

Я твоя Мама

или

Сам себе лекарь



Ольга Флавио

Ольга Флавио

Я твоя мама

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68464333

SelfPub; 2022

Аннотация

Уважаемый читатель, эта книга написан на одном дыхании и выдержана многими испытаниями. Она создана именно для того человека, который взял ее в руки или скачал в приложении. Разговор в лице мамы предназначен для того, кто устал и не имеет возможности найти выход. Для тех, у кого на душе "скребут кошки" по разнообразным причинам изо дня в день. Для тех, кому кажется, что от них отвернулся мир. Эта книга обнимет каждого. Здесь вы можете найти понимание самого себя, а также попытаться научиться отделять правду от иллюзии. Мама в данном случае – психолог. В Википедии сказано, что психология в переводе с греческого – наука о душе. Именно поэтому я осмеливаюсь, нарушая правила, говорить о непознанной области человека, но основываюсь на личном опыте. Не ищи тут аффирмации, здесь ты получишь только то, что можно назвать ежедневной практикой. Попробуй на время прочтения быть открытым и удивишься результатам. Я была лишь исполнителем роли автора.

Ольга Флавио

Я твоя мама

Предисловие, которое никто не читает или читает вскользь.

Прямо сейчас я сижу на кухне, пью самый обычный сублимированный кофе на молоке, заедая его пирогом, и вспоминая о том, что нужно сбросить еще 10 кг, не испытываю никаких угрызений совести. Прямо сейчас я не поздоровалась с тобой и начала свою книгу неправильно. Хотела встать еще на 2 часа раньше, чтобы уделить время творчеству, но так как моя годовалая дочурка уснула позже, я никак не смогла заставить себя, а точнее побороть лень. Прямо сейчас у каждого в жизни что-то происходит, и это хорошо. Ведь мало чего происходит не во благо. Хотя многие, даже большинство склонны думать иначе. Дорогой человек, взявший в руки эту книгу... Ты взял ее не просто так. Неважно сколько тебе лет, какого ты пола, какой у тебя характер, как ты выглядишь, и на сколько ты уникален. Сегодня и в те дни, когда ты читаешь эту книгу, представляй себе, что ты пришел к маме. Представь, что ты еще не такой взрослый, что ты ребенок. Это терапия, которая нужна каждому человеку, даже если его мама жива здорова, или если вы с ней не в лучших отношениях. Сегодня, я – твоя МАМА.

Также здесь, я хочу оставить послание тем, кому наиболее подойдет эта книга. Если ты постоянно попадаешь в какие-то нелепые ситуации, когда вокруг у всех все как по маслу. Если тебе кажется, что тебе вселенски в чем-то не повезло. Если тебе кажется, что весь мир против тебя, что нет нормальных друзей, знакомых, ты одинок и так далее. Если тебе кажется, что даже твои родные не любят тебя – то ты не зря решил поговорить.

Глава 1

Поговорим

Привет, мой родной. Первое, что хочу тебе сказать – я люблю тебя. Не ставь под сомнение этот факт, даже если весь Мир кричит об обратном. Ты жив, ты дышишь, у тебя есть телесное одеяние, и нет, я не прошу никакой благодарности, но это факт, ты – часть меня и часть своего отца. Мы подарили тебе возможность ходить по Земле, а кто-то...тебя Одухотворил. Мы с папой – взяли на себя миссию – дать тебе оболочку для души. Да, я знаю, что сейчас, когда ты меня слушаешь, у тебя может быть много обид, злости, не согласия. Подбираю слова, и после прочтения правлю. Однако придирки вечны, поэтому слушай сердцем. Понимаю, что во многих неудачах ты в праве винить весь Мир, и особенно меня... Я далеко не идеальна, но я... твоя мама. Наберись терпения, дорогой, давай поговорим.

К сожалению, это будет монолог. В процессе моего мысле-

потока, превращающего отпечатки пальцев в слова на бумаге, я часто хочу просто прикоснуться к тебе, обнять, положить твою голову на плечо, и так помолчать. Мы, люди, не умеем самого банального – проявлять свою любовь, делиться ей. Адам и Ева, вкусив плод с запретного дерева стыдились наготы (если не отслеживать метафорический смысл), а мы вкусили другие плоды и стыдимся проявления положительных чувств, да и просто любви. Кто-то убедил нас, что если делиться любовью – то её станет меньше.

Мой любимый человек, душа моя, тебе не хватает добрых слов, объятий, ласки, возможно просто маминых блинчиков и утренних ароматов завтрака... Тебе не хватает мотивации, веры и поддержки. Это все так мало и так много, согласишься? Это все может дать, по сути, любой человек, но только мама это должна дать и обеспечивать этим по факту рождения и на протяжении всей жизни. Малыш, я буду тебя подводить мягко и плавно к тому, что твоё представление о наличии мамы, о том, какая она могла бы быть в твоей идеальной картине мира будет сильно разниться с реальностью, или могло бы. Пойми, я действительно хочу подарить тебе то, чего у тебя не было. Возможно мой вдох настоящей любви, в эту книгу, которая попала к тебе в руки ты не осознаешь сразу. Возможно ты даже не станешь ее перечитывать и забудешь. А возможно, каждые пять или десять лет ты ее будешь перечитывать и транслировать не только на маму, но на и на других обитателей Мира.

Ты часто хочешь спросить совета меня, в самый сложный период жизни. Часто ты ошибаешься, плачешь, страдаешь, испытываешь боль. Я чувствую твою боль, но молча наблюдаю. Давай мы не будем сейчас давать оценок мне, и сравнивать с кем-то. Сделаешь это позже, если пожелаешь. Сейчас нам важно решить ряд твоих проблем или хотя бы одну, совместными усилиями. Уверяю тебя, душа моя, что ты помимо огромной разницы имеешь еще очень много сходств с другими людьми. Да, опять же, ты обитаешь в обществе, где из каждого утюга звучит лозунг «ты можешь все, ты лидер, ты лучше всех, стань звездой!» (разумеется я утрирую). И в Мировой индустрии принято устраивать гонки и соревнования за мнимыми ценностями. Пока ты бежишь на своей дистанции, высунув язык на плечо, по дороге тебе предлагают «спа, массаж, психолога, эндокринолога, терапевта, нарколога, алкоголь, кальян, рестораны, и так далее». Ты хотел бы от меня услышать, что ты «не такой как все, индивидуальность, особенный», а я говорю об обратном, ну Ма ты даёшь...

Душа моя, именно потому, что ты для меня есть форма любви без границ, я тебе сразу хочу сказать вот что. Да, человек способен быть мастером в своей жизни, добиться любых высот, и материальных, и духовных, и мирских. Человек способен делать выбор и различать добро ото зла. Человек способен быть там, где он хочет, способен писать список желаний, целей, прятать под подушку, и исполнять их почти полностью самостоятельно. Человек, в сравнении с другими

существами – стоит на вершине горы развития. И ты, мой дорогой – человек. Ну и если для тебя важно (как и для меня долгое время) найти отличия себя от других, то их несколько. Первое твое отличие от других – это твоя оболочка, вряд ли ты сможешь найти близнеца, если только он не родился вместе с тобой за руку. Твоя оболочка как раз показывает дuality Мира. Ты как бы такой как все – две руки, две ноги, два глаза, два уха, волосы, ногти... Но ты как бы один такой, ведь близнеца то нет... Ну, самое большое отличие, которое подогреет твою значимость – не каждый человек СТАНЕТ покорять те вершины, которые захочешь или будешь покорять ты. Не каждый человек умеет управлять своим сознанием, контролировать свои эмоции, чувства, действия, а главное мысли и слова. Помимо контроля есть стадия управления этими проявлениями, это огромный труд.

Почему я заговорила с тобой о «дистанциях», на которых нам, людям, свойственно покорять те или иные вершины? Потому же почему и ты захотел прочитать эту книгу в лице матери получив те или иные советы, которые по факту ты ждешь лишь для того, чтобы успокоиться не на долго, сесть в тишине и не слышать шумного Мира. Ты бежишь ко мне, словно четырёхлетний малыш, раскинув ручки в стороны и, хочешь, чтобы я тебя пожалела, приголубила, спрятала, обняла, поцеловала и ты наконец отдохнешь от всех соревнований и гонок. Ты всего боишься. Боишься, что тебя не полюбит вон тот человек, из-за того, что ты недостаточно хо-

рош, у тебя недостаточно денег, не достаточно высокий статус, не достаточно красивые зубы, не достаточно идеальная фигура...не достаточно! Ты боишься пройти по улице в своей любимой одежде, потому что она недостаточно стильная, не достаточно дорогая. Ты едешь в наушниках везде, так как тебе недостаточно смелости выносить шум города, и разговоры тех или иных людей по соседству. Ты боишься жить без оглядки на мнения тех, кто выставил нормы жизни. Пойми меня правильно малыш, я утрирую. Ты, безусловно сильный, и возможно боишься далеко не всего и у тебя как раз обалденно развита смелость, но даже так, есть те страхи и опасения, которые ведут тебя под крыло. Не думай, что я сейчас пишу с высока опыта, лет, или ставлю себя на какую-то ступень «мудрости». Нет, я точно такая же. Разница между тобой и мной, как сказал один мудрый человек, – «я просто родилась чуточку раньше тебя». И даже это, не дает мне фору в гонках современных реалий) Так вот, солнышко, я не хочу тебя выдернуть с этого огромного гоночного потока навсегда, но так как ты взял эту книгу, или пришел ко мне в комнату на разговор, то бери наконец свое какао или что ты там сегодня любишь? Пошли, сядем на диван, укроемся одним вязаным пледом, я тебя обниму, ты немного всплакнешь, потому что – это именно то, о чем ты мечтал давно, а потом мы просто продолжим беседу.

...Эх, пишу тебе практически на одном дыхании, в промежутках между своими событийными буднями. Как же я

люблю тебя. Целых 39 недель я тебя ждала, вынашивала, молилась, плакала и радовалась. И знаешь, хочу вот что сказать тебе... Все говорят, что мамам надо ставить памятник при жизни и все такое. Безусловно, труд матери, и факт рождения дает определенные сложности. Но, это огромный подарок Бога. Ты думаешь, что мама тебя чему-то учит? Нет, дорогой. Мама – твоя опора, мама – твоя подушка для объятий, мама – твой психолог с запросом «выговориться», мама – твой ученик. Если бы ты знал, малыш, какую трансформацию всех уровней сознания проводит материнство – ты бы понял. Самый лучший мамин учитель, мотиватор – это ты. И тебе, можно ставить памятник (шутка). Но все-таки, знай – я тебя очень сильно Благодарю за то, что ты есть. А главное, услышь меня – это истина, а не бальзам в уши. Недавно услышала фразу: «Если предстоит сложная дорога, возьми с собой ребенка, силы сразу появятся». Пойми, когда ты появился – мои силы умножились в несколько раз и продолжают расти.

Давай вернемся к нашей беседе. Часто ты задаёшь себе вопросы : «Почему? За что? Почему я? За что ты так со мной Боже?» и тому подобное. То, что я буду говорить, возможно покажется тебе слишком сказочным, но на время нашего разговора... Или на время прочтения – погрузись и поверь, словно в сказку. Малыш, пойми, я могу тебя жалеть бесконечно, и так мне даже проще. Приведу пример. Мы оба знаем, что есть гамбургер, а есть домашняя еда. Оба понимаем,

что от гамбургера источает манящий аромат. Но также, мы оба понимаем, что домашняя стряпня – полезнее (в среднем без майонеза и так далее, не додумывай). Сейчас я буду тебе варить гречку, которую не все любят, но она так полезна. Постараюсь добавить в нее немного пережарки с луком, морковкой, и возможно еще что-то интересное, чтобы только ты ее поел. Добавлю красиво нарезанный салат, и сверху даже посыплю семенами. Ну все, я устала говорить о простом... сложными словами. Солнышко, ты должен знать – я справедливая и строгая мать. И то, что ты от меня услышишь – это отличная информация, которая поможет тебе жить счастливо, если ты к этому готов. Но ничего простого и лёгкого тебе не обещаю.

Итак, о волшебстве и чудесах. Можешь считать, что оплатил чей-то «марафон желаний». Явление чудесного в повседневных буднях – как бы есть и одновременно... нет (каждому по вере, помнишь?). Давай все будем разбирать по примерам. Читал сказку А. С. Пушкина «Золотая Рыбка?» Конечно, даже если нет, то слышал. Ну вот примерно так все в жизни и работает. (За кадром мой смех со словами «конец»). В альтернативу этой замечательной сказке, разные народы Мира начали создавать свои истории, затем Люди начали замечать, что их желания исполняются, практически по «мановению волшебной палочки». Затем кто-то, кому позволила совесть начал делать на этом деньги, и стали выпускать фильмы с мотивацией, книги и тому подобное. Жаль, что вся

мотивация упиралась только в финансовые и материальные вещи. Малыш, сразу тебе хочу сказать, все мои умозаключения основаны лишь на моем опыте и на истину в последней инстанции я не претендую. Однако, что-то мне подсказывает, что я на верном пути рассуждения по крайней мере. Вернемся к А. С. Пушкину? Помнишь, чем закончилась сказка? Безусловно, у данной истории могло быть много вариантов развития финала (хотя с такой бабкой... сомневаюсь). Понятно, что я сравниваю не очень сравнимые вещи, но наш мозг устроен так, что мы хорошо усваиваем информацию в легкой подаче. Смотри, еще пример, а затем пойдем дальше. Возьмем не сказку, а фрагмент из моей головы. «Просит человек у Бога – хочу жену, Бог дает жену. Человек горюет, жена не такая. Потом человек захотел ребенка, может ребенок принесет ему счастье – Бог дал. Теперь человек плачет, что все очень тяжело, трудно, времени нет, сил нет и так далее. Отнимает Бог у человека семью. Человек проклинает Бога...» Исполнение твоих желаний до боли закономерно, но не таково, коим рисует твое воображение. Возможно я затрону еще эту тему. Но ты должен помнить, что та информация, которую ты получаешь – это пища для ума. И повод – думать и задавать себе вопросы, а не верить на слово тому, чем тебя кто-то кормит.

Ты спросишь меня, почему начало такое сложное? Почему я не отвечаю на твои запросы о том, что все тебя не любят, в школе\институте\на работе\с любимым тёрки и так да-

лее? Почему я не могу просто дать совет по твоим проблемам более глобального характера? Малыш, я понимаю, что сейчас мой трёп покажется слишком нудным и возможно не уместным, но примерно так и выглядят разговоры с предками в 85% +\-. Я очень долго думала как смогу помочь тебе. Думала, какую бы информацию я должна была получить в детстве от мамы, или в юности или еще когда-то... И не смотря на осознание того – что я получала и находила, и изучала и так далее – всё было вовремя и как положено, несмотря на это, я бы не отказалась от прочтения той книги (или этого разговора) которую сейчас пишу лет так этак 15 назад. И это, как и много другое заранее противоречиво. Ведь в общем в жизни все сложилось ровно так, как должно было сложиться, и извлечены нужные уроки ровно тогда, когда должны были быть извлечены.

Глава 2

После Вдоха

Солнышко, я буду тебе перечислять сейчас формулы несчастной жизни. Целью – является твое инакомыслие, которое может привести к Единомыслию. Есть «дистанция» под названием «жизнь». И фактом является очень простая фраза...хочешь быть счастливым – будь им. Я могу привести много примеров, но, чтобы ты понимал именно истинную суть, я буду прям таки разжёвывать. Иначе говоря, я буду тебя «убеждать» в том, что счастье в твоих руках. А в чем ты скажешь смысл моего убеждения? Да, друг мой, в том,

что все твои и мои и наши проблемы берут начало в нашей голове, мысли и отношении. Но это лишь на бумаге кажется простым трепом, но при применении в жизни – это огромная работа над собой, своим мозгом, телом, духом, над волей и многим другим.

Мне пришло «осознание» жизненного счастья, после огромного внутреннего «горя». Причем не горя в общепринятом отношении, а горе находящееся в моей голове. И, мне, как и любому другому человеку, признать проблему было не легко. Точнее не наличия проблемы, а ее источник – я сама. Пик наступил в тот момент, когда я, находясь на лучшем этапе своей жизни (казалось бы, по социальным меркам), не могла понять – «а счастье то где?» (можно сравнить с тем, как Лев Толстой попал в кризис перед своим новым этапом в жизни) Да, что говорить, тут было дело даже не в счастье, а в том, что я не понимала, что со мной, и не знала какой вопрос задать, и что первопричина – это вечное недовольство всем. Мне говорят: «О, у тебя такой спокойный ребенок», а меня раздражает эта фраза. Почему? Потому что как вы так можете говорить, при том, что вы не бываете практически у ребенка? Какого лешего вы так говорите, если я зашиваюсь, как белка в колесе, а малыш требует внимания и развития? В конце концов, почему я больше не могу никуда от нее уйти и просто побыть одна!? И так далее, это только начало мыслепотока в моего голове, после ОДНОЙ безобидной фразы... в особенности, стоит отметить, что моя малышка реально

достаточно спокойный ребенок и мне с ней сильно повезло. Мне говорят: «О, ты отлично выглядишь», а я думаю – «Что со мной не так? Я не накрашена? Я поправилась? Плохо одета? Этот засранец льстит мне!»... Это минимальный набор моих мыслей за долю секунды... А ведь еще шутки, Боже мой, шутки, которые предназначены для улучшения жизни – стали меня обижать. Да меня стало обижать ВСЁ тотально. Я додумывала за всеми за всё и за всех. Я знаю, что далеко не у всех именно так, и в таком количестве работает мыслепоток. Но также я знаю, что у большинства людей в головах крутятся те или иные «заражённые» мысли, или схожая концепция. Мысли бывают не только такими, зачастую идет сравнительная программа – «он\она лучше меня или хуже, богаче\беднее, машина круче\хуже. Также частенько мы оцениваем людей, будто бы нам кто-то дал это право при рождении и так далее. Эта «упряжка лошадей» в голове должна была быть остановлена. В конечном итоге (спойлер) я пришла к тому, что даже если кто-то что-то и думает обо мне плохо, ненавидит или мстит за что-то – то это нормально. Но еще более нормальным будет является мое внутреннее спокойствие, понимание того, что я не влияю на МЫСЛИ людей, но могу повлиять на их чувства. Эта работа колоссальная, и интересная. И есть много современников (ученые, психотерапевты, журналисты, писатели) которым интересна область мышления. Огромный ключ к решению многих состояний – это контроль, дружба и управление разумом. Это отступле-

ние должно быть немного полезным.

Поехали. Сейчас сжато, утрировано о новомодных «трендах»:

– Хочешь добиться расположения партнера будь эгоистом, имей свои интересы, иди напролом, не оставайся там, где тебя не ценят.

– Если ты девушка, то ухаживай за собой так, чтобы большая часть доходов уходила на салоны красоты, косметологию, косметику, фитнес и т.д.

– Если ты девушка можешь иметь сколько угодно партнеров, ты имеешь точно такие же права, как и мужчина, а также в целом ты можешь делать все что хочешь.

– Если ты мужчина, то имеешь право быть слабым и бездельником на кресле у психолога.

– Кто бы ты не был, отстаивай границы, не позволяй обесценивать твои чувства.

– Этим Миром правят деньги. Деньги сейчас легко заработать где угодно и как угодно. Если ты не зарабатываешь – ты просто ленишься.

– Ты имеешь право на свое мнение, на любые высказывания. Если твои слова кого-то обижают – это не твое дело, а дело того, кто обиделся.

– Депрессия – это норма. Надо идти к психологу и это не стыдно.

– Цели должны быть амбициозными, крупными и материальными.

Продолжать? Мне кажется пока хватит. Сразу хочу отметить, что в моем тексте не будет как таковой «дуальности». По сути – все вышеперечисленное имеет место быть и не является чем-то ужасным. И даже многие из этих суждений – вполне интересны. Однако это всего лишь монета, а у монеты есть 2 стороны. Не существует правильной стороны монеты. Так что я не могу сказать, что, выдавая более-менее альтернативные умозаключения, и если ты будешь им внимать в данный период времени, ты станешь супер счастливым. Нет, солнышко, это не так. Не слушай тех, кто тебе обещает любого рода «волшебные таблетки». По сути вышеперечисленные «тренды», это всего лишь «нормы», которые чаще всего можно встретить в информационном поле в наше время. Также очень страшно быть «изгоем». Ты можешь быть кем угодно, лгбт тоже считаются уже нормой для многих, татуировка на лбу и так далее, но, если ты скажешь, что ты любишь свою жизнь, она тебя полностью устраивает, ты счастлив и не имеешь проблем... «Берегись критики и спора окружающих». В целом общество настроено так, будто бы проявляя счастье, радость и благодать – тебя могут «сглазить». Эту фразу можно переиначить, как угодно. Но смысл в том, что «счастье любит тишину» и тому подобное. Так вот – это величайшее заблуждение нашего века. Безусловно – заниматься провокационной показухой и хвастовством – это через чур. Знаешь почему? Счастье и Любовь – не имеют ничего общего с деньгами по сути своей. Однако, трансляция идет

на нас обратная. Вот именно финансовая сторона – величина не постоянная, и «сглазить» боятся её. Отношения «сделки» в наше время укоренились, и вырывать такие саженцы будет больно. Только сердечная радость, тепло, спокойствие – не нуждаются в боязни «зависти». Разве ждешь ты чего-то в замен, когда любишь? Или же видишь недостатки? Не бойся быть радостным – ведь об этом просил сам Иисус: «Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите.» (надеюсь он действительно сказал именно так).

Ох, незаметно прошло шесть дней, как я вернулась к написанию послания для тебя, мой хороший человек. Вот она жизнь, только начинаешь что-то успевать, и ставишь свои приоритеты во главе, как сразу же прилетает «щелчок по носу». Это название я позаимствовала в книге В. Зеланда, которую я читала в 19 лет, затем в 24, затем в 31. И знаешь что? Нет, я не «поумнела» с возрастом, меня озарило, и все книги (даже «Мастер и Маргарита») переосмыслились за меньше чем месяц. Сейчас не хватает и 24 часов в сутках на все желания, глотаю жадно каждую минуту... Как сказал один мудрец – «потолок желаний» и всё будет хорошо... (это не цитата, а моё восприятие). Еще, раньше я переживала, когда работала по 8-12 часов в сутки, и у меня не было даже семьи, что не успеваю читать книги, но пью бутылочку пива, ем роллы или чипсы или еще что-то... Я заедала, заливала, закуривала стресс. А стресс по большому счету – был накоплен из-за многих факторов, но сводился он к одному.

