

Дмитрий Фролов  
Татьяна Зинкевич-Евстигнеева

Серия Ценность каждого дня

*Жизнь любит тех,  
кто любит ее*

*или  
Как научиться  
мыслить красиво*



*Уже само название книги «Жизнь любит тех, кто любит ее...» указывает на ее главную мысль. Казалось бы – вот и формула успеха, ничего сложного. Но практика показывает: мы совершенно не умеем опираться на негатив извне, позволяя ему разрушать нашу жизнь.*

*А ведь ответ достаточно прост, и его не составит труда найти в этой книге. Ее авторы, Дмитрий Фролов и Татьяна Зинкевич-Евстигнеева, не только знают, как полюбить жизнь, себя и все, что нас окружает, но и помогут совершить наше главное предназначение в жизни – быть счастливыми и делать счастливыми всех вокруг. Вы научитесь смотреть на мир так, как в детстве: увлеченно, наивно, восторженно, с интересом, ведь наши мечты на самом деле УЖЕ сбылись и ничего не мешает нам радоваться жизни.*

*Не упустите ни одного счастливого дня и начните наслаждаться жизнью прямо сейчас с этой книгой!*

**Дмитрий Фролов, Татьяна  
Зинкевич-Евстигнеева**  
**Жизнь любит тех, кто любит ее  
или Как научиться мыслить  
красиво**

**Об издании**

**От автора**

Вам нравится, когда человек постоянно жалуется на жизнь? То у него плохо, это не получается, кругом — одни подлецы и лицемеры. Из такого разговора не знаешь, как выйти. Вроде бы и человека обижать не хочется — и так жизнью обделен, но и своих сил тоже жаль — потому что есть ощущение, что они утекают в никуда.

Почему так у нас повелось на Руси — видеть мир если не в темных, то серых тонах? Может быть, из-за этого и жизнь у нас такая?

Недавно я был в командировке в Индии. В Дели пять миллионов человек (это треть населения мегаполиса) живут за чертой бедности в картонных

домах, и при этом — улыбаются! Они принимают свою жизнь такой, какая она есть, не завидуя более успешным согражданам. Они спокойно работают, ощущая впереди и позади себя Вечность. Как им это удастся?

Конечно, индусам много дает религия. А нам с вами? Может, Здравый Смысл и Чувство Юмора?

Передо мной стопка не разобранных старых блокнотов. Там немало вопросов к самому себе. На некоторые из них я уже нашел ответ в книге о том, как не дать себя в обиду интриганам и манипуляторам. Теперь передо мной несколько блокнотов с афоризмами и маленькими рассказами. Сегодня я понимаю, что благодаря им я познавал ЦЕННОСТЬ КАЖДОГО ДНЯ.

## **СВОБОДА НАЧИНАЕТСЯ СО СВОБОДЫ МЫСЛИ**

Да, сегодня я отпускаю свою мысль, освобождаю ее от тяжести пережитого, и делюсь с вами, дорогие читатели, только жемчужинами своего опыта.

Начну с того, что я — легко ранимый человек. Любое брошенное мне неосторожное, или, не дай Бог, грубое слово, надолго выбивало меня из колеи. Наконец, мне это НАДОЕЛО!

Сколько можно гонять в голове по кругу

чужие слова? Недовольные и обвинительные реплики похожи на вирусы Горя-Злосчастья. Кто распространяет их? Я понял, что тот, кто обвиняет и ругает других, самый настоящий носитель «болезни». Но как тогда «не заразиться»?

В детстве нам делают «прививку» сказочными историями. Когда мы становимся старше иммунитет укрепляет чувство юмора. А в зрелости?...

**МНОГИМ ЛЮДЯМ ХОЧЕТСЯ  
ССОРИТЬСЯ И РУГАТЬСЯ СО МНОЙ. НО  
ЕДИНСТВЕННОЕ ОРУЖИЕ, КОТОРОЕ МНЕ  
НУЖНО — ЭТО УЛЫБКА!**

Я смеюсь, подшучиваю над собой и жизненными ситуациями, но почему же вирусы Горя-Злосчастья все-таки проникают в мою голову и сердце? Размышляя над этим я понял, что не всегда мои мысли и чувства дисциплинированы, нередко они выходят из-под контроля и делают, что хотят. Но тогда встает вопрос — кто хозяин в государстве, расположенном у меня внутри?

Да, пространство нашего внутреннего мира — это страна, и очень важно навести в ней порядок. Чтобы мысли, чувства, желания, возможности, стремления служили нашему «Я» верой и правдой. Я кинул клич своим верным слугам, но отозвалось

только Чувство Юмора.

Да, именно оно меняет ход моих мыслей, и, разрывая серую череду будней, помогает мне очищать голову и чувства от мусора.

Что ж, не так уж и мало для начала! Давайте, смеясь, победим Горе Злосчастье, и откроем для себя новую грань простых истин **ЦЕННОСТИ КАЖДОГО ДНЯ.**

*Ваш Дмитрий Фролов*

## **Пролог**

Посмотрите, многим из нас кажется, что мир устроен неправильно, несправедливо. Пессимистичное отношение к жизни стали называть «чувством реальности». А, может, мы просто сами себя программируем на ожидание неудачи? Пришло время пессимисту «поменять профессию», и вспомнить о том, что мы сами создаем такую жизнь, какую хотим...

Легко сказать! Но с чего начать? Обычно начинают с понедельника. Кстати, сегодня как раз именно этот день. Мне повезло — я стал синхронным с пространством. Теперь осталось найти хотя бы одну спасительную мысль. Я уверен, что в одном из старых моих блокнотов она **ЕСТЬ.**

**ЕСЛИ БИТЬСЯ ГОЛОВОЙ О СТЕНУ, ТО**

## **КОГДА ПРИДУТ ПРОБЛЕМЫ — БУДЕТ СОТЯСЕНИЕ МОЗГА!**

Ежедневное «сотрясение мозга» — вот оно, то состояние, которое я нередко наблюдаю у многих людей. Взгляд расфокусирован, руки дрожат, тревожные нотки в голосе, мучительный поиск выхода и сарказм по поводу достижений ближнего. Что происходит с нами? Почему Жизнь, этот бесценный подарок, утекает, как вода между пальцев?

Было время, когда мне казалось, что человека может вывести из социального транса одним вопросом: о чем вы мечтали в детстве? Кто-то, действительно, воодушевлялся, принимался рассказывать. Но большинство замыкались, некоторые даже сглатывали ком в горле.

Да, тех, кто воплотил в жизнь свои светлые детские и юношеские мечты, немного. Большинство из нас уверены, что мечты, в основном, не сбываются.

Но, дорогие друзья, поверьте, ЭТО НЕ ТАК! Наши мечты сбываются, одни раньше, другие позже. Проблема в том, что мы забываем о том, о чем мечтали. Мечты видоизменяются, обогащаются, конкретизируются. Они живут и развиваются вместе с нами. И от этого у нас возникает ощущение, что они не сбываются.

Давайте исходить с вами из того, что мечты сбываются. И сегодня, именно сейчас, пришло время составить список **СБЫВШИХСЯ МЕЧТАНИЙ**.

Итак, представьте себе, что мы с вами отправляемся в путешествие. Сегодня нам открыли долгосрочную визу в Страну Сбывшихся Мечтаний. Время пребывания в этой загадочной стране ограничено, поэтому давайте будем использовать его максимально продуктивно.

Пожалуйста, положите перед собой лист бумаги и ручку. Начинаем!

1. Вспомните, мечтали ли вы когда-нибудь о том, чтобы иметь нарядную обувь, одежду, красивую сумочку или галстук? А теперь, вы имеете хотя бы одну красивую вещь в своем гардеробе? Мечта сбылась? Отлично! Если воплотилась в реальность ни одна мечта, а несколько из области одежды, — превосходно. За каждую сбывшуюся мечту поставьте себе по 3 балла.

