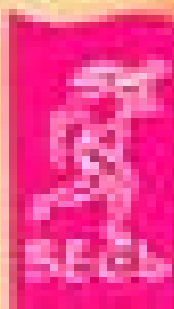


библиотека **НОРБЕКОВА**  
доктора

# ДУРАКА УЧИТЬ – ЧТО МЕРТВОГО ЛЕЧИТЬ

ИЛИ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



## **Норбеков М. - Дурака учить – что мертвого лечить или Советы здоровья на каждый день**

*Второй том серии «Библиотека доктора Норбекова» во многом отличается от книги «Опыт дурака, или Ключ к прозрению», хотя и является ее продолжением. Как это понимать? Очень просто...*

*«Дурака учить - что мертвого лечить, или Советы здоровья на каждый день» - это целый мир, населенный различными персонажами. Можно сказать иначе: это зеркало, в котором каждый читатель - больной и здоровый, счастливый и не очень, умный и ...слишком умный - сможет увидеть свое отражение. Рассмеяться (или, напротив, заплакать горькими слезами) - а потом собраться с духом и начать работать над собой.*

*Новая книга посвящена теме не только телесного, но и духовного здоровья. Уникальные факты из области медицины соседствуют на ее страницах с портретами больных и ...их заболеваний, а физические и психологические упражнения - с притчами и высказываниями мудрецов. Книга учит читателя думать и чувствовать, любить жизнь, быть здоровым, спокойным, уверенным в себе.*

*Для тех, кто стремится к победе и самосовершенствованию каждый день!*

*Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендаций должны быть согласованы с лечащим врачом.*

*Уважаемый читатель!*

*Возможно, пролистнув наугад пять-десять страниц этой книги, вы находитесь в несколько недоуменно-разочарованном состоянии духа. Я-то, дескать, думал, что тут 365 конкретных упражнений: расслабь это, раскрой то...*

*Если так, то знайте: вы находитесь в опасной позиции лентяя-прагматика. Последние сто лет этот самый лентяй только и делал, что глотал порошки и таблетки.*

*Сегодня, отдавая дань прогрессу и моде, он перешел на «упражнения по Норбекову», «клизмы по Малахову» и лечение методом перегонки мочи - в голову и обратно, судя по результатам.*

Но разве это не одно и то же? И разве одно и то же - уметь лечить бесконечные хвори и УМЕТЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ? Отнюдь...

А что такое здоровье? Отсутствие (тьфу-тьфу-тьфу) в данный момент времени соплей, запора и геморроя? Или все-таки что-то большее?

Что первично - здоровая материя (то бишь тело) или здоровый дух?

Если, прочитав последнюю фразу, вы окончательно впали в уныние - и все на ту же тему («мне бы побольше упражнений»), можете спокойно закрывать книгу. С самым главным в ней - названием - вы уже познакомились. А сэкономленные деньги лучше потратить на новые или старые, но проверенные лекарственные препараты. Или оплатить одно-два занятия йогой под руководством Марьи Ивановны.

Тем же, кто хочет задуматься о природе здоровья человека, научиться смотреть на мир, сняв очки привычных установок, эта книга может оказаться полезной.

Но! Будьте готовы к тому, что ее страницы пестреют недобрыми карикатурами. На кого? На вас, разумеется. На ваше увлечение как самими болезнями, так и способами их лечения.

Узнаете себя - значит портрет удался, значит сценка сыграна реалистично. Обидитесь - и того лучше. Человек ведь никогда не обижается на карикатуру, если она не похожа...

Почему советов 365?

В году 365 дней. Каждый день - это шанс узнать что-то новое, увидеть необычное в обычном, использовать возможности, которые дарят нам весна, лето, осень, зима и традиционно ассоциирующиеся с ними этапы человеческой жизни - юность, молодость, зрелость, старость.

И еще. Темперамент, которым награждает нас природа, у всех различен. И это прекрасно. Каждому достается недоступная другим грань восприятия мира. По ходу книги вы сможете примерить на себя маски взбалмошного холерика, жизнерадостного сангвиника, элегичного меланхолика, невозмутимого флегматика. Думается,

такое умение быть разным окажется полезным вам, дорогой читатель.

Хочется также надеяться, что, пропуская через себя предложенную в виде зарисовок с натуры, притч и упражнений информацию, вы будете меняться, и тот учитель-родитель-поводырь, который тащит вас за собой и, фигурально говоря, протирает овощи через ситечко, будет нужен вам все меньше и меньше.

Успешной вам работы над собой!

Строгий, но справедливый и бесконечно верящий в Вас автор



### **Интермедия**

Здравствуйте! Я - Холерик. Сегодня и в течение последующих трех месяцев я буду решать все ваши проблемы. Пожалуйста, запомните, что Мне не нужна ваша помощь.

Если случится, что жизнь преподнесет проблемы, с которыми вы не сможете справиться, даже не пытайтесь их разрешить. Положите свои проблемы в коробочку под кодовым названием ТЧДЗХ (То, Чем Должен Заняться Холерик). Знайте: все проблемы буду т решены с Моей помощью, но не с вашей! Благодаря вашему

доверию и моей коробке все проблемы исчезнут!

Итак, как только проблема окажется в коробке, забудьте о ней тут же! Вместо нее сконцентрируйте свое внимание на всех

замечательных вещах и событиях, которыми полна ваша жизнь сейчас. Именно сейчас! Ведь на улице - ВЕСНА (пусть и календарнаяЯ)!!!

Весенне ваш, Холерик

### **Играем в ассоциации. Весна - Утро.**

*Считают, что успех приходит к тем, кто рано встает. Нет: успех приходит к тем, кто встает в хорошем настроении.*

*Марсель Ашар*

Нацепите на себя хорошее настроение! Представьте, что все ваши несчастья, проблемы, заботы - это ветки, за которые вы зацепились, когда решили немножко полетать! Перестаньте цепляться за них - иначе так и проведете всю жизнь в подвешенном состоянии.

Однажды атеист, прогуливаясь вдоль обрыва, поскользнулся и упал вниз. Во время падения ему удалось схватиться за ветку маленького дерева, росшего из расщелины в скале. Вися на ветке, раскачиваясь на холодном ветру, он понял всю безнадежность своего положения: внизу чернели замшелые валуны, а способа подняться наверх не было. Его руки, держащиеся за ветку, ослабели.

«Ну, - подумал он, - только один Бог может спасти меня сейчас. Я никогда не верил в Бога, но я, должно быть, ошибался. Что я теряю?» Поэтому он позвал: «Боже! Если ты существуешь, спаси меня, и я буду верить в тебя!» Ответа не было.

Он позвал снова: «Пожалуйста, Боже! Я никогда не верил в тебя, но если ты спасешь меня сейчас, я с сего момента буду верить в тебя».

Вдруг Великий Глас раздался с облаков: «О нет, ты не будешь! Я знаю таких, как ты!»

Человек так удивился, что чуть было не выпустил ветку. «Пожалуйста, Боже! Ты ошибаешься!

Я на самом деле думаю так! Я буду верить!» - «О нет, ты не будешь! Все вы так говорите!»

Человек умолял и убеждал.

Наконец Бог сказал: «Ну хорошо. Я спасу тебя... Отпусти ветку». - «Отпустить ветку?! -воскликнул человек. - Не думаешь ли ты, что я сумасшедший?»

Итак, если вы уже отпустили ветку, но все еще живы, от радости вам положено улыбаться до ушей. Или вместе с ушами! Давайте потренируемся! Напоминаю: улыбаться ушами следует по 8-10 раз в каждую сторону. Если вдруг улыбнетесь 7 или 11, уши отвалятся. Будьте осторожны! Поехали!

### **Упражнение 1** **Город Творцов\*\***\*

С юмором тянем ушные раковины вниз так, чтобы оттянулось внутреннее ухо.

Легкое расслабление чередуем с более выраженным напряжением.

Потом аналогично несколько раз вверх. Только прошу вас, соблюдайте технику безопасности! Уши не оторвите!!!

### **Упражнение 2**

А теперь возьмитесь за середину ушной раковины. Тянем в стороны и чуть назад от наружного слухового прохода. С каждым новым движением оттягивайте уши как можно дальше, дальше, дальше...

Если внутри уха возникает ощущение растягивания, значит, вы все делаете правильно. Ну как? Уши пока на месте? Отлично!

### **Упражнение 3**

Теперь круговые движения. Опять схватите все ухо полностью, держите в руке, как чебурек.

По кругу начали крутить. Уши горят?! Хорошо!

Плечи поправили! Создаем искусственно гордость за свою работу над собой. Внимание свое направьте в область ушей. Выполняйте упражнение с чувством. Ваше отношение к себе всегда материализуется.

### **Упражнение 4**

Меняем хват ушной раковины. Ладонь основанием большого пальца плотно прижимаем к ушам таким образом, чтобы внутри возникло ощущение вакуума. (Ладони удобно развернуть так, чтобы пальцы были направлены назад.)

Выполняем круговые движения в обе стороны.

Во время упражнения создайте такое ощущение, что вы всемогущи и все ваши повеления подлежат исполнению.

Настрой!!! Создайте чувство, что вы сильный человек. Удерживайте внутренний образ!

### **Упражнение 5**

Осторожно! У кого повреждена или отсутствует барабанная перепонка - это упражнение выполнять нельзя!

Затем движения останавливаем. Еще плотнее прижимаем ладони к ушам и резко отрываем их, чтобы в ухе раздался хлопок. Все внимание держим в ушках.

А теперь выньте внимание из ушей и направьте его на окружающий мир. Весна на улице!!! И хлопок выньте! «Какой хлопок?» - спрашиваете? Самый обычный...

*Извлеки хлопок безопасности из уха  
осознания,  
Чтобы мудрость умерших могла  
достичь твоего слуха.  
Саади*

Не пугайтесь! Все не так сложно, как вам сейчас представляется. Главное - работать, думать, чувствовать, анализировать - и дело пойдет на поправку. Если вы не привыкли заниматься такими вещами - тогда, конечно, на первых порах придется тяжело. Уж не знаю, выдержите ли... Но надо же когда-то начинать!

Например, зазубрите эту историю и вспоминайте каждый раз по пути на работу - вместо того чтобы тоскливо размышлять о предстоящем дне.

На острове Фиджи, в парке Сукана, ежегодно по традиции проводится соревнование по подъему на кокосовые пальмы, которое стало теперь международным, в связи с чем организаторы

установили стандартную длину подъема. Дело в том, что 22 августа 1980 года в парке Сукана феноменальные способности показал житель Западного Самоа Фуатай Соло, который босиком вскарабкался на девятиметровую кокосовую пальму за 4,88 секунды. После объявления победителя Фуатай снова взобрался на пальму, надежно спрятав за щекой призовые сто долларов.

Вас пихают - а вы про себя тихонечко так представляете, как упорный Фуатай Соло лезет на пальму! Начальник на вас бочку катит - а вы отчетливо чувствуете, как призовые сто долларов (серебром) холодят ему щеку (да не начальнику, уважаемый, а жителю Западного Самоа!). И все отрицательные импульсы с вас - как с гуся вода! Попробуйте!

### **Научитесь радоваться жизни.**

Вот скажите, когда вы последний раз радовались - вчера, неделю, год назад? ...То есть в следующий раз вы порадуетесь завтра, через неделю, через год... Правильно? Вы всегда ставите условия: вот если бы повысили по работе, солнце выглянуло, выздороветь, уехать из этой страны и т. д. (нужное подчеркнуть)... Вашу радость нужно заслужить. Только вот вопрос: кому нужно? Прежде всего вам! Радость и смех сами по себе - исцеление, путь к любви, успеху. Теперь зажмурьтесь и, вспомнив себя ребенком, откройте глаза... Вам так повезло! Вы живете в удивительно устроенном мире! Только осознайте все его разнообразие - звуков, цветов, людей, талантов, эмоций, возможностей... Дух захватывает!

Ну как, получается? Чувствуете, как на душе-то полегчало? Молодец! Итак...

Запомните это радостное состояние хорошенько и никому не позволяйте вас из него вывести! Сейчас проверим, на что вы способны... Встречайте!

Здравствуйтесь, мои дорогие, мои сладкие... Слишком фамильярно? Но мне казалось, что такие близкие друзья, как мы с вами, могут себе позволить шутки, розыгрыши и некоторые словесные вольности. Вы что, действительно меня не узнаете под этой маской? Не верю... Даже обидно как-то... Ну, ладно, давайте подскажу. Я - ... Нет, лучше так;





приведем; тест. Я назову первую и последнюю буквы своего имени, а каждый читатель на счет «три» скажет пришедшее ему на ум слово. Итак, я твое... Первая буква З последняя - Е. Раз! Два! Три!

Да... Некоторые меня серьезно разочаровали. Значит, не для всех я самое любимое и самое, дорогое. Что ж, огласим результаты теста.

Всем, сказавшим на счет «три» «заявление», «злодеяние», «злоключение» и «Заполярье», рекомендую явиться с повинной. Чистосердечное признание, так сказать, облегчает участь. Авторам истеричных выкриков «знамение», «заклинание», «зелье» и т.д. надо поменьше читать фэнтези. Попробуйте свои силы в освоении, скажем, недорогих детективов. Слова «знание», «здание», «заучивание» и «зачисление», вылетевшие из ваших уст, говорят, что вам необходимы маленькие каникулы. Малочисленная группа оптимистов-придурков, рывкнувшая «здоровье», «закаливание», должна развернуться на 180 градусов и никогда, слышите, никогда не приходиться ко мне. А самая массовая и организованная группа, пролепетавшая с испугом «заикание», «засыпание», «зрение», «затруднение» и особенно «заболевание», - это те, кто мне нужны.

Да-да, я ваше Заболевание. На страницах этой книги я буду приходиться к каждому из вас по отдельности. Я познакомлю вас со своими поклонниками. Я помогу каждому болеть долго и правильно, я научу вас впасть в лекарственную зависимость, покажу кратчайшую дорогу к инвалидности. А потом я вас съем, как сахарных петушков, сладкие вы мои. И учтите: «сладкие» - это не фамильярность, а констатация вашего вкуса..

В ожидании встречи, ваше любящее З-е

Как впечатления от знакомства? Оптимизма не убавилось? Только прибавилось, говорите? Рад за вас! Только учтите: опыт показывает, что оптимизм - дело нехитрое, особенно когда на улице весна, впереди отпуск, а прямо сейчас вроде как и напрягаться особо не надо: знай, читай себе... А когда надо начинать что-то конкретное

делать для того, чтобы оптимизм, здоровье и вера в себя посещали вас не раз в сто лет, а стали бы вашим постоянным состоянием, тут начинаются разнообразные «да вот еще», «я не в том возрасте», «что еще за глупости» и прочие отговорки. Дело ваше! Я не добрая фея, которая машет волшебной палочкой, превращая ваши желания в реальность. Я просто хочу помочь вам (а чтобы один помогал, нужно, чтобы второй что-то делал, - логично?) изменить свою жизнь к лучшему.

### **Станьте счастливым!**

Между прочим, ученые уже давно доказали, что счастливые люди и болеют намного реже. Им это просто ни к чему! А начать можно с малого: перемените обстановку, поищите свежие впечатления, просто отдохните от всего того, что вас окружает. Необязательно для этого уходить в отпуск или разводиться, достаточно хотя бы на полчаса стать другим человеком. Думайте противоположные привычным мысли! Добирайтесь на работу другим транспортом! Да мало ли что можно сделать иначе!

Неважно, ЧТО вы делаете, важно - КАК вы к этому относитесь!

Если на любые предложения сделать что-то не так, как привыкли, вы отвечаете отказом - тогда нам с вами не о чем разговаривать. Каждый из нас - и вы, и я - только зря потратим время. Если же вы готовы пожертвовать своими драгоценными привычками и убеждениями ради возможности стать лучше - не проходите мимо мелочей жизни, которые доставят вам радость, пусть даже небольшую. А для начала просто подумайте, что бы это могло быть. Желательно даже записать это на бумажку и время от времени ее перечитывать. Уже лень? Мда-а, так мы ничего не добьемся...

Подумайте хорошенько, вы точно ту книжку купили, которую хотели? Может, лучше было газетку с кроссвордами?

«Ну и что же меняет эта Весна?..» - спросите вы. Воздушно вам отвечаю: «ВСЕ!»

Весна - это огрО-Омный подарок... примите его, Весна - это приключение... наберитесь смелости, Весна - это тайна-раскройте ее, Весна - это игра... сыграйте в нее, Весна - это борьба... вступите в нее, Весна - это красота... восхищайтесь ею, Весна - это загадка-разрешите

ее, Весна - это возможность... воспользуйтесь ею, Весна - это авитаминоз... пройдите через него, Весна - это песня...спойте ее, Весна - это цель. - Достигните ее, Весна - это задание... выполните его.

Одним словом. Весна - это пианино! Какое произведение вы получите - зависит от качества вашей игры. ДА! ДА! ДА!

Весенне ваш, Холерик

### **Играем в ассоциации. Весна - Завтрак.**

Кстати, об авитаминозе... Вот вам, например, рецепт салата «Сплошные витамины».

2 крупных моркови, зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, специи для корейской моркови, 1 зеленая редька средней величины, 2 яблока, 1 свежий огурец, зелень, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Морковь нашинкуйте тонкой соломкой или натрите на крупной терке. Выложите в чашку, добавьте измельченный чеснок, соль и специи. Раскалите на плите растительное масло и полейте им морковь. Натрите на крупной терке редьку, соломкой порежьте яблоки и огурец. Все перемешайте. Подавайте на листьях салата. Сверху полейте сметаной и посыпьте зеленью. Приятного аппетита!

Вы прочитали рецепт и убедились, что витаминов в нем тьма. При этом вы сами знаете, что лично вам их не хватает.

А теперь - внимание, тест.

Ответьте на один-единственный вопрос: станете вы делать себе этот салат или поленитесь?..

Результаты теста.

Ответ «да» ничего не означает - когда сделаете, тогда и будете знать: шансы на выздоровление (как физическое, так и моральное) у вас есть! Поздравляю!

Ответ «нет» является ответом также на вопросы «буду ли я здоров», «есть ли в жизни счастье» и «помогут ли мне эти советы».

Ответ «может быть... если не забуду купить редьку... скорее, завтра...» означает, что обретение вами желаемого откладывается на неопределенный срок, до которого вы лично, между прочим, можете и не дожить. Но это уж ваше дело.

Продолжаем работать с теми, кто проявил чудеса решительности и смело подверг себя витаминной атаке. Вам я предлагаю совершить следующий шаг и... поразмышлять о Сотне Ног (уважаемый, должен вас огорчить - не женских; а вы, дамочка, зачем сразу стали изучать, достаточно ли хороши ваши собственные две?!). Итак:

У многоножки сотня ног. Кролик увидел ее и страшно удивился. Он сказал:

- Тетушка, я просто поражен, я не могу себе представить, как ты с ними управляешься. Если бы у меня было сто ног, я никогда не смог бы ходить. Я бы совершенно запутался.

Многоножка никогда не задумывалась над этим и поэтому не путалась. Но теперь она сказала:

- Я никогда не думала об этом, я подумаю.

Она начала размышлять о своем многоножии и впервые осознала себя. Она посмотрела на свои ноги и запуталась. Она упала! И заявила кролику:

- Никогда не задавай таких вопросов! Я всегда спокойно ходила и не имела никаких проблем. А ты запутал меня. Теперь я никогда не смогу ходить правильно. Эта проблема будет преследовать меня. Какая первая? Какая вторая? И целая сотня ног!

Вы, надеюсь, вывели из притчи свою мораль? Или просто прочитали? Э, нет, так дело не пойдет! Заставьте себя каждый раз формулировать: в чем мораль? зачем мне это рассказывают? Небось, решили, что во всем виноват плохой кролик, запутавший многоножку, - и довольны. А ну-ка, теперь еще разик прочитайте! Между прочим, вы ведь и есть та самая многоножка, которой приходится осознавать себя... И вам это под силу! Главное - твердо знать, что вы обязательно вновь научитесь ходить, только будете делать это уже осознанно!

А теперь лазейка с секретом для тех, кто после прочтения притчи окончательно и бесповоротно разучился ходить ногами. Идея проста: ноги в руки - и вперед! Если, конечно, с руками все в порядке. Да и для многих других занятий руки совершенно необходимы. Так что давайте потренируемся.

**КИСТИ**

Напоминаю: каждое движение повторяем 8-10 раз!

### **Упражнение 1**

Сжимаем-разжимаем кулаки (несколько раз, вы уже знаете сколько), ритмично, как можно быстрее.

Упражнение выполняется в двух вариантах: сначала акцент делаем на сжатие пальцев в кулак (хватательные движения), а затем - на разжимание (бросательные), причем пальцы нужно выпрямлять полностью.

Создайте ощущение того, что вы ЧЕЛОВЕК с большой буквы, самый красивый, самый волевой! Внутренне прочувствуйте этот образ. Улыбка на лице.

### **Упражнение 2**

Каждым пальцем по очереди выполняем движение, как будто вы кого-то с любовью щелкаете по лбу.

### **Упражнение 3**

Последовательно сжимаем пальцы от мизинца к большому несколько раз, а потом от указательного к мизинцу. После чего встряхиваем кисти, расслабляем мышцы.

### **Упражнение 4**

Акцентируем внимание на лучезапястном суставе.

Руки вытянуты вперед параллельно полу, кисти направлены в сторону туловища, кончики пальцев тянем к себе. Делаем несколько пружинящих движений, чередований напряжения и легкого расслабления.

Мысленным взором просматриваем область напряжения, то есть лучезапястный сустав. Аналогично выполняем упражнение в противоположном направлении.

Вызываем еще одну порцию самоуважения усилием воли, будем выдумывать и впитывать в себя. Плечи поправили, «мышечный корсет», настрой, улыбочка.

### **Упражнение 5**

Руки вытянуты вперед, параллельно полу, кисти направлены ладонями вниз также параллельно полу. Разводим ладони в сторону мизинца. Это исходное положение.

Выполняем несколько пружинящих движений (мелких колебаний) кистями к мизинцу. Затем исходное положение меняем. Теперь обе ладони сводим к большому пальцу и повторяем упражнение.

### **Упражнение 6**

Исходное положение то же. Создаем гордость. Девяносто процентов усилия вы направляете на создание настроения. Улыбочка, радость, истома по всему телу.

Теперь кисти, сжатые в кулак, вращаем по кругу максимального диаметра, сначала в одну, потом в другую сторону.

Счастливые обладатели сильных рук! Станьте знаменитыми!

Рекордные достижения в отжимании от пола в упоре на двух пальцах продемонстрировал в июне 1998 года на VII Международном фестивале рекордсменов «Книги рекордов Гиннесса» в городе Пелхримов (Чехия) российский спортсмен Сайд Детхаджиев. Его результат - 37 отжиманий - до сих пор остается непревзойденным. Сайд является профессиональным мастером каратэ и кикбоксинга, на его счету многочисленные победы на крупнейших российских и евроазиатских турнирах.

Я вовсе не предлагаю вам все бросить и начать отжиматься на двух пальцах. Это вообще не моя задача - что-то вам предлагать! Вы сами прекрасно знаете, чего хотите. Только вот добиваться поставленной цели ленитесь. Пора начать воспитывать в себе целеустремленность!

Знаете хоть одну песню наизусть? Отлично! Считайте, что осталась самая малость...

Сядьте поудобней, закройте глаза. О нет, нет, пардон... Откройте, чтобы сначала прочитать то, что нужно будет делать с закрытыми глазами. Итак, задача следующая: отчетливо представлять каждое слово этой песни по очереди (можете представлять слово написанным или тот образ, который оно обозначает). Каждое слово должно появляться на внутреннем экране и тут же улетать, на его

место - следующее и т. д. Главное - не отвлекаться. Внимание! Если отвлеклись хоть на «вот столечко», заводите песню с начала. Искренне желаю удачи!

Кстати, когда ставите перед собой цель, помните:

*Зложелатель никогда цели не достигнет. Сделай зло - и зло в ответ злобно постигнет. Я хочу тебе добра - ты мне зла желаешь, Злись, почтенный, - но меня злоба не настигнет.*

*Омар Хайям*

Итак, ваша цель - стать здоровым и счастливым. Первое относится к телу, второе - к душе. Но помните, что одно не существует без другого.

*Многие полагают, что физический план слабо связан с духовным. Почему бы, спрашивают они, не отбросить в сторону вопросы, относящиеся к телу, чтобы стать полностью духовным? Если бы без физического аспекта нашего существования цель жизни могла быть достигнута, душа не вошла бы в тело и дух не создал бы этот материальный мир.*

*Хазрат Инайат Хан*

У больного, немощного, хилого человека просто нет сил на то, чтобы быть счастливым. Поэтому...

### **Займитесь своим телом!**

Для того чтобы упражнения принесли вам пользу, вы должны выполнять их осознанно. Ваше тело - не раб, которого вы отныне будете заставлять 20 минут в день трудиться на плантации. Это ваш друг, а к друзьям принято относиться с уважением и пониманием всегда, а не время от времени. Только тогда можно рассчитывать на взаимность.

Еще один важный момент - это ваше отношение к своему телу-другу и его проблемам. Получается так: пока у тела-друга проблем нет, вы его вовсе не замечаете. Как только проблемы появляются, вы начинаете его ненавидеть. А поговорить с ним, подумать о том,

откуда взялись эти проблемы, вам и в голову не приходит. Между тем...

*Возвышенная Истина налагает на нас  
И жару и холод, и горе и боль,  
И страх и бренность богатства и тела -  
Для того чтобы зерно нашего сокровенного естества  
проявилось.*

*Руми*

Итак, вы готовы изменить свое отношение к своей физической оболочке и начать уделять ей необходимое внимание. Да или нет? Как-то вы неуверенно киваете... Знайте: пока вы не будете отвечать на этот вопрос такое твердое «ДА», которое ничем не прошибешь, - все мои старания пойдут псу под хвост! Но не нужно говорить «да» только для того, чтобы меня порадовать. Все-таки ваши проблемы - это ваши проблемы, а не мои.

*«Нет», сказанное с глубокой убежденностью, лучше, чем «Да», сказанное только для того, чтобы обрадовать или, хуже того, чтобы избежать проблем.*

*Махатма Ганди*

Прежде всего, поставьте себе диагноз. Тьфу! Не тот, который у вас в карточке написан! Объясните самому себе, почему вы болеете и почему относитесь к своей болезни так, а не иначе. Давайте потренируемся. Послушайте монолог больного человека.

- Мама! Мамочка, посмотри скорее. Иди быстрее сюда. Мама, у меня угри! Боже, как я отвратительно теперь выгляжу! Вот! Ну что значит «не ори»?! На носу, на щеках. Везде. Мама! Сегодня в школу не пойду. Ты что, хочешь, чтобы весь класс надо мной смеялся? Они будут показывать на меня пальцем и скажут, что я теперь уродина. Мама! Я никуда не пойду. Я буду сидеть дома, пока эти угри не пройдут. Ну, ты потом напишешь справку, что по семейным





обстоятельствам... Я не пойду в школу. Со мной никто не будет дружить. Маринка, это ведь она так говорит, что она моя подружка. А как увидит меня такой, сразу пересядет к Насте, звонить не будет и даже здороваться перестанет. Мама! Я не пойду. Нет! И не уговаривай. А потом все до 11 класса будут меня обзывать уродиной. Нет! Лучше сразу умереть. А Ольга Николаевна тоже про себя подумает, что я дурнушка, и специально меня к доске вызовет, чтобы я стояла перед всем классом с такой жуткой, мерзкой рожей! Мама! Что мне делать? Это конец,

да?

Не знаю, что вы лично решили, а мой диагноз звучит так: глупость! Юношескому возрасту прощительная, а не вам! Девушку не кожа ее беспокоит, а то, что «скажут, что уродина» и «дружить не будут». И ведь знаю я таких: останется дома и будет сидеть и себя жалеть. Лечиться начнет неизвестно чем...

### **Как избавиться от угрей: советы 3-я**

Привет, привет!

Чего не отвечаем? Вообще лица не поворачивает... Что ты там в зеркале-то такого интересного видишь, что оторваться невмочь? Ой, ну слава господу, соизволил...

Ф-ф-ф-у, какие мы прыщавые! И лоб, и нос, и подбородок! Угри-угоречки, горят, как уголечки.

Э! Э! Не реви, как белуга. Ах, молодость, молодость! Были когда-то и мы с прыщиками...

Ну, не реви, говорю. Уж с угрями-то мы справимся на «раз-два-три».

Это у всех, знаешь, бывало, все страдали-рыдали, все по-своему лечились, а опыт копился годами. Потому что один молокосос другому всегда умный совет дать сумеет. Маша скажет Даше, Даша

скажет дальше. А я знай в книжечку себе записываю. «300 полезных советов» называется. «На раз» поможет.

**Совет 1.** Самый простой и легкий: не умывайся, не разноси заразу по лицу.

**Совет 2.** Зри в корень. У угря самое главное что? Корни. Это он снаружи прыщ, а изнутри -баобаб. Ну, скovyрнешь ты его, ну, подсушишь, а корни-то останутся! Через три дня твой угорь опять при тебе. Как это «что же мне делать»? Руби корни!

Найди маленькую крышечку от пузырька с духами или одеколоном, лучше всего -металлическую. Накрой свой угорь этой крышечкой и - дави-и-и! Корни Перерубятся, угорь засохнет. Бывает, конечно, и наоборот: раздует всю Морду и в больницу съедешь. А там уж как дело пойдет. Смотря: что заработаешь, какое З-е; фурункул-то еще ничего, а вот карбункул... Как минимум шрам получишь.

**Совет 3.** Бойся! Бойся сжечь кожу салициловым спиртом. Борным - тоже бойся. Бойся косметолога: они садисты. Бойся воды и мыла. Особенно дегтярного, слышишь, особенно дегтярного!



Послушает девочка советы З-я, перестанет общаться с друзьями, сама себя начнет считать уродиной. А ведь именно ваше собственное отношение к себе определяет отношение к вам окружающих. Поэтому...

### **Полюбите себя!**

Мы с вами на первых порах постоянно будем сталкиваться с тем, что в одни и те же слова вы и я вкладываем разный смысл. Вы считаете, что и так себя любите? Да неужели? А кто издевается над вашим организмом и пичкает его таблетками? Кто держит ваш позвоночник в скрюченном состоянии? Кто заставляет вас есть на ходу, ложиться спать в духоте, предварительно как следует набив

желудок? Кто не дает вашей голове ни минуты отдыха от решения «важнейших» якобы проблем? И это вы называете любовью?!!

А не любите вы себя потому, что не знаете. Согласитесь, сложно любить то, о чем понятия не имеешь... Вот вы, например, любите жареных кузнечиков? Примерно такое же представление вы имеете о самом себе. Нет, конечно, вы знаете, что у вас карие глаза, 52-й размер и дочка Маша. Ну и все в том же духе. А ведь это еще не есть знание о себе. Между тем,

*Полюбить можно лишь то, что знаешь.  
Леонардо да Винчи*

Вот этому вам и предстоит учиться, читая эту книгу (и всю оставшуюся жизнь!). Вы должны узнать и полюбить себя.

А пока примите к сведению и поспешите последовать совету. Книжку потом почитаете!

Учеными доказано, что люди, которые целуются очень редко, живут примерно на десять лет меньше, чем люди, целующиеся часто. Дело в том, что при поцелуе вырабатывается гормон, который нормализует работу всего организма в целом. Соответственно, люди, не любящие поцелуев, испытывают недостаток в этом гормоне. Мораль: целуйтесь как можно чаще!

Пора себя проявить! Запеть в унисон с природой, как цветочек! Хи-хи-хи!! Хо-хо-хо!!! Ха-ха-ха-ха!!! Это СА-АА-амое лучшее время для Начала НННового. Начните с простой яичницы! Кстати, вы когда-нибудь задумывались над тайным смыслом этого священного действия? По-моему, самое время: разбивая яйцо, Вы... (сознательно или подсознательно) ...открываете Новую жизнь! Полную Новых желаний и надежд! И по мере того как Вы съедаете яйцо... (пожарите или сварите - дело двадцать пятое) - мечты превращаются в реальность!! Главное - желание! А оно, в свою очередь... приведет в движение энергетические потоки, которые привлекут к вам нужные обстоятельства и людей! М-да, ну и выдал... Но это кристальнейшая правда!

Весна - время для всех! Для ВСЕХ! Для Всего Живого!!  
Весенне ваш, Холерик

## **Играем в ассоциации. Весна - Восток.**

Восточные базары поражают глаз путешественника великолепием красок. А среди покупателей сравнительно мало людей с избыточным весом... Дело в том, что одно из основных правил питания жителей стран с «разноцветной пищей» гласит: в меню одного дня должны быть представлены все цвета радуги.

Запомните: ваши болезни зарождаются сначала в голове - и уж только потом распространяются на все остальные части тела.

Поэтому нельзя лечить глаза, почки, желудок и все остальные места, не уделяя внимание тому, что происходит в голове! Это место должно быть не менее тренированным, чем руки, ноги и прочие места! А что такое тренировка для головы, а? Правильно, мыслительный процесс. Как вы думаете - так вы и живете.

Одна беременная львица, отправляясь за добычей, увидела стадо овец. Она бросилась на них, и это усилие стоило ей жизни. Родившийся при этом львенок остался без матери. Овцы взяли его на свое попечение и выкормили. Он вырос среди них, питаясь травой, как они, и бляя, как они, и хотя сделался взрослым львом, но по своим стремлениям и потребностям, а также по уму был совершенной овцой. Прошло некоторое время, и другой лев подошел к стаду. Каково же было его удивление, когда он увидел собрата-льва, убежавшего, подобно овцам, при приближении опасности. Он хотел подойти поближе, но как только немного приблизился, овцы убежали, а с ними и лев-овца. Второй лев стал следить за ним и однажды, увидев его спящим, прыгнул на него и сказал: «Проснись, ведь ты - лев!» - «Нет, - заблеял тот в страхе, - я овца!» Тогда пришедший лев потащил его к озеру и сказал: «Смотри! Вот наши отражения - мое и твое». Лев-овца взглянул на льва, потом на свое отражение в воде, и в тот же момент он понял, что он сам - лев. Он перестал бляять и зарычал.

Решите раз и навсегда, кто вы - «овца» или «лев»!

Сколько можно испуганно бляять, сталкиваясь с проблемами?! Найдите в себе решимость справиться с любой из них! Почувствуйте себя львом!

...Посмотрите на себя! Где вы видели такого льва? Это не лев, а кролик... Знаете, чем отличается лев от кролика? Ошибаетесь! Не размерами и не формой хвоста. У льва присутствует ярко выраженное чувство собственного достоинства! Именно поэтому он никогда не суетится, его движения плавны и грациозны, а осанка царственна и горделива. Поработайте над своей! Во время выполнения упражнений не забывайте следить за настроем!

### **Упражнение 7**

Плечи параллельны полу, зафиксированы. Руки согнуты в локтях, предплечья свободно висят.

Совершаем вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов в обе стороны. Следите за тем, чтобы плечи не двигались.

Мысленно надели корону на голову. Настрой! Добавьте какое-нибудь новое ощущение и усилием воли увеличьте его. Продолжаем.

А еще лев любит жизнь и готов за нее бороться! У него не возникает мысли: «Лучше умереть, чем так далеко бежать во-о-он за той антилопой». Потому что он существует в таких условиях, когда склонность к подобным мыслям совершенно точно приведет его к гибели. Он, в отличие от вас, рассчитывает только на себя.

Справедливости ради надо сказать, что и среди двуногих индивидов изредка встречаются те, кто умеет любить жизнь. Берите пример!

В 1991 году Майкл Прудфут, исследуя затонувший в Тихом океане у берегов Мексики военно-морской крейсер, разбил свой акваланг и таким образом остался без воздуха. Прудфут обнаружил в камбузе корабля большое скопление воздуха и почти полный свежей воды чайник. Экономя воду, медленно и мелко дыша и питаясь морскими ежами, он пробыл там два дня до своего спасения.

Как вы думаете, что было бы с Прудфут, если бы он хоть на секунду усомнился в том, что выживет? Правильно, он утонул бы! Поэтому...

Срочно начинаем бороться с... Сомнением В Собственных Силах.

Приступать к любому делу нужно со следующим настроем.

Плечи поправили, на лице гордая улыбка, внутреннее стремление добиться успеха накаляем до предела, а мысли следующие:

Я ЕСТЬ ВОЛЯ  
Я ЕСТЬ СИЛА  
Я ЕСТЬ ЛЮБОВЬ  
Я ЕСТЬ ПРОЩЕНИЕ  
Я ЕСТЬ МОГУЩЕСТВО  
Я ЕСТЬ ЮНОСТЬ  
Я ЕСТЬ МОЛОДОСТЬ  
Я ЕСТЬ ЗДОРОВЬЕ  
Я ЕСТЬ МУДРОСТЬ  
Я ЕСТЬ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ  
Я ЕСТЬ ВСЕ ПРЕКРАСНОЕ  
ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ МЕНЯ  
ВСЕ В МОИХ РУКАХ

Это стремление должно господствовать и поглотить всякое сомнение, которое - само по себе -фигушки уйдет. Оно зубами, когтями будет держаться за ваше сознание.