Я жила, не имея четкой цели, о которой трубят на всех тренингах \ работах и пишут во всех книгах. Создавала мнимые списки желаний, ведь у других это работает! Работала и «стремилась» к чужим стремлениям. Как пример – карьерный рост. Всегда знала, что при желании – смогу всё. Просто была убеждена в этом. Но также чувствовала, что сохраняю энергию для чего-то другого. Да, выходила на рост, да была тем или иным мелким руководителем, тренером и так далее. Но всё не то... И как-то так складывались обстоятельства, что меня «уводило» в сторону. На шаг назад, или в другую плоскость. И я всегда переживала, не понимала. Ведь в глазах людей могло родиться недоумение... приходилось сходить на ступень назад, и потом «затухать» на какой-то период... Хотелось «провалиться сквозь землю» или накинуть на себя «мантию-невидимку», как в Гарри Поттере. Это я говорю сейчас так искренне и откровенно. Что было на самом деле визуально? Каменная Леди, с отточенным лицом, выглаженной одеждой, приходящая на пол часа, раньше положенного на работу и полностью погружалась в процесс. Процесс чего? Вернёмся к мнимым целям и ранее перечисленным утверждениям?

Дорогой мой человек, солнышко, я хочу, чтобы ты понимал, что целью моего послания является лишь добро и счастье. И я точно не хочу увидеть тебя у «разбитого корыта», без копейки денег, без крова, отдыха на морях и так далее. Просто в ближайшее время при прочтении у тебя могло бы

сложиться впечатление, будто я хочу сказать о материальном мире нечто ужасное, но это не так. В моей голове утихает двойственное восприятие мира, и к материальному – я отношусь нормально. Просто для твоего душевного равновесия, мы его разберем с «другой стороны монеты».

Так вот, на примере, пожалуй, будет удачнее всего объяснять, как сейчас модно говорить «законы Вселенной». Однажды, (это на самом деле история длинной в книгу, как я ранее думала, придавая огромную значимость этому событию) я могла не выжить. Честно говоря, уже не знаю как правильно интерпретировать этот отрезок времени. Короче говоря, я была полностью оторвана от мира. В прямом смысле слова – была потеряна в другой стране с фрагментальной потерей памяти, и с полностью сломанной психикой и душой, как мне тогда казалось. Во мне бился только пульс и сердце орало так, словно больнее ему и быть уже не могло. Сейчас не буду рассказывать конкретно об этом отрезке времени много и досконально, так как здесь важен вывод из этого отрезка. Вывод – какая слепая девушка я была. И ведь еще примерно 10 с лишним лет, я не понимала какое чудо мне было показано...

По телевизору нам в разных программах дарят чужие впечатления о подобных историях. Однако, я была удостоена, реализации «сложного сюжета» в реальность. Смотрел программу «жди меня» или подобные? Там ищут пропавших без вести людей. Так вот – я тот самый пропавший, пострадав-

ший и выживший. Пришлось повидать многое. Пережить и перетерпеть многое. Раньше меня бомбило и разрывало на части, хотелось всем-всем рассказать «Да что вы знаете о жизни? Меня могло здесь не быть в молодом возрасте! Я подвергалась сложным испытаниям Была без еды воды и крова в чужих странах!» Я...я...я...я...я...я... И даже хотела написать книгу об этом. Однако был огромный спор в голове, что не было желания говорить о людях в «осудительном» ключе, а себя «обелить» и выставить «жертвой», но как это было возможно сделать, если я была у себя в голове «беспомощной опустошенной куклой»? Всё же хотелось поделиться опытом и так далее. Итак, только сейчас я смогу «вставить» всего-то «ключок» опыта, для реализации книги о совсем ином замысле. Что же я узнала, увидела и какие уроки мне преподнесла сама Жизнь? Меня взяли за руку, и провели «через дикие джунгли», где по дороге хлестали по лицу ветки, приходилось вляпываться в полнейшую грязь. Ноги царапали дикие звери, вокруг шипели змеи, и в итоге, меня таки швырнули к выходу в «город». И знаете, как я себя повела? Я была зла, недовольна. Почему меня провели по таким злым джунглям? Зачем меня вообще в них не съел какой-нибудь лев? Почему меня вернули домой!?! То есть, я как будто приготовилась к смерти, не зная зачем живу... Как ты понимаешь, мой хороший, это всё – аллегория. Так как полную версию этого отрезка времени пересказывать нет желания. Но смысл передан конкретно и четко. Понимаешь,

солнышко, как сильно я была не благодарна за возможность ЖИТЬ? Во мне долго боролось «эго» и «душа» (не знаю как правильно сказать, это можно еще назвать борьба души и разума или две личности, или как в мультиках на одном плече ангел, на другом хвостатый красный приколест). На этом ярчайшем промежутке времени жизнь не закончилась, она взяла паузу и дала мне «отдышаться». А я что? А я немного времени продышалась, затем паутина матричного мира меня проглотила. Причем, я была на той линии жизни, где не было места материальному благосостоянию. Не то чтобы я была в полном аскетизме, но частично его практиковала в качестве «шлейфа» от всего произошедшего и пережитого. Мало того, что я не была благодарна Вселенной\ Богу\ Высшему Я, кто как называет проявление Творца, таки я была в недоумении, рассерженности и некой «блаженности». Мне ВСЕ говорили, «ты родилась в рубашке», или «Бог тебе помог», или «к тебе вернулся Ангел-Хранитель» ... А у меня были вопросы в голове «А Ангел уходил? А какого лешего он уходил и почему?» Ну, знаешь, это когда женщина задает мужчине вопросы постоянно «А ты меня любишь? А точно? Точно не врешь? Мне кажется врешь. Посмотри на меня. О чем ты думаешь? Ты мне изменил? Как ее зовут? Кто она? Всё – мы расстаемся». Не знаю, на сколько точно смогла «пошутить», все же расшифрую. Я была в постоянном ПРОТИВОСТОЯНИИ и БОРЬБЕ. Причем хотела бороться всегда со всеми, везде с детства. Даже не буду углубляться в само-

анализ и так далее, так как цель моего рассказа – избавить тебя от лишних трат на психологов в том числе. Для меня всегда было важно отстаивать только свои убеждения, жить только так как хочу этого я, никого не слушать, махать руками в разные стороны – отбиваясь от советов и так далее. Рано ушла из дома, работала, вышла замуж, развелась, страдала, плакала, становилась сильной... стандартный набор, не правда ли? И в той ситуации вновь я противостояла и боролась... жизни и себе.

...Вернемся к «законам Вселенной»? Для чего я вырвала из памяти этот кусок, солнышко? Смотри уравнение: «Спокойствие – Страсть – Желания – Страдания, Боль, Испытания, Проблемы – Спасение жизни – Не Благодарность, отсутствие видения, Обесценивание, Депрессии – Новая «Лу-жа»».

Так вот, я бы окончила эту главу расшифровкой названия «После Вдоха». В меня был дан Вдох силы, который позволил увеличить срок существования на этой Планете, а не сгинуть в 22-23 года, и потребовалось примерно 10 лет, чтобы начать ценить это. А все время инертного существования расхлебывать свои же надуманные «проблемы». В борьбе с жизнью и людьми вокруг, я выглядела как карапуз у которого отняли любимую игрушку, и перед ним положили кучу новых, но он орал и плакал, раскидывая все вокруг, просто плача по старой игрушке. Пойми, малыш правильно. «Игрушка» – это не человек, а куча событий, предметов, окру-

жений, декораций и так далее, это очень серьёзное сравнение... Как тебе такой ... «закон Вселенной»?

Глава 3

Чужие Мнения, которые так тебя волнуют

Ну что, моя любовь, как ты? Ух, вновь, я пишу на бегу на скаку, но прям таки потоком изливаю тебе то, что должно сработать как катализатор твоего последующего гармоничного времени. Я буду прыгать с темы на тему, вплетая разные нити, затем подхватывая предыдущие темы, делать выводы и наводить тебя на размышления. Этому есть несколько причин и первая из них – это БЕСЕДА. К большому моему сожалению, она в одностороннем порядке, но верю, что полезная. Попробуй поверить и ты, дай шанс послужить каждому человеку, событию, знакомому, книги, музыке – твоими учителями. Просто дай возможность своему уму ДОПУСТИТЬ мысль о том, что всё вокруг это большой Институт. Что все вокруг помогают тебе выучить тот или иной урок. И да, солнышко, даже те, кто так сильно тебе не нравится... Просто дай шанс этой мысли на существование ради эксперимента? Что тебе мешает? Это не то, что способно нанести тебе вред физически. То есть это не алкоголь, не оружие, не наркотик, не вредная еда, и даже не вредная информация. От того, что ты всего лишь, попробуешь иначе мыслить – ты потратишь ВРЕМЯ. А сколько времени ты потратишь – реши сам. И Если уже эта инвестиция будет дельной, то твоя жизнь нала-

дится без материальных затрат.

Расскажу тебе вот какой пример. Сразу скажу – это будет преувеличенная реальность бытия... «Девочка Саша влюбилась в Васю. Вася хороший парень по мнению Саши. У Саши была подруга Лера. Васе она не понравилась сразу. Саша переживала и не понимала, а Вася тем временем проводил работу по устранению любого существа в поле Саши, которому она могла дарить свое время. Вася всегда говорил Сашеньке, что она намного лучше, красивее, уникальнее Леры. Саша начала мнить себя много лучше своей подруги, и начала рассказывать Васе мелкие истории о Лере, или передавать её слова. Вася переиначивал каждое слово и выставлял Леру очень не хорошей подругой... А затем уже и Саша сама, подхватив волну осуждений Васи, начала поливать грязью Леру. При этом у Саши на душе скребли кошки. Но она уже вошла во вкус и начала все чаще и чаще себя сравнивать с Лерой, чтобы на её фоне выглядеть намного лучше. Саша начала приукрашивать, привирать, и Лера стала конкретным монстром в жизни этой пары. Однако Сама Лера жила в совершенно другом, своём мире. И с Сашей, Лера общаться перестала». Коротко о главном (немного улыбаюсь и хихикаю...)

Стой, не осуждай, не оценивай, не сравнивай. Ты прочитал, дорогой мой человек, ты записал эту историю на диск своей памяти, пока этого достаточно. Не делай преждевременно выводов. От себя могу сказать – Саша – прекрасная

девушка, Вася – очень хороший парень, Лера – замечательный человек и подруга. И те их «ошибки», и «слова» – не плохо и не хорошо. Давай рассуждать пока так? Скажи мне 10 – 15 лет тоже самое, меня бы «бомбануло» в волну осуждения, критики, сравнений и так далее. Я понимаю, что меня сейчас может читать как мой СЫН, так и моя ДОЧЬ (солнышко, помни, что ты мой ребенок при любом раскладе на время беседы, но я не вижу кто ко мне пришел в комнату, поэтому так и обращаюсь к тебе), однако представь, что ты – ЛЕРА.

«Так вот, Лера, жила спокойно уже в своем мире, никого не трогая. Она отпустила Сашу жить с Васей, и понятия не имела как о ней кто говорит и что думает. Но к Лере начали приходить в жизнь новые люди, она стала с кем-то ближе дружить, общаться и при любом удобном случае, из ее рта вырывалась та или иная информация о подруге Саше... И как-то раз, выпив бокал вина с новыми друзьями Леру «прорвало» ... Она выплеснула все эмоции, обиды на Сашу друзьям. Она начала ее поливать грязью с ног до головы, но не для того, чтобы выглядеть лучше (как в случае с Сашей), а потому что к её горлу подошёл КОМ обиды. От непонимания, некой зависти и многого другого...» Не обижайся. Тут можно сделать много выводов, они все будут разными, но это – только начало. Нет, я не думаю о тебе, что ты такой болтливый, или не честный или легкомысленный человек... Нет, нет. Я полностью принимаю тебя в целом как человека, ко-

торый живет свою жизнь «впервые», и которому сложно не наделать кучу ошибок. И если бы ты их не делал – ты бы не был таким смышлёнышем, как сейчас. Я не ставлю экспериментов над тобой и твоими действиями, полностью доверяю твоему выбору день ото дня. Максимум, что я могу испытывать – волнение о тебе, переживания, могу молиться за тебя, любить и оберегать в мыслях. В тоже время я могу треснуть тебе подзатыльник, если ты этого заслуживаешь. Начну с себя. Мама – не значит идеальная женщина или идеальный человек, не люблю переоценивать обыденные понятия. Я – Саша, приятно познакомиться. Также иногда я Вася. И Лера – тоже я. Я – в прошлом. Моё имя ты увидишь в строке автор, и оно тут вновь не имеет прямого значения. Это так не привычно, не легко, и по-другому – осознавать саму себя со стороны до самого глубокого дна... Однако, родной мой человек – это и есть спасательная шлюпка из иллюзорного театрального «представления о собственном Я». Не нужно принимать каждое мое слово и утверждение на веру. По-хорошему, выводы сами собой напрашиваются, и сейчас тебе в пору поставить чайник и передохнуть от беседы на какое-то время. Я не обещала лёгкого разговора по душам. Вообще – по душам, в начале говорить – всегда не легко.

Эх, сейчас конец лета, август... Я проснулась от собственных иллюзий (еще не до конца, и есть ли конец?) не так давно, и только сейчас, только в 31 год – я увидела – как прекрасен Август. Вчера мы гуляли с семьёй, и уже в 21.00

примерно 23 градуса тепла. На улице рано темнеет, фонарики, легкий, освежающий и одновременно (что просто чудесно) тёплый ветерок заботливо обнимает каждую частичку тела...каждого из нас. Пейзажи родного с детства города шепчут – узнай нас ближе, приходи чаще... Эх...

Ну что, солнышко? Передохнул или не стал? В любом случае, садись по удобнее и укрывайся пледом. Люблю, когда тебе ничего не мешает и полностью растворяешься в моментах. Давай не будем проводить простые ликбезы по поводу того, что называется «что ты видишь во мне – это не моё, это твоё». Ну, ты понял? Мне важно и нужно только одно. Посадить зерна в твоей голове. Вращивай их сам. Но помни, вырастить из зерна можно лишь тогда хорошие плоды, когда ты искренен, заботлив, справедлив, честен. И самое главное – с собой. Поверь, это действительно важнее всего. Не верь никому, кто доказывает что-либо другим. Докажи себе, а остальное само приложится.

Ты спросишь – Причем тут чужие мнения? Родной мой человек, вся жизнь построена на восприятии нами внешнего мира. Все наши органы чувств – окна во внешний Мир. И, было бы глупо думать, что внешний Мир, со всеми его проявлениями нас не интересует. Сейчас мы все стали отрещиваться от того, что мы – люди, социальные существа. Сейчас идет огромный поток различной информации, которой могло бы и не быть. Знаешь, говорят умный не тот, кто много читает и запоминает, а кто дифференцирует, выбирает, раз-

личает, думает, анализирует, выбирает главное и так далее. Короче говоря – умный тот, кто умеет работать с полученной информацией, трансформировать ее в знания или умения, а лучше в мудрость. Так вот к чему это я? Мы – социальные существа, которые живут в вечных противоречиях, а в конкретно взятом примере – мы люди, которые говорят, что им плевать на чужие мнения, в то время же психологу или бутылке вина мы вещаем обратное. Причем самое интересное, что вещаем мы даже не через рот, извини за такое выражение. Вещает наше сердце, о том, что ему больно и не приятно, что «Наташка меня ненавидит, Васька считает толстым» и так далее. А в то время через рот мы говорим ДАЖЕ ПСИХОЛОГУ все в другом ключе и ракурсе – «Наташка часто обо мне говорит не лестные слова, интересно конечно, зачем ей это надо? А Васька на меня так смотрит, ощущаю, что прям на ноги, думает, что я толстая, ведь ему нравятся худые. Ну и не смотрел бы!» Кажется, будто это не так, что я немного приукрашиваю? Пусть так. Понятно, что примеры крайне простые, ведь наш, товарищ мозг – более изошренный. И, зачастую, примеры куда интереснее. Малыш, даже не рассчитывай, что я сейчас дам тебе таблетку от злых мнений и языков...

Знаешь, до того, как мои глаза широко распахнулись, я все равно говорила одно и то же. На самом деле, всегда была транслятором постоянной истины, в разных интерпретациях... У медали две стороны, у алмаза – много граней, есть

много не вкусных ягод или овощей для тебя, однако очень полезных. Тот, кого ты осуждаешь – прекрасный учитель и замечательное зеркало. Просто подумай, почему его перед тобой поставили.

Давай совместим несколько мыслей воедино и сплетем из них красивый шарф. Смотри, ранее я приводила пример о Лере, Саше и Васе. Затем рассказала о том, с какими проблемами люди приходят к психологам или к бутылке вина. Во-первых, ты наверняка, при всей своей идеальности, тоже имеешь грешки в виде «сплетен\сквернословия\осуждения\сравнения». Во-вторых, прежде чем открыть вино или оплатить психолога, поставь чайник, завари мяту, а пока ты в этом механическом процессе находишься открой себе истину. Истину о том – ПОЧЕМУ тебе важно мнение того или иного человека? И пока ты себе не ответишь на этот вопрос, не выходи из комнаты даже в туалет. Кто же тут ты? А ты президент мира. Власть – это то, что ты видишь на поверхности, но не внутри. Также можно сказать о многих проявлениях в жизни. Ты на поверхности для окружающего Мира, а Мир – не знает, чем ты занимаешься 24 на 7. Имеет ли значение для власти, что о ней думает один из почти 8 миллиардов людей? Скорее всего большинство будут даже ругать и осуждать руководителя. Вот и подумай...

Но, Апоеем в этом всём мог бы быть твой взгляд в несколько сторон. Первое – принятие той истины, что ты не один такой уникальный на планете Земля, и таких же про-

блем много у кого. А второе – взгляд не только во ВНЕ, но и во Внутрь. Причем, именно эту мысль я несу и буду нести всегда. Но это не легко понять по-настоящему, принять глубоко и зафиксировать. И наш мозг, работает так интересно, что его надо убеждать постоянно...по крайней мере до тех пор, пока ты не сможешь накинуть на него поводок и пояснить кто ему хозяин.

Как ты? Не ожидал от разговора именно таких последствий? Даже если ты не понимаешь сейчас чего-то – это нормально. Но, позволь попытаться помочь, чтобы в конце концов ты все понял и начал жить с широко раскрытым сердцем, без страхов. Пойми, душа моя, ты не становишься хуже или лучше от количества собственных «грешков» и их осознания. Нет понятия «хорошо» или «плохо» в моей беседе. Ты слышал выражения: Нет худа без добра? На фоне черного – хорошо видно белое? В самые темные времена – видно самых светлых людей? Как сказала Воланд: «Чтобы ваше добро делало, если бы не было зла?» Сейчас что-то в голову не лезет много подобных выражений, но их много. И это ПРОСТЫЕ МУДРОСТИ, которые переходят из поколения в поколение. Знаешь в чем секрет мудрости и вообще, что такое мудрость? Смотри, в юношестве или в подростковом возрасте человек идет на поводу у своих желаний, и простых потребностей. Также, человек не любит «быть в подчинении», например, у родителей, поэтому происходит огромное количество сопротивлений. Сопротивления идут отку-

да-то из глубины, ведь ребенок всегда убежден, что ему по сути никто не имеет права ничего запрещать и он уверен в этом...и он прав. Нам всегда была дана свобода воли, и кто такие родители, к примеру, чтобы «подрезать нам крылья?» Родители – это те же дети, которые родились раньше и это их преимущество. Родители – это мастера, подарившие тебе тело, которое позволяет тебе жить. И даже если ты еще не нашел смысл жизни – не спеши их ругать, найдешь, будь уверен. А без тела ты бы не имел такого чудесного опыта. Так вот о мудрости. В то время как человек, уже получил все желания, когда он уже на придумывал себе кучу новых желаний, и их уже некуда складывать... Когда перед ним встал выбор – разобраться со старыми желаниями и навести порядок или набрать новых – тогда он начинает свой путь к мудрости. На самом деле это мое мнение, и оно не обязано претендовать на истину, но это моя истина и ею я делюсь.

Эту главу окончу небольшим пояснением о «черном» и «белом». При всем вышесказанном, дорогой мой человек, пойми противоречивость глубоко на сколько это возможно. Даже твои обиды, страхи, горести, разочарования, озабоченность о чужих мнениях и даже собственные «грешки» – это все не «черное» и не «плохое». Да, разумеется, было бы здорово, если бы мы все рождались ангелами и ими оставались. Но на сколько сладок вкус победы, когда ты борешься с сильнейшим противником? Противнику нужно отдать должное, верно ведь? Так почему же твои внутренние противни-

ки должны быть уничтожены? Возможно им просто нужно пожать руку, как одним из лучших учителей и пойти дальше? Этим, я хочу сказать тебе, что нет хорошего и плохого, и нет смысла заниматься само поеданием, хоть это и сложно первое время после осознания себя в реальности. Прости себе все. Никто кроме тебя и Бога этого делать не будет. Можешь называть Бога – Вселенной, Высшим Я, Всеобъемлющим и Вездесущим, Небесным Отцом, И любым именем из Священно писаний...это не имеет значения, главное – он Един, он есть и он с тобой. А, забыла, просто прошу тебя, оставь мысли о том что «Я агностик, не верю» и так далее. Ты можешь называть явления Бога – как угодно. Даже общепризнанный факт «материальности мыслей», пусть хоть он будет для тебя Творцом. Неужели ты думаешь, что сам смог сотворить себя и все вокруг себя? И да и нет, дорогой мой. И да и нет.

(P.S. Дорогой слушающий и слышащий. Я не смогу, даже если очень захочу заставить тебя во что-то поверить. И когда пишу слово – Бог, я не могу придумать альтернативы, для атеиста. При этом выбор неверующего для меня уважителен в той же мере. Однако, хочу, чтобы ты знал – я верю в единого Бога, но по-своему, да и отношения с ним у каждого свои. Называй как хочешь чудеса, любыми именами, мне просто удалось увидеть именно его работу.)