2. Вспомните, мечтали ли вы когда-нибудь о своей комнате, своем письменном столе, своем кресле? А теперь у вас есть что-то СВОЕ из движимости и недвижимости? Мечта сбылась? Замечательно! За каждую воплощенную мечту из этой области оставьте себе по 5 баллов. Пожалуйста, не скупитесь, можете описать всю



свою вновь приобретенную мебель, квартиры, загородные дома и дачные участки. Ну что, баллов становится больше? Прекрасно!

3. А теперь, прислушайтесь к своему сердцу. Вы мечтали когда-либо встретить человека, который бы вас понимал и тонко чувствовал? Вспомните, был ли в вашей жизни хотя бы один такой человек, хотя бы несколько мгновений вы ощущали, что вас понимают и принимают таким, какой вы есть. Если это так, ваша мечта сбылась! А, может быть, у вас ни один такой человек, вы счастливый обладатель общества нескольких верных людей. Хоть и невозможно оценить взаимопонимание в баллах, но мы же играем! Прошу вас, поставьте себе за каждое пережитое вами мгновение взаимопонимания по 10 баллов. Не скупитесь, вспоминайте, ловите эти эпизоды вашего прошлого. Сейчас цена каждого из них — 10 баллов!

4. Теперь скажите, вы мечтали когда-нибудь о том, чтобы вас уважали, прислушивались к вашему мнению, аплодировали вашим идеям, наконец? Вы — в центре событий, сосредоточены и увлечены, многие хотят быть похожими на вас, вас слушают и слушаются. Было такое хоть раз в вашей жизни? Обязательно было! Вспоминайте! Нашли? Присвойте каждому такому эпизоду по 20 баллов. Ваша мечта сбылась и здесь!

5. Вот оно, самое сложное! Скажите, вы мечтали когда-нибудь о Любви? Эти мечты — неотъемлемая часть нашего существа. Вспоминайте, как зарождалась Любовь, какими трепетными были первые свидания; как незнакомая удивительная сила вливалась в ваше тело; как растворяла она все мысли, наполняя все ваше существо неизведанным доселе Счастьем. Было такое с вами? Хотя бы мгновенье? Неважно, что стало потом! Только один миг, только один вдох, — это показатели сбывшейся Мечты. Каждое из этих мгновений оцените (уж такая у нас с вами игра!) по 100 баллов.

Продолжайте игру-путешествие сами. Для вас ворота Страны Сбывшихся Мечтаний будут теперь открыты. Вспоминайте свои мечты, записывайте их. Находите в своем прошлом эпизоды, в которых вы ощущали, что мечта сбылась. Поверьте, если вы серьезно отнесетесь к этому занятию, ваша жизнь **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** начнет меняться.

Сколько вы набрали баллов хотя бы сейчас? Тысячу, две, десять? Да вы счастливый человек! И это — прекрасно.

**В ПРОСТОТЕ МНОГО КРАСОТЫ. ТО, ЧТО ПРОСТО — БЛИЗКО К ИСТИНЕ.**

Простые мечты... Кажется, что это такая

ерунда! Зачем о них вспоминать, а тем более записывать? Но нет! Именно это, как раз, и не ерунда! Это — НАШ УРОЖАЙ. Это — Урожай нашей жизни.

В древние времена существовал замечательный обычай, ритуал СБОРА УРОЖАЯ. Поздним летом и осенью, когда плоды созрели, их бережно убирали. Благодаря собранному Урожаю люди могли жить долгое время. Никому не приходило в голову оставить Урожай гнить на поле.

Да, скажете вы, мы тоже убираем урожай с наших дачных участков. Заботливо, с любовью, мы укладываем на хранение каждую помидоринку, каждый кабачок. Что-то консервируем, что-то сушим, что-то замораживаем... ВПРОК. Конечно, дорогие друзья, вы убираете урожай, выращенный на дачных участках. Этот Урожай можно съесть.

А как быть с другим нашим Урожаем? Он состоит из наших побед, сбывшихся мечтаний, радостных мгновений жизни, минут покоя, равновесия, удовлетворенности. Этот Урожай вы собираете также бережно и с любовью, как огурцы и помидоры? Или, если этот Урожай нельзя «потрогать», подержать в руках, показать соседям, и съесть, то он — ни в счет?

Вот где корень наших бед и заблуждений! Материальный урожай мы собираем, а эмоциональный, моральный, интеллектуальный,

духовный, — забываем. Между тем, обычай сбора духовного Урожая существовал всегда. Время сбора — час до Нового Года и наш личный День Рождения.

Скажите, как вы проводите последний час перед Новым Годом? Смотрите телевизор в радостном предвкушении новогоднего поздравления президента? Набираете скорость на маршруте «кухня — гостиная»? Отстукиваете туземные ритмы, нарезая традиционные салаты? Отдаете свое тепло телефонной трубке? Стоите на морозе, желая поймать такси и доехать до места встречи Нового Года во время? Скупаете съестное в супермаркете? Заряжаете тоской сердце, намереваясь встречать Новый год в одиночестве? Забудьте об этом!

Теперь, когда вы побывали в Стране Сбывшихся Мечтаний, последний час перед Новым Годом вы будете проводить иначе. Вы станете собирать Урожай. Для этого вы поудобнее устроитесь в любимом кресле, запасетесь листком бумаги и ручкой.

**ТО, ЧТО БЫЛО БУДУЩИМ, СТАЛО НАСТОЯЩИМ. ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС, СТАНОВИТСЯ ПРОШЛЫМ. ТОГДА — К ЧЕМУ ВОЛНОВАТЬСЯ?!**

Напишите в столбик все свои достижения за год. Это не только ваши дела и успехи. Это чувства радости, покоя, удовлетворенности. Минуты, когда вы смеялись от души, или просто улыбались. Мгновения, когда мир открывался вам с неожиданной стороны, вы удивлялись искренне. Часы размышлений, благодаря которым вы приходили к важным для себя открытиям. Минуты прощения, когда вы с чистым сердцем отпускали другому его вину, а также прощали себя сами. Секунды принятия, когда вы с легким сердцем говорили себе: да, я такой, какой я есть, а он — такой, какой он есть. Дни Любви, когда ее энергия наполняла каждую клеточку вашего тела.

Не торопитесь. До Нового Года еще достаточно времени. Соберите весь Урожай! Храните этот листок в надежном месте, перечитывайте его не менее одного раза в месяц. Именно этот Урожай будет питать вас весь следующий год.

Красиво? И очень полезно! Если вы не собираете свой Урожай, то чем вы живете?

Вы спрашиваете, можно ли начать собирать его прямо сейчас, не дожидаясь кануна Нового Года или своего Дня Рождения? Можно! У вас же теперь есть виза в Страну Сбывшихся Мечтаний! Начинайте прямо сейчас. Ваш Урожай никто не соберет и, главное, не украдет. Он ждет только

ВАС! Теперь вы об этом знаете...

## **ЕСЛИ ВАШ УМ ПОПАЛСЯ В ОКОВЫ И ПРОБЛЕМЫ ПРОШЛОГО, ВЫ НЕ ОЩУТИТЕ РАДОСТЬ НАСТОЯЩЕГО.**

Не бывать этому, если вы собрали свой Урожай! В нем — драгоценное питание для вашей души, ума и чувств. Он будет притягивать в вашу жизнь хорошие события.

В тех из нас, кто не собирает свой Урожай, со временем поселяется ПУСТОТА. Она имеет склонность притягивать в нашу жизнь не самые приятные события, поверьте.

Сейчас, когда вы дочитаете фразу, прошу вас, ненадолго закройте эту увлекательную книгу и устройте себе ПРАЗДНИК УРОЖАЯ. Пришло ВАШЕ время...

## **Глава первая. Агентство Самопомощи «Добро пожаловать!»**

Итак, дорогие друзья, вы собрали свой урожай. Безусловно, не весь, еще многое осталось на Полях Вашего Жизненного Опыта. Я вас не тороплю. Я знаю, что всему свое время. Главное, теперь вы знаете о том, КАК собирать свой Урожай.

Какой же вопрос решает фермер, собрав

хороший урожай? Да, вы совершенно правы, — *как его сохранить?* Какие условия нужны для длительного хранения, чтобы он не портился, а использовался по назначению?

