей: с одной стороны надо любой ценой удержать мужа, с другой - нет сексуальных импульсов, а те, что есть, не дают полного удовлетворения ни ей, ни ему. И тогда «решение» находится, причём виноватым становится, конечно же, муж. У девочки появляется то, что в народе называют «молочницей» (мы не будем влезать в медицинскую терминологию с её дрожжами, кандидозом и т.п.). Ура! Есть уважительная причина на законных основаниях отказаться от секса и обвинить мужа в том, что тот «бросает большую жену». (Знаете, чем закончилась эта смешная до

трагических слёз история? - «молочница» не излечивалась ни одним из лекарств! Она проявлялась вновь и вновь, и каждый раз тогда, как после очередного лечения муж «был» с женой. Его анализы оказались в норме. «Молочница» была «в голове» у нашей героини, и лечить её надо было, параллельно с приёмом лекарств, в кабинете психолога).

Однако и самому мужу было мало приятно «общаться» с «молочной женой», а потому их отношения перешли на фазу дружеских, вернее, по словам самого мужа, он начал воспринимать свою жену как сестру. Хорошенькое замещение, скажет психоаналитик, есть с чем поработать. Но история на этом не закончилась.

Родился ребёнок! Счастье и радость двоих, не считая дедушек и бабушек, было огромным. Но как-то оно уж очень быстро сменилось новым потоком холодных отношений. Ребёнок родился не очень здоровым. Маму уже можно было выписывать, но ребёнок должен был оставаться под круглосуточным присмотром врачей. Никто из больницы нашу героиню не гнал, ей можно было оставаться там ровно столько, сколько требовалась для лечения ребёнка, но она выбирает вариант, когда «ребёнка можно навещать» и возвращается домой. На вопрос возмущённого в своих отцовских чувствах мужа: «Как ты могла оставить ребёнка?!», новоиспечённая мамаша отвечала: «Ничего с ним не случиться и вообще, я тоже себя плохо чувствую». Буквально через час у неё поднимается температура, и теперь она на полном основании может честно оставаться дома. Тут уж не до ребёнка, опеку над которым тут же взяла на себя её мама. Мы сделаем небольшое отступление для тех, кто не является специалистом в области психологии. Случай с «молочницей», с резко повысившейся температурой «в нужное время в нужном месте», всевозможными «болями в голове, животе...» и т.п. - это классическая истерия, если брать её в чистом виде и не комментировать с точки зрения моральности. Но если мы будем рассматривать эту «болезнь», эту «великую симулянтку», как называют ещё истерию в медицине, с точки зрения совести, то данный случай можно смело диагностировать как её дефицит или полное отсутствие. И какими бы причинами и «тяжёлым, психотравмирующим детством» не прикрывалась наша героиня, в данном случае это было полное проявление морального уродства, которому *разрешили* расцвести бурным цветом. Термины «эгоизм», «нарциссизм» и др. здесь не при чём - слишком уж ловко можно прикрыть ими элементарное, вульгарное себялюбие и стремление стать «пупом земли». Не верите? Читайте дальше.

Как только муж-отец начал собираться в больницу *к сыну*, жена начала причитать, что он «бесчувственная скотина», «сволочь», «негодяй», если может бросить её в *таком* тяжёлом состоянии!

Комментарии излишни.

Малыш выздоровел. Страсти улеглись. Но ненадолго. Слово «секс» из семейного лексикона удалить невозможно. У жены гормональная система восстановилась, у мужа - перестроилась. Ему больше «не хотелось», вернее «перехотелось». Парень просто переключился на тренировки, где, помимо физических нагрузок, всё больше увлекался восточной философией, религиозными течениями, учёба в университете также была ему интересна, в общем, секс оказался не обязательным элементом в его жизни, тем более, что слово «измена» было для него травмирующим и неприемлемым по личностным убеждениям. А так как жена всё больше изощрялась в нахождении причин для скандалов, подключая к этим причинам и младенца, то не удивительно, что он не выдержал и слово «развод» начало всплывать в его мыслях всё чаще.

Добавим, что у жены к мужу были ещё и дополнительные претензии: она упрекала его в том, что никогда не испытывала с ним оргазма, а он, в свою очередь, ставил ей в вину то, что на её лице «во время этого» никогда не было выражения получаемого удовольствия. Как выяснилось потом, она обвиняла его ещё и в том, что он предпочитал обходиться без «прелюдий», он же, в свою очередь, рассказал ей о том, что «прелюдии» нужны и ему самому. На что жена сделала удивлённые глаза и сказала: «Зачем тебе-то прелюдии, если у тебя и так всё мгновенно ...». Если вы уже догадались - каждый хотел получить от другого то, что не хотел давать сам. И это уже разбор ситуации.

Давайте подытожим возникшие проблемы, которые, увы, и в других семьях встречаются не редко, с небольшими изменениями декораций и действующих лиц.

- Папа-«подкаблучник». Как закладываются подобные семейные отношения. Когда и почему дочь начинает называть отца «папиком».

- Что стоит за «горячей» любовью матери к сыну и за «холодной» - к дочери. Соперничество. «Комплекс Электры».

- К чему могут привести родительские запреты к «вечерним прогулкам» своих детей. «Неожиданная» беременность или одиночество, навязанное родителями как «венец безбрачия».

- «Выдать дочь замуж» или «сбыть с рук»?

- Отношения между зятем и тёщей.

- «Хочу ребёнка» не равно «готова к материнству».

- Игра «Я беременная».

- Материнский сценарий. Почему очень часто дочери повторяют ошибки матерей.

- Секс во время беременности.

- Психосоматика. Болезни, корни которой растут «с головы».

- Оргазм. Правда и мифы.

· Непрощаемые обиды. Источник обид, из которого вытекают реки скандалов, упрёков, размолвок, впадая в океан разводов.

· Ребёнок, как орудие воздействия на мужа, возможность сказать «рядом!»

· Что лучше, муж, который развивается или алкаш? Как из нормального парня сделать алкоголика по семейным рецептам.

Три последних пункта не вошли в наше и так слишком уж затянувшееся повествование, но присутствовали в рассматриваемой семье также, как присутствуют они и во многих других, не совсем благополучных семьях. Поэтому обойти подобные и столь важные вопросы мы просто не имеем права.

## ПСИХОТРЕНИНГ 15 МУЖ-ПОДКАБЛУЧНИК

Данная тема достаточно деликатна.

Как правило, типичный и *общепринятый* психологический портрет «подкаблучника» выглядит достаточно непривлекательно и примерно так: забитое малорослое существо мужского пола, не смеющее перечить своей объёмистой и напористой жене; походка у такого человека мелкошаговая, семенящая, особенно если рядом важно шествует жена, спина немного сутуловата, голова опущена вниз, взгляд бегающий, суевающийся; голос негромкий, высоковатый как для мужчины, интонация в присутствии жены заискивающая и как бы постоянно ищущая поддержки: «я всё правильно делаю?»... Если в молодом возрасте таких перекосов практически не бывает, то ближе к сорока-пятидесяти годам подобная картинка наблюдается достаточно часто, особенно если жена достигла каких-то более весомых результатов в жизни, чем муж.

Но данная картинка мало соответствует действительности и содержит в себе очень много трагических страниц, если мы глубже рассмотрим эту тему. Для начала давайте «рассортируем» тех, кого часто «записывают» в эту малопривлекательную категорию и посмотрим, как изменятся наши суждения. Итак, чаще всего «подкаблучниками» называют:

1. Мужчин, которые не хотят и/или боятся брать на себя ответственность за семью, семейный быт, предпочитая выполнять конкретные указания жены. Это достаточно распространённая игра, в которую играют не только мужчины, но и женщины. Заключается она в том, что как только тот, кто давал указания, окажется неправ, другая сторона всегда может оправдаться, заявляя: «это ты виноват(а)..., это по твоей вине..., это всё из-за тебя..., я делал(а) так, как ты сказал (а)» и т.д. Данная позиция удобна для тех, кто мало

интересуется жизнью и судьбой не только всего человечества в целом, но и своих самых родных и близких людей. Психология называет таких людей инфантильными, то есть психически несозревшими к взрослой жизни. Это красиво оформленное оправдание, тем не менее, не может скрыть в себе того, что называется морально-этическим уродством, тупостью, элементарной бессовестностью и паразитизмом.

До определённого времени в таких семьях царит определённый мир и равновесие, где каждый выполняет/играет свою роль. Жене нравится быть лидером и отдавать команды, мужу удобнее и спокойнее их выполнять, чем сопротивляться и отстаивать свою точку зрения, которую надо ещё, к тому же, иметь. Но годы идут. Жизнь меняется. И наступает момент, когда жене, бойкой и энергичной женщине, привыкшей все вопросы решать самостоятельно, вдруг оказывается нужна поддержка и помощь мужа. Такой момент может наступить тогда, когда надо с достоинством проводить в последний путь своих родителей, лечь на операцию, принять какое-то жизненно важное или кардинальное решение, или просто нужна элементарная человеческая поддержка в момент, когда всё наработанное вдруг летит куврыком. Добавьте сюда ситуации, когда женщины, работающие на высоко оплачиваемой работе или занимающие высокие должности, вдруг оказываются безработными или теряют свой статус. Вот где бы им пригодилась помощь и поддержка мужа, который, при других раскладах, взял бы на себя весь груз обстоятельств и позволил жене собраться с новыми силами, а то и вовсе отдохнуть или отойти от дел. Однако на практике всё оказывается как в одной из восточной притч:

На корабле плыл продавец обезьян. На досуге он научил их подражать морякам, как те распускали паруса. Но поднялась буря, моряки бросились убирать снасти. Обезьяны же, зная лишь, как распускать, шли следом и натягивали снасти. Корабль погиб, ибо учитель предвидел лишь ясную погоду.

Что ещё можно добавить по этому поводу? Разве только то, что выше приведённый психологический портрет совершенно не соответствует данному типу так называемых «подкаблучников». Их самая яркая особенность: равнодушие и душевная низкопробность. Это тот тип людей, который спокойно или даже с ухмылкой пройдёт мимо чужой беды и даже не потрудится вынуть из кармана телефон, чтобы набрать номер «Скорой помощи» или милиции. А зачем? Его же об этом не попросили... Но так же равнодушно и с ухмылкой он пройдёт и мимо трудностей или беды своей собственной семьи, не менее спокойно «перешагнув» через больную жену, детей или оставив её один на один с навалившимся горем.

2. Мужчин, которые в силу своего воспитания, внутренних



установок, склада характера открыто демонстрируют своё уважение к жене. Это тот тип мужчин, которые ценят семейное счастье, понимают свою роль в жизни, берут за всё, что происходит в их семье и жизни ответственность на себя и только на себя. Их яркая черта: самостоятельность, уверенность в себе, доверие к окружающим, забота о любимых и близких людях. Как видим, к типичному портрету «подкаблучников» они категорически не относятся, хотя злые языки отводят им именно это место. Справедливости ради добавим, учитывая складывающуюся обстановку в стране, что иногда в подобной семье жена может зарабатывать больше мужа, а муж может себе позволить на какое-то время стать безработным. Это совершенно не означает, что гармонично сложившиеся до этого времени семейные отношения пошатнутся или резко снизится чья-то самооценка. Как раз наоборот. Именно в таких ситуациях и проявляется внутренняя порядочность обоих супругов, а их взаимоуважение только укрепляет свои позиции.

3. Мужчин, которые сами не уважают себя. Именно подобный тип людей наиболее точно соответствует *обычному*, общепринятому портрету «подкаблучника». Эти семьи видно невооружённым взглядом и именно на таких примерах наиболее ярко проявляется психологический закон, по которому подобное притягивает подобное, хотя внешне всё выглядит наоборот. Жена с мало скрываемым презрением относится к мужу. На любых семейных и дружеских торжествах и вечеринках она прилюдно его высмеивает, рассказывая окружающим, какой у неё никчемный муж. Сам муж при этом смущённо посмеивается, не смея открыто перечить, однако (это наиболее типичный вариант) приняв соответствующую дозу спиртного для храбрости, постепенно начинает отвечать жене, а в конце, изрядно напившись, и вовсе может закатить прилюдный скандал, чтобы окружающие ещё больше уверились в том, что он полное ничтожество.

Мы упомянули, что в данном случае «подобное притягивает подобное». Где же здесь логика? Всё просто, если вспомнить, что унижать может только униженный человек, оскорблять - оскорблённый, издеваться над чужими недостатками тот, кто подвергается или боится подвергнуться подобному действию. Почему оскорблённый оскорбляет, в униженный унижает? Ведь он прошёл через этот психический ад и знает, насколько это больно. Вот потому что знает, потому и делает это, скрывая за своими действиями собственную трусость и брезгливость к себе самому. Если перед вами человек, который излучает из себя чувство собственного достоинства, вряд ли кто-то решится его унижить или оскорбить, не боясь получить в ответ более хлёсткое возражение или съёжиться от одного

только его взгляда. Но труса, человека, который считает себя «маленьким, сереньким, только не трогайте меня» видно издалека. Он похож на ползающую на брюхе собаку, которую неудержимо хочется пнуть ногой. Когда две таких «собаки» живут вместе, одна из них, более наглая и напористая, начинает подминать под себя другую. Иногда та, которая «снизу», когда совсем уж невтерпёж терпеть, начинает бунтовать и тогда с той, что «сверху» начинают лететь клочья (драки в подобных семьях скорее норма, чем крайний случай). Однако, спустив пар, каждая снова занимает своё законное место и всё идёт по кругу.

Случается, что нормальный, скромный, интеллигентный мужчина, не разобравшись (по разным причинам) в понравившейся ему яркой, броской, часто вульгарной внешности, женщине, начинает создавать с ней семью. Иногда, в силу своей воспитанности и выдержанного характера, он пытается долго терпеть или что-то исправить, но, видя бесплодность своих попыток, либо покоряется своей жене, тихо спиваясь или «уходя в свой мир» и пополняя первую категорию «подкаблучников», либо решительно подаёт на развод и разрывает деструктивные отношения.

4. Иногда «подкаблучниками» себя называют сами мужчины. Это особый случай, который также косвенно можно отнести к первой категории, но с обратным эффектом. Мужчины подобного типа также не хотят брать на себя ответственность абсолютно ни за что, происходящее в семье, но в то же время они требовательно относятся к окружающим, указывая, чем те *должны* заниматься. Если жена подобного «подкаблучника» сделает хотя бы попытку намекнуть на то, что и ему самому не мешало бы принять участие в хозяйственных делах, то в ответ услышит массу нелицеприятных слов, где ей будет рассказано, кто она есть на самом деле, и что он, её муж, не собирается быть «под её каблуком», выполняя дурацкие требования. Вспоминается один случай, когда подобный «подкаблучник» обчитался «трансёрфинга» и не пропускал ни один модный семинар, где обсуждались темы, как надо «любить себя» и быть «хозяином» жизни. Всё, что он вынес из этих семинаров и достаточно неплохой литературы, так это только то, что «все должны воспринимать его таким, какой он есть», а также почитать его как «хозяина». При этом жена, самостоятельно купив газовую печку («хозяин» не нашёл для такой мелочи времени), после трёхнедельных уговоров мужа установить её, сама пошла на рынок, купила нужные шланги и остальные мелочи, которые ей подсказали «мужики» на базаре приобрести для этого дела, объяснив и сам процесс установки, и подсоединила печь к газовой трубе. «Хозяин» не заметил бы перемены обстановки, если бы к нему снова не начала *приставать* жена с просьбой вывезти старую

печь. О том, чтобы завезти домой несколько мешков картошки или отремонтировать электророзетку с краном в ванной речь вообще не шла. Жена всё делала либо сама, либо приглашала для этого соседей. При этом «хозяин» всячески пытался внушить жене, что она глупее и тупее его и ничего не понимает в новых психологических течениях и теориях. На вопрос, а что же он сам лично вкладывает в понятие «хозяин»: хозяин в быту, в постели, в принятии важных семейных решений, ответ прозвучал: «Ну, я так и знал, что меня не понимают и все хотят командовать мной» и передёрнул плечами. Вопрос, а не считает ли он, что требование к другим «принимайте меня таким, какой я есть» относится и к нему самому и что не только его, но и он должен с уважением и пониманием относиться к окружающим его людям, у меня даже не посмел сорваться с языка. Уж больно был строг «хозяин» в своих суждениях. Да и менять его мировоззрение не входило в наши ближайшие планы.

Вот такие ещё бывают «подкаблучники». Так кто же они на самом деле, те, кто носит столь неприглядное прозвище? И есть ли они, как отдельно взятый психологический тип, на самом деле? Наверное, в чистом виде таких людей не существует. Но то, что «подкаблучник» - это игра, семейный сценарий, который устраивает обе стороны, очевидно. Если мы возьмём первый, третий и четвёртый психотип и рассмотрим его более пристально, то обнаружим, что редко какая из сторон хочет изменить сложившиеся отношения, которые строятся на неуверенности в себе, низкой самооценке и страхе перед ответственностью. Такие люди ничего не хотят менять в своей жизни. Они боятся перемен гораздо больше, чем своих унижений. И если они всё же попадают на приём к психологу или психотерапевту, то в силу своей ригидности редко добиваются быстрых и устойчивых результатов. На языке метафор подобные люди похожи на тех, кого долго держали в клетке, а потом предложили выйти оттуда. Но не тут-то было. Оказалось, что выходить им не только не хочется, но в случае, если им протянуть руку помощи, они упрутся руками и ногами в прутья клетки перед раскрытой дверью и никакая человеческая сила не сможет сдвинуть их с места. Вытаскивающий тут же становится врагом, от которого надо защищаться и бежать.

Никто не может наказать человека больше, чем он наказывает себя сам. Никто не может излечить глухого или слепого, если тот не желает слышать или видеть. Никто не может помочь человеку, если он этого не хочет. Никто не заставит человека поверить в самого себя, если он сам считает себя ничтожеством. А то, как мы себя оцениваем и как называем, отражается на нашей внешности и внутреннем мире. Общение между людьми, особенно в первые мгновения, происходит на тонком энерго-информационном уровне, где одна душа считывает

информацию с другой души. Помните: ползущую на брюхе собаку всегда хочется пнуть ногой. Верить в себя, уважая других - выгодно. Хотя бы для того, чтобы не получать пинки...

## **ПСИХОТРЕНИНГ 16 ЧТО СТОИТ ЗА «ГОРЯЧЕЙ» ЛЮБОВЬЮ МАТЕРИ К СЫНУ И ЗА «ХОЛОДНОЙ» - К ДОЧЕРИ СОПЕРНИЧЕСТВО. «КОМПЛЕКС ЭЛЕКТРЫ», «ЭДИПОВ КОМПЛЕКС». ОТЕЦ ИЛИ «ПАПИК»**

Какая разница отец или « папик », лишь бы любили и уважали друг друга, - скажет тут же кто-то. Но если разницы нет, тогда почему одни называют отца отцом, другие - папой, третьи - «родаком», «паханом», «батей», «батьком» (от слова «батёк»), четвёртые - папиком... А вот теперь разница становится действительно заметной.

Начинать искать корни этой семантической проблемы мы будем с нашего конкретного случая. Помните, когда наша последняя героиня, рассказывая о своей родительской семье, назвала отца «папиком»? Причём именно так она называла его постоянно, даже тогда, когда в письменном виде описывала свои воспоминания из детства. На вопрос, почему она называет его именно так, а не просто папой, отцом, - она смутилась и сказала, что слова «отец» и «папа» просто не подходят к её *папику*.

Оставим семантику в покое и вернёмся к конкретной ситуации. Помните? - отношения нашей героини с мамой не складывались совершенно, причём причина была названа практически сразу - мама боготворила сына. А папа, как не трудно догадаться - дочь. Это классический психоанализ, где очень чётко прорисовываются контуры «Эдипова комплекса» и «комплекса Электры», со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Очень интересна история возникновения названий этих комплексов. Когда-то, в далёкие-далёкие времена древний поэт Софокл описал в своих трагедиях судьбу Эдипа и Электры.

Эдип был сыном царя, но по воле судьбы его ещё младенцем, как Моисея, запаковали в корзину и отправили вниз по реке, где он и был благополучно спасён находившимся поблизости крестьянином, который и вырастил нашего героя. По достижению совершеннолетия Эдип отправляется на поиски отца, но над ним висит пророчество, что он станет отцеубийцей и совершит ещё массу неприглядных поступков. По молодости Эдип мало доверяет тому, от чего его предостерегают, потому, встретив на своём пути царский эскорт, вступил в бой и убил царя, который и оказался его отцом. Но Эдип ещё этого не знал. Он уверенно спасает город, в который направлялся,

от Сфинкса, разрешив его загадку, и так же уверенно женится на царице, невзирая на солидную разницу в возрасте, которая впоследствии оказывается его матерью. Так он царствовал несколько лет, даже не подозревая о том, что стал отцеубийцей и вступил в инцестные отношения с матерью, пока не пришёл странник и не открыл горожанам всей правды. Тяжелее всего пришлось самому Эдипу, узнавшему о том, что он наделал и поэтому он решает уйти в пустыню, предварительно выколов себе глаза в знак покаяния... Конечно, в этом сверхкратком пересказе трудно передать всю красоту и поэтичность, вложенную Софоклом в трагедию, но для нас, как и для психоанализа, важна суть. Эдипов комплекс - это и есть психическая борьба сына с отцом за мать, и если сын одерживает победу, мать вступает с ним в психоинцестные отношения, которые совершенно не приемлются отцом. Проявляется эта борьба уже примерно с трёх лет (чуть раньше или позже), когда сын начинает постепенно вытеснять отца из супружеского ложа, ложась между отцом и матерью, не давая папе приблизиться к маме. Начинаются капризы, желание, чтобы мама спала только с ним, уделяла всё своё время только ему и т.п. проявления, которые каждый может вспомнить сам, если захочет. Если мама потакает сыну, а папа, подсознательно ревнуя, а сознательно злясь на жену и сына, начинает проявлять недовольство, в семье возникают первые серьёзные конфликты. Здесь молодым супругам необходимо точно знать, в какой сценарий они ввязались, иначе очень скоро их отношения перейдут на другой, ещё более неблагоприятный уровень. Каждый молодой отец должен понимать, что борьба между ним и сыном неизбежна - это природа, это борьба за лидерство. Но также каждый молодой (и не очень молодой) папа должен понимать, что в его силах красиво преодолеть этот психологический конфликт. Для этого достаточно просто с самого рождения уделять своему ребёнку время и внимание, *поддерживая* сына во всех его устремлениях и начинаниях.

Природа каждому малышу даёт маму и папу (то, что люди идут против Природы, это не её вина). А если есть двое, значит есть и разделение обязанностей. Мама, по замыслу Природы должна одаривать ребёнка любовью, нежностью, лаской, спокойствием, которое постепенно перерастёт у него в уверенность в собственной безопасности, а ещё позже - в веру в себя и свои силы, доверие и уважение к миру и окружающим людям. Если этого нет или даётся в малом количестве - у ребёнка с младенчества может начаться невроз и выработаться пожизненный страх перед жизнью, людьми, трудностями, не говоря уже о том, что он навряд ли когда-нибудь научится верить в себя, а значит и уважительно к себе относится (вот оно, «полюби себя»). Такой ребёнок - «находка для психоаналитика».

Но не надо опускать преждевременно крылья. Каждый строит свою судьбу сам. И только ему решать, хочет он что-то изменить в своей жизни или нет. Единственная и самая верная панацея - развитие своей духовности (это не всегда и не только религия!), благодаря которой возможно перерасти свою внутренне осознаваемую «ущербность». Но мы отвлеклись, хотя и поняли, насколько важна роль матери и её отношение к ребёнку уже с самых первых дней его жизни.

Теперь роль отца. Она заключается в открытии мира. Отец открывает ребёнку социальный мир, мир взаимоотношений, мир предметов и их законы. Берём молоток, гвоздь и доску. Прислоняем гвоздь к доске и делаем удар молотком. Смотри, был гвоздь, который можно было подержать в руке, а теперь его не вытащишь из доски. Чудо? Ещё какое! Мир с позиции ребёнка, вернее в высоты его роста, совсем не такой, как с высоты папиных плеч. Ого, как всё изменилось! Чудо? Несомненно. Так становитесь волшебниками и творите чудеса для своих малышей! И тогда не надо будет лихорадочно искать «знакового психолога», чтобы разобраться в «странном» поведении сына или дочери. Природа возложила обязанности на обоих родителей и если идёт перекос в ту или иную сторону - комплексы неизбежны. Заложить их просто. Избавиться - под силу не каждому. Любите, просто любите своих детей, даже если вы с грустью признаётесь, что не любили вас. Каждый раз, когда вы кричите на ребёнка или наказываете его, вспомните, а как бы вы себя чувствовали на его месте и *действительно ли вы наказываете его за проступок, а не за то, что у него более счастливое детство, чем у вас?! Перечитайте ещё раз курсив. Не торопитесь с гневом отбрасывать подобное предположение. Очень честно загляните внутрь себя. Ещё честнее! Это страшная правда, правда, когда мамы, ненавидя себя, обливаясь слезами стыда и отчаянья, в какой-то момент вдруг понимают - я не люблю своего ребёнка!!! Нет, я люблю его! Я готова для него на всё! Я буду его лечить, одевать, покупать самые лучшие игрушки, работать на трёх работах... Боже, я говорю только о вещах, о том, что можно *купить*, я покупаю ребёнка, я *искупаю* свою вину перед ним, но я его не люблю!!!... Как с этим жить?!*

Если эта информация страшным, экологически опасным грузом лежит в глубинах вашего сознания - с *этим* действительно не просто жить. Из-за *этого* постоянно возникают скандалы и размолвки, особенно когда ребёнок начинает подрастать и взрослеть. Но если вы осознаете свою проблему (и кричать об этом на весь мир не надо, не надо даже делиться на эту тему со своими подружками и мамой) - считайте, что половина проблемы уже решена. Когда человек понимает «почему», он начинает понимать и «как» это исправить. Самый верный советник - сердце. Ищите все ответы там. Оно

подскажет. Только оно даст верный и правильный курс. Как найти путь к сердцу? Через Культуру, через Прекрасное, которое надо научиться замечать вокруг, через Любовь: сначала к ребёнку, потом к себе, потом к миру...

«Комплекс Электры» также связан с детско-родительскими отношениями, закладывающимися с раннего детства, только здесь уже идёт борьба не между отцом и сыном за мать, а между дочерью и матерью за отца. Если вы разобрались с предыдущим комплексом, то этот понятен для вас как дважды два. Причина его возникновения всё та же. Ревность, зависть матери (жены) к дочери, которой отец уделяет внимание. Не много внимания, а просто внимание, называя её всевозможными ласковыми именами, обцеловывая каждый пальчик на ножках и ручках и влюблённо вглядываясь в знакомые чёрточки личика.

До рождения ребёнка жена слышала эти же слова (или хотела слышать) от мужа. А теперь они достаются другой! Не улыбайтесь и не говорите, что это надуманно и притянута за уши. Если бы всё было действительно так просто, то между матерями и дочерьми никогда бы не возникали не только конфликты, но даже малейшие трения. Когда мать больше всего сочувствует своей взрослой дочери? - когда у той не ладится в семье, либо и вовсе муж бросил. Вот тогда между двумя соперницами возникает мир и согласие. Мать взяла реванш, её самолюбие удовлетворено. Конечно, ни матери, ни дочери даже в голову не придут только что озвученные причины, но вспомните о том, что иногда бывает полезным честно заглянуть вглубь себя.

Когда между отцом и дочерью возникают более тесные отношения чем между матерью и дочерью - возникает психологический перекося отношений. Если мать вовремя не опомнится и не разберётся со своей природой - семья начнёт разрушаться изнутри. Жена начнёт «беспричинно» придирается к мужу, провоцируя его на ссоры, хотя на самом деле, всё, чего ей хотелось бы на самом деле - это чтобы муж её приласкал и сказал не менее нежные слова, чем дочери. Затем постепенно скрытая (заметьте, иногда очень скрытая не только от внешнего мира, но и от самой себя) неприязнь начнёт сказываться на дочери. Проявляться это будет во взаимной борьбе, которую проще обрисовать конкретным примером: девочка будет стремиться «стать взрослой», чтобы «выйти замуж за папу», но для этого она, подчиняясь женской природе, начнёт требовать, чтобы ей накрасили ногти, губки, глазки, чтобы у неё была красивая причёска, сережки в ушах... Знакомо? Мама, в свою очередь, будет сопротивляться, оставлять на голове ребёнка «петухи», одевать в то, что она посчитает нужным, а не дочь... Вы скажете, что это право матери и ей лучше знать, как ухаживать за ребёнком и во что его одевать. С этим никто не спорит. Просто *внутренние* отношения закладываются *изнутри*, через мелочи,

через интонацию, мимику, жесты, тон, слова... Можно покрасить дочери ногти и сказать: «Ну, вот видишь, какие они у тебя уродливые и некрасивые, а ты ещё покрасила их!» Мама права? Конечно! Она от души подсказала дочери, что той до конца жизни не надо делать маникюр и необходимо прятать руки подальше от взглядов (особенно мужских). Какая добрая мама! Привести ещё примеры, или вы догадаетесь сами, как мать закладывает с раннего детства дочери комплекс неполноценности только потому, что, как в данном случае, папа очень любил целовать ноготки дочурки и приговаривать о том, какие красивые и нежные ручки у неё.

Когда дочь взрослеет и становится прекрасной как бутон цветка, а отношения у мамы с папой уже давно оставляют желать лучшего, начинается новый этап семейных отношений. Ситуация может развиваться по нескольким вариантам. Два из них наиболее опасны:

1. Мама не пускает дочь гулять и встречаться с мальчиками, мотивируя это материнской заботой. Папа остаётся в стороне, но молчаливо сочувствует дочери.

2. Папа не пускает дочь гулять, мотивируя это также своей отцовской заботой и любовью.

За первым вариантом скрывается угроза того, что природа и гормональные подростковые взрывы вынудят девочку скрываться от матери и тайком встречаться с молодым человеком. Если нельзя вечером выйти погулять с подругами, значит остаётся только один вариант - при первом же предложении любого встречного, обратившего на неё внимание, дать своё согласие на *всё*. В подростковом возрасте хочется любви и нежности, но не той, которую может дать папа, а той, которую может подарить мужчина. И секс здесь не при чём, если мы говорим о девичьей любви. Девочка (даже после тридцати) верит, что если мужчина говорит ей нежные слова, да ещё о любви, да ещё в постель зовёт, изнемогая от желания быть только с ней - это непременно свадьба с кольцами на машине, белым платьем и фатой, криками «Горько!». Однако до «Горько!» доходит крайне редко, а вот горько бывает почти всегда. Особенно если беременность появилась, а будущий папа растворился в толпе. Но не будем о грустном, хотя сказать, что в данной ситуации, после отменной брани и довольно справедливых оскорблений, мама как-то успокаивается (и к чему бы это?) и между дочерью и матерью восстанавливается временное перемирие. Дочь избегает смотреть в глаза папе, папа наконец-то понял, кого он растил (по мнению мамы, даже если она будет отрицать наше утверждение).

Есть и более спокойный вариант развития. Мы рассмотрели его в



выше приведённом случае, где дочь при первой же возможности *высочила* замуж. Если вы помните, мама, до этого так строго «хранившая» дочь, не оказывала сопротивления. Почему? - теперь вы можете ответить сами. Все варианты *выскакиваний* замуж примерно подходят под этот вариант взаимоотношений между матерью и дочерью. Примерно, потому что каждый случай индивидуальный и в общую схему укладывается редко.

Второй случай родительско-подростковых отношений подсказывает о том, что папа воспринимает свою дочь не совсем как папа. Здесь налицо мужская ревность к любимой женщине, даже если она завуалирована семейными узами. Чем заканчиваются такие варианты развития, сейчас, увы, не для кого не секрет, но есть здесь и вторая сторона медали.

И первый, и второй случай очень сильно похож на тот тип воспитания, который называют гиперопекой. При таком развитии отношений ребёнок полностью лишён собственного мнения, и вынужден полностью и во всём подчиняться воле родителей. Если по складу характера или по врождённому темпераменту у ребёнка нет сил или желания бороться за «независимость» даже в подростковом возрасте, то именно из таких детей чаще всего вырастают инфантилы, то есть «взрослые дети». Будучи уже достаточно совершеннолетними, они не могут принять ни одного самостоятельного решения, чтобы не посоветоваться с мамой или папой. Но это бы ещё ничего, если бы не одно но... Дело в том, что такие дети привыкают *безоговорочно* выполнять любые приказы и не только своих родителей. Эти дети удобны в школе, их хвалят учителя, они не лезут вперёд со своими идеями и не могут сказать «нет!», даже если этого требует здравый смысл. Сейчас мы говорим о девочках. Но учитывая развернувшуюся гнусную компанию по рекламированию однополого секса, это теперь касается и мальчиков. Родители! Если вы требуете от ребёнка беспрекословного выполнения всех ваших требований - вы растите ваших детей на потеху сексуальным извращенцам и подонкам. Вдумайтесь! Сначала ребёнок не имеет права и смелости сказать «нет!» вам, а затем он не сможет отстоять свою честь при встрече с моральным уродом. Вы дрессируете наказаниями своих детей, заставляя их подчиняться вам. Боясь и избегая наказания и боли, ваши дети становятся беззащитными перед жизнью. В памяти ещё слишком свеж ужасающий своей циничностью и изуверством эпизод, когда взрослая девушка, ехавшая на вокзал, стояла на остановке, поджидая трамвая. Перед ней остановилась «крутая тачка», распахнулись дверцы и прозвучала команда: «Садись, подвезём!» Команда! Приказ! Настрой только на выполнение чётких указаний! Доминантная установка только на «да, как прикажете»...

Посадка. Извращённое изнасилование. И насильники - только заключительное звено в цепи, которую выковали для своих детей вы, сверхлюбящие папы и мамы, не умеющие (не хотящие!, ведь сейчас нет дефицита в психологах и центрах) вовремя разобраться в своих чувствах к детям и к самим себе.

И всё-таки вернёмся к «папику». Когда дочь называет отца «папиком»? Как то уж очень фамильярно звучит это слово. Несколько интимно-пренебрежительно. Собственно, мы уже ответили на поставленный вопрос. Не заметили? Повзрослевший «комплекс Электры». Слово «фамильярно» подсказывает, что отношения между дочерью и отцом не чисто детско-родительские; слово «интимно» намекает примерно на то же, но с более чётко выраженным оттенком, а слово «пренебрежительно» всё расставляет на места, подсказывая, что «другой мужчина» более предпочтителен, чем собственный отец. Натянуто? Давайте тогда возьмём конкретную ситуацию. Он и Она. Она - юная и наивная. Он - намного её старше и искушён. Называть Его по имени, особенно поначалу, как-то непривычно и тогда применяется суррогат - «папик», «папуля», который иногда переходит в сокращённое «пупсик». Так сокращается психологический барьер, но не возрастной.

Если вы слышите, что дочь называет отца «папиком» или другим уменьшительным прозвищем, можете даже к гадалке не ходить, а сразу сказать - отношения между матерью и дочерью оставляют желать лучшего, подростковый период проходил тяжело. Если на данном этапе дочь утверждает, что у неё прекрасные отношения с мамой, значит у неё полный разлад в собственной семье. Теперь вы тоже можете гадать на картах и кофейной гуще.

### **ПСИХОТРЕНИНГ 17** **«ВЕНЕЦ БЕЗБРАЧИЯ» - МИФ ИЛИ...**

То, что это не миф догадаться не трудно. Хотя бы потому, что число незамужних женщин растёт, а гражданские и официальные браки рассыпаются как карточные домики. Но и собственно правдой это явление назвать нельзя, так как в чистом виде «венце безбрачия» - это красиво упакованная ложь, которую научились продавать за большие деньги шарлатаны, именующие себя под общим названием «экстрасенсы».

Почему у некоторых людей складываются судьбы так, что «на них никто внимания не обращает»? Почему в народе замечено давно «не родись красивой, а родись счастливой»? Что - красота и счастье находятся в разных человеческих измерениях?

Нет. Можно быть и красивой и счастливой одновременно и даже больше. Иногда красавицами становятся те, кого считали «дурнушками», но они расцвели и изменились от счастья познанной любви, материнства...

«Венец безбрачия», если данное явление можно так назвать - это дисгармоничное развитие двух энергетических центров (чакр), которые не могут сбалансировать свои вибрации.

Один из этих центров (второй) - находящийся в районе чуть ниже пупка, отвечает за сексуальность личности и курирует половые органы. Если данный энергоцентр-чакра работает в нормальном режиме - у человека всё в порядке с интимной жизнью и здоровьем репродуктивных органов. Если происходит сбой, то проявляется один из двух вариантов: либо возникает гиперсексуальность и человек начинает и может думать только о сексе и сексуальном партнѐре, видя его в каждом шевелящемся объекте, либо становится абсолютно равнодушным ко всему, что касается не только секса, но и отношений, ведущих к нему.

Вторым, значимым для создания семьи энергоцентром является центр сердца (четвёртый). В норме, если мы берѐм психологическую сторону, он отвечает за симпатию, эмпатию, душевность и за все те прекрасные качества души, которые всегда и везде ценились человечеством. Если происходит сбой в этом центре, то перекосы также отражаются на психике, а значит и судьбе человека. Когда центр практически закрывается - человек становится равнодушным и холодным, «бессердечным», как это явление правильно назвали в народе. Но если центр открыт чрезмерно, то это также не приносит радости. Такой человек, от чрезмерного любвиобилия, готов помогать всем и каждому, забывая и игнорируя собственные интересы (психикамикадзе). Если второй и сердечный центры открыты чрезмерно одновременно - это вообще катастрофа. Гиперсексуальность на фоне «души на распашку», «я люблю всех и всем говорю да», «мне его жалко было, он так хотел секса» - это уже не смешно. Это болезнь, с которой обращаются к психиатру. А так как современная психиатрия пользуется только фармацевтическими средствами, которые не могут напрямую влиять на энергоцентры, а тем более привести их в равновесное состояние, то дальше додумывайте сами. Кстати, может ли подобный человек создать семью? Вот вам и первый «венец безбрачия».

Второй вариант - оба центра «заморожены». Это более социально приемлемый вариант, где человек может проявить себя хотя бы в работе, прославившись своей педантичностью, ровным (честнее, безразличным) отношением ко всем, аккуратностью в выполняемых

делах. «Венец безбрачия» виден невооружённым глазом.

О третьем варианте мы говорили в самом начале, когда сказали о разбалансировке вибраций между этими двумя центрами. Обычно это люди, которых называют «дёргаными». Они «сами не знают чего хотят». Сегодня они угрюмы, молчаливы, даже несколько обозлены и во всём требуют «порядка», завтра - это «душа-человек», прощающий всех и вся, рассказывающий на каждом углу о своих любовных неудачах или очередных находках. Иногда им удаётся на некоторое время удержать партнёра и даже выйти замуж (жениться), при условии, что свадьба состоится не позже чем через месяц-полтора после знакомства. Но это схема, общий шаблон, по которому и вы теперь можете, импровизируя и даже театрально размахивая руками под мерцающим пламенем свеч, рассказывать человеку о его проблеме и выставлять диагноз: «у вас, дорогуша, венец безбрачия».

Диагноз - это ещё не всё, скажете вы. Его и без подсказок видно, если судьба не складывается. Делать-то что? Всё же, как ни крути, ни посмеивайся, а иногда «экстрасенсы» и «потомственные...» помогают и человек создаёт семью. Конечно, помогают. Только не «экстрасенсы», а *сам себе* человек помогает. Не верите? Они тоже не хотят, чтобы вы в это поверили, иначе в следующий раз вы обратитесь за помощью не к ним, а *к себе* самому.

Начать объяснение придётся издалека, с самых истоков детства, где и «закладывается» «венец безбрачия». Кем? Родителями. Да-да, милые мамы и папы, любящие и обожающие своих «принцесс» и «принцев» - это вы неторопливо готовите своим детям «свадебный подарок» в виде «венца безбрачия» или «шлейфа разводов», с «чувством, толком, расстановкой» внушая им «собственную мудрость», которую вы сами, почему-то, забыли к себе приложить, а вот детям - настойчиво рекомендуете.

Самый избитый, но почему-то так до сих пор и не понятый пример - это когда мать, не сумевшая построить и сохранить свою семью, внушает дочери, что «все мужики козлы, и т.д.» в зависимости от словарного запаса мамы. А почему, собственно *все*, и почему именно в таких словах? Только потому, что, видите ли, данной маме не повезло с конкретным мужчиной. А почему не повезло? Скорее всего потому, что её мама тоже объяснила ей, кто такие мужики... Вот вам заодно и *родовое проклятье*. И хочется тут же подобную маму спросить: «Ну не получилось у тебя, ну не смогла ты своё сердце вовремя послушать, а не мамины наставления, что ж ты теперь дочери свой жизнь ломаешь?! От чего ты её уберегаешь?! Все мужики козлы? Это *ты* так считаешь? Это *твой* горький опыт? Но ты прошла его *сама*? Сама? Почему же ты дочери не даёшь пройти *её* путь? Пусть и она своё

«откозлит». А вдруг она будет умнее тебя? Вдруг закроет перед твоим носом дверь и не пустит в свою семью? Вдруг поймёт, что ...» «*Меня? Меня, мать* - она не пустит?! Да я её... Да я ей... Да она у меня не такая...» Стоп! «Она у *тебя?* То есть ты хочешь сказать, что твоя взрослая дочь *принадлежит* тебе и что ты в любой момент имеешь право вторгнуться в её жизнь?...» Вот такой вот «венец безбрачия» порой приходится снимать. Сначала с мамы. Потом он автоматически растворяется на дочери.