Глава 4

Эгоизм и любовь к себе – Это разные вещи

Солнышко, как ты себя чувствуешь? Расскажи мне о своем настроении? Хочу, чтобы оно было чудесным, чтобы ты излучал добро и позитив. А если это не так, то по моему желанию пусть так будет. Помню, когда мне стукнуло около 23-24, и у бабушки был рак, я начала вспоминать маму. Она, к сожалению, покинула нас, когда я была совсем маленькая. Однако я ее помню. Помню её лицо, помню её грудь, объятия и смех... И в моей памяти были долгое время не самые лучезарные образы, навязанные извне в том числе. До этого возраста я не нуждалась в маме, ведь у меня были прекрасные родители в лице бабушки и деда, отца и брата. У меня была и есть семья. Жизнь била ключом, бурлила, и события за событиями меняли друг друга. И мама, оказалась как никогда необходима в моменты переходного возраста и глубокого горя. Вообще чаще всего о маме вспоминалось, если хотелось быть обнятой, чтобы меня спрятали и пожалели... А что в итоге? Мамы нет. Знаю одну девушку, которую мама била. Да, да, била, и сильно и ругалась на нее. Даже слышать это тяжело, верно? Еще знаю девочку, ее мама вечно не понимала, и они ругались до 30 лет (может и до старости будут). Знаю тех, у кого чудесные отношения с мамами. А также, знаю девочку, воспитанную в детском доме, и она простила маму. Маму, больше всего начинаешь понимать тогда, когда сама становишься мамой (да простит меня толерантный мир, в котором чайлд фри считается нормой, а также многое другое – я не против этого отнюдь). В наше время каж-

дую фразу необходимо объяснить и разжевать, поэтому разжую ее еще. Итак, моя фраза, не говорит о том, что не имея своих детей сейчас и даже в будущем, вы не можете понять маму. Возможно все. И Мудрость приходит не с возрастом, а просто приходит. По-моему, сейчас общество должно начать мудреть раньше. К чему это введение в столь интересную главу? Любовь матери – не имеет условий, она тотальна и абсолютна. Матери дано уничтожить часть Эго быстро (дано всем все по ровну, а пользоваться этим или нет – выбор каждого). Далее матери необходимо остальную часть эго совмещать и СО-существовать с каждым членом семьи, оберегая каждого. Мать любит так как необходимо и не может отказать в любви. Оговорка. Отец – не менее важен матери. Отец – имеет свои природные и духовные функции, но я же мама (смех за кадром). И каждое слово – пропитано моим опытом, истиной, и не в коем случае – не желанием угодить. В моих словах, разве что есть желание корректно упаковать свои мысли в текст, и при этом никого не обидеть. Но название то про «эгоизм» и «любовь к себе», а не о мамских чувствах. Все верно. Но, когда ты видишь перед собой красивое платье или брюки – ты не думаешь о деталях... Ты видишь образ. Однако ткань, из которой пошито платье – это нити сплетенные воедино, а нити – это хлопок, а хлопок это растение, а растение – это семя. Позволь, я расскажу тебе о вещах с разных сторон.

Мы с тобой не оправились от «чужих мнений», а тут подь-

ехал эгоизм. Темы то, казалось бы, обсуждаем глубокие, но слушать трудно. А если завести разговор «по душам» в компании, то отдача будет не очень позитивной, как правило. Однако, смотря как преподнести разговор. Ты любишь себя, родной мой человек? Как ты думаешь, как ты считаешь? Если у тебя есть телефон и заметки, то отойди от нашего разговора на какое-то время и пропиши в заметках – что для тебя любовь к себе. Вот правда, сделай это. Напиши дату. Затем спустя какое-то время (хоть несколько лет), открой и напиши еще раз.

Однажды, я наткнулась на свою заметку, под названием «волшебные замыслы». И я там написала следующее: «... если задать себе вопрос «чего бы я хотела?», откидывая в стороны все нормы\ цели\ социум... На этот вопрос реально трудно ответить. Нам общество, социум, мир навязывает кучу ненужного шлама, без которого мы спокойно можем жить. И, задавая себе этот простой, казалось бы, вопрос... нужно суметь найти именно свой ответ. Нужно услышать свой голос...» Причем, это написано до того, как мой Мир изменился, и я отпустила все обиды, дуальности и многое другое. А если в который раз отступить от темы, но передать важную информацию – то придется рассказать про волшебство. Все, что написано в этой заметке, начало исполняться, но мое солнышко – это не о материальном и не об айфонах. И, самое интересное, у меня было полно списков целей, желаний, мечт и так далее. Не даром, я тебе оставила начало за-

метки, перечитай её. Раньше никакие «секреты», книги, гуру, мотиваторы и тому подобное – для меня не работали. Я понимала, что у всех работает (у тех, кто кричит об этом), а у меня нет. Ну вот, примерно спустя пол года той записки, что-то изменилось, однако она не была катализатором – она была одним из множества пунктов. Ладно, заболталась я с тобой на посторонние темы, малыш. Поехали об ЭГОизме и Любви к себе.

Итак, дорогой мой человек. Наверняка, ты часто слышишь от психологов из всех утюгов, о том что нужно себя любить... О том, что надо в первую очередь делать все как хочешь ты, а потом уже слушать остальных. Также любовью к себе зачастую, стали называть материальные вещи, перечислять их можно бесконечно. Тут вопрос больше не о СТОИМОСТИ тех или иных проявлений любви к себе, а о факте того, что любовь к себе можно купить. Ну в принципе, если так, то понятно почему институт брака стал хромать. Если любовь к себе куплена за деньги, то много вытекающего из этого... На самом деле, как бы противоречиво это не звучало, но я абсолютно не против таких проявлений заботы о себе и тому подобное. Этот мир так устроен, что не пользоваться его благами – аскетизм высшей степени (хотя и это тоже не плохо). Честно говоря, сложно укомплектовать эту тему в формат «однозначности». Любовь – это то, что нельзя потрогать, увидеть обычным взглядом и так далее. Хотя она и везде и всюду, но она открывается всем по разному и

с разных сторон. И давай сейчас, вспомним про нити и хлопок. Поговорим о растении и его семени. Прежде чем появилась ткань, Семя было посажено в Землю. Любовь – это руки, которые посадили семя. И остальное – проявление любви. Почему? Потому что уже факторы, позволяющие вырасти хлопку, и дальнейшие действия по созданию ткани – это действия. А причина действий – это любовь. Ну если тебе будет проще, давай ты будешь тканью?)

Да мам, а как же любовь мужчины и женщины? Любовь мамы и папы? Любовь друга и подруги? – Спросишь ты? Проще говоря – в чем разница? Это же другое... А Любовь к себе – это же третье... Давай просто о сложном. Океан – волна, вода, капля. Солнце – лучи – свет – тепло. Дерево – ствол – корни – листья. Продолжать? Неужели, ты способен отличить ЛЮБОВЬ к кому-то и описать буквально разницу? Ощущения, передаваемые органами восприятия, а также физиологические реакции организма – единственное, что отличает любовь между партнерами от любви к семье, людям миру и так далее (спойлер). Так, а что там по любви к себе? Давай подумаем. Пройдемся по очень простому примеру. Так как мне не хочется говорить заезжено о простом, попробую сделать несколько примеров. А самое главное, тут не в том даже, чтобы ты понял – ЧТО ТАКОЕ любовь к себе... хотя это важно. Главное, чтобы ты осознал – она везде, всегда, она не уходит и не приходит. Любовь – это образ мысли, действия и ощущений. Итак, Женщина беременеет – бах,

и внутри нее новая жизнь. Семя растёт. Женщина живет, дышит, ходит, а внутри еще одна жизнь. Но 9 месяцев, женщина (первородящая) вообще не имеет понятия что там внутри происходит, как будет выглядеть ее жизнь, она окутана гормонами, любовью, животиком и так далее. Что делает женщина? Ждёт, Любит. Как она Любит? Она же даже не знает «пошлет ее куда подальше» этот ребенок в 10-14 лет или нет? Будет он хорошим человеком по социальным меркам или нет? И многие другие вещи ей не известны. Ладно как она любит это один вопрос, а вот как она **ПРОЯВЛЯЕТ** любовь к карапузу в животе, если его официально, то и потрогать никак? А как же она сама? Как же любовь к себе самой? Внимание – вот и загадка. Как любить себя, любить ребенка, которого еще не знаешь? Интересно. А просто. Женщина принимает пищу богатую витаминами, интуитивно природа ее заставляет не есть много, иначе будут рвотные позывы (не у всех), или меняются запахи (у многих). Женщина больше отдыхает, спит на первых сроках. Каждое, простое действие, женщина начинает переоценивать, ведь делать его становится все труднее и труднее. И к финалу беременности, эта будущая мама – осознает многое, или осознает позже, в том числе благодаря этому периоду. Так вот, у женщины появляется возможность проявляя любовь к себе, заботиться о ребенке внутри себя. Ты можешь перевести эту заботу в денежный эквивалент? Да, можешь конечно, твой мозг может что угодно. Однако, проявление любви возможно **ПОПЫТАТЬ-**

СЯ описать, хоть как-то. А вот руки, которые посадили семя – можно только услышать, почувствовать. Это был длинный пример, который я попыталась «разжевать». Пошли по общеизвестному примеру на борт самолёта. В случае авиaproблемы за бортом самолета, на кого ты одеваешь маску? Давай, чтобы не было дискриминации, представим, что ты папа? Всё просто, все знают, что сначала спасаем себя, потом ребенка. И, пока рассказываю этот пример, понимаю, что вещаю я не только «дочке». Я буду безмерно рада, если моя энергия и мысль попадет в руки «сыну», так как у меня в голове нет разделения по полам. И для мужчины, я тоже подготовила пример. Наверное, с особым трепетом, уже сейчас могу с должным уважением привести его. Мужчина, в отличие от женщины, любит до дна, без сомнений. Когда встречаются 2 энергии, 2 человека, то женская энергия, словно пчела на мёд полетит к цветку. Необычно да? Мужчина, даже не имея осознания того, что у него под боком та, ради кого он занимается своей деятельностью, постоянно находится в работе (любого рода), стремлении к высшей цели (она едина, но по дороге, их много). Мужчина – воплощение безусловной любви. Он терпит любые капризы, любые проявления «бурной женской сути», он наслаждается САМЫМИ ПРОСТЫМИ базовыми потребностями, но имеет стремление к чему-то высшему и неизведанному. Мужчина не может быть один. Вся его жизнь – это подарок для семьи, и окружения. Даже та машина, о которой он мечтает – для того, чтобы на

ней довести семью на море (тут будет много «но», вдруг любовница, вдруг он не примерный семьянин, вдруг он лентяй и так далее). Родной мой человек, это слишком «узкий» пример. Если я тебе сейчас скажу, что любовница – это тоже вид любви, и я не имею оценок к данному выбору человека, у тебя откроется рот? А если продолжу фразу, что при этом в моём мире этому нет места, ты еще больше удивишься? Именно потому, что Мир «противоречив», я не могу разложить тебе пример здесь и сейчас по полкам. Всё же, буду стараться это делать по немного на протяжении разговора. Так вот к чему эта пьеса? Мужчина любит окружающих, через достижения своих целей (проявляя любовь и уважение к себе самому таким образом), которые служат благополучием для семьи и мира. При условии, что цели благие, и мужчина не находится под влиянием огромного количества искушений. ТОЖЕ САМОЕ можно говорить и о женщинах, о них, даже в большей степени. Тебя может смутить слово «искушения», оно не о конкретных библейских цитатах и тому подобное. Испытаниями я называю всё то, что сбивает человека с его пути. Это могут быть как алкоголь, наркотики, ночные «приключения», так и социальные сети, информационное БОЛОТО, неоднозначное окружение...мысли. Человек – помещен в среду, в которой огромное количество всяческого изобилия. И было бы смешно ожидать, что он с рождения скажет – мне ничего не нужно, ничего не хочется, буду жить просто, постоянно думать только о хорошем, и прохо-

дить мимо плохого. Именно поэтому, нужно понимать, что чувство вины – не является апогеем результата «просветления» и становления на путь идеальной жизни. Чувство вины – это этап, который необходимо прожить, если он есть. Хорошо, что человек способен различать свои поступки и испытывать подобное. Однако, нужно также понимать, что как только ты додумался, что совершил «плохой» поступок или «обидел» кого-то, то достаточно это ОСОЗНАТЬ, понять, что больше так не сделаешь, и в идеале поговорить с тем, кого обидел... По крайней мере, я так считаю и пришла к такому выводу на сегодняшний день. И, прикрепим пункт «чувство вины и закрытие этого гештальта» к любви к себе. Разжую. Итак, осознание того, что винить себя ни к чему – это не просто сотрясение воздуха. Это когда ты хорошенько выбил из себя «дурь» сам, без ЛЮБОЙ помощи. Это когда ты ПОЧУВСТВОВАЛ сам, КАКУЮ боль, например, ты доставил другому человеку и понял, что это очень и очень плохо. И еще более детально. Чувство вины – это сигарета. Представим, что ты куришь. Так вот, если ты понимаешь по-настоящему и осознаешь, что это очень и очень плохо, то ты бросаешь курить немедленно, без любых возможностей вернуться к этому действию. Трудность этого процесса может понять только тот, кто курил или курит. Точно также, как и любые радости может осознать только тот, кто страдал или озарен с рождения... А ты думал, любовь к себе – чашечка кофе утром и философский взгляд на рассвет? Да, и в этом

есть любовь к себе. Пожалуй, кофе не настолько полезен, но я кофеман. Малыш, ты же понимаешь, что эти примеры могут быть любимыми...

Я постаралась тебе рассказать о том, что любовь не имеет разницы в качестве чувства. Любовь имеет разницу в проявлении её, и разных формах. Она имеет разницу в физическом плане. Однако если коротко, то ты же понимаешь, что любящий человек никогда не позволит «насилия», будет всегда честен, милосерден. Любящий человек отличается достойным поведением, всегда и во всем сострадает если того требует ситуация, он терпим к любым проявлениям. Со стороны любящий человек обладает высокой нравственностью и чистотой помыслов, и выглядит он как опьяненный чем-то святым.

Имеет ли все вышеперечисленное что-то общее с Эгоизмом по-твоему? Давай пример? Малыш, знаю, что утомила немного, но потерпи, это полезно. Три человека в комнате. Мама и дети. Пусть мама уже выросла – 65 лет, а дети – это муж и жена. Пусть муж – это сын, жена – сноха. В комнате есть стол и стулья, на столе есть вода в достаточном количестве, и гостинец. Торт, но там всего-то 1.5 куска. Эгоист – пойдет и съест кусок торта, не предложив его никому. В тоже время, если у мамы сахарный диабет, а жена худеет, эгоист сделает одолжение, верно? При этом эгоист может как обладать информацией о диабете и диете, так может и не обладать ею. В основном так зачастую происходит

в жизни. Но мы с тобой вспомним еще другие стороны медали, как положено. Так вот, в случае с тортом, эгоист это при любом раскладе слабенький. Я бы хотела этот разговор подытожить в ближайшее время примером, который разберем частично сейчас, частично после того, как попьем кофейку. Проще всего и сложнее всего одновременно разбирать взаимоотношения между партнерами. Речь не о «грязном белье», а именно об отношениях. В 21 веке, уже считается порядком нормы – соблюдение «границ», уважение «чужого пространства», отказ от «обесценивания» чувств\эмоций\ проблем и так далее. Принимать тотально партнера с его усложненной картиной мира – это то, о чем кричат все в социальных сетях. В век, когда информации слишком много, мы начинаем страдать по таким мелочам, по которым ранее – и в мыслях просто на просто не было. Объясню. Смотри, солнышко. К примеру, ты поругался со своим партнером – пошел в интернет искать, «что делать если партнер не хочет принимать мои увлечения?» И какой-то, сильно популярный психолог, со своими сильно известными «установками и правилами» говорит – «не нравится – предупреди несколько раз, что так будет и это для тебя важно и уходи. Если кого-то не устраивает, что-то – пусть идет ищет нового партнера» (это не цитата, а переиначивание и обобщение). Ремарка. ЭТО ОЧЕНЬ СКОМКАННЫЙ И УТРИРОВАННЫЙ ПРИМЕР. И даже в нем есть очень и очень хорошая и глубокая истина. И этот психолог – красавчик, и прав.

Но точно также... он и не прав. Или прав, но не для тебя, например. Вот этот пример, с советом психолога, мы разберем с тобой немного, потом кофе. Является ли уход от партнера или угроза ему об уходе – проявлением любви к себе, в случае если партнер, каким-то образом «обидел\ задел\ обесценил\ нарушил границы\ не согласен с чем-то и т.д.» ? Не стану ходить вокруг да около. Нет – это эгоизм. Причем эгоизм слабого человека, не способного идти на компромисс, наступать на свое «эго», **СЛЫШАТЬ** и слушать партнера, уметь **УСТУПАТЬ**, принимать позиции близкого, а также **ЖЕРТВОВАТЬ** и любить **БЕЗ УСЛОВИЙ**. И тут же внесу еще одно противоречие. На определенном этапе гормональных взрывов людей – такие всплески и проявления словесного поноса и ругани, не имеющие под собой никаких внутренних убеждений – это просто норма. То есть в порыве «ругани» юноши и девушки и не такое могут сказать. Было бы не плохо, конечно, если бы все с пелёнок понимали, как может ранить слово и стали более святыми что ли... Но мы живем в реальности далекой от святости, пока что. И еще, знаю, что твой мозг начнет сейчас или потом «анализировать», аргументировать и спорить с такими словами, так как тема любви и эгоизма – тема в которой себя экспертом может почувствовать каждый, и будет прав. Но все же отвечу на аргумент, который мог проскользнуть в твоих мыслях. «А что если партнер совершил реально ужасный поступок?» В таком случае ты встанешь лицом к лицу со своей любовью и эго. И любой

твой выбор будет правильным для тебя. Однако при этом, нужно понимать, что когда есть ощущение присутствия любви – человек находится в состоянии, которое принято считать «неадекватным». Ведь «адекватный» человек не сможет простить измену, избиения, насилие. А у нас часто присутствует элемент насилия в парах, и люди живут друг с другом. О чем это говорит? Только о любви. Сразу хочу сказать, понимание того, что тебя любят – иметь наглость проверять этот через насилие к другому человеку, все равно, что выпить яд самому. Это очень глубокая тема, назову её бумеранг (у нас любят это слово использовать, и не с проста). И пример о насилии не говорит о том, что только так любовь и выглядит, отнюдь. Настоящая искренняя любовь (на мой взгляд), проявляет себя как спокойный океан, с легким дуновением ветерка, и небольшими волнами. Шторм, и остальные проявления – скорее страсти (опять же на мой взгляд). Но так как мы погрузились в тему эгоизма и прощения того или иного поступка – то мой ответ таков: любовь не имеет вкуса, запаха, цвета, тактильности, ума, и, таким образом – не знает что такое обида и прощение. Обида и прощение, позиция «императора» – должность Эго.

(P.S. Эго, на мой взгляд, это субъективное название императора нашей личности. Именно того, который всегда кричит: «КАЗНИТЬ! Нельзя помиловать». Именно того, который тянет одеяло на себя, не замечая других. Однако есть Эго – которое позволяет проявлять любовь и уважение к се-

бе и окружающим, жаждет знаний, мудрости и успехов. То есть, несмотря на то, что я говорю об «уничтожении» некоторого рода самого эгоизма... нужно понимать, что речь идет лишь о дурном факторе императорской власти.)

Глава 5

Феминизм или крик о помощи

Ох, ну и тяжелый же разговор. Кофе пошло на пользу. Ко мне приехал племянник, ему скоро в школу. Ну как ко мне, к брату, но у меня иногда ночует. Как у меня? У нас) Уже самый конец августа, говорю я с тобой по-прежнему в раннюю рань, когда все спят. Сейчас за распахнутым окном смог, запах дыма, утренняя свежесть. Перед утренней медитацией я подумала, как же я буду позже с тобой говорить без окна? Тот запах, Движение воздуха, небольшие утренние элементы звуков... Птицы устраивают переключку, дворник подметает, кто-то трудолюбивый и такой же жаворонок как я – уже топает куда-то... Так интересно наблюдать за детьми. Племяннику 7, дочке 1 – и уже обнимаются, уже как-то пытаются общаться. Мне всегда очень интересно было – что же в головах у этих взрослых? А теперь я «взрослая» – и у меня нет деления на взрослый и ребенок. Есть только деление на – наличие опыта и отсутствие. Очень хорошо, спокойно жить, осознавая, что новое поколение – более продвинуто во многом, и при этом мы все равны и имеем одинаковые возможности. Таким образом – новое поколение подогревает среднее и старшее поколения на «подвиги». Какие тут могут быть

ДЕЛЕНИЯ?

Мы с тобой разговорились о любви и эгоизме, разобрали пример партнеров вскользь. Партнеры, в моем понимании – это семья – мужчина и женщина. На мой скромный взгляд, в данный период времени, в нашу культуру вторглась очень активно европейская нить. Фривольность, вседозволенность, феминизм и тому подобные проявления. Прежде чем затронуть эти темы, малыш, давай проясним. Первое и главное, что я повторяю на протяжении всего разговора – не транслирую через призму своих «выводов». То есть – сам факт «вторжения» чего-либо – это «гипербола». Более того, точно также и мы «вторгаемся» своей «культурой общения» например куда-то. То есть не дели мои слова, а просто стой над ними. Слушай, но думай сам, малыш.

Феминизм – полное уравнивание женщин в правах с мужчинами. Это то, что пишет интернет. Есть много полезного, вытекающего из этого понимания. Более того, **УРАВНИВАНИЕ** – это глубинный смысл правильного наследия. В целом, если дать человеку лопату – то ей можно перепахать поле, а можно и ударить кого-то по голове. Так вот у нас происходит, к сожалению, на мой скромный взгляд, в Мире.

Дорогой мой человечек, как же все-таки я рада, что ты у меня есть... Прежде чем продолжить наши душевные беседы, давай помолчим минут 5 с закрытыми глазами. Просто сделай, что я говорю. Расслабь полностью свое тело, забудь ровно на 5 минут обо всех проблемах, представь, что ты

всецело спокоен, дай себе возможность на 5 минут просто посидеть с закрытыми глазами с тотальным штилем в голове. На счет ТРИ – закрываем глаза и ставим внутренний таймер. Раз... Два... Три... (у меня все прошло успешно, голова помолчала). Знаешь, признаться честно, иногда достаточно сложно наступать на свои эмоции, управлять ими и вести в ту сторону, в которую нужно МНЕ. И у меня сейчас тоже достаточно интересный период протекает, и над каждым словом, приходится чуть ли не медитировать. Сразу поясню, солнышко. Сила слова – намного более величественна, чем возможно представить, и поэтому, даже с учетом того, что я через слово говорю, о том, что «нет хорошего и плохого, думай сам, нет дуальности» и так далее... Даже с этим учетом, я переношу словами «своё» отношение и могу повлиять на тебя, даже если ты так не думаешь, а я так не хочу. Например, я могу говорить об одном, ты представишь другое, и вместо пользы мы получим пользу, но не ту... Поэтому, порой тебе кажется, что эта нудятина, а не разговор. Но, если есть хоть капля пользы – то наберись терпения, ведь мы пришли поговорить как минимум с целью – решить проблемы. А их нужно уметь решать, ведь есть определенная формула.