Чтобы ответить себе на этот вопрос, давайте разберемся из-за чего портится урожай. Всем известно, что существуют вредные микроорганизмы, бактерии, насекомые, животные, — они портят нам жизнь и урожай. Также нередко мы теряем из-за собственной халатности и лени: не доглядели, не переработали во время, не спрятали, наконец.

Тоже самое происходит и с нашим духовным, эмоциональным, интеллектуальным Урожаем. Но что же играет роль вредоносных микроорганизмов?

**ЛЕГКО СТАВИТЬ ЗНАКИ ПРЕПИНАНИЯ НА БУМАГЕ, НО ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ СТАВИТЬ ТОЧКИ НА СВОИХ БЕСПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЯХ.**

Именно так! Беспольные, тяжелые, беспокойные мысли — это те микроорганизмы, бактерии, насекомые, которые портят наш Урожай. Жалобы на жизнь, ощущение отсутствия перспективы, — это проявление нашей духовной халатности по отношению к самим себе.

Вот так! А теперь, прошу вас, ответьте себе

честно: часто ли вас посещают унылые тяжелые мысли и чувства? Сколько раз в месяц? Один? Тогда еще ничего — мы справимся! Вы говорите, минимум два раза в сутки?! Позвольте, но это уже никуда не годится! Нам нужно срочно принимать меры! Поверьте, раз вы себе честно признались, еще не поздно.

## **БЕСПОКОЙСТВО ЭТО ВОР, КОТОРЫЙ КРАДЕТ У НАС СПОСОБНОСТЬ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ.**

«Что делать с этими мыслями и чувствами?», — спрашиваете вы. «Я не способна их контролировать», — слышу я чей-то крик души. «Эти ужасные мысли приходят ко мне когда захотят, и хозяйничают в моей голове! Я устал от самого себя!», — доносится до моего сердца чей-то стон. «Я уже столько прочитала книжек, потратила денег на тренинги, но ничего не изменилось! У меня все равно ничего не получится!», — опять читаю я чьи-то мысли.

Что происходит? Кто это хозяйничает в вашей голове? И, вообще, кто в доме хозяин?! Вы или эти бактерии, вирусы, рядящиеся в одежды мыслей и чувств?!

Не унывайте! Фермерская жизнь полна приключений. То саранча нападет, то жучок-



долгоносик, то птицы урожай склюют... Всего не учтешь. Также и с нами.

Посещают вас «не те» мысли и тяжелые чувства? Ничего страшного! Сейчас мы с вами отправимся в Агентство Самопомощи «Добро пожаловать!». Тут недалеко. Вон там, за углом. «Тупик нечистой силы, дом 13», — читаете вы на стене. Пожалуйста, не отвлекайтесь, тем более, нам совсем в другую дверь. Посмотрите, на дверях табличка:

## **АГЕНТСТВО САМОПОМОЩИ «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬСЯ!»**

часы приема 8.00 — 0.00

*работаем для вас без выходных, вместо  
завтраков, обедов и ужинов*

**Прежде чем открыть дверь, сплюньте три  
раза через левое плечо**

Ну как, войдем? Первая консультация —  
бесплатно!

Перед вами добродушного вида старичок с  
профессорской бородкой и круглыми очками.  
Вылитый доктор Айболит.

— На что жалуетесь? — спрашивает  
«Айболит»

— На жизнь, — отвечает вы.

— Правильно, — соглашается доктор.

— Что, правильно? — удивляетесь вы.

— Все — правильно! — спокойно повторяет доктор. — На такую жизнь и пожаловаться не грех. Где обещанные сбывшиеся мечты? Где «дом, полная чаша»? Где «благоприятный режим развития предпринимательства»? И куда, скажите на милость, запропастилась «вечная любовь»? Вы — знаете?

— Я?! Нет! — в недоумении отвечаете вы.

— А что вы тогда вообще знаете? — не понимает доктор.

— Я знаю свои фамилию, имя, отчество и год рождения, — неуверенно рапортуете вы.

— Вы уверены в том, что эта информация истинна? — подозрительно смотрит на вас доктор.

— А как же... ведь в паспорте написано... — начинаете мямлить вы.

— В паспорте много чего написано! — отрезает доктор. — И что же прикажете всему верить?! Может, скажете еще, что и всему, что приходит вам в голову, можно доверять?! — «Айболит» постепенно становится невероятно строгим.

— А разве нет?... — осторожно спрашиваете вы.

— Вот еще, придумали! — доктор забавно машет ручонками. — Так еще мы дойдем с вами до того, что и мне можно доверять!

— А как же... — бормочите вы. — Ведь написано: «Агентство»...

— Правильно, «Агентство Самопомощи», — соглашается доктор, — вы себе сами помогать умеете?

— А вы, что же?... — вы пытаетесь схватиться хотя бы за соломинку.

— Я — даю добро на то, чтобы вы пожаловались, а если сами не хотите, буду жаловаться на вас! — объявляет нам доктор.

— Господи, куда я попал, — бормочите вы. — Он — сумасшедший! — приходит в голову неожиданная догадка, и вы покидаете странный кабинет.

— Ходят тут всякие, — доносится нам вслед, — жаловаться мешают!

Подождите! Куда же вы? Это всего лишь первая консультация! Здесь так принято — на первой консультации посетителя проверяют на Чувство Юмора! Не стоит воспринимать все слишком серьезно! Этот доктор Айболит — провокатор, он специально разбивает наши «стереотипы серьезности», приглашает нас подурачиться, посмеяться над собой.

Я правильно вас сейчас расслышал, вы говорите, что эти дурацкие штучки не для вас? Галиматьи вам хватает и в жизни? Хорошо! Не обижайтесь, пожалуйста. Зайдите в другой кабинет

Агентства Самопомощи. Да-да, сюда, вот за эту дверь, на которой табличка с избушкой-на-курьих-ножках. Не волнуйтесь, открывайте смело!

Вот, пожалуйста, посмотрите, миловидная женщина, даже не в белом халате. Видите, как она добродушно улыбается, протягивает вам руку, приглашает присесть в мягкое кресло и закрыть глаза. Разве вы ей откажете? Играет тихая приятная музыка... Устраивайтесь поудобнее. Эта женщина — сказочница. Передохните и послушайте одну из ее историй. Сегодня — это сказка «про любовь», да непростую, а «Любовь Бурого Камня» (сказка принадлежит перу Скайдрите Калдупе)...

*Он был простым бурым камнем на берегу реки. Столько раз омывал его летний ливень, столько зим закаляла его лютая стужа. И не раз оставлял на нем путник усталость свою и печаль. Вот почему ближайшие соседи Камня, серые кустики полыни, без конца твердили, что мир полон одной печали.*

*Бывало путник клал на Камень взятый в дорогу хлеб, а сам залпом пил благодатный воздух заречных лесов. После ухода путника Бурый Камень еще долго чуял вокруг себя душистый запах ржи. Соседи Камня, кустики полыни, этого запаха не чуяли.*

*Но чаще всего путник оставлял на Камне свои*

жалобы. Год за годом Камень слышал: от жизни в конце концов ничего не остается, кроме жалоб. Как-то раз пролетал мимо Камня Речной Ветер. Камень остановил его на минутку и спросил:

— Скажи, Ветер, почему в мире столько жалуется?

— Это разговор долгий, а мне некогда, — отвечал Ветер. — Сегодня еще надо много успеть: помочь соснам зацвести, на ржаном поле над всходами потрудиться. А ты бы хоть немножко по земле прошелся, сам бы понял, что да как. На месте сиднем-сидючи, жизни не узнаешь. — И Ветер подхватил полное лукошко сосновой пыльцы и помчал дальше. Это был самый богатый из всех Ветров, Июньский Ветер, Сеятель.

Бурый Камень смежил веки. На ресницах его, словно проблеск надежды, мелькнула крупница цветочной пыльцы, оброненная Июньским Ветром. В ту же ночь Камень шевельнулся, а поутру встал и пошел ранней росистой тропой.

В рассветной мгле, будто длинная-длинная борозда, которую прокладывает серебристый волшебный плуг, поблескивала Даугава. Камень потихоньку скатился с обрывистого берега к самой воде.