А вы просто скажите: «Тьфу на тебя!» - и усильте констатацию юности, здоровья, бодрости, О'кей?

Действуйте! Если вы думаете, что достаточно прочитать эти советы, и все ваши проблемы начнут решаться сами собой, - могу вас огорчить: ничего подобного. Вы должны начать действовать! В противном случае, как только вы закроете книгу, в вашей голове будет насчитываться ровно такое же количество извилин, какое было до того, - то есть две.

*Изучение заключается в действии. Изучение посредством одних только слов есть неполноценное действие.*

*Магриби*

*Сколь бы много ты ни изучал, ты не можешь познать, не действуя.*

*Осел, груженный книгами, не станет ни мыслителем, ни мудрецом.*

*Не постигший сути, каково же его знание -*

*Несет он дрова ли, книги ли?*

*Саади*

У каждого человека во владении имеется свое собственное королевство, за которое он несет ответственность. А включает оно следующие составляющие: тело, ум и сердце. Если природа тела -украшать себя, природа ума - иметь красивые мысли, то стремление сердца направлено к прекрасным чувствам!

Самое яркое будущее будет основано на забытом прошлом, вы не сможете начать новую жизнь, если не отпустили свои прошлые провалы и «сердечные» болезни. Начните свой ренессанс в вашем королевстве! И пусть он будет созвучен природному ритму! Ведь, в конце концов, движение навстречу Возрождению, Созиданию, Добру и Любви есть наша конечная цель! Неважно, как долго мы будем уходить от этого, пытаясь увильнуть от ответственности, и возвращаться снова... головокружение толкнет нас вперед!!

Что изменяет Весна?? ВСЕ изменяет! Все изменяется! И... только К ЛУЧШЕМУ! Когда одни, видя перед собой пропасть, думают о бездне, есть другие, которые думают о том, как построить через нее мост. Пока жизнь не прожита, нужно думать не об утерянных возможностях, а о наилучшем использовании имеющихся. И самое лучшее для этого время - ВЕСНА!

Весенне ваш, Холерик

**Играем в ассоциации. Весна - Юность.**

*Усилий не жалею своих*

*Пока ты стар не очень,*

*Ведь лишь на ветках молодых*

*Плоды без червоточин.*

*Джами*

Вы хотите быть счастливым? Тогда поразмышляйте для начала о том, что такое счастье. Для некоторых, например, счастье заключается в хвосте. Да-да, вы не ослышались. Убедитесь сами!

Большой пес, увидев щенка, гонящегося за хвостом, спросил:

- Что ты так гоняешься за хвостом?

- Я изучил философию, - ответил щенок, - я решил проблемы мироздания, которые не решила ни одна собака до меня; я узнал, что лучшее для собаки - это счастье, и что счастье мое - в хвосте; поэтому я гоняюсь за ним, а когда поймаю, он будет мой.

- Сынок, - сказал пес, - я тоже интересовался мировыми проблемами и составил свое мнение об этом. Я тоже понял, что счастье прекрасно для собаки и что счастье мое - в хвосте, но я заметил, что куда бы я ни пошел, что бы я ни делал, он следует за мной: мне не нужно за ним гоняться.

Почувствуйте себя счастливым и... пошевелите плечами!

### **Упражнение 8**

Выпрямленную руку, свободно опущенную вдоль туловища, вращаем во фронтальной плоскости перед собой (в кисти появится ощущение тяжести и набухания, от приливающей крови она станет красной).

Скорость вращения постепенно увеличиваем.

Тренируем поочередно оба плечевых сустава. Каждую руку вращаем сначала по часовой стрелке, затем - против.

Какое чувство внутри вы вызываете?

### **Упражнение 9**

Голова прямо. Плечи тянем вперед навстречу друг другу. Чувствуем приятное напряжение.

Даем легкое расслабление и опять с новым усилием дополнительное напряжение, снова расслабление и т. д.

### **Упражнение 10**

Затем - назад, лопатки «наезжают» одна на другую. В каждую сторону выполняем упражнение по несколько раз.

### **Упражнение 11**



После этого плечи идут вверх, дотягиваемся ими до ушей, слегка отпускаем напряжение и снова тянемся к ушам.

Аналогично чередуем увеличивающееся с каждым разом напряжение с легким расслаблением, опуская плечи как можно ниже.

Затем снова плечи тянем вверх и заканчиваем упражнение.

### **Упражнение 12**

Круговые движения плечами вперед, а затем назад осуществляем по такому же принципу. Амплитуда максимальная. Технику упражнения освоили? А теперь добавьте эмоцию, создайте во всем теле весну. Молодец!

### **Упражнение 13**

Голова прямо. Руки выпрямлены вдоль туловища. Разворачиваем их ладонями наружу, как будто «ввинчиваем» руки в пол. Проверьте! В работу включаются лучезапястный, локтевой и плечевой суставы.

После того как дошли до упора, даем дополнительное напряжение - «подтягиваем винт», и легкое расслабление. Еще дополнительное, чуть больше по силе напряжение - «затягиваем туже» и расслабление. Делаем несколько таких движений, а затем разворачиваем руки в противоположную сторону и выполняем упражнение аналогично.

Внимание!

Во всех упражнениях чередование дополнительного напряжения с легким расслаблением нужно выполнять по принципу «подтягивания винта» для мужчин и по принципу «выжимания белья вручную» для женщин, но безболезненно.

И еще очень важное правило: как нужно дышать? Запомните: на любое напряжение всегда приходится выдох, а на расслабление - вдох! И никогда не задерживайте дыхание!

### **Упражнение 14**

Встряхиваем руки, расслабляем мышцы.

### **Упражнение 15**

Руки перед грудью сцеплены в замок. Корпус прямой, положение зафиксировано. Двигаются только голова и плечи, все остальное неподвижно.

Взгляд направляем вправо, затем в ту же сторону поворачиваем голову. Правая рука начинает вправо тянуть левую.

Доходим до упора и еще поднатуживаемся, стараясь продолжить движение. Затем, не меняя положения, отпускаем напряжение и снова прилагаем дополнительное усилие.

После нескольких таких напряжении-расслаблении плавно переходим влево (теперь левая рука тянет правую) и выполняем упражнение аналогично.

### **Что вы создаете в душе?**

Сделайте то, что всю жизнь мечтали сделать, но все никак не могли собраться!

Христиан Патциг из Германии обожает ездить на велосипеде спиной вперед, одновременно играя на скрипке. Проехав через Санкт-Галленерский автотоннель тридцать раз туда и обратно, он таким образом преодолел расстояние в 60,45 километров. Этот заезд сопровождался исполнением сонаты для виолончели И. С. Баха. Необычный концерт в тоннеле продолжался пять часов восемь минут.

Прислушайтесь к гармонии и ритму своего тела! Движение Природы - живой и неживой, макро- и микрокосмоса - подчиняется определенному ритму. Человек - часть Вселенной, и потому для него обязательны законы ее существования. И чем больше наш внутренний ритм будет соответствовать ритму Природы, тем более гармоничным станет наше бытие.

*Здоровье есть состояние совершенного ритма и тона. Музыка есть ритм и тон. Когда здоровье не в порядке, это значит, что музыка в нас неправильна, необходима помощь гармонии и ритма, чтобы привести нас в состояние Гармонии и Ритма.*

*Хазрат Инайят Хан*

Танцуйте! Забудьте о том, что вы «не умеете танцевать»! Танец - прекрасный лекарь. Он способствует уменьшению локального мышечного напряжения - так называемых зажимов. Одновременно происходит тренировка равновесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Танцевать для человека так же естественно, как дышать. Включите ритмичную музыку. Почувствуйте, что вы совершенны и гармоничны! Позвольте своему телу двигаться так, как ему нравится! Сосредоточьтесь на внутреннем ритме, попытайтесь понять язык своего тела. Замечательно!

Развивайте свою чувственность. Основа чувственности - осязание, поэтому здесь все зависит от вашего умения наслаждаться своим телом. Для развития ощущений хороша любая ситуация - они во всем принимают участие: еда, секс, прогулка и т. д. Осознанно направляйте внимание к органам чувств. Например, стоя под душем, почувствуйте, как частыми каплями падает вода, ощущайте ее прикосновение к коже, слушайте ее шум, почувствуйте тепло или прохладу... Вам нравится аромат вашего мыла? Мочалка в меру жесткая и нежная? Чувствуйте, ощущайте - здесь ничто не может помешать вам наслаждаться.

Измените свое отношение к вопросам наслаждения и пользы.

*Все человеческие беды происходят оттого, что мы наслаждаемся тем, чем следует пользоваться, и пользуемся тем, чем следует наслаждаться.*

*Святой Августин*

Не теряйте чувства юмора, когда болеете. Умение посмеяться над собой - отличительная черта умного человека.

- Черт, черт, черт! Мой желудок! Боже, как больно. Боже, как мне плохо. Ну хоть бы кто-нибудь помог! Нет никого. Тишина. Меня все бросили. Все забыли. Ушли. Помирай один, любимый папочка и дорогой муж. Смотри в потолок и считай приближающие кончину минуты. Пусть тебе будет хуже от мысли, что когда-то этот потолок ты плохо покрасил. Сейчас он тебе об этом напоминает. Лежи и страдай. Там отдохнешь. На том свете.

Боже, боже, как больно! Никто, ни один человек не знает, что я сейчас чувствую. И никогда не узнают. Галька? Я уверен, она даже не думает обо мне. Пошла куда-нибудь со своим ухажером. Они смеются, им весело, им хорошо. Как легко я ее раскусил. Бессердечная, неблагодарная дочь. Вся в мать! Кстати, где она? Почему не сидит около меня? Почитала бы хоть что-нибудь интересное, а то я совсем от жизни отстану. Нет, скорее всего, опять шляется по магазинам. И не думает, что ее муж сейчас умирает.



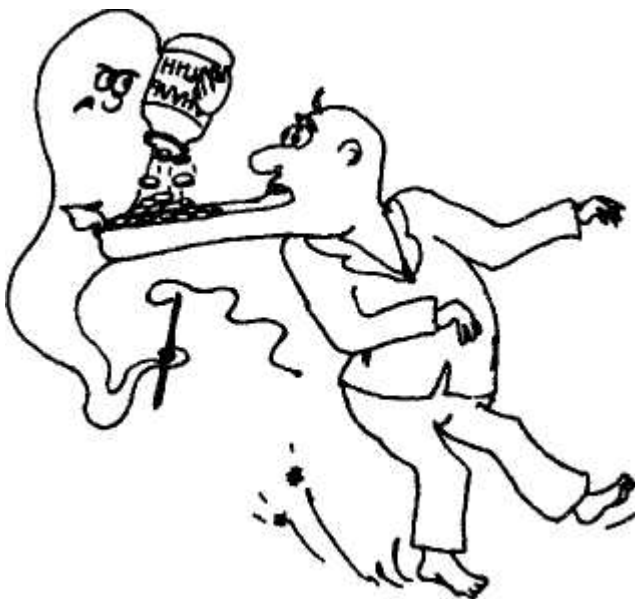
Боже, боже, как больно. И ради чего, спрашивается, стоило жениться, заводить ребенка, помогать жене по дому? Правильно. Чтобы одному здесь подышать. Что? Явились, не запылились? «Папочка, ну как ты? Тебе лучше? А мы с мамой все магазины обегали, к счастью, все достали. Все, как врач прописал». Достали они... Ну-ну...

Опять гостей собрались принимать? Что ж... Не буду мешать... В конце концов, хоть с чем-то в этой жизни вы должны разобраться сами, без моей помощи, а?

- Что это тебя так скрючило, мон шер? Да кто тебя режет! Здесь и нет никого, только ты да я, твое 3-е, гастрит. Больно? Съешь анальгинчику. Нет, почему ты каждый раз при слове «анальгии» говоришь, что я издеваюсь? Я что ли придумало этот великий способ народной медицины? Cosu fan tutti <sup>Город Творцов\*</sup>, мой друг, cosu fan tutti...

Хорошо, не хочешь анальгинчику - выпей соды. Видишь - полегчало, отпустило... Изжога началась? Ну, друг мой, совершенствато в мире нет. Нейтрализация кислоты в желудке ведет к образованию газировки. Газировка поступает в пище' вод. Вот тебе и изжога. Где больно, где, радость моя? В пищеводе? Ну, воспалился он от газировки, теперь у тебя два 3-я - гастрит и эзофагит. Если хочешь их закрепить и упрочить, спи без подушки. Во-первых, это выровняет твою осанку. Во-вторых, желудочный сок, то бишь кислота, будет

спокойно растекаться по твоему пищеводу. Давай, дерзай. В слезах и заключается лечение.



Погладьте себя по голове. Что? Вам не пять лет? Вы солидный дядя в очках? Тем хуже для вас! Повторяю: пока не поздно, срочно погладьте себя по голове так, как будто вам пять лет. Ну что вы смотрите в книгу озадаченно?! Разве я вам что-то неприличное предлагаю? Или вам уже даже руку поднять лень? «Зачем погладить себя по голове? «

Ну, если просто так не можете, тогда слушайте: во-первых, улыбнетесь (не верю, что вы станете делать это с кислой миной), во-вторых, инфаркта не будет! Я вам совершенно серьезно это говорю!

Прикосновение в нашей жизни играет важнейшую роль. Впрочем, то же самое можно сказать и о животных. Неожиданные результаты дал опыт, проведенный в 70-е годы XX века над кроликами. Их кормили жирной пищей, чтобы выяснить, как возникают сердечные заболевания. Все подопытные животные развивались одинаково, и только у одной группы кроликов симптомы сердечных болезней встречались на 60 процентов реже! Никаких догадок по поводу того, почему именно эти кролики хорошо справляются с вредной пищей, способной вызвать инфаркт, у ученых не было. И только через некоторое время абсолютно случайно выяснилось, что кормивший их студент довольно часто брал зверушек на руки и гладил.

Итак!

Начнем с простых вещей. Простых, как три копейки. Простых, как телефонный звонок!

«Что мне нравится?» Составляем длинный список! Вы пишете, а я буду угадывать...

Влюбляться.

Смеяться так сильно, чтобы от смеха сводило скулы. Ха-ха-ха!

Горячий душ.

Получать письма.

Лежать в постели и слушать весенний дождь.

Находить потрясающий свитер на распродаже за полцены.

Шоколадный коктейль.

Пенная ванна.

Присутствие того, кто бы говорил вам, что вы красивы.

Долгий разговор со старым другом.

Просыпаться и понимать, что можно спать еще несколько часов.

Находить 50-рублевую купюру в своем прошлогоднем пальто.

Приятные сновидения.

Летать на крыльях.

Смотреть хороший фильм с тем, кого вы любите. Выигрывать соревнования. Держаться за руки. Смотреть на закат у океана. Сюрпризы.

Вылезать из постели каждое весенне улыбчивое утро и благодарить Жизнь за новый чудесный день. Быть прекрасным и уникальным?

А ведь вы прекрасны! Просто посмотрите в зеркало и подтвердите это!

Весенне ваш, Холерик

### **Играем в ассоциации. Весна - Воздух.**

Наш организм 2/3 необходимого кислорода получает через поры кожи и только 1/3 - через легкие. Поэтому кожу хоть раз в сутки необходимо обмывать, освобождая тем самым поры от грязи, пота. Водные процедуры лучше принимать на голодный желудок (до приема пищи). Нужно при любой возможности открывать кожу для контакта с воздухом, давая ей возможность дышать. Воздушные ванны закаляют нашу кожу, оздоравливают ее.

Поразмышляйте о... Любопытстве. Не просто пробегите глазами текст, а подумайте. И не торопитесь - вы не на курсах ускоренного чтения!

Однажды некий бхакта (идуший путем Божественной Любви) хотел перейти через море. У Вибхишаны, к которому он обратился за помощью, был пальмовый лист, на котором было написано имя Бога. Бхакта не знал об этом, Вибхишана сказал ему: «Возьми это с собой и привяжи к краю своей одежды. Это даст тебе возможность в полной безопасности перейти через океан. Но смотри, не разворачивай листа, потому что, если посмотришь внутрь, то утонешь».

Бхакта поверил словам своего друга и в полной безопасности шел по океану. Но, к несчастью, его постоянным врагом было любопытство. Он захотел посмотреть, что за драгоценную вещь, которая имеет такую силу, что он может идти по волнам океана, как по твердой земле, дал ему Вибхишана. Открыв, он увидел, что это пальмовый лист, на котором написано имя Бога. Он подумал:

«Неужели это все? Такая пустяковая вещь дает возможность ходить по волнам?» Как только эта мысль возникла у него в голове, он погрузился в воду и утонул.

А мог бы и не утонуть - если бы начал вовремя молотить ногам по воде. И не просто так молотить, а с настроением, радостно!

## **СТОПЫ**

### **Упражнение 16**

Акцентируем внимание на голеностопном суставе. Упражнение выполняем сначала правой, а потом левой стопой.

Ногу слегка сгибаем в колене, стопу держим на весу - это исходное положение. Оттягивая носок от себя, совершаем небольшие пружинящие движения. Повторяем движение несколько раз, а затем пяткой тянемся вперед, носок на себя.

### **Упражнение 17**

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Стопу разворачиваем внутрь так, чтобы, если вы поставите ногу на пол, она внешним краем коснулась его поверхности. Или можно слегка отвести ногу в сторону и выполнять упражнение из этого положения.

Делаем несколько пружинящих движений стопой, стараясь с каждым разом развернуть ее больше, больше, больше. Напряжение возникает в голеностопном суставе. Какую черту характера вы тренируете сейчас? Не забывайте об этом.

### **Упражнение 18**

Стопа повернута наружу (исходное положение противоположно описанному в предыдущем пункте). Упражнение выполняется аналогично.

### **Упражнение 19**

Поочередно каждой стопой медленно совершаем круговые движения - несколько раз в каждую сторону.

Движения такие, как будто большим пальцем ноги рисуем на стене круг максимально возможного радиуса.

Обратите внимание на то, что нога при этом абсолютно неподвижна, работает только стопа.

Механическое выполнение упражнений - это путь в никуда. Помните? Так куда вы идете?!

Избавьтесь от подозрительности! Как обычно, ничего сложного: вы верите людям - они верят вам. Количество положительных эмоций на душу населения увеличивается. Весна в разгаре!

Студент факультета изобразительных искусств одного из европейских университетов прославился тем, что мог по памяти с завязанными глазами нарисовать копию любой картины. Когда студент нарисовал таким образом «Мону Лизу» и «Тайную вечерю», особого восхищения на специалистов это не произвело. Дескать, мол, студент хорошо знаком с техникой итальянского Возрождения. Но судьям пришлось развести руками, когда студент с таким же успехом нарисовал копию картины малоизвестного перуанского художника.

Не откладывайте жизнь «на потом» (на вечер, на завтра, на следующий год)! Вы привыкли все откладывать. Думаете, завтра будете мудрее (сильнее, решительнее, свежее и т. д.)? Единственный прогресс в этом случае - это прогресс лени, безделья и отупения. Знаете почему? Потому что завтра -это то, что не приходит никогда! И



то, что откладывается на это «завтра», соответственно, тоже. Кроме того, откладывание подрывает ваше доверие к самому себе, собственной силе воли, в результате чего очень страдает ваше самоуважение, и шанс добиться чего-либо с каждым разом становится все призрачнее... Поэтому не откладывайте до бесконечности. Решайтесь - начинайте действовать прямо сейчас!

Предпочтите сну реальность! Да можно, можно ночью спать, не волнуйтесь вы так... Речь о том, что...

*...Когда человеку спать лучше, чем бодрствовать, Тогда лучше ему умереть.*

*Руми*

«Если бы Весна наступала один раз в сто лет, а не каждый год, или врывалась в наши жизни подобно землетрясению, а не подкрадывалась в тишине, то как трепетали бы все сердца от любопытства, ожидания и надежды на чудесные изменения», - сказал один мудрый человек. Представьте себе, что эта весна - чудо света (а ведь так оно и есть!), удивитесь ей, поблагодарите ее за то, что она пришла.

Одна песня может озарить мгновенье, Один цветок может разбудить мечту, Одно дерево может подарить нам лес, Одна птица может начать весну.

Одна улыбка начинает дружбу, Один хлопок веселит нашу душу, Одна звезда ведет корабль в море, Одно лишь слово может покорить другого.

Один луч света озаряет дом, Одна свеча прогоняет сумрак, Один лишь смех побеждает грусть, Один лишь шаг начинает путь.

Одна надежда поднимает дух,

Одно прикосновение может выразить заботу,

Один голос может сеять мудрость,

Одно сердце может знать природу,

Одна жизнь может все изменить. Ты свободен и вправе выбирать, как жить!

Давайте вместе поприветствуем Утро улыбочивого дня и посмотрим на мир через призму своих радостных Весенних

возможностей!

Весенне ваш, Холерик

### **Играем в ассоциации. Весна - Начало Пути.**

*Путь размечен. Если ты уклонишься от него, погибнешь. Если попытаешься нарушить указания дорожных знаков, ты станешь злодеем.*

*Руми*

*Научитесь координировать желания и устремления различных людей внутри себя.*

*Человек многое воображает. Он воображает, что он - Один. Обычно же он - Несколько. Пока он не стал Одним, ему недоступно правильное представление о том, что же он такое вообще.*

*Самаси*

Полюбуйтесь, к чему приводит несогласованность, на примере Головы и Хвоста Змеи.

Некогда жила змея, голова и хвост которой все время спорили между собой.

Голова говорит хвосту: «Меня нужно считать старшей!» Хвост отвечает: «Я тоже достоин быть старшим». Голова говорит: «У меня есть уши, чтобы слышать, глаза, чтобы смотреть, рот, чтобы есть, при движении я впереди остального тела - вот почему меня нужно считать старшей. А ты не имеешь таких достоинств, поэтому тебя нельзя считать старшим». А хвост в ответ: «Если я позволю тебе двигаться, то ты сможешь двигаться. А что, если я трижды обмотаюсь вокруг дерева?» Он так и сделал. Голова не смогла двигаться в

поисках пищи и чуть не умерла от голода. Она сказала хвосту: «Ты можешь отпустить меня, я признаю тебя старшим».

Хвост, услышав эти слова, тут же отцепился от дерева. Голова снова говорит хвосту: «Раз ты признан старшим, то посмотрим, как ты пойдешь первым». Хвост отправился вперед, но не сделал и нескольких шагов, как свалился в огненную яму, и змея погибла в огне.

Согласованность в действиях приводит к нужному результату, только если все участники сами по себе знают, что они должны делать. Применительно к вашему телу это означает, что теперь пришла пора заняться коленками.

### **Упражнение 20**

Нога согнута в колене, бедро параллельно полу, голень расслаблена. Совершаем вращательные движения голенью несколько раз в каждом направлении (по и против часовой стрелки) поочередно каждой ногой. Стоим ровно, плечи расправлены. Пропустите по всему телу чувство, что вы - ЧЕЛОВЕК, ЛИЧНОСТЬ.

### **Упражнение 21**

Ноги чуть шире плеч, стопы параллельно (носки слегка повернуты внутрь), ладони на коленных чашечках. Спина ровная, смотрим вперед, голову не опускаем. Совершаем круговые движения коленями: сначала несколько раз внутрь, затем - наружу (руки помогают вращению). В конце каждого движения колени разгибаются полностью.

Ох, и ничего себе, какой хруст!!!

### **Упражнение 22**

Ноги вместе, ладони на коленях. Описываем круги, разгибая колени в конце каждого движения. В противоположную сторону аналогично.

### **Упражнение 23**

Ноги вместе, выпрямлены в коленях, спина ровная. Пружинистыми движениями рук надавливаем на коленные чашечки,

стараясь еще лучше их распрямить. Выполняем несколько таких движений. Смотрим вперед...

Проявите любознательность! Любознательность - хорошее качество, не так ли? «Да-да», -согласитесь вы, а про себя подумаете: «К чему это он клонит? При чем тут любознательность? Чай, не дети...» Разумеется. Взрослые солидные индюки все знают, все умеют, все понимают. Их ничто не интересует, кроме температуры воздуха, стоимости проезда в городском транспорте и последней сплетни из жизни г-на N.

Вспомните себя ребенком. Что вас интересовало, приводило в восторг, манило, завораживало? Только представьте себе этот детский мир: столько неведомого, нового, непознанного! А еще больше интересных вещей, о которых слышал, но никогда не видел, не чувствовал, не испытал! Что именно влечет вас?.. Каждое мгновение мир изменяется, делаются новые открытия, появляются невероятные возможности. Чем шире открыты глаза, тем больше вы увидите, тем больше вопросов возникнет, тем красочнее, глубже, полнее будет ваша жизнь.

Не считайте абсурдом все то, с чем вы не согласны или не знакомы.

*То, что кажется абсурдом, но не является таковым, лучше, чем невежество человека, который считает это абсурдом.*

*Аттар*

Время от времени проверяйте, что вы вынесли из предыдущих советов. А ну-ка, возьмем предыдущий.

Есть мнение, что ангину лучше всего лечит лягушка. Да-да, лягушка! Еще в старину находили большую зеленую лягушку или жабу, ее подносили ко рту больного и просили его подышать прямо на лягушку. При этом сердце лягушки начинало учащенно биться, а больному прямо на глазах становилось лучше.

Абсурд?

Поищите причины своих болезней в себе и вокруг себя, вместо того чтобы обвинять в них окружающих.

Найдя - немедленно удалите. А теперь скажите себе большое спасибо от имени благодарного организма.



- Ой, батюшки-матушки. Да что же это делается-то на белом свете! Нет, ясное дело, жить невозможно, помирать пора. Ой, люди добрые, аллергия замучила. Яблоко съем - глаза краснеют. Апельсин какой, мандарин - чихаю по двадцать пять раз. А лето придет - от пыльцы буду кашлять. А у нас еще во дворе высадили эти... как их называют-то... да, тополи. Вот, вспомнила. Старость не радость. Ой, ну показали бы мне этих людей, что сажали, право слово, убила бы. На улицу-то мне из-за них и носу не показать. От тополиного пуха совсем задохнусь. Змеюки какие-то, убийцы. Им двор надо, видите ли, озеленять, а мне что, подышать, что ли? Грешно, конечно, а что делать. Болезнь у меня не как у всех, особенная. Не знаю, помру, наверное. Помру, и никто не вспомнит. Есть боюсь, дышать не могу. А как вы думали? Дома пылицы много, а на пыль аллергия. Кошечку, собачку взять хотела - нельзя, сразу гроб заказывай. Вот и приходится одной жить, - одной и помирать, наверное. От болезни-то от своей.

Мда-а, человек с таким настроем не вылечится. Не зря ведь по подсчетам геронтологов оптимисты живут процентов на 20 дольше, чем люди злые, скептики и пессимисты. Впрочем, эти выводы медицинской статистики подтверждают лишь то, о чем древние догадывались давно. Желаящий долгой жизни человек не должен вредить людям, отвечать на обиду обидой, не должен завидовать более талантливым, ломать растения и расспрашивать о болезнях. Отсюда вывод:

Будьте оптимистом! Поскольку мысли имеют свойство притягивать обстоятельства, вы просто должны твердо знать, что у вас все было, есть и будет замечательно! Улыбнитесь этой мысли! Вот так-то лучше.

Не бойтесь своих болезней! Вы большой и сильный, у вас какая-никакая, а голова на плечах. А у болезни что? Правильно, ничего.

Только вашими недостатками она и жива!

Привет, Привет, привет! Ты тут не захирел без меня? Скучный, нудный, здоровый»

Хочешь поиграть в театр? Я буду Отелло, а ты - Дездемона. Начинаем на три-шестнадцать... Шестнадцать! Р-р-р-ры-ы-ы!

Что ты говоришь? Ах, «пу-с-с-с-т-х-х-х-и»? Ладно, отпус-т-х-аю. Правда, здорово? Это я, твоя астма. Ведь у тебя такие большие бронхи, такая чахлая грудная клетка, такое хрупкое здоровье!

Правда, и астма астме рознь. Бывает - что твоя розочка: мощная, красивая, с инвалидностью. А бывает - как чихнул. Случится приступ-другой - И все, захирела астма: не холили, не лелеяли, наплевали на болезнь с высокой горки. Это все равно что Дездемона вместо того, чтобы помирать, двинула бы мужу в челюсть, - мол, проспись, осел ревнивый, - и ушла. И все. Нет трагедии, нет Шекспира. Одно надругательство над драматургией. Так и здесь. Ты - Дездемона, астма - Отелло. Веди себя достойно! Бойся меня, бойся умереть во время приступа, лечись правильно и интенсивно. Никаких травок-муравок, массажей-пассажей, никаких очищений по Малахову и дыханий по Бутейко. Только гормоны, и только ингаляторы. И только лошадиными дозами!

Чувствуешь, приближаюсь, - сразу думай:

1) «Сейчас у меня будет приступ».

2) «Во время приступа я умру». Потом хватай ингалятор и заглатывай пару доз каждые пять минут.

Встретимся в реанимации. Пока-пока.

P. S. Да, пока не забыло. Никогда, слышишь, никогда никому не верь, что астма всего лишь психосоматическое заболевание и что ее можно вылечить гипнозом, психотропными средствами и т. д. Да! И никогда не делай снимка бронхов. А сделаешь - не верь рентгенологам, которые скажут, что там у тебя - все в порядке...

Когда я был моложе, я хотел изменить весь мир. Я обнаружил, что это непросто, и попытался изменить людей своей страны. Когда я обнаружил, что не могу изменить людей своей страны, я остановился на своем городе. Я не смог изменить город и, став старше, переключился на свою семью. Теперь, будучи в возрасте, я осознал,



что единственное, что я могу изменить, - это себя. Я вдруг понял, что если бы в юные годы я изменил себя, я повлиял бы на свою семью. Моя семья и я вместе с ней смогли бы повлиять на целый город. Город смог бы, изменить многих людей страны, и я действительно смог бы изменить мир.

Мы начинаем с малого и движемся к большему. Мы начинаем утром. Мы начинаем Весной.

Весенне ваш, Холерик

**Играем в ассоциации. Весна - Надежда.**

*Где умирает надежда, там возникает пустота.*

*Леонардо да Винчи*

### **Задумайтесь о Силе Самовнушения!**

Однажды некий человек был приглашен в дом друга. Когда он собирался выпить предложенную чашу вина, ему показалось, что он видит внутри чаши змееныша. Не желая обидеть хозяина привлечением внимания к этому обстоятельству, он мужественно осушил чашу.

Вернувшись домой, он почувствовал страшные боли в желудке. Было испробовано множество лекарств, но все оказалось тщетным, и человек, теперь серьезно больной, чувствовал, что умирает. Его друг, услышав о состоянии больного, еще раз позвал его в свой дом. Усадив Человека на то же место, он снова предложил ему чашу вина, сказав, что в ней - лекарство. Когда страждущий поднял чашу, он опять увидел в ней змееныша. На этот раз он обратил на это внимание хозяина. Без единого слова хозяин показал на потолок над головой гостя, где висел лук. Больной тут же понял, что змееныш был только отражением висящего лука. Оба человека посмотрели друг на друга и рассмеялись. Боль гостя мгновенно прошла, и он поправился.

А вы помните, что скоро лето? Время, как будто специально созданное для того, чтобы двигаться, идти куда-то (неважно куда!), ползти, прыгать с камня на камень... А что для этого необходимо? Ну, отпуск - это само собой. А еще? Желание? Молодец! Другие идеи есть? О! Гениально! Нужны Ноги! Причем не те, которые похожи на две вареных макаронины, а нормальные здоровые ноги. У вас они пока состоят, считай, из ступней и коленок, так что на звание полноценных ног претендовать, увы, еще не могут. Поэтому даем на них нагрузку...

## **ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ**

### **Упражнение 24**

Поднимаем согнутую в колене правую ногу, бедро параллельно полу. Корпус неподвижный.

Отводим бедро до отказа вправо и, стремясь отвести бедро еще дальше, добавляем усилие. Делаем несколько таких пружинистых движений. То же самое выполняем левой ногой влево.

Создайте ощущение внутренней силы!

### **Упражнение 25**

Исходное положение аналогично предыдущему. Отводим бедро вправо до упора и возвращаем вперед. Делаем это с дополнительным покачиванием бедра вверх-вниз. Повторяем упражнение другой ногой.

Напоминаю про общий принцип: чередуем напряжение и расслабление при минимальной амплитуде движений.

### **Упражнение 26**

Исходное положение то же. Отводим правое бедро вправо как можно дальше. Это исходное положение. Коленной чашечкой «рисуем» на стене кружочки по несколько раз в каждом направлении. Аналогично проделываем левой ногой.

### **Упражнение 27**



Ходим на выпрямленных ногах, сначала опираясь на всю стопу, затем на пятки, на носки, на внутреннюю сторону стоп и на внешнюю сторону стоп. Можно даже ускорить шаг!

Колени не сгибаем! Плечи не раскачиваем, напряжение чувствуем в тазобедренных суставах и в области крестца.

Вызовите ощущение того, что вы - человек жизнерадостный. Удерживайте его до тех пор, пока выполняете упражнение. Получается? Молодец!

### **Ноги - В Дело, или Шутя Преодолеваем Любые Препятствия.**

Два любителя приключений из Франции оказались в джунглях. Знакомясь с местными «достопримечательностями», европейцы столкнулись лицом к лицу с тигром. Недолго думая, французы бросились наутек. На пути у них оказалась расщелина. Но друзей, видимо, больше привлекала перспектива разбиться, чем стать добычей полосатого хищника... Отдышавшись и придя в сознание, гости джунглей обнаружили, что перепрыгнули через пропасть шириной чуть меньше пяти метров. Французы до сих пор сами не могут понять, как им это удалось.

Научитесь заботиться о себе. Начните с тела. С этого момента обращайте внимание на его нужды, следите за ним, как за младенцем. Чего оно хочет прямо сейчас: размяться, отдохнуть, принять душ, одеться потеплее, сбросить пару килограммов, вылечить зуб? Это очень приятно -помогать себе, своему телу чувствовать себя хорошо. Будьте чутки к потребностям души и духа - о них тоже необходимо специально заботиться. Тщательно отбирайте эмоции, переживания, информацию: духовная и душевная пища тоже должна быть здоровой. Это будет входить в привычку, и со временем вы заметите, что забота о других - это тоже радость.

### **Верьте в себя.**

Вы - самое большое сокровище,

Для вас нет ничего невозможного.

Это не каприз судьбы.

Это только ваш каприз.

Никто не может заставить вас отказаться мечтать.

Только вы можете помешать мечтам претвориться в реальность.  
Ваши достижения определяются вашими собственными желаниями.

Верьте в Свое занятие. Мечтайте, о чем хотите мечтать. Идите туда, куда вы хотите пойти. Будьте тем, чем вы желаете быть. Потому что у вас только одна жизнь и один шанс, чтобы сделать все, что вы желаете сделать!

И да наградит вас жизнь счастьем, чтобы сделать вас светлыми!

Проблемами, чтобы сделать вас сильными! Печалью, чтобы сделать вас человечными! Надеждой, чтобы сделать вас счастливыми!

Поверьте в свои силы! ВЫ МОЖЕТЕ ВСЕ!

Весенне ваш, Холерик



### **Интермедия**

#### **Появляется Сангвиник...**

(Слегка запинаясь): Добрый день! Меня зовут Сангвиник. Мы с вами когда то были представлены друг другу, но это было так давно,

что вы, наверное, и не помните меня. Впрочем, сейчас это не так важно. Знаете, я долго думал, о чем мы будем говорить с вами при первой встрече... Даже речь заготовил. Она, правда, получилась немножко сумбурная, местами корявая... Но я очень старался, честное слово! Буду рад, если смогу убедить вас, что наступило самое прекрасное время года - Лето... Итак, слушайте:

(С воодушевлением): Лето! «Июнь», «Июль», «Август» - лучшие главы в нескончаемой книге «Времена года». Листок отрывного календаря, на котором значится долгожданное 1 июня, открывает череду дней, несущихся с грохотом электрички к морю! - на дачу! - в отпуск! - на солнце!

Лето! Сколько радости несут его ясные дни! Как будто саму молодость - упругую, сильную, яркую - дарят вам вновь судьба и природа.

Июнь. Кипят кусты сирени, кружится голова от ее аромата, сердце замирает в предчувствии счастья... Где здесь цветок с пятью лепестками?

Глупо грустить, огорчаться, не верить в свою поотставшую где то удачу, когда вокруг заливаются трелями птицы, не гаснет закат - все как раньше, как раньше, как в двадцать...

А ароматы трав после дождя? А радуга? А туман над лесом? И склон холма, заросший иван-чаем, и озеро, в котором можно плавать хоть весь день... И солнце, превращающее тебя в какое-то светящееся изнутри существо, которое вот-вот утратит оболочку тела и растворится в сиянии дня...

А бор с грибами? А вечера на веранде, которую закат через цветные ромбики стекол раскрасил, как сказочный терем...

Сказочный терем - в тридевятом царстве, которое можно найти, в которое просто попасть, где легко оставаться счастливым, потому что имя ему - лето.