В Мире социальных сетей в интернете, появилось блогерство. В блогерстве появились различные темы по интересам. Публика легко набирается на те темы, вокруг которых много шума. Тема феминизма стала более или менее популярна. Я никогда не относилась себя к определенной «группе», однако

еще до того, как это стало «мейнстримом», я была по меркам этих блогеров феминисткой и вполне могла бы возглавить отряд в нашем городе, а может и на планете)) Буду утрировать, не обижайся. Когда человек ПРОЖИЛ и ПЕРЕЖИЛ то или иное событие – оно ему уже не кажется таким ВАЖНЫМ, и он наделяет себя правом его немного «обесценить», на этом фоне часто поколения сталкиваются лбами. Хотя при этом, поколение постарше могло бы посмотреть на вопрос «свежим взглядом» молодежи и черпнуть что-то интересное для себя. Это все опять же к отсутствию «правильного» и «дуального». Юмор – это то, что должно спасать всех. И стар и млад, могут пошутить и снизить важность любого разговора. Короче говоря, я была вот какой феминисткой... С кем хочу общаюсь, кому не нравится – проходите мимо. Замуж не собираюсь – бывала, знаю что там- не интересно. Ребенок – не самое главное, к 30 годам рожу, ДЛЯ СЕБЯ (!). Хочу курить – курю, не нравится – не смотри. Хочу выпивать – выпиваю – не нравится не пей. Хочу материться – матерюсь, не нравится – не слушай. Хочу работать на руководящей должности – работаю и буду тобой помыкать, кто бы ты ни был. Я сама всего добьюсь, добивалась и буду добиваться, пусть с синяками, ссадинами, зато сама. Мужчина – мне не хозяин, пусть добивается моего расположения. Свидание – пожалуйста, встречаться – возможно, а вот любовь – это святое, и мужчина этого вряд ли добьется (я не по ту сторону, не переживай, просто на определенном этапе казалось, что я

не смогу больше полюбить и сердце полностью разбито). По сути, я могу долго продолжать, но это все об одном. У меня были сплошные ПРОТЕСТЫ. Смотри, сейчас, чаще всего я вижу эту сторону медали на поверхности в интернете и других ресурсах. Это все завуалировано под красивыми лозунгами «бодипозитива», «сопротивляйся», «вместе мы можем все», «лучшая защита женщины ее смелость». Однако, тут **ОЧЕНЬ ВАЖНО**, отметить, что есть действительно **ГЛУБИННЫЕ** смыслы, и их пропагандирует общество феминизма. Очень важно заметить и присоединиться к отстаиванию прав касаясь ненасилия, противостояние фашизму, сексизму и многому другому. Я бы сказала, что на весах моего примера и примера иного смысла – должно и обязано перевесить право на существование феминизма. Но так как я имею в виду то, что под этим названием **ВИДЯТ МНОГИЕ** в том числе стереотипно, а это что-то на подобии моего образа мыслей в прошлом, и пропаганды в нынешнее время – то и обсудим мы эти проявления. В целом данное проявление становится просто некой вседозволенностью. Хорошо это или плохо? Да или нет?

Женщины – существа эмоциональные. Женщины более Земные, и при этом те еще небесные дивы. Женщина – проявление вселенской противоречивости. Замечал ли ты когда-нибудь, что женщина, словно птица в комнате мечется из стороны в сторону, пытается упорхнуть? Замечал, что женщина может изменить свое настроение и отношение к че-

му-либо в доли секунд? А еще женщина может ворчать, но если к ней подойти и нежно сказать, что чай, который она приготовила – просто волшебный – она не только отгадет, но еще и влюбится? У мужчин свои интересные противоречия, у женщин свои. Но каждое противоречие, по сути, любой может разделить на атомы и описать. Мне сложно сейчас будет оговаривать энергетические аспекты, не затрагивая общеизвестные примеры, однако, возможно ты проведешь параллели. Наука трансцендентна (не доступна к познанию, находится за пределами опыта). Поэтому какие-то эмпирические доказательства здесь будут особе не уместны, но небольшие примеры приводить буду стараться. Если взять более-менее типичных представителей мужского и женского пола, причем не только людей, но и животных – то мы увидим очевидные отличия. Женщины более мягкие, плавные, но взгляд хитрее. Посмотрите, как выглядит только родившая кошка или собака? У меня дома живет кошка и кот. Кот, безусловный лидер «дзена» (шутка). Кот – просто символ безусловности. Чтобы ему не делалось (прилетало ему часто, он гадит на пол уже больше трёх лет), как бы его не ограничивали в ласке (первое время после рождения ребенка особенно) – все терпит, и идет погладиться. Кошка – созерцатель, сама грация, взгляд надменный, если идет погладиться, то в качестве одолжения. Кошка не прыгает на руки, не лежит на животе и так далее, она окажет честь, просто находясь максимально близко в ногах или рядом с рукой немно-

го мурлыкая. Женская энергия и мужская одинаково и равно сильны. Существует вечный спор – кто перетянет одеяло на себя. Этот спор длится с «Адама и Евы» (Мне более-менее близко понимание Адама и Евы так, как описано в 18 или 19 главе «Автобиографии Йога» Йогананда Парамаханса его гуру). И те, кто побеждают эти споры – обретают многое. Энергия женщины и Мужчины не является частной собственностью. Находясь в партнерских отношениях люди даже «не хотя» обмениваются этими силами. Женская энергия зрительно кажется сильнее. Как есть выражение-пословица – «...и в горящую избу...и коня на скаку...» Но точно также как женская энергия сильна, также легко ей и упасть. Слышали о женском алкоголизме? Приведу пример. Бывает так, что женщине для достижения какой-то МИНИМАЛЬНОЙ и простой цели необходим огромный промежуток времени, либо стресс. А мужчина просто на спор может на легке достичь чего-то. Если Женщина страдает из-за того, что «Машка что-то там про нее сказала», то Мужчина уже читает анекдоты, сидя на унитазе, и забыл «что там Петька проворчал, пофиг». Если мужчина пьет спиртное – то он при твердом уверовании, что может не пить завтра – не пьет. Если женщина взялась «заливать горе\стресс» – то остановить ее может только абсолютная Сила Воли, которую она же сама утопила в стакане или МУЖЧИНА (или её мужская энергия). Женская энергия и мужская энергия взаимосвязаны. Я битый час думала какой пример привести. Все безуспеш-

но. Потому что нельзя объяснить примером то, что не доказуемо на сегодняшний момент. Очевидно, что в партнерских (адекватных, устоявшихся и более-менее консервативных) отношениях, люди друг друга как бы «держат на плаву». То есть если кто-то зазевал и нечаянно начал «тонуть», второй как бы «подхватывает» и «вытаскивает». Сила воли – это по большей степени чувство, которое более доступно к проявлению в мужчине, либо в женщине, которая умеет пользоваться этими энергиями. И, когда женщина переходит, так сказать «лимит» по пользованию мужской стороной, она может подумать, что ей «море по колено», что одной проще и так далее. И, она будет права, но для исключительно себя. Ты уже понял давно, солнышко, что я не атеистка и верю в Творца. Да, я не религиозна, хотя в каждой религии есть истина, главное, как ты её осознаешь. Короче говоря, я не ханжа, но в Бога верю. И, очевидно, что Сверх Сознание, породившее Вселенную, населил более несколькими миллиардами различных тварей Землю, каждому вручил единую «породу» «расу», и сотворил отличие внешнее, в том числе по форме полов – НЕ ПРОСТО ТАК. Во всем в природе есть смысл. Даже если взглянуть на один листик дерева, рассмотреть его сначала глазами, потом под микроскопом, потом высушить – ну неужели не интересно, как он один такой уже настолько красив? Как ты думаешь, факт того, что Творец одарил мужчин и женщин отличиями, однако при этом поставил на нас магниты, притягивающие друг

к другу – не имеет задумки? Он выше понимания гениальности. И я просто Верю, Доверяю и Знаю, что это бытие – не требующее корректировки и домыслов. Это аксиома. Мы есть ЕДИНАЯ человеческая раса, с Едиными способностями, и Единым разумом. Но мы имеем внешние отличия. И к сожалению, проявления феминизма, заставляют женщин пользоваться огромной силой воли, огромным потоком мужской энергии, и таким образом гасить своё пламя женской сути. Повторюсь, мы говорим именно о том проявлении феминизма, которое я описывала ранее.

Милый мой друг сердечный. Солнышко, ты настолько сильно любим моему сердцу и дорог, что я не трачу время на ванильные строки. Прости меня, за то, что я раскладываю простые истины по слогам и буквам, будто для малыша. Я знаю, что ты и сам все знаешь, но забыл... Эта такая игра. Мы быстро забываем хорошее, отлично помним плохое и негатив. В нас отпечатываются страхи, боли и так далее, но все волшебное и хорошее мы забываем. Это игра, мой друг. Это Игра. Именно поэтому, будь снисходителен к моим «нравоучениям», и восприми их с пользой. Ведь я не умею пользоваться телепатией и знать уровень твоей осознанности пока мне не легко. Однако, даже, имея бы возможность читать мысли, я бы себе этого не позволила без разрешения.

Уже на днях осень... Я скоро подытожу мысли о феминизме, и буду думать, чтобы еще тебе поведать. Пролистаю наш разговор в памяти, затем вспомню свои «проблемы», затем

проанализирую свои новые «открытия», и мы это все сложим в знания.

Скажи, была бы женщина вынуждена взваливать на себя ношу «самости», если бы вовремя встретила мужчину, который окутал бы её должным мужским «плодом»? Скорее нет, чем да. В редких исключениях. Бесспорно, колоссальное влияние оказывает на человека внешняя среда, интернет и пропаганда. Мода, тенденции – все это выделяет человека из толпы, позволяет быть более «заметным», и мотивирует на «длительный забег». Сейчас в Мире образ идеальный женщины примерно такой: образованна, доход как у мужа или выше, (в случае если есть муж, это не важно), имеет четкий план на жизнь, амбициозные цели, у нее няня, клининг, повар, домработница, салон красоты (в случае если она не из тех, кто за «бодипозитив» и не пользуется бритвой (да простят меня бодипозитивщики, я не против вас)), она ходит на фитнес, йогу, бегает по утрам, ведет здоровый образ жизни и в 45 выглядит максимум на 30. Этот список можно будет продолжить и изменить, но смысл примерно понятен. Когда девушку бросает ее парень, даже в 14 лет, она становится агрессивной, так как это – против природы. Каждая девочка мечтает о принце, свадьбе и прожить с одним единственным всю жизнь. Девочка, та самая девочка, которую заживо хоронят сейчас все девушки и женщины. И у них есть на это полное право. Ведь их – предали, бросили, на них льется много информации из каждого утюга, они не понимают, как любить

себя, если все вокруг «идеальные»? Бывает так, что мужчина бросает, и делает акцент на том, что «а кто ты такая? Что ты из себя представляешь?», короче говоря сравнивает свои силы и достижения с женщиной. Мало того, что ее оставил любимый, например, так и все вокруг бегут за какой-то мнимой эстафетой «идеальности». И что делать? Крик о помощи в виде присоединения к какой-либо стае – чуть ли не единственное спасение. Здесь вновь хочу отметить, что мои примеры с «плохим и злым» мужчиной, вовсе не говорят об **ОДНОЗНАЧНОСТИ**. То есть я **УТРИРУЮ**. Это просто примеры, и мы не знаем, как вела себя та или иная женщина в отношениях, была ли она провокатором или нет и так далее. Помимо вышеперечисленного, подрастает новое поколение, выращенное мамами феминистками, даже теми, которые как я ранее – не подозревают что они таковыми являются. Как правило это все перерастает в мужененавистничество. И вот это, новое поколение, будет обладать сверх силой – борьбы за равенство между полами, каким бы оно сомнительным не казалось. Ты в праве со мной не соглашаться, в целом – это не так уж и важно. Как и не важно, какой комментарий ты произнесешь вслух сейчас и завтра. Ведь самое главное – эта искренность перед собой, которая достигается усилиями, тренировками и различными практиками. Когда женский крик о помощи, любыми словами и действиями напускного характера, будет услышан и правильно понят тем самым «принцем», любая «Королева Воинов» сложит ору-

жие в долгий ящик и склонит голову.

У нас с тобой законный перерыв на кофе, чай и уединение. Пошли немного отдохнем...

Глава 6

Тяжкий груз Обид

Как же мне нравится вставать, когда город спит. В основном из жаворонков, меня окружали бабушка, дедушка, и некоторые коллеги по работе. Однако сейчас большее количество людей не понимают рвения увеличить часы жизни и вставать раньше. Одна девушка, например, смеётся над моими ранними подъемами, и изображает меня в качестве «диснеевской принцессы». Сейчас утренняя свежесть уже начинает быть немного прохладной. Птицы, щебечут так громко в 5 утра, что невозможно не обратить на них свое внимание... Солнышко, как ты? У нас складывается долгий разговор, еще и на больные темы. Прости меня. Прости, родной, что я не всегда могу тебя обнять и прижать к себе. Прости, что часто тебе не хватает меня в идеальном образе, который ты нарисовал в своей голове. Прости, за то, что ты испытываешь хотябы малейший дискомфорт душевного или физического характера, к которому я имею отношение... даже если просто в твоих мыслях. Все равно прости. Если бы я могла собрать все твои слезы и напоить тебя заботой, любовью, спокойствием и принятием прямо сейчас – я бы это сделала. Любовь моя – необъяснима. Знаешь, я верю, что иногда

Бог «ломает руки», чтобы кто-то их не потерял, например... Также и родители, чья любовь безусловна, зачастую, наносят якобы «вред», чтобы ребенок – не остутился позднее.

Ты уже понял, родной мой человек, что речь пойдет о непросении и обидах. И, так как – это мой главный вопрос на протяжении 31 года. Конечно же не с пеленок я о нем думала, однако лет с 14 – так точно. Это будет долгая беседа, готовься. Начну я уже с конца истории, чтобы ты понимал, что возможно все. Одно время, мне казалось, что невозможно жить в гармонии, в принятии, без тяжкого груза обид, недомолвок, невыпущенной агрессии и много другого. Меня ВСЕГДА сопровождало «послевкусие» обиды или чувства вины. Тут, безусловно, играет роль личная история, с кем росла, когда родилась, в какую фазу луны и так далее, но! У нас с тобой какая цель? Мы идём до самого дна «проблемы», и вырубает её на корню. Это как если отрезать волос – он отрастёт, либо выдрать его с корнем, и хорошенько обработать лунку, чтоб наверняка. Ито... даже там, бывает, волосок отрастает. С недавних пор стало модно гадание на таро (сама грешна раньше была этим и не только), гипнозы, психологи, психиатры, и многое другое. Слово «Депрессия» – стало нормальным, и даже модным. До этого, прямо-таки недавно, «Биполярное расстройство» – чуть ли ни у каждого второго. Что дальше? Если нас всех отправить во времена Сталина – мы вспомним о депрессиях и обидах? Однажды, пришлось понять одну истину – я сама кудесник своего мира. И, эта ба-

нальная фраза привела меня к археологическим раскопкам своих чувств. Психология здесь не помощник. Карты Таро и любые другие «гадания» и «пугалки» – тоже, скажем так, «низкие вибрации». Нам же с тобой нужно принять тот способ, который будет всегда доступен бесплатно с точки зрения материальности. Мои примеры с биполярным расстройством и депрессиями, не имеют цели оскорбления чьих-то чувств или обесценивания проблем. Помимо вышперечисленного, существуют и другие сложности, не только ментального характера. Просто хочу дать понять, что иногда надо ставить реальность ЛЮБОЙ проблемы под сомнение. Давай по порядку...

Прежде чем, я начну рассказ о своем опыте, и дам инструменты, хочу провести тебя по коридору, в котором заархивировано твое прошлое. У тебя наверняка есть один, два и более человека, которые выводят постоянно на агрессивные проявления эмоций, а также вызывают бурю непонимания, протеста, обид. Мы не приписываем тебе статус «больного» сейчас. Как правило – практически через одного, даже в разговорах на работе в курилке, можно услышать ноты обиды на того или иного человека, по мелочи или «вселенского масштаба». И давай об условимся – если ты реально не держишь зла, обид, и испытываешь ко всем людям тотальное принятие – пропуская мои слова мимо. Человек, которые занимается само поеданием, самоанализом, постоянными размышлениями о чем-то – как правило – не очень счастлив. Этот че-

ловек живет не в моменте, а в прошлом и будущем. «За что мне это? Почему он\ она со мной так поступает? Почему он\ она не любит меня? Почему ей дарят цветы, а мне нет? Почему у него покладистая девушка, а у меня истеричка? Почему мама меня всегда обижает? Почему у брата\ сестры все как по маслу, а у меня нет? Почему ему \ ей так везет, а мне нет? За что именно со мной так поступили на работе? Было бы удивительно, если бы мне повезло. Почему отец меня не любит? Почему у меня нет друзей? Почему меня все предают? Почему, Почему, почему?» Понятно, что тут можно продолжать вечно. И самое излюбленное для нытья, обычно – «Почему я родилась именно в этом городе, именно в это время и именно в этой семье?». Делюсь прямо таки сокровенным, я часто мужу говорила в начале отношений – «Уверена, я подкидыш». Сейчас мне немного стыдно за эти слова, сравнения, но это все должно было быть. И сейчас все вспоминается с юмором. Вопросы, ранее приведенные как пример не все четко из моей головы, в плане опыта, но многие. Если я приведу свои примеры в полной мере – не хватит времени, да и нет смысла. Суть сказанного в нескольких аспектах. Первое – иметь непонимания, обиды, боли, разочаровываться, злиться – это почти что «запланированный этап эволюции» сознания для многих. Это некая программа самоуничтожения, которая заставит однажды тебя либо сойти с ума – либо самостоятельно вырулить на ровную трассу. Во всем вышеперечисленном нет ничего постыдного. Многие,

отворачиваются от своих естественных проявлений «характера» (на самом деле это больше чем характер, при ОТМИРАНИИ этих проявлений, ты в этом убедишься). Многие боятся говорить открыто и честно, что их тревожит, что им «не по душе» и так далее. Ну, а многие уходят «лечить» свои депрессии и другие расстройства, ведь в Мире сейчас котировается только «Идеальная личность». Второе – самоанализ, самокопание – говорит о том, что ты хочешь над собой работать и понимаешь, что именно ты должен что-то поменять, просто не знаешь, ЧТО КОНКРЕТНО, ведь ПОЧЕМУ-ТО, ты жертва многих стечений обстоятельств.

Однажды, когда «стечения обстоятельств» мне практически «дали кулаком по морде» (да, именно так хочется выразиться), я начала думать быстрее, активнее, искать выходы из этого порочного круга обид. Я начала сливать свою злость, агрессию на тех людей – которые не виноваты ни в чем. Да и вообще-то никто не был виноват ни в чем, но Эго начало негативно себя вести по отношению к самым близким. И поняв, что если так продолжать дальше, то можно будет позже составить и выпустить инструкцию о том, «как развалить семью своими руками быстро просто и наверняка». Еще, солнышко, важно отметить вот что. Запомни – ты имеешь право на все проявления своих эмоций, переживаний и быть таким неудобным, дерзким, резким, обидчивым, грустным, веселым, счастливым, дурным, легким, тяжелым. ЛЮБЫМ. Ты можешь быть ЛЮБЫМ. Ошибка многих лю-

дей, и моя в том числе в том, что мы усугубляем свои сильные эмоции тем, что не проживаем их открыто, а «залечиваем», скрываем и стыдимся их. Например, мне проще было высмеять свои боли, чем сказать человеку открыто о том, что мне больно и неприятно слышать какие-то вещи. Расскажу о самом больном примере. У меня были проблемы с зачатием ребенка. Мы с мужем пережили потерю дважды на ранних сроках беременности. После каждой потери минимально пол года идет восстановление организма, лекарственные методы лечения, а что говорить о моральной стороне? Мы работали вместе, и были в отношениях три года, женаты и зачастую нам прилетали вопросы – «ну что когда?» Также часто вопросы задавали, близкие друзья, которым, мы тоже ничего особо не рассказывали. На один из таких вопросов я ответила другу – «Мой муж, пять лет жил со своей бывшей девушкой, отдыхал, развлекался, чем я хуже? Мы пять лет минимум будем наслаждаться свободой». После любого такого вопроса я могла купить бутылку вина и уйти в «забвение» ... Хочется внести ясность. Сейчас я ОСОЗНАЮ эту проблему, все следствия, все слова и всех людей – иначе. Я не держу ни на кого зла, обид. А самое главное – я говорю это из сердца, искренне. Это не аффирмация. И именно такому Тотальному прощению, я бы хотела тебя обучить, хоть и не считаю себя преподавателем (но лучший учитель помимо жизни – это опыт). Однако важно понимать, что лучше сказать и сделать то что думаешь, чем подумать плохо, а сказать

с сарказмом, или сказать совершенную противоположность. Здесь есть определенное противоречия с точки зрения логики. То есть цель – простить (утрированный пример), отпустить, принять, понять исток и корни, сделать выводы, провести работу над ошибками, понять, что никто не виноват, и так далее. При этом же – я говорю – переживи все плохое, позволь этому произойти. Странно, да? Предлагаю не искать противоречия. Просто слушай и пользуйся. Если это сработает, то какая разница? Если нет, то что ты теряешь? Останется только интерес, как же так, что противоречивые слова сработали? Я думаю, что ты сам сможешь позже догадаться как так...