— Ты поплавать с нами захотел или только на качелях покачаться? — спросили Камня болтливые Кувшинки, легонько покачиваясь на

мелкой зыби. Они очень насмешливо косились на кафтан Бурого Камня. Какие швы грубые! И весь пятнами глины заляпан!

— Какой из меня пловец, — ответил им Бурый Камень. — А для качелей ваших я слишком тяжел. Мне бы хоть так, потихоньку, немного пройтись по родной земле.

Мелкие прибрежные волны презрительно захихикали, водоросли закланялись. Привычно, угодливо, закланялись они мелким волнам. Лягушка в крикливо яркой зеленой жакетке выпучила глаза на странного путника и сказала:

— Я тоже собралась на белый свет поглядеть. Но только вприпрыжку! Вприпрыжку! Да ты бы хоть принарядился, если хочешь, чтобы тебя уважали, если хочешь, чтобы тебя вообще заметили!

— Прости, Лягушечка, я об этом как-то и не подумал, — пробормотал Камень.

— Как же! Как же! Недаром тебя зовут Каменное сердце. Ни до кого тебе нет дела! Чужое мнение в грош не ставишь.

Камень давным-давно знал свое прозвище и давным-давно перестал из-за этого огорчаться.

— Ну, как тут не жаловаться! Этакие бродяги с каменными сердцами по всем дорогам топаят! — не унималась Зеленая Лягушка и весь день квакала: — Как тут не жаловаться! Как?

*Как? Как?*

*И Камень пошел дальше.*

*— Эй! Не свали мою чудо-башню! — с верхушки чертополоха крикнул Голубой Мотылек.*

*— Прости, Мотылек, — смутился Камень. — Я и не заметил, куда ты забрался.*

*— Еще бы! Каменное сердце! Разве ты порадуешься чуждому успеху! — Мотылек усмехнулся презрительно и тут же захныкал: — Как тут не жаловаться! Вокруг сплошное равнодушие! Никто не радуется чуждому успеху...*

*И пошел Камень дальше. Видит: кружит в воздухе ему навстречу снежно-белая Пушинка облетевшего одуванчика.*

*— Дурень ты, дурень, Ленивые ноги! — говорит Пушинка Камню. — Если так тяжело ковылять, ничего на свете не увидишь, ничего не поймешь.*

*— Ты уж прости, Пушинка, — отвечает камень, — такая у меня, неуклюжего, походка.*

*— Конечно! Конечно! Что тебе мой совет! Что тебе мой жизненный опыт! Каменное сердце! Как тут не пожаловаться на такие времена! Глупцы умных советов не слушают...*

*Пушинка долго жаловалась еще не облетевшим одуванчикам. В тот день от их полянки запахло горечью.*

*А Камень пошел своей дорогой. Чем дальше*

шагал он, тем сильнее донимала его печаль. Неужто на свете и правда кроме жалоб ничего не услышишь?

Но вот, на праздник увидел Камень подводу, груженную венками и гирляндами из цветов и трав.

— Какое счастье! Какая радость! Какой почет! — Нас никогда еще не украшали так пышно! — весело тараторили Колеса яркой подводы, приветливо улыбаясь Камню: — Пойдем с нами!

— «Наконец-то я слышу радостные слова!» — подумал Камень и подбодрился. Бедняга тяжело пыхтел от натуги, стараясь поспевать за счастливой подводой. Но вскоре она, пустая, покинутая, одиноко загрустила в старом сарае. Камень задумчиво смотрел вслед людям, унесшим гирлянды и венки.

— Можно ли так забывать, можно ли так покидать? — горько жалобились Колеса.

— Но ведь всю эту зелень и венки привезли не для вас, — сказал Колесам Камень, стараясь их успокоить. Есть ли смысл жаловаться?

— Каменное сердце! Разве ты утетишишь? Разве ты посочувствуешь? — заскрипели Колеса, озираясь по сторонам: вдруг да кто-нибудь вместе с ними поохает. Но в ответ им только жалобно скрипнули стены ветхого сарая.

Тут Камень поднялся и пошел дальше.



Однажды, когда начался сенокос, промчались мимо путника Пчелы. Целый хор, голосистый, звонкий.

— Погодите! — крикнул им Камень. — К чему так спешить?

— Спешим на работу. Неужто не чуешь, Каменное сердце, ведь липы цветут! — на лету ответили Пчелы. Глянул Камень, а их уже и след простыл.

«Ишь, как ретиво на работу спешат, надо бы и мне какое-нибудь дело подыскать», — подумал Камень и прибавил шагу.

Пчелы сказали правду: каждый взгорок вокруг, каждая долинка, будто в золотом венке красуется. Вон та липа над самой пашиной цветущие ветви клонит, а другая волну Даугавы по лицу гладит. А вон та пышная, раскидистая липа, вся в цвету, над рекой высится, на краю обрыва. Подле нее Камень и остановился.

Вокруг Липы неугомонные пчелы гудят, поют песню за песней. И про кувшин с медом, и про спорую работу, и про давнюю-давнюю их клятву хранить добро Липы и в зимние холода.

А Липа знай подставляет пчелам самые пышные свои ветви. Медовым духом весь берег затопило.

Послушал Камень пение пчел и спрашивает:

— Похоже, сестрицы, вы жалобных песен

вовсе не знаете? Разве никто вас никогда не обижал?

— Жжжалобных? Обижжжал? —  
зажужжала Пчела. — Сестрицы! Вы только послушайте! Жжжалобиться! Делать нам, что ли, нечего?

— Нашел, о чем спрашивать, — подхватила другая. — Да еще в самое горячее времечко, когда и по ночам работы хватает.

— Не сердитесь, сестрицы. Я же только спросил. Ведь мне день-деньской одни жалобы доводилось слышать. — Ответил Камень, и вдруг у него как-то странно дрогнуло сердце.

Запыхавшись, обдавая Липу знойным дыханием, примчался Ветер. То был другой Ветер, не тот, Июньский, трудолюбивый, а один из сыновей Грома.

— Каждый день буду прилетать, тобой любоваться. Славу о красе твоей разнесу по дальним далям, — пылко зашептал он Липе, раскачивая ее пышные ветви, но в следующее мгновение уже улетел без оглядки. На краю неба рокотал Гром, должно быть, отец звал сына домой.

Камень молча глядел на цветущую Липу и вдруг спросил:

— Отчего ты не жалуешься? Ведь эти пчелы не прилетят к тебе на будущий год. А ветер

развеет твой душистый запах и большие, наверно, сюда не заглянет...

— Знаю, — спокойно молвила Липа. — Что ж... Не прилетят эти пчелы, прилетят другие. Я и не прошу их навсегда со мной остаться. Хочу только, чтобы попусту не растратили то, что им дарю. Я верю труженицам пчелам, а не этому пустозвону Ветру.

И снова у Камня как-то странно дрогнуло сердце. И тут он заметил, что несколько корней Липы торчат из земли. Словно жилистые, потрескавшиеся от солнца смуглые руки свесились с обрыва: то ли паводок здесь с берегом сражался, то ли Северный Ветер буйствовал?

— Почему ты не жалуешься? — опять спросил Камень. — Да тут и камень заплачет, глядя на твои корни.

— Кто ты? Откуда у тебя такой зоркий глаз? — едва слышно прошептала Липа и сбросила охапку желтых цветов на свои обнаженные корни.

— Я Камень с берега Даугавы. Обычно меня называют «Каменное сердце». Захотел я узнать, почему все время одни жалобы слышал, — ответил Камень и рассказал Липе про встречу с Зеленой Лягушкой, с Голубым Мотыльком, с Пушинкой одуванчика. Помянул и скрипучие Колеса, что хныкали в старом сарае, жалуясь на мнимые обиды.

— Так ты еще не понял, Камень? Ведь прозвище «Каменное сердце» подчас дают тому, кто сам не любит жалобиться и другим жалобщикам не подпевает? — сказала Липа и обронила подле Камня охапку самых пышных своих соцветий. — Когда пойдешь дальше, возьми мои цветы с собой. Пусть напоминают тебе о пчелах.