А при чём здесь энергоцентры, чакры и всё остальное, что было написано вначале? Очень при чём. Они «работают» на энергии мыслей. Мысль, особенно постоянная, доминирующая, имеет свои физические (волновые) свойства. Каждый энергоцентр работает на своей «волне». Если родители внушают или постоянно «напоминают» ребёнку о чём-то, что кажется им важным, это непосредственно отражается на волновой природе их чада. Частота волны принимает устойчивое положение и теперь уже сама, без помощи родителей, воздействует на человека. Конечно, всё это выглядит гораздо сложнее, и здесь нельзя обойтись без таких выражений как создание «мыслефор», устойчивых «энергосущностей» или «энергофантомов», которые напрямую программируют будущее каждого человека, но данная тема не входит в формат этой книги. Просто поймите, что «венец безбрачия» и разбалансированная работа центров связаны напрямую. Чтобы привести в гармонию центры, надо привести в гармонию жизненные установки и ценности, сместив акценты. В нашем случае акцент надо сделать на желании создать крепкую, гармоничную, дружную семью, где все друг друга любят и уважают, а не на том, что «все мужики...».

Если сейчас эту книгу читает женщина или мужчина, у которой вот-вот разрушится семья и с болью в сердце всё же отмечает «что мама была права», перечтите предыдущую главу! Это первое. А второе - переставьте акценты. Не мама во всём права, а ваш супруг (а). Помните, что *он(а)* говорил вам в надежде сохранить мир в семье и саму семью. Вспоминайте, анализируйте - не получается? - к психологу, в любой центр, но только не опять к маме... И поверьте, ваша мама - это самая лучшая мама в мире, но свою жизнь вы должны строить самостоятельно.

Есть ещё один классический пример, который касается не только «венца безбрачия», но и «*венца бездетности*». Иногда очень заботливые родители предупреждают своих дочерей, чтобы «в подоле те приносить и не мечтали». При этом употребляются чисто русские выражения, смысл которых не понять сложно, так же, как сложно ошибиться в том, что последует за тем, если предупреждение будет

нарушено. Так как эти угрозы-наставления-внушения звучат многократно и многолетно, то, если переходить на энерго-информационный уровень, понятно - если девочка и *выскочит* замуж, то с беременностью у неё будут серьёзные проблемы. Дело в том, что нашей энергосистеме абсолютно всё равно, стоит в паспорте чернильное пятно в виде штампа о регистрации брака, или нет. Она не один год получала инструкцию только о том, чтобы «не залететь». А теперь скажите, сколько понадобится времени для того, чтобы «отменить устаревшую инструкцию»?

И ещё один, очень распространённый способ наложения «венка безбрачия» любящими родителями на своих детей. Вспомните, что происходило с вами, когда ваши дети приходили домой со светящимися от счастья глазами и говорили, что влюбились, или собираются пожениться, или просто будут серьёзно встречаться. Конечно, если вы радовались вместе с ними и в вашей душе расцветали цветы, наполняя прекрасным ароматом доверия душу вашего ребёнка - эта и предыдущая глава не для вас и мы искренне радуемся за ваше семейное счастье вместе с вами.

А если от слов ребёнка у вас сжималось от *страха* сердце? Вспомните, что вы чаще всего при этом говорите? «Ты найдёшь себе лучше. Он(а) не достоин тебя, нашей семьи (при чём здесь *ваша* семья?!). Тебе ещё рано, надо доучиться, ...» Но это ваш *страх*. Давайте попробуем с ним разобраться. Чего вы боитесь? Что ваш ребёнок *рано* познает ответственность за себя и своих любимых, в том числе и будущего ребёнка? А вы точно знаете *дату*, когда «рано» или «вовремя»? Зато дата «поздно» или «уже никогда» ждать себя не заставит. И кто *тогда* возьмёт на себя ответственность за точность?

Вам *кажется*, что выбор ребёнка неправилен. Ну, конечно, вы то точно знаете, *кто* нужен вашему чаду. Позвольте, а кто собственно судьбу свою строит - *вы* или ваш взрослый сын или дочь? Тогда по какому праву *вы* решаете, кто нужен им?! Ах, у вас опыт и вы лучше знаете, что нужно вашему дитянке? Не спорим. А когда же будет набираться опыта ваш ребёнок? Или ваш настолько «велик и правилен», что вы хотите его «в наследство» оставить? Не получится. Опыт - штука наживная и каждый нарабатывает его сам. А поговорка: «Умный учится на чужих ошибках, а дурак - на своих», в корне не верна. Покажите хоть одного *состоявшегося в жизни* человека, который бы использовал чужой, а не собственный опыт, не проходя через собственные же ошибки. Другое дело, что вам очень не хочется расставаться со своим сыном или дочерью, особенно если они у вас в единственном экземпляре. Да и гипотетический «стакан воды» тоже хочется чтобы кто-то вовремя

подал. Вот мы и подошли к корням страха и «заботы». Дорогие мамы и папы, так вы определитесь, чего вы собственно от своих детей хотите: чтобы они к вашей старости в услужение поступили, или создали *свою* крепкую дружную семью? Если вы дали им жизнь только для того, чтобы «было кому стакан воды подать» - вы проиграли ещё на этапе выбора. И это отдельная тема. Но если нет - попробуйте ещё раз вернуться к предыдущей главе, может она сейчас откроется вам по-другому.

А нам осталось прояснить ещё один, самый важный вопрос о «венце безбрачия». Вернее о том, почему и как его снимают «экстрасенсы». Когда шоумен под любым экзотическим названием с приставкой «потомственный» устраивает вам иллюзион со свечами и размахиванием рук – он заставляет вас поверить в конечный и нужный вам результат, по другому - в силу *вашей мысли!* Он использует *вашу* же силу, когда освобождает вас от *ваших* же установок, и жизнь действительно меняется. Что же здесь плохого, скажет кто-то, если жизнь все-таки меняется – и пусть себе машет, главное чтобы результат был. Плохого, на самом деле, здесь много. Иллюзионист-целитель заставляет вас верить не в *собственные* силы, а в его, иллюзиониста, силы, а поэтому, когда вы снова встретитесь с трудностями, вы прибегнете не к себе, а побежите к нему. Подобные «целители» тем и опасны, что лишают вас *веры в себя* и не дают развиваться вашим высшим чувствам и способностям.

Только собственное духовное развитие и «прочистка» *собственных* мыслей и доминантных установок может помочь избавиться вам от *любой*, даже самой страшной беды и навязанной извне программы. Когда мы приходим в эту жизнь, уже поздно сожалеть о том, что нам достались «не такие» родители. Они есть и этого уже нельзя изменить. Зато можно изменить своё отношение к себе и к своей жизни. Пробуйте. Начните с доброй улыбки незнакомому прохожему, проходящему мимо чужому малышу. Посмотрите в небо. Окунитесь в его просторы. Ощутите его беспредельность и насыщенность *чем-то*, что вам ещё неизвестно, но что вы *уже* ощущаете внутри себя. Взойдите на гору. Пусть мысленно, но на самую высокую. Стоя там, на вершине, среди облаков и солнечных лучей, взгляните вниз - видите, там, у подножия остались ваши проблемы. Рассмотрите их. Они кажутся маленькими и никчемными? Правильно! Это потому что вы смогли подняться выше их! Это вам строить свою жизнь, это вам создавать своё будущее! Любите своих мам и пап. Они дали вам жизнь. Они открыли вам мир. Но войти в этот мир должны вы сами. Только вы. Потому что это *ваш* мир.

**ПСИХОТРЕНИНГ 18**  
**КАК ИЗ МУЖА СДЕЛАТЬ АЛКОГОЛИКА**  
**ИЛИ РАЗРУШИТЬ СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ ДОЧЕРИ**  
**(СТРАШНАЯ ТАЙНА, ПЕРЕДАЮЩАЯСЯ ИЗ РОДА В РОД)**  
**ТЁЩА - КАК ВИД СЕМЕЙНОГО ПРОКЛЯТИЯ**

Что может быть страшнее и трагичнее, чем ситуация, где в семье живут алкоголики? Разве только ситуация, где есть наркоманы. Хрен редьки не слаще, вздохнём и мы с вами вместе, однако унывать не будем, а попробуем рассмотреть хотя бы несколько причин, по которым с виду нормальный человек *вдруг* становится отпетым алкоголиком.

Вот одна из самых удивительных и таинственных. Девочка, которая выросла в семье классического алкаша «гонявшего» мать, пропивавшего зарплату, водившего в дом «друганов» выходит замуж. Тут два варианта: её мужем оказывается либо уже полуфабрикат алкоголика и это нам не интересно, так как всё понятно изначально, либо очень порядочный молодой человек, который равнодушен к спиртному и здесь мы начнём исследование.

Итак, прекрасная молодая семья. Она наконец-то попадает в условия, где можно спокойно спать по ночам и не вздрагивать от страха, когда муж возвращается домой. Все довольны. Молодой человек старается вовсю, пытаясь наладить семейный быт, но не дремлет и тёща.

В душевспасительных беседах с дочерью она, с удивительно альтруистической заботой, начинает «промывать» ей мозги. Вначале она деланно вздыхает и стараясь скрыть зависть к дочернему счастью, начинает рассказывать ей о своей «загубленной молодости». Мамаша не скупится на воспоминания, каждый раз начиная примерно с такой фразы: «Вот и у меня когда-то всё было хорошо...», «Вот и *мой* был когда-то нормальным, работающим», «Вот и я *своего* когда-то так любила, так заботилась, всю душу ему отдавала...». После этих классических вступительных фраз следуют не менее классические, начинающиеся со слова «пока...». «Пока не начал с друзьями встречаться после работы», «Пока маманя его не вмешалась», «Пока деньги не начал от меня прятать...». Конечно, это приблизительный сценарий и каждый может импровизировать на эту тему ровно столько раз, сколько существует сложившихся человеческих отношений, но принцип сохраняется в точности.

Вначале дочь, наслаждающаяся заботой мужа, строящая планы на будущее, в любовном порыве и светящимися от счастья глазами, как бы не слышит материнских «тренингов, с настроем на будущее»,



однако проходит время, быт, как коварный змей-искуситель пытается везде засунуть свой нос и слова мамочки начинают постепенно доходить до сознания дочери. Вот он, звёздный материнский час! Всё сходится, всё правильно, мужа надо воспитывать (чужого, заметьте; на своего, предположительно, ума не хватило). И тогда составляется программа-минимум, по которой надо действовать:

1. Самое главное, показать мужу, кто в доме хозяин. В данном случае подразумевается, что тёща. Дочка, скорее всего, окажется в подпомощниках.

2. Дальше: мужу денег не давать. А если давать, то под самый подрастёт - на проезд и на сигареты. Хочет булочку? - пусть сэкономит на сигаретах.

3. В дни зарплаты бдить и забирать всё до копейки.

4. Друзей на мыло. Никаких встреч, никаких старых знакомых, никаких вечеринок.

5. Семейные и просто праздники свести к минимуму. Приглашать на них только тещу, можно свекровь и самых проверенных родных.

6. Секс только «за хорошее поведение» и не баловать.

Внимание! Мы открыли вам великую тайну-план, по которому уже не одно десятилетие не в одной стране мира женщины изводят мужчин как класс, превращая их в животных (алкоголиков).

А что же мужчины? Что, так вот, подчиняясь палочке Цирцеи, и превращаются добровольно в свиней? Не все. Не всегда. Но уходить на пенсию Цирцее действительно рано. План, рассмотренный выше, очень редко даёт сбой. Сейчас вы убедитесь в этом сами.

Когда молодая жена начинает постепенно «прижимать» мужа, который ни сном, ни духом не ведаёт о заговоре, а просто живёт и как может хранит и накапливает семейные ценности, чтобы не обострять отношения, начинает соглашаться на некоторые уступки. Дальше - больше. Требования растут, перед друзьями и знакомыми стыдно. Представляете мужчину в расцвете сил, который не может позволить купить себе не лишний бутерброд, съездить к товарищу в гости, встретиться с друзьями или просто приобрести себе какую-то давно желанную вещь? Вообще-то представляете, так как, повторимся, данный сценарий очень распространён и узнаётся даже в сверх импровизированном варианте.

Долго так продолжаться не может. И тогда снова возникают два основных варианта. Первый, позволяющий избежать невроза и сохранить собственное достоинство, заключается в том, что Он и Она, игнорируя тещу/свекровь, садятся за стол переговоров и переписывают семейные правила так, чтобы было хорошо всем, в том числе и появившимся уже на свет детям. Если этого не происходит, то автоматически включается второй вариант, который ведёт к

невротическим расстройствам, патологическому избеганию неприятных ситуаций, разрыву отношений.

Невроз начинается практически сразу, когда человек оказывается между двумя равноценными потребностями. Не зная, или опасаясь сделать выбор, который был бы наиболее удовлетворительным на данный момент, человек загоняет себя в ситуацию «так надо», ломая своё «хочу». В принципе, каждый из нас периодически оказывается в такой ситуации, но не у каждого по этому поводу возникает невроз. Это происходит потому, что мы находим компромисс, срединное решение и получаем удовольствие и от того, что хоть что-то из «хочу» получили, и от того, что такие умные. В нашей же ситуации, где тёща с дочерью «выкручивают» своё, компромиссы не предполагаются. Но они не учитывают, что вокруг много и других советчиков и «правильных примеров». Чтобы избежать постыдного «нет денег», «домой надо, жена ругаться будет» молодой человек начинает лихорадочно идти на сделку с самим собой. Изначально ни выпивка, ни друзья, ни подружки его особенно не волновали. Он хотел быть примерным семьянином и делал всё, чтобы им стать. Но почувствовав на себе удавку, где с его мнением уже давно никто не считается, а всё, что от него надо - это зарплата, парень начинает постепенно вспоминать свою «молодость». Он «случайно» в очередную зарплату не отдаёт всех денег в семейный бюджет. То, что он «подкальмил» теперь тоже отправляется в «нычку», а не в семью. Имея на руках хотя бы небольшую, но *свою* сумму денег, у него появляется возможность «посидеть» с друзьями. С ними оказывается гораздо интереснее, чем с ворчливой женой, а потому домой торопиться не хочется. Тем более, что в прошлый раз жена устроила скандал по поводу перегара. Что ж, не будем её тревожить и расстраивать на ночь глядя, а просто придём домой попозже и тихонько ляжем спать. Да и девчонки в компании подобрались ничего себе. Вот одна уже и на коленки взобралась - не прогонять же в самом деле такого ангела, который мурлычет о любви и обещает блаженство. Жена-то не больно щедра даже на «это». Всё! Это начало конца. И доказывать, что ещё что-то может измениться в лучшую сторону - бесполезно. Есть, конечно есть ещё один вариантишка - когда муж, как безмозглый баран покоряется жене и тёще и безмолвно тянет свою лямку, стараясь пореже попадаться им на глаза, но это патология, господа, а патология дама непредсказуемая, о чём свидетельствуют шедевры классической литературы. Но не будем о грустном, а вернёмся к нашей изначальной теме.

Как же случилось так, что дочь позволила матери разрушить собственную семью и получить в результате такого же мужа, от которого хотела уберечься? Страх. Злую шутку сыграл подсознательный страх, что и с ней может случиться то же, что с мамой. Потому что доверяет дочь матери, что ей кажется - мама плохого

не посоветует, ведь она сама прошла через этот ад. Но чем больше мамочка рассказывает, что «это» может произойти, чем больше она находит недостатков, чаще надуманных, у зятя, а дочь, вместо того, чтобы закрыть матери рот и раз и навсегда запретить ей вообще касаться темы её семейных отношений сама открывает свой и мамиными словами «прочищает» мужа, - тем меньше шансов сохранить полноценную семью, тем больше возможностей реализовать свои страхи в жизнь. И вот уже выискивается любой повод, чтобы «мама оказалась права», и вот уже звучит классическое «все мужики..., говорила мне мама...» Мало, ох как мало найдётся в этом мире мужчин, способных сохранить своё внутреннее достоинство в подобном аду. Умные вовремя захлопнут дверь перед тещей, или подадут на развод, чтобы спасти от свинства себя и отрезвить жену. Остальные будут терпеть. Когда терпение лопнет - сценарий читай выше.

Если кому-то покажется, что мы сгустили краски, то с грустью и болью в сердце мы ответим - нет, в жизни всё гораздо драматичнее и сложнее.

Наши мамы пытаются передать нам, как родовое наследие, то, что получили в своё время сами. Они не виноваты в том, что не знали элементарных правил и законов психологии. В их время такие знания были роскошью. В нашей практике был случай, когда мама, очень поздно родив дочь, запрограммировала себя и её на то, что та будет «дохаживать её в старости». И когда дочь вышла замуж, то сделала всё, чтобы разрушить свой брак и не иметь детей. У неё была программа - мама на первом месте, муж не любит маму - значит он враг, дети могут помешать любить маму - значит они потенциальные враги. Знаете, сколько пришлось приложить усилий и сил, чтобы разрубить этот Гордиев узел и создать новую жизненную программу без ущемления маминых прав?

Не бойтесь прийти на приём к психологу. Ищите *своего* психолога так же, как когда-то искали своего стоматолога, перед которым не страшно открыть рот. Не бойтесь своих проблем, они решаемы. И не верьте друзьям и знакомым, что ваш брак уже нельзя спасти. Боритесь до конца. Иногда восстанавливаются даже «безнадёжные» семьи, но самое первое правило и условие - начинать новую жизнь без мам, самостоятельно, с полной ответственностью за свою жизнь, взяту на себя.

Уважайте своих мам и пап, узнавайте про их здоровье, проявляйте заботу об их быте, разрешайте детям навещать бабушек и дедушек, но никогда!, никогда не обсуждайте с ними своих семейных проблем! Не выносите сор из избы! И когда чья-то мама, не важно с чьей стороны, вдруг начнёт критиковать вашу половинку - пресекайте эти разговоры немедленно и решительно! Пусть мама обидится в первый

раз, во второй, может быть в третий, но усвоив раз и навсегда, что ваша семья для неё табуированная тема, она успокоится и переключится на свои проблемы. И тогда анекдоты про тещу перестанут быть актуальными в вашей семье. Удачи!

## ПСИХОТРЕНИНГ 19 СЕДИНА В БОРОДУ - БЕС В РЕБРО

Эта тема выплыла внезапно, её буквально подсказала жизнь, а так как она имеет самое прямое отношение к делам семейным, то мы попробуем рассмотреть её с нескольких позиций. Пример будет взят наиболее типичный, но всё же из жизни.

На приём пришла дама неопределённого возраста, подтянутая везде, кроме своего поведения и с вызовом начала задавать вопросы типа: «Как удержать мужа, который связался с малолеткой?» Ей нужны были конкретные инструкции, по которым он могла бы действовать. Спрашиваю: «Уже что-то предпринимали?» Ответ утвердительный. Прошу перечислить ранее использованные, «проверенные жизнью» *советы подруг*, которые также проходили через это испытание. Вот полный перечень того, что называют «не ошибёшься»:

1. Обратиться в детективное агентство, где соберут компрометирующие мужа данные, которыми его можно будет «прижать».

2. Нанять молодого человека для того, чтобы он познакомился с девушкой-соперницей, влюбил в себя, а затем «случайно» оказаться с мужем в том же месте, где будут проводить романтический вечер «молодые».

3. Позвонить родителям девушки и истерическим голосом рассказать им «правду» об их дочери. Пусть они её «спасают» сами или ...

4. Пойти в учебное заведение, где учится «разлучница» и при помощи высшего руководства «накрутить хвост» вертихвостке. Позорить желательно в присутствии «чем больше людей, тем быстрее пройдёт».

5. Устроить скандал по телефону, высказав «этой дряни» всё, что о ней думают.

Может у кого-то из вас в арсенале есть ещё какие-то «эффективные» методы по борьбе то ли с мужем, то ли с его любовницей, это неважно. Важно то, что все они ведут к разрыву и без того подорванных отношений и о восстановлении семьи, той, о которой мечтает любая женщина, речи быть просто не может.

Да, можно обратиться в детективное агентство, получить фото, видеозапись, разговоры... Кому от этого станет легче?! Вам? Мужу? Он, прижатый к стенке и опозоренный, скорее всего не простит вам

этого поступка, даже если, в силу каких-то обстоятельств, и останется *пока* с вами. Но пока, это не навсегда. Теперь он будет просто более осторожен. Он, убаюкивая вас словами, которые *вам* приятно слышать (ещё не факт, что ему приятно их *вам* говорить) подготовит нужные бумаги по разделу имущества, либо создаст себе новое уютное гнёздышко, куда, полностью обеспечив свою безопасность, с лёгкостью переберётся с той, которая по сердцу. Вы же своими подозрениями только укрепите их связь. Ничто так не объединяет людей как преодоление *совместных* трудностей.

Но, предположим, материально муж зависит от вас и вы точно знаете, что «он никуда не денется». Так таки и не денется? Так таки и никуда? Сомнительно, особенно зная «живую» статистику не от «подружек», а из опыта практического психолога.

Но давайте дальше. Предположим, денег на детективное агентство жаль, а мужа «вернуть» хочется. Второй вариант: нанять молодого человека, который возьмёт «огонь на себя». Что выигрываете конкретно вы? Ни-че-го. Вы тратите деньги и усилия только для того, чтобы:

1. Если девушка действительно заинтересуется парнем своего возраста, вы окажете ей бесплатную психотерапевтическую помощь. Её, вполне возможно, уже не заинтересует ваш муж, но

2. теперь уже очень даже платную помощь нужно будет оказывать вашему мужу. Он, встречаясь с девочкой намного моложе себе, поднимал себе свою самооценку, он чувствовал себя «на высоте», «я ещё могу», «на меня обращают внимание»... То, что внимание больше обращают на его кошелёк и марку машины - объяснению не подлежало и отвергалось с маркировкой «завидуете, гады». Но вот он видит, что его «принцесса» смотрит влюблёнными глазами в глаза какого-то «прыща» и его переполняют чувства. Вначале гнев, который может смениться яростью и трудно предсказуемым поведением. Затем это состояние сменится депрессией, уходом в алкоголь, в новые бурные гулянки, где жене будет отводиться всё меньше и меньше места... То, что новая «кукла» будет найдена - вы уже не сомневаетесь.

Что ж, второй вариант тоже не годится для сохранения семейных отношений. Берём третий. Делаем звонок родителям. Тут может быть тоже несколько вариантов:

1. Родители знают о дочкиных увлечениях, они доверяют «солидному» дяде, который обещает «вот-вот» развестись. В этом случае, скорее всего «родители не против» в силу своего материального положения.

2. Мама воспитывала дочь сама и не видит ничего плохого в том, что её чадо немного «раскрутит» толстого дядю. За всё в этой жизни надо платить, вот и пусть платит за молодое горячее тело. Жену очень

некрасиво «пошлют» и ещё приветов надают.

3. Родители получают «прединфарктное/прединсультное» состояние и это ложится непосредственно на вашу совесть. Хотя о какой совести речь идёт в данном случае? Та дама, которая решила *любой ценой* вернуть мужа о таких мелочах не задумывается.

Третий вариант также проигрышный заведомо. Девочка может послушаться своих нравственных родителей, но до тех пор, пока она *сама* не убедится, что «дядька с пузом» «кинет» её, особенно в пикантный момент - уговаривать и говорить о том, что *это* неправильно - бесполезно. Запретный плод будет становиться всё слаще и слаще.

Идём дальше. Учебное заведение. Как в добрые советские времена (жаль нет комсомольских ячеек и парторганизаций) начнём травлю чужого *ребёнка*. Именно, - ребёнка. Ведь эта девочка годится вам в дочери. Ату, её развратную, ату! Свою молодость вспомнить не хотите? Ах, не о вас разговор? Простите. Тогда давайте всеми наработанными десятилетиями психотехниками загоним эту маленькую дурёху в глухой угол и надаём ей психологических пинков. Не важно, что в этот же вечер она захочет покончить жизнь самоубийством, не зная, не умея противостоять своре обученных «психопедагогов»; не важно, что её жизнь полетит под откос и вера в людей превратится в пустой звук... Вам ведь не важно? Это ведь не вы, своими руками, своим языком толкали мужа «на сторону»? Вы ведь не при чём, правда?

Мы ещё не сказали о скандале, который можно устроить по телефону или на улице, или в любом общественном месте, где вы «застукаете» сладкую парочку. Не забудьте взять с собой подружку. Вот здесь она вам очень пригодится. Пусть она снимает ваше лицо, ваше тело во время скандала. А потом покажет вам «живую картинку». Когда вы её внимательно посмотрите, у вас не останется вопросов: почему муж от вас гуляет. Просто ему надоело видеть перекошенное от злобы и ненависти лицо и рот, из которого исходит только змеиное шипенье. Скандалы могут быть разные - тихие, очень тихие, до скрытой неприязни и громкие. Выражение лица в любом случае остаётся тем же.

И вот теперь возвращаемся к нашему конкретному случаю. Дама, по её гордым заверениям, побывала уже у многих психологов, а её знакомый психотерапевт даже выписал ей успокоительные лекарства!

- И что, помогает? - спрашиваю.

- Нет. Лекарства уже не действуют, а психологов обижать при вас не хочется, но лучше средств, чем подружки дают, ещё не услышала.

Уточнять, зачем пришла к *очередному* психологу, было бессмысленно, а потому предлагаю рассказать всё по порядку.

Браку 17 лет, есть сын. Когда поженились - очень любила мужа, боготворила его, он был идеалом мужчин. Со временем стала разочаровываться. Он любит выпить, компании, сейчас выпивает каждый день. Она всегда его контролировала. Могла звонить до тридцати раз в день, узнавая где муж, с кем, когда будет дома. Со временем в стиль семейных отношений вошли оскорбления, критиканство, унижения. Пробовала быть идеальной женой, во всём потакать - не получилось, это насилие над собой.

Муж разводиться не хочет, так по крайней мере он утверждает, но здесь много связано с домом, который он построил и который ему дорог. Она тоже боится потерять дом (заметьте, дом!, в первую очередь дом, и только потом - семья). Сейчас муж почти в открытую встречается с девочкой, которой 21 год. После очередного скандала ушёл из дому и живёт один.

Вот такая незамысловатая история, можно даже сказать классическая, так как повторяется в некоторых случаях с точностью до мелочей. Но заинтересовал нас именно этот случай вот по какой причине.

Наша дама несколько раз повторила словосочетание «духовная связь». Под этой «духовной связью» она имела в виду отношения между мужем и девочкой, с которой он не всегда занимался сексом, но любил проводить время. Её это очень волновало. Секс - это понятно, но о чём можно разговаривать?!

Естественно, вопросы: «А что вы подразумеваете под духовной связью? Какой смысл вы вкладываете в слово «духовность»? Какими, по вашему должны быть духовные отношения между мужем и женой?» возникли сами собой и вот что было выяснено.

Оказывается, по словам нашей дамы, «духовная связь» - это когда муж приходит домой и делится с женой впечатлениями за день, а жена, в свою очередь, рассказывает ему всё, что было с ней. Интересно, что все сплетни, кто кому что сказал, кто кого «кинул», кто с кем переспал - тоже были отнесены к категории «духовности».

Спрашиваю: «А что, когда человек едет в автобусе, сидит за барной стойкой - он не может точно так же рассказать свою историю или сплетни первому встречному? Здесь даже есть плюс - никто потом не напомним рассказанного и не упрекнёт, если что не так пошло. Вы действительно считаете, что именно в таком типе семейных отношений кроется духовная связь?»

То, что наша героиня больше не имела вариантов, понятно, но давайте вместе с ней попробуем всё же разобраться, в чём заключается то, к чему стремятся все, но не все понимают к чему стремятся.

Прошу мою клиентку перечислить, какими приемлемыми для нашего разговора обидными словами или фразами она чаще всего

оскорбляет мужа. Дама краснеет. Приемлемых слов маловато выходит, да и те с трудом от неприемлемых отделяются: «жирный», «сволочь», «тварь», «фашист», вот и весь набор, с которым можно работать. Что ж, начнём.

Смотрю на клиентку. Она явно злоупотребляет диетами, но сейчас этот фактор будет работать на меня. Я заявляю ей о том, что она «жирная». Реакция - самодовольная улыбка и утверждение, что с весом всё в порядке. Но я не сдаюсь и продолжаю утверждать, что она всё же «жирная».

Мы улыбаемся. Мы понимаем, что это - игра. Но не совсем. И после нескольких улыбок я задаю вопрос:

- Почему вас не задевают мои слова?

- Потому что я не чувствую себя жирной.

- А почему я не чувствую злорадного удовольствия от того, что обзываю вас?

- Потому что я не реагирую и не чувствую, что вы говорите это со злостью.

Вот мы и подошли к главному. Оказывается, человека можно называть общепринятыми обидными словами, а он может не реагировать на них! Тогда почему реагирует? Реагирует потому, что либо сам себя таким чувствует, либо ему навязывают оскорбление в виде выдаваемой *эмоции*, с сопровождающими её побочными явлениями: жестами, мимикой, тоном, высотой голоса...

Можно до бесконечности называть человека «сволочью», «тварью» и другими малопривлекательными словами, но от того, что он слышит в свой адрес эти оскорбления ему не становится легче, так же, как не становится легче и тому, кто оскорбляет. Отношения только обостряются и доходят до взаимной ненависти и неприязни. Не проще ли хотя бы один раз остановить скандал хотя бы таким вопросом:

- Ты называешь меня сволочью? Допустим. Но я хочу знать, в чём именно я проявил(а) себя как сволочь? Напомни, *что* было сделано из-за чего я стал(а) сволочью?

Когда звучит конкретный вопрос - подразумевается конкретный ответ. После короткого замешательства в памяти нападающей стороны начинают всплывать моменты многолетней давности, вспоминаются все грешки молодости и здесь надо вовремя остановить этот дерьмопад, так как под ним может оказаться и сам изливающий свои обиды.

- Давай каждый эпизод разберём по очереди. Я сделал(а) это потому, что...

Как часто, когда передо мной сидят двое, запутавшихся в своих отношениях, но очень хотящих сохранить свой союз, после освобождения «памяти» с одной стороны и внятного «это случилось потому что...» - с другой, начинают с обидой и удивлением спрашивать друг у друга: «А почему ты мне раньше об этом не



говорил(а)?!» Хороший вопрос.

Но мы рассмотрим «духовную связь» под другим углом. Мы знаем людей, особенно женщин, прекрасных жён, мам, которые часто называют любимых некрасивыми словами, типа: «А мои, паразиты...», или что-то в этом духе, не совсем приятное на слух. Но когда видишь и слышишь, с какой любовью произносится «паразиты», когда видишь наполненные любовью и гордостью за своих детей и семью глаза - постепенно перестаёшь замечать эту несуразность и воспринимаешь её как междометие, без которого русский язык был бы не таким богатым. Здесь, вне всяких диагностик, в семье истинная духовная связь.

Так где же логика? Логика проста, как чётко заданный отрезок. Если вы благодарите мужа за наточенные ножи, но при этом не считаете, что его действительно надо за это благодарить - он почувствует это сразу. Если он выскажет вам свои подозрения и догадки по этому поводу, у вас уже, конечно, приготовлена обвинительная речь по поводу того, что он вообще не благодарит вас за чисто вымытую ванну, унитаз, посуду, бельё, порядок. Скажите, в этой семье есть хоть малая надежда на то, что пробудится духовность? Нет.

Духовность строится на доверии и любви, духовность семейных отношений - это взаимное уважение, это уважение себя и окружающих людей. Духовность - это умение понять, простить, защитить. В скандалах проявляется антипод духовности - эгоизм, где *каждый обвиняет другого в том, чего не делает сам.*

Духовность, истинная духовная связь появится там, где нет раздражения, зависти, угнетения, тотального контроля, жадности, подозрительности... Если Он и Она не разрешают этим чёрным змеям зла поселиться в своём доме - этой семье ничего не грозит. Даже когда «седина в бороду» - бес не рискнёт постучаться. Ему дадут хороший отпор.

Ну, а для размышления оставим такие слова нашей героини: давно бы послала его к чёрту, да дом терять не хочется. Что ж, тогда общие разговоры о работе и сплетни с округи - это действительно то, что она заслужила. А муж? Муж, скорее всего, вернётся в дом, но в этом доме много комнат...

## ПСИХОТРЕНИНГ 20 НЕПРОЩАЕМЫЕ ОБИДЫ

Обиды - мелкие, серьёзные, легкие, нестерпимые, язвительные, грубые, слащаво завуалированные, болезненные, раздражающие душу... - сколько синонимов можно приложить к этому слову! И не один из них не измеряется физическими приборами - это наше, субъективное восприятие того, что нам говорят, делают, желают.

Обиды накапливаются годами. Кто-то может очень быстро забывать о них, кто-то - прощать, но для кого-то каждая обида - как новое накопление души, в которую сваливают как на помойку всю грязь, не желая расстаться даже с самой мелочной и ничего не значащей. Так возникают непрощаемые обиды.

Но ведь человеку действительно делали больно, его, может быть, унижали, оскорбляли, строили козни - разве можно всё это простить и вот так, за здорово живёшь, забыть? Конечно. Но всё зависит от того, насколько человек сам готов расстаться со своим смертоносным, дурно пахнущим грузом. И не надо говорить, что прощая и забывая мы даём безнаказанно развиваться злу. По этому вопросу мы проведём очень серьёзную демаркационную линию, хотя у каждого она своя.

Возьмём для примера «обычную» семью, в которой периодически возникают разногласия, и каждый стремится доказать *свою* правоту. Один даже не пытается услышать другого, не говоря о том, чтобы попробовать стать на его точку зрения и найти срединный вариант, который удовлетворял бы всех.

Многие жёны с гордостью рассказывают, что мужья, даже сопротивляясь, всё равно делают так, как им, жёнам, этого хочется. Только потом очень сильно удивляются, почему такой податливый и хороший муж оказался в постели другой. И надо же! У неё он выполняет всю домашнюю работу, да ещё по собственной инициативе, а дома не мог даже гвоздь забить, не то чтобы кран починить! Ах, какая подлая соперница! А соперница не подлая и не хитрая, она просто знает, что мужчина должен чувствовать себя в доме мужчиной, тогда и кран течь не будет, и в ванной ремонт сделается и в доме полный порядок будет. Ей ведь надо чужим мужем завладеть, обрести статус замужней, детей воспитывать не одной. Она, в отличие от жены, знает цену одиночеству и то, что от хороших жён мужья налево не уходят. Но муж и так бы не уходил, даже от сварливой жены, если бы та с маниакальной настойчивостью не перечисляла ему каждый раз, когда они оставались вдвоём, все свои обиды и претензии. На чём строятся взаимные упрёки и то, что мы назвали непрощаемыми обидами? Вот типичный сценарий, по которому без труда можно раздуть из мухи слона.

1. Ты не ценишь мой труд.
2. Ты никогда не слушаешь, что я говорю, а потом возникают проблемы. Говорил(а) же я тебе...
3. Ты не хочешь меня понять.
4. Ты делаешь мне всё назло, как это делает твоя мамочка...
5. Ах, моё мнение тебя не интересует?! Зато когда говорит твоя мамочка...
6. Говорила мне моя мама, что мы совершенно разные люди...

### 7. Делай как хочешь, но уже без меня. Развод!

Вот такой примерный сценарий, по которому чуть ли не пункт в пункт развиваются события. Когда Он и Она постепенно в своих обидах доходят до седьмого пункта и роковое слово «Развод!» произносится, у обоих наступает состояние отрезвления, после которого идёт бурное примирение. **ВНИМАНИЕ!** Именно с этого момента начинаются непоправимые ошибки, которые очень совершают женщины и которыми не менее часто пользуются мужчины.

Когда супруги понимают, что развод - это совершенно не то, к чему они стремились, повторимся, наступает «конфетно-букетный» период, когда муж начинает обхаживать жену, а жена старается угодить мужу. Но сценарий запущен. Обиды никто не собирался выбрасывать в мусорное ведро, наоборот, их тщательно рассортировали и сложили аккуратными стопками в ближайшем к сознанию пространстве.

Постепенно оба устают от своих «непривычных» ролей, жизнь подбрасывает всё новые и новые проблемы, которые надо решать совместно, а именно этого в этой семье, в отличие от вороха обид, нажито и не было. К тому же наркотик «никуда он/она от меня не денется» «подсадил» на себя с первого же раза.

Когда сценарий разворачивается по той же схеме (а другой ещё никто не придумал, за исключением индивидуальных тонкостей) и снова звучит роковое «Развод!» - это уже не так сильно пугает этих двоих и каждый из них надеется, что наступит этап примирения и всё «перемелется». Но с каждым новым витком сценария обид накапливается всё больше, оскорбления, унижения, поношения с обеих сторон становятся всё более изощрённые и примирения наступают уже не так быстро и не так бурно. Но всё же ещё есть. Жена/муж наивно верит, что муж/жена может до бесконечности вести с ней/с ним эту тупую бесконечную игру и совершенно не заботится о том, чтобы что-то изменить в себе. Именно, не в своём супруге, а в себе. Та игра, в которую они заигрались, подразумевала, что муж может заставить измениться жену, а жена - мужа. Оба хотели, чтобы изменился другой, только не он сам! Но божественный закон психологии «ИЗМЕНИШЬСЯ САМ - ИЗМЕНИТСЯ МИР ВОКРУГ ТЕБЯ!» ещё никто не отменял и потому закончить эту разрушительную для двоих игру не удастся до тех пор, пока оба не начнут меняться сами.

Но очень часто слышишь недоумённый вопрос: «А чё это я должен/должна меняться?! У меня всё нормально. Пусть он/она меняется, это у него/неё с головой не всё в порядке». Проблемы с головой каждый решает, конечно, сам, а вот постановка вопроса действительно интересна.

С чего бы это - жил себе человек, жил, а тут вдруг на тебе - меняться

надо. Опасения оправданы. Когда человек принимает решение что-то изменить в своём мироощущении, в своём восприятии окружающего, он понимает, что вся ответственность *за себя* ложится на него тяжким грузом. Так просто было все проблемы свалить на *его* мамочку, или *её* родственников. Так удобно было бравировать чужим мнением, повторяя: «говорили мне...(мама, друзья, родственники)». Так комфортно было утверждать, что мы разные люди и ты меня не понимаешь. Сказал - и делать для того, чтобы тебя поняли или возникли какие-то общие интересы ничего не надо. Не надо напрягаться читать то, чем интересуется супруг(а), не надо познавать что-то новое - гораздо проще общими сделать сплетни подруг и знакомых, с удовольствием обсасывая каждую деталь их жизни. Но каждая сплетня строится на зависти и обидах. Почему обсуждают более удачных подруг и друзей - потому что им завидуют. А где зависть - там и обиды как снежный ком накатываются. Обидно, что у кого-то более новая или дорогая машина, платье, дом; нестерпимо обидно, когда кто-то занял должность повыше или продвинулся в бизнесе... Вот вам ещё один тип непрощаемых обид. И вот вам ещё один повод ничего в себе не менять.

Если двоих устраивает такой примитивизм отношений - тогда на фоне общесемейной зависти к знакомым и друзьям возникает консолидация, на которой супруги пытаются построить свои отношения. То, что такой союз недолговечен - понятно и без слов, но он помогает супругам сплотиться в момент, когда «враг совсем обнаглел». В остальное же время сценарий прокручивается иногда целиком, иногда не один раз в день, и оба не понимают, а зачем они вообще живут вместе, но живут, пока один из них не решается «попробовать» нечто другое с другим человеком.

Когда человек пытается разобраться, что привело его к столь неприятным моментам жизни, почему именно он попал в такую ситуацию, происходит трансформация его взглядов не только на себя самого, но и на окружающий его мир. Погружаясь в психологические исследования собственного «я», человек одновременно пытается разобраться и в том, а что происходит с «я» его близких людей, что происходит, когда эти «я», такие разные и непохожие друг на друга, начинают взаимодействовать. К сожалению и зачастую, к подобным исследованиям люди прибегают только тогда, когда жизнь загоняет их в глухой угол и не оставляет выбора. Но и здесь не всегда получается так, как хотелось бы. Наивно-озлобленный вопрос: «А чё это я...?» сдаётся не сразу, а если честно, то и не всегда. И тогда, измученный собственными обидами человек ещё больше озлобляется и обижается на мир. В этой жизни ему уже навряд ли удастся объяснить, что психолог не будет жить его жизнью, психолог не будет

принимать за него решения - психолог может помочь разобраться в причинах, но последствия каждый «разгребает» сам.

Это не кто-то обижал вас - это вы сами всю свою жизнь обижали себя.

Капающий кран или не прибитая до сих пор полка - проблемы, нейтральные сами по себе. Ничего не случится, если полку прибьют не прямо сейчас, как вы этого требуете, а через неделю или через месяц. Чем больше вы нервничаете, тем больше обижаете себя и только себя. Расстраивается *ваше* здоровье, *ваше* психическое равновесие, резко ухудшается настроение, притом не только у вас, дети чувствуют нервозность отношений родителей и тоже начинают создавать проблемы... Разве не прибитая полка того стоит? Не проще ли настроиться на то, что она будет прибита тогда, когда у *мужа* будет настроение и желание, а не только у вас. Вот и нет обиды, а есть только радость от того, что в доме чувствуются крепкие мужские хозяйственные руки. Как просто, и всего-то - поменять угол зрения на проблему, взглянуть на неё чуточку другим, более добрым и ласковым взглядом. Муж оценит. Вы - выиграете. И станете добрее. И мир станет добрее к вам. А как же: меняетесь вы - меняется мир вокруг вас. Меняется ваше будущее, ведь закладывается оно в настоящем. Значит меняться самому не страшно. Попробуйте.

Но мы говорили о том, что нельзя путать прощение с попустительством. Это важный момент и многие ловкие манипуляторы, в числе которых могут оказаться и собственные дети, и собственные родители, и собственный супруг - могут использовать эту тонкую грань между милосердием и злом, к которому ведёт безнаказанность.