Если говорить о фактах, которые меня лично выучили, то из «объяснимых», будет, пожалуй, всего-то парочка. Здесь идет целая цепочка взаимосвязей, которые смогли **ОБНАРУЖИТЬСЯ** сами по себе однажды. Это было как моментальное «прозрение». Нет, нет, нет – я не святая и так далее. Просто не знаю, как еще правильно подобрать слово. Бывает, что на различных тренингах случаются «инсайты». Пусть мое понимание – называется инсайтом. Еще, не так давно, от одного человека услышала вот что: «свежий взгляд помогает быть счастливее. Просто попробуйте каждый день смотреть на все свежим взглядом». Инсайт, озарение или свежий взгляд – помогут и тебе. Как это все откапать? Попробую объяснить. Но все-таки – есть еще один очень важный ингредиент. Но о нем в качестве интриги, я скажу только на

прощанье.

Поехали по фактам. Однажды, после нескольких важных событий в жизни, на меня посыпалась, как я посчитала, чередой неудач. Причем очень сильных неудач, вынуждающих срочно занимать позицию «активного деятеля». Типа – отсидеться в теньке был не вариант. Почему я не хочу сейчас конкретизировать? Нет, это не тайна – если очень надо могла бы, однако. Тут сама соль – обесценить свое отношение, а точнее не отношение, а понять ИСТИНУ, которая кроется в неудачах. А также нужно иметь понимание, что НЕВАЖНО какие именно трудности я прошла, так как у меня они мои и связаны только с моей головой. А у тебя – они свои, и они связаны с твоей головой. Помимо тех событий, которые заставили меня ходить в прямом смысле слова, держащуюся за голову руками, люди... люди, которые меня окружали, будто бы сошли с ума. Причем ВСЕ и СРАЗУ. Это мое впечатление на тот момент жизни. Сейчас я его трактую иначе, своим «свежим взглядом». И никто с ума не сходил. Ну, по крайней мере не мне судить (смех за кадром).

Итак, поняв, что я живу в «дур доме», меня немного пошатало по разным сторонам. Было и смирение, и смех, и обвинения, обиды, злости, и отвлечения. Чтение мне давалось трудно, так как на руках был грудной ребенок. Я начала слушать аудио книги. Отходя от темы, хочу тебе рассказать, как я люблю читать и что. Ранее, я себя винила, что могла бросить книгу на пол пути. Я часто не дочитывала.

Зато, если книга цепляла – от корки до корки, затем размышления, покупка книги в коллекцию. Только научная, духовная, художественная и, иногда современная литература. Детективы – не особо люблю, хотя однажды в поезде прочитала от корки до корки одну книгу. Романы – точно нет, так как не люблю испытывать «чужую влюблённость». В тот раз, я взялась более-менее за современную литературу. И, знаешь, я ее недооценивала. За современной литературой кроется кое какая очень важная нить. Люди, которые пишут книги (не на конвейер, а от души) – так или иначе осознанны. Пока ты размышляешь, подкину тебе просто на вскидку факты. «НИСЫ», «РАДИКАЛЬНОЕ ПРОЩЕНИЕ», «МАГИЧЕСКАЯ УБОРКА» – они все разные, но везде есть кое-что ЕДИНОЕ. Спойлер: В НИСЫ, Джен Синсеро (автор НИСЫ), чуть ли не с первых строк говорит о том, что тебе необходимо поверить в Бога. Она это делает очень легко, просто, и не принужденно. Таким образом, она, сама того, не подозревая (возможно), стирает стереотипный портрет Творца в качестве «строжайшего учителя». При том при всем, она заходит к читателю через его «эгоизм», как мне кажется, и это круто. Я сейчас часто думаю, что если даже человек не осознает, что нужно быть добродетелем, и ворчит при виде благих дел – пусть делает их все равно на автомате, не осознанно. Это как тренажер – нравится тебе беговая дорожка или нет – неважно. Если ты на ней занимаешься ты склонен похудеть. Вот в этом я с ней согласна. Далее Мари Кондо (ав-

тор «Магической Уборки») дарит читателю возможность совершить полную переоценку ценностей. Да, она говорит об, всего лишь, уборке... Но, я до сих пор не могу разхламиться. Так как убираться надо прежде всего в голове. Мари, написала чудесную книгу, которая помогает жить осознанно. В её книге ты можешь увидеть глубокий смысл, если захочешь. Один гуру, один очень известный гуру... в своей книге и речах говорит о «потолке желаний». Мир, погрязший в изобилии, вместо наслаждения самой жизнью – углубляется в собственном хламе, никому не нужного нажитого имущества. Ну и как ты понимаешь, небольшой спойлер будет именно о книге Колина Типпинга «Радикальное Прощение». Сразу скажу, что эта книга сложна для человека, агностика. Для такого агностика, который не допускает возможным закономерностей Творения. Сами агностики (пожалуй, я до сих пор частично он и есть) всего то отрицают возможность познания объективного мира и его закономерностей. Но это же не говорит о том, что они отрицаю Бога? Вовсе нет, наоборот. Просто они убеждены, что людям не дано знать о нём ничего до смерти. Я хочу поблагодарить автора за эту потрясающую книгу, которая стала в моём ассоциативном ряде катализатором к знаниям и пониманию себя самой. Я не посчитала, что книга – панацея. И, до сих пор, так не считаю. Но, мысли автора, примеры – заиграли другими красками, после моих внутренних инсайтов. Да что уж там говорить, я на Михаила Булгакова взглянула свежим взглядом и полностью по-дру-

гому поняла «МАСТЕРА И МАРГАРИТУ», спустя каких-то 17-18 лет... Кстати, М. Булгаков, с его ВОЛШЕБНЫМ произведением, занимает особое место у меня в сердце. Подытожу о «Радикальном Прощении» так – сложно дать даже небольшую вводную по книге, так как она раскрывает свой аромат не сразу. Читай её. А если не заходит – убери в сторону, прочитаешь позже.

Я рассказала тебе НАЧАЛО, того, как шла к избавлению от жути в голове. Есть еще некоторое количество книг, и не только, что я изучала и изучаю до сих пор. Однако, не книги вылечили. Чужие «знания», на самом деле – есть в тебе в самом, мой дорогой. Чтобы понять, как отпустить обиды, тебе нужно совершить несколько практик.

– Прежде чем отвечать на сложный вопрос «За что?», ответь себе на более простые вопросы. Отвечай сам себе, малыш, не надо ничего записывать, никаких блокнотов, плакатов желаний, ничего такого. Пиши себе в голове. Прежде чем дать единственный утвердительный ответ, помучь себя. То есть задавай себе после основного вопроса еще несколько. «Ты уверен? Точно? А если подумать? А если все-таки допустить такую возможность? Хорошо, а если нет, то давай представим, что да. И как оно?» Нужен пример? Ок. «Дорогая кто виноват в твоей агрессии? (Я) Почему тогда ты злишься на мужа и родственников? (Они могли бы помочь дать отдых и т.д.) Ты просила их об этом? (Не всех. Отказал один родственник) Ты просила других? (Нет). Почему?

(Они откажут) Ты уверена? (Да). То есть ты считаешь, что ты обладаешь даром телепатии? (Нет). Ты согласна, что преувеличиваешь? (Да). Так кто виноват в агрессии? (Я). Тебе нравится быть в агрессии? (Нет). Почему ты с этим не борешься? (Борюсь, читаю, выговариваюсь и т.д.) Тебе помогают эти действия? (Нет). Почему, если ты понимаешь, что не обладаешь даром телепатии, и не имеешь права додумывать, не выберешь самый простой вариант? (Гордость не позволяет просить. Люди сами должны предложить помощь). То есть ты всегда всем кому нужна помощь помогала? (Да). Уверена? (Да). А племяннику, который родился при тебе? Точнее его родителям? (А как я могла помочь? Я ж ничего не понимала?) То есть тебе можно не понимать, а другим нет? (Тишина). Гордость или Гордыня тебе не дает возможность просить о помощи? (Гордыня). Как часто она тебя выручала? (Никогда). Иди и думай дальше. Да, я не могу тебе, родной мой, дать четкий список вопросов на твои проблемы. Воспользуйся самой сутью примера. И пойми – нет цели тебя унижить или оскорбить. Ведь твои ответы – останутся при тебе. Рекомендация следующая. Прежде чем начать практику – подготовься. Будь один, будь в тишине, будь без телефонов и компьютеров, телевизоров и других гаджетов. Никакой музыки и тому подобное. Можешь зажечь свечу. Создать себе ароматерапию, или налить чай с травами. Прими удобную позу. И ответь себе на первый и самый интересующий себя вопрос. Допусти вероятность того, что твое самое

сильное нутро, твой самый сильный стержень возьмёт верх над низшими проявлениями.

(Эту практику надо совершать регулярно. Ну как «надо». Я не являюсь твоим учителем до тех пор, пока ты сам этого не захочешь. Если тебе это интересно и близко – пользуйся. Если же нет – отложи в сторону)

– Вторая практика, тоже интересная. Разбор твоего «врага». Враг в кавычках. Этим врагом может быть мать, отец, друг, знакомый, коллега, сестра, брат, бабушка, дедушка, муж, жена, а у кого-то может и дети. Зачастую, самыми противоречивыми, самыми вредными, самыми агрессивными и ужасными – нам кажутся наши родственники. Если у тебя это не так – выбирай того, кто тебе причиняет любые негативные чувства. Это не обязательно, человек, который очевидно тебе «вредит». Это может быть даже тот, кто просто тебе не нравится, и прямо «раздражает» тебя. Желательно выбрать того, кто тебя выводит из себя «регулярно» и большую часть жизни или того, кто иногда тебя достаёт. Если таких нет, то ты изумителен и уникален.

Сразу хочу тебя предупредить у нас здесь не психологический сеанс, не ищи научной логики. Ты наверняка слышал советы о том, что надо занимать позицию «взрослого», или «пожелать искренне удачи, благ». Также раньше, часто предлагалось «закрывать глаза, представить человека голым и высыпать на него мусорное ведро или что-то другое». Очень здорово наш мозг справляется с задачей судьи и обвинителя

по отношению к другим людям. Поэтому тебе наверняка не составит труда оправдать себя, сказать, что «ты почти святой, никогда ничего плохого именно этому человеку не делал, а он такой негодник вечно тебя задирает...» Ну или «Тебя раздражает в нем то качество которого у тебя точно нет, ты вообще не такой и не согласен с утверждением о том, что людей тревожит в других то, что есть в них самих, или они этого наоборот жаждут, но не могут себе позволить». У нас с тобой будет концентрация свежесжатого действия, которое должно позволить тебе переключить мозг, на то русло, в котором находится ПОКОЙ. Итак, поехали. Выбрал имя «врага»? Сейчас будешь делать тоже что и раньше, но чуть по-другому и + одно новое действие и новый вопрос. Помни, что никаких блокнотов, также готовься, к практике, как к медитации. Позже, ты все будешь делать автоматически на ходу. Отвечай себе искренне, тебя никто кроме ТЕБЯ не слышит и не видит. Нечего стыдиться.

– Кто твой враг?

– Чем он тебя раздражает?

– Как долго вы знакомы?

– Благодаря этому человеку, ты усвоил какой-то урок? То есть появилась ли схема в голове «как не нужно говорить или делать с людьми, чтобы не вызвать ту реакцию\ действие\ слово, которые тебе так не нравятся у «врага»?»

– Если ты не усвоил урок, то садись удобнее. Закрывай глаза, вспоминай самое ужасное, что было связано с

этим человеком. Вспомни все детали, чувства, переживания. Что последовало после этого? Как это отпечталось на тебе? Вспомни тот ком в горле, слезы, саму обиду, проговори вслух и если хочешь плачь. Удели этому сколько угодно времени. Итак. Сейчас пойдет ряд новых вопросов.

– А ЧТО ЕСЛИ ДОПУСТИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО ЭТОТ ЧЕЛОВЕК ВСЕ-ТАКИ ЧЕМУ-ТО ПЫТАЕТСЯ ТЕБЯ НАУЧИТЬ? Что, если допустить, что он это делает не осознанно, но через него, через твое восприятие идёт какая-то дикая информация, выше понимания ума? Что-то удивительное, например? Позволь этому вопросу засесть у тебя в голове. ДОПУСТИ эту мысль в голову. Не анализируй.

(ОТСТУПЛЕНИЕ ОТ ТЕМЫ. Как раз в книге «Радикальное прощение», автор говорит о том, что «якобы души договариваются до рождения о том, какие вещи будут происходить тут на ЗЕМЛЕ, для достижения некого опыта. Как правило опыт достигается с помощью сложностей (не цитата)». Эта теория мне близка, но не тотально. То есть, это не доказуемо раз, там подразумевается реинкарнация два, а в нее верят не все (я верю). У меня есть желание попробовать помочь облагородить умы человека любого. Любой веры, религии, атеиста, агностика и атеиста. Хотя, ты родной не атеист, я знаю. Почему же, я обращаюсь не в первой к тебе во множественном числе? Потому что ты, как яркий огонек, свет, сможешь сделать всех и всё вокруг себя намного лучше. Стоит только зажечь свечу...тьма исчезнет).

– НАЙДИ те качества, которые тебя раздражают в том человеке. Капни глубоко. Условно, если тебе не нравится ма-
нера общения, то назови ее как-то (высокомерное, злое, над-
менное, жадное, хитрое, агрессивное и т.д.)

А теперь ВНИМАНИЕ:

Ты однажды встретил злого дворника, который под нос себе вечно что-то бормочет. От него постоянно плохо пах-
нет, нет половины зубов, и в зубах сигарета. Он метет своим
веником, расчищает улицу, зарабатывает на жизнь. Ты шел
просто по улице, с наушниками в ушах, наслаждаясь свое
картиной мира и тут этот дворник в тебя врезался. Следом
пошел мат, ругань, а следом веником тебя еще и двинули по
пятой точке. Резко твой сюжет жизни поменялся пусть даже
не на долго. Это как мячик, его пнули – он катится по инер-
ции. Как ты отреагировал? Неважно, даже если ты посмеялся
(молодец), но инерция смеха прибывала в тебе. Однако, этот
пример мы рассмотрим так, будто тебя это взбудоражило, и
ты почувствовал агрессию. Дано – пожилой, разбитый, плохо
пахнувший, немного злой дворник. Это бывший бизнесмен,
которому сейчас 74 года. Жизнь его помотало не плохо. Ра-
нее, у него было все, о чем можно было мечтать. Однако в
один миг его сломила болезнь Альцгеймера, затем был диа-
бет, затем еще несколько сложных заболеваний. Разумеется,
бизнес он «отдал» сыну, а сын забыл о нем напрочь. Челове-
ка взяла под опеку его сестра, но она оказалась тяжело боль-
на, и ушла из жизни. У нее был сынишка 12 лет (подросток

в том самом этапе, когда не особо любит взрослых и считает себя центром планеты). Дворник работает рано утром с 4.45 утра до 5.45 в соседних дворах. Также вечером. А днем, он работает на рынке в спальном районе разнорабочим, и питается только тем, что Бог пошлет. Весь заработок он тратит на племянника, и так как он осознает, что болен – почти весь доход уходит на сиделку, которая присматривает за ребенком и немного помогает по дому, остальное тратится на питание. Этот человек отнюдь не сломлен, он наоборот полон жизни, и даже Альцгеймер от него уходит. А его скверный характер помог ему так сильно на себя разозлиться от беспомощности, так что он снял и выкинул свою корону с головы и стал лучшей версией дяди и человека. А матом он ругнулся на тебя любя) Да, да, любя. Это такой тип человека, он любит красное словцо, и по-другому не мыслит существование.

– Ты нашел качества, которые тебя раздражают в том самом «враге». На сколько хорошо, ты знаешь его историю? На столько же, на сколько историю дворника? Если этот человек рожден раньше тебя, уверен ли ты, что ты знаешь, что было ДО? Если он тебе что-то рассказывал, ты уверен, что он рассказал все? Ты бы все рассказал о себе?

Пока что практика завершена. Благодаря таким тренировкам своего сознания ты научишься понимать, что кроме тебя в этом мире есть люди, чьи жизни не менее важны. Ты вспомнишь, что по своей природе обладаешь состраданием, а это немного отличается от новомодных тенденций нездорового

эгоизма. А также, когда у тебя получится отпустить обиды и агрессию (а у тебя получится) – ты узнаешь, что такое покой мыслей, и гармония и счастье покажутся тебе наконец доступными. Но, дорогой, это не просто. Это **ОЧЕНЬ** непросто. Во-первых, отвечать нужно искренне, и на столько глубоко, на сколько тебе стыдно даже представить. Ты будешь в своём сознании больше чем голый. Если ты ответишь на вопросы «как обычно» и поверхностно – пожалуйста, тогда продолжай жить так как живёшь, значит тебя всё устраивает, «бей руками по воде» ... Во-вторых, я понимаю, что уровень обид, агрессии и непонимания у всех разный. То есть, кого-то обижала мама своим невниманием, у кого-то мама умерла. Мама умерла от болезни или от алкоголя. У кого-то проблемы в том, что их бросил парень\ муж, а кого-то все детство бил дядя. Бывает так, что человек живет с пожилыми людьми\ родителями, у кого-то деменция, и он еле «терпит». А кого-то только недавно изнасиловали... Поверь, мне трудно это произносить вслух. И я имела ряд проблем из списка. И список может быть дополнен. Просто этим примером, я хочу сказать, что в случае эмоциональной нестабильности\ депрессии\ злости и обид – нельзя ничего сравнивать, как, впрочем, вообще ничего сравнивать не стоит. То есть, если ты решил, дорогой, что твои проблемы слишком «глобальны», то нет. Рядом с тобой может находиться человек, который пережил побольше и просто он это ПЕРЕЖИЛ. Я бы хотела тебе привести пример о сравнении. Для голодного че-

ловека – черствых хлеб покажется очень вкусным. Для сытого – это будет мусор, даже не корм птицам. Это сложная схема для понимания, но, родной я уверена в ней на 200% – человек познает счастье бытия через страдания. Очень много поговорок и различных словосочетаний на эту тему: «Что имеем не храним, потерявши плачем», «Страдание – семя радости», «чужое страдание можно терпеть хоть три года», «Беда вымучит, беда выучит. Что мучит, то и учит», «человек познается во время бедствий», и многое другое.

В продолжение рассуждений о практике, о которой я тебе рассказала, хочется отметить вот что. Помимо тех вопросов, которые могут показаться до боли элементарными, есть важный аспект твоего разума. В один прекрасный момент тебе надоело быть «обиженным и угнетенным», тебе наверняка надоело жить с неприятными эмоциями и чувствами. И палочкой вырубалочкой в твоей истории буду не я, а ты сам. Именно твой разум, к которому я сейчас хочу обратиться. Так уж устроен Мир, дорогой, что мы все со своими характерами, упёртостями и страстями, зачастую предпочитаем думать, что именно мы самые умные, что именно нам то советы не нужны, и всё нам ни по чём. Однако, совсем недавно, я осознала, что люди не проходят (как сейчас модно говорить) сепарацию в кругу семьи. Ни дети с родителями не могут отделиться ни родители от детей. Это ни хорошо, ни плохо, но это факт. Буквально на днях (не скажу прямо, просто завуалирую) я вышла на прогулку с пожилым мужчиной, кото-

рый по определенным обстоятельствам («стечениям обстоятельств») вынужден жить со своими родителями. В процессе разговора выясняется, что ему очень трудно взаимодействовать с ними, особенно с мамой (которой почти 90 лет). Родной, ты просто представь, что твоя жизнь может тоже такой стать. Что после рассвета, ближе к закату – ты вместо «домика у моря», получишь «домик у мамы» ... И это не плохо, нет! Ведь мама – это круто, мама просто в числе первых твоих учителей (в хорошем смысле слова). В случае если общение с мамой, не как в случае, с тем мужчиной... И ведь, этот человек бежал именно из дома, именно от мамы в том числе... Как птица, скорее, скорее! На старт, внимание, марш! И я такая же. Но как же выйти из этого круга? Ведь, прорисовывается картина – «что мы больше всего не хотим, и от чего бежим – преследует нас». Ох, дорогой, это очень сложная тема, и многие мудрые люди, обладающие знаниями намного обширнее и научнее моих, написали немало книг на об этом. Однако, дабы провести нить к нашему разговору, кое-какие закономерности придется упомянуть.

Итак, сложно будет отрицать факт народных мудростей. Они являются кладезью опыта. Закон бумеранга, ранее вышперечисленные поговорки о страданиях и бедах – по сути указывают на «нечто», что «учит человека». То есть – в случае какого-то плохого события, на его фоне в дальнейшем человек начнет ценить то малое, что имеет. Далее мы выяснили, что по какому-то магическому принципу – то от чего

мы бежим – нас догоняет. Слышал о «законе подлости», как его называют в простонародье. Я не хочу раскладывать эти «законы» по атомам, тем более я скорее интуитивно их понимаю, хоть и много вижу и осознаю, но есть просто правило. И, ранее я приводила пример о том, что даже если делать добрые дела не осознанно, то это как тренажор сработает рано или поздно (если есть запрос конечно). Так вот о законе. Милый, запоминай. Когда у тебя появится желание сбежать, удрать от человека или проблемы. Когда ты захочешь хлопнуть дверью, уйти и даже обидеть в след того, кто (как тебе кажется) обидел тебя... Когда весь Мир будто ополчён против тебя – просто остановись. Задержи дыхание (в переносном смысле, хотя секунд 30-40 полезно и в реалии), возьми паузу, уединись. И чтобы ты там не думал, получится ли у тебя привнести практику осознанности в жизнь на данном этапе или нет – работай с тренажёром. Остановись и дай себе установку: «Если я сейчас уйду, то эта ситуация циклично будет меня преследовать». Пойми, родной, тема реально сложная, пока что мало доказуема, однако, все о ней знают в той или иной мере. Это как бросить мяч, который отскочит от пола и затем прилетит тебе прямо в лоб. И так до тех пор, пока ты не начнешь кидать мяч согласно цели – в ворота. Пока ты бросаешь мяч от злости – он так и будет твоим же соперником, который еще больше спровоцирует негатив. В целом еще есть несколько установок, которые помогают проживать трудности, но об этом позже.