Откликнитесь ему - мышцами, кожей, улыбкой - и оно принесет вам свои волшебные дары:

- скатерть самобранку, на которой теснятся салаты и фрукты, лесные ягоды, пирог с клубникой, суп с грибами;

- волшебное зеркальце, отражающее ваше увлажненное лесным туманом и купаньем, зарумянившееся от загара совсем молодое лицо;

- ларец с ожерельем, краше которого нет нигде, ибо сияет оно не самоцветами, а прекрасными мгновеньями лета: вот луч, коснувшийся щеки и разбудивший, вот шляпка белого гриба, блеснувшая под дождем, вот звездопад над теплым морем.

Научитесь только быть ЗДЕСЬ и ТЕПЕРЬ, научитесь радоваться ветру, солнцу, дождю, земле, воде, запахам сена и хвои, - и ожерелье ваше окажется ослепительно красивым и длинным-длинным.

(Стесняясь): Ну как? Понравилось? Правда? Ой, как я рад...

(С надеждой): А мы еще увидимся? (Восторженно): Ура-а-а а!!!



## **Играем в ассоциации. Лето - Молодость.**

*Кто хочет честно пройти свою жизнь, должен в молодости иметь в виду, что когда-нибудь он станет стариком, а в старости помнить, что он когда-то тоже был молодым.*

*С. Джонсон*

«Чтобы быть здоровым, нужно действительно захотеть этого и быть готовым откинуть все то, что мешает вашему здоровью». Помните такое правило? Так вот. Все, что происходит с вами в остальных сферах жизни, подчинено тем же законам. Все определяется исключительно Силой Вашего Желания.

Молодой человек пришел однажды к мудрецу и спросил: «Господин, что я должен делать, чтобы обрести мудрость?» Мудрец ничего ему не ответил. Повторив несколько раз свой вопрос и так и не получив ответа, юноша наконец ушел, чтобы вернуться на следующий день все с тем же вопросом. Снова не получил он ответа и вернулся на третий день, опять повторяя: «Господин, что я должен делать, чтобы стать мудрецом?» Мудрец повернулся и направился к близлежащей реке. Он вошел в воду и кивком пригласил юношу следовать за собой. Достигнув достаточной глубины, мудрец взял молодого человека за плечи и держал его под водой, невзирая на попытки юноши освободиться. Когда же тот освободился, и его дыхание выровнялось, мудрец спросил его: «Сын мой, когда ты был под водой, чего ты желал сильнее всего?» Юноша ответил без колебаний: «Воздуха! Воздуха! Я хотел только воздуха!» - «А не предпочел бы ты этому богатство, удовольствия, власть и любовь, сын мой? Не думал ли ты об этих вещах?» - допытывался мудрец. «Нет, господин, я хотел воздуха и думал лишь о воздухе», - последовал немедленный ответ. «Тогда, - сказал мудрец, - чтобы стать мудрым, ты должен желать мудрости с такой силой, с какой ты только что жаждал воздуха. Ты должен бороться за нее вплоть до исключения всех

других целей в жизни. Если ты будешь стремиться к мудрости с такой страстью, сын мой, ты обязательно станешь мудрым».

Я думаю, вы и сами можете вспомнить парочку примеров из собственной жизни, подтверждающих: главное - очень захотеть чего-то, испытать в этом поистине жизненную необходимость, - и внезапно появятся силы и способы достижения желаемого. Подчас человек и сам не может понять, как это у него получилось, а результат - налицо! Вот, например...

В 1967 году в горах Азии археологи вели очередные раскопки. Однажды два работника из археологической группы пропали. На поиски людей бросились и сама группа, и вызванные спасатели. К сожалению, поиски результатов не дали. Но вскоре пропавшие объявились сами. Они рассказали, что зашли в заинтересовавшую их пещеру, где и заблудились. Два дня они искали выход, но так и не нашли, и уже было впали в полное отчаяние, но случайно увидели щель, через которую им и удалось выбраться... Когда археологи взглянули на эту щель, то были сильно поражены: диаметр ее был настолько узок, что через нее можно было протолкнуть только тонкий тук.

Внимание! Настала торжественная минута. Вас посетило непреодолимое желание обрести мудрость. Вы, правда, и сами не очень знаете, что это такое, но твердо уверены, что записать это качество в список своих достоинств вы не отказались бы («вот бы все обзавидовались!»). В общем, ради получения мудрости вы готовы на все... Но тут, как назло, насморк, голова болит и совершенно не до мудрости (так оно обычно и бывает, скажу я вам). Хотя уже само по себе решение полечиться нельзя не признать мудрым. Ну что ж, лечитесь!

- Привет! Это снова я, твое 3-е. Угадай, как меня сегодня зовут? Умница! Конечно, насморк. В голове тепло, с носу потекло... Правда, смешно? Нет? Ну и правильно. Ты ведь не такой, как все эти любители бородатых афоризмов про неделю и семь дней, ты понимаешь: насморк - дело серьезное, работать с ним надо толково, соблюдая, как минимум», три заповеди.

### **Заповедь 1.**

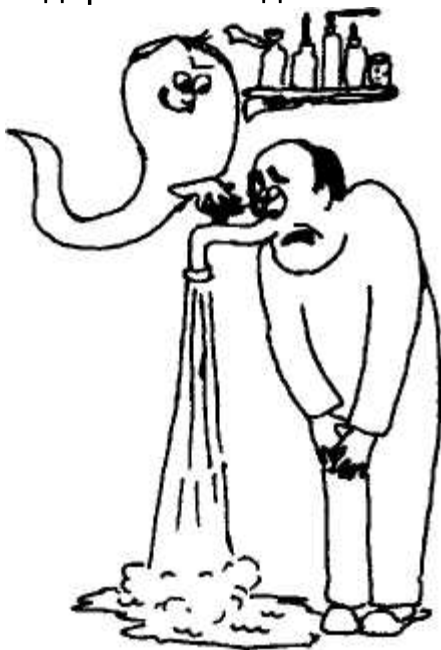
«Чти болезнь свою паче отца своего и матери своей». Достигается путем концентрации. Выучи Простенький; текст медитации: «Господи, как мне плохо (3 раза)! У меня в голове - свинец, а в носу - кран (каждые 5-7 минут). Я не могу дышать ртом, я сейчас задохнусь (все время)».

### **Заповедь 2.**

«Не сотвори себе кумира из народной медицины». Достигается игнорированием глупых советов попарить ноги (а особенно руки!) в горячей воде, промывать нос соленой водой или отваром трав и прочих, глупостей вроде чеснока, лука и масла чайного дерева. Тьфу, тьфу, тьфу! Все суть волшба и колдовство.

### **Заповедь 3.**

«Возлюби ближнюю свою аптеку, аптекаря и флакон, с галазолином (нафтизином)». Живи под девизом: «Чаще, больше, дальше!» Уже через три недели ты поймешь, что поговорка про неделю и семь дней - чушь! Нос закладывает все время, даже ночью, отсутствие галазолина в кармане (на ночном столике) вызывает ужас. Так держать! Не дай себе отвыкнуть!



А заодно задумайтесь о пользе и вреде всех столь любимых вами и принимаемых с поводом и без повода лекарств. Между прочим...

На «оборотную сторону» лекарства долго не обращали внимания. Лишь с 60-х годов XX века, когда на свет сотнями стали появляться дети с серьезными отклонениями, во всем мире заговорили о побочном действии лекарств.

Но говорить - одно, а отказаться от лекарств - совсем другое. Люди же как привыкли: или они лопают таблетки каждые полчаса, или же вбивают себе в голову, что таблетки - яд. Эти умрут, но лекарства пить не станут. И те, и другие зациклены на своей

философии, защищают ее со всей возможной патетикой, а здоровее не становятся. Просто потому, что нет у них такой цели. Между тем, стоит лишь человеку начать стремиться к чему бы то ни было со всей страстью - и желание обязательно станет реальностью (уверен, сейчас вы думаете не о том, что нужно сделать для исполнения вашего желания, а о том, как бы мне доказать, что «не все-е жела-ания можно исполнить»...).

Тренируем успешность. Сделайте так: примите внешний облик счастья, то есть мимику сытого людоеда и осанку важного индюка, а дальше произойдет синхронизация внешней формы с внутренним состоянием.

Искусственно создайте в душе радостное ожидание того, что ваше действие приведет к успеху, цели.

Сделали шаг?

Теперь представляйте себя таким, каким хотите быть, и продолжайте искусственно увеличивать в себе это радостное состояние, подключая силу духа. Желание будет исполняться.

А если не будет - значит, плохо хотели. Третьего не дано. Хотите настоящего лета - будет лето! Даже если нет отпуска, солнца и тепла. Но столь полное невезение случается едва ли раз в жизни и ценно само по себе. Во всех остальных случаях подвывать о злом роке и собственной печальной участи просто недопустимо!

Столь же недопустимо летом забывать о своей физической форме. Помнится, мы с вами договорились считать тело своим другом... Было такое или нет? Уже забыли, отвлеклись, задумались о материях более высоких, чем какие-то там упражнения? Не выйдет у вас, уважаемый, заниматься чем-то одним! То есть заниматься-то вы можете сколько угодно, а вот толку будет... большой жирный ноль! Так что давайте-ка поработаем над тем, что у вас находится на месте позвоночника.

## **ПОДГОТОВКА**

Перед началом упражнений на позвоночник делаем глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот. Если вы поели чеснок,

лук или накануне хорошо выпили, то можете дыхательные упражнения делать напротив тещи.

Выдох должен быть по продолжительности минимум в два-три раза дольше вдоха.

С каждым вдохом впитываем физически ощущаемое чувство молодости, свежести, красоты. Искусственно создаем образ силы, уверенности в себе, ощущение того, что собственными усилиями можем исполнить любое свое желание.

Самое главное - создавать в теле соответствующие мыслям внутренние ощущения. Другими словами, вызывать физически ощутимый отклик организма на образы и мысли.

### **Интермедия**

Появляется чем-то крайне опечаленный Сангвиник...

(Возмущенно): Пропало лето! Пропало! И отпуск будет только в октябре...

А все вокруг демонстративно торопятся на дачу - с котулями, кошками в корзинках и самодовольными лицами.

И все вокруг такие загорелые, такие беспардонно цветущие и беспечные, как будто и в 20, и в 30, и в 40 с га ком живут себе поживают в стране летних каникул.

А на работе духота и скука; все те же лица, те же разговоры, и сплетни... А потом духота автобуса, мрак метро. И пекло собственной квартиры, где до утра дышать нечем...

(Внезапно опомнившись): Стоп, стоп!!! Что вы делаете?! Вы разрушаете себя, вы не хотите радоваться миру... или, может, забыли, как это делается?

(Поучительно): Глупо ждать трехнедельных осенних вакаций, не улыбаясь летнему солнцу.

Нет времени? Неправда! Просто суета и обида на весь белый свет победили вас... И будут побеждать дальше, если вы не перестанете им в этом потакать.

(Мягко): Давайте поищем, где прячется это пропавшее лето.

Вспомним: где ближайшая станция железной дороги? Где идет пригородный автобус?



Запасемся расписанием, парой бутербродов, кроссовками, ветровкой и, главное, жаждой странствий.

Работа до шести? Не знаете, куда поехать?.. Отговорки!

Летние вечера светлы и жарки, электрички каждые два километра останавливаются на станциях «Чудесное Озеро», «Светлая речка», «Прекрасная Прогулка», а все автобусы, как корабли, приписаны к порту «Находка».

Задача-минимум: подышать чистым воздухом, чуть-чуть позагорать и оглядеться вокруг: вот лес, вот озеро, вот дачные домики...

Пройдитесь по лесной тропе, посидите на берегу озера или залива, поваляйтесь на траве, глядя на облака и сходящиеся кроны деревьев.

Дышите глубже, улыбайтесь! Лето не пропало. Оно в вас, оно - ваша молодость и сила.

(Довольно): Ну как, полегчало? Вот и хорошо. А мне пора. До встречи!

Удаляется...

## **Играем в ассоциации. Лето - Обед.**

### **РАГУ ПО-ПЕРСИДСКИ**

250 г телятины, 50 г сливочного масла, 80 г репчатого лука, 80 г яблок, мука, чеснок, цедра лимона, перец, соль.

Мелко нарезанные лук и чеснок пассеруйте в масле до прозрачности, добавьте молотый черный перец.

На той же сковороде обжарьте нарезанное кубиками мясо, посыпьте его мукой, перемешайте, добавьте нарезанные яблоки и лимонную цедру. Подлейте воды и тушите под крышкой до готовности. Подавайте с рассыпчатым рисом.

Если вы делаете то, чего вам - С Точки Зрения Окружающих - делать ни в коем случае не следует (а вы бы лично так всю дорогу только этим и занимались!) - получите от этого удовольствие! В конце концов, ведь именно ради своего собственного удовольствия вы это и делаете!

*Грех, совершенный с любовью, более похвален, чем богослужение без любви. Ибо богослужение без любви награждается не более, чем напрасное усилие. Конечно, грех, совершенный с любовью, ведет к наказанию, но зато он - источник наслаждения. Что бы ты ни делал - делай это с любовью!*

*Шейх Музаффер*

Вы, несомненно, считаете себя интеллектуалом и уже готовы представить мне заверенный в нотариальной конторе список прочитанной литературы из 12 137 пунктов (из них 7 684 на иностранных языках)? Спасибо, не надо.

*Интеллект есть тень объективной Истины. Как может тень сравниться с солнечным светом?*

*Руми*

*Довольно похвалиться интеллектом и ученостью, ибо здесь интеллект - препятствие, а ученость - глупость.*

*Джами*

А может быть, ваш конек - духовность? Или, напротив, каждый божий день, собираясь на работу, вы слушаете, как по радио тоскливыми голосами какие-то люди обсуждают проблему духовности современной молодежи, и вас уже трясет от одного этого слова? Тогда имейте в виду:

*Большинство людей считает, что быть духовным означает творить чудеса, видеть необыкновенные вещи, удивительные явления; и лишь немногие знают, как это просто, и что быть духовным означает быть естественным.*

*Хазрат Инайат Хан*

### **Будьте естественны!**

Что такое естественность? Как вы понимаете, что естественно, а что - нет? Правда в том, что неестественности не существует. Есть страхи, подавления, зависимость, с которыми и нужно работать. А

неестественность - это фантом, который вы питаете своими сомнениями, оценками, сравнениями, осуждением. Чтобы стать естественным, хозяином своей судьбы, вам нужно все потерять: стереотипы, нравственные убеждения, установки, привычный стиль поведения. Когда начнете критиковать, осуждать, сравнивать себя с кем-то, просто взгляните повнимательней в то, что вы делаете, - вы избиваете, унижаете себя. На протяжении скольких лет вы этим занимаетесь? И все еще хотите быть естественным? Вы очень выносливы! Поддержите себя в этом стремлении – начните принимать все, что вы делаете, не осуждая и не одергивая себя. Вы на правильном пути!

\* \* \*

Согласитесь, вы как типичный «нормальный» (то есть среднестатистический) человек в повседневной жизни редко задумываетесь над тем, что такое хорошо и что такое плохо. Совершая привычные действия, вы руководствуетесь при этом привычными принципами: выходя на улицу, нужно одеться; покупая продукты, нужно за них заплатить; если ребенок плачет, нужно его накормить. В большинстве случаев этого знания оказывается достаточно для того, чтобы более или менее благополучно существовать, не попадая в милицию или сумасшедший дом. Вы отладили механизм своей жизни как будто специально для того, чтобы как можно меньше думать. Я надеюсь, вы понимаете, что мысль о том, как бы завтра не проспать, - это не то, что я имею в виду.

### **Попробуйте задать себе вопрос «зачем?».**

Зачем не проспать работу? Почему так важно, «чтоб не уволили»? Кто сказал, что вы должны кормить семью? А зачем вы ее создали? А вы уверены, что знаете, что такое любовь?.. Ну и так далее... Моя цель в данном случае - не вогнать вас в депрессию под девизом «все в этой жизни бессмысленно, пойду напьюсь (лягу носом к стенке)», а просто показать всю относительность ваших ценностей и произвольность набора составляющих вашей жизни. Вы не балерина, а инженер. Это плохо или хорошо? Нормально. Вы не инженер, а патологоанатом

(вот видите, уже не для всех этот вариант подходит). Сегодня вы медсестра в поликлинике, а завтра будете кинозвездой. Это как? (Отвечать «нереально» запрещено, потому как дайте мне голову на отсечение, что вас завтра не увидит на улице никому неизвестный до сих пор кинорежиссер, - и я сам лично сниму фильм с вами в главной роли только ради того, чтобы доказать вам обратное!). Сегодня вы преуспевающий бизнесмен, а завтра бросите все дела и спрячетесь в глухой деревне, чтобы спасти свою жизнь, на которую покушаются конкуренты... Сегодня у вас есть все, а завтра не будет ничего - и наоборот. И это - хорошо и правильно.

*Познание крайностей - единственный путь к правильному пониманию действия принципа золотой середины.*

*Фармади*

Поэтому цените свое внутреннее «я» - единственное, что останется с вами в любой ситуации, единственное, о чем стоит беспокоиться.

*Если драгоценный камень попадает в грязь, он остается драгоценностью. Если пыль поднимается к небу, она остается пылью.*

*Саади*

А вот Руми писал: «Душа подобна чистому зеркалу; тело есть пыль на нем. Красота в нас неразличима, ибо покрыты мы пылью».

Чувствуете, к чему дело идет? Правильно! Пора проветрить свое запылившееся тело. Конкретно - шею. Работа с шейным отделом позвоночника нормализует внутричерепное давление, улучшает зрение, слух, память, повышает работоспособность. Со временем восстанавливается вестибулярный аппарат, улучшается состояние щитовидной железы, становится нормальным сон, устраняется онемение рук и в целом улучшается питание мозга.

### **Упражнение 1**

Корпус прямой, подбородок опущен на грудь. Подбородком скользим вниз по груди, пытаюсь дотянуться до пупка. Как до пупка дойдете, можете идти обратно!

Чередуем напряжение и легкое расслабление. С каждым новым напряжением стараемся продолжить движение, немного добавляя усилий, и снова легкое расслабление. Выполняем несколько таких движений.

До боли не доводите! В области шеи должно возникать чувство приятного напряжения. А в теле искусственно создайте волну уверенности в своих силах и постарайтесь как можно дольше удержать ее.

**Внимание!**

Если это упражнение выполнять очень тяжело или у вас есть проблемы в шейном отделе позвоночника, то поменяйте это движение на вытягивание головы и шеи вперед.

### **Упражнение 2**

Корпус прямой, голову не запрокидываем, а слегка отклоняем назад, подбородок направлен в потолок. Тянемся подбородком вверх. Затем движение на секунду останавливаем, немного отпускаем напряжение, но не расслабляемся и снова тянемся подбородком ввысь.

Делаем несколько таких движений, не забывая про технику безопасности.

### **Упражнение 3**

Позвоночник постоянно прямой. Плечи во время выполнения упражнения абсолютно неподвижны.

Голову наклоняем вправо (не поворачиваем!) и без особых усилий пытаемся коснуться ухом плеча.

Не смущайтесь, если не достигнете цели сразу. И не переусердствуйте! Со временем вы будете делать это свободно.

Затем наклоняем голову к левому плечу.

Над какой чертой характера вы сейчас работаете? А? Не упускайте возможность за одну работу получить несколько вознаграждений.

### **Упражнение 4**

Стоим ровно. Голова прямо, смотрим перед собой. Вокруг носа, как вокруг неподвижной опоры, начинаем поворачивать голову вправо. Подбородок при этом смещается вправо, чуть вперед и вверх.

Вспомните, как это делает маленький щенок, когда видит что-то интересное или реагирует на ваши слова.

Это упражнение выполняем в трех вариантах: голова ровно (смотрим перед собой), голова опущена (смотрим в пол), голова слегка отклонена назад (смотрим в потолок). Будьте осторожны!

### **Упражнение 5**

Круговые движения головой объединяют в одно все предыдущие упражнения для шейного отдела позвоночника.

Голова перекачивается медленно и свободно, не перенапрягая мышцы шеи, несколько раз в одну сторону, а потом в другую. Выполняйте его с особой осторожностью и вниманием. Следите за своими ощущениями.

Если у вас есть проблемы в шейном отделе позвоночника, то движение выполняем по такой схеме: ухом тянемся к правому плечу, подбородок направлен вниз, затем голова плавно перекачивается к левому плечу и обратно. То есть делаем неполный круг головой, без наклона назад.

### **Упражнение 6**

Корпус прямой. Стоим ровно. Голова на одной линии с позвоночником.

Медленно уводим взгляд вправо, следом поворачиваем голову, и так до упора. Это исходное положение.

Стараясь увидеть, что находится за спиной, каждый раз дополнительными усилиями пытайтесь увеличить угол поворота. Голову не запрокидываем! Проверьте! Подбородок около плеча!

Делаем несколько таких движений в одну сторону, затем это же упражнение в другую сторону. Перенапряжения недопустимы! Дышать не забывайте!

Кстати, когда мы говорили о крайностях и золотой середине (см. совет 106), вы наверняка оправдали чужой мудростью свои

собственные «кро-о-ошечные крайности», которые «вовсе даже и не крайности», а сплошь «милые причуды» и «личностные особенности». Придется мне вас разочаровать: немало есть на свете мудрых высказываний и притч, свидетельствующих о том, что стремление к крайностям - это, извините, увечье.

### **РУКА МОКУСЕНА**

Мокусен Хики жил в храме в провинции Амба. Один из его приверженцев пожаловался на скупость своей жены.

Мокусен навестил жену своего приверженца и показал ей сжатую в кулак руку.

- Что ты хочешь этим сказать? - спросила удивленная женщина.

- Предположим, что моя рука все время сжата в кулак. Как ты назовешь это? - спросил Мокусен.

- Увечье, - ответила женщина. Тогда он раскрыл руку и снова спросил:

- Теперь предположим, что моя рука всегда в таком положении. Что это тогда?

- Другая форма увечья, - сказала женщина.

- Если ты хорошо это понимаешь, - закончил Мокусен, - ты хорошая жена. И он уехал.

После его визита жена стала помогать мужу как в накоплениях, так и в тратах.

Так и слышу ваше ворчание: «Нет бы прямо сказать: крайности - это хорошо или плохо?.. Так он как специально издевается и всех путает». Да-а! Специально! Только не путаю, а учу думать. Это не значит, что нужно срочно морщить лоб, подпирать голову и делать трагическое выражение лица! Думать можно и нужно с улыбкой!

### **Относитесь ко всему легче!**

Закройте глаза. Представьте, что жизнь - это всего лишь игра. Вы чувствуете, что груз исчезает с ваших плеч. Страх жизни, смерти, любви, отвергнутости - все испаряется. Вас наполняет радость, вы становитесь легким, открытым, игривым, как ребенок. Откройте глаза. Осознайте, что вокруг вас - все та же игра. Отношения, работа,

цели, развлечения, быт - все устроено по ее правилам, в разработке которых вы принимаете непосредственное участие...

### **Верьте в свои силы!**

В индийской деревне Шивапур, в 200 километрах к юго-востоку от Бомбея, стоит небольшая мечеть в честь святого Камар Али Дервиша. Во дворе мечети лежит камень весом более 60 килограммов. Во время дневной молитвы 11 молящихся окружают камень и начинают нараспев повторять имя святого. Когда звучание достигает определенной ноты, молящиеся поднимают камень... одним пальцем!

В каждое ваше действие привносите легкость и игру, ведь жизнь редко бывает так серьезна, как мы привыкли ее воспринимать. Но помните:

*Человеческая жизнь похожа на коробку спичек. Обращаться с ней серьезно - смешно. Обращаться несерьезно - опасно.*

*Акутагава Рюноскэ*

Появляется чумазый Сангвиник с пучком укропа в руке...

(Восторженно): Дача! Как ты. прекрасна! Разве варено с газовой плиты идет в сравнение с ужи ном, приготовленным на печке?

Разве можно сравнить жаркую духоту городских улиц с этим благоухающим воздухом?

(Торжественно): Пусть славятся в веках шесть соток приусадебного счастья, где зреют плоды ваших весенних хлопот: салат и лук, «огурчик прямо с грядки», ревень, клубника, свекла и горох.

(Рассудительно): Прекрасные эти сотки, во-первых, наглядно доказывают, насколько охота пуще неволи, во-вторых, чудесно заменяют тренажеры, сгоняя лишний вес, и, в-третьих, ежедневно обеспечивают некую деталь к столу, превращающую любую трапезу в «завтрак - обед - ужин аристократа».

А свекольник «с грядки», охлаждающий нутро и наполняющий душу блаженством?

А душ в саду, где солнце греет воду в бочке?



Грибы, купанье и велосипед - без комментариев. И так все ясно: дача - 133 удовольствия от лета.

Неважно, отпуск или выходные...

Хорошо проведенные на даче выходные удлиняют жизнь в той же пропорции, в которой сокращают рабочую неделю.

Надо только правильно их организовать:

(Читает по бумажке):

1. Приобрести «билет выходного дня» - он действует аж с пятницы по понедельник.
2. Приготовиться к поездке заранее, чтобы не тратить времени уикэнда на сборы и поиски запропавшей вещи.
3. Твердо знать расписание поездов.
4. Прыгать с места в карьер: в дороге любоваться пейзажем, прибыв на место, тут же мчаться в лес или на озеро, на худой конец, пройтись по улочкам поселка, вкушая бесплатный кислородный коктейль.
5. Вернувшись в дом, сказать себе: «Мне некуда спешить», - и тихо разобрать вещички.
6. Возвращаться в город не в воскресной давке, а утром в понедельник.

(Подытоживая): Поверьте, такой способ проведения выходных через две-три недели заставит вас думать, что вы в отпуске. Удачи вам! Уходит, жуя укроп...

### **Играем в ассоциации. Лето - Юг.**

9 марта 1985 года завершил свое пятнадцатимесячное путешествие ползком Джагдиш Чандр, проползший расстояние 1400 километров между индийскими городами Алигхаром и Джамму ради убогаторения почитаемой им индусской богини Маты.

Следите за тем, как вы выражаете свои эмоции. Вы заметили: когда вы чувствуете себя здоровым и отдохнувшим, вам легко понимать других, прощать их недостатки и любить их такими, какие они есть? Но стоит вам почувствовать себя плохо - и вы превращаетесь в совершенно невыносимое создание...

Я знал, что рано или поздно, но это должно было случиться. У меня гайморит. Нос заложило, лицо распухло, башка раскалывается.

И, конечно, все сразу меня бросили! Меня никто не любит! Нет, так дальше жить нельзя. Еще с утра сказал жене: «Сходи, позвони, вызови врача. Скажи, что человек умирает. Сильнейшая форма гайморита». Они все, все врачи поликлиники, немедленно должны приехать и сказать мне, буду я жить или нет никакой надежды. Я готов. Только не надо меня обманывать. Это самое постыдное - обманывать больного человека. Если у меня нет никаких шансов, то мне никто не нужен. Я буду один. Я буду один ждать смерти. Жене сразу дам развод (больной муж ей не нужен). Дети, слава Богу, уже взрослые. Им тем более больной отец ни к чему. А чтобы с внуками сидеть, найдут няньку. Боже, это приступ. Не могу дышать. Ну почему она до сих пор не пошла за врачом! Боже, как мне плохо!



Наконец жена идет вызывать врача, а вас, такого-го всего «бедного-несчастливого-глубоко-уверенного-в-скорой-неминуемой-собственной-кончине», посещает старое знакомое...

У-У-У, какие мы сегодня грустные-печальные. Давай без шуток. Что болит? «Голова спереди»? Какая

разница, спереди, сзади или с боков! Выпей анальгинчику...

И нос заложен? Капни галазолинчику. Делов-то. Болезнь у него, видите ли, «два в одном». Что еще? Говори внятно. Ах, голову больно наклонять... Постой, постой. Знаю! Это серьезно. Это я, твое 3-е, а зовут меня гайморит. Это ты вляпался, дружок. Давай лечиться. Прежде всего, голову - греть, греть и греть. У тебя голова почему болит? Потому что в пазухах гной скопился. Гной тепло любит - как цветочек в оранжерее. Тогда ему хорошо, тогда он в рост идет... Гной или цветочек? Оба. Гной так и в мозги может попасть. Тут тебе и амба,



тут тебе и цветочки из оранжереи. Безвременно усопшему сладкому другу от 3-я.

Ты все-таки собрался к ЛОРу? Ну хоть послушай меня еще минутку. Я-то знаю, что он тебе скажет. Будет предлагать пункцию - прокол такой.

Не соглашайся. Не верь, что через три дня зарастет. Не зарастет. Так и будешь

ходить с тремя дырками в носу.

Потом пропишет какой-нибудь антибиотик дорогущий и скажет пить по 6 таблеток 5 дней. А там ИХ всего тридцать! Чуешь, К чему клоню? Чуешь? Ясно, как божий день! У них сговор с аптекой, чтобы вас, народ, обирать. Найди дома в аптечке тетрациклин или левомицетин и ешь понемножку, по таблеточке, по две в день. Но месяц! Во-первых, экономия, во-вторых, дисбактериоз в кишечнике, и, в-третьих, гайморит твой при тебе. И на пункцию не соглашайся, ни-ни. Так и скажи им: «Я вам не папуас!»

Каждый день вы общаетесь с другими людьми. Как часто при этом вы берете себе за труд представить себя на их месте? Вы готовы поменяться с ними ролями? С сонной продавщицей в магазине, с начальником, который, на ваш взгляд, только и делает, что принимает посетителей и пьет с ними хороший кофе? Почему вы позволяете себе раздражаться на первую и тихо ненавидеть второго?

Научитесь сохранять спокойствие.

Плечи поправьте! Осанка! Легкая улыбка! Расслабьте все: веки, лицо, шею, плечи, грудь, живот, ягодицы, ноги... а мышцы мочевого пузыря пока не желательны!

Вдох - безмятежность,  
выдох - покой,  
вдох - спокойствие,  
выдох - умиротворенность,

вдох - тишина,  
выдох - уравновешенность...  
...И дальше в том же духе.

Как вы понимаете, упражнение не требует никаких специальных условий и может выполняться где и когда угодно: на остановке, в транспорте или «на ковре» у начальника.

Представьте себя на месте других людей, проживите мысленно один день их жизни... Осознайте центром мира Его или Ее, а не себя.

*Конечно, невозможно провести грань между добром и злом, ибо вещи кажутся вам такими, какими вы видите их: для дурного взгляда и все хорошее - дурно, а хорошему взгляду и дурное кажется хорошим в известном смысле. Поэтому мудрец хранит молчание, когда другие отличают добро от зла. Самое важное: не делать другим того, чего вы не хотите, чтобы другие не делали вам. Поэтому желательны такие действия, которые исходят из добрых побуждений, и нежелательны диктуемые злым.*

*Хазрат Инайат Хан*

Помогайте другим людям. Если ну-у-у ни в какую не получается делать это от чистого сердца, попробуйте помогать из эгоизма.

Шли лошадь и осел с базара. Так случилось, что осел был навьючен выше головы, а лошадь бежала налегке.

Шли они, шли, прошли полдороги - осел устал, кряхтит, еле дышит.

- Будь другом, - попросил он лошадь, - помоги мне! Возьми часть груза! Но лошадь и ухом не повела. Немного погодя осел взмолился:

- Мне уже неважно! Помоги!

Но лошадь только ушами прядет. Дорога пошла в гору. Осел чувствует, что вот-вот упадет, и в третий раз просит лошадь:

- Помоги!

- Ладно, - согласилась лошадь, - кое-что я возьму на себя: ты носи груз, а я, так уж и быть, буду за тебя кряхтеть и отдуваться.

Осел прошел еще десяток шагов и упал.

- Вставай, вставай, милый! - умолял хозяин, но осел не мог подняться.

Делать нечего. Разгрузил хозяин осла и всю поклажу взвалил на лошадь. Теперь осел бежал налегке, а лошадь кряхтела и отдувалась за двоих.

Попытайтесь иначе построить свои отношения с окружающими. Коллеги ни разу не позвали вас с собой на перекур? Против вас ополчилась секретарша, которой вы не подарили шоколадку на 8 марта? Или начальница - «настоящая стерва»? Сперва определите, так ли принципиальна для вас эта проблема. Стоит ли бросать все силы на ее решение, или завтра она рассосется сама собой?..

Не суетитесь. Суетиться - значит создавать вокруг каждого действия множество движений, волнений, тревог, сомнений. Ускоряет это процесс достижения цели, улучшает результат, приносит удовольствие? Нет! Наоборот, вы тратите на каждый шаг намного больше энергии, чем он того требует, и весь процесс начинает тяготить вас. Поэтому рекомендую «взяться за ум»: приняв решение идти к какой-либо цели (начните с не очень масштабных), разработайте подробный план конкретных действий, необходимых для ее достижения. Если вы суетитесь уже на этом этапе - хорошо, ваша работа уже началась. Записывайте все свои мысли, а потом, читая записанное, выбирайте действительно важные. Теперь приступайте к действию - выполняйте только то, что записали, даже если по ходу вспомнили что-то важное.

Впрочем, это если говорить о суетливости на бытовом уровне. Но ведь она существует и на более высоких уровнях...

Жил однажды человек, одинокий и несчастный. И взмолился он: «Господи, пошли мне прекрасную женщину: я очень одинок, мне нужен друг».

Бог рассмеялся: «А почему не крест?»

Человек рассердился: «Крест?! Мне что, жизнь надоела? Я хочу только красивую женщину».

Что же, он получил красивую женщину, но вскоре стал еще несчастнее, чем раньше: эта женщина стала болью в его сердце и камнем на его шее. Он снова взмолился: «Господи, пошли мне меч». Он собирался убить женщину и освободиться от нее, мечтал вернуть старое доброе время.

И снова Бог засмеялся: «А почему не крест? Не послать ли тебе уже крест?»

Человек разгневался: «А ты не думаешь, что эта женщина хуже любого креста? Пошли мне меч!»

Появился меч. Человек убил женщину, был схвачен и приговорен к распятию.

И на кресте, молясь Богу, он громко смеялся: «Прости меня. Господи! Я не слушал Тебя, а ведь Ты спрашивал, не послать ли мне крест, с самого начала. Если бы я послушался, я избавился бы от всей этой ненужной суеты».

Однако если вы решили, что построение отношений с тем или иным человеком для вас принципиально (а уж коли вы так решили, значит, так оно и есть)...

### **Попытайтесь увидеть другого внутренним зрением.**

Что вы знаете о нем? Какими глазами смотрит он на мир? Чем может гордиться в себе, какие у него могут быть комплексы? Найдите к нему подход. Это не так сложно, как вам кажется. Его нужно просто полюбить. По-человечески. И помните:

*Нет зверя настолько дикого, чтобы он не отзывался на ласку.  
Эразм Роттердамский*

Э, н-е-ет... Вы меня неправильно поняли! Вы зачем умиленно любуетесь своей болезнью? «Дикий зверь» - думаете, это о ней? Хм... Это ж надо было придумать такое! Впрочем, бывают случаи и вовсе клинические...

- Прыщи у меня давно. Это просто кошмар какой-то. Они у меня всегда были и будут. Я знаю точно. Я просто родился с ними. Их у меня не отнимешь. Это просто кошмар! Врачам я уже давно не верю. Прихожу и спрашиваю. Человеческим языком спрашиваю, когда я выздоровею. Пишут бумажки, рецептики строчат. А мне-то не легче, я же так не поправлюсь. Выхожу на улицу, и на меня все косятся, потому что у меня прыщи. Тут старушка время хотела спросить, да так и пошла. Я знаю -увидела мои прыщи. Нет, точно испугалась. С таким чудовищем, как я, еще разговаривать. Конечно, кто же захочет? Никто не захочет.

Что дальше? Страшно подумать. Я буду одинок, у меня никогда не будет жены, детей, внуков! Кто мне подаст стакан воды в старости? Никто. И умирать я буду в гордом одиночестве. О Боже, зачем меня только мама родила?



Появляется мокрый и довольный Сангвиник.

(Победно размахивая полотенцем): Если нет у вас ни отпуска, ни дачи, но есть неподалеку какая-нибудь станция пригородной железной дороги, можно наловчиться проводить на ближайшем пляже буквально каждый вечер, не говоря уж о выходных. А в выходные вставайте рано,

до жары, кидайте в сумку еду и полотенца - и вперед. Совсем «зажарились»? Идите на разведку. Ведь где-то наверняка есть и лесок, и маленькое кафе. Вид у вас будет самый что ни на есть цветущий, а настроение - прекрасное!

Нырять в ближайший фонтан...

### **Играем в ассоциации. Лето - Огонь.**

Огонь прекрасно успокаивает нервы, снимает излишнее напряжение, оказывает очищающее воздействие на энергетику человека. При этом полезно провести медитацию на огонь; удобно сидеть перед костром, смотрите на огонь полузакрытыми глазами. Протяните к огню руки ладонями вперед. На медленном вдохе мысленно представляйте себе, что очищающая энергия огня входит в вашу правую ладонь, идет по руке, проходит через чакру сердца и на медленном выдохе продолжает движение по левой руке, выходя через левую ладонь в костер. Таким образом, вы замыкаете огненный круг, проходящий через вашу сердечную чакру и очищающий вас.

Как вы, я надеюсь, догадываетесь, если уж вы решаете какие-то проблемы в отношениях с другими людьми, то и создали вы их себе сами! Да-да! И не надо бить себя пяткой в грудь и кричать: «Да я к нему со всей душой, я за него, а он, свинья неблагодарная...»