Совершён проступок. Сам по себе он социально не опасен, но может привести к нежелательным последствиям. Любящий человек старается «замять» неприятную ситуацию. В ход идут, ни много ни мало, даже оправдательные слова, но наказания и честного анализа ситуации не происходит. Тот, кто совершил проступок понимает, что можно то же самое делать и дальше, и создаёт уже более серьёзный прецедент. Чтобы лучше понять - скажем, что в роли нарушителя могут быть дети, которых защищают грудью родители, даже не потрудившись узнать причину конфликта; супруг(а), которому всё «сошло с рук» и которого стали ещё больше любить и оказывать внимания; родители, которым хочется вмешаться в дела детей, так как своих дел у них, по всей видимости, недостаточно.

Но и в этот раз любящая, «всепрощающая» сторона старается всё сгладить. Дальше всё идёт по нарастающей, и вот уже ситуация выходит из под контроля, в прощении никто больше не нуждается, уверяясь в собственной «невиновности», более того, прощающая сторона даже обвиняется в том, что это она во всём виновата и если

бы вовремя *тогда* пресекла *то - этого* бы не случилось. И здесь обвинитель абсолютно прав, даже если он самый последний негодяй.

Так что, не прощать мужа после первой измены? Вытолкать взашей родителей, которые пекутся о благе своих совершеннолетних детей? Стать палачом для ребёнка? Нет!

Совершить ошибку имеет право каждый. Но каждый имеет не меньшее право эту ошибку исправить. Если вы лишаете человека возможности познать на себе все последствия содеянного - он не только на этой ошибке не научится и тем более не исправит её, а возьмёт её себе на вооружение, считая что именно так и только так поступать правильно. Не давая человеку возможности учиться на собственных ошибках, предлагая ему взамен хлам своих - это опасный путь. Просчитайте *последствия* проступка и вынесите наказание (себе в том числе).

Вы узнали, «случайно» заглянув в мобильник мужа и прочитав его переписку с подружкой, что он вам изменяет? *Просчитайте*, почему это произошло, как это изменить и чем это закончится для вас лично. И только тогда начинайте «откровенный» разговор. И если вы сказали: «Развод!», так уж будьте добры выполнить своё решение-наказание. Если муж увидит ваши колебания, он сразу поймёт, что вы боитесь с ним расстаться, и тогда уже ему не надо будет даже скрывать от вас того, что у него есть «кто-то».

Если вы истерично кричите: «Забирай свои шмотки и мотай отсюда!» - это тоже деструктивный вариант разрешения данной проблемы. Если у него уже и без вашего «разрешения» были мысли уйти из дома, он уйдёт. Как возвращать будете? Звонить по тридцать раз на день, прося прощения и умоляя вернуться? Просите и умоляйте. Только налево он теперь будет ходить всё наглее и циничнее.

Так что же делать? Успокоиться. Это главное. Ни в коем случае не советоваться с подружками и мамой! Это самое главное. Сбравшись с мыслями и *просчитав* варианты - поговорить с мужем. И только тогда, не раньше! - принимать решение.

С детьми схема примерно та же. Орать и бить бесполезно. Здесь надо также *просчитать* варианты, обсудить их с ребёнком, обговорить, к чему может *это* привести, и если с первого-второго раза не помогло, только тогда переходить на более суровые методы наказания (физическое насилие исключается).

Ну а про родителей мы уже много говорили. Любите их, уважайте, но ключи от собственной семьи храните от них в самом потаённом месте. Они уже построили свою модель семьи и взаимоотношений. Они строили её сами. Теперь вы тоже имеете право самостоятельно строить *свою* семью.

Нельзя обойти в этой теме и такой щекотливый вопрос, как

*экономическая помощь* родителей. Попробуй поспорь с мамой или папой, если они ощутимо материально поддерживают семью и без их помощи вам просто не выжить. По крайней мере, вы так думаете.

Что ж, помощь родителей и не только материальная - это проявление их любви и заботы о вас, о внуках, о вашем будущем. Но попробуйте понять, на каких *негласных* условиях даётся вам эта помощь. Если «денежное пособие» выдаётся с тем, чтобы контролировать ваши финансовые потоки и управлять вашей семьёй - отказывайтесь сразу. Здесь и не пахнет родительской любовью и заботой. Это расчёт чистой воды. Вы спросите, да в чём же, если они отдают то, что экономят на себе. Всё просто. Ваши родители «не повзрослели» вместе с вами. Они всё ещё считают вас своим дитяtkом, несмышлёнышем и таким образом *пытаются прожить вашу жизнь за вас*. Когда они говорят вам о том, что надо поступить так то - они имеют в виду то, как поступили бы они сами, *в своей* жизни. Но разделите ваши жизни! Вы - это вы и только вы. А ваши родители - это родители и к вам они имеют отношение только как родители. Живите *своей* жизнью! И не продавайте её ни за какие материальные блага.

Есть ещё один крайне неприятный момент - это когда дети считают, что родители *должны* их поддерживать, а то и просто содержать. Здесь уже остались в «младенчестве» великовозрастные дяди и тётки, которые нагло обируют своих родителей. Сказать честно, излечению такой «паразитический инфантилизм» не поддаётся. Родители сами упустили момент, когда их чадо преступило порог совести, а вернуть такой Божий Дар как совесть не под силу ни одному, даже очень великому психиатру (психологи просто «отдыхают» при этой моральной патологии). А всё начиналось с невинного: «Чтобы дитяtkо *не обиделось*». Взращённое и вскормленное безнаказанностью, потаканием, жадностью, завистью *умение обижаться* на весь мир ведёт к разрушению личности.

Вы всё ещё обижаетесь? Надеемся, что уже только на себя.

Обида - удел слабых, прощение - привилегия сильных.

## **ПСИХОТРЕНИНГ 21** **ПОЧЕМУ ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЁНОК** **НАЗЫВАЛ МАМУ МАМОЙ** **МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ И ЕЁ СУРРОГАТ. НАШИ ДЕТИ**

Молодые родители очень волнуются, ожидая своего первенца. Чем ближе долгожданный день, тем больше разговоров и волнений по поводу рождения нового человека. Обсуждаются и оговариваются все темы, касающиеся родов, первых дней малыша, его гардероб и цвет коляски, доделывается ремонт... У друзей уточняются нюансы и

запасные варианты - в общем жизнь кипит в приятных хлопотах и задуматься о самом важном для ребёнка ни у кого не хватает ни времени, ни желания.

Что может быть важнее, чем создание для ребёнка комфортных условий, - спросит кто-то. Но комфорт, красивые и недешёвые детские вещи, игрушки, которые часто превращаются в средство демонстрации своего социального положения, ещё не всё, очень далеко не всё.

Кто из вас задумывался над тем, а кто такая «мама», почему её так называют, что несут в себе эти звуки, какая роль ей отведена в жизни ребёнка кроме кормилицы на первом году жизни. А «папа» - кто он для ребёнка? Нужен ли он вообще, а если нужен, то только ли в роли машины для зарабатывания денег и персонального водителя, или природой и ему отмеряна главная роль, ничуть не меньшая, чем у матери?

Давайте начнём с сокровенного, с открытия тайны, хранящейся в удивительных звуках слова «МАМА», которое есть самое нежное, самое прекрасное в мире слово. Именно его первым произносит каждый ребенок. Но мало кто знает, что «МАМА» означает призыв энергии пространства для оказания экстренной и просто помощи попавшему в затруднение сознанию. «МАМА» - это Великая МАНтра, пришедшая из древней Лемурии, которая была священным обращением к Матери Мира всего сущего, Породительнице всех форм и творений проявленного мира. Слогом «Ма» обозначался мир Белого Света, мир Высших Богов, Явь древних славян и Небесные Поля культа Тенгри. Когда ребенок произносит это священное слово – он молится. Да-да. Ваш малыш умеет молиться, ему от рождения ведома самая сокровенная молитва мира, которая формирует его ауру, создавая защитное поле и зачаток доспеха силы и удачи. Не случайно в великой мани-мантре этот слог стоит на втором месте после слога «Ом». И на каждое упоминание или крик о помощи Мать пошлет свой спасительный луч, свою спасительную молитву, которая материализуется в «случайное» событие или «нечаянную» встречу, улучшающую положение вещей. Великая Мать Мира стоит на священном дозоре, и огонь Её мысли сохранит *каждого*, кто явился на этот свет. Но сохранили ли мы в *чистоте* этот Дар и этот призыв?!

Мы не будем сейчас говорить о «русском мате», где священное слово извращается до грубейшей и циничной животности. Вы достаточно взрослые люди, чтоб хотя бы сейчас понять, как оскверняет вас подобное употребление «междометий». Но затронуть вопрос, вернее явление, которое все чаще стало проявляться в нашей культуре, мы просто обязаны.

Некоторые «мамочки» считают, что слово «мама» их не красит, что оно старомодно и старит. Поэтому дети их называют по именам!



Представляете, ребенка изначально лишают космической силы и защиты только потому, что это «не модно» или эпатажно! В своих предыдущих работах мы не раз упоминали о том, что Космическая защита Матери Мира, ее помощь не проливаются на человека непосредственно. Мощь Огненной Энергии, которой Мать Мира насыщает планету не может изливаться в материальный мир непосредственно. Если такое произойдет (теоретически), то планета превратится в пепелище, по сравнению с которым ядерная война покажется шуткой. Чтобы эти Энергии были благостными для человечества, они должны пройти путь трансмутации, то есть определённой переработки и адаптации. Земная мать всегда является тем великим трансмутатором Великой Энергии, которая, преломляясь через *материнское сердце*, льется в душу ребенка. А молитва «МАМА» делает передачу этой энергии легкой и любящей. До тех пор, пока ребенок (и в 40, и 50, и в 70 лет) хранит в трепете обращение к матери «МАМА» - до тех пор это обращение, эта молитва являются его первостепеннейшим иммунитетом.

Теперь вы можете понять, почему брошенные дети и дети, в достатке получившие материнскую любовь и ласку такие разные, или тот момент, почему у «благополучных» родителей (конечно, только с материальной точки зрения) вырастают «неблагополучные» дети. А ведь во всех этих глобальнейших проблемах есть один корень и он звучит (вернее, увы - не звучит) – МАМА.

Слово «БАБА» тоже имеет сокровенный смысл, несущий *защиту и охрану* рода. Оно состоит из двух одинаковых слогов, удваивающих свою силу. «Ба» - это «защита дома», это «единство с Богом», это то, что «выше всех огорчений и опасений», это «мудрость, умеющая распознать причину в следствии». Те женщины, которые отказывают себе в счастье называться бабушками, боясь «состариться», лишают своих внуков тех сил и защит, которые несет в себе это сокровенное слово. Не говоря уже о том, что этих же сил и защит они лишаются сами. Поэтому с этим словом дела обстоят еще хуже, чем со словом «МАМА». Многие женщины, которым нет еще сорока или пятидесяти с ужасом представляют себе, что их родившиеся внуки будут называть их этим священным словом. Очень часто можно услышать, что от одного этого ощущения себя «бабой» стареешь на много лет вперед. Но это неправда. Просто эти женщины еще не наигрались «в девичество», они психологически не перешагнули тот важный рубеж, когда сумасбродная и кокетливая молодость постепенно преобразуется в улыбающуюся уголками добрых глаз мудрость. На самом деле старение организма человека — это не только следствие постоянного окисления крови и тканей человеческих органов, но и результат неправильного баланса чувств и мышления.

Отрицательность мышления и устойчивое сохранение доминирующих негативных эмоций пропитывает все тело империлом, а он, окисляясь, превращается в яд, по сравнению с которым даже самая нежелательная пища уже не имеет значения.

Так что не бойтесь слово «БАБА», тем более, что ему есть чудесный и мелодичный заменитель «БАБУШКА», и почаще с любовью и радостью в сердце отзывайтесь на магическое слово «МАМА». А чистые мысли и любовь к ребенку сохранят вашу молодость на долгие лета.

Когда ребёнок приходит в этот мир, он сталкивается со многими проблемами и те родовые испытания, которые ему приходится преодолевать, оставляют на нём буквально неизгладимый след. Но когда его, попавшего в столь непривычную и малоприятную обстановку, прикладывают к сердцу матери - он успокаивается, он *понимает* - мама со мной, она рядом, я в безопасности и значит можно познавать мир. Сердце матери - этот самый неиссякаемый источник материнской любви - вот первая *истинная* пища младенца, благодаря которой закладывается его иммунитет, его душевное здоровье, его психическое равновесие. Но все ли мамы знают об этом?

Практика показывает - практически никто не уделяет этому наиважнейшему вопросу даже доли внимания. Обычно говорят, а что, мать может не любить своего ребёнка? Да вы посмотрите, какой ребёнок ухоженный, накормленный, какие у него условия... Но эти показатели не являются показателями материнской *любви*. Скорее - заботы, той, которую оказывают престарелым людям, *беспомощным* больным, умственно отсталым. Ведь вымыть попку, постирать ползунки, накормить - это только часть, конечно же неотъемлемая!, от самого главного - Любви. Давайте попробуем провести границы.

На приёме мать, у которой дочь, страдающая избыточным весом и тяжёлым характером. Мама - врач в одной из престижных поликлиник. Почему были упомянуты именно эти подробности, а не другие. Потому что само слово «врач» уже подразумевает, что родившийся ребёнок будет обеспечен гигиеническим уходом, правильным питанием и режимом. Зачем употреблено слово «престижная»? Потому что это подсказывает, что материально мама достаточно хорошо обеспечивает дочь. Если мама - врач и всё знает о питании и режиме, тогда почему «избыточный вес»? Потому что каждый новый набранный килограмм даёт возможность дочери требовать от матери всё новых и новых покупок дорогих вещей, которые, по словам той же мамы, уже просто некуда складывать. А для того, чтобы мать не сомневалась, что покупки *надо* делать, дочь взяла на вооружение такую модель поведения, которая позволяет ей быстро добиваться желаемого - истерики, скандал, демонстрация «не купишь - не выйду из дому, в школу/университет не пойду». И не ходит.

Как разобраться в этой драматической ситуации, где и дочь, и мать - заложники... Стоп! Заложники чего? Не хватайтесь за сердце и не отбрасывайте с гневом книгу - мать *никогда* не любила дочь! И при этом у девочки всегда было всё самое лучшее: лучшие платья, туфельки, носочки, бантики, игрушки, конфеты... Не было только мамы, которой хотелось бы *от души* обнимать и целовать свою дочурку. И девочка чувствовала это. Дети очень чувствительны к искренности отношений, их невозможно обмануть, но их можно попытаться «купить». И за фальшивой щедростью скрыть равнодушие.

Не верите? А теперь скажите, как часто вы слышали от мамочек или наблюдали следующие вещи:

1. Хвастовство перед подругами о «достижениях» в физическом развитии своего ребёнка;

2. не скрываемое торжество от того, что *мой* лучше, умнее, красивее, достойнее, а вот у ... это вообще заморыш, а туда же прётся;

3. стремление «засунуть» своего ребёнка в «самый престижный» детский сад, школу, класс, не зависимо от интересов ребёнка и его желания посещать эти заведения;

4. постоянные разговоры о том, *что* ребёнку куплено, и, главное, *во сколько* это обошлось;

5. периодические, но зато очень эмоционально насыщенные разговоры о больницах, по которым приходится «тягаться» и перечисление стоимости лекарств, которые надо потратить на ребёнка;

6. хождение в модные «психологические центры детского развития», где ребёнка развивают чужие тётки, а мама только оплачивает абонемент и имеет дополнительную возможность «отдохнуть» и «поболтать» с такими же мамами, в ожидании своих чад;

7. постоянные ссылки на нехватку времени и загруженность «ребёнком»; но если спросить, сколько времени уделяется на *совместные* игры, которые развивают малыша гораздо эффективнее, чем в самом лучшем «центре», мама либо соврёт, либо, честно признается, что ей «некогда», либо этому уделяется минимальное количество времени;

8. удивление мамы, если её спросить: «Как часто вы разговариваете со своим малышом?»; типичный ответ: «о чём с ним можно говорить, если он ещё грудничок?», «не знаю как правильно», «стараюсь всё делать молча», «агукаю, когда подхожу к кроватке».

9. мать часто и подробно перечисляет всё, что она сделала за день; это доставляет ей такое удовольствие, что только ради этого можно было заводить ребёнка!

10. преувеличенное, показное, «как в сериале» положительное отношение к ребёнку, особенно если рядом есть зрители;

11. «вспыхивающая» любовь к ребёнку и забота о нем, как только муж появляется на пороге дома;

12. перечислять ещё или и так уже всё понятно?

Если ребёнка «завели» только потому, что «так надо», «муж хотел», «все подружки уже по двое имеют» и т.д. - это уже первый сигнал к тому, о чём мы говорили: дефиците материнской любви. Если мы вернёмся к нашему случаю, то там всё просто как дважды два. Чтобы заставить мать (неосознанно) обращать на себя внимание, чтобы иметь возможность постоянно общаться с ней, пусть даже на уровне скандалов, чтобы напомнить ей, что у неё есть дочь и она *должна* о ней заботиться - девочка выбрала единственно доступный для себя способ - постоянно полнеть. Не думайте, что всё это можно было объяснить маме за один или за два раза. Это очень сложный и опасный путь - путь в себя. И невозможно без травмы принять то, что в собственном сердце нет любви к собственному ребёнку. Это большой и сложный путь, но тот, кто его осилит получает достойный приз: восстанавливаются отношения с ребёнком, выравниваются подходы к общим вопросам, идёт обратный процесс - женщина учится любить!

Что приводит к таким перекосам в сердце матери? Факторов много:

1. развод, где ребёнок остаётся на попечении матери, а материальные проблемы усугубляются; тогда ребёнок становится «обузой», его хочется кому-то «спихнуть», лишь бы не нести весь груз на себе;

2. тот же развод (могут быть и те же причины, что в п.1), но в добавок ко всему ребёнок как две капли воды похож либо на мужа, либо на его родню; здесь идёт бессознательный процесс отторжения ребёнка, частые и беспричинные придирки к нему, к его поведению, к его привычкам и т.д.

3. хотелось иметь ребёнка другого пола; иногда доходит до патологии сначала в психике мамы, а потом и в психике ребёнка: девочку начинают наряжать мальчиком и покупать ей машинки с пистолетами, провоцируя и настраивая на агрессивное поведение, а мальчика - девочкой, снабжая его куклами, колясочками, посудкой. Расхлёбывают последствия все, в том числе и общество.

4. ребёнок родился «не таким»; если ребёнок имеет какие-то физические или психические отклонения - им нельзя гордиться и хвастать перед подругами; за такого ребёнка можно испытывать только стыд, особенно перед родственниками мужа (не смогла родить «нормального»).

5. сильно хотелось в «декрет» (мы уже частично обсуждали эту тему); общение с ребёнком при этом предполагалось, но не такое «трудоёмкое»;

6. ребёнка вообще не хотелось, но муж настоял; здесь мамочки-

дамочки отыгрываются на ребёнке по полной, когда мужа нет дома, травя его своим безразличием и равнодушием, но зато когда муж приходит - показная любовь не знает границ;

7. ребёнок от мужа, но не от любимого мужчины; здесь комментарии излишни, особенно если малыш похож на папу...

8. саму мамочку (папочку) не любили в детстве, они от этого страдали, но теперь не могут, не умеют, не знают как научиться любить своего ребёнка;

Здесь можно также приводить ещё не один фактор, но за каждым из них скрывается РАВНОДУШИЕ к судьбе ребёнка.

Чтобы не уронить в социуме «лицо», бездушность прикрывают «заботливым уходом» и дорогими вещами. Таким мамочкам-дамочкам очень важно: «А шо скажут люди» и стараются они, «труженицы» изо всех сил. Подумать о том, а что скажет им повзрослевший сын или дочь, у них не хватает то ли ума, то ли смелости. Если бы хватало - ...

А разве можно помочь и научить *любить*?! Если человек познал в своей жизни хоть каплю любви, если он познал в своей жизни хоть частицу добра - шансы есть. Если вы просто запутались в своих взаимоотношениях, если вы находитесь в трудной ситуации, а жизнь «подкидывает сволочей», не давая времени на сантименты, если вы растерялись от мира взрослых отношений, застряв в «подростковом» тупике и накрашенные ногти для вас важнее, чем игра с ребёнком - стучитесь!, стучитесь в кабинеты психологов, психотерапевтов, читайте литературу, ищите информацию, но не оставляйте всё так, как вы сейчас это поняли. Ведь согласитесь, это страшно, когда молодая мамочка из очень обеспеченной семьи, имеющая высшее образование спокойно рассказывает, что снова отдала трёхлетнего сынишку в детский сад после того, как он получил сильнейшую психологическую и физическую травму в другом детсаду. Чтобы не сильно напрягать себя работой, а заодно и провести воспитательную работу по поводу «не ходите ср... в детский сад, делайте это дома», нянечка этого детского заведения подмывала детей после горшка ледяной водой, моя им попки ёршиком для бутылок! Обнаружив это, многие родители со скандалом покинули данное детско-воспитательное (?) заведение (кстати, нянечка работает там до сих пор). Забрали и нашего малыша. Немного «посидели» с ним дома, но это «скучно и ему лучше с детками», а потому снова определили в другое заведение. На вопрос, ну и как ребёнок, с удовольствием ходит? - был получен шикарный ответ: «С плачем и криками, но скоро привыкнет. Надо же его жизни учить!» Без комментариев! Если сказать такой маме, что она в душе просто ненавидит своего ребёнка - получится большой скандал, оскорбления, битьё себя в грудь «да я...», «да за своего всех порву»... Нет, господа! Позвольте не поверить

вашим ложным уверениям. Травмировали попку, кстати, *вашему* ребёнку, психическая травма не ещё не раз о себе напомнит, но вы, прикрываясь «заботой» о ребёнке (вот оно это слово - «забота»!) продолжаете травмировать детскую и нежную душу малыша, наслаждаясь собственной жизнью. Покажите мне здесь хоть каплю родительской *любви*.

Но давайте уйдём от эмоций. Как разговаривать с ребёнком? Когда начинать? Помните классический пример, когда у Макаренко спросили: «Когда лучше всего начинать воспитывать ребёнка?». «А сколько вашему ребёнку лет?» - «Три года» - «Тогда вы опоздали с воспитанием ровно на три года. Ребёнка воспитывают с рождения». Со времён Макаренко стандарты классического воспитания не поменялись.

Разговаривать с ребёнком надо с рождения. Меняете пелёнку или распашонку ангелочку - разговаривайте: «Сейчас мы с тобой, моё солнышко, в сухонькое переоденемся, давай свою ручку. Вот она ручка правая, а сейчас мы возьмём твою ручку левую. А давай ножки сюда, ножка правая, ножка левая, вот как они работают хорошо!» И так приговаривая, называя все предметы чётким языком, без сюсюканий!!!, вы и развиваете ребёнка, и ухаживаете за ним, и проявляете к нему свою любовь. И пусть вы не познали такой желанной и долгожданной любви матери к себе - не лишайте своего малыша этого счастья. Не лишайте материнского и отцовского счастья себя. Познайте его. Оно стоит дороже всех богатств мира. А ваш малыш - это новая Вселенная. И пусть он, может быть, некрасив внешне, как гадкий утёнок - в его груди бьётся благородное лебединое сердце. Примите его таким, какой он есть - не самым смыслёным, не самым быстрым, не самым-самым, а просто таким, какой он есть. И пусть судьба хранит его от «забот» матери-утки и испанской утки, пусть ему не придётся скитаться среди кур и кошек, терпя унижения... Перечтите эту сказку! Как много она откроет вам, если вы прочтёте её душой. Учитесь жить открытым сердцем - оно великий трансмутатор Божественной Энергии Матери Мира - ЛЮБВИ.

Любви вам и добра!

**ПСИХОТРЕНИНГ 22**  
**ИГРАЕМ В МАМУ И ПАПУ,**  
**ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ РОЛИ**  
**СЫН = МУЖ? ИЛИ КАК ПРАВИЛЬНО МАТЕРИ**  
**ОТНОСИТЬСЯ К СЫНУ, ЕСЛИ У НЕГО НЕТ ОТЦА**

Тема детско-родительских отношений неисчерпаема, мы уже говорили о значении материнской любви, теперь пришло время разобраться с социальными ролями.

Что такое социальная роль? Мы живём в обществе, среди людей и в каждый момент своей жизни играем какую-то социальную роль. Если мы в родительской семье, то первая наша социальная роль - роль дочери или сына, затем, если есть братья и сёстры, нам тоже достаётся роль брата или сестры; когда приходит бабушка или дедушка - включается роль внука или внучки. Мы идём в поликлинику и там оказываемся в роли пациента, а если садимся в трамвай - в роли пассажира. Мама и папа, бабушка и дедушка, врач и водитель трамвая - это тоже социальные роли, которые играют людьми, исполняющими свои обязанности.

Но умеем ли мы правильно выбирать роли, чтобы чувствовать себя в них комфортно? Не всегда. Если кто-то чувствует себя «не на своём месте» - это первый признак не правильно или неудачно выбранной роли. Очень часто роли навязываются извне и нас заставляют быть тем, кем хотят нас видеть другие. Но мы будем говорить о социальной роли мамы и папы, которая предусмотрена Свыше.

Какую задачу ставит перед женщиной Природа? Правильно - продолжить род. И всё? Нет. Воспитать дитя, создать уют в семье, поддерживать огонь семейного очага, вносить гармонию и равновесие между всеми членами семьи. То есть, от женщины-матери требуется ни много, ни мало - Любви, которой она должна окутать всех, кто рядом с ней. Опять мы вернулись к этому слову. И вы уже понимаете, что слово «забота» применимо только тогда, когда есть Любовь. Одна забота, без любви, сколь стерильно чиста она бы ни была - это видимость семьи, это рекламный ролик, который демонстрирует то, чего на самом деле нет. Такие семьи очень часто распадаются уже на первых этапах семейной жизни, а те, кто проходит более длительный период, просто привыкают друг к другу, периодически выплёскивая своё несогласие социальной ролью в виде скандалов, взаимных обвинений и пр. Если появляется «запасной аэродром» (любовник/любовница) - им с удовольствием пользуются, и мы уже не раз говорили об этом.

А роль отца? В чём заключается она? Отец вводит в мир. Отец открывает мир. Отец учит мужеству и отваге, смелости и умению принимать решения...

Кто должен наказывать ребёнка? Отец! Мать любит - это её законная роль, но наказывает только отец! Потому что отец учит жизни. А мать - умению любить. Когда баланс соблюден - ребёнок в полной психической безопасности. Он знает, что бы ни случилось, какое бы наказание ни придумал отец - мать *всегда* его любит. Даже наказанного. Даже шкодника. Любого! А если *любит* мать, то и глаза отца добреют, и вот уже нормы совести и правила порядочного поведения заложены в структуру сознания ребёнка как незыблемые

основы жизни.

Что происходит в реальности? Папа вечно занят, маме надо успеть к парикмахеру, ребёнок в садике или школе. Когда собираются вместе - говорить либо не о чем, так как каждый живёт своей жизнью, поддерживая видимость семейных отношений, либо на ребёнка, который чуть раньше пришёл со школы, наваливаются оба по типу «почему посуда не помыта, пол не подметен, неси дневник», либо о присутствии ребёнка забывают вообще.

Есть, конечно, нюансы, когда кто-то из родителей в десять часов вечера вдруг вспоминает, что не проверил у ребёнка уроки. Тогда «лентяю и бездельнику» приходится маяться за письменным столом до тех пор, пока папа не наиграется в компьютер или маме надоест свет от лампы. Знакомо? Орут оба, «воспитывают оба», вступают в педагогические баталии по поводу «правильного» воспитания оба - ребёнок, в итоге, никому не нужен, хотя он одет, обут, сыт и имеет карманные деньги.

Что произойдёт с ребёнком в подростковом возрасте? Много чего неинтересного для родителей. Во-первых, при первых же криках и назревающим скандале подросток будет просто демонстративно уходить из дома. Сначала с опаской на последствия в виде дополнительного «воспитательного» скандала, однако в скором времени у него выработается иммунитет на весь этот словесный мусор и он начнёт «взрослую» жизнь. Девочки созревают раньше. Значит, они захотят «притулиться» к тем мальчикам, которые говорят им ласковые слова и нежно обнимают (того, что должны давать оба родителя: мать - ласку и любовь, папа - внимание и уважение). Последствия без комментариев. Мальчикам тоже в таком возрасте нужна сильная мужская рука. Поэтому они и тянутся к «сильным» и «матёрым», склоняя головы перед их «могуществом». О том, что мальчикам нынче также не просто в плане сексуального насилия, как и девочкам, мы даже говорить не будем.

Родители спохватываются тогда, когда уже *ничего* изменить нельзя. И тогда они ищут виновных. Они обвиняют «подонков», школу, общество, государство - кого угодно, только не себя! Нет милые, в истоках проблем ваших детей стояли вы и только вы. **Школа не воспитывает ребёнка - она даёт ему знания, голую теорию, а семья - практическое руководство к действию.**

Был в практике такой эпизод, когда при разговоре с одним отцом, деловым человеком, имеющим свой достаточно крупный бизнес, ему был дан прогноз о психическом развитии ребёнка. Но будущее обещало быть не совсем приятным, а потому папе настоятельно рекомендовалось не тратя ни минуты, повернуться душой и сердцем к сыну и попробовать стать для него *авторитетным примером*,



значимым (референтным) лицом, на которое хотелось бы равняться и которое должно стать примером для подражания. При этом мама мальчика всеми силами старалась показать, что именно она любит сына, причём за двоих сразу. В возрасте 11 - 12 лет их сын не мог, вернее демонстративно не хотел даже разогреть себе пищу, так как мама всё приносила на подносе; засыпал он (возраст тот же) только когда мама гладила по спинке, купаться в ванной он мог тоже только при помощи мамы, которая «мыла ему спинку»! Не верите? Но это ещё не всё. Хотя внимательный читатель скажет, ну вот, мама очень любит сына и опять не так. Господа, это не любовь - это гиперопека, гиперзабота, подсознательное стремление заставить сына не взрослеть, «подсадить» его на «материнскую заботу», в общем сделать всё, чтобы единственной и любимой до конца жизни оставалась *только* мама и никто иной. Но здесь вышел перебор, так как была ещё не менее «заботливая» бабушка, которая не позволяла внучку даже пукнуть, чтобы он не напрягался. Изобилие женской «любви» при полном отсутствии мужского взаимопонимания и выстраивания отношений «сын - отец», «мужчина - мужчина» дали свой результат.

Мальчик потянулся к мужской дружбе. Ему нужен сильный и мужественный друг, пример для подражания, тот, кто защитит и поймёт, с кем можно обсудить свои мужские проблемы. Но это - *законная* социальная роль отца. И вот мама, к своему удивлению (надо же, прогноз был сделан полтора года назад, но кто ж на него внимание обратил) обнаруживает, что её двенадцатилетний единственный сын всю смотрит жёсткое мужское порно. Караул! Спасайте! Да ведь от себя же не спасёшь.

Кстати, знаете какой выход из «неприличной ситуации» был озвучен этим папой и предложен на рассмотрение, как единственно приемлемый вариант, мамой? Подсунуть ребёнку под нос, как бы невзначай, диск «Камасутра...» Спрашиваю, а он в каких пределах? Ну, что вы, что вы - там всё прилично и корректно, но просмотрите его на всякий случай и скажите своё мнение. Смотрим. Откровенная порнография. Всю рекламируют «игрушки» и обучают мастурбации, восхваляя её как средство предохранения от СПИДа. Дожили! Но, в конце концов, это дело каждого, что выбирать, а вот додуматься «подсунуть» такой диск ребёнку!... Это ж как его «любить» надо, чадо ненаглядное своё!? О том, чтобы наладить отношения с сыном отцу даже в голову не пришло. Этот вариант в его матрице социальной роли, очевидно, не предусмотрен.

Мы выбрали крайний вариант развития детско-родительских отношений, в котором при живущем в семье отце, сын остался «безотцовщиной». Но есть ещё варианты, когда мальчики становятся «шестёрками», подвергаются словесным и физическим издевательствам

только потому, что отец не научил *благородному мужеству*. Заметьте, не приёмам борьбы или бокса, а именно *мужеству*, смелости, отваге, умению принимать решение в экстренной ситуации. А ведь у подростков вся жизнь - сплошной экстрим. Вот и вынуждены такие ребята терпеть унижения, идти на противоправные поступки по страхом физической расправы, прятаться по углам. Некоторые не выдерживают и вливаются полноправными членами в преступные стаи. Некоторые «выживают» и поступив в университет «выравниваются», но при этом отношения «сын - отец» навсегда остаются холодными до скрытой враждебности. И враждебность эта может быть взаимной. Не только сын презирает отца за его отношение к нему, но и отец теперь испытывает дискомфорт оттого, что сын повзрослел и начинает достигать успехов. Обычные слова у таких отцов, насквозь пропитанные бессознательной (а иногда и осознаваемой, а потому более едучей) завистью: «Куда тебе...», «Ты не сможешь...», «И не такие ломались, а ты думаешь сумеешь...», «В нашем роду такого не было и ты не рыпайся...», «Не с твоими мозгами...» и т.д. Конечно, понять такого отца можно - сам-то он либо себя родимого пупом земли считал, либо, не достигнув ничего в жизни, всех остальных под себя мерил. Где ж тут завистью не подавиться.

Но давайте продвигаться дальше. Следующая и опять, увы, знакомая ситуация: карманные деньги, богатый папа, «несчастливая мама», у которой есть только одна задача в жизни - удержать мужа и «поймать» его на очередной измене. Здесь всё по классическому варианту. Сын достаточно рано понимает выгоду своего и семейного положения, разводя их как разные вещи, и стравливая папу с мамой, «качает» деньги с обоих. Ну а если у него есть деньги - значит появляются и «надёжные друзья». Он чувствует полную безнаказанность и отрывается вовсю, наслаждаясь собственным беспределом и безнаказанностью. Папа периодически «вытягивает» из милиции, «отстёгивая» зелёные, мама либо орёт, либо, демонстративно прикладывая руку к сердцу, страдает от «нелюбви папы». По этой теме уже отснято так много сериалов, что останавливаться на ней нет смысла.

Поэтому перейдём к семьям, где мама одна воспитывает сына. Нам неинтересно, где в это время находится папа и есть ли он у мальчика вообще. Но вначале всё же начнём с общих закономерностей, которые многие не принимают в расчёт.

Женщина, воспитывающая одна ребёнка (пока мы берём ситуацию в общем), как бы вынуждена принимать на себя сразу обе роли: и матери, и отца. Ребёнок лишается возможности уравновешивать свои чувства, так как мать, которая только что наказала, будет и прощать. Сразу возникает внутренний конфликт: «любит - не любит», ведь если

наказал отец - можно поплакаться маме, а если ворчит мама - можно «пересидеть» бурю возле папы. Если такого равновесия в семье нет, если папа наказывает, а мама стимулирует: «поддай-ка ему ещё хорошенько!» (есть вариант, когда родители меняются ролями в наказании) - у ребёнка разовьётся серьёзный невроз, для него не останется другого выбора, кроме как понять: «я *никому* не нужен, меня *никто* не любит». Вслед за этим осознанием придёт следующее: «а зачем жить?», затем эта мысль, как страшная коррозия будет разъедать душу и мышление... Теперь жизнь пойдёт развиваться только в русле «нужен - не нужен», «жить - не жить». Повторюсь, что мамочка, воспитывающая одна ребёнка, волей-неволей, уже своим положением «одинокой» закладывает у ребёнка именно этот тип невроза, который будет преследовать человека до глубокой старости.

Давайте ещё более конкретно рассмотрим этот вопрос. Мама *должна* любить - так записано в программе у ребёнка. Если ребёнок не чувствует, что его любят - программа сбивается и его биопсихосистема пытается хоть как-то наладить отношения с миром.

Но в программе ребёнка записана ещё одна, не менее важная программа - *любить* маму. И он пытается её любить. Только как любить ту, которая с перекошенным лицом вопит и оскорбляет?! Но программа работает! И ребёнок пытается свой страх и ненависть к этой «чужой» женщине (не его маме, его мама добрая, хорошая!) перебороть, загнать вглубь своего сознания, вытеснить природной программой - я *должен* её любить. Куда девается вытесненный «материал», который заряжен энергетически и требует выхода наружу? В болезни, в несчастные случаи, в структуру характера, где от природы добрый и чуткий ребёнок вынужден защищаться, наращивая на себе панцирь Зигфрида, с единственно уязвимым местом, которое он тщательно от всех скрывает. (Зигфрид - герой древнегерманского эпоса; победив страшного дракона, он искупался в его чёрной крови, чтобы тело покрылось непробиваемым панцирем. Но когда он купался - с дерева оторвался листочек и упал в районе лопатки, приклеившись к телу. Поэтому это место, в виде листочка, было единственно уязвимым, не сумевшим покрыться роговой оболочкой).

Когда ребёнок болеет - мама начинает его жалеть и снова становится мамой. Когда происходит несчастный случай, травма - мама тоже превращается в маму, и можно немного отдохнуть душой за счёт болезни тела. Постепенно это входит в привычку. Так возникают хронические заболевания. Так в более старшем возрасте возникает хроническое и патологическое стремление через болезнь обращать на себя внимание и манипулировать теми, кто ещё не понял правил игры.

Одинокая мама вынуждена не только за двоих любить ребёнка, но

и зарабатывать за двоих на жизнь. Её можно обвинять в том, что ребёнок невротичен, но её нельзя даже упрекнуть в том, что она элементарно устаёт на работе. О каком воспитании и любви может идти речь, если ей не удаётся полноценно отдохнуть в течение многих лет, если идя домой, она думает, что надо «впрягаться» в кухонные проблемы, в школьные дела, а ещё ждёт куча глажки и стирки... И одинокая холодная постель... И завтра будет то же, что вчера, а жизнь уходит...

И тогда она начинает искать в ребёнке союзника. В дочери - помощницу и подругу, в сыне - помощника и друга. Чуть забежав вперёд, скажем, что такие дочери психологически и энергетически с большим трудом отрываются от мам, даже если внешне демонстрируют противоположное, а мамы становятся «советчицами» по их внутрисемейным делам и координируют действия дочери на предмет: «Как не потерять мужа», провоцируя ситуации, ведущие к обратному результату. То есть ведут дочь по сценарию своей собственной судьбы, примерная схема которого дана в главе «Как из мужа сделать алкоголика».

С мальчиками ситуация выходит ещё драматичнее. Наверное, вам не раз доводилось слышать, как мама нахваливает сына, подчёркивая его стремление облегчить ей жизнь. Он и в квартире приберёт, и на базар сходит, и молоток в руки возьмёт, и электроприбор отремонтирует... В общем, мальчик папу заменяет по всем фронтам, кроме разве одного, но и тут есть нюанс. Вы скажете, и что же здесь плохого? Это же замечательно, что сын растёт таким умницей и ответственным, это же здорово, что он чуть раньше повзрослел и так сердечно относится к матери. Да, сын развивается нормально. И из него может вырасти прекрасный семьянин, любящий папа, которому будет не из книг известно, как это жить без отца. Может. А может и нет. Смотря как мама воспользуется ситуацией.

А мама постепенно привыкает к тому, что сын начинает выполнять мужскую работу. Конечно, мы взяли идеальный вариант, с идеализированным сыном, но принцип остаётся тем же. Если сын, даже с криками и упрёками, выполняет в доме мужскую работу - он уже автоматически становится «мужчиной в доме». Значит, когда он уходит гулять, мама, считая его «своим мужчиной» начинает контролировать каждый его шаг, требуя детального отчёта с кем был, что делал. Если он задерживается по времени - здесь уже семейная сцена, семейный скандал, почему пришёл поздно? Не выполнил поручение - почему, делай немедленно, я сказала прямо сейчас..., а если сын упирается, мама начинает «давить на жалость», в тысячный раз рассказывая, как она свои молодые годы на воспитание уложила, а теперь никому не нужна!... Стоп!!! А наша мамочка случайно не перепутала сына с мужем? Это она кому сейчас говорила - сыну или мужчине, с которым она сына

перепутала? Пришёл с опозданием? Радуйся, что вообще пришёл, мог бы и с девчонкой заночевать или с друзьями до утра просидеть. Ты зачем ему сцены ревности закатываешь? Милая, это твой сын, а не любовник. Он пришёл домой к матери, а не к жене. Ты, прежде чем вопить, в глаза его счастливые посмотрела? Ты, когда он пришёл, спросила, интуитивно поняла, что у него на душе твориться? А может он сегодня поцеловался впервые с любимой девушкой, а может просто влюбился, или сегодня был день, когда он ощутил разлуку и одиночество... Ты - мать! И это твой сын!