Родной, мы с тобой поговорили об обидах, немного обсудили инструменты, благодаря которым ты сможешь начать трансформацию обид, успокаивая свой ум. И перешли к теме «причинно следственных связей», который удивительно работает у всех. Разумеется, что каждое мое слово, да и любое слово, заработает лишь тогда, когда будет осознан смысл и применится действием. Это магия человеческой жизни и ничто больше. Знаешь, раньше говорили – «Сказка ложь, да в ней намёк, добру молодцу урок...» Однако, согласишься, что мы, люди, такие смешные) Сначала нас учат родители, потом воспитатели, потом учителя в школе, потом (как правило) преподаватели в университете, мы усердно тем временем, ставим под сомнения все их слова и опыт... Живем, в вечном сопротивлении, уверенности, что мы можем лучше, больше и так далее. И так и есть. Просто если бы хотя бы одно поколение, ну хоть одно... поняло интересную истину. Да, молодость имеет больше перспектив с точки зрения живости ума, тела, запаса времени. Однако, опыт – это бесценный и несравнимый учитель. И не каждый «взрослый» или «пожилой» человек, во истину мудрый, однако, каждый достоин уважения и понимания. Истина заключается в умении «РАЗЛИЧАТЬ» нравоучения, которые удовлетворяют низшим потребностям самоутверждения у взрослого поколения, от «МУДРОСТИ и ОПЫТА», которыми делится собеседник, проявляя заботу о вас и любовь. Хочу добавить к этому разговору еще одну сторону медали, и идем отдыхать.

Я знаю, почему ты в том числе, малыш, не воспринимаешь опыт и мудрость от людей. Нас любят поучить многие, хлебом не корми, дай возможность научить. Однако, лучшие учителя те, кто молча делает дела. Именно в этом кроется большинство проблем и детско-родительских отношениях. Родители, которые ведут образ жизни, отличающийся от их воспитательного процесса – вызывают диссонанс в головах детей. Простой пример: нельзя есть сладкое – не ешь сам, нельзя курить – не кури сам. У кого курят дети?

Глава 7

Комплексы и самооценка

Ты мой хороший... Ты свет, который греет сердце и душу. Ты – ребенок для меня навсегда. Даже если нам будет по 200 лет, я буду класть твои руки к себе в руки, согревая любовью. Разговоры, которые мы затеяли нанесут тебе не те безбрежные спокойные волны, о которых ты мечтал, а бесконечные практики, труд, и принятие. Работа над собственным сознанием, которая длится всю жизнь... Пусть, на волнах этого океана, появится штиль спокойствия как можно быстрее.

Малыш, пока мы с тобой говорим изо дня в день – на дворе осень. Осень – это то время, когда Природа показывает, что даже «умирает» она на время очень красиво. Когда дерево отбрасывает свои листья, они начинают менять цвет и превращаются в почти готовую икебану. На ветках листва играет разнообразием красок из зеленого в рыжий... из рыжего в желтый... Из желтого в охра. Ветер подхватывает ор-

кестр и уносит листву в танец, который затем преподносит себя Земле. Многие не любят тот период Осени, когда листья полностью покидают деревья и происходит этап – приостановки деятельности. Однако, обрати внимание, что многие поэты, певцы и творчески активные люди, очень вдохновляются этим временем. Все вокруг говорит о том, что настало время уюта домашнего. Теплом своих сердец люди согревают очаг в домах. Хотя у кого не хватает топлива, «пользуются чужим теплом и энергией».

Я уже не могу поговорить с тобой на с полностью распахнутым окном... Сижу накутанная) Скоро проснутся мои домочадцы, а мы пока с тобой как всегда поболтаем. Пошли на кухню? У нас скоро ремонт, и кухня – это гнездо. Ох, и работы нам предстоит.

Солнышко, расскажи мне, какие у тебя были комплексы или есть сейчас? В целом в русском языке комплекс трактуется во множестве значений, но в данный момент мы рассмотрим видимые тобой «недостатки» в тебе же самом, которые доставляют дискомфорт именно тебе. Хочу от души согласиться с тем, что в наше время и не только, вопрос низкой самооценки и огромного количества комплексов – стал актуальным как никогда. Проблема (если так можно сказать) заключается в том числе и в том, что благодаря огромному количеству информации, люди пользуются ей, но бессознательно. Как пример рассмотри обычный витамин С. Если его употреблять в меру, то ты будешь сиять. Если же его

употреблять во время «болезни», то ты поправишься скорее. А если будет передозировка, то избыток может привести к кристаллизации солей и образованию камней в почках. Также с информацией, например, о принятии себя и комплексов. В среднем суть понятна – возьми любой недостаток и сделай его достоинством. Если говорить коротко, то это так. Но, представь себе девочку лет 13, у которой, например, есть лишний вес, которым ее наградили в том числе родственники, пичкая ее быстрым питанием и сладостями? И тут, она, насмотревшись «тик токов» решила поярче покрасить лицо, стать блогером (да простит меня Всевышний) и сменить стиль одежды на более «откровенный». Напоминаю – девушке 13 лет. Как тебе такая борьба с комплексами? Безусловно, это имеет место быть, даже с точки зрения «тренажёра», помнишь? То есть, пожалуйста, делай эти действия, и ты поверишь, что так оно и есть. Вопрос времени и искренности. Но была бы она, скажем, этим человеком, если бы вместо внешнего радио, настроила внутреннее? Мое скромное мнение о том, что сейчас происходит, заключается в том, любой человек хватается за самое простое, готовое и доступное решение. Есть вопрос – интернет. И это не плохо, я действительно, хочу отметить, что это НЕ плохо. Но, даже, чтобы написать хороший текст реферата или курсовой, нужно уметь ПОЛЬЗОВАТЬСЯ интернетом, различать информацию, и компоновать ее воедино. Помню, как учась в университете, мы порой не успевали как следует подготовиться,

так как все работали параллельно. И, единицы делали рефераты проявляя к этому должное внимание. То есть уделяли этому не 15 минут, а час. Зато преподаватель, который смотрел на работу или слушал защиту, за одну минуту мог оценить подготовку, и тот небольшой труд ученика. На самом деле – это смешно, ведь даже одного часа мало для истинной подготовки. Нужно не просто «надрать» куски разных рефератов, а брать книги, читать, а затем, компоновать, компоновать... потом делать выводы, задавать риторические вопросы или делать строгие утверждения. В работах всегда виден «ход мысли».

Дорогой мой человек, у меня было очень много комплексов. И сейчас я не считаю себя «стандартом красоты», чего и тебе желаю. Мне очень понравилось высказывание одного современного мудреца и мыслителя – «Разве творение может быть не красивым?» У меня была мечта или задумка, проще сказать, делать фотографии людей, которые считают себя не красивыми, и еще тех, кого как мне кажется общество может считать «другими». Приведу пример. Внимательно слушай. На работе, одна моя коллега обладает супер классной внешностью. У нее рыжие, натуральные немного выющиеся волосы, которые еще похожи на гриву льва, так как достаточно пышные. Девушка мне казалась высокой, статной. Черты её лица просто крайне интересные и хотелось постоянно рассматривать что-то. Иногда, мне казалось, что дама с картины 19 века сошла в наш 21 век. Что важно от-

метить, ее выражение глаз, бровей – немного вздернуты, так, будто она в любую секунду может «дать жару» любому мимо проходящему (почти так и было). Я даже не вижу смысла ее описывать дальше, но заставлю себя пойти до конца. Важно, что я ее видела всегда разной – огонь и вода. Стоило ей быть в добром расположении духа (это случалось регулярно), так она превращалась в супер ласкового львенка, который практически мурлыкал с каждым и играл. Эта девушка чуть ли не самый добросовестный работник, ее манера общения с людьми – восхищала меня от души. Так же девушка имеет врожденное чувство справедливости, целеустремленная и необъятно любящая семью и друзей. Еще она прекрасно рисует и занимается йогой иногда. Точно также как она мне нравилась, мы могли пару раз с ней и повздорить, так как два «лба» лучше не сталкивать. Суть не в этом. Ты увидел, родной, в голове портрет этой девушки? Красавица, да? Я знаю другую сторону медали. Был один товарищ, которому якобы, эта девушка не нравилась. Он ее описывал иначе. Каждое ее достоинство – переиначивал, и на любой даже самый маленький «проступок» обращал колоссальное внимание. И самое главное – взгляд самой девушки. Он был полон глубины, размышлений. Она не всегда могла быть счастлива, и далеко не во всем была уверена, в том числе во внешности, которая почему-то ставится на первый план сейчас... и, наверное, всегда. Я решила привести тебе пример именно этой девушки, потому как на ее примере видно, что Лев,

живет как кошка. То есть Лев и не подозревает, что он Лев. Человек, имеющий комплексы, и тому подобные «бредни» в голове, обречён жить как Лев. Его всегда волнуют мнения о нём. То есть ему важно получить «оценку». А когда закончится этот период? Когда экзамен и выпускной? Кто потом будет проверять дневник? Очень скромно я описала ее отношение к себе, так как не уверена на 100%, что оно было не хуже. Но что-то мне подсказывает, что ее количество комплексов просто зашкаливает, так как даже агрессия и обиды – это звонок к самооценке. Есть ли мне дело до того, что обо мне думает кто угодно? Могу ли я повлиять на его ход мыслей? На его болтовню, да, могу. Ито – результат временный. Человек склонен говорить одно, делать другое, чувствовать третье. Прежде чем переживать о том- «кто что обо мне думает» – попробуй взять упряжку лошадей (своих мыслей) в узду, и приказать им идти в ту сторону, которая нужна именно тебе! Вместо страданий и волнений, перенаправь мысли на творчество, слабо? Если ты нервничаешь и без психолога (или не дай Бог сигарет\ алкоголя и т.д.) не можешь справиться, то какого же рожна ты будешь думать о других? Думаешь если не можешь контролировать и управлять мыслями, то сможешь заставить кого-то думать о тебе ТАК или ИНАЧЕ? Смешно, не правда ли?

Бывает так, что неуверенность рождается, не только из-за заботы о чужих мнениях. А из-за сравнения себя с кем-либо или низкого проявления силы воли. В целом, трудно не

согласиться с тем, что именно сила воли, помогает преодолеть любые трудности, преграды и такие мелочи как «комплексы». Сила Воли поможет тебе поставить цель, например, стать дизайнером (художником, архитектором, певцом, композитором, танцором, оратором – кем угодно) и поставить на пьедестал своего ума заслуги личности, нежели недостатки (на твой взгляд) внешности. Сила Воли поможет тебе снизить вес и сделать твои формы иными, в случае твоего запроса. Сила Воли научит тебя вставать раньше, ложиться раньше или позже. Сила Воли заставит тебя терпеть и идти к цели через ливень и ветер. Слышал о том, что люди говорят – «у меня нет силы воли»? Проводя параллели, могу отметить, что у таких людей и с совестью проблемы. Нет, я не исключение. И ранее, когда моя Воля была в состоянии – «под колпаком», там же была и совесть. И именно потому, что я имею личный опыт, могу о нем говорить абсолютно легко. Очень интересный вопрос звучит так: «ВОЛЯ и СОВЕСТЬ проявление чего, как ты думаешь?» Для меня сейчас есть твердое понимание, что благодарность, радость, сострадание, воля, совесть, слезы – это звуки моей души. Всегда проще протянуть руку к пульту от телевизора, чем заставить себя усилием воли сделать зарядку\ взять книгу\ обратиться дома\ сходить на прогулку\ заняться бытом\ провести интересно время с любимыми. Лень губит. Знаешь, я даже думаю, что предательства и измены рождает лень. Когда в семье кто-то начинает смотреть чаще в зеркало, чем на любимых, и им мало вос-

хищаются, этот человек проще найдет новый объект обожания, нежели задумается. Ведь согласно событийности, вряд ли получится испытывать «животный» магнетизм 10-15-20 лет в браке. Затем, спустя примерно тоже время, новый объект также перестанет раздавать хвалы, и человек будет должен задуматься. Ты волен думать, что не у всех так, и есть браки в которых любовь и гармония царит до старости, И ТЫ ПРАВ. Но в случае конкретного примера Волей «стечения обстоятельств», человек ушедший из одной проблемы вернется к такой же либо схожей ситуации.

Эх. Комплексы. Ладно, солнышко. В целом суть того, о чем я говорю крутится вновь вокруг тебя самого, а главное твоего УМА. Именно Ум, именно твои мысли, именно твои слова – формируют твоё отношение и поступки. И, каким бы ты не был знатоком, ты не сможешь (скорее всего, да и надо ли?) залезть в головы других людей. Ты конечно можешь постоянно заниматься на тренажёре. То есть допустим, ты будешь вести себя согласно интернет советам психологов и, украшать свои недостатки (По аналогии – ты идёшь в фитнес зал). Но при этом ты каждый день, приходя домой, снимаешь маску уверенного в себе человека и играешь «другую» роль, как правило – разбитого корыта (в аналогии с фитнесом, после беговой дорожки ты куришь и идёшь есть хлеб с майонезом). Скажи мне, ты живёшь ради этого? Зачастую именно так выглядит применение на практике то или иное внедрение в жизнь «улучшения». Работа с умом – это ВОЛЯ,

которая заставит тебя ПОНЯТЬ и ПРИНЯТЬ, что ты будешь жить иначе. Способность принимать решения и выдержка – ключ к твоей голове и счастливой жизни. А тренажор – это срывы. Любая диета окажется срывом до тех пор, пока ты не примешь решение. Любой комплекс окажется недостатком, пока ты усилием воли не вычеркнешь его из головы. Твой мир там, где твое внимание и время. Помни, что ты есть тот самый ЛЕВ. Ты есть Лев, который думает, что он котенок. И я не хочу тебя «слепо мотивировать». Ты мой любимый ребенок, и я радуюсь твоим успехам, наслаждаясь каждым твоим восходом. Благодаря этому времени, ты имеешь много возможностей использовать ресурсы во благо. Так возьми наконец интернет и прочитай все истории о людях без рук и ног, которые начали жизнь только после потери конечностей. Которые занялись спортом, экстримом, которые вышли замуж и женились. Которые приняли участие во всех шоу на ТВ, заняли призовые места и пошли ЖИТЬ дальше. У тебя есть две руки? Две ноги? Даже если у тебя кривой нос, узкие или широкие глаза, жидкие или густые волосы, короткие или длинные ноги, толстое или худое телосложение – знай, ты не имеешь права РАСХОДОВАТЬ жизнь на ловушки иллюзий о комплексах. Не ведись на провокацию с телеэкранов о нормах красоты. Ты есть та самая уникальная модель человеческой формы, у которой наполнение гораздо важнее внешнего проявления. В конце концов, ты не манекен. Да, поддерживай баланс здорового тела, но помни – ТЫ НЕ ТЕ-

ЛО! Ответь СЕБЕ на вопрос – КТО ТЫ?

Глава 8

Сепарация

или причина частых обращений к психоаналитикам.

Мы так о многом поговорили, родной, и при этом, к сожалению, ничего из этого нельзя «потрогать». Я бы хотела с тобой обсудить детей и родителей. Сейчас как никогда актуально быть «осознанными» родителями, и в связи с колоссальным количеством «травм», которые нанесло предыдущее поколение. Ты так или иначе сталкиваешься с тем, что велико-возрастные дети (бывает от 20 до 60 лет) – винят своих родителей в львиной доле своих «проблем». Малыш, если ты имеешь не самые лучшие отношения в своей семье – знай, ты такой не один, и это жизнь. Тут, стоит отметить – мое отношение к этому – философское. И. С. Тургенев написал роман «Отцы и Дети» еще в 1860-х. Как ты думаешь, есть ли смысл **БОРОТЬСЯ** с тем, что существует так давно и будет существовать всегда? Знаешь, многие мудрецы, которые писали книги, или вели общественную деятельность, занимались «просвещением» молодежи – при жизни говорили о том, что их поймут **ПОСЛЕ** их ухода...

У нас с тобой, родной, есть очень интересная черта. Мы считаем, что именно наша ситуация, именно наша проблема, именно наш «мир» – самый сложносочиненный, наполненный приключениями, интересностями и проблемами. В особенности, это ярко ощущается именно в период непосред-

ственно конфликта. И я бы хотела тебе, как всегда, привести пример. Он будет основан на реальных событиях, но с измененными персонажами:

«Одна очень молодая девушка, была вынуждена работать в семейном бизнесе. Однако, работала она там только по нескольким причинам. Во-первых, её не спрашивали о желании, а отправили на данную деятельность по практически «приказу». Во-вторых, она была слаба психически, так как пережила огромную моральную травму, и долгое время приходила в нормальное состояние. Ее родители посчитали, что она не готова идти работать туда, куда он желает сама, и за ней нужен присмотр. Однако, девушка, хоть и молодая, но взрослая и за спиной у нее уже была жизнь. Девушке давали работу, которая ей совершенно не нравилась. Работа была больше похожа на пародию. То есть – ничего серьезного. Над ней «подтрунивали» коллеги. При этом девушка получала доход больше чем в два раза ниже среднего. Амбиции девушки не могли так низко пасть, и она страдала по этому поводу. В связи с ее психическими травмами, она ходила к психоаналитику. Как правило, она не высказывалась на приеме у врача. Молчала, кивала, соглашалась или немного добавляла какие-то мелочи «к слову». В один «прекрасный» момент, ее коллега на работе перешла черту дозволенного и нарушила все границы. Девушку выбило из равновесия очень сильно, и она даже не могла выровнять дыхание. Внепланово, она пошла к психоаналитику, в этот же день. Захлебываясь слезами

непонимания, несправедливости она все рассказывала своему врачу. Мужчина, впервые, был удивлен искренне и снял очки. Выслушав девушку, он взял паузу и решил задать вопросы, которые совершили «поворот руля» в жизни девушки. Он открыл возможность, которую она ПРОСТО НЕ ВИДЕЛА.

– Скажите, сколько Вам лет?

– 23 (твердо ответила девушка)

– Почему вы делаете то, что от вас хотят родители? Почему вы не уходите оттуда где вам плохо?

– Но я должна ... это же мой отец.

– Вам 23 года, у вас есть своя жизнь. Если вы находитесь там, где вам плохо – значит вас это вполне устраивает.

Жизнь этой девушки изменилась на 360 градусов. Она начала все с нового листа, при этом сохранив отношения с родителями, пусть и не сразу.»

Эта история о том, что человек жил в Мире, ограниченном. И отношения с родителями – вызывали дискомфорт. У родителей есть своя «идеальная картина мира» для их чада, а у чада – своя. Как ты понимаешь – картины, мягко говоря, отличаются. И ведь твоя роль на сегодня может быть, как ребенка, так и родителя. Или пока ребенка, а потом родителя. И это ВСЕГО ЛИШЬ роль. Надевая на себя ту или иную маску, очень важно помнить, что мы в первую очередь – ЛЮДИ. То есть ты сначала человек, потом дочь, жена, мать. Или сначала человек, потом сын, муж, отец. И когда у тебя появ-

ляются дети – не надо забывать, что ты сам еще ребенок для своих родителей, и твой малыш – всего лишь человек, который родился чуть позже тебя. Откуда же появляются проблемы, если большинство взрослых сами были молодыми и совершали ошибки. Я хочу высказать свое предположение, которое не обещает быть конечной истиной.

В первую очередь родители проявляют свою любовь через заботу. И большинство людей считают, что передавая словесно свой опыт и ограничивая поле действий человека, он что-то поймет. То есть работая через постоянные запреты и наказания, родители обеспечивают безопасность. И, надо отдать должное, иногда это работает. Зачастую, родители не успевают замечать, что ребенок подрос и его сознание поменялось. Запреты он не воспринимает, так как считает нужным получать только личный опыт и создавать личное восприятие действительности – то есть формировать исключительно свой мир. Давай представим самую банальную ситуацию. Возьмем всеми нелюбимые татуировки (Большинством «взрослых» не любимые). Мать постоянно против, ругается, сын сделал первое тату, затем начал делать их все больше и больше. Мама недовольна, пьет лекарства от давления. Сын же, тем временем, научился делать сам рисунки на теле, и у него оказалось неплохо получается. По итогу, за 15 лет он открыл студию, стал самым популярным мастером, параллельно завел семью, открыл кафе, занимается благотворительностью, путешествует и много другое. А мать... А эти 15 лет,

она его бранила через слово, постоянно ругалась с ним, и даже, видя реальные результаты его таланта – все равно не хотела менять отношение и называла его работу – «не серьезной». И здесь нет правых. В этой истории реально нет правых. Понятное дело, что спустя годы, сын поймет, что мог быть более любезен с мамой. Мог ее брать чаще с собой в парки, кафе, на работу. Он мог чаще ее обнимать и дарить цветы. И возможно, она бы приняла все его увлечения, и растаяла. А мать поймет, что могла бы поддержать сына, и эти 15 лет не ворчать на него, а готовить ему пироги и приглашать чаще на чай. Но все это произойдет – поздно. То есть, после того как жизненный отрезок будет пройден. По мимо заботы, родители, КАК И ВСЕ МЫ, занимаются вечным самопознанием. «Нет нет да и да...» – часто говорю это странное выражение и слышу его от многих. Нет – нет, да и многие задают себе такие странные вопросы как – «Я не сплю? Кто я? В чем смысл? В чем смысл жизни? Это точно не шутка? Может это все комедия? Кто мы?» Человек начинает изучать себя с детства (7-8 лет примерно – кстати важный возраст у детей, его нельзя упускать). И, так называемые «взрослые», не исключение. К чему я веду? К тому, что есть «переходные возраста» не только у детей. И у взрослых их хоть отбавляй. Поэтому судить о родителях строго – запрещено. Стадии развития не останавливаются у человека до смерти. Да, он может развиваться прямо пропорционально своему восприятию и отношению к жизни, как в положительном клю-

че, так и может уйти в тьму своих мыслей. Но, точно также, как и ребенок-подросток. У нас всегда есть ВЫБОР. Представь, что у мам и пап тоже. К примеру, мама росла без родителей, в детском доме. Она реализовывает свою недостаточность любви через детей. Иногда это Too much – слишком много, однако это понятно, и винить ее нельзя. Выбор ребенка (в более сознательном возрасте) – принять ее поведение, дать ей взаимное ПРОЯВЛЕНИЕ любви, либо как ёж сворачиваться в клубок. Очень важно отметить, родной – и тот и другой выбор ребенка правилен. Так как, действие ребенка в той или иной степени будет уроком для матери. Но не бери на себя много. Тот факт, что твое действие является уроком, не дает тебе право на мантию и указку. Ты конкретно – не учитель в той самой распространённой форме. Ты выполняешь как бы «роль» учителя. Знаешь, когда автобус ломается и человек опаздывает – обычно можно услышать от пассажиров (оптимистов) – «значит мне не нужно было успеть, Бог рукой отвел от чего-то». Все же – автобус ломается. Так вот, ты – автобус. Также у мамы был выбор – осознать все причинно-следственные связи, понять, простить своих родителей, увидеть любовь и заботу в другом и не чувствовать себя жертвой. Родив ребенка, мама могла понять, что излишняя забота способна не даровать крылья, а отрезать их. Таким образом, она, не смотря на свое прошлое, могла бы играть роль самой справедливой, заботливой и любящей мамы – кнут и пряник. У родителей есть выбор – реализовывать свои «ком-

плексы» или «несостоятельности» через детей – навязывать свое мнение, отправлять насильно в кружки, школы развития, секции либо же – наблюдать за ребенком, его интересами, способностями. Во втором случае, можно понять, что, несмотря на то, что в роду родителей не было танцоров – ребенок отменно чувствует ритм, такт и двигается четко в музыку. Но тут надо видеть, что ребенок может быть не такой как все, что он может не испытывать интересов и тяги к чему-то определенному, может быть не усидчив, и при этом, он способен стать лидером в любой компании. Однако, если родители не повели беднягу в кружки, то мамам между собой будет сложно «хвастаться» успехами деток и «сравнивать» их достижения. Если уйти от пресловутых кружков и секций, то можно коротко, но жестоко подвести черту. Самоутверждение за счет ребенка также имеет место быть в воспитании, и дети это чувствуют. Тут сложная тема, и эта не «соль» нашего разговора. Но все же, в оправдание хочу отметить, что данное самоутверждение, как правило не осознанно и выдается за заботу. То есть родитель, реально думает, что проявляет так любовь, и с этим ребенок сам решает, что делать... как правило – воюет. Ребенок чувствует от природы больше, чем взрослый. Он еще не отравлен навязанными информационными потоками, плохой пищей, негативным общением. Он четко видит, что родители пытаются заставить его жить по их «нереализованному сценарию». В то время, как родитель убежден, что он лучше знает, видит

и он мудрее. Очевидно противостояние.