Общаясь с людьми, делайте это осознанно. Оценивайте не только стоимость их машин и шуб, не только ту пользу, которую можно извлечь из отношений с ними, но и их человеческие качества: доброту, верность, ум. Рано или поздно вы обязательно столкнетесь с этими проявлениями. И помните, что...

*Невежество глупца в конечном счете ударит по вам, как бы ни был он сердцем предан вам.*

*Руми*

Впрочем, как бы вы ни пытались застраховаться от неприятностей, вряд ли вам это удастся во всех случаях.

На место одним неприятностям всегда будут приходиться другие - до тех пор, пока само слово «неприятность» не исчезнет из вашего лексикона.

Найдите хорошее в том, что вас бросил муж, что дочка сидит без работы (или наоборот, вы сидите без работы, а дочку бросил муж). Хватит ныть! Неужели вы не способны извлечь хоть какую-то пользу из сложившегося положения? Не верю! А может, возможность почувствовать себя ужасно несчастным, поплакать - это как раз то, к чему вы всегда стремились? Кстати, насчет плача...

*Когда люди говорят: «Плачь», они не имеют в виду: «Плачь всегда». Когда они говорят: «Не плачь», это не значит, что вам предлагается все время паясничать.*

*Накшбанд*

Так, а теперь предлагаю вам прекратить оплакивать что бы там ни было и двигаться дальше. Двигаться, говорю, а не читать! Ну что с вами будешь делать, а? Правильно, разминать позвоночник.

Между прочим, работа с верхнегрудным и нижнегрудным отделами позвоночника улучшает состояние сердечно-сосудистой и



дыхательной систем, убирает боль при межреберной невралгии, улучшает состояние органов брюшной полости, почек, поджелудочной железы и также устраняет онемение ног. Итак,

## **ВЕРХНЕГРУДНОЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА**

### **Упражнение 1**

Стоим ровно. Спина прямая (никаких наклонов!). Поясница неподвижна.

Плечи - вперед, руки прямые, внизу сцеплены в замок. Подбородок прижат к груди.

Руками устремляемся вниз, а задней поверхностью шеи - вверх. Плечи - навстречу друг другу. Подбородок, не отрывая от груди, тянем к пупку. Дыхание не задерживаем!

Верхняя часть позвоночника принимает форму дуги. Представьте, что вы стали похожи на ежика, который несет на спине съестные запасы. Повторяем это движение несколько раз. Амплитуда небольшая.

### **Упражнение 2**

Выполняем упражнение аналогично предыдущему в противоположную сторону.

Выпрямленные руки, сцепленные сзади, тянем вниз, лопатки стараемся свести. Плечи не поднимаем! Голову держим прямо, не запрокидываем!

В этом положении выгибаем верхнюю часть спины, грудь становится колесом (грудиной стремимся ввысь). Будьте осторожны. Не переусердствуйте!

### **Упражнение 3**

Позвоночник прямой. Поясница неподвижна. Руки согнуты в локтях. Одно плечо поднимаем, другое опускаем (как чаши весов с разным грузом), голова наклоняется в сторону вниз идущего плеча. В верхнегрудном отделе позвоночника чувствуем приятное напряжение и растяжение.

Не меняя положения, чередуем напряжение с легким расслаблением и с каждым разом стараемся чуть больше изогнуть позвоночник. Никаких наклонов! Следите за этим.

То же самое выполняем в другом направлении. Вы дышите?! Хорошо! Дыхание не задерживайте!

Какую черту характера вы формируете этим упражнением?

Идем дальше.

#### **Упражнение 4**

Позвоночник прямой, таз или копчик подаем вперед и фиксируем его в этом положении.

Голова неподвижна, руки вдоль туловища.

Опуская плечи, тянемся руками в пол. Чувствуем напряжение в верхнегрудном отделе позвоночника и с каждым повтором после незначительного расслабления добавляем небольшое усилие.

Представьте, как будто вам на плечи положили тяжелый мешок. Позвоночник под его весом становится как сжатая пружина. Держим, держим этот груз, добавляем усилие, помогите себе движением плеч вниз.

Просмотрите мысленно весь позвоночник сверху донизу и равномерно распределите нагрузку.

Следите за тем, чтобы нагрузка не была чрезмерной.

Теперь сбрасываем мешок. Ощущение легкости, полета.

Плечи поднимаем до упора, макушкой тянемся к потолку, позвоночник растягивается.

Несколько раз чередуем движение плечами вверх с легким расслаблением.

Представляем, как все позвонки расправляются и встают на свои места.

Какие у вас мысли в голове, а? Помните? Что тренируется, то развивается! И не только в теле, но и в душе.

#### **Упражнение 5**

Выполняем круговые движения плечами, объединяя при этом предыдущие упражнения. Плечевые суставы вращаем сначала вперед. А затем то же самое проделываем в обратную сторону.

Активно работает верхняя часть позвоночника.

### **Упражнение 6**

Внимание! Позвоночник - это ось поворота.

Ноги на ширине плеч, стопы «приклеены» к полу параллельно друг другу (носки слегка направлены внутрь), кисти на плечах, локти разведены в стороны, смотрим прямо перед собой. Последовательно поворачиваем глаза, голову, плечи, грудь. Живот, бедра, ноги неподвижны.

Правый локоть уходит вправо и тянет за собой левую руку. Если живот и бедра следуют за движением вправо - это ошибка. Постарайтесь, не меняя позы, вернуть их в исходное положение.

Напряжение возникает в плечевом поясе и верхнегрудном отделе позвоночника. После того как дошли до упора, стараемся повернуться еще дальше.

Совершаем несколько пружинящих движений с минимальной амплитудой, то есть каждый раз создаем дополнительное напряжение, расслабление. За счет нового усилия стремимся увеличить угол поворота.

Внимание! Напряжение выполняем на медленном выдохе!

Аналогично выполняем упражнение влево.

Техническую сторону упражнения освоили? А теперь вложите суть. Отлично!

Начинайте двигаться к цели. Если вы хотите научиться говорить по-английски или рисовать - запишитесь на курсы; сблизиться с человеком - проявите свое отношение; стать здоровым - сформируйте свой образ здоровья... Если определенной цели вы пока не сформулировали, начинайте просто шевелиться: потанцуйте, совершите пробежку, сделайте уборку, сходите на выставку... Почувствуйте, какой вы молодец!

Устали? Отложите книжку - хоть на полчаса, хоть на день. Хотите - вообще забросьте ее за диван. Она вновь возникнет перед вами тогда, когда вам это будет нужнее всего. Возможно, она не нужна была вам вовсе, и купили вы ее только затем, чтобы раз и навсегда убедиться в том, что Норбеков - редкий зануда, и обсудить это завтра

с соседкой, которая заболтается с вами на лестничной площадке и не поедет в лифте с маньяком...

Вы не можете знать, зачем с вами происходит то, что с вами происходит, но просто обязаны время от времени задумываться об этом.

*Истина пытается проявить себя в человеческом обществе, но она для каждого человека проявляется снова и снова в таких одеждах, в которых ее труднее всего опознать. Причем эти ее проявления, на первый взгляд, кажутся не имеющими друг к другу никакого отношения. Только развитие особого восприятия дает человеку возможность проникнуть в этот невидимый процесс.*

*Идрис Шах*

Сейчас вы прочтете притчу - и сразу попробуйте подумать о том, какой смысл в случившемся с ее героем. Правильного ответа вы не дадите, поскольку его - общего для всех - не существует. Но на свет родятся ваше размышление и его результат.

Однажды аль-Абасси заявил, что - стараются люди помочь человеку или нет - нечто внутри самого человека может противостоять этому. Но нашлись люди, которые возражали против такой теории, и аль-Абасси обещал продемонстрировать что-либо в подтверждение своих слов.

И когда все уже и думать перестали об этом, он велел одному человеку положить мешок с золотом на середину моста. А другого человека попросил привести к нему какого-нибудь несчастного должника, чтобы тот прошел по мосту.

И вот аль-Абасси стоял на одном конце моста, поджидая того должника, который должен был прийти к нему с противоположной стороны. И когда этот человек наконец подошел к аль-Абасси, тот спросил:

- Ну, и что ты видел на середине моста?
- Ничего! - удивленно сказал человек.
- Как это так? Почему? - спросили свидетели аль-Абасси.
- Да вы знаете, как только я стал переходить мост, я подумал: а

могу ли я перейти мост с закрытыми глазами? Вот было бы забавно, если бы удалось! И представьте - получилось!

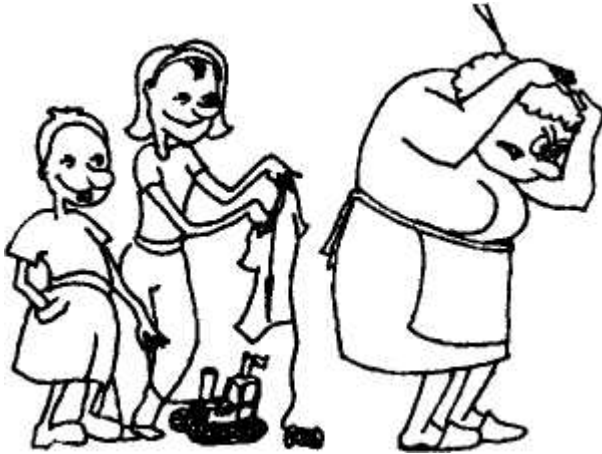
Ну что, подумали? Голова-то не болит с непривычки? Болит? А вы уверены, что это от думанья, а не потому, что телевизор вчера до трех ночи смотрели, 736-ю - самую главную - часть сериала «Тайная Страсть»? Что-что? Вы таких глупостей не смотрите? Ах, ну да... Вы смотрели репортаж с заседания Государственной Думы о принятии закона о пчеловодстве. Тогда, конечно, тогда - другое дело. Да за это не то что голову - жизнь свою отдать не жалко. А чужую испортить - так вообще раз плюнуть!

### **Посмотрите, как это выглядит со стороны.**

Голова, моя голова! Еще вчера все было в порядке, а сегодня она просто раскалывается. Боже, я не выдержу. Главное, все мои дети будут делать все, чтобы я как можно дольше мучилась. Дима, сколько раз я говорила, чтобы ты не трогал этот чертов трактор, который тархтит неизвестно как!

Все, сегодня мне наступит конец. Даша, пятьсот первый раз повторяю. Когда у вашей, как вы все говорите, любимой мамочки башка раскалывается, не надо именно в этот злосчастный день строчить на машинке! Дети, идите вы все куда-нибудь подальше, сидите вы там тихо, чтобы я вас не видела! Боже мой, это какой-то кошмар. У матери голова раскалывается, а они сидят и пальцем не шевелят! Стоило таких мук их рожать! Неблагодарные! Дима, ну закрой шторы. Неужели непонятно, что от этого проклятого солнца у меня еще сильнее голова болит. Дарья, посмотри на меня. Нет, девочке уже 14 лет, а она все никак не сообразит, что если мать плохо себя чувствует, то надо что сделать? Что сделать? Пойти в аптеку и купить какое-нибудь лекарство. Нет, все это добром не кончится. Нет, я с ума сойду!

И сойдете. Особенно если и было его немного. Вот, например, разве станет умный человек водить знакомство с таким прохиндеем, как это ваше 3-е? А вы ж прямо подпрыгиваете от радости, когда я ему место за кафедрой уступаю. Думайте, чем лечитесь!



Ой, какой ты бледный! Аж серый весь, с легкой зеленцой. Краше в гроб кладут. Я даже поздороваться забыло. Что с тобой, сладкий? Голова болит? Фу ты, господи, а я-то размечталось... А у кого она не болит? Только у дятла. Возьми и выпей анальгинчику таблеточку-другую. Или уж три для

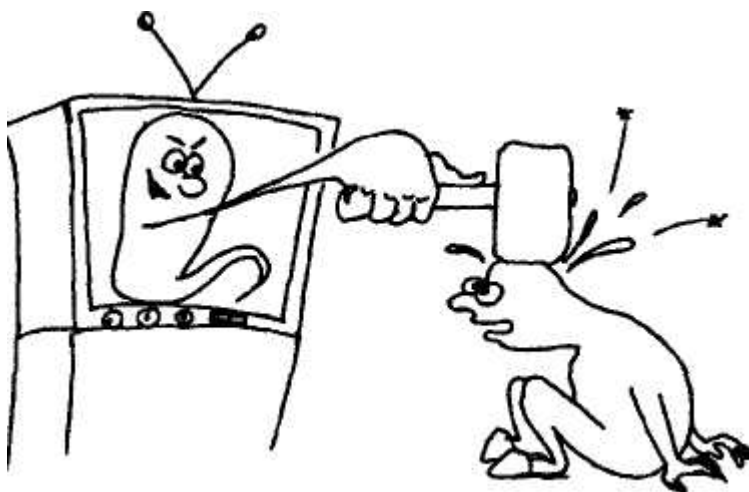
верности. Тут, знаешь, других способов нет: она болеть - а ты ей анальгинчику. А хочешь - гильотину. Шутка.

Не помогает? Ну, выпей еще таблеточку, Врежь по сердцу! Это уж так всегда: ты ее против головы, а она раз-раз - и против сердца. Ну и что? У кого настоящее З-е, тому здоровое сердце ни к чему...

Что? Опять не помогло? Ну, может... анальгинчику? Да почему издеваюсь? Я же тебе не доктор, черт возьми, а З-е. Доктор-то сразу начнет свою волюнку: сдай анализы, померь давление, посиди на диете, сходи к невропатологу... Орать начнет: «Вы не понимаете! Головная боль - это не болезнь, а симптом! Может, у вас спазм, а может, менингит!» Плюнь! Загоняет по врачам и анализам и пропишет неведомо чего. А там, не дай Бог, и вылечит что-нибудь, совсем другое - а голова-то болеть и перестанет. И будешь ты дятел дятлом. А ты - человек! Так что пей, кури, рубись в стрелялки до утра, смотри телек. А плохо станет - анальгинчику: верный способ получить тяжелое З-е.

Ваше З-е дело говорит, между прочим... А я вот хочу обсудить с вами еще один широко известный способ получить тяжелое З-е... Способ этот звучит просто - «страх». Бойтесь сделать не то и не так, сказать не то и не тому, поехать не вовремя и не туда. Очень скоро у вас начнут ныть суставы и слезиться глаза, заболят желудок и голова. И читать дальше не то что мои советы, а даже и рецепты своего врача вам будет не под силу.

Если же такая перспектива вас по каким-либо причинам не устраивает, то что бы вы ни делали: первый раз готовили блюдо по



рецепту или выходили замуж - действуйте противоположным образом, то есть:

Не бойтесь ошибиться! Это не означает, что вы не должны отдавать себе отчет в своих действиях. Рассчитывайте, планируйте, будьте

внимательны и сосредоточены. Но, убедившись в том, что сделали что-то и впрямь не лучшим образом, не отказывайтесь вовсе от попыток преуспеть в этом. Тем более вредно не делать чего-то исключительно из боязни ошибиться.

Будьте решительны! Что мешает вам принимать решения легко? Страх совершить ошибку? А вы когда-нибудь замечали, что, долго раздумывая, анализируя, старательно взвешивая все «за» и «против», принимали неправильное решение? Открою секрет: вы не могли сделать правильного выбора. Удивлены? Все просто. Принимая решение, вы не хотите быть неудачником. Так? То есть, по сути, вы держите в голове образ поражения, стараясь принять такое решение, чтобы избежать неудачи. А о чем думаем, в то и вкладываем энергию, то и материализуется. Вывод напрашивается сам собой: принимая решение, детально представляйте результат, которого хотите достичь, и действуйте! Не оставляйте лени и сомнениям ни единого шанса!

Если вышеописанная проблема вам до боли знакома (а она всем знакома, только не все себе в этом признаются), есть еще одно средство: вспомните о том, что...

Каждая ошибка - это шаг вперед. Если, конечно, вы ее осознаете.

*Перед ошибками захлопываем дверь, в смятенье истина: «Как я войду теперь?»*

*Рабиндранат Тагор*

Если же, на ваш взгляд, вокруг то и дело ошибаются все, кроме вас, потому что 99 процентов знакомых вам людей (разумеется, не 100, а 99: вы любите людей и вовсе не высокомерны) отличаются повышенной глупостью, злобностью, болтливостью и невнимательностью, а вас, напротив, характеризуют ум, ранимость и добросердечие, то я могу вам только посочувствовать и, пока эти самые 99 процентов трудятся над искоренением своих ужа-а-сных недостатков, развлечь вас еще одной цитатой:

*Знать много и не выставлять себя знающим есть нравственная высота. Знать мало и выставлять себя знающим есть болезнь. Только понимая эту болезнь, мы можем избавиться от нее.*

*Лао Цзы.*

«Да, я понимаю» - и это вы считаете признаком истинного понимания? Тяжелый случай. Учтите:

Вы можете сколько угодно соглашаться со всем, что я тут пишу, но вы не изменитесь прямо сейчас.

Ваши привычки (так!), ценности (ах!) и убеждения (да!) на самом деле останутся при вас.

Жил как-то волк; он растерзал множество овец и поверг в смятение и слезы многих людей.

Однажды он вдруг почувствовал угрызения совести и стал раскаиваться в своей жизни. Он решил измениться и более не убивать овец. Чтобы все было по правилам, он отправился к священнику и попросил его отслужить благодарственный молебен. Священник начал службу, а волк стоял и плакал в церкви. Служба была длинная. Волку случилось зарезать немало овец и у священника, поэтому священник со всей серьезностью молился о том, чтобы волк изменился. Но вдруг волк выглянул в окошко и увидел, что овец гонят домой. Он начал переминаясь с ноги на ногу; а священник все молится, и молитве не видно конца.

Наконец волк не выдержал и зарычал:

- Кончай, священник! А то всех овец домой загонят, и я останусь без ужина! Не падайте духом и не оставляйте попыток измениться к лучшему. Интермедия



Из лесу выходит усталый, но довольный Сангвиник с полной грибов корзиной в руках...

(Неторопливо): Истинного грибника узнаешь сразу. Нетерпение сердца заставляет его искать грибы на обочинах дороги, не выходя из машины; приехав погостить в деревню, приветствовать хозяев вопросом: «А где лес?» вместо сакраментального «Здравствуйте!»; умением находить грибы в любое время суток.

### **Поход за грибами - это спорт, охота, прогулка, отдых и здоровье.**

(Заботливо): Хотите стать истинным грибником? Следуйте приведенным ниже советам.

1. Наплюйте на Общественное Мнение (в дальнейшем О. М.) в двух самых важных пунктах: «есть ли в лесу грибы» и «куда и во сколько следует ходить за грибами добродетельному грибнику». Почему? Да потому что О. М» озвученное соседями как «грибы пошли», означает, что пошли уже не грибы, а грибники. Валом, лавиной, косяком. Грибы же теперь будут встречаться в ей де обрезков и очистков.

О. М., говорящее, что «в лесу пусто», тоже касается в основном людей.

И потом, суждение это, высказанное аборигеном глухой деревни где-нибудь в Карелии или на Валдае, говорит только о его собственном восприятии грибного вопроса. Смиренному же горожанину десяток красных да пара белых, напротив, кажутся удачей.

Теперь о времени начала «охоты». Версия «пяти часов утра» прекрасна. Что еще может заставить вас подняться в столь ранний час и увидеть всю красоту утра в лесу! Грибы же можно с равным успехом собирать в любое время суток, кроме ночи,

2. Основной принцип поиска сформулировал еще Сент-Экзюпери: «Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь». Он, правда, говорил о другом, но к грибам, знаете, здорово подходит.

Гриб надо почувствовать, а уж потом найти - в том самом месте.

3. Лес не любит жадных и неблагодарных. Благодарите его за каждую находку, разговаривайте с ним, станьте его частичкой.

Глядишь, не только в корзинке, но и в сердце появится что-то новое.

Глядишь, и получится из вас путный грибник!

Удаляется обратно в лес...

### **Играем в ассоциации. Лето - Солнце.**

Солнечная энергия возбуждающе действует на головной мозг. Даже после кратковременного пребывания на солнце заметно улучшается мозговая деятельность, повышается работоспособность. Только не забудьте о риске получить солнечный удар.

А теперь давайте поговорим о работе.

Сначала почти вниманием ту самую, которая «с утра до вечера и так каждый божий день», которая «уже сидит в печенках» и с которой не уехать в отпуск в нужное (замечу в скобках, с вашей точки зрения... помните пример про соседку и маньяка в лифте?) время... От одной только мысли о ней у вас - о, ужас! - подскакивает давление-и на работу вы законнейшим образом не идете.

- Алло, Лариса? Привет, это я. Ну как дела, как дела... Хуже некуда. Да. Ходила к врачу. Что? Господи, ну посмотрел, поставил диагноз - гипертония. Ой, и голова кружится, давление зашкаливает. В общем, очень мне плохо. Как звоню? Как звоню... Да еле-еле до телефона добралась. Лариса, я чего.

Я звоню-то сказать. В общем, попрощаться. Ты уж извини, если что не так. Да. Ты ведь знаешь, что я, что ты... Ну а кто знает, что дальше будет. Ну не проснись утром. Все. Да самой страшно, а что делать. Лекарств таких, чтобы мне помогли, нет. Врачи ничего сделать не могут. Господи, ну послушай меня. Я же сама себя лучше всех этих дурацких врачей знаю. Понимаешь? Они одно говорят, а думают совсем другое. Да ничего мне не поможет. Покажи мне хоть одного, кто с гипертонией выкарабкался? Нет таких! Что принимаю, что принимаю... Я же себя лучше знаю, Лариса. Я же знаю, что мне ничего не поможет. Ну, пока. Все. Ты звони, если что.



Вот дама утверждает, что, мол, «ничто не поможет». Ну почему же! З-е явно поможет... Оно таких просто обожает. И пусть окружающие уже давно смеются над вашим постоянным нытьем и рассказами о том, какое у вас сегодня давление было в 6 утра, а какое в 8... З-е поймет и пожалеет. У него в вас, как известно, личная заинтересованность... А кому б, вы думаете, еще такой клиент пригодился?.. Правильно, нет таких.

Запомните: вечно жалующийся человек не интересен никому.

Привет-привет! А я к тебе с подарком. Тонометр-автомат. Давление будешь мерить, меня добрым словом поминать. Сейчас подключим и попробуем. Ой, Да оно у тебя, как у космонавта, - 110 на 60. Всегда такое? Во дает! У всех есть гипертония, а у него нет. Наследственность у него, видите ли, хорошая. Заруби себе на носу: гипертонию может и должен иметь каждый нормальный человек! Если он не бревно, конечно.

И ты тоже сможешь! Затей развод, рассорься с матерью, вынуди сослуживца обозвать тебя подонком, не плати за квартиру, дождись суда и выселения, дай жуликам обобрать себя до нитки.

Потом, режим. Спать - три часа, работать по ночам. Слипаются глаза - дерябни кофе.

И в отпуск - ни-ни-ни...



Через полгода я приеду к тебе не с подарком, а с бригадой скорой помощи.

Главное - не сбиваться с начатого пути: нервничать, нервничать, нервничать, не спать, не спать, не спать, кофе - чай - сигаретка, кофе - чай - сигаретка... Можно,

кстати, - чипсы ~ пиво - водка - селедка.

Вот тебе и гипертония. Отличное 3-е. И перспективы Царские: инсульт, инфаркт и атеросклероз. Выбирай на вкус.

Чудесные вам тут болезни предлагали, я слышал. Выбрали что-нибудь подходящее?! Замечательно! Теперь можете всем рассказывать, какой вы несчастный. Главное - из роли не выходить. И о своей болезни ни на минуточку не забывать. Особенно в критических ситуациях. А то представьте себе картину: все давно запомнили, что вы больной и несчастный, что у вас нет сил ходить (куда это?), прыгать (вот еще!), бегать (ну он и скажет!), а вы вдруг выкинете нечто такое...

Одна англичанка - кажется, ее звали Ив Джоб, - однажды, отправившись на работу и проехав на автобусе две остановки, вспомнила, что забыла выключить электроплиту. Испугавшись, что в пожаре может погибнуть ее любимица - кошка, ближе и роднее которой у нее не было никого на свете, миссис Джоб, не дожидаясь никакого транспорта, за несколько минут бегом преодолела все расстояние, отделявшее ее от дома. И ни гипертония, ни одышка, которые значились в послужном списке болезней 60-летней англичанки, ей в этом не помешали.

Так и слышу ваш вопрос: «Бог с ней, с гипертонией... с кошкой что?!» Спокойствие, только спокойствие - кошка не пострадала: к счастью, плита была выключена. С чем вас и поздравляю. Но мы не договорили о работе...

Однажды Мулле Насреддину приснилось, что он был в раю. Красота вокруг! Правда, вскоре он начал ощущать голод, а вокруг никого! Он крикнул: «Эй! Уважаемые! Есть тут кто-нибудь?» Явился к нему человек и сказал ему: «К твоим услугам, что ни прикажешь - все исполню!»

Насреддин для начала попросил поесть, и вмиг все исполнилось. И чего бы он ни попросил - все вмиг исполнялось и в самом деле! Уж он наелся, напился, отоспался! Ну чего бы ему еще? Красивую женщину попросил, и вмиг доставили ему гурию - небесную деву. Кровать с лебяжьей периной - и была ему кровать! И вот так продолжалось несколько дней. И все было слишком хорошо, и всего было слишком много. Насреддину захотелось какого-нибудь

напряжения, труда, так как за всю жизнь он не был без напряжения, без чего-либо, из-за чего люди переживают, печалются. Все было просто невыносимо блаженно!

Тогда он позвал Того, кто исполняет желания, и сказал ему: «Нет! Хватит! Это уж слишком! Мне бы какой-нибудь работенки. Знаешь, страшно надоело сидеть вот так с пустыми руками».

И Тот, кто все исполняет, сказал ему: «Я могу сделать все, кроме этого: здесь невозможна никакая работа. Да и зачем тебе работа? «

Мулла сказал: «Да надоело! Понимаешь?! Надоело! Уж лучше в ад отпустите, если здесь нет никакой работы! «

Тот, кто все исполняет, смеялся до изнеможения и сказал наконец: «А где же ты, по-твоему, находишься?»

Бьюсь об заклад: если вам скажут, что завтра на работу вы можете не ходить, вы туда не пойдете.

О каком же тогда интересе может идти речь? О какой сознательности?! Признайтесь себе, наконец, что основная причина, по которой вы каждый божий день отправляетесь на работу, - это зарплата. Иными словами - деньги. А вот скажите, сколько вам нужно денег и для чего? Так... Так... А еще?.. А еще? Угу... Да-да... Да-да... Так, стоп, хватит. А что из этого вам жизненно необходимо? Как воздух? Ха! Надо ж как укоротился список потребностей...

Признайтесь себе в двух вещах.

Во-первых, у вас уже есть все самое необходимое. Во-вторых, ваши материальные потребности никогда не будут полностью удовлетворены. Так ради чего же вы хотите получать больше денег?

## **ПЯТЬСОТ ЗОЛОТЫХ МОНЕТ**

*Один из последователей Джунайда пришел к нему с кошельков, в котором было пятьсот золотых монет.*

*- Есть ли у тебя еще деньги, кроме этих? - спросил суфий.*

*- Да, есть.*

*- Хочешь ли ты иметь больше?*

*- Да, хочу.*

*- Тогда оставь их себе, ибо ты нуждаешься в них больше, чем я. Я ничего не имею и ничего не желаю. Ты имеешь много и все же хочешь*

еще.

*Аттар*

Коротко и ясно: не жадничайте! Какие переживания связаны с жадностью? Страх потери, чувство изолированности, обида, тревога - с одной стороны и недоверие, нежелание общаться - с другой... Конечно, может быть, вы охраняете что-то очень сокровенное, важное, полезное. Однако за что бы вы ни цеплялись, помните: вы не можете взять это с собой. Даже иголку. Так стоит ли с таким упорством тратить свою жизнь на приобретение материальных ценностей? Ослабьте хватку и почувствуйте свободу, радость и легкость, которые может принести щедрость.

А может, вам нужны не столько деньги, сколько возможность думать о них? Ведь деньги - прекрасная затычка для пустоты в вашей голове. Их можно считать и пересчитывать, давать в долг и стремиться вернуть обратно, обдумывать, на что вы их потратите, и мечтать, откуда они могли бы внезапно свалиться на вас. Деньги - едва ли не самая частая причина ваших радостей и печалей. По крайней мере, так может показаться стороннему наблюдателю.

### **ПРИЧИНА ПЕЧАЛИ**

Однажды утром Мулла Насреддин шел по базару очень печальный. Друг спросил его:

- Что случилось? Насреддин ответил:

- И не спрашивай! Я так печален и угнетен, что готов заплакать.

- Но в чем дело? - настаивал друг. - Мы никогда не видели тебя столь печальным! У тебя было так много трудностей, но мы не видели тебя таким печальным и угнетенным. Что случилось?

Насреддин сказал:

- Две недели тому назад умер один из моих дядюшек и оставил мне сто тысяч динаров. Друг сказал:

- Ты что, Насреддин, сошел с ума? Если твой дядя оставил тебе такое наследство, ты должен быть счастлив, а не печален!

Насреддин ответил:

- Да, это так. Но на прошлой неделе умер другой мой дядя, и он оставил мне двести тысяч динаров.

- Тогда ты полностью выжил из ума, - сказал человек. - Тебе нужно плясать и веселиться, ведь нет причин быть несчастным! Ты самый счастливый и богатый человек в этом городе!

- Да, это я знаю, - сказал Насреддин, - но у меня нет больше дядюшек! Это-то и повергает меня в печаль.

Впрочем, конечно, у вас есть еще одна любимая причина для светлой печали. Заболели, легли в позу «не-трогайте-меня-руками» - и наслаждаетесь получаемым вниманием...

Я очень несчастный человек. Столько страданий и испытаний выпало на мою долю! Я даже уверен, что все чужие болячки - ничто по сравнению с моей. Да. Мой крест - конъюнктивит. Резь в глазах, слезы, жжение. Ну куда же от них деться? Я уже привык. Что же поделаешь! Значит, судьба. С этим ведь жить долго, надо привыкать. Что - капли. Капли! Капаю. Да разве ж они помогут? Капли -это же простая вода.



Эх, жизнь - такая штука, ребята. Телевизор не смотрю, глаза берегу. С болезнью надо осторожно обходиться, мало ли что. Так чего я придумал: а если я вообще глаза открывать не буду, может, быстрее пройдет? Поэтому лежу, уже пятый день лежу и не встаю. А чего вставать-то? С глазами-то закрытыми я ж не знаю, куда идти. Еще споткнусь обо что-нибудь, упаду. А еще, чего доброго, разобью что-нибудь. Нет, лучше лежать и ждать. Болезнь все-таки, а ко всякой болезни надо подходить, как говорится, с умом.

Золотые слова: Ко Всякой Болезни Надо Подходить С Умом.

Здравствуй, моя рыбонька! Это я-а, твое З-е... Какие у тебя слипшиеся реснички, какие милые красные глазки. Как из них течет, не скажем что... Царь небесный! Какое красивое название: конъюнк-ти-вит. Не всяк и выговорит-то правильно.

Чем это ты себе в глазки дрызгаешь, радость моя! Тем, что доктор прописал? А что это он тебе преписал-то сто лекарств? Господи,

альбуцид, софрадекс, левомецетиновые капли, витамины какие-то».

Так ведь это ж у манекена глаза заболят, если все туда залить-то, солнце, что-что? Каждый час?



Ну, врачу-то все равно, что советовать: глаза-то не его, чай. А у тебя что, своей головы на плечах нет? Или тебе альбуцид глаза не дерет? Или тебе времени не жалко? Надо лечиться быстро и эффективно. Про уринотерапию слышал? По компрессу с мочой на каждый глаз на ночь - и готово.

Брезгуешь? Жаль.

Тогда возьми ложечку медку, две ложечки сока алоэ, размешай и - в глазки.

Ну, как? Э-э-э... Не ори, как зарезанный. О, новый стишок получился: не ори, не ори, набирай скорей ноль три! Как, как, на ощупь!

Не надо, не надо на меня - бочку катить. Думаешь, это я само придумало? Никогда отсебятины не порю. Спроси любого окулиста, чем иной раз его Пациенты Лечатся...

Вот, кстати, и скорая приехала. А я: знаю, что тебе доктор скажет! Ну! Кто бы сомневался? Ожог роговицы. Ничего-ничего, в больнице тихо и уход хороший.

А зря ты все-таки мочой не полечился. Ведь у слепых, такие льготы...

Появляется Сангвиник, уплетающий за обе щеки что-то божественное...

(С набитым ртом): Грибная икра даст, пожалуй, фору всем остальным. Именно она исчезает с праздничного стола быстрее всего. А делается очень просто.

Возьмите пригоршню другую сухих грибов (желательно подосиновиков, подберезовик, моховиков). Отварите с солью.

Затем возьмите луковицу и все мелко порубите.



Добавьте немного уксуса и подсолнечного масла. Если нужно, досолите.

Икра готова.

(Облизываясь): А давайте я вам заодно расскажу, как сушить грибы, а? Мало ли, пригодится...

Лучше всего сушить грибы, в русской печке. В протопленную печку кладут противень, на противень - слой сена, а сверху грибы. Быстро и качественно.

Если (что вероятней всего) русской печки у вас на даче нет, а есть «обыкновенная», приладьте над ее плитой простую конструкцию из толстой проволоки: две «держалки» и несколько «шампуров».

Уходит сушить грибы...

### **Играем в ассоциации. Лето - День.**

Летний день,

Дай мне осознать, насколько ты прекрасен.

Дай мне учиться у тебя, любить тебя до того, как ты уйдешь.

Дай мне не терять контакта с тобой, требуя какого-нибудь редкого и совершенного завтра.

Дай мне держать тебя, пока это в моих силах, ибо все так скоротечно.

Однажды я могу спрятать свое лицо в подушку или протянуть руки к небу, желая только одного, стремясь только к одному - твоему возвращению.

Спасибо, что ты есть.

А теперь давайте поговорим о другой работе. Нет другой? На одной работе работаете? Хорошо-хорошо, я понял. Теперь вы поймите:

*Работа не то, чем считают ее люди.*

*Это не есть просто некое действие,*

*Которое можно заметить извне,*

*Когда оно происходит.*

*Руми*

Что происходит у вас внутри? Над чем вы сейчас работаете? Удалось ли вам сделать то, над чем вы работали в прошлом году? Тот же.

Итак, есть нечто, что вы должны делать. Ваш долг. Не перед семьей, не перед коллективом, не перед страной. Только перед самим собой.

*Перед тобой твой долг. Займись чем угодно еще, займись любым числом дел, заполни все свое время без остатка, - и все же, если ты не выполнишь эту задачу, все твое время будет растрчено попусту.*

*Руми*

Только вы сами знаете, в чем он заключается. Вы можете не выражать это словами, не формулировать, а просто знать. И тогда те ваши действия, которые направлены на выполнение вами вашего долга, будут приносить вам удовлетворение, никак не связанное ни с материальным, ни с каким иным вознаграждением.

*Люди воображают, что полезность человека определяется его славой. Но и обратное может быть столь же верно.*

*Гаджавани*

Для того чтобы изменить свою жизнь, вовсе не обязательно бросать работу, записываться в секцию стрельбы или уезжать на постоянное место жительства в Зимбабве. Начните с малого.

*Будьте внимательны к своим мыслям: они - начало поступков.*

*Лао-Цзы*

А раз уж мы заговорили о мыслях, значит, сейчас придется... совершенно верно: оторваться от дивана и совершить кроо-охотный такой поступок. Упражнение сделать... Да что ж вы так в лице-то меняетесь? Верните улыбку на место!

## **НИЖНЕГРУДНОЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА**

### **Упражнение 1**

Работаем так же, как в упражнении 1 для верхнегрудного отдела. Но прорабатываем позвоночник от шеи до поясницы.

Копчик подаем вперед и фиксируем это положение, то есть таз неподвижен.

Руками как будто обхватываем что-то большое и круглое.

Голову наклоняем вниз.

Позвоночник от основания черепа до поясницы прогибается дугой.

Добавьте напряжения.

Слегка отпустите и снова добавьте напряжение. Проверьте! Никаких наклонов! Будьте внимательны. В этом положении подвигайте руками, почувствуйте, как играют, перекачиваются мышцы спины.

## **Упражнение 2**

Движение, обратное предыдущему. Макушкой тянемся вверх и слегка назад, но голову не запрокидываем. Руки развернуты ладонями вверх и отведены назад. Лопатки сводим. В пояснице не прогибаемся!

## **Упражнение 3**

Правую руку сгибаем за головой, локоть в потолок, взгляд тоже направляем в потолок. Левое плечо вниз.

Растягиваем правый бок, выполняя чередование напряжения с незначительным расслаблением. Амплитуда колебаний небольшая. Позвоночник принимает форму дуги. Наклонов нет! Меняем руку. Делаем то же самое несколько раз вправо.

## **Упражнение 4**

Плечами делаем медленные движения по кругу с максимальной амплитудой. В движении принимают участие не только плечи, но и голова, и весь позвоночник до копчика. Разучим это упражнение.

Стоим ровно, ноги шире плеч, колени слегка согнуты.

Голова прямо, смотрим перед собой, плечи поднимаем к ушам.