Он помогает тебе, он облегчает твою жизнь, но он имеет право на собственную жизнь, на собственные тайны, на собственные страдания, разочарования и муки любви. Он становится мужчиной, но не твоим. И не надо на ночь глядя закатывать ему неприличных сцен изревновавшей жены, чтобы все соседи слышали, как ты занимаешься публичным сексом с собственным сыном. Что?! Звучит не очень, правда? Но ведь никто не будет спорить, что у одинокого человека накапливается за определённое время определённый потенциал сексуальной энергии. Мужчины мастурбируют (хотя это не даёт *удовлетворяющей* разрядки), а женщины... - скандалят. Они через крик и ор таким образом сбрасывают с себя накопившуюся энергию. А объектом «сброса» является сын. И чем больше он берёт на себя мужских обязанностей по дому, тем большим и энергичным скандалам подвергается. У женщины идёт подсознательная переориентировка, и она всеми силами пытается завладеть вниманием и временем сына. Для этого в ход идут все самые примитивные, но хорошо срабатывающие методы, начиная от «ах, что-то мне плохо» именно в тот момент, когда сын уже на пороге и готовится уйти погулять, заканчивая «а можно и я пойду с тобой на дискотеку». Мы не придумываем. Многие мамочки, особенно если родили вовремя или чуть раньше, выглядят очень молодо и самый лучший для них комплимент: «Вы мама этого молодого человека? А мы думали старшая сестра или подруга». После таких слов женщина становится ещё моложе и отдавать сына «какой-то там девке» она так просто не собирается. Да, она ещё поборется за своего сына! Дальше, увы, сценарий ясен как божий день. Полومانная жизнь сына, ненависть к невестке, и ребёнок, который будет расти без отца. Зато нашей мамочке можно будет с удовольствием прошипеть: «Пусть и эта дрянь попробует, как это - вырастить сына, а потом его в чужие руки какой-то неряхе отдать»... Вот так и передаётся, как родовое проклятие, подобное одиночество. И невдомёк этим людям, которые от отчаянья, проанализировав свою родословную, бегут к «бабкам» снимать несуществующий «наговор» или «проклятье», что счастье - в их собственных руках, а вернее - в сердцах. Любите? - любите и не

разрешайте никому вмешиваться в вашу жизнь. Любите? - берите на *себя* ответственность за сохранение и приумножение вашей любви. Любите? - прощайте и верьте, и снова прощайте, и снова верьте, но только *себе*, своему сердцу, а не злым языкам и чёрным наговорам. Любите? - творите, идите вперёд, не забывайте маму, но и не путайте её с женой. Любовь к матери - это прекрасная и чистая любовь. Женщин может быть много, но мать - одна. Поддерживайте её материально, если это возможно, звоните, заходите в гости, выполняйте обязанности сына так, как не будет стыдно перед собой. Но! Вы взяли на себя ответственность и за свою собственную семью. Ваша жена не обязана нравиться вашей маме, а ваша мама может не вызывать восторга у вашей жены. Вас не должно это смущать. Разорвите *энергетическую пуповину* с матерью, даже если это будет очень больно. Раны заживут. И станет легче. И вам, и вашей маме. В конце концов, вы имеете право на собственную *жизнь*, а не на то, чтобы быть Фигаро, пытающимся угодить двум господам сразу. На двух стульях не усидите, а виноватым и подлецом, при любых раскладах - останетесь.

Милые мамы, пытающиеся всеми силами совладать с бунтующей природой ваших подрастающих сыновей, начинайте жить *своей* жизнью. Не получается выйти замуж по каким-то причинам, начните чем-то заниматься, увлекитесь каким-то делом, *отпустите* сына. Любите его, заботьтесь о нём, но - отпустите. И тогда он навсегда останется с вами. А ваши внуки будут самыми счастливыми детьми в мире - ведь у них будет папа, самый лучший папа в мире. Начинайте жить *своей* жизнью.

А мы осторожно перейдём на бабушек. В прошлой главе мы вскользь упомянули, что многие дамы, ставшие бабушками, не желают, чтобы их называли подобными именами.

Вспоминается случай, когда 10-летний внук называл 73-х летнюю женщину, свою бабушку - Люсей. «Люся, принеси карандаши, мы сейчас рисовать будем», - кричал он через дверь. «Люся, приготовь бутерброды, мы скоро заканчиваем, и одевайся, чтоб мы сразу пошли в магазин!» Когда я спросила эту бабушку, нравится ли ей, что к ней так обращаются, она покраснела и смущаясь сказала, что так она чувствует себя моложе. То, что внук обращается с ней как с послушной наложницей, разве что не занимаясь с ней сексом - ей даже в голову не пришло. И то, что она, не счастливая в своём браке, битая и униженная, воспринимает внука как идеал мужчины, который любит её, а она всеми силами старается угодить ему - ей тоже уже не объяснишь. Но то, что юный «падишах» усваивает с пелёнок, какой должна быть будущая жена: покорной, подобострастно угождающей и вытягивающей из передряг, в который наш герой попадал без

остановок - и тем самым обрекает себя на одиночество, она восприняла с удовольствием. Во-первых, пусть эти «вертихвостки» не злятся на моего внука, всё равно они не знают, как ему угодить и сколько майонеза на хлеб выдавить, а то, что одиноким останется - ну, что ж, зато бабушку не бросит (!). Без комментариев. Здесь на лицо откровенное и циничное «выращивание» мужчины «для себя», а 73 - это не возраст, если душа трепещет как в 25. Поистине, Эдип бессмертен!

Что делать? Всё очень просто - развивать культуру сердца. Если вы на подносе приносите пищу ребёнку - это разврат его души. Если вы моете ему спинку, когда вот-вот прорежутся усы, а его «богатырь уже рвётся в бой» - вы развращаете его телесно. Если вы культивируете его мужское себялюбие - вы развращаете его вдвойне. Но если вы читаете ему Пушкина, Есенина или Блока - значит вы воспитываете его благородство. Если вы учите видеть Красоту в обычном, если вы учите Любви и Милосердию на курсах обыкновенного быта, приучая к самостоятельности - вы воспитываете благородное мужество. Не то мужество, где соперник повергается в прах от грубой силы, а то мужество, при котором мужчина мужественно и *благородно* преодолевает трудности быта и жизни, не ноя, не скуля, не жалуясь, но протягивая вам руку помощи.

Чем развивается и дышит сердце? Любовью, Красотой, Милосердием, Добром, Прощением, Щедростью (не путать с расточительностью), Радостью, Свободой, Трудом. Начните с себя. Красивая музыка облагораживает сердце, поэзия возносит душу, Природа помогает вспомнить Себя, Труд, свершаемый с любовью - прокладывает Путь, Путь к Сердцу, Путь, где нет проигравших, но все Любимы. Утопия? Нет. Это и есть настоящая жизнь. Но её надо научиться осознавать, и только тогда *осознаваемая* Красота спасёт мир. Мир вашего Сердца. Мир, где есть место Любви.

### ПСИХОТРЕНИНГ 23 СЕМЬЯ ЭТО СЕМЬ «Я» ИЛИ «МЫ»?

Рассмотреть все возникающие в жизни ситуации в одной книге, конечно, невозможно. Мы раскрыли только незначительную часть из того необъятного материала жизни, с которым приходилось работать. Но книга не может быть безразмерной, и потому в завершение мы сделаем ещё несколько штрихов, которые назовём «мелочи жизни». От этих «мелочей» очень часто зависит - будет ли семья целостной и гармоничной, где каждый её член с гордостью произнесёт: «МЫ» и «Один за всех и все за одного» или она останется раздробленной и расчленённой, где каждый вынужден будет отстаивать только свои

интересы и злоупотреблять местоимением «я», рассказывая о жизни своей семьи.

Итак, начнём обо всём, понемногу, но «с чувством, с толком», с остановкой на самых опасных мифах житейской психологии, которые желательно переосмыслить и переосознать. Именно от того, насколько точно вы придерживаетесь веры в нижеописанные мифы зависит, будет ли ваша семья состоять из семи разрозненных «я» или же ей удастся сплотиться в мощный блок под названием «МЫ».

### **МИФ 1 КОГДА МЫ ВСТРЕЧАЛИСЬ - ОН ЗАДАРИВАЛ МЕНЯ ЦВЕТАМИ, НО КОГДА ПОЖЕНИЛИСЬ - ЕГО ЛЮБОВЬ ПРОШЛА...**

Не прошла. Если ваш муж действительно вас любил и любит, но не дарит часто или вообще перестал дарить цветы или подарки - это просто первый признак того, что ему вообще не была присуща такая черта как романтичность. А при ухаживании он просто делал то, что было «положено» делать, играл стереотипную роль жениха. Ведь не секрет, что до сих пор многие измеряют свои чувства стоимостью сделанного подарка, а не тем, что может подарить душа. Присмотритесь получше к своему любимому. Если он стал вам неинтересен только потому, что перестал дарить «сюрпризы», к которым вы привыкли - скорее всего, есть смысл задуматься о том, а нужна ли вам семья вообще или гораздо проще найти «спонсора», который будет полностью удовлетворять ваши представления о любви.

Если вы с убеждённостью скажите, что семья вам всё-таки нужна, но при этом будете продолжать выставлять мужу претензии о его «скупости» - то и здесь вероятен вариант, когда вы держитесь за брак только потому, что не хотите стать в ряды «разведёнок» и лелеее надежду на претворение в своей жизни **мифа 2**.

### **МИФ 2 КОГДА ПОЖЕНИМСЯ, Я ЗАСТАВЛЮ ЕГО/ЕЁ ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ХАРАКТЕР И ПРИВЫЧКИ**

Не получится. Хотя бы потому, что этого навряд ли захочет ваш(а) супруг(а). Чтобы изменить отношение кого-то к вам - необходимо начать *изменения в себе*. Тогда сработает космопсихологический закон: «Изменишься сам - изменится мир вокруг тебя». Хотя и здесь надо сделать одну оговорку. Изменения в отношении к вам окружающего мира произойдёт по принципу отзеркаливания. Если



вы начнёте меняться по совету «подружек» и «бывалых», проявляя или культивируя в себе негативные черты - то же в ответ и получите. «Сказка про енота», который видел своё отражение в воде, бессмертна. Состроишь страшную рожу - в ответ увидишь такую же. Улыбнёшься - тебе улыбнутся в ответ. Поэтому устраивать «головомойки», «чистку мозгов», «запилы», скандалы и всё в подобном роде бесполезно и небезопасно. Ничего кроме озлобления и желания сделать ещё хуже, а то и вовсе «послать вас куда подальше» у вашей половинки не возникнет. Так что улыбайтесь, улыбайтесь даже тогда, когда точно знаете, что вас «не снимает скрытая камера».

Почему нельзя, вернее невозможно «сломать» супруга? Хотя бы потому, что вы выросли в разных семьях, а значит и в разных семейных традициях. Например, в Его семье никогда не устраивали застолий, не приглашали к себе много гостей, умеренно или вообще отрицательно относились к спиртному, но зато уделяли много внимания духовно-эстетическому развитию. А в Её семье всё наоборот. Вот и получается первая семейная стычка, когда на календаре намечается «важная дата» типа дня рождения или Нового года. Ей хочется гостей и «пир горой», ему - тихий семейный ужин с минимальным набором родственников. И жадность здесь не при чём. Это внутренняя установка, внутреннее неприятие того, что не считаешь важным и достойным внимания. Для Неё же это катастрофа, проявление «неуважения» к многочисленным родственникам и друзьям, «пренебрежение» к её интересам.

Если сразу, желательно ещё до того, как проштампуется заветной печатью паспорт, молодые люди оговорят свои привычки, установки и приоритеты и выработают *свой* семейный устав, который подходит конкретно *только их семье*, продумают свои *семейные традиции*, которые могут сильно отличаться от тех, из которых они вышли, то вероятность того, что в семье будет звучать: «МЫ так решили...», «МЫ считаем, что...», «НАШИ взгляды...», «НАМ так нравится больше и МЫ будем делать это так, как САМИ считаем нужным» - очень велика. Но здесь нужно, чтобы *оба* шли на компромиссные решения, *оба* меняли *себя*, а не давили на своего партнёра.

Добавьте сюда специфичность темперамента каждого из супругов, их сложившиеся характеры и привычки, которые трудно изменить не то что за месяц-два, а и за несколько лет. Отсюда: когда встречались - старались показать и проявить свои наиболее позитивные черты и стороны, но когда поженились - маски спали, природные особенности, которые невозможно долго подавлять, взяли своё. Иллюзия, что те мелкие недостатки, которые невозможно было скрыть даже при сильной влюблённости, могут быть искоренены одним движением руки, рассыпаются как картонный домик. Слезы, обиды, разочарования в

партнёре, жаление себя - вот первые признаки того, что «МЫ» не сложилось. А вот страх потерять любимого может реализоваться в жизнь в любой момент.

### МИФ 3 ЕСЛИ ЛЮБЯТ МЕНЯ - ЛЮБЯТ И ВСЁ ТО, ЧЕМ Я ЗАНИМАЮСЬ

Обратное утверждение, которое логично вытекает из первого: «Люблю, а потому с любовью приму все твои занятия» мало кем берётся во внимание, а чаще всего просто игнорируется. *Мои* интересы, важнее, ценнее, значимее, а потому живи тем, чем нравится жить *мне*.

Такая ситуация не может продолжаться долго, так как любому терпению приходит конец, если кто-то долго «наступает на горло песне». В неминуемых бурных разборках лидирующий партнёр с возмущением и удивлением узнаёт, что у супруга тоже есть *свои* интересы, которые, оказывается (ну надо же, какая наглость!) *тоже* надо уважать.

Обычное решение: после первого шока тот, кто привык всех подминать под свои интересы, начинает «адаптироваться» в новой ситуации, и продолжая гнуть свою линию, как бы ненароком, невзначай пробует принизить-унизить интересы противоположной стороны, выискивая в ней недостатки, при этом восхваляя *свою* систему ценностей. Ни к чему хорошему это привести не может, так как сохранить уважение и доверие на унижении ещё никому не удавалось.

### МИФ 4 МНЕ УДЕЛЯЮТ МАЛО ВНИМАНИЯ

А сколько надо? И что понимается под *вниманием*? Если партнёр, чтобы оправдать *ваше* представление о семейных отношениях, должен превратиться в массовика-затейника и дедушку Мороза, с его волшебным мешком подарков одновременно - то замуж вы вышли опрометчиво и вам действительно «не повезло».

Но если под упрёком «ты уделяешь мне мало внимания» скрывается страх одиночества, неуверенность в себе, страх, что вас в какой-то момент бросят, разлюбят, «выкинут на свалку» - то это совершенно другая проблема, в которой вам может помочь только специалист, но никак не супруг. Не верите? Тогда самый элементарный пример: сколько бы он ни говорил вам, что любит вас, сколько бы цветов ни приносил, сколько бы ни целовал и нежно ни обнимал -

страх и недоверие не покидают вас. Более того, они растут по мере того, как растёт к вам внимание мужа. Вы начинаете его подозревать в «заметании следов», «конспирации», а руки всё чаще тянутся к его мобильному телефону, чтобы просмотреть переписку. Если переписки нет - это ещё больше настораживает, заставляя подозревать, что он всё аккуратно стирает... Эта навязчивая игра-болезнь в ревность, которая часто заканчивается трагически, начинается не с вашего мужа (или жены), её корни находятся внутри вас, в вашей неверии в себя, в низкой самооценке, в нежелании что-то изменить в себе и в страхе избавиться от страхов. Вместо того, чтобы раз и навсегда покончить с этим, обратившись к специалисту за помощью, начинаются бесконечные слезливо-жалостливые звонки и походы к подружкам, знакомым, маме..., ситуация всё больше обостряется и когда страхи воплощаются в жизнь и супруг(а) говорит, что уходит - только тогда вспоминают о психологе, но развязать туго завязавшийся узел быстро и с «заказанным» результатом уже намного сложнее, если вообще возможно.

Так что же такое «внимание», о котором так много говорят, которого так многим не хватает и которое мало кто может дать? Внимание к другому, любяще-заботливое отношение к супругу - это прежде всего культура семейных отношений.

У женщины неработающий муж, который целыми днями валяется на диване, пьёт, и материт её по любому поводу. Она не хочет идти с работы домой, она устала от такой жизни, но она утверждает, что ей не хватает внимания мужа! Парадокс? Так значит «оказывать внимание» - это не только быть как можно дольше и чаще дома?

Другой пример. Каждый раз, «пойдя налево», «отдохнув с друзьями» муж приносит жене подарки или даёт солидную сумму на них. Но женщина обиженно утверждает, что муж «не уделяет ей внимания». Позвольте, но ведь помнит же о ваших интересах? Не забывает материально поощрить. Чего ещё, какого внимания? Да, что-то не складывается с «вниманием» у нас. Оказывается, не измеряется оно ни количеством проведённого вместе времени, ни материальным эквивалентом.

Если бы первый муж вместо мата сказал жене пусть одно, но *доброе* слово, идущее из сердца, если бы он приготовил ей ужин и сходил в магазин, не считая это за подвиг, а просто потому, что так подсказывает его душа и хочется сделать приятное *любимой* - это было бы оценено как истинное *внимание*. Если бы в другом примере муж пригласил жену отдохнуть вместе, если бы он позаботился о мелочах и взял на себя хлопоты сделать ей подарок, а не откупаться от неё, как от надоевшей «девки» - это тоже было бы оценено как знаки истинного *внимания*. И важно здесь не то, *что* выберет муж, а то, *как* он это

сделает: если данные проявления внимания будут только для того, чтобы «отцепились» и «жить не мешали», вперемешку с матом и требованием оценить вложенные усилия - тогда грош им цена, даже если были затрачены серьёзные средства.

Без любви, взаимопонимания, без элементарной культуры и этики семейных отношений говорить о «внимании» бесполезно. Любая культура начинается с культуры сердца, с культуры души, а «окультуренное» сердце не знает «я», оно тяготеет к «МЫ» и каждым своим ударом творит Любовью и Радостью.

Если вы уныло или с озлоблением моете посуду, стираете, убираете - это неумолкает ваше «я», которому хочется «внимания» и которое требует, чтоб его пожалели.

Сейчас кто-то спросит, а что, от ежедневной мойки горы посуды за всеми должно подниматься настроение? А вот это зависит от того, что вы вкладываете в этот процесс. Если вы говорите сами себе: «Какое счастье, что у меня есть за кем помыть посуду, постирать носки, есть для кого нажарить блинчиков, которые будут сметены с тарелки за несколько минут» - ваше «МЫ» растёт и набирает сил. А вместе с ним растёт и ваша душа. А если кто-то, злобно скрывающий зависть под лицемерной маской «доброжелателя» скажет: «Что ты их так балуешь?! Пусть сами за собой убирают, стирают, пусть они для тебя готовят, что ты так изощряешься - пойди вон сериал посмотри» - выгоните в шею или спустите с лестницы этого «милого» человека и напеките ещё больше пирожков с блинчиками. Не бойтесь избаловать «вниманием» своих любимых и родных. Станьте для них истинным эталоном Любви и Бескорыстия, которым они будут пользоваться идя по жизни и зная, что такое истинное «внимание». Только не перепутайте Любовь с гиперопекой. Во всём должна быть мера.

## МИФ 5

### ДЕРЖАТЬ В СЕБЕ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Ни к чему хорошему замалчивание накопившихся проблем, обид и трудностей не приведут. Всё равно, рано или поздно, их придётся озвучить, на что всегда звучит один и тот же удивлённый возглас: «Почему ты раньше мне об этом не говорил(а)?!»

А вслед за этим тут же возникает следующая, имеющая право на существование, гипотеза: «Значит всё это время ты мне лгал(а)?», «Значит твои чувства ко мне никогда не были искренними?». Восстановить доверительные отношения между этими двумя будет уже совсем не просто, поэтому давайте сразу определим, где та «граница», пределы которой желательно не переступать, но и молчать опасно.

Высказывать своё «недовольство» желательно только по

отношению к совершённому действию, но не к личности, его совершившему. Если кто-то из ваших близких сделал что-то «не так» - дайте оценку поступку, но не говорите: «вечно ты...», «что от тебя ещё ожидать...», «кто б и сомневался, что у тебя так получится», «тебе вообще ничего доверить нельзя»... В данном случае идёт оценка личности, а не оценка действия и поэтому обиды, раздражение и ответные фразы: «нечего было просить», «больше никогда к этому не прикаснись», «делай сам(а)» звучат вполне закономерно и оправданно. Критика ещё никому не приносила пользы, тем более, если она произносится с насмешкой, руганью, издевательствами.

А как надо? «Жаль, что так получилось. Давай попробуем вместе, мне кажется, что вот так будет лучше», «Ничего, в другой раз ты будешь опытнее и внимательнее, а сейчас попробуй исправить...», «Не святые горшки лепят, все когда-то ошибаются и спотыкаются - ты учишься»... Есть разница? Ещё какая! Вы одновременно доброжелательно поддерживаете любимого человека и стимулируете его к более правильным действиям. Выигрывают все. Враньё по отношению друг к другу исключается полностью.

А если всё-таки удержаться от критики не удастся? Тогда уловите себя на том, что вы стали чаще ворчать и постарайтесь разобраться в чём причина истинного недовольства. Часто за тем, что говорится вслух, кроется то, о чём говорить стыдно, страшно, социально неприемлемо.

Например, стыдно и неприемлемо открыто обижать родителей супруга. Вы скрываете свою неприязнь к ним, боясь, что супруг перестанет к вам хорошо относиться, но при этом этому же супругу за своих родителей исподтишка и достаётся. Начинаются мелкие придирки, указания на недостатки.

Другой пример - вы чувствуете, что ваш супруг делает постоянно что-то не так, как вы себе это представляете. Но сказать об этом открыто побаиваетесь из-за той же социальной неприемлемости или боясь обидеть самолюбие супруга, а в результате накопленный негатив находит выход в тех же придириках, ворчании, «вспыхивании с пол-оборота».

Не нравится что-то в сложившейся обстановке - садитесь за стол переговоров и честно говорите, что у вас наболело. Вполне возможно, что для супруга ваше «важное» является мелочью, которую он просто не в состоянии заметить. Подскажите. Найдите компромисс. В приемлемой, без мата и оскорблений, форме выскажите всё, что думаете и находите совместный выход. Но не хлопайте дверью, не поджимайте в презрительном молчании губы, не вопите на весь дом, оглашая список недочётов супруга всем соседям - помните, так поступает только ваше «я», но если соло только у «я» - «МЫ» может

замолкнуть насовсем. Ещё и ещё раз - любой конфликт решается только с позиции культуры сердца и души. Только с позиции, как «НАМ» с «этим» справиться, но не «ты должен...», «ты обязан». Никто в этом мире ничего никому не должен. А обязанности и долг формируются только на добровольных началах, основой которых является Любовь.

## МИФ 6 ГЛАВА СЕМЬИ

Кто? Муж или жена? В чём выражается чаще всего лидерство? И каким оно должно быть на самом деле. Давайте разберёмся.

Свадьба. До этого молодожёны договариваются, что будут одновременно становиться на рушник, демонстрируя таким образом, что готовы к «равноправию» в семье. Вот и решающий момент. И тут кто-то обязательно нарушает договор. Не важно кто - важно, что тем самым супруг даёт понять своей половинке, что отныне все решения в доме будут приниматься им (ею). Что даёт ему (ей) такое право? Всё просто. Данный человек всерьёз верит, что только *его* решения будут правильны, что только *его* видение мира отражает действительность, что только *ему* под силу справиться с семейными задачами. Мнение других его мало интересует. Что ж тут плохого? - снова воскликнет кто-то. Сами ж говорили, что надо брать ответственность на себя. А кто говорит об *ответственности* в данной ситуации? Нет уж, давайте не путать божий дар с яичницей. В таком «лидерстве» речь идёт только о навязывании *своего* мнения окружающим, отстаивании *своих* собственных интересов, а вот исполнителями-то как раз и теми, на ком будет лежать ответственность будут те, кому это мнение навязали и милостиво разрешили выполнять. А когда возникает ситуация, в которой навязанное мнение оказывается проигрышным, то всегда можно сказать: «А где твоя голова была? Надо было своей головой думать, а не тупо выполнять...» Знакомо?

Настоящее лидерство опять таки кроется в умении сплотить вокруг себя «МЫ» и стать его центром, отбросив своё «Я». Истинный лидер всегда выслушает мнение окружающих и его никогда не охватит ложный стыд оттого, что чужое мнение окажется более правильным или существенным. Истинный лидер никогда не скажет: «Ты виноват», но всегда: «Это моя ошибка». Истинный лидер берёт на себе весь груз ответственности, не отказываясь от помощи «МЫ». И если в семье победа, значит победили «МЫ», а если поражение - то выход ищут все, ещё больше сплываясь в «МЫ».

Но очень хочется заметить: истинный лидер, а не отпетый эгоист, никогда не будет стараться первым «вступить на рушник», он скорее

уступит это право, чем нарушит договор. Помните об этом. Диагностируйте себя. Меняйте себя. Изменитесь вы - изменится мир вокруг вас.

### МИФ 7 ТОЧНО ЛЮБЛЮ

Это, пожалуй, самый большой миф, который люди навязывают сами себе. Поддавшись этому мифу, строятся семьи, а их закономерное разрушение редко связывают с ним же.

Встречаются двое. Они давно хотели избавиться от одиночества. У них занижена самооценка и они думают, что «никому не нужны, никто на них не смотрит». Вовсю разгулялись гормоны. В общем, влюблённость как молния озаряет их сердца и на время вторгается в зрение, заставляя всё видеть в розовом цвете. Когда этап влюблённости проходит (по разным оценкам через 7 - 11 месяцев), гормоны удовлетворены, начинается этап «прозрения». Тут только два варианта: или сразу неприязнь до отвращения: «И как можно было такого (такую) любить!», или начинается новый виток отношений, позволяющий более внимательно рассмотреть партнёра. На этом этапе может возникнуть то, что приведёт к «браку по расчёту». Немного освоившись с характером и взглядами противоположной стороны, начинается «взвешивание» «за» и «против». В ход идут самые различные критерии, по которым определяется выбор: материальная сторона, статус партнёра, его обаяние и умение «подать себя», страх остаться вообще без мужа, «подруги лопнут от зависти» и масса других, не менее экзотических. О любви, как вы уже догадались, речь не идёт. А если брак построен на расчёте, то каждая сторона считает себя вправе сохранять свою «независимость» и «территориальную целостность». То, что в такой семье никогда не сложится «МЫ», наверное, уже никто не сомневается. Также как не сомневается и в том, что счастливых в этой семье также не будет, включая детей, которые с молоком матери впитают в себя циничность подобных отношений и, скорее всего перенесут, как родовое проклятье, уже на собственные семьи.

### МИФ 8 ДЕТИ - ВЕЧНЫЕ ДОЛЖНИКИ РОДИТЕЛЕЙ

Есть в русском языке прекрасное слово «благодарность». Не надо быть лингвистом, чтобы понять внутренний смысл этого слова – «благо» - «дарение», то есть кому-то дарится благо.

Во всех всемирных религиях и Древних Учениях делается мощный акцент именно на это качество души – на умение быть благодарным.

Давайте остановимся на этом прекрасном слове при разборе детско-родительских отношений, так как именно оно и звучит чаще всего от родителей в отношении их детей в своем самом негативном аспекте - дети неблагодарны. Так ли это?

Родители, скажите честно, как часто вы слышали фразы от «умудренных опытом», что *все* (!) дети неблагодарны, что не стоит их баловать и так уж сильно за ними «хвосты заносить» - в старости, мол, они о вас и не вспомнят... А вон слышали, в соседнем подъезде (доме, улице, городе, стране)...» - и тут же рассказывается страшилка «из жизни», когда неблагополучные отношения между детьми и родителями закончились трагически.

Да, к сожалению такие страшилки уже стали реалиями нашей жизни, поэтому и пришла пора разобраться в том, а что же за всем этим стоит и почему такое случается.

Когда спрашиваешь у родителей, что конкретно они понимают под словами «детская неблагодарность», оказывается, что каждый понимает это по-своему, однако есть и нечто, что объединяет мнение всех этих людей, а именно: в слово «благодарность» вкладывается *материальная* отдача «в старости», но прикрывается эта расчетливость более благозвучной фразой: «Чтоб было кому стакан воды подать».

Если к ребенку с детства относиться как к «долгосрочному вкладу», который со временем просто обязан будет выдать проценты – это, как это ни покажется странным, заведомое банкротство. Причем, чем большая надежда на «процент», тем меньше шансов «их» получить. И это подтверждается нашими исследованиями при работе с подростками и теми молодыми людьми, которые находятся в самом «неблагодарном» возрасте – от 18 до 35 лет. *Никто* из них не считает себя должником родителей. Стандартная фраза, звучащая как вызов миру: «Я их об этом не просил, они у меня не спрашивали».

Каждый их этих «неблагодарных» считает себя *самостоявшейся* личностью и в чем-то они, несомненно, правы. Никто и ни за кого «состояться» не может и слава Богу! Однако давайте вернемся к *истокам* ситуации.

Беременность. Вспомните ваши *первые* чувства, особенно если это *неожиданная* беременность. Стало неловко? Ладно. Ребенок простил вас на том этапе – все-таки родители.

А вот теперь, когда вы уже действительно *ждали* ребенка, вспомните, что вы почувствовали, когда он впервые шевельнулся в вас. У каждой нормальной матери сейчас на губах заиграла улыбка, а по телу проплыли теплые умиротворяющие волны. Да, говорите вы себе, это было действительно прекрасно. И тут же на вас нахлынули новые воспоминания: первый крик, первое прикосновение, первое



приветствие мира, первая улыбка, первые радостные движения ручек и ножек при вашем приближении, чмокание губок... Первый зуб! Сколько тревог, сколько счастья от того чарующего звука, когда ложечка прикасается с еще невидимым зубиком!!! Первый шаг, первое слово, первое... Стоп!

А теперь очень честно скажите себе – именно сейчас, именно в эти минуты, именно вы испытали, хотя бы на мгновение, счастье? Да. Вы были счастливы, когда вновь прожили те времена, когда вспомнили о том, что *дарил* вам ваш ребенок. А дарил он вам своим щедрым и открытым сердечком немало – он дарил вам благо. И вы принимали от него эти царские дары. Вы были счастливы от всего, что происходило в жизни вашего малыша, но больше всего от того, что он просто был в вашей жизни.

Теперь «малыш» вырос. И он совершенно прав, говоря, что *ничего* вам не должен. Вы уже **всё** получили в свое время. Он отдал вам свой долг своего рождения тем, что дарил вам счастье, радость и благо своим приходом в этот мир. И если уж на то пошло, то это еще вопрос – кто кому остался должен.

Если выросший сын или дочь отделились от вас, если вы, самые родные люди на этой земле, стали чужими друг другу и между вами есть только одно объединяющее чувство – чувство долга – не спешите с осуждением своего ребенка, если и стоит кого-то осуждать, то только себя.

То, что вы хотите, а зачастую и требуете от своих детей – это не «кусочек хлеба» и не «стакан воды». Признайтесь себе хотя бы сейчас – вам нужна их ЛЮБОВЬ. И вы бы сами сейчас отдали всё свое последнее, лишь бы ваш сын или дочь сказали бы вам от души, что любят вас, обняли бы вас, разрешили бы вам погладить их по головке, как это было раньше. Или не было?! (Тогда чего вы ожидаете вообще?!)

Любовь – это энергия. Мощная и всесильная. Но этой энергии держится наш мир. На этой энергии построена Вселенная. И только эта энергия дает нам *смысл жизни*.

Любовью наполнена вся Природа. И если без хлеба человек может выжить продолжительное время, то без любви, как и без воды – нет.

Вода – жизнедатель всего, что есть на Земле. Любовь – жизнедатель всего, что есть во Вселенной.

Кто-то скажет – без воды человек погибает, а без любви живет долго... Не живет – выживает и это в лучшем случае; в худшем – либо начинает уничтожать других, либо уничтожает себя. В земной жизни нет точки замерзания или «лайя-пространства», где можно было бы передохнуть, остановившись. Или ты движешься вперед, покоряя высоту за высотой, или катишься вниз, по наклонной. В жизни нет

горизонтальных путей, иначе человечество, в своей инертной массе, уселось бы на любой из точек эволюции и сдвинуть его с места было бы просто невозможно, учитывая космический закон свободы выбора.

Дуальность мира не оспаривает никто. И если есть «право», значит должно быть и «лево». Если есть жар, значит, есть холод. Только по антиподам можно понять и оценить те или иные свойства или качества того, что оценивается. Свет можно познать только пройдя через тьму, добро понимается и оценивается при соприкосновении со злом, а любовь всегда противопоставлена равнодушию или ненависти.

Но нет злых и ненавистных людей от природы – Она мудра и щедра и ей не нужны монстры. Просто есть люди, которые не познали любви, их *не научили любить!*

Любовь – это энергия, это космическая сила Жизни, которая, напрягая лучшие струны Души, огненно звучит аккордом каждого мгновения. И если человек уже с рождения, с первой секунды его вхождения в жизнь не ощутит от окружающего его мира и людей жизнедеятельной энергии – он не сможет нормально развиваться ни физически, ни психически и этому подтверждение – дети детских домов.

Любовью наполнено все пространство, Любовь, как энергия, входит в каждый атом всего, что существует на Земле. Так почему же, спросите вы, кто-то наполняется любовью до краев и ощущает жизнь как подарок, а для кого-то жизнь – это ад, тяжкая ноша, бремя, а душа постоянно травится ядом раздражения, злобы, зависти, ревности, жадности...? Откуда такая несправедливость и неравенство?

А оттуда, что Любовь – это не «халява», которая сыпется с Неба как манна небесная, а энергия, которой надо *учиться* владеть.

Да, потенциально, в *каждом* человеке, *каждая* его клетка наполнена этой могущественной энергией, но также, как Природа наделила человека желудком, который способен, перерабатывая пищу, снабжать организм физической энергией, также и человек, но уже **САМОСТОЯТЕЛЬНО** должен научиться пользоваться своими спящими энергиями, научиться перерабатывать (трансмутировать) их, адаптируя себя к высоким и чистым частотам. И учеба эта начинается с момента рождения.

Если родители *любят* ребенка и уже с рождения не выставляют ему счета по «стаканам воды», то в таком ребенке включается *сразу* механизм усвоения жизнедеятельной энергии. Его организм с рождения приучается принимать **переработанную родителями** энергию, так же, как и принимать переработанную матерью пищу в виде грудного молока. Никому не придет в голову накормить младенца хлебом или салом – для него это равносильно убийству; также и Любовь, как энергию, он может принимать от родителей и окружающих его людей

только в том случае, если она чистая, искренняя, переработанная их сердцами и душами.

Не научили родители любить (читай: не любили сами) – вот и обанкротились в самые трудные часы своей жизни. Вот и сидят теперь по лавочкам и хают детей (своих, но больше чужих), обвиняя их в неимении того, чего не дали им сами же!

Да, Любовь разлита в каждом атоме нашего мира, в каждой клетке нашего тела, но научить использовать ребенка эту энергию можно только с детства и только тогда, когда дающий ее сумел адаптировать эту энергию в удобоваримые для ребенка частоты, пропустив их через свое сердце.

## ПСИХОТРЕНИНГ 24 ПОЛЮБИ СЕБЯ

Мы долго шли к этому последнему, завершающему психологическому тренингу. Собственно, вся книга, наверное, вместе со второй частью, и была направлена на то, чтобы человек действительно смог осознать внутренний смысл этого очень глубокого и сокровенного выражения, дающего возможность не только полюбить, но и *познать* Себя.

«Полюби себя», «ты не любишь себя», «я люблю себя» - эти фразы уже давно стали модно-привычными. Все с удовольствием их повторяют, но редко кто даёт себе труд разобраться, что он лично вкладывает в понимание этого выражения. К сожалению, чаще всего этим мудрым советом прикрывают наготу души.

Общаются между собой женщины:

-Ой, что у тебя с ногтями? Ты когда последний раз маникюр делала?

-Да некогда, закрутилась...

- Не любишь ты себя, надо всё бросить и привести себя в порядок...

Да уж... Давайте расставлять последние точки.

Чтобы изменить мир вокруг себя – надо измениться самому. Для того, чтобы понять, что мир любит тебя – надо научиться любить мир. Для того, чтобы научиться любить мир – надо научиться любить себя.

Чем больше человек утверждает, что он и так себя, родного, любит и лелеет, тем меньше он на самом деле, в действительности любит себя, разве что только лелеет. А это далеко не одно и то же.

Обладать качеством *себялюбия* и качеством *любви к себе* – это как два противоположных полюса, таких же несовместимых как север и юг, Свет и тьма, огонь и лед. И если уж брать сравнения, то себялюбие – это лед сердца, а любовь к себе – это огонь Души, тот самый великий и божественный огонь, который является мистическим ингредиентом

для получения философского камня, трансмутирующего простой металл в благородный. Именно этот огонь трансмутирует и сублимирует наши собственные энергии, заставляя низшее подчиниться Высшему.

Салоны красоты, гламурная одежда, тусовки – это не любовь к себе, это любовь к убажанию тела, к роскоши, к комфорту, это любовь ко всему, что можно потерять в один миг. Драгоценности могут быть украдены, жилище отобрано или уничтожено пожаром, машина может попасть в аварию, а тело искалечиться до инвалидности (не дай Бог, конечно). *И с чем* остается человек? На какой запас души он теперь может рассчитывать, когда все лучшие силы были брошены в свое время только на накопление материальных благ?

Любовь к себе – это тоже богатство, но совершенно другого плана, чем себялюбие. Любовь к себе – это накопление непреходящих духовных ценностей, которые неподвластны времени и механическому разрушению, это то, что никто и никогда не сможет у нас отнять, но они – или есть или их нет.

Любящий себя человек – этот человек, который, в первую очередь, уважает себя. А уважающий себя человек никогда не позволит без уважения отнестись ни к себе, ни к другому человеку, не взирая на служебное положение, ранги, чины, статус. Человека, с уважением и любовью относящегося к себе и другим всегда можно выделить из толпы. Также, кстати, как и определить внутренние проблемы любого другого человека, не обладая при этом дипломом психолога. Просто запомните, что обиженный по жизни – всегда обижает, причем тех, кто слабее и беззащитнее – это издержки его жизни. Униженный – всегда унижает, причем тоже только тех, кто не даст отпор – так скрывается еще один порок – трусость. Оскорбляющий переносит на вас собственное унижение – ему никогда не хватит смелости ответить на оскорбление тому, перед кем он ползает на брюхе, и поэтому, от осознания собственного бессилия, он с еще большей яростью нападает на окружающих. Пожалейте хама, ему тяжелее, чем вам, он ещё не осознал своего положения и бравитурит собственным ничтожеством. Но ему кажется, что именно так и должны вести себя те, кто «любит себя».

Почти каждый из нас привык осознавать себя только через призму общественного мнения, то есть оценивать себя так и настолько, насколько это нравится окружающим. Когда ребенок маленький, его не так просто сбить с пути – он всегда, в *любой* ситуации, убежденно будет говорить, что он хороший. У ребенка, еще не испорченного амбициями родителей и ближайшего окружения («Машенька уже знает буквы, а ты...») всегда готов адекватный ответ – я не Машенька и не Сашенька и даже не Иван Семеныч – я не хочу быть как кто-то, я – это я. Если родители сумеют сохранить в ребенке эту кристальную

честность перед собой, если они путем насилия не вовлекут его в трагическую игру под названием «будь как все», «будь не хуже других», то став взрослым, этот человек никогда не будет переживать от того, что его *кто-то* не любит, не понимает, не ценит... Как раз наоборот. Такие люди очень точно знают, чего они *стоят*, что умеют, и куда надо идти.

Встречаясь со многими людьми различного материального достатка, мы сделали маленькое «открытие» – они на самом деле страдают не от тех причин, которые озвучивают - у одних нет норковой шубы, другим нечем заплатить за кредит, который им никто не навязывал, а у третьей сломался нарощенный ноготь – нет, это только верхушки айсбергов их ледяных сердец - все они страдают от катастрофической нехватки любви. В их душах нет Огня. Скорее всего его не зажгли родители, так как не имели его сами, а может кто-то, получив Искорку, тут же решил её загасить, так как побоялся выделиться из серости, а самовоспитание и саморазвитие, не являясь модной тенденцией, не вошло в их жизненную программу. И теперь они судорожно пытаются ухватиться за *чью-то* любовь к себе, как за спасительную соломинку, не понимая, что в океане жизни нужно учиться самостоятельно держаться на воде, а еще лучше – уметь плавать. Когда такие люди говорят, что они несчастны, они имеют в виду только одно – *их* не любят, они *никому* не нужны. Когда спрашиваешь – а вы-то сами себя любите? Вы сами себе нужны? Когда вы позволяете, чтобы с вами *так* обращались, вы сами уважаете себя? Нет?! Но если *вы сами* (!) не любите и не уважаете себя, если вы *сами себе* не нужны, как же вы хотите, чтобы кто-то любил и уважал вас, а тем более нуждался в вашем присутствии?! Вы сами себя обесценили и обанкротили, а потом удивляетесь, что вас не ценят ни в грош и вышвыривают, как мусор из своей жизни. Жёстко? Да. Иногда приходится наотмашь бить по себялюбию. Но если вы сами, прямо сейчас, не скажете себе правды - то до конца дней так и будете обречены и зависимы от нищенского подаяния чужой снисходительной улыбки. Ах, как при этом будет страдать ваше себялюбие! Может все-таки стоит рискнуть переступить через саможаление и посмотреть на себя не через кривое зеркало людской молвы, а через внутренний свет своего истинного «Я»?

О том, что мир – театр и люди в нем актеры – знают все. Но одно дело, когда трагедия разыгрывается на сцене театра или у соседа за стеной, а другое – когда с этим сталкиваешься лично. Развод, предательства, измены, «несчастливая любовь» - сколько страданий, сколько слез, море эмоций и всего один навязчивый вопрос, который до изнеможения терзает душу – ну почему *меня*, ну почему *со мной*, ну за что *мне*...? Иногда, когда психика уже не в состоянии справиться

с такой болью на кон ставится жизнь – или своя, тогда происходят самоубийства, или чужая – тогда совершаются убийства.

Остановитесь! Вспомните! Вы пришли в этот мир, чтобы творить, создавать, ваять... Вы пришли в этот мир, чтобы сделать его еще прекрасней. Так лепите, ваяйте, создавайте... - но только СЕБЯ, а не соседа. Не ждите милости от судьбы – она и так *всегда* благосклонна к вам, только научитесь это замечать. Чужое мнение – это *всегда* чужой опыт и он может совершенно не вписаться *в вашу* жизнь. *Он* вам нужен? *Он вам* нужен? Он вам *нужен*? Сделайте правильное ударение и правильный выбор в своей жизни – ваша жизнь только в вашем выборе.