Ты, наверное, можешь сейчас подумать о том, что ты так и знал. И «какие же редиски – эти родители». Некоторые даже могут сказать – «вот, вот – всю жизнь мне испортили!» Нет, малыш, вся комедия состоит в том, что исполнитель главной роли в сценарии своей жизни – ты сам. Ежедневно ты совершаешь огромное количество выбора. И точно также твой выбор – слушать родителей или нет. Принимать их или нет. Жить в радости или в ругани. Проще всего – хлопнуть дверью, обидеться и уйти. Сложнее – отстаивать право на свое мнение, сдать экзамен во взрослую жизнь, и с уважением дать родителям понимание, что ты Личность. Часто ты можешь встретить мудрые высказывания людей, которые добились успеха в разных областях жизни о том, что надо налаживать контакт с родителями. Не редко, даже «духовные» наставники волшебники (я их так называю), говорят о том, что пока нет понимания между родителями и вами – не будет «денежного потока». Эти маги и гуру, просто потрогали птицу счастья за хвост. Они поняли, что любое СОПРОТИВЛЕНИЕ – бесполезно. Думаешь, если ты будешь спорить с кем-то, то ты чего-то добьешься? Или если ты окажешься прав, то станешь более успешен? Как правило людям нравится быть обманутыми своим же воображением, и когда с ними соглашаются в любой чепухе. И стоит ли бить руками по воде, доказывая кому-либо что-либо? Или все-таки смирение и принятие помогут жить долго и счастливо? Вопрос

риторический.

Факт принятия и смирения, в общении с родителями не дает права тебе вставать выше на ступень. Ты можешь развиваться, становиться кем угодно, даже политиком, но мать и отец – на вечном троне твоего сознания. Они подарили тебе тело, для реализации твоих замыслов. Они были и будут твоими первыми материальными учителями. И имея любые зримые недостатки – они должны быть идеальными в твоём мире. Тогда и только тогда гармония медленно начнет заполнять твоё сердце. Отстранись от тех информационных линий, где вещают о детских травмах. Рассмотрю все эти варианты – как не подходящие для твоих ушей. Есть такое понятие как «судьба». Есть такая штука – Вера в Бога. Даже если ты агностик и скептик, ты убежден, в том, что ничего не знаешь. Даже если так, то ты и не знаешь того, откуда ты пришел, куда и зачем. Но ты точно знаешь, что жил 9 месяцев у мамы в животе, благодаря папе. Так кто тогда Бог для тебя? Не судьба ли решила за тебя, кто именно тебя привел в этот Мир? Допусти вероятность того, что при полном незнании и неверии – есть один факт, который не нужно доказывать. Родители – это единственные доказанные материальные святые люди. И даже если их нет в жизни, либо же они были определенно жестоки – на то ВОЛЯ судьбы. Все что мы с тобой обсуждаем, не подразумевает того, что ты должен подчиняться и быть рабом чужой воли. Слушай своё сердце и совесть, но имей уважение прислушиваться к другим. Решай

согласно своему интуитивному знанию.

Итого – мы имеем понимание, что родители и дети могут отделяться друг от друга. Этот процесс сложен для обеих сторон. Привычка – самый большой наркотик. Умение грамотного отделения влечет за собой гармонизацию и успех. Уход с криками и руганью – несет много причинно следственных связей в качестве шлейфа негатива и цепочек различных событий, которые будут тебя тыкать носом, как мокрого котенка. И даже если сейчас, тебе кажется, что ты живешь классно, без проблем, и намного свободнее без нудных родителей, знай – следом новая глава. Это не угроза – это следствие. Ты на очереди к психоаналитику, в случае неудачной сепарации с родителями. Однако, смысл всего моего рассказа не только в родителях. Если рассуждать так о всех цепочках взаимоотношений – в пору выпустить фильм. Должна быть пицца для размышлений. Малыш, эти отношения живут не только в семейных кругах, они существуют в твоей голове, а значит и во всех контактах. Поэтому – думай.

Ну а финалом в разговоре на сегодня, будет обращение к тебе взрослому. К тебе, родителю. Ведь ты сейчас можешь быть не только подростком или молодым моим ребенком в возрасте 20+–30, но и 30+–70. Если твои дети, по какой-то причине не в ладах с тобой, или не общаются – то это прекрасное время для работы над собственным миром. Пчелы летят на мед. Тебе просто пора позаниматься собой, сделать то, о чем давно мечтал, но лучше всего – развиваться духов-

но. Ведь только там, где не существует дуального мира, границ и рамок – есть спасение для любого конфликта. Ведь только там, где есть понимание единства и гармонии – есть принятие и смирение. А где рождается гармония – там происходят чудеса.

Глава 9

Достижение целей и круговорот нескончаемых желаний.

Осень начинается в этом году интересно. Погода меняет настроение то на хмурую прохладу, то на солнечные будни, однако с ветренными переменами. Несколько мыслей одновременно вертятся в голове. Хочется тебе, малыш, дать потрогать мой мир немного, чтобы не приходилось подбирать слова. Очень сложно описать состояние спокойствия и легкой радости, которое практически не зависимо от внешних факторов. Пару дней назад, двое моих близких людей по очереди высказались о том, что было и у меня ранее на уме. «Поскорее бы Новый Год, ёлка...» И, по сей день, я люблю Новый Год – это один из знаменательных праздников. С появлением дочки – желание творить волшебную атмосферу возрастает в разы. Однако, с недавних пор (хотя это спорно, ведь осень всегда была особенной) я перестала жить в «режиме ожидания», сейчас – осень волшебное время года. Новый Год – по-прежнему любим, и желаем, однако – всему свое время. Действительно интересно наблюдать на природу в момент обновления перед спячкой. Деревья медленно, изящно, начинают желтеть. Еще и на половину они не успе-

ли преобразиться, а уже часть их покрова падает на землю, выстилая нам красоту даже под ноги. А момент, когда листва полностью примет окрас огненной Осени – случится незаметно быстро... Затем ветер перемен снимет с каждого дерева одеяние, но прежде – мы увидим танец каждой нити на ветру. Бесконечное любование этой осенней красотой превратится в уютное обращение к своему внутреннему миру. Природа начнет кутать нас холодом, и тепло придётся искать в сердцах. Ну и как же можно гнать это чудесное время перемен? Зачем ускорять это время, ведь осень – это такая же маленькая жизнь. Конечно, безусловно, погода бывает располагает «погрустить», и это прекрасно. Более того, раньше я писала стихи в пору уныния и печали, которые мне помогали прожить природные явления в том числе. Поэтому ни в коем случае не в осуждении тех, кто хандрит в осеннюю пору. Однако, хочется дать чуточку любви и света, для принятия всего вокруг...

Наш разговор, малыш скоро подойдет к концу. Причина тому – мой опыт. Я не имею права говорить, и рассуждать на аудиторию о тех вещах, которые не бывали учителями в жизни на конкретном примере. Честно говоря, жажда знаний в области психологии и души, у меня появилась достаточно давно. Это привело к получению высшего образования, до этого к прочтению различной литературы. Меня мотало по жизни в разных направлениях, и если бы можно было нарисовать колебания разума, то ты бы увидел, малыш,

некий клубок нитей. И всегда (до сих пор) жажда знаний не уменьшалась, однако клубок распутывался, и путь становился более-менее ясным. Почему же я упомянула психологию вновь? Дело в том, что, учась на психолога, я во многом была согласна с теми или иными учеными, однако бывали и те – с которыми я категорически не согласна. А, самое страшное, что большинство психологов, ведут свою деятельность опираясь на те «знания», которые не являются истиной. Да, понимаю, что все имеет свои плюсы, однако – моя миссия – дать другую сторону медали. Многие, очень многие люди, с которыми мы вместе проходили обучение – приходили из материальных побуждений, а также из побуждений потешить свое эго. Это совершенно явный факт, для человека хотябы немного обладающего видением вещей без прикрас – такими какие они есть. Ранее, мы обсуждали моменты, в которых я рассказывала о том, что если тебя что-то раздражает в том или ином человеке – то это признак работы над собой (максимально утрированно и сжато). Да, меня до дрожи раздражала одна девушка, просто невыносимо. Она меня раздражала на столько сильно, насколько ты мог бы себе представить. По её рассказам – она всегда была максимально идеальной, обеспеченной, самостоятельной, независимой, с доходом ради которого я ночевала на работе – она приходила на 8 часов в день... Девушка создавала вокруг себя картинку идеальности и, явно была этим очень горда. Не успев окончить университет – она практически незамедлительно нача-

ла деятельность психолога. У нее было увлечение, которое приносило доход. Мне казалось, что у нее нет способностей и таланта в том направлении. Когда человек не нравится – придираешься ко всему, и причиной тому может послужить как зависть, так и одиночество с агрессией. Одним из знамений моего глубокого сопротивления был факт того, что девушка на одной из пар, озвучила желание – превратить свою работу в бизнес. К слову, у меня всегда огромное внутреннее сопротивление – к такому виду дохода. Именно зарабатыванию денег, который ставится выше цели благой. Раньше я не могла этого понять и твердо озвучить, ведь боялась мнений других людей. Сейчас сложно быть не стремящимся к богатству. И тем более, в голове не укладывалось, как на «проблемах» и заблуждениях человека, страдающего – делать «бизнес»? В чем же суть, мам – спросишь ты? Какая же ты мудрая и умная после этого? Раз тебя так сильно кто-то раздражал\ раздражает?

Дорогой, ты моя любимая кабинка для исповеди. И смысла говорить тебе сладкую ложь – нет никакого. В этом мире нет идеальных от и до людей, а если есть, то ты их вряд ли встретишь. Мы неоднократно говорили о принятии и безусловности – попробуй принять мои недостатки. На счет персонажа о котором я говорила. Да, я не мудрая. Да – я человек. Да – она меня немного раздражает до сих пор, даже если вспоминать о ней. Однако – какой урок я извлекаю? Меня ПОРАЖАЛА ее (и не только ее) УВЕРЕННОСТЬ в се-

бе, СМЕЛОСТЬ и способность ПРОЯВЛЯТЬ свои желания. В то время как такие как я, ковырялись у себя в головах, спорили сами с собой (а правильно это или нет, честно или нет? И т.д) – эта девушка брала и делала. Она не боялась последствий и жила «жадно». То есть – не рискнешь – не узнаешь. Мне кажется мы с этой девчонкой на пару были двумя катализаторами болтовни в группе. Да и в целом, мы уважительно общались друг с другом, как два огня – танцевали, но не горели в одном пламени. В то время как она творила – я вытворяла. В то время как она говорила об идеальном – я жила в мнимом идеальном, материальном мире. Короче говоря – мы с ней были похожи, но в умозаключениях и стремлениях – сильно отличались. Наша нравственная политика – совершенно отличалась. Скорее всего наши ценности отличались. Заметь, я говорю в прошедшем времени, однако не скрываю того, что до сих пор при мысли о ней – у меня проскальзывает раздражение. Важно понимать, что вспомнилась мне история лишь для разговора.

Причем тут наш вопрос о целях и желаниях? На этом примере мы сможем начать разговор именно по фактам. Нас интересует ПРИРОДА ЦЕЛЕЙ, аспект ЖЕЛАНИЙ. Дело в том, что в это интересное время – желания исполняются как по мановению «волшебной палочки» для тех, кто в это верит. И поговорив со мной, ты в праве сделать очередной выбор для себя. То есть – практиковать насыщенную желанием жизнь и идти к новым целям и вершинам, либо – устано-

вить «потолок желаний» и поставить какую-то очень важную цель на всю жизнь. Возможно у тебя будет собственная интерпретация, которая позволит тебе жить качественно и более глубоко, чем это допустимо мне и кому-либо еще, и я буду этому безмерно рада. Поговорив со мной о многих аспектах проявления восприятия тобой действительности, ты, наверное, мог бы уже сделать некие выводы. Наверняка, анализ разговора так или иначе приведет тебя в русло разбора собственного мышления и ума. По сути – всё может быть сведено к наипростейшим утверждениям, однако – имеющим за собой гигантское количество смысла. Знаешь, как в английском языке – у каждого слова есть несколько значений. Мне очень хочется сразу сказать готовое решение, и дать просто вывод. Однако – это будет в корне противоречить замыслу разговора. Я хочу завести мотор. Завести мотор твоего сердца, для того, чтобы ты взял наконец штурвал в собственные руки. Пусть ты не выбираешь пункт назначения, но ты выбираешь трассу.

Я буду раздеваться перед тобой «до гола» души. Мне абсолютно не стыдно будет говорить о тех чувствах, которые были внутри. Примером моей слабости и заблуждений – ты возможно хотябы раз в жизни попробуешь выучиться без собственных ошибок. Хотя даже если нет, то ничего страшного. Моя однокурсница вызывала странное чувство. Где-то глубоко внутри было убеждение, что она «не заслуживает» хороших оценок, так как я прикладывала больше усилий, и не

«подлизывалась» к преподавателям. Как же так, она своей «мнимой натянутой» улыбкой добивается расположения, в то время как я – с внешностью командира полка – сцепляю зубы и иду в борьбе за той же оценкой (я окончила университет почти с отличием – на 1 четверку больше чем положено для красного диплома, у моей коллеги – он был). Зависть? Да. Это была она. Но она была очень странная. Тут важно ответить честно себе (помнишь?) на вопрос – каков ИСТОК этого поганого чувства? В моем случае – соперничество, не умение радоваться чужим заслугам, и самое противное чувство – зависть женской энергии. Во мне в то время, бушевала мужская энергия, но это долгий разговор. Сейчас, внимание, родной. Благодаря этой самой зависти – я бегала, словно ужаленная по университету за оценками. В то время, как весь первый и второй курс – была погружена в философские рассуждения, чтение и поиски истины. Я работала в солидной организации, с очень солидным доходом, но пропадала там сутра до ночи. Там же, на работе – познакомилась с любимым мужем, получила колоссальный опыт, и не уставала благодарить Бога за все эти возможности. Хотя, образ моей жизни оставлял желать лучшего, ведь с усталостью и стрессом я боролась далеко не медитацией и здоровым образом жизни. Со стороны – я была примером для многих и олицетворением женщины 21 века. И за собой следила по моде и тенденциям, и дом содержала сама, и муж, и учеба и кредит на машину и всё сами сами сами... И прихо-

дя на сессию в университет, та девочка, с явно легкой женской энергией, сотворив простую улыбку на лице – получала благословение на «отлично» у учителя. При этом явно уходя с учебы – она уходила и мыслями в другой мир. Шла на свою ЛЮБИМУЮ работу, и творила. Так что именно меня в ней раздражало? Ты сам сможешь провести параллель? Да, возможно в чем-то я и была права и чувство справедливости не давало мне покоя по понятным причинам, но это НЕ ВАЖНО. Когда в сладкую воду положить ложку навоза – все станет навозом. Ты спросишь – к чему такой сложный пример? Зависть стала причиной компульсивных мыслей, превратившихся в действия. На примере этой девушки можно рассмотреть и другие примеры. Возможно так или иначе, не было настолько сильных раздражителей или наоборот, были еще большие. Если уйти еще глубже – то родители ярко выраженные «раздражители». Но у родителей другая «форма», и их «бесячесть», может послужить хорошим мотиватором, в случае твоего умения дифференцировать.

Мы сейчас пойдем еще в более глубокую нору подсознания, родной, наберись терпения. На данном примере, можно сделать выводы, что ничего особенного здесь нет и я просто плохой завистливый человек. Поделить Мир на черное и белое, так сказать, надев на себя «белое пальто» (кстати – так делают МНОГИЕ, заметил?) Я все же буду рассуждать с позиции общения по душам. И скажу тебе честно, что обнаружить зависть было не легко. То есть мозг всячески убеж-

дал меня в том, что я прекрасна, а та девушка – пустышка. В разговорах (сплетнях) с подругами и другими «правозащитниками» – меня также все выгораживали, и поливали грязью «недруга». Если бы можно было представить себе разговор мыслепотока, то он бы выглядел так:

– Она реально ужасная, ей все дали на блюдечке в готовом виде. Она никогда не сможет ценить вещи и достижения как я, ведь я много и усердно работаю, и всегда работала. Мне никогда ничего не доставалось легко. А ей все дается просто. Она вечно задирает нос, и хвастается, провоцируя на зависть других. Вокруг нас столько не богатых людей, а она кичится всем. Я НЕ ТАКАЯ...

– Ой ли?

– Конечно я не такая. Я всегда всем помогаю, говорю добрые слова.

– Да, и прямо сейчас пример твоей доброты очень прозрачный.

– Это скорее исключение из правил.

– Ну да ну да. А твой внешний вид, атрибуты красоты, аксессуары и прочее вовсе не кричит о богатстве... о котором ты упрекаешь других.

– Я люблю красоту, и заслуживаю выглядеть так. Ведь каждая копейка честно заработана.

– А твоя коллега видимо ворует?

– Скорее всего ей все также легко достается от родителей

или парня.

– Уверена?

– Да конечно!

– Факты есть? Доказательства?

– Мне это не интересно.

– То есть оскорблять человека, обсуждать его, думать о нем интересно. Выглядеть на его фоне ангелом интересно. Других дел кроме как уделить этим мыслям время нет?

Ответ неважен. Дальше идет исповедь самой себе. И у каждого ее проявления свои. Кто-то плачет, кто-то смеется, кто-то выходит на обращение к высшему Я и многое другое. Мозг так устроен – он защищает слабость мантией силы. Хотя настоящая сила и в голом виде достойно себя ведет.

Тут неважно коллега по университету или Машка из соседнего двора. Суть одна. Мало того, что мы с тобой выяснили мою прошлую темную сторону, мы не перешли к теме о целях и желаниях. Так причем же тут все вышеупомянутое?

Представь себе снежный комочек, который столкнули по заснеженной горе. Он увеличивается в размерах и становится гигантским, когда оказывается у подножия. Придя в университет, я мечтала об одном (было несколько желаний, но суть одна). Я была снежным комочком. Таким же комочком я была в 7 лет придя в школу. Таким же комочком, я была, придя на первую работу. И таким же комочком я была выходя замуж. И в университет, пусть уже во взрослом возрасте (около 23 лет) я пришла почти таким же комочком. В этой

аллегории, ясно как день, что в каждом месте – комочек ска-
тывался по заснеженной местности и увеличивал размеры. Но все размеры были в пределах «нормы». Столкнувшись со сложностями, мнимыми несправедливостями, и людьми, которые вызывали новые переживания – что-то внутри «колебалось». Мозг начинал активно думать и начислять новые задачи. Далее эти задачи формировались в «желания» или «потребности». Все происходило и происходит так – будто бы это «нормальные» мысли. То есть не «чужеродные», а нормальные желания и потребности. Это нормально хотеть брать в кредит телефон, больше твоей зарплаты в 4-5 раз. Это нормально быть недовольным внешностью и корректировать ее в молодом возрасте, даже не имея недостатков. Это нормально уходить из семьи, бросать детей, не испытывая чувства вины. Это нормально думать о себе возвышенно в то время как все вокруг – «плохие». Надеюсь мне не стоит объяснять мое субъективное отношение к примерам? Даже в отсутствии деления на черное и белое, и в нахождении плюсов во всем – все это звучит Бедно. Это совершенно отстраненные примеры. Далее, чтобы прийти к своей ИСТИНОЙ цели, стряхнув с себя снежную шубу чужих желаний, мне потребовалось несколько лет. Что же мы имеем? Почему пример о желаниях стартовал в рассказе раньше, чем пример о целях...