Голову наклоняем вниз, а плечи направляем навстречу друг другу. Позвоночник принимает форму дуги. Будьте внимательны - это не

наклон!

Плечи постепенно идут вниз, голову выравниваем.

Плечи - назад, голова осторожно отклоняется назад, позвоночник выгибается вперед.

А теперь объединим все эти движения в одно и распределим нагрузку по всему позвоночнику до копчика.

Зрительно вспомните, как вращаются колеса паровоза.

Выполняем упражнение несколько раз вперед, а затем аналогично делаем в противоположную сторону (назад).

### **Упражнение 5**

Корпус прямой, ноги на ширине плеч. Копчик подаем вперед. Положение поясничного отдела фиксируем. Голову держим прямо. Кулаки над поясницей - в области почек. Стараемся как можно ближе свести локти. Для этого выполняем несколько пружинящих движений локтями навстречу друг другу. Позвоночник выгибается вперед, как будто от затылка до копчика натягиваем тетеву лука (локти - стрелы).

Аналогично делаем упражнение вперед, только теперь колени слегка согнуты, и, выгибая позвоночник, стараемся носом дотянуться до коленей.

Позвоночник выгибается, как лук. Следите за тем, чтобы наклонов в пояснице не было!

### **Упражнение 6**

Ноги шире плеч, стопы «приклеены» к полу параллельно друг другу, кисти на плечах, локти разведены в стороны, таз и бедра зафиксированы, смотрим прямо перед собой.

Уводим глаза, затем плавно и последовательно поворачиваем голову, плечевой пояс, грудь, живот вправо. Скручиваем верхнюю часть позвоночника от плеч до того места, где теоретически должна быть талия.

В этом положении выполняем несколько пружинящих движений так, что каждое следующее усилие должно привести к небольшому увеличению угла поворота. Проверьте: таз, бедра, стопы должны оставаться неподвижными! В другую сторону - аналогично.

Замечательно! А мысли не растеряли, пока головой вертели? Помните, о чем мы говорим? Тогда давайте пойдём дальше.

Не думайте, что на вашем месте, на вашей должности, в вашем возрасте и при вашем семейном положении вы не можете делать то, что хотите. Действовать можно в любых условиях.

*Деятельность на местах - основа дервишского Пути.*

*Йасави*

(Внимание, шутка!) Берите пример с З-я! Вот уж кто мастер деятельности на месте! На любом, ха-ха, самом неожиданном месте вашего белого тела. Не знаю, о чем вы подумали, а я говорю о банальнейшем ячмене.

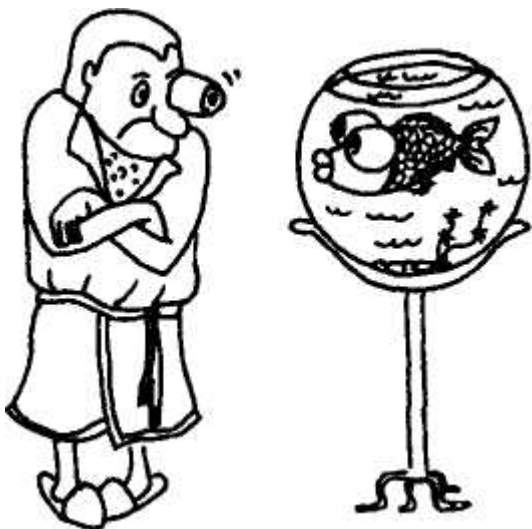
- У каждого свое, а у меня ячмень. Я человек строгих правил и знаю, что это заболевание серьезное. Знакомый специалист посоветовал особо не дергаться. Потому как, раз подхватил, так уж, как говорится, и терпи. Я для себя так решил. Лечиться по-настоящему. Значит, с собакой гулять теперь я не буду. Утром бывает прохладно, и ячмень может увеличиться. Книги с письменного стола все убрал. А какое теперь чтение, раз такая болезнь... Сами посудите: возьму книжку, стану голову наклонять, увлекусь, ячмень может еще расплыться. Знакомые все говорят, что заболевание не из легких. Поэтому я думаю, что к лету ячмень, конечно, не пройдет. Ну, так быстро он пройти просто не может. Это даже ребенку понятно. Все-таки сложнейшая болезнь. Поэтому на курорт, на юг мы явно теперь не поедём. А что? Я буду лежать на пляже, загорать, значит, и ячмень тоже будет на солнце. Тогда он точно еще сильнее воспалится. Здоровье мое, чего доброго, совсем ухудшится. Пропишут постельный режим, диету. Так и совсем загнаться можно. Так что нет, никаких курортов. Буду сидеть дома и особо не дергаться.

-

-

- Да-да, дружок, это опять я, твой Бич Божий, твой ячмень, твое З-е.

Я такое некрасивое, такое болезненное. А, главное, я имею гаденькую привычку проходить и возвращаться. Во всей красе и



силе.

Что может выглядеть противней, чем я на твоём распухшем веке? Кто тебя полюбит с таким уродством?

К врачу идти? Счастливый путь! Послушай речь о витаминах, поставь компресс и пр., и пр.

А вероятнее всего, доктор скажет тебе: «Само пройдет».

Слабое утешение!

Я, вестимо, пройду. Но мы езде

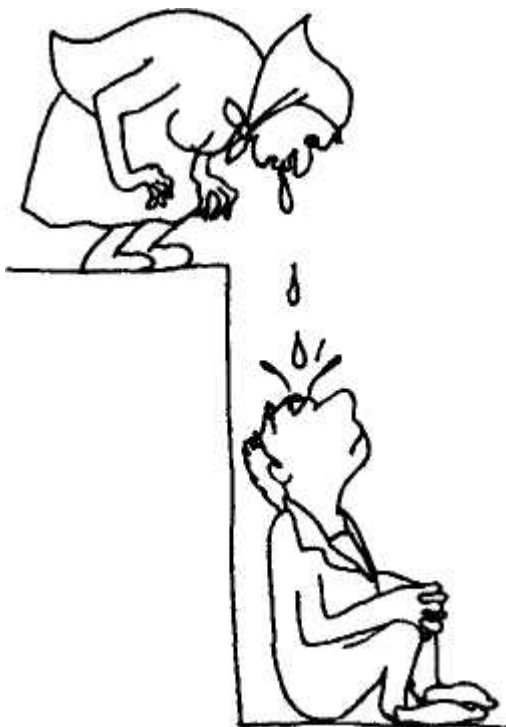
встретимся, обязательно встретимся!

И ты, радость моя, ничего сделать не сможешь, даже выбрать глаз, на который мне садиться. Я» радость моя, само выберу.

Так, один советик из записной книжки». Запомни сам и передай другому.

Найди старушку-заговорщицу... Не гогочи!

Ну, хорошо! Найди бабу-знахарку и попроси меня заговорить.



Бабушки эти смешные такие! Начнут бубнить и бормотать, тряпочки водой кропить и спицей тыкать. А потом непременно плюнут в глаз. Состав слюны у них дюже целебный. Правда, у одних больше, у других меньше. Зависит от количества гнилых зубов. Иные - просто мастера. Один плевок - и прямо в цель. Прямой заброс стафилококка. Спокойно переходи к уже знакомым тебе советам по лечению конъюнктивита.

Решили вы вылечить ячмень или конъюнктивит, язву или собственную глупость - делайте то, что считаете нужным, немедленно. Не тратьте время на рассуждения о том, как вы будете это делать, и что вам

может помешать. Вы - взрослый, дееспособный человек, а размениваетесь на всякую ерунду. Как не стыдно!

*Как долго мы, в этом земном мире, подобно детям, Будем собирать в подол пыль и камни, и объедки? Оставим же землю и помчимся к небесам, Оставим же младенчество и присоединимся к собранию Людей Незримо ты к летам приходишь белым, Пока ты в силах, занимайся делом. Скажи, что можешь завтра сотворить, Коль станешь немощен душой и телом? Земля подобна шахматной доске, Фигур без счета у Судьбы в руке. В небытие ушли и царь, и нищий, Пока мы здесь, а будем вдалеке.*

*Руми*

Появляется Сангвиник. В одной руке зонтик, в другой - книжка...

(Застенчиво): Можно я вам кое-что прочитаю. Стихотворение...

Дождь грянул наконец. Он длился,

Как птичья песнь. Он так плясал

И так старался, так резвился,

Что мир окрест преобразился

И засверкал, как бальный зал.

Гром, как державинская ода,

По крышам ямбом грохотал;

В поселке ожила природа,

С омытых листьев пыль стекла,

И блеск хрустального стекла

Приобрели черты и грани

Прекраснейшие из числа

Неисчислимых мирозданий.

Ушли Стрелки Громовики,

Дождь перестал. Переходили

Потоки вброд и воду пили

В кустах смородинных жуки,

И без мучительных усилий

Росли грибы дождевики...

Это Арсений Тарковский. Правда, хорошо?

Уходит...

## **Играем в ассоциации. Лето - Открытость.**

Иногда представляйте себя прозрачным. Чувствуете?.. Вам не надо тратить усилия на то, чтобы что-то скрывать, - вы и так неуязвимы. Вы абсолютно расслаблены и чувствуете огромный приток сил (которые обычно растрчиваете на охрану и защиту своих границ, сражения с ветряными мельницами). Сейчас вы в безопасности и просто наслаждаетесь окружающим миром, лучами света, проходящими через вас, вы видите людей, слышите разговоры, любуетесь облаками, удивляясь гармонии всего происходящего. Открытость делает вас неуязвимым.

*Суть в существе твоём отражена,  
Не сможет тайной долго быть она,  
Не потому ль, что суть любой природы  
В поступке, словно в зеркале, видна.  
Ибн Сина (Авиценна)*

Вы привыкли поступать в зависимости от того, кто на вас смотрит. С одними вы кажетесь сильным, с другими - слабым, в зависимости от того, какое нужно произвести впечатление. Вы даже представить себе не можете, сколь отличного мнения о вас придерживаются разные люди. Так каковы же вы на самом деле? И не стоит ли избрать более надежный критерий для своих поступков, нежели мнение окружающих?

## **ОН ВСЕ ВИДИТ**

Шел человек по дороге в большой город. Смотрит - фургон стоит.

- Не подвезешь ли меня? - спросил он кучера.

- Подвезу, - ответил тот, - да только за деньги. На том и сошлись. Забрался человек в фургон, и кучер погнал лошадей. Только отъехали, как заметил кучер на поле стог пшеницы. Решил он стащить охапку-другую, но, опасаясь, что кто-нибудь увидит, сказал человеку:

- Пойду возьму пшеницы, а ты гляди по сторонам: если кто увидит - подай мне знак. Выслушал его человек и ничего не сказал.



Побежал кучер к стогу, схватил большую охапку сена и бегом назад. А человек ему знак подает: мол, кто-то увидел. Кучер в испуге бросил пшеницу, вскочил на козлы и давай лошадей нахлестывать.

Отъехав от поля, оглянулся он - вокруг ни души.

- Ты обманул меня, - напустился он на человека. - Кто видел, что я пшеницу взял?

- Бог видел, - ответил человек, указывая на небо. - Он все видит, ничто не укроется от него. Перестаньте сверять свои действия с Общественным Мнением!

Тетя Маша с третьего этажа, пристально следящая за всеми вашими перемещениями в пространстве и знающая о вас даже то, чего вы сами о себе не подозреваете, несомненно, является высшим авторитетом в вопросах морали и нравственности, но у вас-то и своя голова на плечах есть! Или вы настолько не доверяете себе, что готовы возложить ответственность за свою жизнь на кого угодно? Или для вас страшнее всего то, что придется объяснять друзьям и близким, почему это вам внезапно пришло в голову поступить именно так? Хотите, я подарю вам универсальное объяснение на такой случай? Только т-с-с-с...

### **ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ПОГОДЫ**

Незнакомец зашел в магазин Муллы Насреддина за товаром и увидел на стене надпись: «Этот магазин будет закрыт двадцать восьмого августа по причине погоды».

Поскольку было только пятнадцатое августа, человек спросил Муллу, как он может знать за столько дней, какая будет погода.

- Ну, - сказал Насреддин, - если будет небольшой дождь, я пойду на рыбалку. Если сильный дождь - я останусь дома и буду работать своими инструментами.

- Но откуда вы знаете, что будет дождь? - спросил человек.

- Не имеет значения, будет дождь или нет, - ответил Насреддин. - Если будет солнце, я пойду на рыбалку или буду работать своими инструментами; так или иначе все зависит от погоды.

Помните, что приобретенные вами опыт и знания, ваши убеждения и ваша вера - все это существует и имеет ценность только для вас. Даже самые близкие вам люди, которые, казалось бы, и так

согласны с вами по многим вопросам и которым вы хотите предложить (что на практике часто означает «навязать») ваше знание - это ДРУГИЕ люди. Между вами, несомненно, существует понимание. Но существует и иллюзия понимания, которая возникает из-за того, что в одни и те же слова вы вкладываете различный смысл.

## **ЙОГ**

Однажды Насреддин увидел странного вида здание, перед дверьми которого сидел йог, погруженный в размышления. Мулла решил, что он может научиться чему-нибудь у этой впечатляющей фигуры, и начал разговор, спросив у сидящего человека, кто он такой.

- Я йог, - сказал человек, - и провожу время, пытаюсь достичь гармонии со всем живым.

- Это интересно, - сказал Насреддин, - потому что однажды рыба спасла меня от смерти.

Йог попросил его остаться с ним, говоря, что за время, которое он потратил на то, чтобы добиться гармонии с животным миром, он никогда еще не был близок к такому общению, которого достиг Насреддин.

После нескольких дней совместного размышления йог попросил Муллу рассказать ему больше о его чудесном опыте с рыбой, ибо «теперь мы знаем друг друга лучше».

- Теперь, когда я знаю тебя лучше, я сомневаюсь, получишь ли ты пользу от того, что я поведаю, - сказал Насреддин.

Йог настаивал.

- Ну, хорошо, - сказал Насреддин, - рыба действительно спасла мне жизнь. Мне как-то пришлось голодать, а она меня поддерживала в течение трех дней.

Вы, я полагаю, не раз сталкивались с ситуацией, когда что-то, что казалось вам безусловно прекрасным, ваши друзья считали просто отвратительным. Развейте эту идею... То, что кажется безусловным мне, совершенно дико звучит для вас. Но рискните изменить свою точку зрения - ведь мир от этого не рухнет!

Попробуйте прожить один день иначе, чем вы прожили все предыдущие дни вашей жизни - В Ином Ритме...

Однажды один учитель был в большом городе и, когда вернулся, сказал: «О, я переполнен радостью, я переполнен радостью! Это было так замечательно возвышенно, в присутствии Возлюбленного!» Тогда его ученик подумал:

«Там были возлюбленный и восторг; так замечательно! Я должен пойти и посмотреть, смогу ли я их найти».

Он прошел через город, вернулся и сказал:

- Ужасно! Как ужасен мир! Все как будто готовы перегрызть друг другу горло; вот что я видел. Я не чувствую ничего, кроме подавленности, как будто все мое существо разрывается на куски.

- Да, - сказал учитель. - Ты прав.

- Но объясни мне, - сказал ученик, - почему ты так восторгался, после того, как вернулся, а я разрываюсь на части? Я не могу этого вынести, это ужасно.

Учитель сказал:

- Ты шел не в том ритме, в котором шел через город я.

Двигайтесь! Бегайте, плавайте, ходите пешком... И главное - получайте удовольствие от движения.

Привет, браток!

Чем это у тебя так в комнате воняет? Корвалолом? Гадость какая!

Что, сладкий, сердце запошаливало? Как это понять, «считай, что да»? Да или нет? ВСД? А что такое ВСД? В-Самом-Деле тяжелое з-е?

Вегето-сосудистая дистония? Как-к-кой ужас! Пульс - как у птички, и сердечко трепыхается... И часто это у тебя? Тц-тц-тц... Тяжелый случай. Это навсегда.

Поддерживающая терапия, конечно, необходима. Корвалол, валокардин, капли Морозова. Да не по 20 капель, а по 50!

Врач говорит, что вредно? Чушь собачья! Подумаешь, будет у тебя к старости сердечная недостаточность... Так, может, ты со своей ВСД и до старости-то не доживешь...

Что тебе еще врач-то говорит? Режим? 0-бя-за-тельно. Даже три режима.

I. Режим дня. Как в санатории: «Режим! Режим! Поели - и лежим».



2. Режим приема лекарств: утром, не вставая с постели, до кофе и до сигаретки - 50 капель корвалола, на ночь - 60, днем - как только заколотится сердце - 30.

3. Режим физических нагрузок. Бегать нельзя, даже за автобусом. Тяжестей не поднимать. А то вот был у меня дружок хороший, 20 лет с ВСД жил не тужил.

Дружки-мерзавцы с толку сбили. Начал каким-то медитативным бегом заниматься. По 5, по 10 километров, идиот.

Потом в бассейн пошел. Смешно смотреть было: глаза выпучит, задыхается, за бортик держится... И - нет бы вылезти - снова ручонками-ножонками дрыг-дрыг... И - поминай, как звали. Да не его, а ВСД. Загубил 3-е. Терпело-терпело, крепилось-крепилось, потом барахлишко свое несчастное в узелок завязало - и по миру пошло.

Во! Глянь в окно! Бугай здоровый несется к остановке. Как лось через лужи скачет. А ведь другом мне был, амбал несчастный...

Слушаю я 3-е и думаю: вот ведь странная штука: каждый уважающий себя взрослый человек просто не может обойтись без того, чтобы чему-нибудь поучить окружающих (обычно, надо сказать, тому, что он и сам не слишком хорошо знает). Дело известное...

Слон, принадлежащий группе бродячих артистов, оказался неподалеку от города, где никогда раньше не видели слона. Услыхав о таком чуде, четверо любопытных граждан решили добиться разрешения посмотреть на слона раньше других. Поскольку в стойле, где содержали слона, не было света, изучение диковинного животного должно было происходить в темноте.

Дотронувшись до хобота, один из них решил, что это создание напоминает шланг. Второй ощупал ухо и пришел к выводу, что слон похож на опухало. Третьему попалась под руку нога, которую он смог сравнить только с живой колонной, а четвертый, положив ему руку

на спину, был уверен, что слон напоминает собой трон. Никто из них не мог составить полной картины исходя из того, что он сумел ощупать. В результате экспедиция вызвала недоумение. Каждый считал, что прав именно он. Но никто из остальных горожан не мог понять, что в действительности произошло с исследователями.

Между прочим, можете отнести эту притчу и ко мне. Разве вы так уж уверены, что меня стоит слушать? Что-что? Слушать стоит всех? Глядите-ка, какие успехи... А думать и выводы делать лучше самостоятельно? Гениальная идея! Самим-то не жаль, что она вам раньше в голову не приходила? А если вы готовы внимать, а вам ничего не говорят? Между прочим, таким образом можно передать не менее ценную информацию, чем при помощи слов. Мулла Насреддин был бо-о-о-льшой специалист таких проповедей.

Насреддина попросили прочесть проповедь жителям соседней деревни. Он взобрался на кафедру и сказал:

- О люди, знаете ли вы, о чем я буду говорить с вами? Несколько буянов, желающих позабавиться, крикнули, что не знают.

- В таком случае, - сказал Мулла с достоинством, - я пока воздержусь от попыток обучать таких невежд.

На следующей неделе старейшины деревни, заручившись уверениями хулиганов о том, что они больше не будут мешать делу своими замечаниями, опять пригласили Насреддина посетить их.

- О люди! - снова начал Насреддин, - знаете ли вы, о чем я буду говорить с вами? Некоторые из тех, на кого Насреддин смотрел особенно свирепо, не знали, как реагировать на это, и пробормотали: «Да».

- В таком случае мне нечего сказать вам, - резко сказал Насреддин и покинул зал.

После настойчивых просьб сделать еще одну попытку Насреддин посетил деревню еще раз и снова предстал перед собравшимися.

- О люди! Знаете ли вы, о чем я буду говорить с вами? Так как всем показалось, что Мулла ждет ответа, люди закричали: «Некоторые из нас знают, а некоторые - нет!»

- В таком случае, пусть те, кто знают, расскажут об этом тем, кто не знает, - сказал Насреддин, собираясь уходить.

## **Интермедия**

Появляется немного грустный Сангвиник...

(Глядя вдаль): Ну что ж, пора прощаться... Вы знаете, мне понравилось то, как мы провели с вами это не то. Хотя я ведь не сказал вам о лете самого главного.

Лето дает каждому из нас наилучшую возможность почувствовать себя неотъемлемой частью Природы, ощутить свое единство с ней, запастись энергией и силами на весь предстоящий год. Старайтесь чаще бывать за городом, в лесу, у реки. Походите босиком по траве, почувствуйте, как с ваших плеч спадает виртуальная защитная броня жителя большого города. Посмотрите в невозмутимую синь неба. Здесь нет суеты и спешки. Прислушайтесь к тишине внутри себя. Вдохните полной грудью чистый воздух. Понаблюдайте за тем, как спокойно, с каким достоинством несет свои волны река. Прислушайтесь к пению воды. Это голос любви ко всему существу, будь то человек, дерево, капелька дождя или маленькая божья коровка. Учитесь любви у реки. Учитесь мудрости и жизненной силе у Природы. Пусть это поможет вам стать счастливыми.

Уходит...



### **Из дневника Меланхолика**

«Однажды мы с другом ехали в пригородном автобусе.

Было уже начало октября, но лето и не думало сдаваться. Солнце сияло по-августовски

жарко, кроны осин и кленов еще не пожелтели.

На лицах немногочисленных пассажиров светилось тихое умиротворение.

Перед нами сидели двое - мама с дочуркой лет пяти.

Глядя на пейзаж за окном, девочка унылым голосом вещала: «Осень - это очень печальная пора. Небо покрыто тучами. Листья

оппадают с деревьев. Птицы улетают в теплые края. Осенью идут холодные дожди».

Мой друг, господин Холерик, человек неуравновешенный, от части в силу юношеского возраста, отчасти из-за особенностей темперамента, грыз пальцы, чтобы не расхохотаться.

Меня же речь ребенка опечалила и заставила глубоко задуматься.

Мудрые люди считают, что случайностей на свете не бывает. Любая встреча что-нибудь да значит, и все мы, включая маленькую девочку на переднем сиденье, приходимся друг другу своеобразными «зеркалами».



Все, что гневит или смешит нас в других, - не более чем наше собственное отражение и повод к размышлениям.

Можно сказать себе: «Вот прекомичный образчик детсадовской выучки».

Но мы-то с вами! Разве мы иные?

В дошкольно-школьном детстве мы, чуть не плача, пели про облетевший тополь и улетающего скворушку, учили стихи про унылые желтые нивы и частые дожди.

Из каких-то высоких педагогических соображений воспитатели навесили на каждый сезон ярлык: весна, мол, красна, а осень, стало быть, - непогодушка. Поэтому в апреле надо радоваться подснежнику, а в октябре - горевать.

Что может быть прискорбней, чем глупый штамп в мозгах?..»

Чем дольше вы живете на белом свете, тем больше у вас таких вот «штампов в мозгах». А в ответ: «Это не штампы! Это мои принципы! Убеждения! Святое! Не подходи-и-ите!!! Не трогайте рука-а-а-ми!!!»...

*Поистине всегда там, где недостает разумных доводов, их заменяет крик.*

## *Леонардо да Винчи*

А вы попробуйте сохранять спокойствие во всех ситуациях. В вашей жизни, если хорошенько подумать (а вы ведь уже освоили азы этого искусства!), не так уж много вещей, из-за которых стоит переживать. Здоровее будете!

В результате ряда проведенных исследований оказалось, что 80 процентов всех болезней и недугов напрямую связаны с работой центральной нервной системы. В частности, в особую группу болезней, вызванных расстройствами наших нервов, выделены болезни печени, головы и нарушения артериального давления.

Избегайте конфликтов. Не спорьте с «разъяренными быками». Они ведь могут и не дослушать ваших аргументов...

К числу самых выдающихся путешественников всех времен и народов справедливо относят английского военного топографа Перси Харрисона Фосетта (1868-1925). Фосетт первым приоткрыл завесу тайн над жизнью аборигенов-индейцев и поведением многих диких животных. Сам Фосетт и его спутники не раз подвергались нападению огромного черного быка. Однажды, когда Фосетт охотился с товарищем по имени Костин на индеек, неожиданно появился черный бык. Дикое животное было разъярено и готовилось к нападению. К счастью, Фосетт успел криком предупредить своего спутника об опасности. Костин стремглав бросился под защиту деревьев, находившихся метрах в двухстах от него. Примечательно то, что это расстояние он успел преодолеть за считанные доли секунды.

Итак, «спокойствие и только спокойствие». И дело здесь не только в заботе о себе (в которой, как мы с вами теперь знаем, нет ничего плохого, кроме хорошего), сколько в заботе о пользе дела. Это ведь прописная истина:

Правильные решения можно принимать только в спокойном состоянии. Не позволяйте мировому хаосу поселиться в вашей голове. Задача это нелегкая, особенно если заняться ее решением всерьез. Как всегда, произносить красивые слова легко, трудности возникают при попытке осуществить что-нибудь конкретное на практике.



Однажды правитель области посетил дзенского учителя, прозванного в народе Птичье Гнездо за то, что он медитировал, сидя на дереве среди густой листвы. Правитель осмотрел место медитации и сказал:

- Какое же у тебя опасное место там, наверху дерева!

- Твое намного хуже, чем мое, - возразил учитель.

- Я правитель этой области и не вижу, какая опасность может мне грозить.

- Значит, ты не знаешь себя! Когда ты изживешь свои страсти и твое сознание лишится устойчивости, что может быть опаснее, чем это?

Тогда правитель спросил:

- В чем заключается учение буддизма? Учитель произнес следующие известные строчки:

- Не делать зла,

А использовать добро

И сохранять сердце чистым -

Вот в чем учение Будд.

Правитель, однако, возразил: - Это знает любой трехлетний ребенок.

- Может быть, любой трехлетний ребенок и знает это, но даже восьмидесятилетнему старцу трудно осуществить это на практике, - подвел итог дзенский учитель, сидя на своем дереве.

Особенно плохо дело обычно обстоит с самыми, казалось бы, элементарными вопросами. Вы претендуете на знание жизни, считаете, что вы о-го-го какой... (А какой?) Но банальнейшая боль в горле оказывается в сто раз сильнее вас. Она побеждает, а вы проигрываете.

- Болит, болит, болит, болит. Ой, как болит мое горлышко! Что же делать? Так, так, так, так. Полоскать бесполезно. В прошлый раз полоскала-полоскала, только время потеряла. Что же делать? Выпить какую-нибудь таблетку. Ой, нет. Боюсь, боюсь, боюсь. Таблетку выпьешь, потом живот прихватит, по печени ударит, почки тем более не выдержат. Что же делать? Чем-нибудь смазать мое бедненькое горлышко. Смазать, смазать, смазать. Ой, как вспомню, как в прошлый раз смазывала, так больно было. Нет, лучше не надо. А что же делать?

А-а-а? Позвонить! Надо срочно позвонить Наташке и сказать, что я при смерти.



- Алло, Наташа. Привет. Все плохо, умираю. Так болит, что даже с тобой не могу разговаривать. Чем лечиться, не знаю. И вообще, скажи там всем на работе, что как минимум месяца два я не появлюсь. Да. А ты как думала? Что делаю, что делаю... Вот сижу тут и тихонечко умираю. А вам всем на меня наплевать. Да, конечно. У тебя-то так никогда ничего не болело.

И, главное, с вами в таком состоянии совершенно невозможно иметь дело! Вы ничего не желаете слышать, в вас просыпается дремавший до поры до времени самонадеянный тупица, который только и может, что твердить как попугай: «Я сам все знаю». Думаете, это признак зрелости?

Привет, дружочек! Мороженого хочешь? Не хочешь? Почему? Горло болит?

Открой-ка рот... Ну, дужки красные немного и задняя стенка тоже. Температуры-то нет? Бедняжка. Не жизнь у тебя, а брошюра «Что такое не везет и как с ним бороться». И горло болит, и больничный не дадут. Скажут: «Пополощите йодином (шалфеем, календулой, эвкалиптом, содой). Идите. Следующий». Нет, мой друг, это у тебя получится не 3-е, а насмешка. Давай работать. Дня два-три будем греть горло горячительным. Сто грамм на сорок градусов никому не повредит. И болеть не будет. Потом, конечно, заболит, но поглубже и посильнее. Больничный-то хочешь?

Еще поговори - побольше и погромче. Собери митинг. Что? Тебе сказать нечего? Встаешь на бочку, поднимаешь руку, вопишь «Доколе!» - и держишь внимание слушателей два часа. А если ты, допустим, учитель, попроси у завуча поставить тебе два дополнительных урока. Ну, вот, другое дело. Уже сипишь, миндалины раздуло.

Еще отличный способ - бегать на улицу и обратно хотя бы 8-10 раз на день. Тогда ты та-а-а-к начнешь кашлять, что любо-дорого послушать будет. И, главное, не слушай ты этих бабушкиных советов про теплые носки, молоко с маслом, компрессы и шарфы. Это же позапрошлый век. «Свари картошечку, покройся тряпочкой». Тьфу, дуры старые!

Да, вот еще. Попробуй не поспать часов до пяти. Потом вставай в семь - и на работу. А то дуры-то дуры, а иной раз накарают: заспишь болезнь-то и - прощай, больничный!

А вот если уже водки попил, два часа поорал, три дня покашлял, ноги поморозил, на улицу побегал, а потом - к ЛОРу заявился. Получишь не просто там 3-е, а красивое 3-е, длинное. Например, острый риноларинготрахеобронхит



А потом начинается все сначала: «Да само пройдет», «Да откуда ты знаешь, как надо», «Не учи меня! У тебя самого вчера болело, так что помалкивай!»

В старину жил один проповедник, учивший,

как познать путь к бессмертию. Царь послал за ним, но посланец не спешил, и тот проповедник умер. Царь сильно разгневался и собрался было казнить посланца, когда любимый слуга подал царю совет:

- Люди более всего боятся смерти и более всего ценят жизнь. Если сам проповедник утратил жизнь, как же он мог сделать бессмертным царя?

И посланца пощадили.

Некий бедняк хотел научиться бессмертию и, услышав, что проповедник умер, стал бить себя в грудь от досады. Услышал об этом богач и принялся смеяться над ним:

- Сам не знает, чему собрался учиться. Ведь тот, у кого хотели

научиться бессмертию, умер. Что же он огорчается?

- Богач говорит неправду, - сказал Ху-цзы. - Бывает, что человек, обладающий средством, не способен его применить. Бывает также, что способный применить средство им не обладает. Некий вэец прекрасно умел считать. Перед смертью он передал сыну свой секрет в виде притчи.

Сын слова запомнил, а применить их не сумел. Он передал слова отца другому человеку, который у него об этом спросил. И тот человек применил секрет не хуже, чем это делал покойный.

Вот так и с бессмертием! Разве умерший не мог рассказать о том, как познать путь к бессмертию?

Я думаю, вы и сами понимаете, в чем проблема. Вы просто не любите и не умеете учиться. А ведь...

*Верблюд выносливее человека; слон крупнее; лев превосходит его в храбрости; корова может съесть больше, чем он; птицы приносят более многочисленное потомство. Человек был создан для того, чтобы учиться.*

*Аль-Газали*

Вас научили сначала ходить и говорить, потом читать и писать. Вам когда-то давно объяснили, что нужно уметь следить за собой, быть вежливым и внимательным к людям, ну и так далее. И отправили в путь-дорогу... Забыв сказать, куда, собственно, надо идти... Неудивительно, что вы заблудились –

*Не случилось мне видеть человека заблудшего,  
Который был бы на прямом пути.*

*Саади*

Чему-то вы по дороге учились сами - читали указатели в попытках понять, не туда ли вам, собственно, надо, выясняли у тех, кого встречали по дороге, куда идут они... Ваша жизнь - это диплом с оценкой за пройденный путь. Ну-ка, ну-ка, покажите-ка... Удовлетворительно? И вас это устраивает? Вы по-прежнему считаете,

что учиться ни к чему? Может быть, вам просто не у кого учиться? И опять вы ошибаетесь!

*Природа так обо всем позаботилась, что повсюду ты находишь чему учиться.*

*Леонардо да Винчи*

*Глупость - искать нечто там, где невоспитанное воображение надеется его найти. На самом же деле оно везде, где вы можете извлечь его.*

*Ревгари*

*Трудность на духовном пути - это всегда то, что приходит из нас самих. Человек не любит быть учеником, он любит быть учителем. Если бы только человек знал, что величие и совершенство великих, приходивших время от времени в этот мир, заключалось в их бытии учениками, а не в учительстве! Чем более велик учитель, тем лучшим учеником он был. Он учился у каждого: у великих и ничтожных, мудрых и глупцов, старых и молодых. Он учился у их жизней и изучал человеческую природу во всех ее аспектах.*

*Хазрат Инайат Хан*

*Не верьте внешнему, пусть вас интересует только то, что внутри.*

*Люди полагают, что шейх должен показывать чудеса и демонстрировать свою просветленность. Между тем от учителя требуется лишь обладать всем тем, в чем нуждается ученик.*

*Ибн Араби*

*Однажды я спросил своего учителя о том, как можно распознать религиозного человека. И мой учитель ответил: «Это не то, что он говорит, и не то, каким он кажется, а атмосфера, которая создается в его присутствии. Вот что является свидетельством. Ибо никто не в состоянии создать атмосферу, не принадлежащую его духу».*

*Хазрат Инайат Хан*

«Ду-у-х... Атмосфе-е-ера... Свиде-е-е-тельство... У-у-у-у...» Стра-а-ашно? Не пугайтесь! А то уже небось думаете, что вот-вот превратитесь в нечто такое все из себя духовное, на нормального человека непохожее, которому и пива выпить ни-ни, и приврать нельзя. (Сразу вопрос к вам: откуда возьмется это самое «нельзя»? Разве оно может быть вам кем-то навязано? Вот-вот, подумайте...) Захотите - превратитесь, захотите - не превратитесь. Не относитесь к этому так серьезно! И к другому тоже - не относитесь...

Если вы относитесь к вещам действительно серьезно, вы никогда не будете воспринимать их слишком уж всерьез. Потому что жизнь - это что?.. Игра. Масштабная, но игра. Мы все задействованы в ней - полностью, абсолютно, всесторонне, мы обречены быть участниками, родившись в этом мире. Но внутри у каждого есть наблюдатель - отстраненный, не вовлеченный в суету этой игры (кто называет его Божьей частицей, кто разумом, кто истинным «Я»). Он составляет нашу реальность, точку отсчета, и это он сказал, что жизнь - всего лишь игра. Отнеситесь к вашему наблюдателю (то есть к себе) серьезно и начинайте получать удовольствие от великой игры! Да будет так!

А вот вы тут насчет «приврать» упоминали... Давайте не упустим случая и посмотрим, какую пользу можно извлечь из размышления о лживости. Не ленитесь!

Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему вы врете (не нравится слово? ...что ж, в литературном языке не нашлось более подходящего)? Часто это уже происходит автоматически. Согласны?

А что будет, если вы вдруг перестанете лгать, хитрить, скрывать, недоговаривать? Представили? Предлагаю отложить на время ваши представления и провести эксперимент... Главное - бдительность. Отследите момент, когда вот-вот собираетесь в очередной раз соврать... остановитесь на мгновение (только для того, чтобы включить любознательность экспериментатора), сделайте вдох-выдох... Теперь говорите.

Чувствуете наполняющие вас уважение и достоинство, спокойствие внутри? Это выигрыш экспериментатора - ваш выигрыш.

*Природа не терпит пустоты: там, где люди не знают правды, они заполняют пробелы домыслом.*

*Бернард Шоу*

Но врать-то можно не только другим, но и самому себе. При этом следует отличать «заблуждение» от «обмана». И если первое при наличии у человека способности к размышлению, анализу можно развеять, то уже если человеку зачем-то надо себя обманывать, он будет это делать, что бы вы (я) ни предпринимали.

У вас не получается объяснить человеку, что он заблуждается? Скажите, а почему вы так уверены, что заблуждается именно он, а не вы? И ради чего вы хотите его переубедить?

Для каждого обмана или заблуждения имеется реальность, подделкой под которую они являются.

### **Самарканда**

Вообще, в суждениях о «правде-неправде» будьте поосторожней - равно как и в навязывании другим своей правды.

Однажды во время пребывания Насреддина при дворе правитель пожаловался на то, что его подданные лживы. Насреддин сказал:

- Ваше величество, истины бывают разные. Прежде чем люди смогут использовать относительную истину, им необходимо практически познать реальную истину. Но они всегда пытаются делать все наоборот. В результате люди слишком бесцеремонно обращаются со своими же искусственными истинами, подспудно чувствуя, что это не более чем выдумка.

Все это показалось правителю слишком сложным:

- Вещи должны быть или истинными, или ложными. Я заставлю людей говорить правду, и с помощью этого они приобретут привычку быть правдивыми.

На следующее утро перед открытыми городскими воротами красовалась виселица, которую окружали солдаты правителя во главе с капитаном. Глашатай объявил:

- Каждый, кто войдет в город, должен прежде всего правдиво ответить на вопрос капитана. Насреддин, поджидавший снаружи, вошел в город первым. Капитан спросил:

- Куда ты идешь? Говори правду, иначе тебя повесят. Насреддин ответил:

- Я иду, чтобы быть повешенным на этой виселице.