Еще никому не удавалось переделать этот мир. И ни под кого этот мир не прогнулся. Но всегда есть люди, которые живут в мире с миром. Знаете, как им это удается? Они знают одну тайну – если ситуацию изменить нельзя, стоит попробовать изменить отношение к ней. Эти люди знают, что нет хороших или плохих событий или людей – есть только наше отношение к ним. Если вы встали с утра и привычно идете умываться, а из крана вместо воды с шипением выходит воздух – это нейтральная ситуация. Она ни плохая, ни хорошая. Просто отключили воду. Если вы начнете нервничать и накручивать себя – событие окрасится в резко негативный цвет; однако, если вы вовремя вспомните, что у вас хоть где-то есть в запасе вода и спокойно воспользуетесь ею – вы сохраните хотя бы нейтральное расположение духа. То есть отношение к данной ситуации зависит полностью от вас. К тому же, независимо от того, будете ли вы нервничать и орать от негодования, вспоминая «незлым, тихим словом» наши коммунальные службы, заодно расшатывая свое здоровье и здоровье тех, кто встретится на вашем пути в этот день, или просто воспримите отсутствие воды как временное недоразумение и тут же переключитесь на более приятные мысли, сохранив хорошее настроение – вода в кране не появится. Тогда вопрос: какой вариант поведения необходимо выбрать, чтобы сохранить здоровье и прекрасное расположение духа? А каким чаще всего пользовались вы? Это можно назвать бытовым психологическим тестом на исследование того, сколько в вас себялюбия и есть ли хотя бы зачатки любви к себе.

А грань между любовью к себе и себялюбием настолько тонка, что различить ее, порой, бывает очень не просто. У К.Г. Юнга есть великолепная фраза: «Идущий навстречу себе, рискует встретиться с самим собой». Так вот подсказкой определения этой самой грани могут служить некоторые характерные качества, которыми обладают те, кто рискнул выйти навстречу Себе.

Итак, любящий себя человек всегда идет на встречу трудностям с открытым забралом. Уважая себя – он уважает противника и поэтому

никогда не позволит себе нанести удар в спину. Да, не удивляйтесь, любящий себя и уважающий себя человек – это не беззащитная амёба – это воин, смело и уверенно идущий по четко выбранному Пути. Он может долго и терпеливо принимать отравленные стрелы противника в свой щит, но в ответ он пошлет только одну – и мы не завидуем получателю.

Человек, который обладает качеством самоуважения, знает, что живет он в этом мире совсем не для того, чтобы соответствовать чьи-то ожиданиям. У него есть четко поставленная жизненная цель, и он давно понял, что *полагаться в этом мире можно только на самого себя* – поэтому он не смешивает свою жизнь и жизнь тех, кто его окружает, он не выставляет претензий окружающему миру также, как не принимает никаких претензий к себе. И уважая собственное жизненное пространство, он никогда не позволит себе бесцеремонно вторгнуться в чужие владения. Также, кстати, как и даст достойный отпор тем, кто попытается вторгнуться на его территорию.

О людях, смело и уверенно идущих по своему Пути прекрасно написал Николай Константинович Рерих:

#### **НА ПОСЛЕДНИХ ВРАТАХ**

Нам сказали «Нельзя».  
Но мы все же вошли.  
Мы подходили к вратам.  
Везде слышали слово «Нельзя».  
Мы хотели знаки увидеть.  
Нам сказали: «Нельзя».  
Свет хотели зажечь.  
Нам сказали: «Нельзя».  
- «Стражи седые, выдавшие,  
знавшие! Ошибаетесь, стражи!  
Хозяин дозволил узнать.  
Видеть хозяин дозволил.  
Наверное, он хочет, чтобы  
Мы знали, чтобы мы видели.  
За вратами посланец стоит.  
Нам он что-то принес.  
Допустите нас, стражи!»  
«Нельзя», - нам сказали  
и затворили врата.  
Но все же много врат  
Мы прошли. Протеснились.  
И «можно» оставалось за нами.  
Стражи у врат берегли нас.  
И просили. И угрожали.

Остерегали: «Нельзя».  
Мы заполнили всюду «нельзя».  
Нельзя всё. Нельзя обо всём.  
Нельзя ко всему.  
И позади только «можно».  
Но на последних вратах  
Будет начертано «можно».  
Будет за нами «нельзя».  
Так велел начертать  
Он на последних вратах.

Любовь к себе, если точно раскрывать её сокровенный смысл – это любовь не к себе, а к Себе. Просто перечитайте эту фразу и поймите. Мы очень сильно путаем «я» и «Я» в себе. То «я», которое мы чаще всего имеем в виду и на чем строит свое существование себялюбие, соответствует нашим инстинктам (низшей четверице), а инстинкты направлены только на жизнеобеспечение и удовлетворение наших примитивных потребностей. Но если раньше потребности удовлетворялись обеспечением в еде, воде, жилище, безопасности, одежде, продолжении рода, то со временем они, эти самые потребности, превратились в более изошренные средства достижения удовольствий и теперь уже еда должна быть «с маслом и икоркой» и лучше если не с кабачковой, одежда «не из фигового листа», а о жилище, безопасности и сексе, который превратился из средства продолжения рода в средство удовлетворения похоти, вообще говорить не стоит. По крайней мере сейчас.

Любовь к Себе – это достижение слияния себя со своей Тριάдой, Высшим Я, это умение и осознание того, что в каждую секунду, в каждый момент своей жизни «я» предстоит перед своим «Я» и стремится достичь вершины, напрягая все свои силы и преодолевая все опасности и трудности на своем Пути. А на Пути много препятствий. И кто сказал, что нашему «я» не дано право совершать ошибки? А кто сказал, что нашему «я» не дано право исправлять эти ошибки? Это священное право есть у каждого из нас, надо только захотеть воспользоваться им, причем не только правом совершать, но одновременно и правом и исправлять то, на чем мы учимся. И это не правда, что научиться можно на чужом опыте – никогда! Каждый должен сам пройти свой Путь, своими руками и своими ногами, творя Себя из себя. Тот, кто уже в Пути, всегда оценит и поймет такого же, как и он, путника. И пройдя через свои трудности и опыт (а это значит и ошибки), он всегда сможет понимающе отнестись к ошибкам и накоплению опыта рядом идущего. А значит, научившись прощать себя С собой, он всегда сможет понять и простить другого.



Вообще, умение прощать себя – это огромное поле для гармоничного развития своей личности. О том, что с далеких времен и древностей об этом знали мудрые мира сего, говорят все мировые религии. Чтобы не углубляться в историю, давайте возьмем христианство. Обряд покаяния, исповеди, наложение епитимий и другие подобные церковные действия – разве это не дорога к прощению себя С собой?

Покаяние. Раньше, человеку, раскаявшемуся в грехах, вменялось в обязанность обойти все дворы и перед каждым домом встать на колени, прося прощения у хозяев. Нет, это не было самоунижением, это было истинное очищение себя от скверны гордыни, это было действительно раскаяние в чем-то, что человек действительно осознал и больше к этому не хочет возвращаться, также, как не хочет он больше эту тяжесть и гнёт носить в своей душе. Покаяние – это очищение Души, это *честное* осознание перед самим собой того, что было содеяно. Покаяние – это искреннее желание начать все с нуля, с чистого листа, помня при этом, что ошибки надо исправить и нейтрализовать. Что толку биться головой об стенку и причитать о том, чего уже не вернешь – это не раскаяние, это чистой воды саможаление, а по другому себялюбие. Рыдания и битье головой – это не больше чем «крокодильи слезы», – смотрите, какой я несчастный, как я сожалею о том, что произошло... Да нет. Не сожалеешь, а если и жалеешь, то только себя. Не сможешь теперь по-прежнему удобно жить, что-то привычное придется ломать и приспособливаться под новые условия. В таких рыданиях нет и намек на раскаяние, а значит и на стремление исправить ошибку, а значит, и простить себя, как это не покажется странным.

Чтобы раскаяться, необходимо подняться *над* собой, а для этого надо сделать мощное душевное и сердечное усилие. Но ведь Душу, как и физические мускулы, надо тоже было в свое время тренировать, «кормить» ее духовной пищей, нагружать «гимнастическими упражнениями». А это гораздо труднее, чем заставить себя посещать фитнес-клуб или тренажерный зал.

Раскаяние, которое тождественно прощению себя – это полное изменение своей жизни, хода своих мыслей, это совершенно другое ощущение себя и других в себе. Прощая себя, человек *дает себе шанс* на другую, новую жизнь. Он решительно закрывает двери в прошлое, даже если, к сожалению, там остался неприбранный мусор. Теперь, сумев простить себя и поняв, как это не просто быть честным перед самим собой – человек начнет учиться понимать и прощать других.

Только познавая себя и стремясь к Себе, можно учиться познавать других. Только любя Себя, можно научиться любить и уважать других. Только научившись прощать себя, осознавая свое право на ошибки и

их исправление, можно научиться прощать других, признавая за ними такое же священное право.

И если кто осуждает ближнего своего – он осуждает себя. И если кто не прощает кого – он не прощает себя. Теперь вы знаете почему. А значит, простите их, не ведающих, что творят.

Мы закончили первую часть этой непростой и неоднозначной книги. Вторая часть будет такой же непростой и неоднозначной, но там уже не будет наших рассуждений и оценок – это право теперь отдаётся вам.

Мы же добавим только одно: сказка – это то, чего не было никогда, но было всегда.

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ**

### **СОЛНЕЧНЫЙ АНГЕЛ**

Жила-была, может быть даже по соседству с тобой, одна замечательная и дружная семья, где папа любил маму, мама любила папу и оба они очень сильно любили своего Малыша. Конечно же у него было прекрасное имя, но я не буду называть его, потому что с таким именем живет много мальчиков и даже девочек. Не всегда приятно, когда тебя путают с кем-то другим.

Так вот. Семья была очень дружная и все, кто приходил к ним в гости говорили: «Ах, как у вас уютно и спокойно! Наверное, в вашем доме живут Любовь и Счастье». Мама и папа Малыша только улыбались на эти слова, и папа начинал еще крепче обнимать маму, которая держала на руках своего сыночка.

Когда Малыш начал говорить первые слова – радости папы и мамы не было предела. Каждое слово сопровождалось улыбками и поцелуями, Малыша гладили по головке и все время с ним разговаривали.

Постепенно Малыш научился многим словам и теперь даже мог кое-что рассказать о себе. Если у него болел животик – он мог сказать об этом, и тогда мама могла быстро его вылечить. Если ему было радостно и хотелось смеяться – он тоже бежал к маме и делился с ней своей радостью.

Это был удивительный Малыш. Он редко хныкал, и часто мама могла оставить его одного в комнате, где он спокойно играл. Однажды маме стало интересно – чем занимается ее сыночек, и она тихонько подошла к двери его комнаты. Оттуда доносился разговор. Ее Малыш с кем-то разговаривал. Он увлеченно с кем-то обсуждал игру и смеялся от удовольствия.

Мама очень удивилась. В доме кроме нее и ребенка никого нет. С

кем же он разговаривает? В сказки про Карлсона она не верила. Тогда что? Мама испугалась и резко открыла дверь. Малыш вздрогнул и испуганно посмотрел на нее.

- С кем это ты сейчас разговаривал? - взволнованно спросила мама.

- С Солнечным Ангелом - спокойно ответил Малыш.

- С кем?! - сделав удивленные глаза, переспросила мама.

- С Солнечным Ангелом, - повторил Малыш. - А ты разве не играешь со своим Солнечным Ангелом? - тут же задал вопрос уже Малыш.

Надо сказать, мама очень заволновалась. Она испугалась, что ее ребёнок заболел и у него температура. Но Малыш был абсолютно здоров. К тому же, догадавшись, что у мамы нет такого прекрасного друга как у него, он начал с восторгом рассказывать ей о своем.

Он описал ей Солнечного Ангела, как маленького мальчика, который весь светится удивительным светом, и от этого света никогда не болят глазки. Еще он сказал, что больше такого света он нигде и никогда не видел. Солнечный Мальчик очень часто рассказывает ему о своей жизни, и они оба играют в самые разные интересные игры.

- С ним очень весело, - щебетал Малыш. - Хочешь, я расскажу тебе о том, что сегодня услышал от него?

Но мама как-то странно посмотрела на своего сына и сказала:

- Бедный мальчик, тебе, наверное, скучно одному дома. Давай я отведу тебя в детский сад. Там у тебя будут настоящие друзья. А про Солнечного Ангела никому не рассказывай. Он просто приснился тебе. Нет никаких Солнечных Ангелов на свете. Это выдумки. Тебе просто показалось.

Малыш не мог поверить словам своей мамы. Она не верит ему? Да вот же он! Малыш протянул руку, показывая на друга, но Солнечный Мальчик вдруг начал медленно таять как облачко. Малыш почувствовал холод. Ему вдруг стало ужасно холодно, одиноко и страшно. Он громко заплакал. Ему стало страшно. Впервые в жизни, даже рядом с мамой, ему стало страшно. И он вдруг тоже засомневался в том - а был ли Ангел?

Солнечный Ангел больше не приходил к нему.

Мама выполнила свое обещание и уже на следующий отвела Малыша в детский сад, облегчённо вздохнув. Про Солнечного Ангела она не рассказала даже папе - зачем? Ей казалось, что «всё пройдет» и так.

Не прошло. Малыш очень сильно изменился. Он стал капризным. Часто плакал и боялся оставаться один в своей кроватке. По ночам кричал и тогда мама или папа долго успокаивали его или забирали к себе в постель. Но и там Малыш не чувствовал себя хорошо. Он требовал, чтобы папа не прикасался к маме. Когда папа пытался отвести его в свою комнату, он начинал так пронзительно визжать,

что папа забирал свою подушку, доставал запасное одеяло и уходил спать в другую комнату.

Но и это было не всё. Малыш научился драться и обижать других детей. Он стал жадным. Он перестал слушать взрослых и всё время делал всем назло, так, чтобы всем вокруг него хотелось либо плакать, либо ругаться.

Воспитатели постоянно жаловались на него маме. Да и самой маме «вдруг» стало не очень весело - папа стал всё чаще задерживаться на работе, домой приходил злой, ни с кем не хотел разговаривать, а Малыша просто прогонял от себя, как будто это был не его сын.

Иногда, когда Малыш вдруг вспоминал о своем Солнечном Друге, ему становилось как-то не по себе. Что-то там, где стучало его маленькое сердечко, вдруг сжималось и на какой-то миг становилось теплее. Как будто кто-то включал маленькую лампочку. В эти мгновения Малыш мог снова видеть Невидимую Красоту того, что его окружало. Но это длилось всего лишь несколько мгновений. А потом какой-то серый, липкий туман снова окутывал его, и мир тут же становился враждебным и страшным, от которого надо было во что бы то ни стало защищаться, защищаться, нападать!

Иногда папа, как будто вспоминая, что у него есть сын, дарил Малышу подарки: машинки, мягкие и не очень игрушки, конструкторы. И как то странно получалось - они не всегда и не очень нравились Малышу, зато папа мог часами с ними проводить время и очень удивлялся, почему Малыш такой равнодушный к таким интересным предметам. Он любил приговаривать:

- Когда я был маленьким, я даже мечтать не мог о таких игрушках! Эх, неблагодарный ты, сынок. Вечно тебе всё не так.

И вот так обидевшись, снова уходил в другую комнату, чтобы опять надолго перестать замечать своего сына, а Малыш удивленно думал: «Если папа в детстве мечтал о таких игрушках, то почему сейчас он не спрашивает у меня, что хочу я?! Почему он покупает то, что хотел когда-то он?» Увы, правильно на этот вопрос может ответить не каждый папа.

Прошло время. Малыш подрос. Он многому научился в детском саду. И иногда не самому лучшему. Его мама с папой уже готовились к тому, чтобы сообщить ему о том, что папа уходит от мамы. Они бы сделали это и раньше, но вдруг Малыш заболел. Очень сильно. У него была очень высокая температура. Ему делали уколы и давали разные таблетки. Но ничего не помогало. Малыш таял как облачко. Мама постоянно плакала. Папа угрюмо молчал и бессильно сжимал кулаки - он, такой сильный и могущественный ничего не мог сделать! Ни-че-го!

Болезнь забирала у мамы с папой их Малыша, но ему было уже

всё равно. Да-да, абсолютно всё равно. Малыш думал: «Всё равно меня никто не любит, я злой, все меня ругают, вечно я всем мешаю...» И когда он уже готов был сдаться и перестать бороться за свою жизнь - именно в это время он вдруг увидел, как Солнечный Ангел медленно подлетает к его кровати. Малыш даже не сразу поверил в то, что Солнечный Ангел вернулся! Он даже замер, чтобы не спугнуть Того, Кто к нему прилетел.

А Солнечный Ангел протянул одну руку к сердцу Малыша, а вторую мягко и нежно положил ему на головку. И Малыш почувствовал удивительное тепло и какую-то удивительную радость, которая вдруг начала наполнять всё его тело. Впервые за много месяцев он вдруг весело рассмеялся. Он обнял Солнечного Мальчика и со слезами радости на глазах и начал спрашивать - почему, почему ты ушел от меня? Почему ты бросил меня? Мне было так холодно и неудобно в этой жизни без тебя, мой Друг. Не уходи! Больше никогда не уходи из моей жизни!

Ангел с доброй улыбкой, всё ещё держа руки на голове и сердце мальчика, выслушал его, а затем начал свой рассказ.

- Я никогда от тебя не уходил, - сказал Солнечный Ангел. - Просто в какой-то миг, когда ты и твоя мама засомневались в том, что я есть, ты разрешил этому сомнению войти в тебя. Да-да. Тот серый и липкий туман, тот холод, который ты почувствовал тогда и часто чувствовал потом - это и было сомнение. Чем больше ты сомневался в том, действительно ли ты видел меня, тем плотнее и темнее становился туман. И из-за этой пелены ты перестал меня видеть. Наверное, ты скажешь мне, но ведь твой Свет такой мощный и сильный - почему же он не боролся с туманом? Я отвечу тебе.

Бороться можно только тогда, когда в тебя верят. Или когда ты сам веришь в то, за что борешься. Но ведь ты не боролся за меня, Малыш! Ты просто поверил в глупые предрассудки взрослых и перестал в меня верить! Я стал не нужен тебе. Я стал опасен для тебя. И твоя мама постоянно напоминала тебе, чтобы ты забыл даже о том, как меня зовут.

Малыш опустил глаза. Ему стало стыдно.

- Но ведь ты же мог пробиться сквозь туман сам! У тебя такой удивительный Свет!

- Ты ошибаешься, Малыш. Без твоей помощи это было невозможно. Ты когда-нибудь видел закопченное стекло? Стекло, на котором осело много сажи? Если ты поднесешь такое стекло к глазам и попробуешь посмотреть сквозь него на солнце - ты не увидишь солнечных лучей. А что может быть сильнее солнечных лучей? И даже их силу может задержать сажа. Такая сажа может быть не только на стекле или кастрюле, она может быть и на душе, и на сердце. И тогда Солнечному Ангелу приходится ждать. Ждать, когда человеку

захочется смыть с себя пыль и грязь. Но есть такая сажа души, которая просто въедается в сущность человека и тогда встреча с Солнечным Ангелом не происходит никогда.

Солнечный Ангел замолчал. Малыш тоже о чем-то сосредоточено думал.

- Скажи, а у моих мамы и папы тоже есть Солнечные Ангелы?

- Да. Они есть у каждого человека.

- Тогда почему мама сказала, что тебя не бывает?

- Потому что так сказала ей ее мама, а ее маме так говорила ее мама. Так уж случилось, Малыш, что взрослым оказалось опасно помнить о своем Внутреннем Свете и они предпочли трусливо уйти в туман безверия и сомнений. Но если ты спросишь любого пожилого человека - чью-то бабушку, или чьего-то дедушку - есть ли Солнечный Ангел взаправду - они ответят тебя уже не столь категорично, как говорили когда-то своим детям. Нет, они ответят тебе честно, - наверное, есть. Когда говорят «наверное» - это еще не вера, но это уже и не сомнения. И чем чаще такой человек задумывается над таким вопросом, тем больше развеиваются его сомнения и тем быстрее он приходит ко Мне, или, вернее, к самому Себе. Да-да. Не удивляйся. Ты и Я - это одно целое. И когда мы вместе - тебе легко и радостно жить. Когда мы вместе - тебе хочется делать только добро и любить. Любить всех: маму, папу, своих друзей и даже врагов. Ты начинаешь любить каждую росинку на листочке, ты с осторожностью и любовью прикасаешься к цветку или бабочке, чувствуя всем своим сердцем, что ты и бабочка, ты и листочек, ты и облачко - это единое, целое, это то, что называется Тобой.

Пока Солнечный Ангел говорил всё это, Малыш чувствовал, что наполняется какой-то удивительной и необычной силой. Он уже давно забыл о своей болезни. Всё, что ему хотелось сейчас - это петь от радости, кричать от переполнявшего его счастья и любить... Любить всех и всё вокруг!

- Ты ведь не уйдешь от меня больше? Не уйдешь? - вдруг снова переспросил он у Ангела. - Подожди, подожди меня здесь. Я сейчас... Или если хочешь - пойдем вместе.

Он схватил Солнечного Мальчика за его воздушную, наполненную прекрасным Светом, руку и быстро пошел на кухню. Там была его мама. Мама, которую он очень сильно любил. Мама, которая сейчас устало сидела за пустым обеденным столом, глядя в окно и тихонько вытирая слезы. Малыш вихрем ворвался на кухню, крепко-крепко обнял свою маму и шепотом сказал: «Я люблю тебя, мамочка!»

От Малыша шло такое тепло, от Малыша струился такой Свет и столько Любви, что мама тоже вдруг наполнилась всем этим теплом и светом и также крепко обнимая своего сына, тоже шепотом сказала:

«И я люблю тебя, Малыш! Счастье вернулось в наш дом».

- Это Солнечный Ангел вернулся ко мне, - смело ответил Малыш.  
- И теперь в нашем доме всегда будет счастье и радость.

В это время хлопнула входная дверь. Это вернулся папа. Уже на пороге он почувствовал что-то необычное. Сын! Он слышал радостный голос сына! Сына, который еще час назад лежал больной и не один доктор не мог его вылечить! Папа, не раздеваясь стремительно вошел на кухню и даже не думая ни о чем, просто обхватил своего мальчика своими большими и сильными руками. А так как руки у него действительно были большими и сильными, то он обхватил и маму, которая тоже обнимала своего Малыша. И так они стояли все втроем, обнявшись, а Солнечный Ангел с удивительно мудрой улыбкой смотрел на них со стороны и как бы обвалакивал их своим прекрасным светом Любви.

Да. В этом доме снова поселилась Любовь. А вместе с ней Радость и Счастье.

Солнечный Ангел больше никогда не покидал этот дом. Дом, где верили Солнечному Ангелу.

## ОГОНЬ, КОТОРЫЙ УМЕЕТ РАССКАЗЫВАТЬ...

Нет, не сказки. Я расскажу тебе о Мудром Огне. О том Огне, который творит чудеса для добрых людей и который может наказывать тех, кто не хочет учиться добру.

Но давай начнем по порядку. Жил-был Старый Заброшенный Дом. Я не знаю, большой он был или не очень, но я знаю, что ты уже видишь этот дом, ты даже видишь, как вокруг него растет высокий бурьян, нет ни одной тропинки, которая вела бы к порогу, а изгородь перекошена так, что вот-вот обвалится.

Если бы кто-то попытался заглянуть в окошко этого дома, то ничего бы не увидел. Это окошко уже давно никто не мыл, кроме дождика, да и тот не очень старался.

Вот так и стоял Старый Заброшенный Дом - одинокий, никому не нужный... Всё, что у него оставалось - это память о прошлом. О, его прошлое было прекрасным. Его построили любящие друг друга люди, и вскоре по дому застучали детские ножки. Дом наполнился звуками детского смеха. Потом к этому голоску добавился ещё один, а потом ещё один... Дети росли. А потом, также один за одним, как птенчики из гнёздышка, взмахнули крылышками и разлетелись в разные стороны.

Их родители ещё долго жили в этом доме. Дом хранил тепло и уют для них, а они любили и поддерживали его, особенно Очаг, в котором по вечерам горел Огонь, согревая сердца этих двоих.

Когда наступали длинные зимние вечера, люди садились поближе к Огню и между ними начиналось удивительное и необычное общение. Огонь, разгораясь всё сильнее и сильнее, начинал рассказывать своим гудящим голосом интересные и захватывающие истории, а язычки его пламени, танцуя на горящих поленьях, разворачивали перед их глазами настоящее театральное представление. Да, это были люди, которые умели понимать язык Огня.

Старый Заброшенный Дом, вспоминая, как он провожал в последний путь своих хозяев, даже немного заскрипел от горестных воспоминаний. С тех пор никто в нём не жил.

Но всё когда-нибудь меняется в этой жизни. И однажды этот дом увидел одинокий человек. Я не знаю, почему он был одиноким - это была его тайна. Но как только он понял, что этот дом пуст, то тут же решил, что поселится в нём.

Одинокий человек перешагнул через покосившуюся изгородь и зашагал по-хозяйски прямо к двери Дома. Он решительно открыл дверь и вошёл во внутрь. Нет, он не испугался царившего там беспорядка. Он положил на лавку свои незамысловатые пожитки и тут же начал наводить порядок.

Первым делом он наносил воды из колодца, который стоял тут же во дворе и начал всё перемывать. Он начисто и до блеска вымыл окна, смёл всю паутину со стен, выскоблил и вымыл полы и посуду, которая всё еще оставалась в этом Старом Заброшенном Доме. Затем он нашел кое-какие инструменты и починил всё, что надо было починить, даже крышу и трубу. И когда Дом уже нельзя было назвать старым и заброшенным, Одинокий Человек также быстро и решительно навёл порядок во дворе. Он построил новую изгородь. Он вырвал все до одного бурьяны и очистил землю от дикой поросли. Он сделал удивительно красивые клумбы и посадил на них цветы. Да, этот Дом уже нельзя было назвать ни Старым, ни Заброшенным. И Дом полюбил Одинокого Человека.

Он снова стал держать тепло и уют, он снова защищал своего хозяина от непогоды и конечно же открыл этому доброму Одинокому Человеку тайну своего Очага, в котором всё еще жил Дух Мудрого Огня.

Конечно, вы можете спросить, какая же это была тайна, если Человек всё равно развёл бы там огонь, хотя бы для того, чтобы приготовить себе пищу. Но вот тут-то и есть тайна. Огонь разговаривает не со всеми. И не всех он хочет согреть и кормить. И если человек плохой или недобрый - Огонь начинает выпускать клубы чёрного дыма и угарного газа. Нет, Огонь нельзя обмануть.

- Почему? Разве он живой? - спросите вы.

- Да, - отвечу я. - Он не только живой, но ещё и действительно мудрый. Он умеет общаться с тем огнём, который находится в сердце



каждого человека. И если у человека доброе и отзывчивое сердце - Огонь тоже будет добрым и отзывчивым. Но если у человека злое и чёрное сердце - Огонь тоже станет злым и чёрным. И всё вокруг злого человека будет злым и чёрным. Весь мир. Да-да. Не удивляйся. Ведь каждый человек видит мир через огонь своего сердца. Какой огонь - такой и мир.

Однажды, когда уставший Одинокий Человек решил немного отдохнуть от работы, он развёл Огонь в очаге и, думая о чём-то своём, начал просто смотреть на пляшущие язычки пламени. Вначале Одинокий Человек ничего не замечал, он просто смотрел и думал. Но постепенно его мысли начали переключаться на Огонь. И чем внимательнее он всматривался в танец Огня, тем в большее удивление и даже испуг приходил. Перед ним было не пламя Огня. Нет. Огонь показывал ему сцены из его жизни. Вот он еще маленький мальчик. Вот мама, которая его очень любила. Она держит своего малыша на руках. Вот подошёл папа и нежно обнял маму, а вместе с ним и своего любимого сынишку...

Одинокий Человек смотрел на все эти картинки и вдруг разрыдался. Да-да. Взрослые тоже иногда плачут. Но в отличие от маленьких детей, им действительно есть от чего плакать и даже очень горько. И это хорошо. Ведь слёзы - это очистительный дождь души.

Теперь, каждый раз, после тяжёлого трудового дня, Одинокий Человек садился перед своим Очагом и Огонь разговаривал с ним. Сначала он показал Одинокому Человеку всю его жизнь. И Одинокий Человек был очень, даже очень удивлён тем, что увидел. То, что показывал Огонь действительно было его жизнью, но ведь видел и понимал он её совсем по-другому, не так, как показывал действительно Мудрый Огонь. Вот проплыла картинка, эпизод из жизни, которым Одинокий Человек так гордился. Он всегда гордился тем, что сделал тогда. Но Огонь показал это как-то по-своему, и сердце Одинокого Человека сжалось от страха и стыда.

Огонь многое показывал по-своему. И постепенно Одинокий Человек учился по-новому смотреть на свою жизнь.

Но смотреть и понимать - это разные вещи. А Одинокий Человек многого не понимал. Особенно того, как же теперь ему всё исправить в своей жизни. Ему казалось, что изменить уже ничего нельзя, что он зря прожил столько лет, что теперь для него всё потеряно... И тогда Мудрый Огонь перестал показывать картинки и, соединившись с огнём в сердце Одинокого Человека, начал раскрывать ему тайны жизни.

Конечно же, всего, о чём говорили Огонь и Одинокий Человек, мы рассказать не можем. Хотя бы потому, что для того, чтобы получить тайну, необходимо быть к ней готовым, но самые нужные и самые

действенные секреты мы всё же немного раскроем.

Так вот. Однажды, когда Одинокий Человек задумчиво смотрел на Огонь, он вдруг услышал голос своего сердца (ты ведь помнишь, что Мудрый Огонь всегда соединяется для разговора с сердцем человека?).

Этот удивительный и необычный Голос вдруг задал Одинокому Человеку вопрос:

- Что происходит с тем огнём, от которого зажигаются тысячи свечей?

Одинокий Человек даже вздрогнул от неожиданного вопроса и вдруг представил себе небольшую свечу, от огня которой действительно можно зажечь много, очень много свечей.

- Странно, - подумал Одинокий Человек. - Маленькая свеча может зажечь тысячи других свечей и при этом продолжать гореть всё тем же *своим* огнём! У неё не становится меньше огня! Наоборот, она увеличивает в тысячи раз свой огонь и при этом остаётся всё той же, маленькой свечёй.

- Как это? Как это может быть? - вдруг заволновался Одинокий Человек. - Отдавать и при этом не терять, а получать во много раз больше? Как же я сам никогда не додумывался до этого?!

Одинокий Человек вскочил и начал быстро ходить по комнате. Его мысли тоже перескакивали с места на место и никак не могли успокоиться. Наконец Одинокому Человеку надоело бессмысленное хождение, тем более, что мысли и не думали возвращаться в спокойное состояние, и он снова сел перед Очагом.

Мудрый Огонь горел ровным и спокойным пламенем. Глядя на него, Одинокий Человек тоже начал приходить в устойчивое равновесие и тогда диалог продолжился.

- В каждом человеке есть частица Огня. Люди называют его по-разному. Кто-то называет Внутренний Огонь Огнём Души, кто-то Божьей Искрой, кому-то больше нравится называть Внутренний Огонь Божественной Мудростью... У этого Огня много имён, но самое главное имя - Любовь. Какое имя хочешь выбрать ты?

- Я назову свой Огонь Божьей Искрой, - прошептал Одинокий Человек.

- Хорошо. Тогда с Искры и начнём. У каждого человека есть Божья Искра, но не каждый хочет знать о ней, и тем более не каждый хочет превращать её в пламя души.

- Но почему? Почему? Я хочу. Я просто не знаю, как это делается, - взволнованно закричал человек.

- Тогда вспомни главное имя Огня.

- Любовь? - осторожно спросил Одинокий Человек. - Но я не понимаю, при чём здесь любовь?

И у него как-то странно вдруг стало на сердце. Нет, его сердце было здоровым, но оно вдруг как будто стало очень горячим и там, на месте сердца, вдруг сильно-сильно запекло. Одинокий Человек схватился за сердце, но Мудрый Огонь не стал ждать. Он продолжать говорить:

- Вот видишь. Как только ты вспомнил про любовь, в твоём сердце сразу запекло и стало горячо. Но горячо может быть только от огня. Но и тут огонь разный. Ты вспомнил о том, как ты любил, но твою любовь предали. Ты вспомнил о том, как ты любил, но твоей любовью воспользовались лишь для того, чтобы манипулировать тобою. Ты вспомнил, как ты любил, а в ответ получал только пинки и ругань. И тогда твоя любовь превратилась в обиды, упрёки, сомнения, сожаления и даже в саможаление. И ты стал контролировать свою любовь. Ты научился торговать любовью. Если тебе что-то было нужно от другого человека - ты старался показать ему, что любишь его. Но как только ты добивался своего - любовь, или то, что ты называл любовью, тут же превращалось в равнодушие, и ты искал другого человека, с которым поступал точно так же.

- Но ведь сначала так поступали со мной! - гневно закричал Одинокий Человек. - Меня столько раз предавали и столько раз обманывали! Я верил людям, а они использовали меня и мою любовь к ним!

- Неправда! - так же гневно ответил Мудрый Огонь и даже выпустил несколько клубочков чёрного дыма. - Ты никогда не любил по-настоящему!

От такого упрёка Одинокий Человек даже не смог сразу найти нужные слова.

- Я не любил?!...

- Не любил! - перебил его Мудрый Огонь. - То, что ты называл любовью, я называю базаром. Ты мне - я тебе. Не понимаешь? Когда человек по-настоящему любит - он не считает сколько, когда и кому он сделал хорошего. Он не подсчитывает свои добрые дела, чтобы потом потребовать за каждое из них достойную плату от того, кому он это «добро» сделал. Когда ты думал, что делаешь что-то с любовью, но при этом ожидал, что тебе ответят или оплатят тем же - это не любовь. Это базар. Ты продаёшь свои поступки - тебе за них платят. А когда не платят, ты кричишь на каждом углу: «Ограбили!» и считаешь себя обиженным. Так?

- Да, ты прав. Я никогда не думал об этом. И мне сейчас очень плохо, - прошептал Одинокий Человек. - И стыдно. Но самое страшное то, что теперь я начинаю понимать, почему меня называют Одиноким Человеком.

Наступила тишина. Мудрый Огонь не мешал Одинокому Человеку думать.

- Тогда что такое Любовь? - вдруг спросил он.

- Когда в сердце живёт настоящая Любовь, - Мудрый Огонь даже затрепетал от волнения, - её ни с чем не перепутаешь. У неё есть одно волшебное свойство - чем больше её даришь людям, но именно даришь, а не продаёшь, тем больше к тебе этой любви возвращается. Но настоящая Любовь не переносит учёта и аудита. Она вообще ничем не исчисляется. Она бесконечна. Она везде. Её можно найти в росинке, которая переливается драгоценным бриллиантом на лепесточке цветка. Любовь в каждой травинке и в каждом дуновении ветерка. Любовь в каждом лучике Солнца, которое всех греет и любит одинаково. Вот когда человек научится любить так, как любит Солнце; когда человек научится любить так, как любит каждый родник, дающий живительную влагу и облегчение каждому, кто к нему протягивает руки; когда человек научится любить так, как любит земля, которая дает жизнь всем, кто хочет на ней жить - вот тогда ты по-настоящему узнаешь, что такое Любовь! И знаешь, - продолжал Мудрый Огонь, - тогда ты уже никогда не будешь Одиноким Человеком. Тогда все будут называть тебя Настоящим Человеком. А такое имя даётся далеко не каждому, живущему на этой земле.

Мудрый Огонь открыл ещё очень много тайн теперь уже Неодинокому Человеку, но для нас пока хватит и этой одной. И дай Бог понять её каждому, пусть не сразу, пусть не за один раз, но понять. Представляете, сколько Света и Огня в сердцах тогда сможет зажечься в нашем мире! А от этого Света и Огня будут зажигаться всё новые и новые сердца! И всем хватит Света! И на всех хватит Любви!

## ДЕЛЬФИН ИЗ ЦАРСТВА СИНИХ ПЕСКОВ

Эта история произошла с одной девочкой, которая почему-то долго не могла выздороветь. И вот что странно - ей иногда даже нравилось, когда вокруг неё все бегали, суетились, спрашивали - не хочет ли она чего-нибудь вкусенького или удобно ли ей лежать. При этом покупались разные игрушки и все очень радовались, когда девочка начинала с ними играть. Но потом всё начиналось сначала - и врачи только разводили руками: они не могли понять, что же на самом деле происходит с ребёнком.

Однажды поздним вечером, когда в доме стих шум и успокоилась суета, с девочкой произошла необыкновенная история. Нет - нет. Всё было как обычно - она лежала в своей кроватке и грустно думала о том, как бы ей хотелось поиграть с другими детьми на улице, побегать с ними, или просто покричать... Она живо представляла себе как ловко ей удаётся увернуться от «лады», как метко она бросает битую или как здорово удаётся прыгать на «резиночке»; и тут вдруг она ощутила,

что сейчас вовсе не поздний вечер, а прекрасное тёплое и чуть бодрящее утро, и лежит она не в своей кроватке, а стоит на прекрасной белоснежной яхте... Вокруг безбрежный океан, на тихой поверхности которого вспыхивают переливающиеся на солнце блики и тишина... Удивительная тишина... Девочка даже почувствовала эту тишину внутри себя и закрыла глазки, чтобы не спугнуть это чувство действительно безбрежной тишины в своём сердце...

Яхта слегка покачивалась, небо было чистое-чистое, голубое-голубое, а солнышко так ласково прикоснулось своими лучиками к телу и так мягко согрело что-то в душе, что не хотелось даже думать и мысли действительно, как легкие пушистые облачка улетали куда-то вдаль...

И вдруг тишину нарушил всплеск воды, затем ещё один, и ещё... Девочка увидела, как возле яхты вовсю играет и плещется стайка дельфинов, смешно подпрыгивая вверх и так же смешно шлёпаясь животиком об воду. Дельфины, наверное, играли в догонялки и некоторые из них иногда, чтобы не попасться, заныривали в воду, чтобы через несколько секунд оказаться в самом неожиданном месте.

Девочка, как замороженная, смотрела на эту игру, и ей тоже захотелось стать хотя бы на время вот таким вот смешным, добрым и весёлым дельфинчиком. Пока она об этом думала, от стайки отделился самый большой дельфин и подплыл к тому месту, где стояла девочка. Он посмотрел на неё своими умными глазами, как будто понимая о чём она мечтает и сделал какое-то странное движение, как будто приглашая её к себе. Странно, но девочка поняла дельфина. Ей даже показалось, что они немного поговорили друг с другом. Она смело спустилась в воду, и дельфин тут же подставил ей свою спину. Эти двое действительно понимали друг друга. Им не нужны были слова. Они просто понимали друг друга и всё.

Дельфин стремительно помчал девочку куда-то вдаль. И она совсем не испугалась. Она доверяла своему другу.

Когда яхта исчезла из виду, и когда на всём огромном и безбрежном океане не осталось никого, кроме этих двоих, дельфин как-то вдруг стремительно взвился вверх, а потом также стремительно занырнул в глубину, легко прорезая своим телом толщу воды.

Странно, но девочка также легко, вместе с дельфином, погрузилась в прозрачные воды океана и почувствовала себя как дома, а может даже ещё лучше. Она даже не удивилась тому, что произошло, да и, если честно, ей было совершенно не этого.

Дельфин быстро проносил её через удивительные страны и государства прекрасных рыб и водных растений, они не задерживаясь проплывали мимо прекрасных гротов и сказочных пещер. Наконец, дельфин замедлил свой ход, и девочка увидела, что они подплывают

к какому-то необычному месту, где вместо привычного морского дна виднеются россыпи сверкающего в лучах, пробивающегося сквозь толщу воды солнца, синего песка. Именно синего. И до того красивого, что девочке захотелось взять в ладошки хотя бы горсть этого необыкновенного чуда.

Дельфин не возражал. Он просто наблюдал за девочкой. А она, пересыпая из руки в руку это синее чудо вдруг заметила, что когда берёт новые горсточки песка - океан начинает слегка волноваться.

- Почему, - мысленно спросила она дельфина.

- Потому что эти пески принадлежат всем жителям океана, и никто не должен прикасаться к ним без разрешения.

- Но ведь ты мне разрешил?

- Да. Но нам надо торопиться. Океан не любит, когда его тревожат и очень неохотно делится своими тайнами.

- Тайнами?

- Да. Это необычные пески. Присмотрись повнимательнее. Видишь, это не песок - это драгоценные камни. Это настоящие сокровища, о которых никто не должен знать на земле. Но и это не всё. Если ты возьмёшь в руки горсть этих камней, приложишь их сначала к своему сердцу, а затем с силой отбросишь их вперёд, исполнится твоё самое заветное желание. Но надо успеть загадать его и произнести именно в то время, когда камни будут сверкать в своём полете. И так как океан даёт только один шанс - очень хорошо подумай, прежде, чем что-то загадать.

Девочка задумалась. Она хотела быть здоровой. Но также она хотела, чтобы мама и папа были счастливы и больше никогда не сорились. Больше всего на свете ей хотелось быть здоровой и видеть счастливыми своих маму и папу. Но как-то так получалась, что когда девочка на какое-то время выздоравливала - мама с папой переставали разговаривать друг с другом или говорили друг другу разные обидные слова. Потом папа надолго уходил из дому, а мама всё время плакала. И только когда у девочки снова появлялась её таинственная болезнь - мама с папой мирились и в доме царили мир и уважение друг к другу. Как же быть? Что загадать?

Девочка растерянно посмотрела на дельфина. И он тоже посмотрел на неё своими мудрыми глазами. Им не нужно было слов, чтобы понимать друг друга. Они понимали друг друга и всё. Просто понимали.

И когда дельфин смотрел своими мудрыми глазами в глаза девочки, она вдруг поняла - слова не нужны! Не надо слов, чтобы загадать свои сокровенные желания! Надо просто представить себе, что ты здорова и возле тебя рядом счастливые мама и папа, которые любят друг друга. И всё! Слова не нужны!