Но ни в тот день, ни на другой Камень никуда не пошел. Он улегся под обрывом близ голых корней Липы и крепко-крепко прижался к земле.

— Если кто-нибудь вздумает причинить зло корням моей Липы, — сказал себе Камень, — я буду ее охранять. Пожалуй, это самое полезное, что я могу делать на этом берегу.

Прошел год...

— Где это видано, где это слыхано! Вот это необычайная любовь! — дивились на другое лето пчелы. — Прибрежную Липу полюбил Бурый Камень и теперь охраняет ее корни, а сама Липа цветет пышным цветом, как еще никогда не цвела.

Это были другие пчелы, не те, что прилетали к Липе прошлым летом.

В июне около Липы на миг задержался Июньский Ветер Сеятель.

— Чего замешкался! Поторапливайся! — нетерпеливо звали его всходы ржи на полях за

*рекой.*

*— А я всегда останавливаюсь возле Бурого Камня, — отвечал им Июньский ветер.*

*— Он никогда не подпевал пустым жалобам и нашел свое счастье, нашел настоящую любовь.*

*А еще Ветер заметил, что пятна красной глины на кафтане Камня душисто пахнут липовым цветом...*

Ну как, понравилась ли вам эта история? Подождите встать! Давайте еще немного поговорим о ней.

«Скажи, Ветер, почему в мире столько жалуются?» — спрашивает Камень у Речного Ветра.

Знаете ли вы ответ на этот вопрос? Почему люди так любят говорить о своих невзгодах?

Почему в информационных программах такой популярностью пользуются «плохие новости», а сюжетов о человеческих радостях так мало? Между тем, наши мысли и чувства образуют вокруг нас невидимое кольцо. Почти как у планеты Сатурн.

Наши мысли, чувства, слова, высказанные и невысказанные, вращаются вокруг нас, как спутники вокруг планеты. Когда их становится много, и они темные, непрозрачные, саму планету, которая их породила, перестает быть видно. Нет

планеты, есть лишь серое тяжелое облако пыли. Нет самого человека, если лишь свинцовая туча его мыслей и чувств.

Представили? По нраву ли вам это? Радует ли это ваше сердце? Красиво ли это? Я согласен с вами — это не эстетично и неприятно. Но это, к сожалению, есть. Человек пожинает плоды своих мыслей, чувств и действий.

## **ЖИЗНЕРАДОСТНОЕ ЛИЦО ЗАРЯЖАЕТ АТМОСФЕРУ ЛЕГКОСТЬЮ.**

А унылое лицо? Чем оно заряжает атмосферу?...

Но, мы отвлеклись. Почему же люди так часто жалуются? Попробуем рассуждать так. Представьте себе, родился в мир маленький человек. Родилась новая «планета». Она чиста. Вокруг нее вращаются прозрачные «спутники».

«Какой чудесный малыш!», — восклицает взрослая тетя, беря ребенка на руки. У самой тети ее «планеты» уже давно не видно, вокруг нее тяжелое грозное облако из жизненных разочарований, зависти, страха и вины. И вдруг...

Посмотрите, что произошло! Часть тетиной свинцовой «тучи» отделилась и начала вращаться вокруг «планеты» ребенка, воображая себя ее

«спутником». Ребенок перестал улыбаться и заплакал.

«Успокой ребенка!», — раздраженно кричит из кабинета отец. «Сейчас, сейчас!», — суетиться мать, лихорадочно отыскивая соску-пустышку. Желая помочь подруге, тетя начинает трясти малыша, делая вид, что укачивает. Наконец, мать затыкает ребенку рот пустышкой, тот гневно выплевывает ее. «Да что с ним такое?!» — восклицает мать и бежит к телефону набирать номер семейного доктора, вместо того, чтобы взять его на руки и согреть любовью...

На другом конце провода семейный врач высшей категории сложности безапелляционно констатирует: «Это — газы! Немедленно ставьте клизму!» И вот две, когда-то бывшие привлекательными женщины, начинают мучить малыша пренеприятнейшими процедурами. При этом крик, естественно, не прекращается. Вышедший из кабинета, а заодно и из себя, отец, демонстративно одевается и кидает жене: «Сумасшедший дом! Придется работать в офисе!» Как вы понимаете, ночевать он не приходит.

Ребенок, накричавшись и устав после процедур, засыпает, всхлипывая во сне. Его мать не спит. Ее воображение рисует красочные картины супружеских измен, которым обязательно предается ее супруг в офисе. Она нервно нажимает

кнопки телефона, но ей никто не отвечает. Вокруг ее «планеты» начинают загустевать краски. Боль, обида, отчаянье превращаются в «спутники» ее «планеты». Осколки ее свинцовых «туч» быстро перемещаются к ребенку и начинают вращение по орбите его «планеты».

Но это — только начало... Так постепенно и вокруг «планеты» малыша образуется серое облако «спутников-паразитов». Почему «паразитов»? Потому что это чужие осколки, своих он еще «не заработал».

Эти «спутники-паразиты» притупляют переживания радости и ценности каждого дня, одевают на глаза черные очки, из-за которых Мир теряет свои краски...

Вернемся к началу нашей истории. Почему заплакал ребенок? Это газы? «Негативная энергетика» тети? Или, может быть, порча?

Друзья мои, ребенок просто просил маму о Любви. Да-да, все так просто! Никаких «порч»! Малыш еще не умеет говорить и красиво излагать свои мысли. Из всех возможностей воздействия у него есть только плач.

Посмотрите и прислушайтесь к обсуждаемой ситуации чутким сердцем. Ребенку неприятно, когда к нему переходит часть жизненных проблем «взрослых тетя и дядь». А это обязательно происходит, если взрослый человек не следит за



своими мыслями, чувствами и действиями. Малыш еще не может самостоятельно справиться с этими «спутниками-паразитами», он зовет на помощь маму. А точнее — ее Любовь. Только энергия Любви, которой обладает тонкая мать, может нейтрализовать, обезвредить «паразита».

«Что это за энергия Любви?», — спрашиваете вы. Это то, что радует и согревает сердце. Это то, что позволяет не поддаваться тревоге, а сохранять покой. Это то, что формирует на конце нашего языка добрые слова и пожелания. Это то, что сохраняет в душе веру в благополучный исход любой ситуации. Это то, что делает нас мудрыми и дальновидными, спокойными и уравновешенными.

Если бы у матери нашего малыша было достаточно энергии Любви, она бы повела себя по-другому. Начнем с того, что она не дала бы своей подруге брать на руки ребенка. Уже слышу ваши недоуменные восклицания: «Как это не дать близкой подруге подержать малыша?!» Так, взять и не дать! Более того, вообще не приглашать в гости людей, имеющих нерешенные жизненные проблемы, пока ребенку не исполнится хотя бы год.

«Да с вашими советами мы всех знакомых растеряем!» — я правильно расслышал? Подождите возмущаться, я же забочусь о вашем же благополучии! А знаете ли вы, что все это не я придумал? Это — древняя традиция. Начиная с

пятого месяца беременности и пока ребенку не исполнялся год, женщина вообще жила в уединении. Ничто и никто не должен был нарушать ее гармоничного контакта с ребенком. В этот период малыш получал от матери необходимый «запас жизненной прочности», состоящий из энергии Любви.

Любящая мать рассказывала ребенку самые прекрасные сказки, она внушала ему уверенность в своих силах и будущем, приговаривая мальчику: «Ты самый сильный, ты самый смелый. У тебя все получится, что задумаешь с чистыми мыслями. Люди пойдут за тобой, поверят в тебя, и у тебя будет достаточно сил, чтобы довести дело до конца! Немало вызовов бросит тебе судьба. И это прекрасно. Твоя жизнь будет полна Приключений и свободна от скуки. У тебя будет всегда достаточно мудрости и сил, чтобы побеждать. Пусть все твои таланты служат тебе верой и правдою. Пусть рядом с тобой идут верные люди. И если вызовом судьбы станет чье-то предательство, тебе хватит мудрости и ясности ума, чтобы вести себя достойно. Придет время, и сердце твое наполнится Любовью. Позволь себе ее чувствовать, от этого ты станешь сильнее».