- Я не верю тебе!

- Прекрасно. Если я солгал - повесь меня.

- Но это будет значить, что ты сказал правду.

- Вот именно, - сказал Насреддин, - вашу правду.

Правда и неправда суть две стороны одной монеты. Одно компенсирует другое. Одно не может существовать без другого. Вспоминайте об этом каждый раз, когда вы «пилите» мужа (или жену, нужное подставить), пытаясь клещами вытянуть из него объяснение, почему он такой умный и такой ленивый (такой красивый и такой болтливый, такой богатый и при этом такой жадный и т. д.).

Здравый смысл и трудолюбие компенсируют в вас нехватку таланта, тогда как вы можете быть гениальным из гениальных, однако по глупости загубите свою жизнь.

То, что мы называем успехом, в действительности является компенсацией всякого человека, который обделен талантом.

Бернард Шоу Впрочем, трудолюбие трудолюбием, но перегибать палку не стоит.

*Каждый должен брать на свои плечи труд, соразмерный его силам, так как если тяжесть его окажется случайно чрезмерной, то он может поневоле упасть в грязь.*

*Данте Алигъери*

Что с вами? Куда это вы падаете? Что-что? Ах, это вы перечисляете все свои бесконечные дела и обязанности... А зачем? Я же точно видел: только что стояли на ногах ровно, устойчиво, все могли и со всем справлялись. Да и как иначе! Если вы что-то уже делаете - значит, можете! Более того, вы - такой, какой вы есть, - не можете этого не делать. И сами выбираете себе жизнь.

Однажды бедному человеку, который всем жаловался на свой крест, на свою бедность, представилось во сне, будто он находится в просторной комнате, которая вся обставлена разной величины



крестами, и все эти кресты покрыты покрывалами. Тайный голос говорил бедняку:

«Ты жалуешься на свой крест, на свою бедность: выбирай же себе любой другой крест».

Бедняк начал выбирать. Взялся за первый крест - не поднял; другой хотя и приподнял, но и он не по силам, - очень тяжел; третий крест и нетяжелым показался ему, но углами своими больно резал плечи. Так он перебрал все кресты, но ни одного не нашел по своим силам. Оставался в углу еще один крест, которого бедняк не испытывал, потому что этот крест казался ему больше и тяжелее других. Приподняв этот крест, бедняк радостно закричал:

- Вот этот крест я возьму на себя: он хоть и велик, но легче других! Сняли покрывало с этого креста, и на нем была надпись - «бедность».

По отношению к себе и по отношению к другим людям выйдите из привычной для вас системы координат «лучше-хуже», «больше-меньше», «богаче-беднее» - вы сразу же почувствуете, насколько легче вам стало жить на свете. Ничего странного: ведь все эти категории существуют только в вашем сознании, они отделяют и отдаляют вас от других людей, давят на психику и заставляют постоянно соревноваться с видимыми и невидимыми соперниками.

### **ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ЧЕЛОВЕК**

Конфуция очень беспокоили Лао-Цзы и его учение. Однажды он отправился повидаться с ним. Он был старше Лао-Цзы и ожидал, что тот будет вести себя с должным почтением. Но Лао-Цзы сидел, когда Конфуций зашел к нему. Он даже не поднялся для приветствия, не сказал: «Садитесь». Он вообще не обратил особого внимания. Конфуций расвирепел: «Что это за Учитель?!» И спросил:

- Вы что, не признаете правил хорошего тона? Лао-Цзы ответил:  
- Если вам хочется сесть, садитесь. Если хочется стоять, стойте. Кто я такой, чтобы говорить вам об этом? Это ваша жизнь. Я не вмешиваюсь.

Конфуций был потрясен. Он пытался завести разговор о высшем человеке. Лао-Цзы рассмеялся:

- Я никогда не видел что-либо «высшее» или «низшее». Человек есть человек, как дерево есть дерево. Все участвуют в одном и том же существовании. Нет никого, кто был бы выше или ниже. Все это чушь и бессмыслица.

А вот З-е, хоть и является порождением вашего сознания, существует еще и в вашем теле. И ведь вполне безбедно существует, заметьте! Отнимает ваши силы, здоровье, занимает мысли. И так будет продолжаться до тех пор, пока вас это устраивает.

Бон жур! А вот и я, твое». Вот это вежливо! Ты к нему в гости, а хозяин, простите, в сортире. Да ладно, ладно, извиняю. Друзья же все-таки. Пришло вот, на торт. Эй! Ты куда? Опять туда же? Ну, ты даешь!

Не знаешь, что с тобой, дурилка? Да это я, твое З-е. Твой циститик-пиелитик. Твое милое воспаление. К врачу собираешься? И не стыдно тебе будет рассказывать такие симптомы, ей-богу? Потом, чем он тебе поможет? Антибиотиками своими любимыми по сто рублей таблетка? Трави, трави свой организм. Что предлагаю? То же самое, что тебе и доктор предложит помимо антибиотиков: мочегонное и согревающие средства. Толокнянку, говоришь, заварить? А ты ее пробовал, толокнянку-то? Бр-р-р! Отравы! Гадость! Дрянь! А главное - зачем?

Попей пивка и будь доволен! Кто говорит, что пиво, мол, не мочегонное, пусть выпьет три бутылки и играет в русскую народную игру «терпелки». А согреваться изнутри надо. Перец и пряности знаешь как кровушку гоняют-согревают! Так что мой тебе рецепт; чипсы с перцем и пивко. Врач говорит, что вредно? А ты сходи к другому врачу, он тебе скажет, что вредно все, что первый прописал. Так чем я хуже, мой ами?

И вновь работает принцип золотой середины: ваше отношение к собственным болезням не должно быть чересчур серьезным, но и легкомыслие здесь неуместно (ко всему остальному это тоже относится).

И не надо мне мило улыбаться, я вас не хвалю! Под легкомыслием я имею в виду безответственность. (Потому что слово «легкомыслие» кажется мне вполне безобидным и даже полезным, означая отказ от



тяжеловесных, негативных мыслей и делая процесс мышления более легким и творческим.) Так вот, безответственность излечима. Здесь важно принять во внимание все последствия вашего поступка, одинаково беспристрастно уделяя внимание как позитивным, так и негативным, нежелательным для вас. Вы готовы заплатить такую цену, принять все последствия? Тогда вперед! Если же нет, подумайте о значимости этого поступка для вас, о том, что вы хотели получить с его помощью. Исходя из цели, ищите альтернативы.

Надеюсь, вы понимаете: поиск альтернативы (равно как и поиск чего угодно - если вы, конечно, не записную книжку свою ищите), должен происходить внутри себя. Только тогда найденное принесет вам истинную радость и гармонию.

Находясь на смертном ложе, учитель дзен позвал к себе ближайшего ученика и достал из-под подушки книгу. Каждому было интересно, что это за книга, поскольку он никому и никогда не позволял заглядывать в нее. Иногда ученики по ночам подсматривали в замочную скважину, как он ее читал.

Учитель никогда не оставлял свою комнату незакрытой и никому не позволял входить в комнату без него. Так что никто не видел, что содержится в этой книге.

И вот он позвал своего ближайшего ученика и сказал:

- Храни эту книгу. В этой книге есть все, чему я учил. Береги ее так, как, ты видел, хранил ее я. Эту книгу дал мне мой Учитель. Теперь я передаю ее тебе. Эта книга - наследие.

Ученик взял книгу и бросил ее в огонь. Все остальные не могли поверить этому. Они были поражены. Но Учитель положил руку на голову ученика и благословил его. Он сказал:

- Ты понял. Если бы ты сохранил книгу, ты вовсе не был бы моим учеником. На самом деле в этой книге ничего не было. Она была пуста. Ты выбросил ее - хорошо. Ты понял мое учение: никто не

должен следовать ни за кем. Каждый должен идти в глубь своей собственной души.

Вот почему я хочу, чтобы с этого момента вы перестали хвататься за мои советы как за спасательный круг в бурном море философских идей. Вы давно не ребенок и умеете плавать самостоятельно, без круга. Согласитесь, это совсем другие ощущения - и от моря, и от себя. А я буду неподалеку...

### **Из дневника Меланхолика**

Осень

«Осень - пора изобилия и ярких красок, пора окончания летней жары, созревания плодов, пора гладиолусов, астр, георгинов...

Осенью небо теряет свою полинялость, становится ярче и глубже. А ночные звезды, кажутся ближе.

Осенью вы найдете самые замечательные грибы, соберете самую крупную, самую спелую бруснику и клюкву, от души наедитесь арбузов и яблок,

Вы сможете насладиться покоем лесов и полей, ощутить этот дивный покой изнутри и снаружи себя и постичь его суть. Имя ему - ГАРМОНИЯ С МИРОМ.

Сравнивая осень с порой человеческой жизни, мы можем сказать: достижение акте.

Акте - вершина, пик творчества, расцвет таланта; вершина года и вершина жизни - зрелость.»

### **Размышляем о... Нужде В Советах.**

Пришли как-то к преподобному Антонию несколько иноков, прося его дать им совет для спасения души. Он им сказал:

- Вы ведь знаете, чему учит нас Христос в Евангелии. Этого для вас достаточно.

Но так как они продолжали настаивать на том, чтобы он преподавал им какое-нибудь наставление, он им сказал:

- Исполняйте, что заповедал Спаситель: «Если ударят тебя по правой щеке, подставь левую». Они ответили, что не имеют достаточно сил для этого.

- Если и этого вы не можете сделать, - продолжал он, - то, по крайней мере, не воздавайте злом за зло.

Они объявили, что и это сверх их сил. Тогда преподобный, обернувшись к своему ученику, сказал ему:

- Пойди, приготовь им чего-нибудь поесть: я вижу, что они очень слабы. А инокам сказал:

- Если вы не можете исполнить ничего из сказанного мной, то что же мне сказать вам еще? Вы скорее нуждаетесь в молитвах, которые помогли бы вашей слабости, чем в каких-либо советах.

Итак, пора нам с вами слегка изменить метод работы. Ничего ужасного. Просто я подумал, что если вы дочитали до этого места и до сих пор нуждаетесь в подробных объяснениях, что, к чему и зачем, то они вам, увы, не помогут. С другой стороны, если вы научились видеть не только то, что лежит на поверхности слов, но и то, что скрывается за ними, - мои объяснения и комментарии будут вам отныне только мешать. Так что приготовьтесь к тому, что советы вам теперь все чаще придется давать себе самим. Попробуете?

## **ЗНАТЬ ИЗНУТРИ**

Один человек пришел к великому художнику и сказал:

- Я хочу научиться рисовать бамбук. Что мне нужно делать?

Учитель ответил:

- Сначала пойди в джунгли и живи три года среди бамбука. Когда ты начнешь чувствовать, что ты стал бамбуком, возвращайся.

Человек ушел и не вернулся. Прошло три года. Учитель ждал, ждал, а потом вынужден был отправиться на поиски этого человека и посмотреть, что случилось, - потому что, если вы стали бамбуком, то как же вы можете вернуться к учителю?

Когда учитель пришел, то увидел, что человек стоит в бамбуковой роще. Дул ветер, бамбук раскачивался и танцевал, вместе с ним раскачивался и танцевал человек.

Учитель потряс его. Он спросил:

- Что ты делаешь? Когда ты собираешься рисовать? Тот ответил:

- Забудь об этом. Оставь меня в покое! Не мешай мне. Учителю пришлось силой тащить его домой. Он сказал: Теперь ты готов

рисовать бамбук, потому что теперь ты знаешь изнутри, что такое бамбук.

## **СЕКРЕТ ИСКУССТВА**

Краснодеревщик Цин вырезал из дерева раму для колоколов. Когда рама была закончена, все изумились: рама была так прекрасна, словно ее сработали сами боги. Увидел ее правитель Лу и спросил:

- Каков секрет твоего мастерства?

- Какой секрет может быть у вашего слуги, мастерского человека? - отвечал краснодеревщик Цин. - А впрочем, кое-что все-таки есть. Когда ваш слуга задумывает вырезать раму для колоколов, он не смеет попусту тратить свои духовные силы и непременно постится, дабы успокоить сердце. После трех дней поста я избавляюсь от мыслей о почестях и наградах, чинах и жаловании. После пяти дней поста я избавляюсь от мыслей о хвале и хуле, мастерстве и неумении. А после семи дней поста я достигаю такой сосредоточенности духа, что забываю о самом себе. Тогда для меня перестает существовать царский двор. Мое искусство захватывает меня всего, а все, что отвлекает меня, перестает существовать. Только тогда я отправляюсь в лес и вглядываюсь в небесную природу деревьев, стараясь отыскать совершенный материал. Вот тут я вижу воочию готовую раму и берусь за работу. А если работа не получается, я откладываю ее. Когда же я тружусь, небесное соединяется с небесным - не оттого ли моя работа кажется как бы божественной?

Ну как? Справляетесь? По-моему, у вас совсем неплохо получается. Почувствуйте благодарность к себе.

Благодарность - это ключ к счастью и удовлетворенности. Буквально это означает, что вы фиксируете внимание на том хорошем, что у вас есть. Благодарность укореняет вас в реальности (вы перестаете думать в условном наклонении: «А вот если бы... тогда бы я был счастлив»), аккумулируя силы для полезной деятельности.

Поэтому возьмите за правило: каждое утро вместо того, чтобы вскочить с постели, сладко потянитесь... Ах! Почувствуйте

благодарность за эту истому, за новое утро, за отдохнувшее, полное сил тело...

Вечером же, положив голову на подушку, не проваливайтесь автоматически в сон. Обязательно вспомните хотя бы одно, пусть крохотное, но приятное событие. Встретили друга? Вкусно поели? Приняли важное решение? Поблагодарите (судьбу, Бога, себя) за это и за последние сладкие минутки перед сном. Цените то, чем владеете.

*Кто не ценит жизни, тот недостоин ее.  
Леонардо да Винчи*

Не забывайте: поощряя болезни в себе, вы поощряете их и в своих детях... Полюбуйтесь на результат!

- «Не топайте, Гриша заболел», «Не включайте так громко телевизор, Гриша болеет», «Выключите телефон, он может беспокоить Гришу». Это все обо мне, потому что у меня отит, и мне нужен покой и сон. Все родные заботятся обо мне. Потому что моя болезнь очень сложная. Им всем вместе приходится меня лечить, чтобы я выздоровел. Сразу скажу, что я молодец. Я делаю все, чтобы им было легче за мной ухаживать. Помогаю им, как могу. Когда у меня очень уж сильно заколет в ухе, я вовсе не бьюсь в истерике, не ползу под стол и не машу кулаками, как другие дети. Просто ору вот так:

*b*



«А-а-а, больно, больно, больно! Ну что же вы ничего не делаете, мне же так больно!» А еще, когда надо сменить компресс, я не прошу помощи у взрослых, а сам его снимаю и жду, когда кто-нибудь придет. Если никто не приходит, мне приходится орать еще сильнее, потому что я так

никогда не поправлюсь. Они не приходят. Что? Значит, я им не нужен! Значит, можно вот так издеваться над больным ребенком, занимаясь своими делами. Что может быть важнее больного ребенка?! Нет! Я им

покажу! Я этого так не оставлю! Я их заставлю ухаживать за мной всю их оставшуюся жизнь.

А тут опять откуда ни возьмись возникает это ваше самодовольное 3-е со своими рекомендациями... И чем это вы его так привлекаете? Не знаете? А вы подумайте, подумайте-

Здравствуй, радость моя! Чем маемся? Ничем? Отлично! Пойдем гулять. За окном вон солнышко светит. Так что ноги в кроссовки, руки в рукава - и побежали. «Шапку забыл? Да и Бог с ней, на улице не мороз!

### **Пойдем на речку!**

Ветрено ему... Ну и что? На мосту всегда ветрено. Ах, уши заболят! Заболят - вылечим! Аида домой, чайку попьем...

Что-о-о? Уже болят? Выпей анальгинчику. Уши - ерунда.

Опять заболели? Что-что? Стреляет в ухе? Может, у тебя того... галлюцинации? Ах, боль стреляющая. Ой, да я знаю, как это лечить. Герань дома есть? Только настойка? Нет, настойкой и дурак вылечится. Сходи к соседке, у старух всегда герань на окошечке. Дала? Отлично! Суй в ухо! Что-что... не горшок, конечно! Оторви лист побольше и пихай глубже, глубже, глубже. Не ори! ЛОР вытащит. Ругаться, правда, будет, как сапожник, да и черт с ним. Они там сами, как пробки, тупые. Сколько лет живу, а они все свое: борный спирт на ватке - в ухо, согревающий компресс - вокруг...

Не-е-ет, что-то мы с геранью напутали. Может, и правда, надо было с горшком вместе совать... Моя вина. Ну, ладно, зато я тебя правильно сморкаться научу. Слушай:

Во-первых, постарайся вообще не сморкаться, а глотать соп... в общем, выделения из носа. Совсем не чушь! Доктора так и говорят: «Omnia mea mecum porto» - «все мое ношу с собой». Что ты знаешь о механизмах работы своего организма?!

И, во-вторых, самое главное: высмаркивать надо сразу две ноздри, тужась изо всей силы. Попробуй-ка... Что ты говоришь? «Аж в уши отдает»? Ура-ура! Получилось! Авось и сопли туда попади. Вот теперь у тебя будет не отит, а отитище! Вот теперь-то доктора





помаются... Авось и до операции дойдем... А если и повезет - и до менингитика! Ну, мне пора!

Об ушах своих вы оригинальным, конечно, образом, но позаботились. А герань за что пострадала? А? И нечего делать вид, что вы не понимаете... Все вы прекрасно понимаете, просто не хотите себе в этом признаться. «Да что она там чу-у-увствует, она ж просто расте-е-ение...» Сами вы растение!

Американским ученым было проведено интересное исследование. Он подсоединил к своему любимому комнатному растению

высокочувствительную измерительную технику, которая способна зафиксировать самые незначительные изменения в электрическом и химическом состоянии растения. Затем он попросил коллег позаботиться о поливке растения и считывать показания прибора, а сам отправился в путешествие по Европе, где провел несколько месяцев. Во время путешествия он записывал время, когда подвергался воздействию наиболее сильных стрессов. Вернувшись домой, он выяснил, что измерительные приборы в то же самое время зафиксировали у его цветка сильные реакции.

Вот теперь и представьте себя на месте той герани, которую вместе с горшком безмозглый больной пихает себе в ухо... Думает, наверное, что оно заменит ему недостающие извилины...

### **Из дневника Меланхолика**

#### **Зрелость**

«Зрелость. Взрослость. Прекрасная пора жизни. Спросите меня: хотелось бы тебе вернуться лет этак на «дцать» назад и снова стать юным созданием на пороге жизни?

Нет. Не хочу.

Есть поговорка: «Кабы молодость знала, кабы старость могла...»

Я - человек далеко не старый и понимаю твердо: вернуться в юность - значит, вернуться к постыдным ошибкам и промахам, к сердечной маете любовью и разлук, к изобретениям велосипедов, которые давно устарели, к бессмысленным ссорам с родными, метаниям от одной великой истины к другой, к слезам от неудач... Увольте!

Как хорошо, шагнув за рубеж тридцатилетия, чувствовать себя спокойным, сильным и уверенным. Как здорово в манерах и одежде следовать не моде, а своей сущности!

Что принесла мне зрелость? Бесценный опыт жизни, уверенность в себе, уверенность в друзьях, умение прощать, быть снисходительным к другим и видеть в чужих недостатках и промахах отражение своих собственных.

Вы, быть может, скажете, что я самодовольный человек.

Это неправда.

Я не самодовольный, а самодостаточный. И это - тоже зрелость».

### **Играем в ассоциации. Осень - Зрелость.**

*Настоящая жизнь начинается в пятьдесят лет. В эти лета человек овладевает тем, на чем основываются истинные достижения, приобретает то, что можно отдавать другим, познает то, чему можно учить, расчищает то, на чем можно строить.*

*Э.Бок*

Если и вы наконец-то решили начать строить свою жизнь заново, будьте готовы потрудиться. Согласитесь, не имеет смысла делать плохо то, что делаешь для себя.

Старший плотник собирался уволиться. Он предупредил об этом своего начальника, сказал, что ему пора на пенсию, и что оставшиеся годы он собирается жить со своей семьей.

Начальнику было жаль расставаться с хорошим работником, и он попросил его об услуге -построить еще один дом. Плотник согласился, но было видно, что во время работы его занимали совсем другие мысли. Он совсем не старался и использовал низкокачественные материалы.

Когда плотник закончил свою работу и дом был готов к сдаче, начальник протянул плотнику ключи от входной двери. «Это твой дом, - сказал он, - мой подарок для тебя».

Какой шок! Какой позор! Если бы он только знал, что строит дом для себя, он бы построил его совсем по-другому. Теперь же ему придется жить в этом доме, который он построил не самым лучшим образом.

Так же происходит и с нами. Мы строим наши жизни отвлеченно, реагируя, но не действуя, делая меньше, а не больше. В важные моменты мы не уделяем своим делам должного внимания. А затем с ужасом смотрим на то, что успели создать, и осознаем, что живем в доме, который сами и построили. Если бы мы осознали это раньше, мы действовали бы иначе.

Подумайте о себе как о строителе. Подумайте о своем доме. Каждый день вы забиваете гвоздь, укладываете доски или возводите стены. Стройте с умом. Это единственная жизнь, которая у вас есть. Даже если вы собираетесь прожить в доме всего один день, этот день должен быть прожит красиво и достойно. Плакат на стене говорит: «Жизнь - это проект «Сделай Сам».

Неужели не ясно? Ваша сегодняшняя жизнь - это результат вашего отношения и выбора прошлых дней. Ваша завтрашняя жизнь будет результатом вашего отношения и вашего выбора сегодняшнего дня.

Вы вправе выбирать - быть больным или здоровым, оптимистом-придурком или умником-нытиком... (оптимистом-умником или придурком-нытиком), нести людям счастье или горе, добро или зло.

Выбор этот всегда начинается с малого. Вам поручили работу. Вы можете сделать ее хорошо, а можете схалтурить, сослаться на обстоятельства, отложить на потом. Теперь вы знаете, что результат вашего выбора скажется не только на других людях, но и на вас. Все, что вы несете в мир, возвращается к вам. Точнее, остается в вас. Поэтому имеет смысл делать все добросовестно.

Вы замечали это чувство неудовлетворенности, незавершенности, сумбурности после очередной «халтуры»? Это ваша добрая совесть томится.

Быть добросовестным значит относиться с уважением ко всему, что ты делаешь. Если ценишь свое время и силы, не станешь тратить их попусту на некачественную, недоделанную, «абыкаковщину» или «тяп-ляпие» (это уж кому что ближе). Перефразируя известное изречение: «У нас не так много времени, чтобы делать что-то недобросовестно». Выводы делайте сами... И не рассказывайте себе и другим сказок о том, что, мол, это не в ваших силах.

*Нет ничего, что не преодолевалось бы трудом.*

*Джордано Бруно*

Надо сказать, некоторые норовят преодолевать не трудом, а глупостью. Оно, конечно, гораздо быстрее и легче выходит, только вот результат сомнительный...

- Привет-привет! Ба! Да вас тут двое... Об чем печалимся? С голосом беда? Нашли «Осип охрип, а Архип осип»! Тоже мне, 3-е... Помолчите неделю - и соловьями засвищите.

Ах, в том-то и проблема, что не помолчать? Такие болтливые?

А... Ну, да, ну, да... Когда сольный концерт, тут уж не откажешься. Когда шесть уроков и четверть заканчивается - тоже. Карьера погибнет, дети останутся недоучками. В общем, надо через «не могу». Это верно. Ответственные вы люди. На сцене, у доски - это же... как на фронте. Дело чести.

И правильно. Сиплый, хриплый и больной, но гордятся люди мной. Вот, опять стих получился.

Да-да, так и надо, вперед! Скушай минтон - и на баррикады! Хуже стало - хлебни чайку горячего - и на баррикады! Совсем погибаешь - чашку кофе с коньячком - и в бой!

Ой, еще стишок вспомнило:

«Ты спрашивала шепотом

- А что потом? А что потом?»

Как, к чему? К себе любимому, 3-ю.

Это до баррикад у вас его не было. А теперь есть. Что? Узлы на связках, отслойка слизистой на них же и пр., и пр., и пр.

Что делать? Угадайте с трех раз... Опера-а-цию. Потом (если удачно пройдет) молчать месяцок... А лучше не молчать! Баррикады, чай, еще не разобраны! На сцене, чай, еще не забыли, дети, чай, еще ждут и надеются!..

### **Вперед, к профнепригодности!**



Так, давайте-ка сделаем еще одну серию упражнений на развитие способности думать своей головой. Читая приведенные ниже притчи и высказывания мудрых, постарайтесь не только потеть над выявлением скрытого смысла, но и получать удовольствие от совершенства их формы. И еще:

сосредоточьтесь на том, что читаете. Оставайтесь с книгой наедине. Совсем не надо для этого выгонять из комнаты всех родственников, достаточно просто... Впрочем, и на этот счет тоже есть притча.

Случилось так, что Джунайд пришел к своему Мастеру. Тот сидел в храме. Когда Джунайд вошел. Мастер сказал:

- Джунайд, приходи один! Не приводи с собой эту толпу!

Джунайд оглянулся, потому что подумал, что с ним вошел кто-то еще. Но никого не было. Мастер рассмеялся и сказал:

- Не смотри назад, а смотри внутрь!

Джунайд закрыл глаза и понял, что Мастер был прав. Он оставил свою жену, но его ум стремился к ней; он оставил своих детей, но их образы были с ним; и друзья, которые пришли, чтобы в последний раз проститься с ним, они все еще были с ним, в его уме.

Мастер сказал:

- Выйди и приходи один, потому что как я могу говорить с этой толпой?

И Джунайду пришлось год ждать вне храма, чтобы освободиться от этой толпы. Через год Мастер позвал его:

- Теперь, Джунайд, ты готов войти. Теперь ты один, и диалог возможен. Итак...

*Ученик должен взирать на своего Учителя как на врача, знающего, как излечить больного. Он будет служить своему Учителю. Суфии учат самыми неожиданными способами. Опытный врач точно предписывает определенные лекарства, однако посторонний наблюдатель может быть весьма изумлен тем, что он говорит или делает; ему не понять необходимости или уместности совершаемой процедуры. Вот почему маловероятно, что ученик сумеет задать должный вопрос в должное время. Но Учитель знает, что и когда человек может усвоить.*

*Аль-Газали*

*Иногда гораздо больше можно передать, отводя бесполезное внимание, а не привлекая его.*

*Хуркани*

*Тот, кто учит, и то, чему учит, вместе составляют учение.*

*Гургани*

*От сердца к сердцу - таков основной способ передачи тайн Пути.*

*Рудбари*

*Если вы по-прежнему спрашиваете: «Почему такой-то человек учил таким или другим способом, и подходит ли это мне?» - вы не сможете понять ответ достаточно глубоко.*

*Кашгари*

А теперь постарайтесь найти взаимосвязь...

## **ЕСЛИ ТЫ ХОЗЯИН В ДОМЕ**

Один еврей пришел к Дов Беру из Межерича и стал жаловаться, что его донимают нечистые мысли и нехорошие фантазии, мешают думать о хороших и святых вещах. Тот сказал:

- Тебе нужно поехать к рабби Зееву из Житомира. Надо - значит надо. Рабби Зеев держал корчму недалеко от города, в одной из дереvушек. Когда еврей добрался туда, была уже ночь. И как гость не стучал, никто не открыл ему. Так он простоял под дверью до утра.

Утром корчму отрыли. Еврей зашел туда и, следуя совету проповедника, попросил приют на несколько дней. Все это время хозяин, рабби Зеев, ничего не говорил, ни о чем не спрашивал. Ни мудрых советов, ни суровых наставлений. Еврей же все время думал, зачем его послали сюда. И, не найдя ответа, он решил уехать домой. Стоя у порога, он сказал хозяину:

- Проповедник послал меня к вам, а зачем - я не знаю...

Рабби Зеев из Житомира ответил:

- Я скажу тебе, зачем. Чтобы ты понял, что когда человек - хозяин в своем доме, то незваные гости к нему не войдут...

*Проси совета у того, кто умеет одерживать победы над самим собою.*

*Леонардо да Винчи*

Замечательно. Давайте еще раз!

*Где бы ни была скрыта истина в вашем случае, ваш Учитель может помочь вам найти ее. Но если у него ко всем один и тот же подход, он не Учитель; во всяком случае - не ваш.*

*Чархи*

*Суть не в том, узнаете ли вы посредством молчания, или речи, или усилия, или повиновения. Важно - что это происходит, а не то, как это происходит.*

*Калош*

Мастер дзен славился среди соседей своей праведной жизнью. Неподалеку от него жила красивая девушка, родители которой держали продуктовую лавку. Вдруг родители обнаружили, что их дочь беременна.

Они очень рассердились. Дочь, не желая называть виновника, но устав от расспросов, наконец назвала имя Мастера дзен. Кипя от ярости, родители устремились к Мастеру.

- Неужели? - только и произнес тот.

Когда ребенок родился, его принесли к Мастеру. К тому времени Мастер уже лишился своей репутации, но это его не беспокоило. Он с большим старанием принялся ухаживать за младенцем. Молоко и все, что нужно было малютке, он доставал у соседей.

Через год юная мать не смогла больше терпеть и призналась родителям, что отцом ребенка был молодой человек, работавший на рыбном рынке. Мать с отцом бросились к Мастеру умолять о прощении. Они долго извинялись и попросили вернуть ребенка.

Мастер был согласен. Возвращая ребенка, он лишь сказал:

- Неужели?

А теперь я вас по праву автора опущу на грешную землю. Почувствуйте разницу между авторами этих высказываний и героиней следующего монолога... На кого больше похожи вы сами?

- А у вас что? Стенокардия? Нет, нет. У меня псориаз. Да, замучилась. Говорят, наследственное. Лечить? Бесполезно. Пыталась. Но! Ничего не помогает! Да. Вот такие делишки! Конечно, уже приспособилась. А что делать? Приходится отказывать себе в былых удовольствиях. Баню я очень люблю, но уже давно не хожу. Да с тех пор, как заболела. Ну, что вы! Приду, все увидят. Мало ли чего подумают? Стыдно. Нет, нет, неудобно. Летом? А что летом? Ах, да. Конечно. Все закрытое ношу. Никаких солнечных лучей. Еще обострится, так не дай Бог... Знаете, уже как-то я и свыклась со своей болезнью, что ли. Как дома ванну принимать, у меня все готово. Полотенчико специальное, мягенькая мочалочка. Я уже давно поняла, что это за мои грехи мне Бог послал на тело такую гадость. Поэтому нечего и дергаться. Ну, было у меня там кое-что в жизни. А у кого не было? Да. Значит, мне так на роду написано. Ну, конечно, а что? У каждого ведь свое. А иначе нельзя...

**-Ос**

Решив стать лучше, вы, я надеюсь, не собираетесь устроить по этому поводу пресс-конференцию? Дело хозяйское, конечно, но я бы





на вашем месте не торопился... Как вы можете знать, будет ли хотеть того же самого тот человек, которым вы станете завтра. Однажды раввин Хаим из Занса стоял у окна и смотрел на улицу. Увидев прохожего, он постучал в окно и сделал ему знак войти в дом. Когда тот вошел в

комнату, раввин Хаим спросил:

- Скажи мне, если ты найдешь кошелек с золотыми, вернешь ли ты его хозяину?

- Раввин, - ответил тот, - если бы я знал, кто хозяин, я вернул бы кошелек, не колеблясь ни минуты.

- Ты дурак, - сказал раввин из Занса. Затем он вернулся к окну, позвал другого прохожего и задал ему тот же вопрос.

- Я не такой дурак, чтобы отдавать кошелек с деньгами, который я нашел, - ответил тот.

- Ты не хороший, - сказал раввин из Занса и позвал третьего. Тот ответил на вопрос так:

- Раввин, откуда мне знать, каким я буду, когда найду кошелек, и удастся ли мне оградить себя от злой воли? Может быть, она возобладает надо мной, и я присвою себе то, что принадлежит другому. Но может быть Бог - да будет он благословен! - поможет мне справиться, и я верну то, что нашел, законному владельцу!

- Это хорошие слова! - воскликнул раввин. - Ты истинный мудрец. Издержки взрослости

День за днем мы рассуждаем с вами о том, что у природы, мол, нет плохой погоды, что мир вокруг прекрасен.

Все это правда, но...

Так же, как у весны или лета есть такие свои минусы, любой самый распрекрасный возраст человека может оказаться чреват издержками. Юность - одними, старость - другими.

Я, как вы уже заметили, большой поклонник осени и ценитель поры человеческой зрелости.

Но и здесь, в период наиболее полного раскрытия сил и таланта, есть возможность сделать непростительные ошибки, вырастить в душе, как сорняки, ненужные качества.

Качества эти, увы, приходится близкой родней тем, которые я так ценю, - уверенности в себе и самодостаточности.

Это самодовольство, апломб, гордыня и снобизм.

Самодовольство и апломб - двойняшки. Они безапелляционны в суждении обо всех и вся. Они вызывают у собеседника, как минимум, накапливающееся раздражение, но никогда не замечают этого. Любую реплику перебивают сентенциями с зачином «А вот я...», «А у меня...» и пр.

Снобизм - близнец гордыни. Добившись докторского звания, престижной должности, взойдя ступенькой выше по социальной лестнице, человек вдруг начинает судить обо всем с позиций «Вы - так себе, а мы из Высших...» Он присваивает себе и «своему кругу» звание Истины В Последней Инстанции, а со всеми «нижестоящими» ведет себя соответственно...

Маленький тест. Ваш приятель в восторге от какой-то книги. Вы - напротив. Что вы скажете ему в ответ на радостные излияния:

1. А мне почему-то не очень понравилось. Знаешь, автор, по моему...

2. Это совершенно бездарная книга, написанная в расчете на дешевый коммерческий успех.

3. Доктор философских наук Анна Петровна Волна-Задунайская считает это бездарной литературой...

Если вы выбрали второй или третий ответ, вам есть над чем поработать. Займитесь-ка прополкой сорняков...

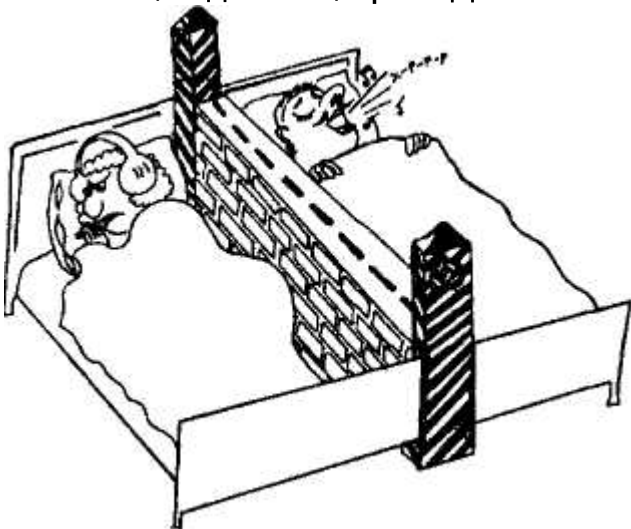
С почтением, господин Меланхолик

Итак, издержки «взрослости» (откуда кавычки, надо пояснять?) и не только... Начнем, пожалуй, с Самомнения. Или вы предпочитаете

издержки более прозаические? Извольте...

- Грешно сказать, а ведь правда. Вот не поверите, а рушится вся семейная жизнь. А все из-за чего? Храплю ночью так, что жене спать мешаю. Ну что ты скажешь! Какая со мной напасть случилась! Что делать? Жена ведь с каждым днем все злее. Конечно, не высыпается. Матерь божья!

Тут чего подумал. Может, это на меня кто порчу нагнал? Хочет с женой развести? Глаз на жену положил, и меня решил ликвидировать? Да, точно! Наслал на меня храп. Специально! Теперь жена бесится, утром встает невыспавшаяся такая. Господи! Чуть-чуть - и развод. А тут чего еще подумал. Может, это Мишка, мой сосед? Как-то он косится на меня последнее время. Подозрительно. Точно! Ой, дурья моя башка! На прошлой-то неделе, слышишь, он же ей ведро помойное помог вынести. С чего бы, а? Даже я его никогда не выношу. Всегда жена. А он вдруг помочь ей решил? Все. Понял! Он! Наслал он, гад такой, храп. Да точно. Развести хочет, прохвост.



Исследование, проведенное врачами по заказу английского журнала «Health Which?», показало, что ни один из предлагаемых нам в аптеках «противохрапных» спреев, таблеток, полосканий и стрип-полосок на самом деле никак не влияет на храп человека.

Продолжаем?

- Семейка у меня, дай Бог. Они знают, что я больной человек, они знают, что меня не надо беспокоить, и все равно продолжают это делать. Они хотят меня вывести из себя. Чего они добиваются? Одного. Нет, это яснее ясного. Все хотят моей смерти. «Папочка, ну что ты такое говоришь, мы все так тебя любим!» Она сказала «любим». Она издевается.