Девочка с каким-то волнением приложила руку к сердцу, а затем с силой бросила камушки и увидела в их прекрасном переливающимся свете всё, что она загадала - синий песок понял её! Он услышал её без слов!

Дельфин мягко дотронулся к девочке - им пора было возвращаться.

Когда девочка снова оказалась на своей яхте, она, глядя дельфину в его всё понимающие глаза, сказала ему «спасибо!». А он ответил ей: «Теперь у тебя всё будет по-новому! Удачи тебе!» - и начал растворяться в безбрежной глади океана.

И девочку снова окутала удивительная тишина...

А когда она открыла глазки - на улице уже вовсю сияло солнышко. Начинался новый прекрасный день. И этот день был действительно новым.

## ДОРОГА, ОТКРЫВАЮЩАЯ ПУТЬ

По дороге шёл усталый Путник. Весь день моросил колючий дождик, в котомке больше не оставалось хлеба, а впереди виднелся только лес.

Промокший и продрогший, Путник оглядывался по сторонам, в надежде найти хоть какую-нибудь видимость человеческого жилья, но унылая степь отвечала пожухлой травой и порывами ледяного осеннего ветра.

- Ну, что ж, - рассуждал Путник. - Если в этой степи нет даже стога сена, где я мог бы спрятаться и отдохнуть, придётся зайти в лес. Хорошо, что ещё хоть что-то видно и мне удастся хоть как-то найти себе место для ночлега.

По правде говоря, Путник мало верил в то, что ему будет хорошо в лесу ночью, да ещё при такой погоде, но ведь надо же было себя хоть как-то поддержать.

Неприятности начались сразу же, как только была переступлена черта леса. Неожиданно налетел ураганный ветер, всё небо покрылось чёрными мрачными тучами и в лесу стало темно настолько, что Путник едва-едва различал хоть что-то перед собой.

- Не везёт мне сегодня, - подумал он. - А идти всё равно надо. Залезу-ка я на высокое дерево, да посмотрю - нет ли где поблизости огонька.

И Путник, найдя на ощупь дерево потолще, начал на него взбираться. Дерево оказалось не таким уж и высоким, однако огонёк действительно светился и даже, как показалось Путнику, где-то рядом.

- По крайней мере, хоть знаю в какую сторону идти, - взбодрившись, сказал он сам себе и уже более уверенно зашагал в

выбранном направлении.

Вскоре, он действительно заметил мерцающий огонёк, и чуть ли не бегом пустился на его свет. Однако, чем ближе он приближался к заветной цели, тем больше его сердце окутывал какой-то странно-липкий страх или цепляющаяся за ноги тревога. Путник и сам не мог точно сказать, что он чувствовал, но то, что в воздухе, вместе с ледяной влагой витало ещё что-то пугающее и заставляющее прислушиваться с осторожностью к каждому своему шагу и к каждому биению сердца, действительно всё плотнее и плотнее окутывало его с ног до головы.

Доверяя своему опыту, Путник начал очень осторожно приближаться туда, куда его неумолимо влекла какая-то сила, и наконец он увидел то, куда ещё недавно ему так хотелось попасть.

Нет, он не увидел чего-то страшного и кошмарного. Возле большого и яркого костра, друг напротив друга, сидели два старца и тихо о чём-то говорили. Но какой странный был этот костёр! В нём не было дров или веток, от него не шёл пахучий дым - это был костёр, который горел сам по себе. Но странное было даже не это. Путник никогда не видел такого света. Костёр горел ровным, прекрасным, каким-то даже лучистым светом, озаряя двух сидящих перед ним старцев ровно настолько, чтобы они могли видеть друг друга. Этот костёр даже не отбрасывал бликов вокруг себя. Именно поэтому казалось, что эти два человека сидят как будто в центре какого-то удивительного света, а вокруг них сгустился, как защитная стена, мрак и темнота. Этот мрак можно было ощутить даже руками, настолько он был густым и влажно-тягучим.

Забыв обо всём на свете, и даже о том, что еще минуту назад очень хотелось есть и согреться, Путник, притаившись за деревом, начал наблюдать за тем, что перед ним открылось.

В круге ровного света, который, как костёр горел в центре, сидели два старца. Один из них был в очень белой одежде, и даже немного сливался со светом костра, тогда как другой был в чёрном плаще с капюшоном, который полностью закрывал его лицо.

О чём могли говорить эти двое? Что привело их в этот странный лес да ещё в такую погоду?

Как только наш путник подумал об этом, тот старец, который сидел к нему спиной, вдруг обернулся в его сторону и, сделав движение рукой, как будто пригласил его подойти к ним.

Сам не понимая, как это произошло, но Путник послушно приблизился к свету. Кольцо лучистого огня увеличилось ровно настолько, чтобы вобрать в себя подошедшего человека и как будто замкнуло его в своем удивительном круге.

Странно, но на душе вдруг стало как-то спокойно и Путник ощутил, как его тело вдруг начало расслабляться, согреваясь в лучах чистого



прекрасного света. Покой, какой-то радостно-чистый покой, похожий на прикосновение чего-то нежного и ласкового, проник сначала в сердце Путника, а затем ровным умиротворяющим теплом начал разливаться по всему его телу.

- Как хорошо, - только и смог подумать Путник.

Его мысли, также как и всё его тело, стали невесомыми и одновременно как бы слитыми с этим чудесным и удивительным светом.

- Я и этот волшебный свет - одно... одно... одно... Я един с этим светом - един... един... един... Я - это свет и свет - это я... Я - свет и свет - я. Я в нём - он во мне... Во мне... Свет во мне... - мелькало в голове у Путника и он чувствовал, как вместе с этим прекрасным целительным светом к нему возвращаются силы, в него вливается какая-то новая оживотворяющая энергия. И вместе с новыми силами и новой энергией в сердце человека вливалось какое-то умиротворяющее равновесие и внутренняя гармония, которые открывали в душе что-то новое и в то же время как будто давно забытое старое.

Трудно сказать, сколько пробыл в этом целительном для себя состоянии Путник, но когда он, открыв глаза, вновь увидел чудный и необычный свет, ему стало понятно, что этот свет идет, нет, даже излучается из сердец сидевших перед ним старцев.

- Ты хорошо отдохнул? - спросил его тот, кто был светлом плаще.

- Да. Спасибо. Это было прекрасно. Но кто вы?

- Ты так и не понял? - спросил тот, кто был в тёмном плаще. - Мы - это ты, а ты - это мы.

- Я наверное сплю, - растерянно пробормотал Путник, но в него вдруг снова начал вливаться новыми согревающими и успокаивающими потоками лучистый свет и тут он увидел перед собой разворачивающуюся картину своей жизни.

Вот он родился. Его, крохотного и беспомощного, дают маме... Мама... Какие родные и волнующие потоки чего-то горячего вдруг прикоснулись к сердцу и Путник начал плакать. Да-да. Этот большой и взрослый человек, который так много пережил и увидел на своём веку, вдруг начал плакать, как маленький ребёнок.

- Мама, мамочка... Мама... - повторял он сквозь слёзы. Что-то мешало говорить ему дальше. Как будто какой-то обруч, или тиски, резко сжали сердце и не давали пробиться каким-то другим, более важным словам. - Мама... Мама... Мама... ПРОСТИ МЕНЯ, МАМА! - вдруг с каким хрипом и внутренней усталостью прорвалось из сердца, - Прости меня мама, - уже более спокойно произнёс Путник и в его сердце вновь воцарился удивительный покой и тишина.

Светлый Старец провёл рукой по голове Путника и перед глазами снова поплыли картинки его прошлого...

В этом прошлом всё было ровно и предсказуемо. Всё как у всех. И даже больше. У Путника мелькнула мысль, что он всегда одерживал победы в жизни. Победы? Да, нет. Пожалуй, победами это нельзя было назвать. Скорее расчёт. Холодный, всё ставящий на свои места расчёт. Учёба. Карьера. Семья. Дети. Работа. Расчёт. Расчёт. Расчёт.

- Меня все считали счастливым, мне завидовали, что я всегда добиваюсь своего, - проносилось в голове у Путника, - а был ли я счастлив?

В это время Тёмный Старец дотронулся до сердца Путника и новая лавина видений его жизни как будто хлынула на него.

Перед ним проносился успех за успехом. Он увидел, как с завистью и злобой на него смотрели те, кого он считал своими друзьями - ему не прощали его успех, ему не прощали его счастье.

- Счастье? А был ли я действительно счастлив? - снова как молния сверкнула та же мысль. - Мне завидовали, передо мной заискивали, со мной боялись испортить отношения, мне подобострастно заглядывали в глаза, но был ли я счастлив?!

Оба старца, протянув одновременно к лицу Путнику свои руки, провели перед его глазами, и Путник снова увидел круг света и тех, с кем свела его судьба.

- Кто вы? Что вы от меня хотите? Я не понимаю. Ничего не понимаю, - с отчаянием проговорил Путник. - Кто вы, - повторил он вопрос и настороженно посмотрел на тех, кого начал немного бояться.

- Мы - твои Проводники по Жизни. Кто-то называет нас Ангелами, кто-то Душой, кто-то - Мудрым Учителем. Есть те, которые именуют нас интуицией и шестым чувством, но это не совсем правильно, хотя и очень близко к истине.

- Но если вас называют Душой, то почему вас двое? Ведь Душа одна.

- Душа одна, но ты, как и многие другие, разделил её. Ты привык видеть мир только в двух цветах - чёрном и белом. Ты привык судить обо всём только в этих рамках. Ты разделил мир на злой и добрый. И ты забыл то, что знал тогда, когда только пришёл в этот мир - он многоцветен, безграничен и беспределен. Но самое главное, о чём ты забыл - это то, что Душа одна. Вернее, ты совсем забыл о ней. Тебе всегда казалось, что если ты впопыхах, между своими житейскими мыслями вдруг прочтёшь скороговоркой какую-то молитву - это значит ты заботаешься о Душе. Тебе казалось, что если ты пожертвуешь деньги на хорошее дело - это тоже забота о Душе. Ты никогда даже задумался о том, Кому молишься. Ты никогда не страдал, жертвуя. То, что ты жертвовал - ничего тебе не стоило. Ведь отдавал ты только то, в чём не нуждался сам. Именно поэтому ты и оказался здесь.

- Я всегда пытался жить по правде. Тогда почему вас двое? Даже если я делил на мир на белое и чёрное - я всегда старался быть на белой стороне. Почему же тогда этот Тёмный Старец не хочет показать мне своё лицо? Я не сделал в жизни ничего дурного: я не воровал, не мошенничал, не убивал, не грабил... Я не верю в то, что под этим капюшоном кроется что-то настолько ужасное, чего бы я мог испугаться.

- Не торопись. Просто ответь - ты не воровал, не мошенничал, не убивал, не грабил только лишь потому, что тебе это было противно по природе, или потому, что боялся наказания?

Наступила глубокая тишина. Но Тёмный Старец нарушил её своим суровым голосом.

- Ты всегда и всё просчитывал. Ты - который ставил перед собой самые амбициозные цели - именно ты больше всего боялся поражения. Победа любой ценой. Это всё, чему ты молился всю свою жизнь. И жизнь заставила тебя заплатить за победы.

Ты хочешь, чтобы я открыл своё лицо? Ты уверен, что не увидишь там уродливую гримасу? А уверен ли ты в том, что ты - это ты? Ты, а не твоя маска? Сколько их у тебя? Одна? Десять? Тысяча? Ты всегда лгал. Лгал самому себе. И чем больше ты запутывался во лжи, тем в больших тисках судьбы оказывался. И каждая новая победа давалась всё труднее и больнее. Но ты находил новые и новые маски. Ты одевал на себя маску смелого и уверенного в себе человека, а сам дрожал при малейшей опасности как заячий хвост. Ты надевал маску щедрого и доброго дяденьки - а сам подсчитывал барыши от своей показной добродетели. Ты всё ещё хочешь увидеть моё лицо?!

- Нет! Не надо. Не сейчас. Не надо. Я не готов, - испуганно кричал шептал Путник.

Он с мольбой посмотрел на Светлого Старца. Но тот в ответ только улыбнулся.

- Ты не хочешь со мной разговаривать? Но если ты - это я, значит ты есть во мне? Ты - есть?

- Есть. Но мы с тобой не знакомы. Мне пока нечего тебе сказать. Лучше - если говорить будешь ты. Попробуй. Впервые в жизни попробуй сказать себе правду.

- Но я никогда не лгал себе, - воскликнул Путник и тут же сник под суровым и ледяным взглядом Тёмного Старца. - Я не знаю, как это - правда. Мне всегда казалось, что всё, что я делаю в жизни - это я сам. И если вы - моя Душа, то помогите, помогите мне...

- В чём? - как-то язвительно спросил Тёмный Старец.

- Ну, не знаю. Вы ведь обвиняете меня. Значит, знаете и как помочь.

- Я помогу помочь тебе совершить преступление, - мрачно прорычал Тёмный Старец. - Ты этой помощи хочешь?

- Нет! - испуганно вздрогнул Путник.

- Тогда говори конкретно, о чём просишь. Чётко сформулируй и скажи - какой помощи ты ожидаешь о своей Души? И учти. Всё, о чём ты желал раньше - рано или поздно сбывалось. Помнишь - когда тебе было пять лет, ты мечтал о велосипеде для маленьких детей? - Путник кивнул головой. - Тогда почему же ты разозлился на своих друзей, когда они, желая сделать тебе весёлый сюрприз, подарили такой велосипед?

- Я мечтал о нём, когда мне было пять лет. А получил его на своё восемнадцатилетие. Не смешно.

- А по-моему даже очень смешно. Твоя мечта сбылась. И, увы, ты ничему на ней не научился. Это была твоя самая серьёзная ошибка.

- Чему же я должен был научиться, по-твоему?

- Ты уже сформулировал то, о чём хочешь попросить? - резко перебил фамильярность Тёмный Старец.

- Ещё нет, - буркнул Путник. - Похоже на сказку - сформулируй то, не знаю что.

- А велосипед, - мягко напомнил Светлый Старец и сделал мягкое движение рукой, как будто что-то снимая перед лицом Путника.

- Велосипед... Желание... Пять лет... Восемнадцать... Сбылось то, о чём я мечтал... Но сбылось не тогда же, а гораздо позже... Но ведь сбылось... Мечты сбываются... И не всегда тогда, когда мы об этом помним... Сбываются... Я просил велосипед - я его получил... Я просил побед - я их получал. За велосипед я заплатил раздражением и обидой... За победы я заплатил... -

- Он заплатил! - резко перебил его Тёмный Старец. - И не надейся - основная расплата ещё впереди. Заплатил он!

Понимая, что окончательно запутался, Путник с мольбой посмотрел на Светлого Старца и сказал только одно: «Помоги! Я сдаюсь!».

- Гляди-ка, в первый раз в жизни готов проиграть, - с насмешкой произнёс Тёмный Старец и сделался как будто немного меньше. Или это так показалось?

Светлый Старец взял за руку Путника и, как-то нежно и медленно её поглаживая, начал говорить.

- Каждый человек, приходя в эту жизнь, уже знает свой Путь. Но как только он появляется на свет - это знание исчезает и тогда надо искать свою Тропу Жизни. Самый лёгкий, и в то же время самый трудный способ найти свою Дорогу - это прислушиваться к тому, что говорит твоё сердце. Ведь именно на престоле сердца восседает то, что люди называют Душой, Солнечным Ангелом, Богом... Но Путь Сердца осилит не каждый. Люди привыкли заглушать голос своей Души суетой, пустословием, которое легко становится злословием...

И так, сворачивая всё дальше и дальше с великого Пути Сердца, человек загоняет себя во всё большие заросли колючек, терновника, чертополоха... Самое грустное в этом то, что чем человек дальше от своего Пути, тем больше он начинается жаловаться на жизнь, на её несправедливость... И тогда Душа начинает чернеть...

Путник с горящим от стыда лицом украдкой посмотрел на Тёмного Старца.

- Да-да, - подтвердил Светлый Старец. - Это ты одел на свою Мудрость эти чёрные одежды. Даже скажу тебе, почему чёрные. Ведь чёрный цвет лучше других скрывает грязь. На чёрном не так видны пятна совести. Вот и принимает человек свою черноту за незапятнанность, победно стуча себе в грудь и восхваляя свои мнимые добродетели. Так меняется внутреннее зрение человека и на чёрное он начинает говорить белое, а всё белое как можно быстрее старается подогнать под цвет своей души.

Всю жизнь ты стремился к победе. Когда ты был маленьким - все пытались подыграть тебе и старались сделать так, чтобы ты выигрывал. Тебе это нравилось. И только твоя мама сердито выговаривала твоим мнимым друзьям и запрещала тебе поддаваться. Мама хотела научить тебя проигрывать. Мама хотела научить тебя бороться с открытым забралом и только в честном бою одерживать победу. Но ты злился и обижался на неё. Ты никогда не мог понять того, что она говорила тебе. Ты не совсем понимаешь это и сейчас. Но ведь за что-то ты просил у неё прощения?

В груди у Путника снова что-то защемило. Но теперь это была не та сжимающая боль, а нечто другое, то, что заставило сердце налиться каким-то новым, волнующим чувством. Это было непонятным. Но «это» хотелось удержать навсегда.

- Дорога побед ведёт к поражению. И чем больше побед, тем сильнее будет поражение. Дорога побед - дорога в никуда.

- Но ведь человеку надо ставить цели, их надо достигать, за них надо бороться, - воскликнул Путник.

- Не умея проигрывать, не научишься побеждать. Твои победы никогда не были настоящими победами. Чтобы чего-то достичь, ты часто вынужден был ломать и унижать себя, ломая и уничтожая других. А это не победа. Это преступление против мира.

Тёмный Старец злобно захихикал и даже сделал попытку откинуть капюшон.

- Нет! Не делай этого! Не делай! - в ужасе закричал Путник и в страхе посмотрел на Светлого Старца.

- Ты боишься увидеть себя? - не сдавался Тёмный Старец. - Ну давай же, победитель, смотри... Ты увидишь лицо своих побед и

достижений!

- Я понял. Я многое понял. Прости меня, мой Мудрый Учитель - и Путник встал на колени перед Светлым Старцем. - Прости! И дай мне возможность всё досказать самому.

Я понял, что за всё нужно платить. И даже за свои мечты, которые, независимо от того, помним мы о них или нет, всё равно сбываются в нашей жизни. Я понял, что мне нужно научиться проигрывать. Но проигрывать с внутренним достоинством и уважением к самому себе.

Я всегда боялся одного - ошибиться. Мне казалось - если я допущу промах - все будут смеяться надо мной, и я буду опозорен. И тогда я не хотел понимать того, что все, каждый кто меня окружал, хоть когда-то в жизни делал ошибку. Я не разрешал этого себе. Я не разрешал этого другим. И я сделался жестоким. Но тогда я думал, что справедливым. Если бы хоть кто-то мог хоть краешком глаза заглянуть в мою душу, он бы увидел там страх. Липкий, позорный, удушающий своим смрадом страх. Страх сделать ошибку. Страх оказаться проигравшим. Страх - что на тебя будут показывать пальцем. Боже, я только сейчас понимаю, как много я проиграл и потерял в жизни!

Я проиграл! - повторил Путник и обессилено опустил руки.

- Ты победил! - мягко сказал Светлый Старец. - Впервые в жизни ты сумел проиграть самому себе - и победил! Смотри, - он указал на то место, где раньше был Тёмный Старец.

Но там было пусто. Вернее там возник новый очаг удивительного и прекрасного света.

- Сегодня ты впервые прикоснулся к своей Душе. Ты нашёл свой Путь. Ещё не один раз ты будешь думать о победе. Но теперь, каждый раз стремясь чего-либо достичь, ты будешь оставлять за собой возможность достойного поражения. И тогда любое поражение будет твоей самой лучшей победой. Потому что ты поймёшь: поражение - это победа над своим себялюбием и гордыней; поражение - это ни с чем несравнимый опыт познания себя, ведь только в поражении можно увидеть своё истинное лицо. Как? Твоя реакция, твои эмоции, твои чувства - это и есть ты, настоящий. И если ты винишь в поражении весь мир, но только не себя - ты лжец. И тогда Темная сторона твоей души начинает расти и набирать силу, заставляя лгать тебя всё чаще и больше. Но стоит только один раз взять ответственность за свою жизнь на себя - и в тебе начнут прибывать силы твоей истинной Души, той, которую все называют Богом в Себе.

Светлый Старец встал. Путник тоже поднялся. Светлый Старец сделал шаг в сторону Путника и растворился. Прекрасный лучистый свет погас. И тот, кто называл себя Путником, оказался у себя дома...

Но это был уже не тот, кто называл себя Путником.

## В ЛЕСУ РОДИЛАСЬ ЁЛОЧКА

Эта история произошла в лесу, где жили разные-разные деревья. Самым старым и самым мудрым там был могучий ветвистый Дуб, который все так и называли с большим уважением - Мудрый Могучий Дуб. Еще там росла стройная принцесса-Березка, которая ужасно гордилась своими серёжками и старалась каждый год после зимы надеть их на себя как можно больше. Когда дул ветерок, сережки раскачивались как колокольчики и пели слышимую только деревьям березкину мелодию. Иногда к этой музыке подключался стройный оркестр из других деревьев и получалась удивительная и каждый раз новая Симфония Леса, которую с удовольствием слушали самые большие ценители музыки - птицы. Листики с разных деревьев создавали уникальный шумовой эффект, гибкие веточки Плакучей Ивы начинали звенеть как струны арфы, и тогда она забывала о том, зачем ей надо плакать. Иногда Мудрый Могучий Дуб тоже подключался к этому прекрасному процессу и тогда его мощный ствол, раскачиваясь от ветра, начинал звучать прекрасной таинственной виолончелью, рассказывая своими мелодиями удивительные истории далекого прошлого. Дрожащие веточки чувствительной и сентиментальной Осины вступали в оркестр звуками прекрасных скрипок, а практичная Рябина подпевала ей не менее прекрасными звуками торжественного альтя. Стройный Тополь и озорник Клён создавали оригинальные зрительные эффекты, и в самый нужный момент Тополь сбрасывал с себя пушистые, похожие на облачка-снежинки пуховые комочки, а Клён отпускал свои трепещущие от нетерпения «вертолётки» покружится в стремительном танце. Молодые жёлуди тоже старались как могли, создавая звуки духовых инструментов и тогда дирижеру Ветру оставалось только взмахнуть своей волшебной палочкой...

Вот так жили в этом лесу разные деревья. Конечно, их жизнь не состояла только из одной музыки и сплошного праздника: им надо было растить свою молодую поросль, самим еще более укрепляться в земле, чтобы с каждым годом становиться все более сильными и уверенными в себе. К тому же деревья очень любили птиц и каждое старалось в силу своих возможностей хоть как-то отблагодарить их и за прекрасное пение, и за то, что птички помогали им избавляться от гусениц, вредных жуков и всяких других неприятностей. Например, Рябина заготавливала на зиму для птиц вкусные и очень полезные гроздья ягод, Дуб щедро одаривал желудями, а Березка, Тополь и Клён

с удовольствием разрешали строить в своих ветвях уютные гнездышки и присматривали за малышами, когда их родители искали корм.

Но однажды, а это было ранней весной, когда снег уже полностью растаял и начала пробиваться к солнышку мягкая травка, из земли показалась удивительная головка какого-то странного существа. Это существо с каждым днём становилось всё больше и больше и тогда все увидели, что это молоденькое деревце. Но какое же оно было странное! У него не было листиков! И даже почек, из которых могли показаться листики. Это деревце было покрыто зелененькими иголочками и похоже на дядюшку Ежа, который иногда приходил послушать концерт.

Когда маленькая Ёлочка уже немного освоилась и стряхнула с себя последние комочки земли, она сказала всем «Здравствуйте» и немного засмушалась. Ведь она была такой крохотной по сравнению с другими деревьями и совсем не знала, что обычно говорят и делают дальше. К тому же она была совсем одна! Те деревья, которые её окружали, не видели раньше ни елей, ни сосен, ни величественных кедров. Им тоже было непонятно, как вести себя с маленькой Незнакомкой.

Все начали рассматривать Ёлочку и задавать ей вопросы: «Кто она?», «Откуда?», «Кто ее родители?», кто-то даже умудрился спросить: «А что ты здесь делаешь?»

Это прозвучало достаточно грубо и невежливо, и от смущения Ёлочка даже немного пожелтела. Совсем немного. Только на нескольких иголочках, на самых их кончиках, проявилась лёгкая желтизна, но деревья, сделав вид, что не заметили этого, продолжали досажать Ёлочке своими вопросами и догадками.

Что могла ответить им Ёлочка? Она ведь только недавно увидела этот мир, и ей всё было новым и необычным. Разве могла она знать о своих родителях, если её, еще крохотным зёрнышком, унёс от родителей злой Ураган?

Добрая Матушка-Земля приняла к себе зёрнышко, надёжно спрятала на зиму в своих глубинах и когда пришла Весна, заботливо напоила его живой водой и подсказала, как надо укрепиться в ней пока еще совсем тоненькими корешками и как правильно увидеть Солнечный Свет. Земля, как добрая и заботливая Мама, сделала всё, чтобы Ёлочка родилась, но дальше малышка должна была учиться жизни сама, и сама пробиваться вверх, к удивительному и прекрасному Свету, который стал для неё Отцом.

Солнечные Лучи согревали Ёлочку и питали ее иголочки живительной энергией, а жизнетворящие материнские соки давали возможность расти большой, здоровой и красивой. И Ёлочка росла. Росла здоровой и очень красивой. Но она не была счастлива.

Почему? Потому что никто, кроме Матушки-земли и багюшки-



Солнца не любил ее.

Вернее даже не то, чтобы не любил - не понимал. Ведь Ёлочка совершенно не была похожа на те деревья, которые её окружали.

Конечно, Плакучая Ива, как только поняла, что Ёлочка очень добрая и отзывчивая, тут же начала рассказывать ей о своих проблемах. По правде сказать, никаких особых проблем у неё никогда и не было, особенно таких, из-за которых стоило бы плакать, но такой уж был характер у этого дерева. К тому же все остальные, кто окружал Плакучую Иву, давно уже не хотели слушать ее бесконечные жалобы и придуманные обиды, и как только она начинала очередную «плакательную историю», деревья тут же начинали либо переговариваться между собой, делая вид, что не слышат Плакучую Иву, либо просто не отвечали ей сочувствующими охами и ахами, которых, почему-то, так не хватало в жизни Плакучей Ивы. Если сказать честно, она тоже была по-своему одинока и мечтала о том, чтобы рядом с ней, хоть когда-нибудь, пусть совсем ненадолго, был Ручеек. О! Тогда бы она была по настоящему счастлива! Ручеек рассказывал бы ей своим дивным журчащим голосом истории тех мест, где он протекал, а Ивушка делилась бы с ним своей радостью того, что рядом с ней был бы любимый - тогда бы она своими косами-ветвями нежно гладила хрустальную воду Ручейка и забыла бы о всех своих прежних переживаниях.

Но никто, абсолютно никто не хотел понять ее, занимаясь своими хлопотами и делами и Плакучая Ива плакала, страдала и плакала, опуская всё ниже свои прекрасные зеленые, наполненные силой и энергией, веточки.

Ёлочка искренне сочувствовала Плакучей Иве. И хотя она была совсем-совсем маленькой, она знала один важный секрет, который рассказала ей её Матушка-Земля. Это был действительно очень важный и очень могущественный секрет. Но секретом он стал не потому, что его нельзя было рассказывать и применять в жизни, а потому, что никто не хотел верить в его силу и важность. Матушка-Земля предупредила Ёлочку о том, что сама она может пользоваться этим секретом, а вот рассказывать о нём другим - опасно. Но Ёлочка решилась. Ведь Плакучая Ива так страдала!

Иногда в лесу, особенно по утрам, когда птицы, деревья, травы и цветы пели гимны утреннему Солнцу, приветствуя новый прекрасный день, становилось особенно шумно. Именно такой момент и выбрала Ёлочка для того, чтобы поделиться секретом с Плакучей Ивой. Она рассказала ей о том, что если очень сильно верить в свою мечту - мечта станет действительностью. Надо только *иметь* мечту и сильную веру. Мечта - это как цель жизни. Вера - это двигатель, это сила, которая будет приближать тот момент, когда мечта воплотится в жизнь.

Цель, вера и стремление к цели - вот и весь секрет.

- Как, всё так просто? - удивилась Плакучая Ива. - Но ведь все о чём-то мечтают. Почему же их мечты не сбываются?

Ёлочка была ещё совсем юной, чтобы ответить на этот вопрос - она ведь знала только секрет, но еще не успела им воспользоваться.

Однако ей на выручку пришел Могучий Мудрый Дуб. Он давно уже присматривался и к Ёлочке, и к её дружбе с Плакучей Ивой. И он тоже знал этот секрет. И даже ещё больший секрет. Поэтому он решил сам ответить на вопрос Плакучей Ивы.

- Мечты не сбываются потому, - сказал Могучий Мудрый Дуб, - что очень часто пытаются мечтать обо всём сразу и ни о чём конкретно. Есть мечты-бабочки. Они порхают и долго не задерживаются. Ну, например, сейчас ты хочешь одно, через минуту другое, а еще через час настроение меняется и хочется совершенно противоположное тому, о чем мечталось час назад.

- Ой, как сложно - заволновалась Ёлочка.

- Нисколько, - с доброй улыбкой ответил Могучий Мудрый Дуб. - Да и вообще. Именно сейчас должно произойти чудо.

Мудрый Могучий Дуб с лукавыми искринками в глазах посмотрел на Плакучую Иву.

- Ивушка, - сказал он. - Ты ведь очень долго мечтала и даже верила в то, что когда-нибудь рядом с тобой окажется Ручеёк и ты сможешь всю накопившуюся в тебе любовь подарить ему. Ведь так?

Ох, как покраснела и засмушалась Плакучая Ива! Ведь она думала, что никто даже не догадывается о её тайне!

- Ну так вот. Пришло время сбыться твоей мечте.

Мудрый Могучий Дуб на мгновение замер, как будто прислушиваясь к чему-то внутри себя, а затем с силой и как-то очень торжественно поднял к Солнцу и Небу свои ветви. Дуб возносил молитву Силам Природы, чтобы произошло то, что должно произойти!

И это произошло!

Совсем рядом с Плакучей Ивой вдруг начала как бы приподниматься и расширяться земля. И на этом месте вдруг показались первые воды. Потом их становилось все больше. Больше. Еще больше. Капельки становились маленьким Потокком, который деловито и по-хозяйски начал пробивать себе русло. И через совсем короткое время все увидели, что возле Плакучей Ивы появился и ожил прекрасный Ручей. Ах, какая чистая, прозрачная и удивительно вкусная вода была у этого Ручейка!

Плакучая Ива тут же обняла своего любимого косами-ветвями, а он тут же начал ей что-то тихонько журчать в ответ - и не было счастливее этой пары!

- Мечты сбываются, - прошептала Ёлочка. - Секрет работает! Я

поняла! Поняла! - вдруг закричала юная пушистая Красавица.

Мудрый Могучий Дуб только посмеивался. Кто, как ни он знал, что не всё так просто в этой жизни.

- Что же ты поняла? - спросил Мудрый Могучий Дуб.

- Я поняла, что если хочешь чего-то достичь, или добиться - надо в это очень сильно верить. Но ещё я поняла, что надо думать, о чём мечтаешь.

- Ну-ка, ну-ка, продолжай, - заинтересовано покачал ветвями Мудрый Могучий Дуб.

- Если мечтать о многом и не думать о чём думаешь - тогда это будут мечты-бабочки, - взволнованно говорила Ёлочка. - А ещё надо уметь соизмерять свои мечты с жизнью. Ведь если бы Плакучая Ива мечтала о большом Озере или Океане - её мечта никогда бы не сбылась. Для Озера понадобилось бы очень много места и тогда могли бы погибнуть многие деревья, это раз, - размышляла Ёлочка. - А потом, вместе с появлением Озера, здесь бы изменились условия и не многие деревья были бы готовы к этим изменениям. Это два. Потом...

Пока Ёлочка говорила, все наблюдали за тем, что с ней происходит. А происходило действительно чудо. Ёлочка росла. Росла на глазах у всех деревьев и превращалась в стройную и удивительно красивую Ель, которой не было равной во всём лесу!

Но Ёлочка не видела всего этого. Она продолжала размышлять, пока вдруг не услышала удивлённый возглас Плакучей Ивы.

- Ёлочка! Это ты?!

Ёлочка вздрогнула. Что за вопрос? Конечно, это она!

И тут она вдруг заметила в себе перемены.

Но пока она с удивлением рассматривала свои пушистые и необыкновенно элегантные ветви, деревья наперебой начали расхваливать её.

- Ах, какая красавица! Смотрите-смотрите, какой прекрасный цвет у ее иголок! Ах, как ей идет этот наряд! А ствол, посмотрите какой стройный и ровный ее ствол! А верхушка! Да вы только посмотрите, какая у нее удивительно пышная крона! Да это не крона, а корона! - вдруг воскликнул кто-то и все вдруг поняли, что в лесу родилась настоящая Королева.

Деревья склонили свои ветви в почтительном реверансе, а Ёлочка взволнованно воскликнула:

- Мечты сбываются! Спасибо тебе, Матушка-Земля! Спасибо тебе, Солнышко-Отец! Спасибо тебе, Ветер-Брат! Спасибо тебе, Дождевая Водица-Сестрица! И вам спасибо деревья - соседушки!

- О чём же ты мечтала? - просил Могучий Мудрый Дуб.

Он задал этот вопрос не потому, что не знал на него ответа. Как раз наоборот. Но он хотел, чтобы все деревья научились секрету и

чтобы все они поняли, что их судьба - только в их руках. А еще он хотел, чтобы они поняли - всегда надо думать о чём думаешь - ведь мечты сбываются. Иногда просто случайно позавидуешь кому-нибудь - глядишь, к тебе чужое и притянется. Только успел позавидовать шубке-листве какого-нибудь деревца, глядишь, на тебя уже гусеницы с жуками-червяками с него перелазят. Эх, не знаешь, что притянешь своими мыслями. Да и мечтать о том, чтобы на тополе груши уродили - тоже не стоит. Думай. Думай. Очень хорошо думай, о чём думаешь! Мечты сбываются. И не всегда самые добрые и полезные. Особенно для того, кто их надумал.

А ещё Могучий Мудрый Дуб знал одну горькую истину: очень многие могут посочувствовать другу, знакомому или даже незнакомому человеку в беде. Это хорошо. Но вот проявить такие же прекрасные чувства по отношению к чужой радости - это доступно далеко не всем. Практически никому. Ведь для того, чтобы радоваться чужой радости, надо иметь очень чистое сердце и очень большую солнечную душу.

Но вернёмся к нашей Ёлочке. Ведь очень интересно узнать, о чём она мечтала и почему вдруг стала такой красавицей и умницей.

- Я мечтала о том, - проговорила Ёлочка, - чтобы понять себя. Да-да. Не удивляйтесь. Ведь я совершенно не похожа ни на одного из вас. Мне было очень трудно понять, почему у всех листики - а у меня иголки. Почему на зиму все сбрасывают свои наряды, а я остаюсь всегда одной и той же. Я никак не могла понять, почему, когда деревья теряют свои веточки, они плачут соком, а у меня из ранки выделялась пахучая и густая смола. Кто я? Зачем пришла в этот мир? И нужна ли я хоть кому-нибудь в этом мире? А еще я всегда думала, что меня никто и никогда не полюбит. Ведь я была не такой как все. Я думала, что я самое некрасивое деревце в мире. Иногда мне хотелось, чтобы налетел злой ураган и сломал меня. И тогда всем стало бы легче - разве приятно, когда рядом с тобой непонятно кто? А иногда я думала - вот если бы меня поранил Ветер-Брат, может тогда хоть кто-то пожалел бы меня. Хоть ненадолго. И тогда бы мне стало легче. Но я тут же гнала от себя эти мысли - я ведь помнила секрет. К тому же я понимала, что меня на самом деле очень любят и Матушка-Земля, которая заботливо кормит мои корни и бережет их от вредителей. Меня любит и очень нежно и бережно ко мне относится мой Солнышко-Отец. Его лучи всегда согревали мою душу, когда я начинала сомневаться в себе. Иногда он просил мою Сестрицу-Дождевую Водицу обновить меня и та с радостью смывала с меня сомнения, тревогу, страх. Всё это смывалось с меня вместе с пылью и накопившейся грязью и я становилась чистой. А когда я чувствовала свою чистоту, у меня вдруг возникало удивительное чувство свободы

и лёгкости, и тогда я представляла себя огромной прекрасной птицей, которая парит высоко в небе и наслаждается близостью к Небу. А ещё я мечтала о том, что вырасту красивой и густой Елью и буду радовать сердца тем, кто видит меня. Пусть меня сейчас никто не любит и не замечает. Пусть все удивляются, откуда я такая, непохожая на всех, а потому странная и не заслуживающая внимания. Я думала: вот вырасту красивой и буду всех любить. Буду любить всех просто так. Ни за красоту, ни за полезность. А просто так. И если кто-то захочет спрятаться в моей тени, под моими густыми ветвями-лапами - я с любовью и радостью дам тень. Если кто-то захочет насытиться моими семенами - я с любовью и радостью открою свои шишки. Если кто-то захочет оздоровить своё дыхание и насладиться запахом моей хвои - я с любовью и радостью буду дарить свой необычный аромат. Понимаете, даже не зная, зачем я живу и не понимая своей настоящей цели в жизни, я очень сильно верила в то, что если я буду с любовью и радостью отдавать то, что есть во мне самого лучшего и прекрасного - я буду счастлива и научусь любить и понимать себя. Я мечтала быть красивой и любимой. И я делала всё, чтобы любить тех, кто меня окружает.

Я думала, - продолжала дальше Ёлочка, - что если я буду любить, то полюбят и меня. И знаете, - Ёлочка даже немного закачалась от волнения или смущения, - я ведь не сразу поняла, что достичь мечты можно только через любовь. Вначале я сердилась и очень обижалась на некоторых из вас. Я очень страдала от ваших не совсем ласковых слов. Но потом я стала понимать, что никогда не смогу стать красивой и любимой, если не научусь любить сама. И когда я начала так думать, Матушка-Земля раскрыла мне ещё одну удивительную тайну - изменишься сама - изменится мир вокруг тебя.

Изменишься сама - изменится мир вокруг тебя. Изменишься сама - изменится мир вокруг тебя, повторяла я про себя. Вначале я даже не совсем понимала, как это может произойти, но постепенно, когда я перестала обижаться и научилась радоваться каждому Лучику Солнца, каждой Росинке на моей иголочке, каждой птичке, поющей мне песни, каждому дождику и каждому ветерку, который нежно гладил мои веточки и хвою. Я научилась видеть Красоту вокруг себя. Я увидела, что каждая травинка не похожа на другую и каждая прекрасна по-своему. Я увидела красоту лесных цветов, которые расцветали в свое время и каждый из них был прекрасен и необычен по-своему. Именно тогда я поняла, что имею право быть самой собой. Что я тоже по-своему прекрасна и если я уже пришла в этот мир, я должна сделать его еще прекраснее и лучше.

Мечты сбываются. Особенно, если знаешь тайну - изменишься сама - изменится мир вокруг тебя. Я любила. А теперь я знаю, что

любят меня. Мечты сбываются, - повторила Ёлочка и посмотрела на Могучий Мудрый Дуб.

Что мог сказать ей Лесной Мудрец? Ёлочка познала Великую Тайну. Она открыла её всему Лесу.

- Это прекрасно, - думал Могучий Мудрый Дуб. - Но захочет ли кто-то ещё воплотить эту тайну в жизнь?

Он не задал этот вопрос вслух - слишком хорошо он знал правдивый ответ. Но также он знал и то, что каждый из нас сам творит свою судьбу. Наша судьба - это наши мысли. А ещё он знал - изменишься сам - изменится мир вокруг тебя.

Но Мудрый Могучий Дуб не стал повторять эту Истину. Он просто запел. И его мелодия была такой прекрасной и светлой, что ни одно дерево не решилось нарушить эту песнь Души. Мудрый Могучий Дуб пел свою жизнь. Сегодня сбылась его мечта. Он передал свою тайну Лесу. Он передал свою мудрость прекрасной и величественной Ели, которая своей жизнью сумела доказать - мечты сбываются.

А Плакучая Ива, ничего не слыша, о чём-то нежно и тихо ворковала со своим Ручейком.

## ДЕРЖИ МЕНЯ, СОЛОМИНКА, ДЕРЖИ МЕНЯ...

Стояло жаркое лето. Лёгкий ветерок лениво прохаживался по Полю, слегка задевая золотистые, налитые жизнью и солнцем колоски пшеницы. Ничто не нарушало удивительной тишины знойного полдня. Ну, разве что можно было услышать тихий шелест-разговор одного Колоска со своим Стебельком.

Всё Поле знало, что очень скоро наступит время жатвы, и очень волновалось по этому поводу. Уже почти созревшие Зёрнышки Пшеницы, когда наступал прохладный вечер, переговаривались между собой, делая всевозможные догадки, а что же будет дальше. Всем им очень хотелось совершить самый главный в жизни подвиг-жертву и стать Хлебом. Но больше всех, пожалуй, волновался один Стебелёк. Зная от мудрого Корня, что обычно стебельки после жатвы превращаются в солому, ему очень не хотелось быть просто соломой. Вернее, ему не хотелось быть «как все» и спокойно принимать свою участь.

Нет, вы не подумайте, что это был какой-то Стебелёк-зазнайка. Ни в коем случае! Он просто мечтал о *своём* подвиге-жертве, о том, как именно от него будет зависеть нечто важное в этой жизни или даже сама чья-то жизнь. Все смеялись над ним и говорили, что он эгоист, индивидуалист и разные другие обидные слова. Его называли философом и мечтателем и зло пророчили, что очень скоро жизнь, та

самая, в которой ему хотелось оставить свой след, пройдет по нему комбайном и заставит пересмотреть свои взгляды.