А девочке любящая мать приговаривала: «Ты самая красивая, твое доброе сердце бьется ровно и спокойно. Ты вырастешь и радуешь своей улыбкой весь мир. Моя маленькая принцесса, у тебя

достаточно сил, чтобы быть счастливой, любить и быть любимой. Все, что задумаешь ты с любовью, обязательно исполнится. А печали обойдут тебя стороной. А если и случатся над твоей головой дождь и гроза, вся Природа, весь окружающий мир протянет тебе руку помощи. Принимай помощь с любовью, этим ты отблаговаришь своих дарителей. Моя маленькая принцесса, я и весь мир любим тебя. Придет время, ты станешь дарить свою любовь и тем, кто будет дорог твоему сердцу. Не бойся любить, чем больше ты отдаешь, тем больше получаешь взамен. Моя маленькая девочка, ты рождена для того, чтобы быть счастливой».

Вот такая она, энергия Любви. Только благодаря ей рождаются красивые слова и образы, которые защищают малыша от чужих «спутников-паразитов». Ничто и никто не должен отвлекать Мать от великой миссии материнства — передачи ребенку энергии Любви.

Отец в это время должен был обеспечивать безопасность, физический, эмоциональный, ментальный и духовный комфорт жены. Он окружал жилище красивыми предметами, цветами, он делал все возможное, чтобы поддерживать в любимой женщине радостное состояние. И в этом заключалась его миссия Отцовства в первый год жизни ребенка.

Вы скажете, что я мечтатель? И да, и нет.

Когда-то, давным-давно, так было. Возможно, когда-нибудь мы придем к этому, если научимся дисциплинировать свои мысли и чувства.

Собственно, это я отвечал на ваше восклицание о том, что если не показывать малыша всем знакомым, то можно их потерять. Поверьте, все ваши друзья останутся при вас, если вы не будете обременять себя беспокойством.

## **В КАЖДОМ ДНЕ КРОЕТСЯ СЕКРЕТ; ВЫ МНОГО РАЗ ЭТО ЗАМЕЧАЛИ.**

Но, допустим, мать из нашего примера очень привязана к своей подруге и хочет ее порадовать встречей с малышом. Пусть так. В этом случае, когда ребенок заплакал, она должна была спокойно взять его на руки, покачать, нашептывать на ушко добрые любящие слова. При этом, ей не стоило бы обращать внимание на эгоистичное поведение и реплики мужа. В тот миг, когда Мать и Дитя находятся в тесном контакте, — «пусть весь мир подождет», нет на свете ничего более важного.

В этом случае материнская энергия Любви растопила бы тот «спутник-паразит», который прилип к малышу от «проблемной» тети. «Планета» ребенка осталась бы чистой и прозрачной. Взгляд на мир незамутненным и ясным.

Конечно, никакой критики не выдерживает

воображение матери, рисующей образы супружеских измен. Но об этом, позвольте, поговорить особо. Нам с вами предстоит серьезный разговор о дисциплине нашего воображения.

Итак, дорогие друзья, надеюсь вы помните, с чего мы начали эти рассуждения? Да, мы с вами ищем ответ на вопрос, почему люди так много и часто жалуются на жизнь, что нам даже пришлось заглянуть в виртуальное Агентство Самопомощи «Добро пожаловать!»

Люди жалуются на жизнь, потому что вокруг их «планеты» полным-полно «спутников-паразитов». Они беспорядочно мелькают перед глазами, покусывают и пощипывают, из-за чего мы охаем и повизгиваем. Разве можно в таком беспорядке радоваться жизни? Да, и вообще, можно ли что-либо замечать вокруг себя, кроме тени от непроницаемых «спутников»!

Помните анекдот, в котором на прием к психиатру приходит человек и говорит:

— Доктор, мне все время кажется, будто по мне ползают маленькие крокодильчики! Они такие шустрые! Так и прыгают! Так и прыгают!

— Эй! что это вы их на меня бросаете?! — кричит ему в ответ доктор, брезгливо отряхиваясь.

На самом деле, дорогие друзья, никакой это не анекдот, это — правда. Так мы друг друга этими «крокодильчиками» и заражаем. Только одни из нас

могут быстро отряхнуться, а другие, предоставляют им «политическое убежище», или даже «вид на жительство». Мы делаем это сами, сознательно, или неосознанно. А потом жалуемся, как тяжело с ними жить...

Я слышу, как тяжело вы вздыхаете. Узнали себя? Вы кто — распространитель «крокодилчиков» или содержатель приюта для них? И то, и другое?! Позвольте, так ведь это уже — БИЗНЕС! Да-да, не удивляйтесь.

Здесь у нас в Агентстве Самопомощи «Добро пожаловать!» все серьезно. Если вы занимаетесь «крокодилым» бизнесом, вам придется начать вести бухгалтерию. Сразу вас обрадую, налог на добавленную стоимость брать не будем, а вот с оборота придется заплатить.

— Товарищ, товарищ, — вдруг слышите вы, выйдя в коридор Агентства Самопомощи. — Не надо неуверенно переминаясь с ноги на ногу! Вы правильно поняли, я вам говорю, — Теперь вы можете рассмотреть владельца этого строго голоса. Высокий худощавый человек с желтоватым лицом и «огоньком лютой справедливости в глазах» (как сказал бы Семен Альтов). — Вы декларацию заполнили?

— Какую декларацию? Я только что вон за той дверью сказки слушал! — начинаете оправдываться вы.

— Сказку, говорите, это хорошо, это у нас бесплатно, — кивает головой худощавый, — а вот декларацию заполнить придется.

— Да о чем вы говорите?! — начинаете раздражаться вы.

— Бизнесом жалобным занимаетесь? О неприятностях личных другим людям рассказываете? На жизнь жалуется? Сами от других рассказы о неприятностях, неудачах, не сложившейся личной жизни выслушиваете? — начинает допрос желтолицый.

— Ну...да...как и все... а как же без этого?... — оправдываетесь вы.

— Конечно, без этого никак нельзя, — удовлетворенно кивает худощавый инспектор. — На том наша экономика держится, зарплата мне, например, идет.

— Что вы такое говорите?! — недоумеваете вы.

— То и говорю. Жалобы на жизнь, разговоры о неприятностях, охи и вздохи тяжелые, — все это ТОВАР. Причем, доложу я вам, эксклюзивный, дорогостоящий. Шутка ли, одни *авторские работы* ! Что вы думаете, налог с оборота платить не нужно?! — смотрит с укором инспектор.

— И сколько же вам платить с оборота?

— Достаточно 20 процентов! — быстро отвечает худощавый. — Только чтобы честно! Не

то — штраф!

— А как вы, интересно, мои обороты вычислите? — ехидно спрашиваете вы.

— Тут у нас все на доверии, — начинает объяснять желтолицый. — Вот садитесь здесь на диванчик, вот вам бланк декларации и ручка. Заполняйте, потом поговорим.

Желтолицый инспектор растворяется, а бланк декларации в ваших руках — нет. Посмотрите внимательно, вам нужно будет честно ответить на ряд вопросов, заполняя предложенную форму.

ДЕКЛАРАЦИЯ ОБ ОБОРОТЕ  
НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ  
(СЛОВ, МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ДЕЙСТВИЙ)  
ФИЗИЧЕСКОГО ЛИЦА

\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

*просьба заполнять разборчиво и честно*

1. Сколько раз в день вы переживаете тяжелые мысли и чувства?

- а) 1–3 раза
- б) 4–8 раз
- в) более 9

2. Какова продолжительность переживания (и



переживая) вами тяжелых мыслей и чувств?

- a) 30–60 секунд
- b) 2-10 минут
- c) более 11 минут

3. Сколько раз в день вы выслушаете и глубоко сопереживаете тяжелым мыслям и чувствам других людей?

- a) 1–3 раза
- b) 4–8 раз
- c) более 9

4. Какова продолжительность переживания вами тяжелого последствия чужих проблем?

- a) 30–60 секунд
- b) 2-10 минут
- c) более 11 минут

5. Как часто вы делитесь с окружающими своими проблемами, тяжелыми мыслями и чувствами?