Когда ты родился, малыш – ты светился радостью просто от нахождения в моих объятиях. Ты был рад каждому ли-

сточку, травинке, солнышку, дождю, пасмурной погоде, снегу, веточке, шишке, луже и так далее. Когда ты гулял по улице, и видел бедного бездомного – ты не понимал разницы между ним и человеком, выходящим из дорожной машины. Умоляю, пойми, я не хочу создать тебе в голове «денежного врага», но очень хочу, чтобы ты начал **ВИДЕТЬ, РАЗЛИЧАТЬ, СЛЫШАТЬ, КОНТРОЛИРОВАТЬ** природу **СВОИХ** мыслей и **СВОИХ ЖЕЛАНИЙ**. И да, отрезок времени детство – взрослая жизнь, обусловлен развитием, набором опыта и неумолимо прогрессирует. Однако сколько прогресса – ровно столько же и регресса – закон равновесия. Ты можешь поставить какую угодно цель, однако, что ее породило? Цель – иметь дом, порождена желанием уюта и определенного рода тёплых ощущений. Цель – стать руководителем, порождена разнообразным количеством чувств, от мало до велика. Начиная от помощи людям благодаря грамотному руководству, оканчивая чувством собственного величия и самоутверждения за счет других (гордыня). Какую бы ты цель не поставил, она порождена **ЖЕЛАНИЕМ**. И если привести пример цели о покупке жилья, ради **УВЕРЕННОСТИ, СПОКОЙСТВИЯ, НАДЕЖНОСТИ**, то хорошо было бы отследить ход цикла. Пока ты идешь к мечте, как ты живешь? Каково качество пути? Ты спокоен, счастлив? Или ты словно птица с горящим хвостом бежишь, не оглядываясь? То есть, желая получить какое-либо чувство **УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ**, мы ставим цели во внешнем мире, и идем к ним сло-

мя голову. По дороге, мы сталкиваемся с проблемами и препятствиями, которые выбивают нас из равновесия и вызывают чувства обиды, раздражения, агрессии, несправедливости и многое другое. Иногда, я задаю один и тот же вопрос одному и тому же человеку... Почему ты не видишь, что то, ради чего ты трудишься без отдыха – у тебя уже есть? И когда наступает выходной день, ты заливаешь в себя «успокоительное»? Ответ удивителен – «Я не знаю, смогу ли дальше получать столько денег, поэтому пашу сейчас на благо». И здесь все понятно, однако моим субъективным решением будет ответ иной. Ты должен и дальше трудиться, и должен трудиться еще больше, но уже с радостью и счастливо. Если ты начнешь заменять свои плохие привычки на хорошие, то здоровье улучшится. Если ты прекратишь смотреть в ленту «новостей» социальных сетей, то спустя полгода там мало что изменится (сенсации и шок, все, как и прежде). А если ты дашь своему мозгу нектар в виде – знаний, развития, если ты подаришь телу минимальные нагрузки (которые нам положены по природе своей), то счастье неожиданно само откроет дверь с ноги. Ведь наше тело и ум очень сильно зашлакованы. Почему же так, и как ставить цели, как влиять на желания?

Играя в этом бесконечном спектакле под названием жизнь, мы меняем амплуа, одежды, маски, декорации. Когда мы остаемся наедине с собой, зачастую испытываем букет пустых и ненужных ощущений, заливая его тоской. Кто-то

выбирает просмотр ТВ или интернет роликов, кто-то заливает в себя спиртное или еще худший яд. Кто-то поглощает множество пряной пищи, кто-то идет за похотью. И если вместо этих «заглушек» собственного разума и совести, сесть с ними за стол переговоров – то ясность постепенно придет. Да если ты даже просто сядешь на пол с закрытыми глазами и подумаешь, **ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ** на данный момент – то ответ тебя удивит. Главное, если ответ будет простой и материальный, то задавай вопрос «зачем» или «для чего» тебе это нужно до тех пор, пока не услышишь самый банальный и простой ответ. Да, ё моё! Mam, что ты от меня хочешь? Сколько сопротивлений в твоей голове сейчас? Ты, ты, ты и только ты – можешь достичь своих целей и желаний так скоро, как тебе это и не снилось. И только ты в праве решить будешь ли пользоваться теми инструментами, которые тебе подкидывает жизнь, в данном случае – наша беседа. Возможно помимо того, что сейчас попало к тебе в голову в виде нашего разговора – будет помощью, а возможно книга из прошлого. Возможно фильм (хотя лучше отдавать им меньшее предпочтение), а возможно ты, как и я будешь еще несколько лет жить с другими предпочтениями и вернешься к данному вопросу позже. Но ты вернешься, поверь. Я знаю ответ на вопрос, чего ты хочешь. Этому есть простое объяснение. Мы все хотим одного и того же. Однако некое влияние, которое принято называть «социумом» – навязывает мнимые цели и атрибуты, без которых ты якобы не должен

жить, чтобы не выбиваться из стаи.

Твои собранные желания (в том числе атрибуты социума), формируют цели. Если представить, что ты бежишь по полю колючек, то колючки – желания. И эти колючки формируют твои цели. «Хочу стать богатым и знаменитым, чтобы меня уважали. Хочу крутую машину, чтобы мне завидовали. Хочу идеальную фигуру и гардероб размером 100 квадратных метров. Хочу яхту и тому подобное». Сразу вопросы. Для чего все это? Ты не можешь получить уважение без денег? Тебя не могут полюбить за содержание, только за саму форму? «Хочу путешествовать, видеть Мир ярким и красочным. Хочу жить в другой стране. Хочу освоить новые вершины, профессии и умения. Хочу стать лучшей версией себя». Звучит более убедительно, да солнышко? Но не смотря на все это – отвечай на вопрос «для чего?» Я раньше думала, что не гоже без маникюра и макияжа выносить мусор, а сейчас счастлива от того, что без макияжа и маникюра иду гулять и считаю себя красивой, хоть уже и не в лучшей своей форме. Раньше я была счастлива проснуться в субботу в 10-11 утра, и не вставать с кровати пока не приспичит в туалет, а сейчас 5-6 утра без выходных и с удовольствием. И, нет, малыш – не потому что я готовлю еду и делаю дела по дому, хотя и такое бывает. Я совершаю самое лучшее, что могу делать – живу, и мне мало 24 часов в сутках. Как бы банально сейчас это не звучало, но все-таки, ты должен услышать это в сотый раз и от меня – «такого дня как сегодня – больше не будет, и

такого тебя тоже больше не будет». К чему это? Не смотря на мнимо красивые цели о путешествиях, развитии и так далее, возможно ты бы в душе хотел быть бедным художником или поэтом. Возможно ты хотел бы стать поваром или кондитером. Возможно танцором или певцом, однако твои МЫСЛИ – ставят сто тысяч подножек. И если бы ты понял, как они формируют твои желания, откуда они появляются и какие у них цели – то и с желаниями – пришел к согласию. Странно будет звучать то, что я скажу тебе, родной, но я очень сильно постараюсь объяснить все популярно. Зачастую ты не слышишь себя настоящего за тьмой «чужеродных» и «внедренных» тебе мыслей в голову. И сразу же сниму с себя мантию сумасшедшей – нет, такого человека или рогатого скота, который тебе эти мысли засовывает в голову, по крайней мере я этого не знаю. Но я примерно понимаю, как работает твой мозг. И это такая машина – которой управлять сложно. Мозг способен по инерции все делать за тебя. Ты же не помнишь, как учился ходить и поднимать руки, а мозг все помнит, и теперь ты делаешь все на автомате. Так кто учил мозг? Кто хозяин твоим мыслям? Кто хозяин твоему телу? Кто управляет твоей Волей? Кто всему всегда сопротивляется? В целом, малыш, ты понял к чему я клоню. Подытожим. Многие, очень многие мысли в твоей голове – чужеродны и корни их – не твоих рук дело (есть даже исследование о зеркальных нейронах, почитай помимо википедии еще побольше. Мы склонны, как приматы к имитации действий и слов любого чело-

века, с кем имеем дело. Это **КРАЙНЕ** интересно и лишний раз подтверждает, что помимо мозга надо думать еще чем-то) Таким образом, цели, получающие начало от чужеродных мыслей – также не удовлетворят, и тебе будут говорить о том, что надо ставить новые более амбициозные задачи. Дорога, ведущая к новым целям – будет высасывать соки, и ты будешь возвращаться домой «с высунутым языком». Все что ты услышал, родной – это причинно следственные связи, которые делают из твоего мозга «рабское» и не свободное мышление. И здесь мы не говорим о рабстве в ключе эгоцентризма. Труд – это один из чуть ли не самых важных элементов, в счастливом бытие. И можно трудиться даже, продавцом на рынке или дворником, при этом не быть рабом. Твои мысли способны тебя **СКОВАТЬ**. Достаточно просто несколько дней жить в полном осознании **КАЖДОЙ** мысли в голове. Бывает так, что от мыслей о «непонимании окружающих людей и их действий», чувства, которые породил мозг, заставляют тебя сидеть, смотря в одну точку без пользы. А ведь – каждая минута способна дать такую благодать, которую ты и представить не можешь. Впрочем, какая разница, что делает тот или иной человек в своем пространстве? Какая разница **ЧТО** он думает о тебе? Ты можешь на это повлиять? Даже если он в глаза будет соглашаться с твоими речами и стараниями – через пол часа его слова сменят ракурс в 90%. Ты сам другой? Ты говоришь, что думаешь? И делаешь – что думаешь и говоришь? Чего же ты ждешь от других? Будешь

дальше о них думать? А если в голову попадет мысль о том, что Наташка купила себе новое платье или Пашка приобрел гатжет, которого у тебя нет? Бегом за кредитом? Сейчас много доступной информации от ученых в интернете о работе головного мозга, который до сих пор не изучен и останется трансцендентен навсегда, даже и на половину, как бы не доказывали обратное. Наука трансцендентна – и это то самое доказательство, не случайного сотворения Вселенной. Смог бы ты, глядя на один лист, на одну снежинку и на ракушку – сказать, что их орнаменты – простое совпадение? Звери, с их пушистыми носами, усами, глазами-пуговками, птицы с их великолепными крыльями... У голубя на шее невероятный блестящий воротник. Этот гляцевый блеск под солнечными лучами, делает его невероятно прелестным. Всегда любила кормить голубей. Когда мне было одиноко, в Москве, идя на работу, брала зерно и сидя на лавке в каком-нибудь дворе – кормила птиц и радовалась. И неужели ты думаешь, что в таком разнообразном, сложном и простом одновременно Мире, человек имеет право не видеть? Человек – отличается от зверей. Как минимум контролем своих органов чувств. Ты же не убиваешь, благодаря ясному контролю и знанию о себе, что ты – хороший. Так будь хорошим во всем. Грехи, о которых все говорят и от которых причащаются – это не только сделанное зло, но и мысль, слово. Если твое слово ранит кого-либо, разве это не плохо? Если твои мысли ранят тебя самого – разве это хорошо? Не легко подчинить себе

мозг, в наши дни он, словно робот управляет большинством.

Малыш, все сказанное мною не отвергает ценности твоих истинных побуждений к достижению целей. Ты искренне можешь заблуждаться. И то, о чем я тебе рассказываю – не волшебная таблетка – а долгий и сложный путь к счастью. Если смотреть на поверхность, то очевидно, что даже «навязанные» желания, могут быть реализованы. На них ты потратишь ценное время, львиную долю времени... Моя миссия – дать понимание, как воплотить цели, которые идут из сердца. А главное, как их услышать.

Для того, чтобы научиться дифференцировать мысли необходимо сесть в тихом и спокойном месте, желательно закрыв глаза. Если ты один, то положи руки на лоб и затылок. Далее думай – почему эта мысль пришла? Что произойдет после ее реализации? Станет ли лучше окружающим? Тебе? Полностью представь себя уже в реализованной фантазии. Почувствуй, что ты живешь в том мире, о котором мечтал всегда. Сядь в своем новом мире на пол или диван, и почувствуй состояние. Ты счастлив там? Ты спокоен? Что дальше? Какая следующая мечта? Что еще надо изменить или добавить, чтобы ты был абсолютно СЧАСТЛИВ? Если мысли пришла в формате желания, задавай вопросы – Что я получу после покупки этой вещи? Те чувства, которые я испытую, помогут мне быть счастливым? То есть счастье для меня в этом? Как долго сохраняется счастье после приобретения подобных вещей? Пояснение. Ты можешь добавлять вопро-

сы, можешь идти до конца, до дна. Они могут быть другими. Важно выйти на связь с сердечным центром. Голова и сердце могут быть и должны быть друзьями и помощниками. Я не открываю тебе великую тайну. Много в какой литературе и других источниках информации говорят о согласии души и разума, или гармонии «думаю – говорю – делаю». Однако, когда ты на атомы раскладываешь каждое слово: «что такое думаю? Что такое говорю? Что такое делаю?» Когда вступаешь в «свежий» взгляд и ум ежедневно, то ты ищешь ответы даже на такие вопросы. Если бы так просто было быть в гармонии... Не в этом ли загадка жизни в том числе? У нас в мире миллионы противоречий, так почему бы не начать с ремонта своих, для регуляции восприятия? Ведь, человек, который смог добиться тотальной гармонии – явно будет полезен обществу, верно?

Мам, а как же жить то без желаний и целей? Никак конечно. И то и другое неотъемлемая часть жизни человека. Цель человеческой жизни, на мой скромный взгляд, – это загадка, позволяющая ему быть в интересе, развитии и стремлению к эволюции. Остальные желания-колючки и цели-обманки, ты волен выбирать сам. Однако, благие и гармоничные стремления – всегда имеют место быть и могут быть воплощены. Хотя нам даны возможности жить в материальном мире и иметь денежные богатства, столько же и дается для развития целостного. Ничто иное как развитие силы воли и разума – тебе помогают слышать свой голос истины. Который если и

имеет желания и цели, то высоконравственные. И, это вовсе не означает проживание в горах без еды, воды и социальной жизни. Я думаю, что Мир, в котором мы живем, создан не просто так, и все в нем имеет функции. Отрицать желание зарабатывать, или заниматься публичной деятельностью – все равно, что запрещать жить. Я не отрицаю – материальных благ и денежных ресурсов. И Разговор о целях и желаниях тому пример, как минимум, потому что – у большинства ценности ограничены золотыми слитками. И если нужно получить гору прибыли, получи ее. Но как можно раньше. Чтобы в конечном итоге всё-таки услышать голос гармонии и идти к реальной цели.

Родной, я не знаю, как и какие цели конкретно ты сформируешь спустя время. Пусть мне и понятно, чего хочет каждый человек, но путь к счастью у каждого свой. Конечно есть некие вещи, о которых если говорить вслух – они перестанут иметь сакральный смысл. Но начинать стоит хотябы с простого. Кажущееся простым действие – быть честным по отношению к себе и окружающим – является смелым выбором. Ведь не так легко сказать «НЕТ» соблазнам. Лишние и не нужные желания – это соблазны, отвлекающие тебя от мечты. Есть волшебное действие, оно очень странное, но работает. Попробуй совершить отказ от желания на день, два, три и обрати внимание на то, что придет вместо твоего желания. Как пример – я отказалась от сахара на 2 дня (пока тяжело принять от него тотальный отказ) – и у меня были

очень приятные новости в эти дни. Я отказалась от почти всех социальных сетей – и у меня появилось много приятных вещей и событий вокруг. Пожалуйста малыш, помни, что лучше совершать отказ от желаний осознанно. То есть от тех, без которых легко можно жить. Не надо себя насильно заставлять отказываться от чего-то.

Дорогой и любимый человек, все что мы обсуждаем можно соткать в единое полотно одной мысли. Наверняка ты сможешь это почувствовать. Будь уверен в себе, доверяй своему сердцу, не иди ему наперекор. Учись слышать голос разума и согласовывать его буйством головы. Контролируй мысли, особенно те, которые вызывают эффект «заморозки» или большие «эмоциональные качели». Много разных мудростей востока гласит о том, что истинно сильный духом человек – держит под контролем эмоции. Помни, что нет ни одного человека в Мире, кроме тебя, кто ответственен на твой выбор. Принимай решения о постановке цели после того, как возьмешь в руки управление над головой.

Глава 10

Исключительность или Единство.

Вот и подходит к концу наша книга-разговор по душам. Я ее не писала согласно плану, исключительно в конце были некие зарисовки в заметках на телефоне. Там фигурирует эта и еще одна глава, но скорее всего 11 главы не будет. Как ты? Найди меня и обязательно Расскажи, как ты. Напиши мне целое письмо. Немного грустно, от того, что в каче-

стве мамы, разговора больше наверняка с тобой не состоится. Первый месяц осени подходит к концу. Буквально за 2 дня деревья превратились в желто-красный ансамбль, как и думала ранее. Ветер в этом году особенный. На днях в нашем маленьком городке было штормовое предупреждение. Я из тех сумасшедших, которые любят все проявления погоды. Единственное, что не нравилось раньше – это грязь на обуви, и когда портится прическа и внешний вид. Солнце сегодня встало из-за туч, и подарило возможность улыбнуться. Если бы сегодня было пасмурно, то хорошее настроение пришлось бы искать внутри себя, понимаешь?

В книге В. Зеланда, о которой я ранее говорила, есть фраза «Единство в многообразии». Эта же фраза мелькает у мудрецов, и в неких религиозных учениях в том или ином варианте. Именно эта фраза или смысл её, который прошел призму моего мышления, хочу тебе поведать. В этот раз, не спрашиваю, как дела, не иду от тем твоих «проблем». Почему? Все что ты услышал – это путь с инструментами. Даже одной практики достаточно, в случае ее регулярности и искренности. Повторю еще раз, что важно стремление, терпение и желание достучаться до себя. Это труд. Не менее сложной и не менее важной работы, мягко говоря. Имея запас знаний, ты можешь начать действовать и изучать себя, позволяя всему негативу переходить в позитив и благо. Поэтому я решаю рассказать о самом важном. Тебе придется быть прилежным учеником на протяжении всей жизни, не задира́ть нос и не

опускать его. Середина во всём – вот кто твой главный помощник. Существует закон платы за всё. Все что человек берёт без разрешения – не даст ему то, ради чего он это взял. Когда ты, родной, начнешь осознавать свои проблемы как уроки, и учиться на них, когда ты поймешь свои недоработки во всем, и перестанешь оценивать других – ты получишь спокойствие, счастье и еще мешок подарков. Однако...

Тот, факт, что ты стал чуточку мудрее, опытнее (стал или станешь неважно), не дает тебе право на исключительность. Исключительность, тщеславие, гордыня, жадность, зависть, гнев, агрессия, злость – одинаково губительны для тебя. И помни, что даже если ты не проявил какой-то качество, но подумал о ком-то на языке агрессии – ты идешь на 10 шагов назад. Тот, кто тебе встречается на пути, и как тебе кажется, не обладает мудростью или умом в должной степени – это твое зеркало. Ты можешь с этим не соглашаться, и быть убежденным, что в тебе этого нет и мучиться с такими зеркалами, будучи «святым». Знай, что даже если ты визуальнo становишься лучшей версией, то внутренней работы – непочатый край. Ровно столько лет, сколько ты будешь жить – столько лет ты будешь учеником. Твои дети и внуки, не глупее тебя, а зачастую даже наоборот. Воспитывай себя, и помни, что, становясь благоухающим ароматом – пчелы сами прилетят.

Все проблемы человечества заключены в том, что мы не можем жить в дружбе и согласии. О каком единстве мож-

но мечтать если люди в семье не могут наладить мир? Знаешь примеры, когда родные братья и сестры не дружны и не общаются? Уступчивость, терпение, принятие, сострадание и желание помогать – спасут любой конфликт, если обе стороны проявят эти качества. Кто-то должен делать шаг навстречу. В отношении человек-человек важно понимать, что ты всегда общаясь с кем-то волен проявить все эти качества. Не жди добра взамен, оно в любом случае есть и будет.

* лирическое отступление*

«Господи! Сделай так, чтобы парковка оказалась около дома параллельной или классической! Умоляю!» – подумала я и при этом, имела в виду такую параллельную парковку, где есть только обочина и наша машина, а не одно место, среди двух иномарок, где нужно заезжать крайне внимательно. Опыт вождения, оставляет желать лучшего, по большей степени я ас в езде по прямой трассе. Подъезжая к дому, меня встретило одно место между двумя машинами, и 5 минут юмора впервые за три дня (скажи после этого, что у Бога нет чувства Юмора – оно лучшее). Сегодня 26 сентября, дорогой человек. Событийность и время сжимаются, и мы именно сейчас кожей, умом, головой ощущаем течение времени. Оно летит на крыльях счастья к небесам, и оно же – останавливает свой ход в моменты «страданий, тревог, страха, паники». Знаешь зачем? Ты делаешь выбор. Каждую секунду, каждую минуту. Однако именно в такие часы, ты делаешь его либо осознанно, либо так как велит информаци-

онный мир, либо так как велит мир твоей головы. И очень немногие, к сожалению, идут внутрь. И ищут то, что человек обронил давно – гармонию сердца и ума.

Ты думаешь, я пишу тебе, родной, и являюсь примером тишины и спокойствия ума? Вовсе нет. Я ученик самого лучшего учителя. И учиться буду вечно. Сейчас, в это сложное, очень событийное время, мне тяжело искать положительное, как и всем нам. И я смогла взять в руки перо, после трех дней «агонии». И прав замалчивать этот факт у меня нет. Знаешь почему? Каким бы холодным рассудком не обладал человек, когда он попадает в ситуацию массовой паники – на его разум может влиять внешнее. Хотя я максимально убеждена, что путь уже предписан и выбор сделан ДО, ты волен списать мои слова на ситуацию из вне. То, что происходит сейчас – лишний раз убеждает благие намерения моей книги тебе. Ну или нашего разговора.

Продолжение

Позволь, я процитирую Воланда из замечательного Булгакова?

«Люди как Люди. Любят деньги, но ведь это всегда было... Человечество любит деньги, из чего бы те не были сделаны, из кожи ли, из бумаги ли, из бронзы или из золота. Ну, легкомысленны... ну, что ж... и милосердие иногда стучится в их сердца... обыкновенные люди... в общем, напоминают прежних... квартирный вопрос только испортил их...»

«Чтобы делало твое добро если бы не существовало зла?»

«Факт – самая упрямая в мире вещь.»

«Все будет правильно, на этом построен мир.»

«Кирпич ни с того ни с сего никому и никогда на голову не свалится.»

«Мы вас испытывали, никогда ничего не просите! Никогда и ничего, в особенности у тех, кто сильнее вас. Сами предложат и сами дадут!»

Ну что, родной. Противоречий огромное количество. Держи нос по ветру! Сохраняй холодную голову, однако помни, что сердце должно быть горячим! Будь верен учителю и слушай голос совести. Открыто и смело встречай зло, стойко выдержи борьбу. Будь всегда бдителен и доведи игру до конца. Половина – от деда, половина от мудрецов. Итоги – от сердца и головы. Я знаю, родной, ты лучший ребенок. Побывать хотябы в фантазии, в роли твоей мамы – мне было приятно. Хотя по сути, любовь не имеет различий и только кажущиеся физические проявления сбивают с толку. И, понимая, что мое сердце открывается долго и медленно, могу сказать с уверенностью – я люблю тебя. Мы все до нельзя похожи... Мы все пришли ЧЕРЕЗ маму. Но мы все – родились еще зерном задумки в его сознании.

С Богом, родной. В добрый путь. Живи, лети, люби.