Стебелёк не обижался.

- В конце-концов, - думал он, - какая разница, кем быть - подстилкой в коровнике, крышей дома, лаптями или...

И тут его сердечко замирало. Больше всего на свете он боялся того, о чём втайне мечтали все остальные стебельки.

Когда-то мудрый Корень рассказал ему, что из соломы делают картины. Выбирают самую красивую, золотистую, упругую соломинку и, разрезая её на части, создают узоры. Эти картины, говорил Корень, висят очень долго, иногда много-много лет. И пока живёт картина - живут и соломинки, из которых эта картина создана. Услышав об этом, все стебельки старались расти здоровыми, крепкими, мечтая красоваться на выставках и бомондах.

И только наш Стебелёк пришёл в ужас от такой судьбы. Почему? - спросите вы. Ведь это так здорово, когда ты на виду у всех, тобой любуются, делают комплименты, хвалят...

Видите ли, наш Стебелёк умел думать и размышлять. Причём думать и размышлять собственной головой (если так можно сказать о стебельке), а не принимать бездумно на веру чьи-то красивые обещания.

И когда он услышал о том, что можно попасть « в картину », он сразу же сообразил, насколько это опасно и мучительно. Да-да. Именно, опасно и мучительно.

- Уж лучше подстилкой в коровнике, чем такая жизнь, - говорил Стебелёк и представлял себе то, что не могли понять другие.

- Вот появился Художник, - размышлял Стебелёк, - который выбирает соломинки для своей работы. Он выбирает самые лучшие и самые золотистые. Затем он несёт их к себе в мастерскую и начинает работать. Он берёт в руки первую соломинку и начинает её...

Именно на этом месте у Стебелька всё содрогалось от страха. Ведь только он один понимал, что для того, чтобы создать узор, соломинку будут *резать*, делить на части, кромсать. А как же жить после этого на свете, если ты разделён на части?! Это смерть. Это мучительная смерть - понимал Стебелёк и он был прав.

Только будучи целостным, можно быть счастливым и осознавать - «Я - это Я, а не мой кусочек и даже, может быть не самый лучший». Только будучи целостным и единым, то есть, только будучи самим собой, можно сказать - «Я есть!», «Я существую!», «Я знаю, кто я есть!». А разве может так сказать та частица соломинки, которую приклеили на дощечку? Разве она теперь понимает, кто она? Ведь её кусочки остались разбросанными везде. Какая-то её часть попала в мусор и уже погибла в огне; какая-то была растоптана в пыль ногами

того же Художника; а какой-то частью, может быть играли дети и, подражая своему учителю, тоже создали картинку. И получилось, что одну соломинку разделили на много частей и кто она теперь? Она - это первая картина или вторая? Она - это сгоревший кусочек или тот, который растоптан в пыль? Так кто же она?!

Вот так размышлял наш Стебелёк, понимая, что за красивой и беззаботной, на первый взгляд, жизнью, скрывается такая ужасная неприглядная действительность.

Но мы не будем сейчас говорить о грустном. Ведь мы помним один удивительный секрет - то, о чём больше всего и сильнее всего мечтаешь - сбывается всегда. Главное - это во время подумать, о чём думаешь. И, конечно, те стебельки, которые мечтали стать картиной - стали ею, вернее попали именно в этот поток жизни. Кто-то сразу оказался на выставке, кого-то отбраковали или потеряли по дороге, кто-то не сумел удержаться и отклеился - но каждый получил шанс воплотить то, о чём мечтал.

Кто не мечтал вообще - стал «как все» и попал туда, куда попадают все «как все». Но это уже и вовсе не интересно.

Наш Стебелёк мечтал о жизненном подвиге, который он хотел совершить сам. Именно сам. Именно, оставаясь самим собой. И именно так, чтобы почувствовать свою полезность для этой жизни.

Однажды, а всё когда-нибудь наступает однажды, на Поле появился Комбайн. Он огласил о своём присутствии громким рёвом своего мотора и предупредил о том, чтобы все выпрямились и приготовились к удивительным переменам в своей жизни. Наступал момент, когда мечты должны были сбываться. И наш Стебелёк наконец-то действительно стал Свободным Стебельком.

А так как исполнение мечты это всегда маленькое чудо, то это чудо случилось сразу, как только Стебелёк ощутил, что он больше не подчиняется Корню и не обязан держать на себе колосок. Это состояние свободы и лёгкости было таким неожиданным и необычным, что Стебелёк некоторое время просто наслаждался этим ощущением себя, забыв обо всём на свете.

Однако, напомнил ему Ветерок, нельзя было терять ни минуты. Причём здесь Ветерок, спросите вы? А притом, что именно ему выпала честь стать добрым волшебником и помочь Стебельку исполнить свою мечту.

Ветерок легонько прикоснулся к Стебельку и начал подталкивать его к концу поля. Затем он, поднатужившись, поднял его вверх и понёс туда, не зная куда. И даже не зная зачем. Просто понёс и всё. Когда ему захотелось отдохнуть, он опустил Стебелёк на землю и попрощался с ним. Ведь у Ветерка много своих дел.

А Стебелёк, чувствуя себя в полной безопасности, наконец-то смог



расслабиться и задуматься над своим будущим. И пока он думал, всё его тело отдыхало после долгой и утомительной работы на поле. Весь его организм перестраивался на новую, совершенно новую работу и становился более крепким, более упругим, более здоровым. Всё, от чего его организм должен был освободиться - освобождалось, всё, что должно было укрепиться - укреплялось, и через некоторое время Стебелёк почувствовал себя обновлённым и уверенным в том, что всё, о чём он мечтал, очень скоро сбудется. Стебелёк верил в себя. Он верил и доверял себе. И чем более крепким и наполненным жизненной силой солнца он становился - тем больше он чувствовал в себе сил выполнить свою жизненную задачу.

Каким красивым стал наш Стебелёк! Извините - извините. Не Стебелёк. Теперь никто бы не узнал в этой прекрасной золотистой, переливающейся на солнце своими упругими бочками Соломинке того, кого мы называли Стебельком.

- Ах, какая красавица! - говорили все, кто видел Соломинку. А видели её многие: порхающие с цветка на цветок бабочки, труженицы-пчёлы, муравьи, жуки... Всем, абсолютно всем нравилась Соломинка и некоторое время она тоже была довольна теми переменами, которые произошли в её жизни. Иногда, только иногда, когда мимо пролетал Ветерок, что-то сжималось в её груди, но... светило солнышко, пели птички, и Соломинка старалась думать и наслаждаться только тем, что происходило в её жизни прямо сейчас. Ведь мы помним, что это была умная Соломинка-Стебелёк. А ещё она помнила и знала - всему своё время. И если сейчас ей даётся возможность отдохнуть, восстановить и накопить силы, значит именно этим и надо заниматься. Всё в этой жизни случается в своё время, - рассуждала Соломинка и спокойно отдыхала, лёжа на мягкой тёплой земле.

Однажды, когда всё было как всегда, вдруг налетел откуда-то чем-то рассерженный Ветер. Он ничего никому не хотел объяснять, а просто взял и закрыл чёрными дождевыми тучами небо. Тучи тоже были не очень разговорчивыми и по привычке, вместо того, чтобы разобраться, а что собственно происходит, начали плакать. Сначала потихоньку, а потом всё сильнее и сильнее. Дождинки-слезинки падали на землю и пропитывали её своей живительной влагой. Но вскоре, когда их стало слишком много, они стали скапливаться в маленьких ямках, углублениях, рытвинах... А потом из этих ямок начали вытекать ручейки. Ручейки становились всё больше и больше, а их течение всё быстрее и быстрее и тут Соломинка услышала крики о помощи.

- Спасите! Помогите! - кричал кто-то, потом к этому голосу добавилось еще несколько голосов.

Это кричали муравьи и маленькие мошки, которые не успели вовремя

спрятаться от дождя и залезли под листик, который лежал на земле. Когда потекли первые ручейки, этот листик подмыло водой и все, кто под ним прятался, попали в стремительно несущийся поток воды.

Соломинка напряглась, и её сердечко застучало от волнения. Вот оно - её время. Как будто понимая важность момента, Ветерок подтолкнул её к ручью, и она смело прыгнула в воду.

- Держи меня, Соломинка, держи меня! - кричал испуганный муравей и что было силы колотил лапками по воде, пытаясь удержаться на её поверхности.

- Спаси нас, Соломинка, спаси!, - кричали все, кто находился в воде и не мог сопротивляться течению.

И Соломинка держала и спасала. Она подплывала ко всем, кто просил о помощи и, подставляя свою золотистую спинку, давала возможность выбраться из воды. Она не думала о своей красоте, она не думала о том, что и сама может погибнуть в опасных водоворотах - она воплощала в жизнь свою мечту. Теперь она знала, что это было именно то, о чём она так долго думала. Она поняла своё предназначение и со всей накопившейся энергией самоотверженно делала *своё* дело. Это была очень трудная и опасная работа - спасать жизни других, но ради этого стоило жить, - повторяла про себя Соломинка, - и неслась на новый крик о помощи...

Когда дождь прекратился, и солнышко высушило тех, кто промок, все стали поздравлять Соломинку и хвалить её за то, что она сделала. Всё еще влажная, но счастливая, Соломинка спокойно выслушивала благодарности в свой адрес и думала о том, как здорово сложилась её судьба - она сумела остаться самой собой и не стать «как все»; она сумела найти *своё* дело, а значит найти себя в этом огромном мире; она сумела спасти жизни тем, кто позвал её на помощь и значит то, о чём она мечтала - было не зря.

Поле жизни огромно. Соломинка росла в равных условиях со всеми. Но она умела мечтать о подвиге. И подвиг нашёл её. Ту, которая была к нему готова. Одну - со всего огромного поля.

Соломинка была счастлива. А ты?

## ДРЕВО ЖИЗНИ

Так иногда бывает в жизни, когда хочется остаться наедине с самим собой, о чём-то подумать, в чём-то разобраться... И тогда человек начинает искать какое-то уединённое место, где ему никто бы не мешал подумать о своём.

Вот и одному Уставшему Человеку тоже очень захотелось просто побыть одному.

Он отложил все свои дела, даже те, которые считал неотложными, сел в машину и поехал на пустынный пляж. Мало кто догадывался или знал об этом месте, но именно здесь, в этом потаённом уголке Природы Уставший Человек восстанавливал свои силы, успокаивался, приходил в удивительное состояние равновесия и находил ответы на многие вопросы, которые ставила перед ним жизнь.

Утро было прекрасным. Чистое голубое небо, нежные прикосновения солнечных лучей, крики носящихся над водой чаек... Солёные брызги уже можно было ощутить на губах, а там, вдали, проглядывали сквозь туманную дымку гордые скалы, о которые вот уже много веков подряд с шумом бились упрямые волны...

Первым делом Человек решил пройтись по песчаной прибрежной полосе. Он шёл и думал о своей жизни, он думал о своих проблемах, оставляя на мокром песке свои следы. Это были следы печали и тоски, следы внутреннего одиночества и нерешённых задач. Но волнам было всё равно. Они не собирались выяснять, что и зачем, а просто и привычно, по-хозяйски накатываясь на берег, смывали и забирали с собой и следы, и проблемы, и всё остальное, что было в этих следах на песке.

Когда Уставший Человек почувствовал себя лучше, он сказал: «Спасибо тебе, Море!» и решил немного полежать на уже прогретом солнышком берегу. Он был здесь абсолютно один. Свои заботы он уже отдал Морю, и чувствовал себя легко и свободно. Небрежно набирая в ладонь песок, он просыпал его сквозь пальцы и думал о том, что песок - это время... Время, которое неумолимо проскальзывает сквозь пальцы жизни и возвращается к чему-то первозданному... Взгляд уже отдохнувшего Человека неторопливо скользил по всему, что его окружало, и тут он, как будто впервые, заметил величественное в своей красоте Дерево, на которое раньше никогда не обращал внимания.

Что-то в этом Дереве показалось таким необычным, что Человеку захотелось подойти к нему, прикоснуться к его шершавой коре и даже прижаться лицом к стволу.

И пока Человек шёл, в его голове начали проноситься какие-то странные мысли. Действительно странные, потому что раньше Человек не замечал того, ЧТО его окружает.

- Какое красивое Дерево, - подумал вначале Человек. И это было обычно. Но потом вдруг стали приходиться такие мысли:

- Это Дерево стоит здесь много лет. Оно пережило столько бурь и ненастий. И чем больше ему приходилось сопротивляться, тем сильнее оно держалось за землю, стараясь как можно глубже укорениться и устоять. Это Дерево никогда не сомневалось в том, что ему надо делать, оно было лишено внутренних конфликтов и противоречий - и именно поэтому оно сейчас так гордо и свободно

раскинуло свои могучие ветви. Когда веет слабый ветерок, листики начинают нащёптывать внутреннее спокойствие и безмятежность и трудно поверить в то, что это Дерево каждое мгновение своей жизни борется за своё существование.

Как будто услышав эти мысли Человека, Дерево слегка качнулось и провело по его щеке листиком. Одного этого касания хватило для того, чтобы по телу Человека пробежала тёплая волна чего-то спокойно-убаюкивающего, которое дало умиротворяющее ощущение единства.

Единства с собой, единства с этим Деревом. И Человек вдруг начал действительно становиться единым с этим Деревом.

Он почувствовал, как его ноги начали уверенно и с силой проникать сквозь толщу земли. Они становились корнями, нащупывая в земных глубинах своё место и расчищая своё пространство с уверенностью и лёгкостью. Когда процесс роста чуть замедлился, корни включились в следующий этап и, как будто мощные насосы начали откачивать из земли её живительную влагу и силу. Материнские соки стремительно понеслись вверх по крепкому упругому стволу и веточкам Человека-Дерева. И чем больше Человек наполнялся материнской энергией, тем быстрее он избавлялся от своих страхов, сомнений, тревог, боли. Всё это как будто растворялось в животворной влаге, давая взамен сердцу чувства сострадания, любви, милосердия.

Внимание Человека переключилось на руки, которые вдруг слились с веточками Дерева, и он даже почувствовал, как на них трепещут и покачиваются уверенные в себе упругие листики. Ещё бы! Они питаются энергией Солнца, которое дарит им свою огненную силу, свет и любовь. И при каждом вдохе этот лучистый свет наполняет каждый листик и даёт новые возможности для роста и развития. Солнце всегда называют Мудрым Отцом всего живого, а значит, с каждым его новым лучиком каждый из нас наполняется, вдыхая его свет, мудростью, смелостью, благородным мужеством, пониманием...

- Как жарко, - вдруг подумал Человек и в то же мгновение ветерок подогнал дождевую тучку, которая щедро полила Дерево своей очищающей водичкой. И тогда каждый листик, каждая веточка смогли начисто умыться, смыв с себя пыль и грязь, а в небе вдруг заиграла и засмеялась, переливаясь своими тончайшими цветами, Небесная Радуга.

- Как хорошо! Как мне хорошо! - вдруг закричал что есть силы Человек и, вновь почувствовав себя как себя, он начал танцевать под прекрасную музыку Моря, Дерева, Радуги, Солнца... Это была дивная музыка и это был не менее дивный танец, который мог танцевать только маленький ребёнок. Ведь ни для кого не секрет, что маленькие дети слышат, видят и чувствуют гораздо больше взрослых. И на душе

у Человека тоже было так, как будто бы он вернулся в своё далёкое детство.

- Как я счастлив! - всё повторял и повторял он.

- Ты счастлив! - шелестело за ним Море.

- Ты снова живёшь! - шептало ему вслед Дерево.

- Ты наполнился мудростью и чистотой! - звенели лучики Солнца.

- Ты свободен! - переливаясь, пела Радуга.

- Ты уже знаешь, как поступишь! - кричали ему вдогонку чайки.

- Я знаю, теперь я действительно знаю! - радостно воскликнул

Человек, и он действительно знал. Потому что он впервые в жизни прикоснулся к Истинной Мудрости, к Истинным Знаниям, к Истинной Жизни.

Теперь он знал всё ЭТО в себе.

### КОЛОДЕЦ МУДРОСТИ

По пустыне шёл усталый Путник. Жажда сжимала его горло смертельной хваткой и он, уже почти ничего не видя перед собой, просто брёл, пытаясь чувствовать жизнь и выиграть время у смерти. Когда очередной шаг поставил его на колени, а тело безвольно распласталось под лучами жгучего солнца, Путник как-то спокойно и с облегчением подумал «Всё!» и это было действительно всё, что он запомнил до этого момента.

Сколько он пролежал в таком состоянии не скажет никто, время - штука сложная и капризная. Один за мгновение может прожить Жизнь, другой за годы не проживёт и мгновения Жизни. Вот и наш Путник очнулся неизвестно когда, но то, что он увидел, удивило его не меньше, чем ощущение того, что он всё ещё жив. Рядом с ним, всего в нескольких шагах, возвышался Колодец, от которого тянуло пьянящей свежестью и прохладой. Всё ещё не веря увиденному, Путник на коленях подполз к Колодцу и опираясь об него руками, попытался встать на ноги. Заглянув внутрь, он увидел мерцающую влагу, которая, казалось, была совсем рядом - только протяни руки и они тут же окунутся в нежность воды. Путник чуть наклонился и действительно попытался захватить воду в ладони, но вода оказалась чуть ниже длины его рук. Тогда он склонился ещё больше, но вода, как будто играя, тоже отступила. Чувствуя нестерпимую жажду, Путник наклонялся всё ниже и ниже, а вода уходила всё дальше и дальше, как будто маня за собой, и в какой-то момент Путник не удержался и полетел в Колодец.

Что он почувствовал в первое мгновение, трудно сказать, но то, что у него было время заметить, что Колодец больше напоминает туннель, а воды в нём просто нет, это точно. Ведь летел он долго и

как-то странно. Именно летел, а не падал. Страха не было. В голове роились мысли, перебиравшие варианты исхода падения, которых казалось не так уж и много, а весь организм: зрение, слух, обоняние, даже кожа ощущали нечто такое, чего никогда не было раньше. На душе было удивительно спокойно, а сердце подсказывало, что всё будет хорошо.

Постепенно привыкнув к своему необычному состоянию, Путник в какое-то мгновение подумал, что пора бы уже и приземлиться. Как будто услышав его желание, мрак туннеля начал постепенно редеть, перемешиваясь с отблесками света, и очень скоро перед глазами Путника предстала необычная картина.

Он попал в мир, где был яркий и удивительно красивый Свет. Всё вокруг было насыщенным удивительными красками настолько, что передать это словами было бы просто невозможно. Но больше всего взгляд притягивало Озеро, от которого буквально исходил Свет, искрящийся прекрасными искрами, которые как будто исполняли какой-то таинственный танец и звали к себе. Вода Озера была хрустально-чистой и даже трудно было различить, есть ли она там, настолько явно и чётко было видно дно. И только лёгкий ветерок, рисуя на её зеркальной поверхности свои узоры, подсказывал, что Озеро действительно хранит в себе Воду.

За Озером виднелись Горы, от которых тоже струился таинственный и прекрасный Свет, а вокруг Озера, на покрытой как ковром, цветами земле росли великолепные могучие деревья, от которых как будто излучалось внутреннее спокойствие, обволакивающее душу и сердце, и насыщая их исцеляющими запахами и ароматами.

Осмотревшись и насладившись открывшейся перед глазами Красотой, Путник подошёл к Озеру и набрал в ладони светящуюся Воду. Он не торопясь, очень медленно поднёс её к губам и начал пить мелкими глотками. Вода была необычайно вкусной. После нескольких глотков Путник почувствовал, что силы его восстановились, голова стала ясной, а мысли чёткими. Чувствуя полную безопасность, он разделся и вошёл в чистоту Озера. Вода мягко обняла его материнскими руками и начала заботливо обмывать тело. Путник уже ничему не удивлялся, он просто наслаждался происходящим и как будто со стороны наблюдал за всем, что с ним происходило. А происходило действительно нечто интересное. Вода как будто невидимым растворителем снимала с тела Путника слой за слоем и что странно, если до того этот слой был незаметен на теле, то как только он отслаивался, Путник видел, насколько тот был грязен, уродлив и безобразен.

- Господи, сколько грязи я носил на себе, - подумал он и тут же

увидел, что Вода очистила его от ещё одного слоя.

Когда грязь попадала в Воду, она не растворялась в ней, а как будто испарялась в Свете, который исходил из Воды. И за этим тоже было интересно наблюдать.

Чем чище становился Путник, тем легче становилось его тело. Может быть не само тело, а его ощущение. И вскоре, когда Вода полностью очистила Путника, его тело стало таким же светящимся, как и всё вокруг. «Пора выходить», - как бы подсказала Вода и легонько подтолкнула его к берегу.

Привыкнув к своей необычной чистоте, лёгкости и Свету, который, казалось, изливался теперь изнутри тела, Путник огляделся ещё раз по сторонам, и так как силы в нём прибавилось, хоть отбавляй, он принял решение подняться на самую высокую Вершину Горы и оттуда рассмотреть мир, в котором оказался.

Подъём на Гору был несложным. Гора, казалось, сама помогала Путнику совершать восхождение, а так как тот уже ничему не удивлялся и даже начал постепенно привыкать к происходящему, то расслабившись и уверившись в полной безопасности, просто рассматривал окружающую его природу.

А рассматривать было что. Птицы, с необычайно ярким и красивым оперением, развлекали его мелодичными трелями, удивительные бабочки медленно, как парусники, проплывали мимо и бесстрашно садились на руку, если Путник её подставлял. Потом, разрешив ему собой полюбоваться, они томно взмахивали крыльшками и неторопливо продолжали свой путь. Да что бабочки! Мимо него спокойно шныряли зверушки, совершенно не обращая внимания на незнакомца, а в небе торжественно и гордо парил одинокий орёл.

Настроившись на то, что надо подняться к Вершине, Путник шёл неторопливо, стараясь разглядеть каждую мелочь, встречающуюся ему на пути. Чуть в стороне от тропы, которая вела его вверх, он вдруг заметил огромную расщелину, которую скрывала густая растительность. Подойдя ближе, он понял, что расщелина - это пещера, вход в которую перекрывает большой камень.

Так как торопиться Путнику было некуда, голода, как ни странно он не чувствовал, а сил было в избытке, то он решил исследовать пещеру и попробовал отодвинуть камень. Не смотря на свою объёмность, камень, хоть и не без усилий, но поддался при первых же толчках, и вход оказался свободным.

Пещера оказалась куполообразной формы. Прямо у входа, с правой стороны, находился источник, из которого вытекал весёлый ручей, который тянулся через пещеру к другому выходу. Там же справа, над ручьём висел огромный экран, на котором можно было увидеть...

мысли. Да-да. Наш Путник тоже не сразу понял, почему меняются цвета на экране, но чем больше он на него смотрел, тем больше понимал принцип работы. Экран отражал в цвете не только его мысли, но и эмоции. Например, если Путник вспоминал свою любимую, то экран начинал светиться прекрасным розовым светом. Но если он начинал вспоминать свои обиды, то на экране начинали появляться грязные тёмные пятна, а сам Путник начинал чувствовать себя неуютно. И тогда он быстро отключался от негативных мыслей и вспоминал своё самое лучшее в жизни. Экран снова светился чистотой цветов, а тело Путника снова испытывало чувство комфорта и лёгкости.

У противоположной стены лежало красивое мягкое покрывало тёмно-вишнёвого цвета, расшитое яркими узорами и подушечка с бахромой. Они как будто приглашали присесть, чтобы было удобно смотреть на экран. Путник, не задумываясь, действительно присел и залюбовался игрой желто-голубого цвета, успокаивающе перекатывающегося волнами на экране. Как долго всё это продолжалось, он не знал - время здесь шло по-другому, но очнувшись, он увидел рядом с собой какое-то странное существо, похожее на человека, только гораздо меньшее по размерам. У этого существа была тёмная кожа неестественно коричнево-черного цвета и волосы, похожие на свалявшуюся шерсть. Оно сидело на коленях, молитвенно сложив руки и склонив голову до колен. Глаз и лица не было видно, но всем своим видом оно вызывало одновременно и брезгливость, и жалость. Это существо так резко контрастировало со всем окружающим, что Путник в испуге быстро поднялся и так же быстро направился к выходу, но уже к другой стороне Горы.

Ручей, который протекал вдоль пещеры, расширялся и уже на выходе постепенно превращался в большую реку. Тут же, на берегу, Путник нашёл надувной плот, покрытый таким же красивым и мягким покрывалом и с такой же уютной подушечкой, как и в пещере. Не долго думая, тем более что ему очень не хотелось ещё раз встретиться с тем существом, Путник спустил плот на воду и только успел подумать о том, что счастливо избавился от уродца, как тут же увидел его на своём плоту. Тот продолжал сидеть в том же положении и не подавал никаких признаков жизни. Просто сидел и всё.

Постепенно Путник привык к его присутствию и беспечно растянулся во весь рост, наслаждаясь плаваньем и желанием узнать, куда же принесёт его поток. Однако, задремав на несколько мгновений, он вдруг почувствовал, как его начал наполнять липкий страх. Краем глаза он заметил, что существо вдруг стало огромным и чудовищным. Оно нависло угрожающей массой над Путником и медленно и зловеще протягивало к нему руки. Путник вскочил. Но тут же увидел, что



жалкое существо продолжало сидеть скорчившись, как ни в чём не бывало и так же не шевелясь.

«Странно», - подумал Путник и придя в себя начал осматриваться по сторонам. Он заметил, что впереди вода была тихой и спокойной, а позади - как будто бурлящей и пенящейся. После размеренно и тихо плывущего плота оставался такой след, как будто плыл на огромной скорости катер. Но пока Путник соображал, почему происходит такой эффект, течение резко изменило свой ход и ему с трудом удалось удержаться на плоту.

Ещё не успев даже как следует испугаться оттого, что чуть не свалился в воду, Путник увидел как над его головой возникло удивительнейшее явление: вместо одного солнца на небе вдруг появилось много солнц и все они были выстроены настолько ровным полукругом, что образовали собой Солнечную Арку, как бы разграничивая таким образом то, что было и то, что будет.

Проплывая под этой Солнечной Аркой, Путник ясно ощутил, что что-то, такое знакомое и близкое он оставляет навеки там, позади себя. Но по мере освобождения от прошлого, его сердце начало заполнять образовавшуюся пустоту чем-то, что наполняло невыразимой надеждой и радостью, чем-то, что называлось новым и долгожданным, тем, к чему всегда стремилась душа. Но времени на столь долгие размышления у Путника не было. И то, что мы читали несколько секунд, проплыло в его сознании за мгновение - он просто это как бы вспомнил, как бы в одно мгновение его озарило нечто, что несло в себе Всё. Он просто теперь это *знал*, но объяснить как узнал навряд сумел бы даже за много дней.

А течение тем временем всё ускоряло свой бег, и по характерному звуку Путник понял, что приближается к водопаду. Страха не было. Вдоль берегов тянулись скалистые горы и впереди был горизонт из Света, которым Путник всё ещё не переставал наслаждаться. Как бы осторожно, если бы можно было так сказать, водными руками, поток бережно спустил плот по крутому водопаду, который как бы ступенчато опускался вниз и перед взором Путника открылся огромный Город, вход в который начинался Аркой-Радугой. Вдали виднелся какой-то монумент, очень высокий и широкий, до слуха доносились голоса людей, шум машин, можно было различить улицы, высокие постройки... Через какое-то время поток оказался в самой гуще Города и Путник увидел необычные и *тёплые* дома песочно-рыжего цвета, он почувствовал, что Город живёт, не в нём живут, а сам Город Живой, но поток не давал и здесь времени на размышления, как бы торопясь быстрее достичь цели, и вот уже снова горы и на их скалистом теле Путник различал какие-то таинственные знаки, которые иногда вспыхивали от бликов воды и снова терялись в

каменной однотонности.

Сквозь камни гор чётко прорисовывался силуэт замка, но та его сторона, по которой нёс поток, была шершавой и серой, сливаясь с горами и скалами, а сам замок находился по ту сторону гор. Путник почувствовал, насколько сильно ему захотелось попасть в этот замок, и тут же поток, как будто услышав его, сделал неожиданный поворот и перед глазами открылся великолепнейший, неопикуемый по красоте дворец с розово-персиковыми стенами и белоснежными колоннами.

Поток аккуратно высадил Путника на берег. Мы забыли сказать, что существо, которое присоседилось к нашему герою в начале пути, как-то незаметно растворилось. По крайней мере, после того, как Путник пересёк Солнечную Арку, он о нём больше даже не вспоминал.

С восторгом рассматривая архитектуру замка, Путник медленно подходил к главному входу. Красивая, массивная дверь с золотой резной ручкой плавно и беззвучно открылась как бы сама, и Путник оказался в огромной комнате, потрясающей своей роскошью и богатством. По стенам были развешаны картины в золотых, отливающих мерным светом, рамах. Путник подошёл ближе. Протянул руку к одной из картин и его пальцы ощутили шероховатость застывших красок, направление мазков. Что-то тянуло Путника к этим картинам, и он начал их медленно разглядывать, как будто вспоминая нечто, что было очень давно. Очень-очень давно. Его не покидало чувство, что ему знаком этот замок, что он знает расположение комнат... Как бы в подтверждение своих мыслей он посмотрел в одну из сторон и с удовлетворением увидел, что там действительно есть ступени, ведущие наверх, в спальню. Эти ступени были всё такие же скрипучие, как и много лет назад (сколько много, Путник не мог сказать, но *знал*, что очень много).

Дверь в спальню открылась тоже как бы сама и там действительно всё было по-старому. Розовые стены, белая мебель с позолотой. Огромная кровать, покрытая красивым атласным покрывалом... В углу, возле окна, в стене есть потайная дверь, мелькнуло в голове. Но тот, кто о ней не знает, не найдёт никогда. Подойдя к нужному месту, Путник привычным жестом нажал на скрытую пружину, дверь, замерев на мгновение, начала постепенно открывать вход в тёмный коридор. Этот коридор вёл к ступеням, укрытым пылью и паутиной, а они вели к самому сокровенному месту этого замка - в библиотеку, где хранились древнейшие рукописи и книги с незапамятных времён и столетий.

Путник вошёл в святилище. Он с удовольствием отметил, что стеллажи были действительно, как он и помнил, из вишнёвого дерева, сквозь купол цветного стекла пробивался тот же волшебный свет, который приводил его в восторг когда-то, но очень давно. А вся

библиотека была наполнена волнующим запахом Мудрости и Знаний.

Путник огляделся по сторонам, как будто кого-то искал и действительно - в самом тёмном углу, за массивным столом среди гор раскрытых книг, сидел Старец, весь в белоснежных одеждах и в обрамлении светящегося золотистого тумана, который сейчас бы назвали аурой. Путник подошёл к Старцу и с удивлением заметил, что его длинная белая борода на самом деле состоит из лиц, многих-многих лиц, как бы миниатюрных копий Старца, которые имеют разные выражения и каждое чем-то занято. Эти лица смотрели в разные стороны - каждое в свою и через связь с ними Старец знал Всё и обо Всём. Золотистое сияние, исходившее из него плавными волнами, излучало Мудрость, а из пронизательных, как будто насквозь просвечивающих глаз, струились потоки Любви. Смотреть в эти глаза было опасно, помнил Путник. Тот, кто не обладал внутренней чистотой - мог просто сгореть под этим взглядом, превратившись в пепел, ведь Любовь - это самая мощная Огненная Энергия, которой управляют все миры. Однако, вспомнив, какую серьёзную «чистку» он прошёл вначале, Путник бесстрашно взглянул в глаза Старцу, и... в то же мгновение рядом с ним снова оказалось то мерзко-жалкое существо, которое старалось теперь как можно ближе прижаться к Путнику.

Пока он в испуге соображал, как это могло произойти, Старец, направив на уродца свой взгляд, как бы приподнял его какой-то невидимой Силой и спокойно вышвырнул в окно. Путник вздрогнул. Ему показалось, что это было жестоко. Но Мудрый Учитель, как бы читая его мысли, сказал:

- Ещё немного и ты поймёшь, кого жалел.

В ту же минуту за окном показался огромный дракон, который, развернув свои чёрные крылья, перекрыл ими солнце. Его вид был ужасен и опасен. Он угрожающе и зло смотрел в окно, из которого его только что вышвырнули и готовился к сокрушительному нападению.

Путник, всё еще не веря в происходящее, всё же каким-то внутренним чутьем вдруг осознал - это он, он своими мыслями, своими воспоминаниями привлекал к себе это страшилище, и что это он сейчас, своей жалостью, помог этому рахитному уродцу стать таким мощным! Что делать?! Он с мольбой и испугом посмотрел на Старца, ожидая порицания и защиты одновременно, но тот только улыбнулся и показал на окно. Выглянув, Путник увидел, что замок отражается в спокойной глади моря. Старец как бы невзначай махнул рукой и тогда огромная морская волна, как бы ожив, начала расти, превращаясь в огромную водяную гору. Она поднималась всё выше и выше, вот она уже коснулась Дракона, вот она уже захватила его в свои смертоносные объятия и стремительно понесла вниз, в

глубины... Но Дракон борется. Он издаёт страшные звуки, он вырывается, он... Но Море Любви - это гораздо большая Сила, чем любой из драконов, живущих в каждом из нас. Постепенно борьба затихла. Вода снова стала тихой и ласковой, отражая в себе лучи заходящего солнца и прекрасного замка.

Трудно сказать, сколько прошло времени - его ход был подвластен каким-то другим, неизвестным Путнику, законам. Более того, Время периодически как бы становилось осязаемым и подсказывало - когда и что надо делать. Вот и сейчас, всё ещё не до конца осознав, что произошло, Путник как-то вдруг понял, что Время встречи с этим удивительным Старцем, Учителем Мудрости и Властелином Жизни истекло и ему пора уходить. Путник снова посмотрел Старцу в глаза. В этих Глазах отражалась Вечность Любви. Эти Глаза проникали в сердце. Эти Глаза будили сердце. Эти Глаза открывали глаза. Эти Глаза учили видеть то, что было недоступно простому зрению. Как-то незаметно для себя, всё ещё находясь под покровительством Взгляда, Путник увидел, что перед ним лежит книга. Не думая, а просто ощущая внутреннюю необходимость действия, он взял её в руки и направился к выходу.

Закрыв плотно двери библиотеки, снова пройдя по скрипучей и пыльной лестнице, Путник вернулся в спальню. Оглядев её ещё раз, он о чём-то глубоко вздохнул. Перед ним, как будто проскользнув невидимой и лёгкой тенью, пронеслось далёкое воспоминание, которое пробудило радость и боль одновременно, давая возможность пережить всё вновь за мгновение. Время играло с ним. Время вторгалось в его жизнь. Время подсказывало - уходи, тебе здесь больше нечего делать - всё, что нужно, ты уже получил. Оставь прошлое в прошлом - тебя ждёт будущее.

Путник решительно вышел из спальни, физически ощущая, что оставляет в ней что-то важное, что-то, что когда-то было им самим, и так же решительно вошёл в гостиную, где его снова встретили десятками глаз портреты. Но ему уже не хотелось их рассматривать. Он и так знал - все они - это он когда-то. Все они - это его прошлое, а ему надо возвращаться в будущее.

Он вышел на улицу. Перед ним открылась прекрасная лужайка, с красивой, сочной, наполненной живым цветом зелени травой, на которую хотелось сесть, как на мягкий ковёр.

Удобно устроившись на дышащей теплом земле, Путник начал рассматривать книгу. Она было в простой незамысловатой обложке на которой было написано «Всегда с тобой».

«Зачем я её взял» - подумал Путник и автоматически раскрыл её на первой странице.

Конечно, он уже перестал чему-либо удивляться, но книга... Книга

была живой! Каждая страница была живой и показывала отрывки из жизни Путника. Это была его Книга Жизни!

Путник попытался открыть её ближе к концу, но она не поддавалась. Тогда он начал пролистывать страницу за страницей, чтобы узнать, где же тот лист, на котором ему надо остановиться...

Когда наш путешественник открыл глаза, он увидел вокруг себя людей, которые что-то возбуждённо обсуждали. Рядом с ним сидела женщина и заботливо смачивала ему водой губы. На голове у него была намотана мокрая тряпка, которая приятно скрашивала ломящую боль и давала возможность смотреть. Буквально в нескольких шагах от того места, где он лежал, действительно стоял колодец, из которого как раз вытаскивали воду, расплёскивая её из ведра. Путник тихонько пошевелился и застонал от боли. Женщина приподняла ему голову и дала сделать несколько глотков воды. Это была другая вода, немного солоноватая, совсем не похожая на ту, из Озера.

Путник усмехнулся. «Приснитися же такое». Но его рука вдруг что-то нащупала в кармане. Это была книга. Обыкновенная, незатейливая, с тем же скромным названием «Всегда с тобой». Путник прижал её к сердцу, стараясь вернуть ещё свежие удивительные воспоминания, но его начали укладывать на носилки, и резкая боль заставила вернуться мысли к тому, что происходило вокруг.

Жизнь нашего героя резко изменилась после встречи с Мудрым Колодцем. И когда он полностью поправился, то решил, что эту мудрость должны узнать все.

И совсем необязательно для этого ехать в пустыню. У каждого из нас в душе есть своя Пустыня, и когда нам бывает совсем плохо, она иногда приводит нас к Мудрому Колодцу, который открывает нам наши собственные глубины. У каждого из нас есть и своё собственное Озеро, в котором можно очиститься Светом Любви и Красоты от осевшей на нас пыли и грязи. И каждый из нас рождается, будучи чистым и светлым от природы, с существом, которое в любой момент может превратиться в грозного дракона. К сожалению, не каждый из нас сможет силой мысли его победить, и к ещё большему сожалению, той же силой мысли люди чаще всего заботливо возвращают этих уродцев, и тогда поток жизни навсегда замирает и путь к Старцу, путь к собственной Мудрости, путь к Душе остаётся непройденным и непрожитым.

Как открыть в себе этот Путь? Через сердце. Через Гармонию. Через Красоту. Через осознание себя единым с Единым. И просто через Любовь.

Только тогда Колодец бережно пронесёт через себя и откроет другой, более чистый и прекрасный мир, ключи от входа в который хранятся в твоём сердце. Ищи в себе. Там ты найдёшь ВСЁ. А Книга

Жизни вокруг тебя и она действительна всегда с тобой. Она также незатейлива и незаметна как философский камень. Ищи в себе. И Солнечная Арка пропустит тебя от себя к Себе. Просто доверься своему сердцу. Поверь в Себя.

## ПРЯЖА ЖИЗНИ

Не важно в какой стране, не важно в каком городе жил-был человек, у которого была семья, бизнес, налаженная жизнь, и всё то, что привычно называют «как у всех». Единственным «но» во всём этом, казалось бы, непогрешимом построении было только одно - отсутствие от всего этого «как у всех» ощущения радости и того, что называют простым словом счастье. Нет, конечно, удовлетворение и гордость от того, что всегда реализуется задуманное, было. Было и пьянящее чувство превосходства и самоудовлетворения, когда покупались дорогие и очень дорогие вещи... Было и триумфальное ощущение победы, когда заключалась выгодная сделка или прогорал конкурент... Не было только радости. Радости, на которую нельзя приклеить ценник и которая не продавалась ни в одном элитном магазине также как дружба, верность, любовь.

Однако, сказать честно, наш герой редко находил время для подобных размышлений, стараясь отложить их на потом, и всё в его жизни ещё долго оставалось бы «как у всех», если бы не один случай, который изменил всю его жизнь.

Обстоятельства сложились так, что возникла необходимость срочно выехать в какое-то место. И ехать надо было долго, и ехать надо было одному.

Долго ли коротко ли стелилось перед ним ровное шоссе, как вдруг обнаружилось, что на дороге ремонт, ждать надо неизвестно сколько, а объезд - через малолюдное место, да ещё леса вокруг. Но наш путешественник был не из пугливых, его лесом не проймёшь, да ещё на такой машине и он, не долго думая, на ночь глядя, сворачивает с трассы и по ухабам да колдобинам думает судьбу свою объехать.

Сколько ехал - трудно сказать, ещё труднее - сколько проехал. Машина хоть и новая, но на такие дороги только в рекламе рассчитана, да и то на полигоне. В общем, заглохла. А ночь уже в полные права вступила. Если бы нашего Путешественника сроки не поджимали, он бы может просто остался в машине, переночевал бы в ней, а с утра, осмотревшись, принял бы решение. Но... Не зря же его в такую глухомань занесло...

И пошёл он искать населённый пункт, чтобы помогли ему люди машину из лесу вытащить. Не смутило его даже то, что на карте не

было ни этого леса, ни этого объезда, ни ближайшей деревни. Когда человек торопится, когда он нацелен на достижение какой-то одной, важной для него *сейчас* цели, он перестаёт замечать не менее важные детали. Ему кажется, что таким образом он концентрирует внимание, а на самом деле его ум перестаёт контролировать и координировать целое, замечая лишь часть.

Долго ли коротко ли шёл наш герой, но в какой-то момент он окончательно понял, что заблудился. Усталость валила с ног. Хотелось пить и есть. Ещё больше - спать. Вернуться назад - куда? Идти вперёд - но где он «перёд» и «зад», если вокруг оглушающая тишина и слепящая темнота.

Путник (теперь мы будем называть его так) как-то обречённо прислонился к ближайшему дереву. Оно оказалось большим, с мощной шершавой корой и очень тёплым. «Посижу немного у этого дерева, может быть отдохну, соберусь с мыслями, и тогда снова пойду», - устало подумал наш герой и сполз вдоль дерева телом так, как будто уже был не состоянии держаться на ногах. Постепенно его глаза начали привыкать к темноте. Появились причудливые силуэты, можно было разглядеть ветви дерева, которое дало приют. Путник прикрыл глаза. Сильно хотелось спать. Но чувство опасности, которое не покидало его всё это время, снова заставило их раскрыть. Каково же было его удивление, когда он увидел впереди маленький отблеск света. «Свет! Там люди!», - промелькнула радостная мысль и не раздумывая, откуда бы ему взяться в этой глуши, он пошёл по направлению этого огонька.