- a) раз в месяц
- b) раз в неделю
- c) чаще чем один раз в два дня

6. Сколько времени вы сможете прожить, чтобы не слышать рассказов о чужих проблемах и не говорить о своих трудностях с другими?

- а) легко месяц и больше
- б) если потрудиться — от недели до месяца
- с) не больше 20 часов.

Настоящим я подтверждаю, что заполнял форму честно и разборчиво,

подпись

« \_\_\_\_\_ »

дата

И тут вновь появляется желтолицый худощавый инспектор с «огоньком лютой справедливости в глазах» и плотоядной улыбкой. Теперь у него в руках калькулятор, под мышкой портативный кассовый аппарат.

— Ну, как, заполнили? — с надеждой на прибыль спрашивает он и берет в руки вашу декларацию. — Это вы честно?! — разочарованно протягивает он, видя у вас одни варианты ответов «а». — Нет, такого не может быть! К нам в Агентство такие не ходят! Вы что, решили нас сделать банкротами?!

— А что, собственно, вам не нравится? — спрашиваете вы.

— Вы еще спрашиваете?! А с кого мне прикажете брать налог с оборота негативной энергии?! Вы совершенно не умеете мыслить масштабно, по государственному!

— Что вы имеете в виду?

— А то, если бы у вас были, в основном, варианты ответов «с», то я получил бы с вас кругленькую сумму в казну и свой процент гонорара! — говорит инспектор.

— Если не секрет, сколько бы вы получили? — интересуется вы.

— Секрет! Скажу только, что даже два человека в день окупают все наши расходы на издание деклараций и приносят прибыль.

— Да кто вы, собственно, такой?! — восклицаете вы.

— Эх, я — часть той силы, что вечно хочет зла, а совершает благо, — шепотом говорит желтолицый и растворяется.

Ничего-ничего, здесь, в Агентстве Самопомощи, и не такое бывает! А к декларации, что осталась у вас в руках приглядитесь. В жизни вас и не спросят, а налог с оборота негативных мыслей и чувств возьмут. Только не деньгами. Будут потихоньку, по двадцать процентов в десять лет забирать от вас способность радоваться жизни, ощущая ЦЕННОСТЬ КАЖДОГО ДНЯ.

Не стоит думать, что противный инспектор — посланец злых сил. Нет, он — всего лишь метафора. Говорят, кому служим, тому и платим. Если большую часть времени наше «Я» служит

поддержанию тяжелых мыслей, им мы и платим, их мы и питаем, их мы и умножаем.

Не удивляйтесь! Да, вы — хороший, добрый, честный человек, да, вы не нарушаете закон и исправно платите налоги, переходите улицу на зеленый свет и не мусорите в подъезде. Но если вы позволяете тяжелым мыслям и чувствам одолевать себя, если вы предоставляете им приют, убежище, комфортные условия проживания, — то... извините, но умножаете вы «спутники-паразиты» вокруг своей «планеты» и «планет» других людей.

Вам неприятно это слышать? Поверьте, мне еще более неприятно это говорить. Но — надо, потому что чувствую ответственность за себя и за вас тоже.

Вы обижены? Хотите захлопнуть эту несносную книжку? А как же желтолицый инспектор?! Он — тут как тут, тотчас поднесет вам свою декларацию и начнет высчитывать налог с оборота негативной энергии. Вы говорите, что я вами манипулирую? Я правильно вас услышал? Нет, я вами не манипулирую, я на вас цивилизованно влияю.<sup>1</sup>

Пожалуйста, успокойтесь. Вот ведь в этом

---

<sup>1</sup> Читайте об этом в книге «Лучше зажечь свечу, чем ругать темноту, или Как хорошему человеку не дать себя в обиду».

Агентстве Самопомощи всегда так! Люди жалуются, что их сначала вводят в состояние равновесия, потом выводят... Ну, никакой стабильности! Скажу по секрету, во всем виновато название этого Агентства. Точно! Дело в том, что в слове «пожаловаться» есть корень «жало». Вот оно и жалит! Но вы ведь не из тех кого можно «ужалить», правда?

Вы ведь из тех, чья внутренняя природа полна Света? Как я вас понимаю! Со светом внутри жить непросто. Хочется изменить мир к лучшему, а мир не откликается. Хочется, чтобы действовали законы справедливости, а получается совсем наоборот. Хочется, чтобы, как в сказке, Добро побеждало зло, а получается, что пройдохам везет больше, чем добрым людям... Хочется, чтобы люди видели ваши добрые намерения, а получается, что они недоверчиво косятся, боясь подвоха. Просто мало кто в жизни к ним относился по-доброму, все чаще их обманывали. А пуганная ворона, как известно, и куста боится...

В моем старом блокноте есть такая запись:

**ЕСЛИ МНЕ НЕ ТЕРПИТСЯ ОЩУТИТЬ  
РЕЗУЛЬТАТЫ МОИХ УСИЛИЙ — ЭТО ВСЕ  
РАВНО, ЧТО ЕСТЬ НЕЗРЕЛЫЙ ПЛОД.**

Проблема многих достойных людей,

стремящихся улучшить мир, в том, что многие из них неосознанно выбирают для себя довольно странную диету. Они питаются незрелыми плодами. От такой еды, как известно, портится желудок. А если говорить о нашей психологии, *теряется вера...*

Если это про вас, подождите уходить из этого странного Агентства. Прошу вас, давайте войдем в ту маленькую дверь. На ней нет таблички. Обычно она закрыта. Но сегодня, и только для вас, она откроется...

— Ни что не бывает случайным, — приветствует вас человек небольшого роста с длинной белой бородой и волосами, одетый в длинную льняную рубаху.

— Хотелось бы верить, — с легкой усмешкой отвечает ему вы.

— Вы можете в это верить или не верить, от этого положение дел не изменится, — отвечает старик.

— Так что же, от меня ничего не зависит? — недоверчиво спрашиваете вы.

— Ну, от чего же! Очень даже зависит... если пожелаете.

— Что же я должен пожелать?

— Не «что же», а «чем же», — поправляет вас хозяин кабинета.

— Так чем же, и что же я могу пожелать? —

продолжаете игру вы.

— Пожелайте себе сердцем успокоиться и оглянуться вокруг, — предлагает вам старик.

— Не могу, — после небольшой паузы отвечаете вы.

— Что не можете? Пожелать сердцем, пожелать себе, успокоиться или оглянуться вокруг? Пожалуйста, уточните, — терпеливо продолжает хозяин кабинета.

— Ничего не могу, — устало говорите вы.

— Жаль, — вздыхает старик, — хорошо, хоть говорите честно. Скажите, а где вы успели так устать, вроде, на вид вы еще довольно молоды?

— Жизнь такая, все не так, как должно быть, — объясняете вы, — все перемешалось в этом мире: черное стало белым, белое — черным. Я уже и сам не помню, как оно должно было быть...

— Понимаю..., — тянет старик. — Вы боретесь за то, чтобы восстановить правильный порядок вещей, а сами позабыли его?

— Что-то вроде того, но не совсем...

— Вы слышали про Город Бурь? — вдруг спрашивает старик.

— Город Бурь, — переспрашиваете вы, — причем здесь это?

— Да, собственно, и ни при чем, — пожимает плечами старик. — Просто история одна в голову пришла. Вам ведь все равно сейчас о чем думать,

хотите расскажу?

— Давайте, если она не длинная, — вяло соглашаетесь вы.