-



Сколько раз можно повторять, что я сижу на диете! Гречневую кашу мне не сварили, овощи, что мне врач выписал, тоже не сварили, и фрукты, как и следовало ожидать, не купили. Соков в нашем доме вообще не водится. Как только они появляются, их сразу все выпивают. А специально для меня кефир, на худой конец, ряженку, никто не озаботился приобрести, хотя я вчера два раза напомнил об этом. «Папочка, ну не волнуйся ты так. Сок нужен был твоему, между прочим, внуку Диме. Тебе мы купим завтра».

Нет, это неслыханно, что она говорит! У отца запор, и ничего смешного я в этом не вижу, мой дорогой так называемый зять. Такое же заболевание, как и все другие. Врач мне сам, понимаете, собственноручно выписал диету. Я могу вам всем показать. А они даже пальцем не пошевелят. Для этой семьи уже не существует никаких авторитетов!

Комментарий мой (рекомендую отнестись с юмором, но и задуматься не помешает):

Эстонская целительница Лууле Виилма считает, что запором чаще всего страдают злые люди, аппендицит свидетельствует о какой-то тупиковой ситуации, больные стопы сигнализируют, что человек озлоблен ворохом повседневных дел, повышенное содержание холестерина в большей мере наблюдается у максималистов, а зуд означает придирчивость.

А теперь, с вашего позволения, все же вернемся к нашим баранам. Итак,

### **Издержка Первая -Самомнение.**

Однажды Хасан натолкнулся на Рабийю, когда та сидела в кругу созерцателей, и сказал:

- Я обладаю способностью ходить по воде. Давайте пойдём вон к тому водоему и, сидя на поверхности водоема, поговорим на

духовные темы.

Рабийя сказала:

- Если вы хотите отделиться от этой достойнейшей компании, то почему бы нам не взлететь и не побеседовать, сидя в воздухе?

Хасан ответил:

- Я не могу этого сделать, ибо не обладаю силой, о которой вы упомянули. Рабийя сказала:

- Вашей силой - не тонуть в воде - обладает рыба. Мою способность - летать по воздуху - имеет муха. Эти способности не являются частью реальной Истины и могут стать основанием для самомнения, а не для духовности.

-

*Кто приютил самомнение в уме своем - Не думай, что когда-либо услышит истину.*

*Саади*

### **Издержка Вторая - Тщеславие.**

Тщеславие делает вас рабом окружающих, их мнения о вас. Нужно осознать, что за репутацией, респектабельностью ничего не стоит. Это слова, лишённые какого-либо содержания. Жизнь принадлежит вам, но до сих пор 98 процентов ее вы отдавали, доказывая, что достойны внимания и уважения.

Помните: вы - король, а ваше королевство - внутри. Нужно научиться закрывать глаза и концентрироваться на внутренних ощущениях. Понадобятся небольшая дисциплинированность, навык не отвечать на постоянный внешний раздражитель, а обращать взор внутрь себя. Делайте это по меньшей мере один-два раза в день, используйте любое свободное время...

### **Издержка Третья - Зависть.**

Всегда найдется кто-нибудь, кто красивее, талантливее, сильнее, богаче или счастливее, чем вы. Будут и те, кто уступает вам во всех этих отношениях. Вы постоянно сравниваете себя с другими, чтобы понять, кто вы - слон или моська... Ни то, ни другое! Хотите выяснить и заодно бросить привычку завидовать (отнимающую силы, время, здоровье)? Хватит примерять чужие одежды (другими словами,

обноски) - ответьте на вопрос: чем вы искренне гордитесь в себе, каким качеством любуетесь, что цените? Присмотритесь хорошенько - и найдете, точно говорю. Каждый день пополняйте перечень.

Если же завидуют вам - умойтесь! Кроме шуток...

Уже давно медикам и знахарям известно, что лучше сбрасывать отрицательную энергию в воду, текущую из крана. После работы или придя с улицы, сразу же идите в ванную и смывайте с рук, лица, а потом и с ног всю отрицательную энергию. Вода смывает плохое настроение, злость, чью-то зависть.

### **Издержка Четвертая - Любопытство.**

Что можно предпринять, если ваш нос (без малейшего вашего участия, исключительно по собственной инициативе) обожает соваться в чужие дела? Каждый раз вы упрекаете его в этом, но все повторяется снова и снова, потому что нос, чтоб он был неладен, так и зудит от нетерпения узнать, что это за мужчина ходит к соседке... Вы тратите энергию и время на совершенно бесполезную информацию. Эти бы силы да на мирные цели!

В этом и состоит смысл подхода к избавлению от любопытства... Каждый раз, начиная чувствовать знакомый зуд, вспомните о каком-нибудь деле, которое вы хотели сделать, но у вас не доходили руки или времени не хватало. Сходить в музей, приготовить пирог по новому рецепту, заняться гимнастикой...

Послушайте, а ведь это гениальная идея! Гимнастика - это именно то, чего вам так давно не хватало. «Что такое гимнастика? Это название какой-то новой притчи?» М-да, уважаемый, забывчивость - это, видимо, еще одна издержка взрослости... Вы действительно не помните, что не все отделы вашего позвоночника были вами любимы? Так вот, напоминаю, за вами должок...

### **ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫЙ ОТДЕЛ**

В результате работы с этим отделом позвоночника улучшается состояние мочеполовой системы, уменьшается застой крови в

органах малого таза, снимается боль при радикулите, ишиасе и других заболеваниях и восстанавливается сексуальность.

**Внимание!**

Если у вас есть грыжи в пояснично-крестцовой области позвоночника, то все упражнения выполняем очень осторожно, с минимальной амплитудой!

Нагрузку распределяйте, пожалуйста, равномерно по всему позвоночнику.

### **Упражнение 1**

Ноги на ширине плеч, полусогнуты в коленях, таз - вперед, верхняя часть туловища неподвижна.

Копчиком тянемся снизу вверх, пытаюсь лобком дотянуться до лба (не наоборот!), при этом возникающее напряжение чередуем с легким расслаблением.

Продельываем это несколько раз. Следите за тем, чтобы не было наклонов! Позвоночник прогибается назад дугой.

### **Упражнение 2**

Копчик и таз назад, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, носки чуть повернуты внутрь, верхняя часть туловища неподвижна. Голова ровно!

Копчиком тянемся к затылку. Делаем несколько пружинящих движений, чередуя напряжение и расслабление. Ощущения возникают в пояснично-крестцовой зоне. Возникающую тяжесть снимаем упражнением 1.

### **Упражнение 3**

Ноги на ширине плеч, колени можно слегка согнуть. Корпус прямой, наклонен вперед примерно под углом 45 градусов.

Стараясь копчиком дотянуться до затылка (не наоборот!), прогибаемся в пояснице.

Голову не запрокидываем. Делаем 8-10 таких движений. Затем в этом положении несколько раз переносим вес тела с одной ноги на другую.

Напряжение в копчике снимаем упражнением 1.

#### **Упражнение 4**

Колени полусогнуты, прямой корпус слегка отклонен назад. Голова прямо!

Копчиком устремляемся к затылку. При этом попочку откидываем назад, пузо уходит вперед.

Внутренним взором проходим по всему позвоночнику. Если находим участок, где напряжение чересчур сильное, то оттуда перебрасываем силу, равномерно распределяя ее по всему позвоночному столбу.

В этом положении опускаемся все ниже и ниже, попеременно перенося вес тела с одной ноги на другую. Повторяем упражнение несколько раз. Снимаем напряжение в пояснице.

#### **Упражнение 5**

Круговые движения бедрами сначала 8-10 раз в одну, затем столько же в другую сторону. Верхняя часть корпуса неподвижна.

#### **Упражнение 6**

Корпус прямой, бедро перемещаем вправо и вперед, то есть вес тела переносим вправо. Это исходное положение.

Делаем несколько пружинящих движений бедром в сторону, как бы проталкивая его дальше вправо.

Затем исходное положение фиксируем и растягиваем левый бок: левая рука вытянута вертикально вверх (в крайнем случае можно ладонь пристроить на затылке), корпус наклоняем вправо. После этого, не меняя наклона, переносим вес тела на левую ногу и еще больше растягиваем левый бок.

Аналогично выполняем упражнение левым бедром и растягиваем правый бок: тянемся ладонью к потолку и делаем легкий наклон влево.

#### **Упражнение 7**

Ноги на ширине плеч (носки чуть-чуть повернуты внутрь), правая рука направлена вертикально вверх, левая опущена. Ладонью



стремимся коснуться потолка. С каждым разом все больше и больше растягиваем и слегка прогибаем позвоночник.

Те же движения повторяем левой рукой.

### **Упражнение 8**

Расслабляем все тело, проводим массаж капилляров. Последовательно встряхиваем мышцы лица, шеи, рук, груди, живота, ягодиц, бедер, голеней.

И в обратном порядке. Представьте, как это делает щенок, отряхиваясь после купания. А теперь можно отдохнуть и подышать, как мы делали перед началом комплекса упражнений на позвоночник.

Отдохнула голова? Давайте продолжим работать. Издержка Пятая - Стресс.

- Жизнь, скажу я вам, тяжелая наступила. Ой, тяжелая. А все самой приходится. Я же в постоянном стрессе! Понимаете? Мне тяжелей вдвойне. И каждый день на нервах! Избавиться невозможно. У меня знакомый, он с этими со всеми врачами на короткой ноге. Он мне сказал, что стресс - он всегда. Тем более у такой женщины, как я. Нет, правда. И все так и пытаются меня вывести. Домой прихожу - ребенок уроки не сделал. А у меня же стресс! Я ничем помочь, естественно, не могу. Тот, значит, двойки приносит - я опять вся на нервах. Муж с работы опаздывает. Я вся извожусь. Говорит, что продукты покупал (ну, правильно, мне ж нельзя, у меня же стресс). Так все равно же переживаю.

Подруга звонит насчет шмоток заграничных. Я отказалась. А что бы вы сделали на моем месте? Это что же? Это я в своем стрессовом состоянии пойду вещички примерять? Куплю какую-нибудь тряпку никчемную, еще больше расстроюсь. Сделать-то ничего невозможно! Я же за все переживаю!

Вот вам быстрый и простой метод снять напряжение.

Лягте на спину. Почувствуйте все свое тело - от пяток до темечка. Определите все зажатые, напряженные участки (включая внутренние напряжения).



Теперь, слегка приподняв спину, голову и прямые ноги от пола, максимально, до предела напрягите каждую клеточку лица, шеи, груди, плеч, рук, пальцев, живота, спины, ягодиц, бедер, голеней, ступней... Задержите дыхание. Вам нужно продержаться в таком положении (постоянно усиливая напряжение в мышцах) как можно дольше, до изнеможения. Теперь расслабьтесь. Ну что, осталось еще хоть капелька

напряжения?

А теперь вновь самостоятельная работа. Будьте внимательны, пожалуйста.

*Существуют три вида знания. Первое - это знание интеллектуальное, которое по существу есть просто информация и собирание фактов, используемых для выведения дальнейших умозаключений. Вторым идет знание состояний, включающее как эмоциональные переживания, так и необычные состояния сознания, когда человек полагает, что воспринимает нечто высшее, но не может использовать его. Третье - это истинное знание, называемое Знанием Реальности. Человек, обладающий этим видом знания, способен различать, что является правильным и истинным, поверх границ мысли и чувства.*

*Ибн аль-Араби*

Однажды к раввину Нафтали постучали. Нафтали открыл дверь и, по своему обыкновению, спросил;

- Ты зачем пришел? Человек ответил:

- Я пришел учиться у тебя. Нафтали захлопнул дверь и сказал:

- Поищи другое место. Я не учитель. Найдешь себе другого, с кем изучать Писание.

- Но почему же? - спросила Нафтали его жена. - Почему ты его прогнал? Он производит впечатление искренне жаждущего.

Нафтали ответил:

- Те, кто интересуется изучением Писания, по большей части, глупы. Они хотят «спрятаться». На другой день постучал другой человек. Нафтали открыл дверь и спросил:

- Почему ты здесь? Чего тебе надо? Тот ответил:

- Я пришел, чтобы рядом с вами научиться служить человечеству.

- Проваливай, - сказал Нафтали. - Ты ошибся дверью. Жена была поражена:

Он же не просил изучать с ним Писание. Из него получился бы великий преобразователь общества или что-то подобное. Он хотел служить человечеству. Такая чистая, верующая душа. Почему ты отказал ему?

- Тот, кто не знает сам себя, - сказал Нафтали, - не может никому служить. От его служения в итоге - одно несчастье.

На третий день постучал еще один человек. Нафтали открыл дверь и спросил:

- А тебе чего? Тот сказал:

- Я очень глуп. Нельзя ли мне немного помочь избавиться от этого? Нафтали поцеловал его и сказал:

- Входи. Я жду тебя.

-

### **Из дневника Меланхолика**

#### **Умение любить**

Что принесла мне зрелость? Умение любить.

В тринадцать ли, в пятнадцать, в девятнадцать - скорее раньше, чем позднее, с каждым из нас случается Великое Событие, подобное падению кометы в сердце и в просторечии именуемое любовью.

Один взгляд, поворот головы, интонация и... Сердце в плену, голова в огне, душа и тело в лихорадке.

Мы способны на любые безумства, нас мучают бессонница, ревность и воспетая поэтом «зубная боль в сердце».

Как странно! Не правда ли?

С одной стороны (и все со мной согласны), любовь - самое прекрасное чувство на свете.

С другой, она же - череда страданий...

Что там рыдания в подушку! Иные ведь пытаются травиться, стреляться, прыгать в реку. А некоторым даже удается свести счеты с жизнью... Потому что их постигло это так называемое «самое прекрасное чувство»... Бессмыслица!

Признаюсь, в пору юности я очень походил на господи на Холерика: влюблялся десять раз, всякий раз думая, что это - Настоящее, а то, бывшее, - чушь.

В четырнадцать пытался отравиться.

Но раз за разом любовь моя чуть чуть менялась. Она не становилась более тусклой, нет. Как бы вам объяснить понятней?

Похоже на цепочку слов, где изменение букв меняет слово: ТОМ - ДОМ - ДОЛ - ГОЛ - ГОД -ГИД - ВИД и т. д.

И вот, в конце концов, пришла еще одна любовь... Она была уже не мукой, а только радостью, надеждой, светом...

Тогда я сделал для себя открытие: люди, оказывается, называют любовью два совершенно разных чувства.

Я понял: мои рыдания в подушку, ссоры, ревность - все это называлось просто: «Я ХОЧУ, ЧТОБ ТЫ ПРИНАДЛЕЖАЛА ТОЛЬКО МНЕ».

А надо, чтобы было так: «МНЕ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБ ТЫ БЫЛА СЧАСТЛИВОЙ». И знаете, тогда совсем не важно, в моих объятиях или без меня.

Разумеется, вы уверены, что умеете любить. У нас, как известно, все мнят себя врачами и учителями. Потому как каждый знает, как болезни лечить и как детей воспитывать. А уж как любить -так это вообще отбоя от специалистов нет. При этом интересно получается: есть вы - ясное дело, любящие жены, мужья, бабушки, дедушки и внуки. И есть «они» - неблагодарные, эгоистичные... опять же жены, родители, мужья, бабушки, дедушки и внуки. Вас ничего не смущает в этой логике? Очень жаль... Я хочу, чтобы наш разговор помог вам взглянуть на эту сферу человеческих отношений по-новому, а пока примите к сведению следующее.

*Если кто-то любит кого-то потому, что это доставляет удовольствие, не следует считать, что он любит этого человека. Такая любовь на самом деле, хотя это и не осознается, направлена на*

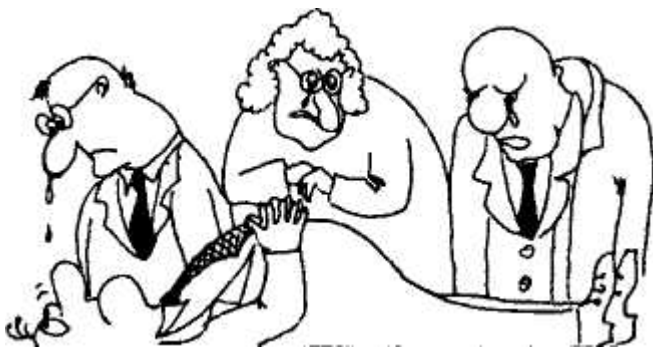
*удовольствие. Источник удовольствия является второстепенным объектом внимания и замечается только потому, что восприятие удовольствия еще не настолько хорошо развито, чтобы подлинное чувство могло быть признано и описано.*

*Аль-Газали*

А вот когда любимые люди - надо же, какая наглость с их стороны! - перестают быть для вас источником непрерывного удовольствия (в том виде, как вы его понимаете) и оказывается, что они являются еще и источником всяческих проблем (как минимум половина из которых выдумана вами лично) - тут-то всякая любовь и заканчивается. Начинаются взаимные упреки и подозрения, поиск во всем виноватых и прочие развлечения. Жизнь-то надо чем-то заполнять!

- Думаю, что мой час настал. Мне не до шуток. Человек я немолодой. Да еще одна зараза прибавилась. Съел что-то не то и отравился. Так отравился, что и не передать. Ой, ну прихватило меня по-страшному. Боюсь, уж не встану на ноги. Вот лежу и думаю, скоро конец или нет. Прислушиваюсь к себе. Жду, когда заколет. Вот, вот, вот. Ну, все, прощайте все, кто меня знает и не знает. На том свете увидимся. Аж в глазах потемнело! Нет, смотри-ка, отпустило. Ну, в следующий раз опять прихватит, не выберусь! Да точно не выберусь! Такое страшное заболевание. Ко мне ведь хворь обычно не пристаёт. А тут, как говорится, напала, так напала. Да все детки. Сами вчера купили какие-то гадкие консервы и за ужином специально мне подложили. И эта их благодарность! «На, мол, папочка, любименький, родненький, попробуй». Попробовал. Ой, как завернуло, моченьки моей нету. Никогда такого не было. И тошнит, и живот болит. Что говорить-то. Захотели избавиться от отца. Да, получилось. Старого человека со свету сживать вздумали. Кому сказать - не поверят! Ой, что-то опять прихватило. Ну, все, конец. Правильно, сживайте со свету! Ой, как прихватило, моченьки терпеть нет.

Смеетесь?.. Конечно, это ведь не про вас. Как можно! Это все про них, про других! А вы хороший, вы совсем не такой. Ну, может, и были когда-то давно... Но теперь - ни-ни. Никому не жалуетесь, никого не обвиняете, не считаете, что вам кто-то что-то должен... И впрямь



ангел во плоти, да и только!  
Будете лечиться под  
руководством 3-я - скоро и  
без плоти окажетесь.

- С добрым утром, с  
добрым утром и с хорошим  
днем! Как живете? Как

животик?

Болит-шалит? Гастритик, что ли, наш любимый разыгрался? Да нет, желудок-то повыше будет... Ну, во всем, знаешь, есть свои прелести. Когда желудок схватит - и дураку ясно: гастрит или язвочка-душечка.

А вот все, что ниже, - это полный детектив: холецистит? панкреатит? аппендицит? перитонит?.. О! Опять в рифму говорю. Наверное, я - Твоя муза.

А если без шуток, тут к врачу идти надо. Не можешь? Ладно, давай на дом вызовем...

Вечно у них часами занято...

Знаешь что? Давай пока грелочку поставим.

Нисколько не горячо! Тряпочку подложи.

От чего будет хуже? От грелки? А я и не знало, что ты - снегурочка...

Забодишься о нем, хлопчешь... и только гадости в ответ...

Ну, в общем, я звоню... Поликлиника? Тут у нас человеку плохо: боли в животе... Что значит, какого характера? Они же боли, а не девицы... Вот мегера у вас там на телефоне сидит! Рывкнула что-то про «скорую», про острый живот и трубку - шварк...

Хорошо, хорошо, солнышко, сейчас же позвоню в «скорую». Грелочку только погорячее налью...

- «Скорая»? У нас тут у товарища живот некоторым образом... острый... Часа уже два как заострился... Не хамите, пожалуйста... Адрес? Говорю.

Представь себе, эта гримза тоже на меня наорала. О чем, мол, раньше думали... О торжестве гуманистических идей, дура!

Грелочка-то еще теплая? Давай сменю...

Ого! Уже звонок.

Бегу, бегу... Больной - вот здесь.

А вы-то что орете? Сегодня что, профессиональный праздник?  
День хамства медицинского работника?

Какой придурок ставит грелку? Любой!!!

Что-что? Перитонит? Не довезете?

Не плачь, зайка! Не выбросят же они тебя из машины, если помрешь по дороге! В больницу или в морг - куда-нибудь да довезут!

Знаете, что грелку в такой ситуации ставить нельзя? Да что вы говорите?! Потрясающе...

Вообще все знаете, что можно и чего нельзя? Неужели стопроцентно здоровы? То-то же...



## ГОРДЫНЯ

Не похваляйся, что избавился от гордыни, ибо ее труднее заметить, чем след муравья на черном камне в темную ночь. И не думай, что ее легко выявить, ибо легче иголкой добыть гору угля из недр земли.

Впрочем, о чем тут и говорить-то! Вы-то все

равно считаете, что это преувеличение. Гипербола. Поэтический образ. Потому что никогда вы не пытались иголкой добыть гору угля из недр земли, и никогда вы не пытались избавиться от гордыни. Вы гордитесь тем, что порядочны, умны, честны, хороший специалист и так далее и тому подобное. Вы считаете, что знаете и свои недостатки - и гордитесь тем, что якобы признаете их. Вы постоянно ведете диалог со всеми, кроме себя и своей совести. Не отвечайте ничего. Просто последуйте (или не последуйте) совету. Выбор всегда остается за вами.

## **ЖЕМЧУЖИНА**

*Дождевая капля, оторвавшись от тучи, Устыдилась, увидев море.  
«Кто же я, если таково море?» - спросила она. Когда она взглянула  
на себя оком смирения, Раковина взлелеяла ее в своих объятиях.*

*Саади*

Жемчужина и Раковина, Мужчина и Женщина, Человек и Мир - между ними существует Любовь. Нельзя полюбить другого, не полюбив себя. Точно так же невозможно научиться любить весь мир, не полюбив другого человека.

Один человек пришел к великому Учителю и сказал:

- Я хотел бы полюбить Бога - покажи мне путь! Учитель ответил:

- Скажи мне сначала, любил ли ты когда-нибудь раньше? Человек сказал:

Я не интересуюсь мирскими делами - любовью и всем прочим. Я хочу прийти к Богу. Учитель ответил ему:

- Подумай еще раз, пожалуйста, любил ли ты хоть одну женщину, хоть одного ребенка - хоть кого-нибудь?

Человек ответил:

- Я ведь уже сказал тебе: я человек религии, я не обычный мирянин, я никого не люблю. Покажи мне путь, как я могу прийти к Богу.

Учитель начал рыдать, слезы закапали из его глаз, и он ответил:

- Тогда это невозможно, сначала ты должен кого-нибудь полюбить. Это будет первая ступенька. Ты спрашиваешь про последнюю ступеньку, а сам не ступил на первую! Иди и кого-нибудь полюби!

Ах, как сложно бывает подчас любить! Вы-то думали, что любовь - это сплошной праздник (читай: прогулки, поцелуи, цветы и все в том же духе). Ан нет, и тут надо трудиться... И ладно бы труд ограничивался готовкой обеда и забиванием гвоздей, с этим вы без особого восторга, но научились-таки справляться. Так ведь куда там... Самое ужасное - необходимость терпеть все эти тапочки на



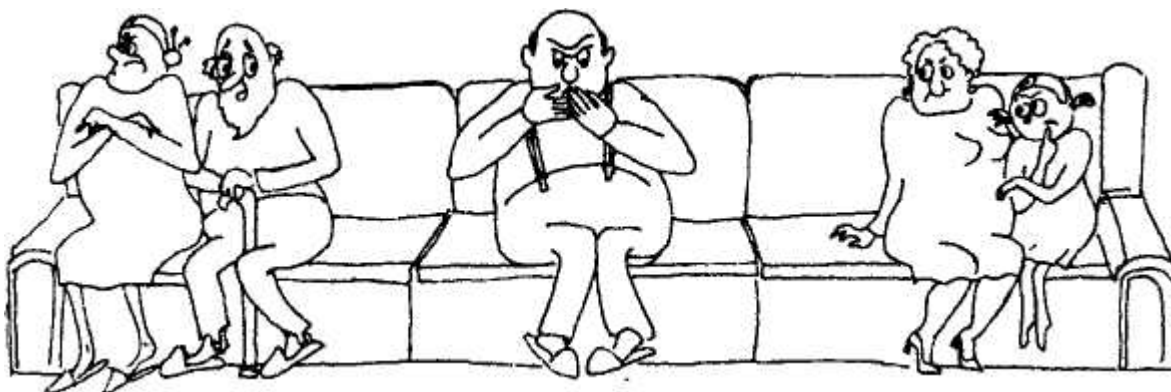
подоконнике, гвозди в холодильнике, фырканье в ванной по утрам и храп в спальне по ночам... И прочая, и прочая... Не так ли?

- Скажу я вам, изжога меня так замучила, что сил нет. Поначалу думала, пройдет. Нет. Не проходит и не проходит. Все, кранты. Точно хроническая изжога. А что дальше-то будет, даже страшно делается. Я уже и в медицинском справочнике почитала, и у подруг поспрашивала, и со знакомыми поговорила. Все стало ясно. Как говорится, пришла беда - отворяй ворота. Сначала изжога, потом язва, а может, и гастрит. Ну, в общем, чего говорить-то. Дело ясное. Страдать мне с ней до конца жизни. У каждого ведь свой «букет болезней». А я уже на своей жизни давно крест поставила. Чего, раз такая болезнь. Кому я нужна-то? Никому. Ой, как представляю, так страшно делается, сразу так плакать хочется. Вот познакомлюсь я с кем-то. Хороший человек. И я ему, сразу видно, понравилась, и он мне тоже. Ничего такой мужчина, видный.



Сначала будет гулять, долго разговаривать. Конечно, он ничего не заметит. Все будет хорошо и очень даже прилично. А потом? Ой, ну точно сейчас плакать буду! Пригласит он меня куда-нибудь, например, в ресторан дорогущий. Всякие вкусности будет предлагать, угощать там всем. А я ничего попробовать не смогу, потому что у меня на все это будет изжога. Он об этом узнает, уйдет, больше никогда не позвонит, а еще своим приятелям про меня скажет. Вот, мол, познакомился с одной. Думал ее накормить на свои деньги, а она-то оказалась больная, с изжогой. Представляете? Ой, лучше сразу умереть.

- Мучаюсь я икотой. Давно уже. Лет пять. А чего лечиться? Бесполезно. Пристала зараза, значит - судьба. Тут сидим, телевизор смотрим. Мои все собрались. А на меня икота навалилась. Икаю, икаю. 10 минут, 20 минут, полчаса. Мои коситься начали! Нет, что я хочу сказать-то! Что меня и взбесило-то? Я рассвирепел. Не на шутку. Да что это такое? Человек больной, а к нему никакого уважения?



Стыд потеряли совсем. Терзает меня болезнь, терзает, а им хоть бы что. Я мучаюсь, а им, видите ли, икота моя мешает. Еще бы сказали, что я им жить мешаю. С них не убудет! Между прочим, я выяснял. Заболевание мое - одно из сложных и опасных. Надо себя беречь. Меньше волноваться. Нет, вы представляете? А как тут не волноваться, когда вся семья на тебя уставилась? Мол, раз больной, значит, иди и болей себе куда подальше! Черствые люди совсем. Ни капельки сочувствия нет к больному-то человеку.

Действительно, тут уж не до любви... Кабы он (она) не ходил (шаркает), не ел (чавкает), не пил (хлюпает) и не спал (ворочается), - тогда, конечно, вы б его полюбили за милую душу (поскольку кроме души в нем - какая удача! - ничего бы и не было). Но где ж такого бесплотного-то найдешь... А этого - «этого» - вы больше любить не хотите!

*Любовь умирает. Величайшая трагедия жизни состоит не в том, что люди гибнут, а в том, что они перестают любить.*

*Сомерсет Моэм*

А теперь давайте посмотрим, какими достоинствами должен обладать человек, для того чтобы этой трагедии с ним не произошло. И попробуем над ними поработать. Помните: предложенный мною перечень, во-первых, не претендует на полноту, а во-вторых, может быть хорош только для меня. Создайте свой список! Настрой есть? Вот и отлично!

**Достоинство первое - восприимчивость.**

Как только вспомните, что очень хотите быть восприимчивым, чувствительным, сделайте следующее... Все внимание направьте в уши. Теперь вы полностью - слух. Музыка, уличный шум, речь, тишина - все проходит через вас. Вы расслаблены и позволяете звукам проникать в вас настолько глубоко, насколько они способны. Позволяйте им полностью заполнять вас и сменяться. Не выделяйте и не фиксируйте на них внимание - они свободно проходят через вас... В то же время будьте бдительны: каждый момент вы ощущаете свое присутствие здесь и сейчас.

Это упражнение полезно практиковать не только со слухом, но и со зрением, тактильными ощущениями.

### **Достоинство Второе - Щедрость.**

Она состоит не в том, что вы готовы последнюю рубашку нищему отдать. Щедрость - это когда вы чувствуете: у вас столько добра, что делиться им становится естественным. И даже полезным. Скупость (как душевная, так и материальная) создает энергетические застои - щедрость же дарит радость и свободу. Закон щедрости гласит: что отдаешь, то и возвращается. Распространяете радость, любовь, терпимость - их же получаете; то же и в отношении обид, злости и нытья. Так что решайте сами, что вам сеять и что преумножать в своей жизни.

### **Достоинство Третье - Умение Прощать.**

Это одно из наиболее важных умений, которое необходимо тренировать, если вы хотите любить и быть любимым. Устройтесь поудобнее. Закройте глаза. Представьте себе человека, причинившего вам боль (или человека, которого обидели вы), сидящим на лавочке у пруда. Он расслаблен и чему-то радостно улыбается. Подойдите к нему. Заговорите, скажите о том, какую боль он вам причинил. Выслушайте, что он говорит вам. Затем искренне, от всего сердца скажите ему, что простили его (или попросите прощения у того, кого обидели вы). С легким сердцем проститесь с ним.

Если вы не почувствуете этой легкости, повторяйте медитацию, пока тревога и обида не уступят место любви и радости.

## **Достоинство Четвертое (неоспоримое) - Готовность Носить Любимых На Руках.** Только осторожно, не уроните!

Йоуни Юссила пронес свою жену Тиину по полосе препятствий длиной 235 метров за рекордное время - одну минуту и пять секунд. Препятствиями на пути были вода по грудь и два деревянных перехода со ступеньками. Для Юссила в 1997 году это была уже пятая победа на ежегодных международных соревнованиях, проводимых в Сонкяярви (Финляндия), по этому виду «спорта». Единственное требование - партнерша должна быть не моложе семнадцати лет, и на голове у нее должен быть защитный шлем.

А теперь прочитайте несколько высказываний о любви. Отнеситесь к ним внимательно, пожалуйста.

*Не ум, а сердце любит, и ему Понятно не понятное уму.*

*Ибн аль-Параби*

*Есть любовь, которая вольно плавает по небу. Эта любовь согревает душу. А есть любовь, которая растворяется в повседневных делах. Эта любовь вносит тепло в семью.*

*Рабиндранат Тагор*

## **СВЕТ**

*Истинно любящий находит свет лишь когда, подобно свече, он становится собственным топливом, расходуя себя самого.*

*Атпгар*

## **ЕДИНЕНИЕ**

Любовь становится совершенной, лишь когда она превосходит себя, Становясь Единой со своим возлюбленным, Приводя к Единству Бытия.

## **ЛЮБОВЬ**

Обычная человеческая любовь способна возвысить человека до переживания истинной любви.

Джами

## Интермедия

### Из дневника Меланхолика

«В уходе есть свое величие.  
Когда, не подсчитав потерь,  
Выходят прямо в безграничье  
И не запахивают дверь  
Перед морозом, перед снегом,  
Перед бесчинством непогод.  
И можно ли считать побегом  
Великой Осени уход?  
Уж ветер севера восточный  
В листве копается, сварлив,  
Как архивариус дотошный,  
Долистывающий архив.  
А тот архив уже не нужен.  
Отказываться нам пора  
От стилистических жемчужин,  
От легких шалостей пера.  
Ступай вдоль серого залива,  
Мечи следы на пляж пустой,  
Беседуя неторопливо  
С землей, водой и высотой».  
Д.Самойлов



### Монолог Флегматика:

Я всегда любил зиму... Да, именно это время года. Это ночь года. Ночь самых главных таинств в жизни человека, которая всегда справедлива... Глубокая и темная... Для меня

зима есть символ физической смерти, но она же наполнена жизнью духов. Это время теней, призраков, оборотней, ведьм и магов.

Прислушайтесь... звуки... дуновения. Вы слышите, как высвобождается неконтролируемая энергия хаоса. Я слышу многое... дух человека в силе одержать победу над потребностями своего бренного тела, сделать сознательный вызов смерти и... одержать победу над смертью. Никто не может объяснить это теми несовершенными словами, которые нам доступны... Это напоминает притчу о соляной кукле, желавшей узнать, что есть океан. Она нашла океан и... растворилась в нем.



Мы учимся на своих собственных ошибках, и у каждого из нас свой собственный неповторимый путь, который нужно пройти... и прийти к Истине.

Один молодой человек увидел согбенного седого старика и спросил:

- Дедушка, сколько вам лет?

Старик со смехом ответил:

- Ах, мне всего четыре года в этом году исполнилось! Молодой человек остолбенел, но потом сказал:

- Дедушка, не надо шутить. Вы такой седой, и борода такая длинная - как вам может быть четыре года?

- Да нет, мне, и правда, четыре года! Я столько лет безобразничал, заботился только о своей выгоде, криводушничал. Только четыре года назад я узнал об учении Будды; узнал о том, что нужно совершать добро, изгнать

жадность, гнев и глупость, ясным сознанием узреть собственную природу. Только в последние четыре года моя жизнь приобрела смысл, и только эти четыре года я ощущаю радость и спокойствие. Ты спросил, сколько мне лет. Так как нормальной жизнью я живу только четыре года, мне действительно четыре года от роду.

-

### **Играем в ассоциации. Зима - Старость.**

*У старости есть свои удовольствия, не меньшие, чем удовольствия молодости. Старость находит удовольствие в собственной совершенности. Она сбросила путы эгоизма. Душа, наконец-то ставшая свободной, радуется быстротечному мгновению, но не молит его помедлить.*

*Сомерсет Моэм*

А вот еще одна душа, которая не молит мгновение помедлить! Впрочем, в этом отношении ее можно понять. Нельзя только понять, почему он сам медлит...

- Я никому не нужен. Я понял это с самого начала, как только у меня заболел зуб. К врачу не пошел. Какой смысл? Все врачи - убийцы. Расковыряют зуб, еще занесут какую-нибудь инфекцию.

Хуже того, мне один умный человек рассказывал, что когда он пришел с больным зубом, ему расковыряли другой и даже не попросили прощения. Вот какие гады работают в этих поликлиниках. Ой, как же он болит, мой зуб! Я больше не могу! Сажу вот здесь один. А они все там, на кухне, смотрят телевизор. Сейчас идет что-то смешное. И у них хватает наглости смеяться? Да! Они смеются! Когда здесь человек, можно сказать, на грани жизни и смерти! Они не любят меня. Хоть бы кто-нибудь пришел и поинтересовался моим здоровьем. Я знаю. Это они мне назло. Конечно, страдай, сиди и

мучайся, а мы тебе назло будем смотреть телевизор и смеяться. Накося, выкуси! Ненавижу их, ненавижу этих безмозглых животных. Тварей! Им нет до меня никакого дела. Подыхай тут один. Ой, ой, ой, как болит! «А-а-а», - специально буду громче кричать от боли, чтобы им стало стыдно. «А-а-а», - быстрее, что они там медлят. Я сейчас умру, а со мной даже никто проститься не хочет. Ненавижу всех, ненавижу!



*Эразм Роттердамский*

## **НАЧАЛО ТИРАНИИ**

*Начало тирании в этом мире было ничтожным. Все добавляли к ней, пока она не достигла своих нынешних размеров. Ради получения половинки яйца, которую султан считает себя вправе взять силой, его войска насадят на вертел тысячу птиц.*

*Саади*

*Война является отрицанием истины и гуманности. Дело не только в убийстве людей, ибо человек должен так или иначе умереть, а в сознательном и упорном распространении ненависти и лжи, которые мало-помалу прививаются людям.*

*Джавахарлал Неру*



Вот так вот мы и проделали с вами мысленный путь от обычной зубной боли, которую отдельные человекоподобные считают достаточным поводом для домашней тирании и выражения своей ненависти ко всему окружающему миру, до тирании и войны на государственном уровне. А теперь всем мелким домашним тиранам рекомендую так же быстро проделать обратный путь и принять к сведению мой совет:

Отдавайте себе отчет в силе слова. Не зря говорят, что словом можно убить. Ваши слова несут в себе не только смысл, но и энергию - положительную или отрицательную.