В лесу действительно стояла крепко и надёжно сложенная изба. В освещённом каким-то странным светом окне Путник увидел то, что заставило его задержаться и повнимательнее рассмотреть происходящее в доме. За старинными ткацкими станками сидели две девушки, абсолютно противоположные по своему внешнему виду и что-то неспеша, по очереди пряли, каждая на своём станке. В какой-то момент пряжа, общая на двоих, вдруг запуталась, и девушки, склонившись над ней, пытались её восстановить.

Одна из них была настолько черноволосой, что отлив её волос в необычном свете создавал вокруг головы как бы тёмный ореол, на фоне которого периодически вспыхивали яркие искорки. Одета она была во всё чёрное и потому резко контрастировала с другой, златокосой девушкой, одетой во всё белое. От Златовласой Девы тоже исходило какое-то сияние, особенно вокруг головы и наш герой даже подумал, что это от её света в доме так светло.

Девушки работали сосредоточено. Нить не хотела распутываться, и они не могли понять, в чём причина. На какое-то мгновение Чёрная Дева задумалась, а потом вдруг резко посмотрела в окно. Путник

отпрянул - ему показалось, что взгляд её чёрных глаз отбросил его от окна, а тело сковалось необъяснимым страхом и ужасом. Но в то же мгновение на пороге появилась Златовласая Красавица, и взгляд её небесно-голубых глаз как бы успокоил Путника и привёл в нормальное состояние. Сам не понимая почему, но он кивнул Белой Деве головой в знак приветствия, а та, не говоря ни слова, показала ему рукой, что можно войти. Путник даже ощутил, что здесь его ждали и потому смело перешагнул порог.

Однако расслабляться было рано. Когда он стоял под окном и рассматривал Дев, обе показались ему молодыми красавицами. Каково же было его удивление и даже ужас, когда он, войдя, увидел перед собой старую страшную уродину, которая кокетливо-жеманно протягивала к нему руки и всем своим видом показывала, что непрочь бы с ним вспомнить свои молодые дни. Она кружила вокруг Путника, приближаясь к нему всё ближе и ближе, её глаза горели каким-то диким страстным огнём, она издавала хриплые звуки безумной радости, а скрюченные, с длинными грязными ногтями пальцы вот-вот готовы были вонзиться то ли в одежду, то ли в тело, но в любом случае Путник с ужасом ощущал, что попал в страшную западню.

- Чертовщина какая-то, - мелькнуло у него в голове. - На улице двадцать первый век, а я попал, как Иванушка-дурачок в гости к Бабе-Яге.

Но было не до рассуждений, и не до анализа - единственное, что он понимал, так это то, что надо спастись, и делать это надо было как можно быстрее и решительнее.

Однако, сколько бы Путник не пытался - он не мог сдвинуться с места. Ему казалось, что всё его тело было как бы опутано толстой колючей верёвкой, которая нестерпимой болью впивалась в кожу при каждой мысли о спасении.

Когда руки Яги уже подбирались к самому горлу, а страх и отчаянье дошли до предела, что-то вдруг перещёлкнулось в голове у Путника и молниеносная мысль о той, которая осталась за спиной, вдруг озарила его.

- Помоги! - то ли промычал, то ли простонал наш герой, обращаясь к Златовласой Деве.

Страшные костлявые пальцы замерли, так же, как замерла в ужасной позе и мерзкая старуха, как будто её кто-то остановил и держал страшной силой и только чёрные, горящие ненавистью и злобой глаза, продолжали сверлить Путника, не давая ему сдвинуться с места.

- Помоги! - уже более отчётливо проговорил тот, обращаясь к Светлой Деве, и в то же мгновение невидимые пути как будто спали с него, а уродливая старуха забилась в конвульсиях, издавая хриплые звуки проклятия.



Всё ещё не веря в своё неожиданное спасение, всё ещё дрожа от пережитого кошмара и не понимая, с ним ли всё это происходит - Путник повернулся к той, которая всё это время была за его спиной.

Их глаза встретились. Их глаза начали разговор. Не нужны были ни вопросы, ни ответы - между ними выстраивались и проплывали образы, которые понимались без слов и объясняли всё. И Путник понял, что только вера, его отчаянная вера в помощь Солнечной Девы спасла его от неминуемой смерти. Путник понял, что она всегда, ВСЕГДА была рядом с ним, но он, в суете и беготне за жизненной мишурой, которая ослепляла его, не замечал другого, более прекрасного и чистого Света, который хранил и оберегал его в трудные минуты жизни. Но ещё Путник понял нечто, что заставило его покрыться липким потом стыда и отвращения. Он понял, что сегодня должна была состояться его свадьба с Чёрной Девой Мрака, что его поездка была не случайной, так же, как и то, что он заблудился, а потом нашёл этот дом. Чёрная Дева должна была навеки в эту ночь соединиться с ним, и только чудо спасло его от этого ужасного брака. Путник понял, что спас его взгляд, взгляд, которым он встретился на пороге со взглядом Солнечной Девы и безмерно *доверившись* ему, он обрёл способность рассмотреть Чёрную Деву в её истинном облике. Если бы не это, если бы его зрение не сумело в краткое мгновение очиститься от иллюзий, то войдя в дом, он увидел бы чёрную красавицу, а не жуткую уродину, которая с лёгкостью овладела бы его душой и сердцем.

Солнечная Дева улыбнулась. И эта улыбка как-то вдруг коснулась сердца Путника. Сердце вздрогнуло. Замерло на секунду. А потом заговорило! Да-да. Сердце Путника научилось говорить. Сердце путника научилось слышать другое сердце - сердце Солнечной Девы и они начали говорить сердцами.

Вернее говорила Солнечная Дева, а Путник, как маленький ребёнок, учился этому нелёгкому и прекрасному делу - разговаривать сердцем. Он быстро устал. Солнечная Дева ещё раз улыбнулась и показала рукой на ткацкие станки, как бы приглашая гостя то ли посмотреть, то ли самому попробовать создать замысловатый узор на полотне. Издали рисунок казался чётким, но детали ускользали. Однако, чем ближе Путник подходил к станку, пытаясь разглядеть вытканное, тем более расплывчатым оно становилось, пока не покрылось серебристым туманом, скрывая под ним своё содержание. Тогда Путик посмотрел на полотно, которое как бы спокойно, ни на кого не глядя ткала Чёрная Дева Мрака, снова превратившись в красавицу, но оно также оказалось покрытым туманом, но уже серого, ближе к чёрному, оттенка.

Она работала низко склонив голову и её отливающие чернотой

волосы скрывали лицо. Даже не видя его выражения, Путник чувствовал исходящую от неё злобу и ненависть. И что интересно - чем больше он пытался рассмотреть её поближе, уже не испытывая к ней ни страха, ни отвращения, тем больше чувствовал, что и сам наполняется теми же чувствами зла и ненависти. Но стоило ему хотя бы на мгновение обернуться и убедиться, что рядом с ним Светлая Дева - всё это злобно-ведьминское наваждение пропадало, и сердце снова наполнялось давно забытой радостью и любовью. Как в детстве. Тогда, когда он оставался наедине с природой, с полем или лесом, рекой или озером, с полевыми цветами и травами или с блаженством раскидывался на копне пахнущего свободой и молодостью сена...

Путник начал осматриваться вокруг. В доме не оказалось ничего, что привлекло бы его внимание, за исключением огромного количества пряжи, которая, сваленная в один огромный комок, занимала значительное его пространство.

«Странно, из одной пряжи получают такие разные полотна. Как это может быть? Да и пряжа - самая простая, а на полотне светится, даже сквозь туман видны разноцветные узоры и оттенки».

Солнечная Дева улыбнулась, наполнив дом ещё большим Светом и, уже больше не напрягая Путника необычной формой общения, начала свой рассказ.

- Видишь ли, мой друг, иногда приходит время, когда у человека возникает необходимость встретиться с самим собой. Люди любят играть в театр. Они любят наряжаться в бутафорные одежды тщеславия и примерять на себя маски, которые кажутся им наиболее привлекательными и значимыми. Но за масками и чужими ролями человек забывает - кто он, забывает - зачем пришёл в этот мир, забывает своё лицо, а значит, теряет сам себя.

Кто-то спохватывается вовремя, а кто-то только тогда, когда с него срывают все маски и костюмы. И тогда для него рушится мир. Вместо *собственного* лица он видит пустое место. Человек без масок оказывается безликим, его как бы уже нет, потому что он - никто, без имени и цели.

Когда-то, завидуя чужим маскам и нарядам, он предал собственный образ. Он зарыл клад, который принёс с собой, стесняясь его непохожести и оригинальности по сравнению с другими, масочными и искусственными. То, что было им самим, его истинной природой, мешало *приспособиться* к жизни и тогда он начал избавляться от себя, закапывая в собственные глубины всё то, что должно было ему помочь состояться в этой жизни. Но ни одно предательство, особенно предательство самого себя не проходит безнаказанно. И с какого-то момента у человека начинается этап, когда он либо находит себя, обретает себя вновь, либо ... Либо с ним происходит то, что должно

было случиться с тобой сегодня.

И Солнечная Дева указала на ту, которая в это время снова начала превращаться в злобную уродливую старуху. Путник вздрогнул, но Солнечная Дева прикоснулась к его голове и умиротворяющие волны покоя и спокойствия как бы обдали его мягкой тёплой волной.

Всё ещё держа руку на его голове, она неторопливо продолжила:

- Но иногда, когда ещё можно всё исправить и без таких приключений, - Солнечная Дева провела по голове Путника и убрала руку, - человеку создаются условия, при которых ему хочется всё бросить, обо всём забыть, никого не видеть или просто громко, очень громко хлопнуть дверью, веря в то, что завтра в неё не придётся стучаться снова.

В такие минуты он не думает о том, что будет через день, тем более через год. Мир летит кувырком, рушится что-то привычное до одури и хочется только одного: остаться наедине с собой, разобраться с собой, в себе, понять - *кто я, что я* в этом огромном пространстве, где *моё* место и найдено ли оно уже мной... Тот, кто выдерживает это испытание, воскрешая себя из собственного небытия, бесстрашно начинает строить свою жизнь по-новому, иногда с нуля. Но чаще всего, увы, после таких размышлений человек, *из страха услышать от самого себя* ответы на эти вопросы, начинает с ещё большим остервенением пытаться скрыться от себя самого и тогда наступает момент, когда он оказывается нищим, сидящим у сгоревшего костра жизни, бессмысленно ворошащим уже давно перегоревшие головешки прошлого. Он еще надеется воскресить пепелище и согреть душу, поджигая хрустящие купюры, за которые, как казалось когда-то, можно было купить всё. Но куплено действительно было всё, всё, о чём только можно было мечтать, а на душе всё тот же холод и пустота, холод и леденящая душу пустота... Как будто когда-то, в какой-то момент, с кем-то невидимым был заключён договор: в обмен на огонь сердца - деньги, власть, власть и много, очень много денег. И действительно - чем стремительнее росла карьера, чем туже становился кошелёк, чем доступнее запретное когда-то, тем проще было пойти на сделку с совестью, а потом оказалось, что она и вовсе куда-то пропала. Стало легче. Деньги и то, что давала власть, само поплыло в руки. И некогда было подумать о том, что *за всё в этом мире надо платить*. И самая высокая плата - это утрата души, вместо которой остаётся пустота, чёрная дыра, с дьявольским смехом засасывающая в себя тех, кто рядом и верит в то, что за деньги можно купить всё. Сегодня ты видел, какой становится душа тех, кто поддаётся злу, жестокости, обману, жадности, зависти. Сегодня ты испытал на себе, как Тёмная душа, эта Чёрная Дева Мрака может незаметно опутать толстыми верёвками страха потерять накопленное.

Если бы ты вовремя не вспомнил обо мне, она бы набросила на твоё сердце грязную липкую паутину безверия в себя, в свою Солнечную Природу и в какой-то момент ты оказался бы обвенчанным с этой уродливой старухой, которая с наслаждением задушила бы тебя в своих страстных объятиях.

Путник закрыл лицо руками и застонал от стыда и ужаса того, чего он сумел избежать. Боже, как ему было стыдно! То, от чего он отмахивался, то, что он пытался загнать в самые потаённые уголки себя самого вдруг начало всплывать в его памяти позорными сюжетами...

Он бессильно стонал от боли отчаянья, не в силах справиться с лавиной нахлынувших на него чувств, но Солнечная Дева снова провела по его голове рукой, и мучительные воспоминания растворились, а Златокосая Дева продолжила свой рассказ.

- Я знаю, ты сейчас спросишь, неужели зло сильнее добра? Почему тёмная сторона природы человека так часто берёт над светлой верх? Что - Свет слабее тьмы?! Но не всё так просто. Конечно, то, что люди называют Светлой Душой борется со злом до конца. Она пытается напомнить о себе. Она создаёт условия, когда у человека возникает возможность проявить свои лучшие, светлые стороны, она направляет как прожектором свои лучи, чтобы человек увидел свой искривленный путь и понял, что что-то надо изменить. Светлый, Солнечный Ангел, или Светлая, Солнечная сторона души до последнего пытаются пробиться своими Лучами Добра, Любви, Красоты, Гармонии, Сочувствия, Милосердия в сердце, которое дано было им на сохранение. Но воля Светлого Ангела не может противостоять воле человека и его выбору. Нет. Свой выбор делает только сам человек. И если он добровольно отрекается от собственного немеркнувшего Света бессмертия в обмен на земные блага - это его выбор.

Но тогда Светлая Сторона Души больше *не имеет права* вмешиваться в его жизнь до тех пор, пока человек *сам* не попросит Её об этом.

Ты видел сегодня *свою* Тёмную сторону души. Ты видел и понял, как под внешней привлекательной маской может скрываться уродливый оскал зла. Но сегодня ты видел и Меня. У тебя есть вопросы. Сегодня я готова на них ответить, но только сегодня - завтра ты будешь снова искать ответы сам.

Путник задумчиво посмотрел на прекрасную Деву Света.

- Это моя Душа, - думал он. - Боже, какая она прекрасная и чистая! Как могла она остаться такой светлой и незапятнанной рядом с этой уродиной!...

Чёрная Дева мрака громко и зловеще расхохоталась, Путник вздрогнул, а Солнечная Дева, улыбнувшись, произнесла:

- Неужели ты до сих пор не понял, что и я, и она, - Солнечная Дева указала рукой в сторону Тёмной, - твоё целое? Ты - это мы, а мы - это ты. Ты, живя в суете своего мира, разучился слышать голос своего сердца, а ведь именно через него и я, и она посылаем тебе свои сигналы, но только на разных частотах. Мы понимаем тебя без слов. Достаточно только твоих мыслей и тогда ткацкий станок одной из нас начинает создавать новый узор или рисунок твоей жизни. Кто будет за станком - Я или она - Дева Мрака Души, зависит только от тебя, вернее, от твоих мыслей. Нам не важно, как ты *объясняешь* свои поступки себе или другим - мы знаем с какими мыслями ты их создавал, а это значит, что Станок Твоей Судьбы включается автоматически и те узоры, которые он создаёт на твоё будущее он берёт из твоего настоящего.

- Эти полотна - моя жизнь? - уточнил Путник.

- Да. Ты хочешь узнать, почему они скрыты туманом и почему их два, а не одно. Потому что в каждый момент своей жизни ты можешь кардинально поменять всю свою судьбу.

- Как это?! - взволнованно перебил Солнечную Деву Путник.

Она снова улыбнулась ему в ответ, как маленькому ребёнку, и продолжила:

- Я уже говорила тебе о твоей воле. Люди не знают, какой мощной Силой они могут овладеть, если поймут значение собственной воли. Волей строятся Миры, Волей создана Вселенная и всё, что окружает тебя. Даже ты - продукт создания воли. Воля - это Божественный Дар, который был передан людям в надежде на то, что они используют его во благо себе и другим. Волей творится Добро, но Волей творится и Зло. Каждую секунду, нет, каждое мгновение человек стоит перед волевым выбором Добра или Зла. В любое мгновение он может принять противоположное решение. Значит, в любое мгновение он может перестроить свою судьбу. Астрология, звёзды - это только ориентиры, по которым человек *предположительно* склонен пойти, но вот пойдёт или нет - зависит только от него.

Ты видишь два Станка, на которых создаётся Полотно твоей Судьбы. Два Станка означают твой постоянный выбор. Туман - это то, что было. И то, что было - ты уже не в силах изменить. Но в твоей власти и воле изменить то, что будет. Не надо искать правды и истины в тумане, каким бы цветом тебя ни манили. Строй узоры своего будущего сейчас - это и есть Истина, мимо которой проходят также, как мимо философского камня, который чаще можно было найти в навозе или придорожной пыли, чем в стерильной пробирке алхимика. Давай, давай, попробуй, выбирай Станок и попробуй сам ощутить, как работает твоя Судьба.

Солнечная Дева подала в руки Путнику Нить, и в то же мгновение

её Станок заработал и стал как будто неуправляемым. Он делал узлы, оставлял дыры, путался в рисунке, который и без того был какой-то не очень красивый... Те же узоры, которые оставались незаконченными, потеряли свою целостность и стали такими же бесформенными, как и новые...

Путник растерянно держал Нить в руках. Он ничего не делал! Станок *сам* чудил и Путник не мог понять, что он сделал не так.

- Начни думать о хорошем, - шепнула ему на ухо Солнечная Дева.  
- Думай о тех, кого любишь или любил, думай о том, как много ты можешь сделать хорошего для тех, кому ты можешь помочь...

Станок вздрогнул, остановился на мгновение и тут же уродливые рисунки на Полотне Жизни начали выстраиваться в новые узоры, необычные, витиеватые, затейливые. Полотно заиграло Красками Жизни...

- Я знаю, тебя давно интересует, как из одной Нити получается разноцветье и почему одна Нить может использоваться как на одном, так и другом Станке. Нить - это безликая Энергия твоей Жизни. Она ни хорошая, ни плохая. Она просто твоя Жизнь и благодаря ей ты живёшь. Но твои мысли, твои эмоции, твои чувства - вот Великие Красители и Художники твоей Жизни. Это они создают картины твоей судьбы, это они выкладывают канву твоего будущего, это они корректируют твоё настоящее. Видишь - Воля, Эмоции, Чувства, Воображение, от которого питаются Мысли - всё это принадлежит тебе. Ты - Творец себя. И никто не сможет вмешаться в твою судьбу, если ты этого не допустишь сам.

Солнечная Дева провела рукой по своим золотистым волосам и подала Путнику прекрасный Золотой Волос. Он приложил его к Нити и тут же начало создаваться прекрасное Озеро, от которого отражался золотистый Свет, а вокруг него выросли могучие деревья и пышные кусты благоухающих, нежных оттенков, роз и белоснежных лилий... От всего этого аромата у Путника закружилась голова и он вдруг увидел, что находится возле этого таинственного Озера, чистота вод которого поражала воображение. От Озера тянуло такой свежестью и прохладой, что Путник даже почувствовал, как вновь восстанавливаются его силы. Он сделал несколько глубоких вдохов, как бы пытаясь вдоволь насладиться этим тонизирующим воздухом и когда постепенно привык к обстановке, то заметил, что вместо своей, привычной для него одежды, на нём какой-то старинный костюм, весь как будто из золота, плотно облегающий тело. Ощупав костюм и тело одновременно, так как невозможно было определить, где границы одного и начало другого, Путник, стараясь ничему не удивляться, нагнулся, зачерпнул ладонями искрящуюся влагу и поднёс к губам. Блаженство! Такой воды он не пил никогда!

Ноги как будто сам понесли его в глубины Озера и то приняло его в свои объятия, плавно покачивая на своей ровной живой поверхности и нежно окутав приятной прохладой.

Чем дальше Путник отплывал от берега, вернее, чем на большую глубину несли его воды Озера, тем большим восторгом и необъяснимой лёгкостью наполнялось его сердце.

- Я счастлив! Боже! Я снова чувствую радость! Я свободен! Я живу! Теперь я живу! Я - это я, и я знаю, кто я - кричал он, не в силах сдерживать нахлынувшие, давно забытые и чувства, и слёзы, которые, сливаясь с хрустальными водами Озера, осаживались на дне прекрасными белоснежными жемчужинами.

Перед глазами Путника, как будто в кино, мелькала вся его жизнь. Стыд заставлял литься другие слёзы, слёзы раскаяния. И тогда они тоже сливались с водами Озера и превращались в чёрные жемчужины.

Когда слёз больше не осталось, а на душе восстановился мир и покой, Путник вдруг почувствовал, что он и Озеро - едины, что он и есть это Озеро, а Озеро - это он. Взгляд скользнул по чистому, ярко-синему небу и тогда небо стало Путником, а Путник - небом, и в этом не было ничего удивительного. Всё, на что теперь смотрел Путник - было единым с ним, а он с ними....

Озеро, как будто живыми нежными руками, осторожно вынесло его на берег, и Путник, придя в себя, заметил, что его необычная одежда исчезла, как будто растворилась, а он стоит просто голый перед Солнечной Девой, которая звонко смеётся, забавляясь его смущением...

Автоматически закрывшись руками, наш герой вприпрыжку побежал к высоким кустам роз, за которыми можно было надёжно спрятаться, и уже хотел было обиженно укорить Солнечную Деву за её шутку с костюмом и одеждой, но она, всё ещё смеясь, указала ему на место, где лежали его прежние вещи. Пока он одевался, Златовласая Дева объяснила ему, что золотистый костюм, который он видел на себе - это её подарок ему. В прекрасных водах Озера Первозданной Природной Чистоты ему удалось очистить своё сердце и вернуться к самому себе, к своим истокам, к своей природной чистоте, с которой человек приходит в этот мир, и потому тот прекрасный золотой костюм стал его неотъемлемой частью.

- С древности люди слагали легенды и мифы, которыми пытались объяснить, насколько нелёгко и труден путь к собственной Душе. То, что ты называл золотым костюмом, в древности называли Золотым Руном и многими другими, не менее красивыми и необычными именами. Чтобы завладеть Золотым Руном Ясон должен был встретиться со многими опасностями и препятствиями. Вспомни, что свои победы он одерживал только потому, что верил той, которая

любила его... Которая была его... А впрочем, теперь ты должен многое понимать и сам.

Я верю тебе. Я верю и знаю, что ты никогда не забудешь нашей встречи. Ты многое понял, но я напомним тебе: твоя судьба - в твоих мыслях и помыслах. Если они будут чисты, как воды этого Озера - ты всегда будешь находиться под моей защитой. Но если вдруг ты допустишь, чтобы твоими мыслями овладели страх, зависть, жадность, злоба, месть, обида, неприязнь, жестокость - знай: Дева Чёрного Мрака снова начнёт свой дикий танец в твоей душе. И тогда она уже непременно овладеет тобой. Ибо так решит *твоя* воля. И до тех пор, пока ты не вспомнишь обо мне, до тех пор, пока ты не начнёшь исправлять свои ошибки, сначала в мыслях, затем в делах, - мне не будет места в твоём сердце. Я буду *рядом*. Я буду оберегать тебя. Но быть ли нам *вместе* - выбор твой. Я приму *любой* твой узор на будущее. Но если ты захочешь его исправить - позови...

Солнечная Дева начала сливаться с яркими лучами солнца, пока не растворилась в них, оставив после себя лишь удивительно переливающийся шлейф искр; её последнее слово «Позови...» ещё несколько раз отозвалось в сердце сладостным эхом...

Наш герой поднял голову, которая лежала на руле, посмотрел на часы, оглянулся вокруг и не поверил своим глазам. Он был на той же дороге, по которой и должен был ехать. Не было никакого ремонта. По дороге сновали машины, которых не интересовало, почему их красавица сестра остановилась на обочине. Время - ...! Прошло не больше нескольких минут! Путешественник потёр лоб и в тот момент, когда он вдруг решил, что сходит с ума, на переднем сиденье появился играющий искрами солнечный луч, который перебирал своими пальчиками-искринками нежные лепестки неизвестно откуда взявшихся белоснежных лилий, которые своим ароматом нежно пели прекрасную мелодию: «Позови!...»

## ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЗОНТА

Жил-был на свете один Профессор, который по выходным дням любил гулять в парке. Даже если шёл дождь. Он просто всегда брал с собой зонт-трость и прогуливался по аллеям.

Осенью ему нравилось, как шуршат под ногами опавшие листья. Идешь по ним, а они шепчутся, шушукаются и что-то пытаются рассказать. И бывают среди них такие красивые, что прямо так и хочется взять их в руки и принести домой. Вот и Профессор захотел. Да так увлёкся рассматриванием листочков, что позабыл у дерева зонт. И ушёл.



А Зонт остался один. Без хозяина. И очень загрустил. Потом грустить ему надоело и он начал осматриваться кругом. А Зонт этот, надо сказать, был городской. И нигде, кроме профессорской квартиры и университета не был. Нет, он конечно ходил в гости к другим зонтам, но они все тоже жили в таких же городских квартирах.

И вот, оглядываясь, наш Зонт вдруг оторопел. Под деревом, к которому он прислонился, стоял маленький, очень необычный, ну совсем на других не похожий, Зонтичек.

- Ой, какой ты маленький! Ты чей? Откуда? - начал спрашивать Зонт.

- Ничей. И совсем я не маленький. И расту я тут уже давно, - обиженно ответил Гриб.

Да ведь я не хотел тебя обидеть, извини. Просто я никогда не видел таких маленьких зонтичков.

- А я и не зонтик никакой. Я - Гриб. Подберёзовик. А это дерево - мой дом. Когда будет дождь, я смогу вырасти очень большим и тогда подо мной смогут спрятаться разные жучки-паучки-бабочки.

- Ну вот! Я же говорил, что ты зонтичек, - обрадовано закричал Зонт. - Все зонты защищают других от дождя. Раз под тобой можно спрятаться, значит ты - зонт. И не важно, что мы с тобой не похожи.

- Тогда я - тоже зонт! - вдруг прошелестело что-то.

- Ты кто? - в два голоса спросили Зонт и Гриб.

- Я - Листочек. С дерева, под которым вы стоите. И подо мной тоже спрячутся от дождя разные букашки, мошки, жучки. Значит я - зонт. И я хочу с вами дружить.

- Ну, конечно, конечно. Мы будем с тобой дружить. Раз мы все делаем одно и то же, значит мы - коллеги, и значит нам будет о чём поговорить и посмеяться.

И они весело и дружно начали рассказывать друг другу истории из своей жизни.

- Ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш! - зашипело вдруг что-то громко в самый разгар веселья.

Три друга тут же смолкли и оглянулись вокруг. К ним от другого дерева подкатывалась большая зелёная Бутылка. Была она похожа на змею и шорох, который она создавала при передвижении, был тоже похож на шипение змеи.

Когда Бутылка подкатилась ближе, она сказала:

- Я тоже ваша коллега. И я хочу с вами дружить, а то мне скучно одной.

- Да ведь ты на нас совсем не похожа! - воскликнули три друга. - Тебе будет с нами неинтересно. И ты опять будешь скучать.

- нет, не буду. Я, конечно, на вас совсем не похожа, но ведь и я защищаю других от дождя. В меня можно спрятаться и надёжно

защититься от влаги и ветра. И я тоже могу рассказать много интересных историй. Хотите послушать?

- Хотим! Хотим! - закричали друзья.

И разговор продолжился уже с новым другом.

Вот и выходит. Неважно, что мы не похожи друг на друга. Важно, чтобы мы все вместе делали одно, очень важное дело. Защищали друг друга, оберегали, приносили пользу, и что самое главное - дружили. И тогда всем будет хорошо. И никакой дождь с неприятностями не страшны.

А Профессор всё-таки вспомнил, где забыл свой Зонт. Нашёл и принёс его домой. А этот Зонт рассказал моему Зонту о своих новых друзьях. И вот теперь мой Зонт уговаривает меня сходить в тот парк, чтобы найти себе новых друзей. А ему объясняю, что друзей можно найти не только в парке. Нужно только повнимательней приглядеться, оглянуться, улыбнуться и сказать доброе слово.

## СОФИЯ!

Что-то было не так. Мысли разлетались мрачными клочьями, чтобы снова и снова собираться в нелепые догадки, домыслы, видения... Что было не так? Что? Где, когда было совершено то, чему сейчас не находилось объяснения и вызывало тревогу? Рука потянулась к шее, как будто пытаюсь разорвать на ней невидимый узел, сжимающий горло... Душно... Дышать... Жить... Жить... Нельзя жить.... Так больше нельзя жить... Нельзя... Так больше.... Больше... Меньше... Меньше чего? Больше чего? Устал... Как я устал!... Всё это стучало в висках одновременно, стучало до одури, билось в судорогах и не отпускало ни на мгновение.

Глаза бессмысленно уловили танцующие язычки пламени в горящем камине... Там шла совершенно другая жизнь. Иногда озорные огоньки вдруг с шумом весело разлетались беспечными искорками, затем они как-то вдруг собирались в один большой огонь и на каком-то своём, гудящее-шипящем языке пытались что-то рассказать, потом, как будто понимая, что всё равно их никто не слышит, начинали чувственно трепетать и в каком-то беспокойном порыве раздавался хлопок, за которым следовал фейерверк...

- Как похоже на мою жизнь, - подумал Тот, Кто Смотрел на Огонь. Но мысли не хотели останавливаться на размышлениях и тот неумолимый ураган, который бушевал где-то внутри, гнал и гнал их, разрывая на части, не давая ни секунды на то, чтобы хоть что-то понять...

Но Огонь действительно что-то настойчиво хотел сказать... В какое-

то мгновение он вдруг весь сжался, спрятавшись в обугленные поленья и стало очень темно, а когда, как будто не выдержав напряжения, он снова вспыхнул Новым Светом, Тот, Кто Смотрел на Огонь вдруг с удивлением заметил, что каким-то странным образом оказался на какой-то поляне, очень знакомой и незнакомой одновременно. Вокруг стояла необъяснимая тишина, которую нарушало только потрескивание веток в костре, перед которым он сидел.

Плохо соображая, что собственно произошло, человек вдруг услышал странные крики, доносившиеся из глубины леса. Кто-то отчаянно звал на помощь, а кто-то дико смеялся и орал и этот крик был похож на смех шакала. Не раздумывая, человек резко вскочил и побежал на шум... Двое удалцов-подлецов издевались над не очень приятного вида стариком, отработывая на нём свою трусость и низость. Старик уже не кричал... Так же молча его добивали ногами человекоподобные звери... Их шакалий оскал не предвещал Человеку ничего хорошего, но он умел себя защищать и сейчас перед ним выбор не стоял. Совершенно не задумываясь о последствиях, он ринулся на ... Такого поворота не мог ожидать никто. «Боевые товарищи», не сговариваясь, но как по мановению волшебной палочки, вдруг побежали в разные стороны и Человеку даже показалось, что он видит не убегающих людей, а скрывающихся в лесной чаще диких зверей. Пока он, туго соображая, не бред ли это, раздумывал - перед ним возникла ещё более невероятная картина. Грязный беспомощный старик тоже как будто испарился и вместо него стоял... Сердце забилося, как птичка в клетке... Память... Что-то знакомое... Что?..

Перед ним стоял Белый Старец, от которого исходило какое-то едва уловимое сияние: белая борода, белые волосы, аккуратно перетянутые по-старинному кожаной тесёмкой на лбу; белая длинная одежда, также перетянутая замысловато вышитым поясом; на ногах была совершенно не знакомая, но очень удобная обувь...

- Схожу с ума, - тоскливо пронеслось в голове. Тут же мелькнуло - перекреститься бы и «Отче наш...» прочесть...

- Ага, - язвительно кто-то ответил изнутри, - хорошо бы... Хорошо бы, если бы ты знал слова хоть какой-нибудь молитвы, кроме первой строки «Отче наш, иже еси на Небеси» и последнего слова «Аминь».

- Тогда плюнь три раза через левое плечо, - не сдавалась спасительная мысль.

- Да, и на ножке повергнись и заклятие произнеси, - совсем уж разъявилось внутреннее то, что приводило в отчаянье.

Как будто видя перед собой рой его мятущихся в страхе мыслей, Старец провёл перед глазами своего Спасителя рукой так, как будто действительно нечто отогнал, и в голове сразу стало как-то тихо-тихо, на душе - спокойно, а в сердце - тепло. Это тепло разрасталось в какое-

то приятное пламя, которое не обжигало и как будто что-то проясняло... Память... Память Сердца пыталась что-то подсказать памяти ума. Но что?

Старец улыбнулся.

- Это было очень давно, - начал он. - Очень. Тогда я был молод, как ты сейчас. С тех пор прошло много жизней. В те времена меня звали Белым Рыцарем. Сейчас это звучит нелепо, но тогда я гордился этим именем. У меня было много побед. Но никогда не удавалось победить мне только одного противника - Чёрного Рыцаря. Он всегда оказывался сильнее и хитрее меня... Ты спас меня. У тебя благородное сердце. Такое, какое может быть только у Белого Рыцаря. Сегодня должен состояться мой последний бой с Чёрным Рыцарем. Но я стар. И только ты можешь спасти меня от позорной смерти.

- Ты шутишь, Старик?! Да я никогда не интересовался этой темой! Я даже не представляю то, о чём ты меня просишь. И вообще, мне кажется, что я сошёл с ума и ты - только живое подтверждение этому.

- А твоему сердцу тоже так кажется? - спокойно спросил Старец и посмотрел Человеку в глаза.

- Я доверяю здравому смыслу, а не сердцу, - резко ответил тот и тут же почувствовал за своей спиной чьё-то шумное и горячее дыхание. Быстро оглянувшись, он чуть не обомлел - перед ним стоял Белый Конь! Красавец! Он потряхивал своей белоснежной гривой, которая была переплетена разноцветными ленточками, на кончиках которых висели серебряные колокольчики, и вокруг разносился нежнейший перезвон.

- Их пятьдесят, - почему-то мелькнуло в голове у Человека.

- Их пятьдесят, - подтвердил Старец. - Ровно пятьдесят серебряных колокольчиков.

- Почему пятьдесят? - уже ничему не удивляясь, спросил Человек, как будто именно это волновало его в данный момент.

- «50» - число Посвящения. Это число, которое ведёт к мудрости, или к пятидесяти Вратам Знания.

- А при чём здесь колокольчики? - плохо соображая, всё-таки спросил Человек.

- Колокольный звон очищает сердца. Серебряный звон сродни музыке души, которая звенит серебряными струнами...

В это время Конь, прервав Старца на полуслове, подошёл к Человеку и призывно заржал.

- Но я даже не знаю, как на тебя залезть, - растерянно, как бы оправдываясь перед конём, растерянно произнёс тот.

- А ты прислушайся к Сердцу. В нём - твоя истинная память. Ну? - и Старец снова посмотрел в глаза Человеку.

Сердце вздрогнуло. Руки и ноги перестали слушать разум и

подчиняясь новому, неизвестному голосу, вдруг как бы сами собой «включились». Человек *привычными* движениями вдруг с лёгкостью запрыгнул в седло и почувствовал как ноги *привычно* уловили стремя. - Но у меня нет меча! Какой же я рыцарь без меча?! - в отчаяние воскликнул Всадник, приняв дружбу с Белым Конём как нечто, само собой разумеющееся.

- Меч я тебе дать не смогу, - грустно произнёс Старец. - Ты должен *достать* его сам.

- Очень смешно, - ответил Всадник. - И вообще. Мне не нравится то, что со мной происходит. Где я? Что в конце концов....

Слова застыли в полёте. Перед Всадником на Белом Коне стоял Всадник на Чёрном Коне. Его конь был точной копией Белого. А сам Чёрный Всадник...

- Я точно схожу с ума и меня уже никто не вылечит, - привычной тоской пронеслось в голове. - Но клянусь - это копия меня!

Человек посмотрел на себя и понял, что прав как никогда в своей жизни. На нём была действительно белоснежная одежда. И именно такая, как и на Чёрном Рыцаре.

Сердце забилось сильнее, жар внутри него разрастался и рука, потянувшись к нему, вдруг ощутила, что держит Меч!

- К бою! - заорал Чёрный Всадник и ринулся на Белого.

Тот, закрыв от испуга глаза, схватил Меч двумя руками и, была-не-была, рассёк им воздух... Да не воздух!.. Меч действительно как будто разрубил что-то, похожее на камень. Белый Всадник открыл глаза. Его Меч торчал в аккуратно разрезанной каменной глыбе, похожей на Чёрного Всадника.

Быстро вытащив Меч, наш Воин начал оглядываться, ища противника. Но того нигде не было. А вот каменная глыба начала оживать и из неё действительно проявился Чёрный Всадник. Но теперь он улыбался. Улыбался и Старец.

Чёрный Всадник спрыгнул с коня. Белый сделал то же самое. Теперь два противника стояли друг напротив друга, рассматривая другого, как собственное зеркальное отражение.

- Кто ты? - первым задал вопрос Белый Всадник.

- Ты, - эхом ответил Чёрный.

- Тогда почему ты такой Чёрный?

- Потому что я принимаю на себя всю грязь и злобные стрелы, летящие в тебя.

- А почему плохо мне, а не тебе? Почему я не чувствую твоей помощи?

- Потому что раньше ты считал меня своим врагом. Ты постоянно со мной сражался, пытаясь убить. Но я - это ты. Убивая меня - ты убивал и разрушал себя.

- Но почему? Я прожил столько лет и не знал о твоём существовании.

Как я мог бороться с тобой, не зная о тебе?

- В этом и вся беда. Каждый хочет видеть только свою Белую сторону, забывая, что без Чёрной Белая теряет смысл. В этом мире всё построено на противоположностях. Есть право и лево, есть холод и жар, значит, есть белое и чёрное. Одно без другого бессмысленно. Отказываясь от своей тёмной стороны, человек отказывается от части себя самого. Он разрушает свою целостность. Отсюда - все те страдания и мучения, отсюда тот хаос в мыслях, который и привёл тебя сюда.

- Но тёмная сторона - плохая. Никто не хочет быть плохим.

- Это ложное утверждение, - усмехнулся Чёрный Рыцарь. - В человеке всё прекрасно. Из тьмы хаоса проявляется Свет. Чёрное поглощает в себя все цвета. Белое содержит в себе все цвета. Это Великое Равновесие. Нарушая его, человек разрушает себя. Прими себя. Прими себя целого. Это ты. Но помни - принимая меня с уважением, ты устанавливаешь между нами дружеские отношения. И тогда у меня, вместо того, чтобы нападать на тебя, появится возможность защищать тебя, принимая на себя всё зло, летящее в тебя. Подумай.

Твоя светлая сторона, вместо того, чтобы тратить силы и время на защиту от тебя самого, начнёт выполнять свои прекрасные обязанности. И тогда всё станет на свои места.

В это время человек вспомнил о Старце. Оглянувшись, он увидел, что тот спокойно сидит на траве, прислонившись к дереву, и слушает разговор.

- Если он - это я, то кто тогда ты? - спросил он у Старца.

- Твоя Древняя Мудрость. И если уж мы сегодня встретились с тобой, я готов ответить на все твои вопросы.

- Откуда взялся Меч в моей руке? - неожиданно для себя спросил Человек.

- Он всегда был в твоём Сердце. Просто ты не знал об этом. Это не простой меч. Он куётся в горниле Огня Сердца твоей Волей и Верой в себя. Сейчас наступили времена, когда каждый должен испытать свой Меч Духа. И тот, у кого он окажется слаб - погибнет.

Я не пугаю. Просто было время разбрасывать камни, а сейчас настало время собирать их. Каждый получит своё. Сегодня я открою тебе Великую Тайну, познать которую стремятся многие, но не всем она даётся. Сейчас нас трое - ты, я и Чёрный Рыцарь. Но я - это ты. И Чёрный Рыцарь - это тоже ты. Трое в одном и один в трёх. Ты познал Великую Троицу в Себе. Будучи Тремя ты стал Одним. Ты нашёл Путь Сердца. Слушай его. Оно единственное, Кто не предаст и не подведёт тебя. Слушай своё Сердце. И ещё. У твоего Меча должно быть имя...

Старец подошёл совсем близко к Человеку и растаял в нём как

золотистое облачко. Чёрный Рыцарь тоже подошёл почти вплотную к Белому и протянул руку. Белый не стал отказывать - он доверял своему другу. Но взглянув после пожатия руки на свою ладонь, он заметил на ней чёрное пятно.

Суеверный страх предательским холодом пополз по спине. Но в это время сердце стало горячее, как будто прогоняя холод, и Человек, рассмеявшись, взял руку Чёрного и вернул ему его черноту. Чёрный улыбнулся. Они верят друг другу. Он тоже шагнул в Белого и растаял в нём серебристым облачком.

Громкий треск поленьев в камине заставил вздрогнуть Человека и когда он открыл глаза, то снова увидел себя сидящим перед огнём, в своей привычной одежде и в своём любимом кресле.

- Так это был сон? - вдруг дошло до его сознания. - Сон. А жаль.

И тут его рука как будто напряглась, и он снова почувствовал в ней невидимый Меч.

Меч Духа. Меч Сердца.

- Я должен его назвать. Но как? Как?

В это момент он вспомнил о той, которая привела его в такое смятение.

- София! Я назову свой Меч Софией!... - воскликнул Человек и с силой хлопнул себя по лбу.

- Дурак! Какой я дурак! - повторял он, нажимая на кнопку вызова в телефоне.

- София, слышишь? Я люблю тебя! Люблю! Мне нужна только ты! Понимаешь? Ты! Ты мне нужна!

- Мне тоже нужен только ты, - тихо ответила София. - И я тоже тебя очень люблю...

Язычки пламени весело плясали танец любви...