— Нет, не длинная, не и не короткая, — говорит старик. — Был некогда на свете город. Он был похож на все другие города в мире, кроме одного: в нем почти всегда бушевали бури. Жившие там люди любили свой город. Естественно, они приспособились к его климату. Жизнь в центре бурь привела к тому, что они не замечали рева грома, вспышек молний и того, что почти все время шел дождь. Если кто-нибудь и обращал внимание на погоду, его начинали считать невоспитанным и назойливым человеком. В конце концов, бури — это ведь и есть жизнь... Так продолжалось много столетий. И все бы ничего, если бы не одно обстоятельство: полностью приспособиться к бурной стихии людям так и не удалось. Они стали пугливыми, беспокойными и временами испытывали перевозбуждение. Насколько они помнили, никто из них никогда не видел мест иного рода. Поэтому рассказы о городах и странах, где штормов нет, воспринимались всеми как своего рода сказки или бормотание лунатиков. *Существовало два испытанных рецепта заставить себя забыть на время свою напряженность: надо было либо изменить что-либо в своей жизни; либо дать тому, что есть,*



*завладеть собой всецело, приспособиться, создать и поддерживать традицию.* На каждом этапе истории этой страны одни ее жители стремились к изменениям, другие же — жили согласно устоям и традициям. Несчастливыми были лишь те, кто не мог ни того, ни другого. А дождь все лил, и никто ничего не пытался с этим поделаться, потому что это не признавалось проблемой. Сырость *была* проблемой, но ее не связывали с дождем. Молния вызывала пожары, которые *были* проблемой, но их считали отдельными событиями, игнорируя истинную причину. Возможно, вы сочтете удивительным, что столько людей долгое время были так наивны. Но лишь немногим дано увидеть истину...

— И что же, кто же я? — спрашиваете вы. — Да, пожалуй, вы правы, я, действительно, живу в Городе Бурь. Но кто я — тот, кто желает изменений? Или тот, кто не может ничего изменить, а приспособиться не хочет? К хранителям традиций я себя не причисляю, — говорите вы.

— А почему вы решили, что это я про вас рассказывал историю? — спрашивает старик.

— Разве нет? У вас был такой таинственный вид, — удивляетесь вы.

— Во всем виновата моя борода, это она нагоняет таинственности, — парирует хозяин кабинета. — Но позвольте узнать, что в этом

Городе Бурь вы можете изменить?

— Ну, можно ведь строить удобные дома с хорошими водостоками, придумать новые технологии водонепроницаемой одежды... — начинаете перечислять вы.

— То, что вы говорите означает, что вы умеете приспособливаться, — замечает старик.

— Приспособливаться?! К чему?! — недоумеваете вы.

— К дождю и бурям, — отвечает хозяин кабинета.

— Но у меня нет выбора... — начинаете вы.

— Отчего же, этот город не единственный на земле... — говорит старик.

— Но я не хочу никуда уезжать!

— Я вам и не предлагаю.

— Тогда о чем мы сейчас говорим?!

— Вы так хотите определенности? — улыбается старик. — Вы, узнав о Городе Бурь, захотели понять, к какой группе относитесь.

— Именно так, — подтверждаете вы.

— Когда мы заговорили об изменениях, вы ничего не сказали о дожде и бурях. А ведь именно они являются истинными виновниками проблем жителей.

— Ну я же не могу взять и «выключить» дождь и бури! — восклицаете вы.

— Тогда зачем вы тратите свои бесценные

силы на борьбу с ними? Ведь силы неравны? — спрашивает старик.

— Позвольте, не путайте меня, — говорите вы, — я трачу силы не на борьбу, а на защиту!

— Вот как? Стало быть, вы устали защищаться! Так ли это? Вся жизненная сила уходит на защиту. И позвольте узнать, когда же вы живете? — хозяин кабинета подходит к вам вплотную и берет за руку.

— Так и живу, — устало отвечаете вы, не пытаясь высвободить руку.

— Нет ничего питательнее счастья, — тихо говорит старик, мягко глядя вам в глаза. — Успокойтесь, забудьте про Город Бурь, это плохая история. На самом деле, все эти дожди, грозы, бури, — не более чем наша иллюзия. Вы говорите, что не можете взять и «выключить» дождь, но это неправда.

— Что неправда? — не понимаете вы. — Я, что, могу помешать небесам лить на землю воду?!

— Забудьте об этом, — мягко, но настойчиво говорит хозяин кабинета. — Дожди и грозы — не единственное состояние небес. Закройте глаза и представьте, что смотрите внутренним взором на ясное голубое небо. Видите, ни одного облачка!

— Вижу, но по-моему, я смотрю сейчас вашими глазами, — отвечаете вы.

— Мои глаза — у меня, ваши глаза — у

вас! — говорит старик. — Вы можете видеть небо таким, каким пожелаете: с радугой, узорами облаков или без, с тучами или солнцем.

— Н это же не соответствует действительности! — восклицаете вы. — Я открою глаза — идет дождь, и лишь когда закрою — вижу солнце.

— Это совсем неплохо для начала, — отвечает старик. — На свете много людей, которые видят дождь и тучи всегда. Вы — тот, кто умеет видеть солнце.

— Но не всегда... — бормочете вы.

— Позвольте дать вам новое имя, — неожиданно предлагает старик. — Отныне я буду звать вас так — *Тот, Кто Умеет Видеть Солнце* !

— Красиво! — усмехаетесь вы.

— Запомните свое новое имя, — серьезно говорит старик. — Вспоминайте его всегда, а не только тогда, когда устанете и потеряете веру. Вы — *Тот, Кто Умеет Видеть Солнце* !

— Пусть так, — соглашаетесь вы. — Я — *Тот, Кто Умеет Видеть Солнце* ! А вы кто?

— А я — *Тот, Кто Об Этом Знает* , — улыбается старик и тает в воздухе...

Не надо, не трясите головой, и не пытайтесь понять. Вы разве еще не привыкли к странностям и чудесам Агентства Самопомощи?

Вот так, у вас теперь новое имя. Не жалеете,

что зашли за эту маленькую дверь? Если жалеете — пожалуйста, жалуйтесь. Вон, кстати, на том столике лежит «Книга жалоб без предложений».

Не смотрите, что она потрепана и неказиста. Она волшебная! Не верите?! Точно! В ней сгорают все тяжелые мысли, чувства, воспоминания, сожаления и разочарования, боли и обиды, страхи и сомнения. Причем, не только свои, но и те, которые прилепились к вам от других.

Зачем вы ее нюхаете? Да, немного пахнет гарью! Так ведь как иначе, идет химический процесс. И ваше «тяжелое ненужное» тоже сгорит. Будете чистым и прозрачным, ясными глазами взглянете на мир, ощутите его краски, его ритмы, его движение. Больше ничего не замутнит ваше сознание, ничто не отяготит ваше сердце.

Ну что, готовы выговорит в страницу книги все, что мешает жить, навязывает вам тяжелые мысли и чувства? Тогда — действуйте!

**ПОДНЕСИТЕ ЭТО ПОЛЕ «КНИГИ ЖАЛОБ БЕЗ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПОБЛИЖЕ КОРТУ И БЫСТРО НАЧИНАЙТЕ ЖАЛОВАТЬСЯ НА ЖИЗНЬ. У ВАС ЕСТЬ 12 °СЕКУНД!**

А теперь быстро захлопывайте книгу и досчитайте до трех, потом снова откройте!

Ну как, выговорили жалобы, захлопнули книгу, досчитали до трех? Все правильно! Посмотрите, поле «Книги жалоб без предложений» осталось чистым. Все ваши жалобы сгорели, даже следа не осталось.

Конечно, вы можете подумать, что у вас теперь есть возможность обращаться к этой странице книги постоянно, изливать ей все свои проблемы и жизненные трудности. Вы ошибаетесь, страница не предназначена для многократного использования. Но три раза — МОЖНО! А дальше — дисциплина мыслей и чувств.

Что ж, пришло время покинуть Агентство Самопомощи «Добро пожаловать!». Сегодня было немало приключений и необычных встреч. Пожалуйста, идите вперед, по коридору, до плаката:

**ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ ЗАМЕЧАЕМ  
НЕДОСТАТКИ В ДРУГИХ, ТЕМ УЯЗВИМЕЙ  
СТАНОВИМСЯ САМИ. СЛАБОСТИ  
ЗАРАЗИТЕЛЬНЫ.**

Это мы с вами уже знаем.

А вот и выход! Посмотрите, опять плакат:

**ЧТОБЫ БЫТЬ НЕУТОМИМЫМ,  
ЗАМЕНИТЕ ПРИВЫЧКУ ОГОРЧАТЬСЯ НА**