Как известно, в начале девяностых годов прошлого века ни с того ни с сего остановились куранты знаменитого Бигбэна. В итоге оказалось, что часы удалось остановить никому до того момента не известному провинциальному англичанину. В интервью многочисленным телерадиокомпаниям даровитый англичанин говорил, что это произошло совсем случайно: сидя дома, он от нечего делать разглядывал фотографию Бигбэна и вдруг произнес фразу, смысл которой заключался в том, чтобы часы Бигбэна остановились. Результат не заставил себя ждать.

Учтите: энергия ваших слов направлена как вовне, так и на вас самих. Хотите разрушать себя - никто вам не может помешать, только не жалуйтесь потом, что все-то у вас не так, там болит, сям болит, тут и вовсе отваливается. Сами виноваты!

Вы являетесь мерилom своего отношения к окружающим.

Цените и любите себя - бережны с другими, осуждаете себя - нетерпимы к остальным, ненавидите себя - презираете окружающих...

Измените отношение к себе. Даже если у вас что-то не получается - это только поначалу. Научитесь прощать себе мелкие промахи и ошибки. Вот сейчас похвалите себя хотя бы за то, что вы, читая эту книгу, предпринимаете попытку измениться. Всегда можно найти, за что себя похвалить.

**Будьте бережны с другими.**

*Скорпиона спросили:*

- Почему ты не вылезашь зимой? Он ответил:

- При том, как со мною обращаются летом, чтобы я вылезал еще и зимой!

*Саади*

Если ваше мироощущение напоминает состояние этого скорпиона, значит, вы «дошли до ручки».

Поздравляю - вы почти у цели! Это переломный момент. Раз человек в жизни не реализован как Личность, нуждается материально и постоянно теряет ориентиры, значит, во многом его ориентиры ошибочны. Итак, вы готовы проститься со своими убеждениями и принципами ради успеха?

Тогда нам с вами предстоит войти в роль созидательной Личности.

Когда вы усилием воли вызываете уважение к себе, искусственно повышаете самооценку, углубляете веру в свои силы, все это обязательно будет отражаться в каждой вашей клеточке и на вашем поведении, и в поступках, и в делах.

Повторяя это, вы будете становиться тем человеком, которым намерены быть, со спортивным азартом преодолевая все трудности.

Поймите: есть масса рецептов против вселенской тоски и неизбывного отвращения к жизни. Главное тут - умение во всем видеть положительные стороны.

Если вы не очень довольны своим обедом, не жалуйтесь. Есть люди, у которых нет возможности пообедать.

Хотите параллель?

Один учитель высочайшего уровня был также крестьянином. Он написал много книг и наставлений. Однажды человек, прочитавший все это и вообразивший себя искателем, пришел к нему, чтобы обсудить высокие материи.

- Я прочел все ваши книги, - сказал посетитель, - и согласен с одними и не согласен с другими. В некоторых из них я опять-таки согласен с одними частями и не понимаю других. Одни книги мне нравятся больше других.

Крестьянин-мудрец провел своего гостя на свой двор, где было много животных и корма для них. Там он сказал:

- Я - крестьянин, производитель пищи. Видите вон те яблоки и морковь? Некоторым нравится одно, другим - другое. Видите этих животных? Другие люди тоже видели, но предпочитают одних для верховой езды, других - для разведения, третьих - для употребления в пищу. Кто-то любит кур, кто-то - козлят.

«Нравится» или «не нравится» не является общим знаменателем. Общим фактором является питание. Все это - пища.

Если вы застряли в пробке, не отчаивайтесь. В этом мире есть люди, для которых сидеть за рулем - большая честь.

Если ваша машина сломалась в километрах от ближайшей техпомощи, подумайте о парализованном, который был бы безумно счастлив пройти сейчас пешком.

Если вы огорчены из-за того, что ваши отношения Т1ТЦ испортились, подумайте о человеке, который понятия не имеет о том, что значит любить и быть любимым.

Если вы ревнуете, порадитесь тому, что ваш любимый человек нравится не только вам. Знайте: ревность - это не что иное, как обострение хронического заболевания под красивым названием «чувство собственной неполноценности и ущербности». Вам в очередной раз представилась возможность почувствовать себя жертвой, и вы, конечно же, идете на поводу у привычки: слезы, истерики, самоистязание, обиды... Хотя бы однажды откажитесь действовать по накатанной схеме: поговорите с мужем (женой), скажите о боли, которую испытываете, спросите, что его (ее) заставляет так поступать. А прямо сейчас начинайте ценить себя, развивать самоуважение и чувство собственного достоинства. Обязательно сформируйте образ молодости, привлекательности, здоровья и почаще мысленно соединяйтесь с ним, постоянно повторяя себе:

Я ЕСТЬ КРАСОТА  
Я ЕСТЬ ЮНОСТЬ  
Я ЕСТЬ СВЕЖЕСТЬ  
Я ЕСТЬ СИЛА

Я ЕСТЬ БОДРОСТЬ  
Я ЕСТЬ ЗДОРОВЬЕ  
Я ЕСТЬ БЛАГОДАТЬ  
Я ЕСТЬ МУДРОСТЬ

Воспитайте уверенность в себе! Закройте глаза. Почувствуйте, как вы дышите: глубину дыхания, его частоту, ритм... Представьте, что вы прогуливаетесь по парку. Сквозь густую зелень проникают мягкие лучи солнца. Идя по одной из аллеек, вы замечаете, что навстречу вам движется какой-то объект... Сначала смутный, он проясняется по мере приближения... Вы чувствуете, как вас наполняет спокойная энергия... Вы вспоминаете о своих успехах, достижениях, и чувство гордости, значимости и собственного достоинства наполняет вас. Вы понимаете, что эта энергия исходит от объекта, который уже совсем близко... Вы чувствуете, как с каждым мгновением становитесь сильнее, спокойнее и увереннее... И вдруг понимаете, что перед вами ваша уверенность. Вы можете разглядеть ее форму, цвет, детали... Знайте, что теперь, как только вы захотите встретиться с ней опять, приходите сюда, в этот парк, - ваша уверенность всегда здесь.

Если вы убиваетесь по поводу мимолетности выходных, подумайте о женщине, которая находится в бедственном положении и работает семь дней в неделю по двенадцать часов в день, чтобы прокормить своих детей.

Если вы читаете это послание, будьте благодарны, - больше двух миллиардов людей в этом мире не могут читать вообще.

Если же вы привыкли поступать с точностью до наоборот, то есть выискивать плохое в хорошем, - значит, вам самим нравится так жить. Что ж, это ваш выбор...

- Все плохо. Все ужасно, ужаснее не бывает. Что жизнь не удалась, я вообще молчу. У меня уникальная способность все угадывать. С утра, как только проснусь, уже знаю, что ничего хорошего сегодня не произойдет. Вы мне не верите? Взгляните в окно: серое небо, серые деревья, серый асфальт, серые, мрачные, понурые людишки ходят туда-сюда. (Хотя, все-таки асфальт должен быть черным, но это не важно, все равно серый.) Ну, и скажите, ради чего жить? На работе совсем тоска. Нет, вы не подумайте, я не халявщик. Тоски бы не было,

если бы работа настоящая была. А так как делать нечего... Прихожу домой. Там сидит жена. Как меня увидит, так и понеслась плясать губерния: и принеси, и помой, и убери. И всю эту работу должен делать я один. Между прочим, у меня и так работы у себя на работе хватает!

Запрусь и тихонечко сижу у себя в комнатухе (всегда я здесь нахожу отдых своей уставшей от мирских забот душе), и такая тоска берет, не передать. Дай, думаю, газетку почитаю, развлекусь. Может, это только у меня за окном погода серая, а у других - и солнышко светит, и птички поют. Развернул я периодическое издание, стал зачитываться. А у самого мыслишка промелькнула: все-таки жизнь живуча. взяла свое. Чует мое сердце, что недолго хандре проклятой мучить. Заметка про дамочек разукрашенных и вовсе обрадовала - совсем копец хандре, как вдруг натыкаюсь на сообщение; землетрясение там-то. убийство здесь-то, а еще грабеж с наводнением. От программки передач на следующую неделю, не поверите, даже плакать захотелось: опять одни новости. Наверное, про наводнение, грабеж, убийство, землетрясение. Ой, люди добрые, все плохо. Все ужасно, ужаснее не бывает.



Медицинская статистика свидетельствует, что сезонная депрессия чаще всего овладевает людьми, которые живут в скандинавских странах. Там был придуман очень оригинальный метод борьбы с этим недугом. В Швеции и Норвегии людей, страдающих сезонными депрессиями, лечат светом. Во время сеанса пациентов накрывают большими простынями, и на них подается специальный белый свет.

Если никто не спешит полечить вас от депрессии светом, придется выкарабкиваться самим!

Жизнь скучна, однообразна, безрадостна? Где вы живете? В своей лени и привычках. Прокрутите перед мысленным взором вчерашнее

утро, припоминая каждую мелочь. Теперь сегодняшнее. А теперь найдите десять отличий. Улавливаете? Откуда в рутине взяться радости?.. Привнесите в свою жизнь, в каждое действие что-нибудь новое, экспериментируйте: вы когда-нибудь завтракали обнаженным? пели хором со своим ребенком? летали на дельтаплане? Хватит ныть! Берите свою жизнь в свои руки!

Так и слышу: «Чтобы завтракать нагишом, это ж надо сначала разде-е-е-ться...» Или вот еще: «Чтобы петь хором, надо сначала приду-у-умать, что петь...» Лень-матушка - вот как это называется!

Лень - это стремление к покою. Покой стремится к своему абсолюту - вечному покою. Лень это смерть в миниатюре.

Один из способов обмануть лень - действовать в любой обстановке, используя для этого любую возможность. Конечно, лень начнет активное наступление по всем фронтам. Ведь ваша победа для нее означает гибель. Вот здесь-то и начинается полезная тренировка- через все «не могу» и «не хочу». Ежедневная малюсенькая победа над ленью тренирует волю. Ежедневная микроскопическая уступка лени развивает ее. Третьего не дано!

Выбирайте одну сторону: или скатываться, или выкарабкиваться из этого болота.

Конечно, если вам хорошо в болоте, то вы можете там так спокойненько и пребывать. Тепло, сыро и, главное, много товарищей. «Ква-ква, у вас что болит?

Ква-ква, и у меня оно же... Ква-ква, и как вы лечитесь? Ах, как интересно... Бре-ке-ке-кекс!» И это вы называете «радостью человеческого общения»?!

- О-хо-хо-хо-хо! Ревматизм окаянный. Видно, с ним в могилу идти. Я человек пожилой, сколько годков, сам не помню. Одно знаю, болезнь моя приставучая. Ко мне пристала, значит, с ней век вековать. Пока уж... ну, сами знаете. Есть у меня и радость одна. Вечерком соберемся на скамеечке во дворе. Ну, все мы. Да, кто там? Колька хромой, Петя с собакой со своей да я выйду. Начнем лясы точить. Так я ж все про него и говорю. А что? Они-то поют о своем, а я все про свой ревматизм. О-хо-хо-хо! Ну, живу-то с ним долгонько. А о

чем еще говорить-то нам, старикам? Он у меня такой. Слышишь, как я скажу, с хитрецей.

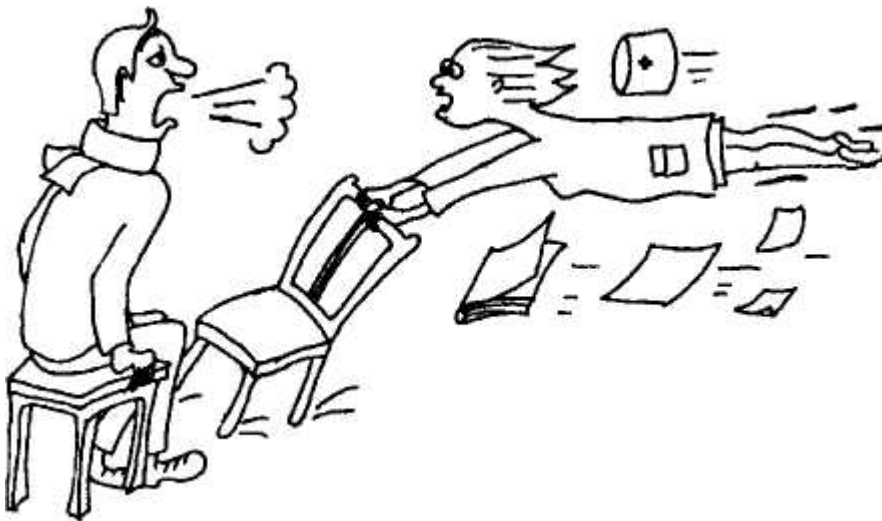


Сегодня так кольнет, что все, думаю, пришел и мой черед. А завтра - ничего. Отпустит и даже как-то, ну как вроде бы и нет его. И мне даже страшно делается. Ну, в шутку. Представляю, здоровый я. У ребят-то моих ведь свои болячки. Да я тебе говорил, у Кольки да у Петьки, у того, что с собакой. Это о чем же я балякать-то с ними буду? Это же с какими глазами они на меня посмотрят-то! Непорядок. Как-то даже нечестно. Слышишь? Так я чего думаю? Это даже хорошо, что у меня этот ревматизм. Надо же о чем-то во дворе, ну когда мы собираемся, разговоры разговаривать.

- Я вас здесь часто вижу. Вы на физиотерапию? И я. У меня артрит. А у вас?

- У меня очень тяжелая форма бронхита, вы знаете. Я, конечно, не хочу вас обижать, но, честно говоря, ваш артрит ни в какое сравнение с моим бронхитом не идет. Да-да-да. Ну, что вы. Да я и сам удивляюсь. Мне даже кажется, что у меня какая-то особая форма. Вот и врачиха все повторяет: «Вы покашляйте, чтобы я поняла». Ой, а чего она понять-то может! Молоденькая совсем, право слово, наверное, только из института. Сама ничего не понимает, только угробит меня своими рецептами. Ну, прощайте, рад был познакомиться. Еще увидимся. Я ведь сюда часто буду ходить. Да.

-  
О-ля-ля! Лежим в постельке? Плохо нам опять, не можется нам... И не спится, и не сидится, и не стоитя у окна! И дышим мы забавно: «ж-ж-ж», «з-з-з».



Карлсон, ты - не фрекен Бок...

Может, жука проглотил? Ах, в бронхах... Да я и без тебя знаю, где. Это же я 3-е, а не ты. Где при бронхите жужжать должно? В груди или в обоих ухах? Я не

Не кашляй так, не надрывай мне сердце.



Слушай, солнышко, а где ты меня подцепил? После тифа? Туберкулеза? Или, может быть, нюхнул чего на поле брани? Нет? Ну, милый, значит, пил-курил. А подобное подобным и лечи. Великое народное средство - перцовка. Перцовка, говорю, а не перцовый пластырь. Отдирай, давай. Горчичники снимай,

бурду эту из молока и соды сливай в сортир... А кружечку перцовки за здоровье болящего выпить оч-чень полезно. Вот так, вот так, народной медициной... А то ведь лечатся какой-то дрянью: не дом, а аптека... Да ты хоть справочник открой! Читать умеешь? Вот, черным по белому:

«При болях в груди и затрудненном дыхании рекомендуются отвлекающие средства». А мы с тобой что делаем? Отвлекаемся-развлекаемся. Иглотерапия? Массаж? Ну, это не ко мне... Курить-то хочешь? Ну» курни, курни. Острый бронхит - штука разовая, а у курильщика, считай, всегда при нем. Как сигаретка.

Если, прочитав три четверти этой книги, вы по-прежнему:



а) прямо следуете советам З-я (что маловероятно, поскольку в таком случае вы и до середины ее бы не дожили);

б) считаете, что З-е говорит с вами только о болезнях, имейте в виду:

*Отличие Человека, который постиг, заключается в том, что он не путает образное с конкретным или буквальное с символическим.*

*Ахмад Сидык*

### **Монолог Флегматика:**

Согласитесь, человек, идя по жизни, должен все испытать и все претерпеть... Задавать вопросы и искать ответы. Изучать древность и ее историю, познавать современное искусство и его особенности. Влюбляться и испытывать отвращение. Интересоваться и проявлять безразличие. Познать радость улыбок, смеха и обжечься ледяными слезами отчаяния. Вдохновляться и разочаровываться. Быть свободным, как ночной ветер, и замкнутым, как вечное кольцо. Быть жизнерадостным, как летнее солнце, и спокойным и неподвижным, как снег Гималаев. Делать тысячу и одну вещь, но внутри оставаться неделателем. Видеть движение в самой неподвижной медитации. Видеть бездействие в самой бурной деятельности. Разговаривать, шутить, смеяться, но в сердце своем хранить молчание... Не гробовое, траурное молчание, нет. Молчание и тишину, наполненные энергией и силой. Живое молчание, звонкое молчание... Это путь для единиц, путь для избранных и путь избранных... Я выбрал этот путь, оставаясь на этой земле, ибо это мой дом. А силы родного дома, силы. Земли магичны: в них мы черпаем свою собственную силу, набираемся смелости, чтобы на пути ad astro не затеряться в терниях... Вы совершенно правы, если думаете, что это вызов. Да, это вызов - жить в рутинном мире не по рутине. И это возможно...

«Жить в рутинном мире не по рутине» - это не значит изобретать все новые немислимые способы лечения своих болезней или пытаться применить к себе дурацкие советы З-я... А вот, кстати, и оно - не успели расстаться, опять тут как тут. Что поделаешь, зима... Каждый «нормальный человек» считает своим прямым долгом

заболеть, остаться дома... А где «нормальный человек», там З-е, это уж так повелось.

Здравствуй, - здравствуй! Как живешь? Я к тебе с тортиком на кофею. Глотать больно? Не глотай, я торт и само могу закусать. Пей кофею. Опять глотать больно? Может, горячо? Ах, тебе все глотать больно». Ну, может, организм разгрузки требует, к голоданию призывает, а? Ты хочешь сказать, что у тебя я? З-е? Нету у тебя никакого З-я. Белые бляшки на миндалинах? Открой рот, скажи «а-а-а»... Ничего не вижу. Температура нормальная? Голова не болит? Ступай себе с богом. Иди спать, завтра на работу. Я к тебе вечером забегу...

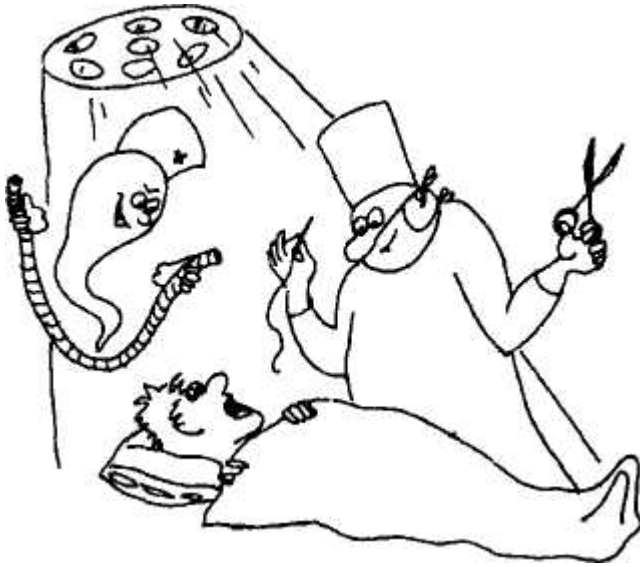
...Как жизнь? Как вечерок? Опять не слава богу! Опять ему глотать невмоготу. Опять он про свои миндалины... Еще белее стали? Распухли? Ну, давай, давай, беги к врачу со всякой ерундой. Пошел бы лучше погулять, ей-богу, а то сидишь дома, как сын. Вот иммунитета никакого и нет. Иди, проветришь, милый...

У-у-у... нет, ты твердо решил, что у тебя серьезное З-е. Ах, теперь у тебя еще и голова болит? А как температурка? Ого! Потопали к врачу. Что значит «может, вызвать»? Вас много, а врач один. Если его каждый вызывать будет, он и вообще уйдет. Пошли, пошли! Ну и что, что к ЛОРу всего три человека? Они-то все, небось, по направлениям. Сначала к терапевту. Эй! Эй! Ты что это на соседа валишься? Помогите! Человеку плохо! Скорая! В больницу! Срочно!

...Ну да, это я, твое З-е. Дифтерия. За что и почему? За то и потому, что ангину не лечил. Как это, симптомов не знаешь? Ты же мне этими симптомами всю голову продолбил! Глотать больно, налет на миндалинах и все такое. А я чего? А я тебе помогало... сыграть спектакль «Типичный случай».

А потом, сам знаешь, ангину доктор вылечит, а дифтерию - не фактик! Не дрейфь! Гортань разрежут, трубку вставят - авось, спасут!

Как известно, современный ритм жизни достаточно высок. Но ученые не советуют гнаться за стремительным ходом современной цивилизации. Оказывается, что от резких движений и слишком



напряженной работы человека возбудители той или иной болезни быстрее распространяются по всему организму. Так что живите спокойнее!

А жить спокойнее - значит, в частности, высыпаться. Микроб особенно любит вялого, сонного клиента с ослабленным иммунитетом, который как раз и получается

в результате постоянного хронического недосыпа. Вам некогда спать? Это вы зря-я-я сказали... потому что сами ведь знаете, что я вам отвечу... Знаете или нет? Да-да, именно это: если нет времени на сон ночью, значит, было время на всякую ерунду днем. Не умеете вы организовать свой рабочий день, выделить главные и второстепенные дела, нужные и не очень... В результате делаете все, и все - кое-как, и падаете замертво на рассвете, чтобы уж завтра-то обязательно все успеть. А завтра на людях появляется шатающееся НЕЧТО с кругами под глазами и заторможенными реакциями... Много ему удастся сделать, как вы считаете? И ведь самое-то обидное: все-то вы понимаете, со всем согласны, но с маниакальным упорством продолжаете действовать себе во вред... Что? Бессонница у вас? Интересно, почему у вас есть бессонница, а у меня нет? «Особенности организма», вы полагаете? А знаете, какой именно его части? Правильно, головы и ее содержимого. У кого содержимое есть - тот спит, у кого нет - лежит и плюет в потолок. Я не преувеличиваю! Вот, пожалуйста, полюбуйтесь.

- У меня бессонница. От нее не вылечиваются, от нее только умирают. Это я знаю, и поэтому уже морально и, конечно, физически давно готов. Лежу ночью, смотрю в потолок и жду. Тихонечко думаю: раз я ночью не сплю, значит, организм не отдыхает, значит, днем он ослаблен и может подхватить любую инфекцию. Нет, это совершенно невыносимо! Вот я и сижу дома уже вторую неделю. На улицу не

выхожу - заразят. На работу не хожу - тоже заразят. Тут мне друг посоветовал:

«Сходи перед сном прогуляйся, может быть, и будешь спать». Нет, вы бы посмотрели на этого умника! Во-первых, вечером страшно одному гулять. Еще пристанут, ограбят, убьют! Да мало ли чего еще. Во-вторых, я болею. Другой посоветовал. Ты, говорит, как ляжешь в постель, начинай считать до ста. Так, мол, и заснешь. Нет, я вообще не понимаю. Я больной человек. Бессонницей страдаю, а тут всякие глупости предлагают. Вместо того чтобы посочувствовать. И потом, как это «считай»? Я же, в конце концов, не ребенок, а солидный, взрослый человек.



Добрый вечер, моя радость! Это, конечно, опять я, твое 3-е. Почему не вечер? Ой, и впрямь полтретьего ночи... или утра? Ну и славно, раз не спишь, давай споем что-нибудь этакое... из ретро... «А быть может, и к тебе пришла бессонница, и лежишь ты, не смыкая взгляда синего...»

Господи, какие все обидчивые! Ах, у тебя и вправду бессонница?! Беда-а... Но ты знаешь, это стильно. С ней ты будешь такой бледный и трагичный. Может быть, даже попадешь в псих... да ладно, я так, шучу. Хочешь иметь бессонницу - трудись.

1. Забей все форточки гвоздями.
2. Не гуляй по вечерам.
3. Настраивай себя весь день; «Ах, сегодня ночью мне опять не удастся уснуть!»
4. Прими на ночь ледяной душ, а не какую-нибудь там теплую ванну. Это гигиенично,
5. Если режим позволяет, лежи в постели до часу: ты же устал!
6. Если не помогает - транквилизаторы. Все лекарства, оканчивающиеся на -зепам, - твои друзья. Не забывай увеличивать их дозу.

Ну да, ну да. Все -зепамы - гадость для психов. То ли дело рюмочка-бутылочка. Понемножечку, по чуть-чуть, каждый вечер... Не засыпается - пропусти еще рюмочку. Главное -регулярно. Упорство и труд все перетрут.

Гляди, какой молодец; пьешь каждый вечер и уже не по рюмочке, ешь таблеточки, спишь. А что без рюмочки и без таблеточки никак - это ерунда. Пропал интерес к сексу и появились запоры? Ну, как хочешь. Кто любит секс, тот по ночам не спит. Адью, мой шер.



Вы еще не запутались, каким советам надо следовать, а каким нет? Давайте-ка сверимся... Я вас сейчас ознакомлю с тремя текстами, которые содержат в себе скрытые советы. А потом мы с вами определимся, чему в них полезно следовать, а чему - нет. Итак:

Слишком долгий сон хуже, чем недосыпание. Группа исследователей из американского общества по борьбе с раковыми заболеваниями проанализировала сведения о продолжительности сна миллиона пациентов и обнаружила, что у тех людей, которые спали в среднем по 7 часов, продолжительность жизни была наибольшей. Исследователи утверждают, что люди, страдающие бессонницей, могут больше не волноваться за свое здоровье.

Согласно недавним исследованиям западных ученых, недостаток сна является главной причиной быстрого старения организма.

Оптимальная продолжительность сна для каждого человека индивидуальна, считают ученые. Для того чтобы определить ее, следует всего лишь прислушиваться к потребностям своего организма.

Что вы видите? Что несут эти «советы»? Первый успокаивает тех, кто спит примерно 7 часов, а остальным (особенно тем, кто спит больше) предлагает срочно начать волноваться. Второй вообще всех

без разбору пугает быстрым старением организма - мало ли что авторы считают «недостатком сна». И только в третьем возникает идея ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ. Остается только подчеркнуть:

Научитесь Прислушиваться. Чувствуете оттенок смысла? Когда командир перед строем команды отдает, солдаты что делают? Прислушиваются? Нет, выполняют. Потому что команды он дает громко и внятно. Но мы-то с вами не на плацу. Многие вещи (особенно очень важные) жизнь сообщает вам «шепотом». Ваша задача - не пропустить этих сообщений, услышать их.

Будьте правдивы! Говорить правду может позволить себе далеко не каждый. Конечно, ведь для этого нужны мужество, ответственность... А где нам их взять? Помните: «Развивается только то, что тренируется»?.. А тренируется все! Правда.

Так вот... Развивать мужество и ответственность за свои поступки можно, тренируя самоуважение и принятие себя, вместе со всем, что вы делаете, в том числе и с ошибками (кстати, это ключ к овладению и многими другими добродетелями). Если вы научитесь этому, говорить правду вам станет легко.

Говорить, молчать, слушать, прислушиваться... Давайте-ка поразмышляем вообще о словах. Каждый про себя - вы сами по себе, я сам по себе.

### **СЛОВА НИЧЕГО НЕ ЗНАЧАТ**

Моисей, странствуя по пустыне, услышал, как один пастух молился Богу.

- О, Господи, - говорил пастух, - как бы мне встретиться с Тобой и сделаться Твоим рабом! С какой радостью я обувал бы Тебя, мыл бы Твои ноги и целовал бы их, расчесывал бы Тебе волосы, стирал бы Тебе одежду, убирал бы Твое жилище и приносил бы Тебе молока от моего стада!

Услыхал такие слова Моисей, рассердился на пастуха и сказал:

- Ты богохульник. У Бога нет тела. Ему не нужно ни одежды, ни жилища, ни прислуги. Ты дурно говоришь.

И пастух опечалился. Не мог он представить себе Бога без тела и без телесных нужд, и не мог он молиться и служить Богу, и пришел он в отчаяние. Тогда Бог сказал Моисею:

- Зачем ты отогнал от Меня верного раба Моего? У всякого человека свои мысли и свои речи. Что для одного нехорошо, то для другого хорошо. Что для тебя - яд, то для другого - сладкий мед. Слова ничего не значат. Я вижу сердце того, кто ко мне обращается.

-

### **«ТЫ СЛИШКОМ МНОГО ОГЛЯДЫВАЛСЯ...»**

Пришел как-то к великому суфию Байязиду Бистами один человек и сказал:

- Из-за твоего учения разрушена вся моя жизнь. Двадцать лет тому назад я пришел к тебе, и ты мне сказал, что если не просишь - богатства сами последуют за тобой; если не ищешь - все дано будет тебе; если не возжелаешь - придет самая прекрасная женщина. Потрачено целых двадцать лет! Хоть бы какая уродина пришла! А про богатства я вообще молчу! Я стал болен, ты разрушил всю мою жизнь. Ну а теперь - что ты мне скажешь?

Байязид ответил:

- Да, это все произошло бы, но ты слишком много оглядывался, смотрел вновь и вновь - идут они или нет. Было желание. Ты упустил все из-за желания, а не из-за меня. Ты все ждал: «Вот сейчас придет самая красивая женщина, чтобы постучать мне в дверь! Сейчас придет ко мне богиня богатства!» - ты не был молчалив. Ты не был в состоянии нежелания!

### **ПОСПОРИЛИ**

Два старца, живя вместе в одной келье, никогда ни о чем не спорили. И вот однажды один говорит другому:

- Давай хотя бы раз поспорим, как другие. Собеседник ответил:
- Я не знаю, как начать. Первый сказал:
- Я положу этот кирпич между нами, а потом скажу: «Он мой».

Тогда ты скажешь: «Нет, он принадлежит мне». Вот так и начинаются споры и ссоры.

Итак, они положили кирпич между собой. Один сказал:

- Это мое. Другой:
- Нет, я уверен, что это мое. Первый ответил:
- Это не твой кирпич, а мой.
- Тогда другой воскликнул:

- Если он твой, возьми его!

## **СРЕДСТВА И ЦЕЛЬ**

*«Ба!» и «Ого!» - эти восклицания не нужны более, когда познающие действительно обретают знание.*

*Санаи*

## **ТРИ МОНАХА**

Было три трудолюбивых монаха. Один из них избрал для себя дело - примирять ссорящихся между собой людей. Другой - посещать больных. Третий удалился безмолвствовать в пустыню. Первый, трудясь по причине ссор между людьми, не мог излечить всех, и, со скорбью придя к посещавшему больных, нашел его также ослабевшим и не старающимся об исполнении своего обета. Согласившись, оба они пошли к пустыннику, поведали ему печаль свою и попросили сказать им, что доброго сделал он в пустыне. Немного помолчав, пустынник налил воду в чашу и сказал:

- Смотрите на воду.

А вода была мутная, так что ничего не было видно в ней. Спустя немного времени он опять сказал:

- Смотрите, теперь вода устоялась. Как только они посмотрели в воду, то увидели свои лица, как в зеркале. Тогда он сказал им:

- Так бывает и с человеком, живущим среди людей, - от смущения он не видит грехов своих; а когда он безмолвствует, и особенно в пустыне, тогда видны его недостатки.

А вот другой подход к проблеме слова.

Интересно, какое максимальное количество слов в минуту может произносить человек? Двести, триста... Но уж никак не шестьсот! Оказывается, что и это человеку по плечу. Одной японской служащей удавалось произносить около шестисот слов в минуту. Скептики могут усомниться в этом, приводя аргументы типа: «Это связано с особенностями языка». Но ведь, действительно, если хорошо понаблюдать за собой, то окажется, что мы сможем произнести намного больше слов, чем обычно.



Я надеюсь, читая последний опус, вы уже мысленно задали его автору вопрос «зачем?»... Или бросились учиться произносить тысячу, две, три... пять тысяч слов в минуту - просто так, без всякой цели, неважно что и кому, главное - побольше! В таком случае, мне жаль вас: вы потратили столько драгоценного времени на чтение этой книги - а ведь его же можно было употребить на тренировки... Возьмите себе в пару 3-е - и вперед: вы ему за минуту излагаете все свои многочисленные горести (чем больше, тем лучше), оно вас в течение следующей минуты учит лечиться как можно большим количеством способов. Согласны? Замечательно! Приступайте...

- Ой, чувствую себя неважно, знобит. Что-то будет. Если что-то серьезное, то я не выкарабкаюсь. Температура. Боже, у меня температура! Какая? 38 градусов? Боже мой, еще один градус, и кровь свернется. Да я на краю смерти, что же все ничего не делают! «У вас грипп. Соблюдайте постельный режим. Лекарства я выписал». С ума сойти. Грипп! Вся карьера насмарку. Дурак, выбивал себе эту должность годами, все к чертовой матери! Теперь меня подсадят. Я же буду долго болеть, может, и два месяца.



А если будут осложнения? А они точно будут. Меня выгонят с работы. Я останусь без денег. Я нищий. Боже, а если и у меня грипп какой-нибудь неизвестной группы, и врачи всего мира не знают, как его лечить? Что мне делать? Так. Почитаю про симптомы гриппа. Так. Все есть, только у меня еще руки холодеют, что-то в животе закололо, ноги отнимаются. Точно, какой-то неизвестный грипп. Нет, я не буду кричать, упрашивать, вызывать врачей. Раз они ничего не знают, какой смысл. Я буду лежать и тихонечко прощаться с жизнью. Сейчас, пока время есть, пересчитаю все свои хорошие дела. Потом плохие. Надо же знать, куда попадешь: в ад или в рай.

Сорок целых и пять сотых секунды. Что ж, поздравляю! А теперь 3-е:

- Здравствуй, дружок! Я к тебе буквально на одну минутку. Работы - по горло.

Я, ты, он, она -

Вместе целая страна,

Ты, он, она и я -

Вместе - эпидемия.

Только у тебя на лестнице еще двенадцать человек гриппом сегодня заболело. Это что же дальше будет? Школы закроются, заводы остановятся, газеты выходить не будут. Все сядут на больничный. Точнее, лягут...



А ты не можешь себе позволить? В коммерческой фирме работаешь? Уже который раз с температурой 39 ходишь? А почему? По закону джунглей?.. И больничный не оплачивают?.. А у тебя двое детей, их поднимать надо, кормить-обувать?

Это верно, это правильно. Детей на ноги надо ставить,

самому с ног валиться.

Сшибай, дружок, температуру, и на работу, и - вперед! А надо будет - возьми халтурку на ночь.

Правильным путем идете, товагищ!

Было двое детей, будет двое сирот. Фирме-то твоей на них наплевать, а государство - оно доброе, оно сирот не бросит.

Тридцать целых и одна сотая. Тоже неплохо. Вот и будете теперь вместе развлекаться... Всем остальным предлагаю сделать перерыв и съесть шоколадку. Чтоб грипп не пристал!

Исследователи из Гарвардского университета установили, что умеренное (трижды в месяц) потребление шоколада достоверно увеличивает продолжительность жизни человека. Люди, которые не едят этого десерта вовсе, живут меньше. Кроме того, благодаря содержащемуся в нем теобромину у многих людей шоколад вызывает эффекты, схожие с «кофейными»: приливы бодрости и повышение умственной работоспособности. Полезным для здоровья может оказаться даже... запах шоколада. Аромат этого замечательного продукта вызывает у большинства людей повышение выработки секреторного иммуноглобулина А - важного компонента противомикробной и противовирусной защиты.

### **Играем в ассоциации. Зима - Север.**

Ученые обнаружили, что эскимосы, потребляющие большое количество животного жира, крайне редко страдают атеросклерозом, в отличие от европейцев. Секрет парадокса оказался прост: жир этот ранее «принадлежал» рыбам и морским млекопитающим (китам). Результаты исследований показывают, что употребление в пищу рыбьего жира на 50-70 процентов снижает риск повторных инфарктов у людей с уже имеющимся атеросклерозом. Особенно полезны палтус, тунец, сельдь, макрель и представители благородного семейства лососевых (одна аптечная капсула рыбьего жира эквивалентна примерно 450 граммам лососины).

Поели (или подумали о еде), развлеклись, пора снова в бой! Почему в бой? А как еще можно назвать ваше общение с З-ем?! Вам-то, может, хиханьки да хаханьки, а оно ведь о своей цели хорошо-о-о помнит! Смотрите-ка, опять явилось.

Гуд ивнинг, деточка, гуд ивнинг, бон суар! Как ваше «ничего»?

Ах, я вам надоело? Ах, шутки у меня плоские?! Ах, у самого у меня З-е! Какое же, можно узнать? Словесный понос?..

Ну, ладно. Я после таких гадостей, конечно, уйду, но ты... ты... Свинья ты, а не друг. Впрочем, на больных и на убогих, говорят, не обижаются.

А чтобы ты потом не говорил, что я тебя в чистом поле помирать бросило, на, держи...

Сборник мой. «300 полезных советов». Здесь и коротко, и без плоских шуток. Просто записывало, как надо лечиться. Причем не за бабками какими-нибудь, а за врачами. Дождусь, бывало, когда доктор на приеме глаза выпучит и заорет: «Нет, это надо было додуматься!», обрадуюсь, мол, с доктором случилась «эврика», как с Архимедом, - и пишу, пишу.

А Ты читай, неблагодарный.

У тебя, кстати, герпес на губе.

Читайте вслух, пусть все слушают...

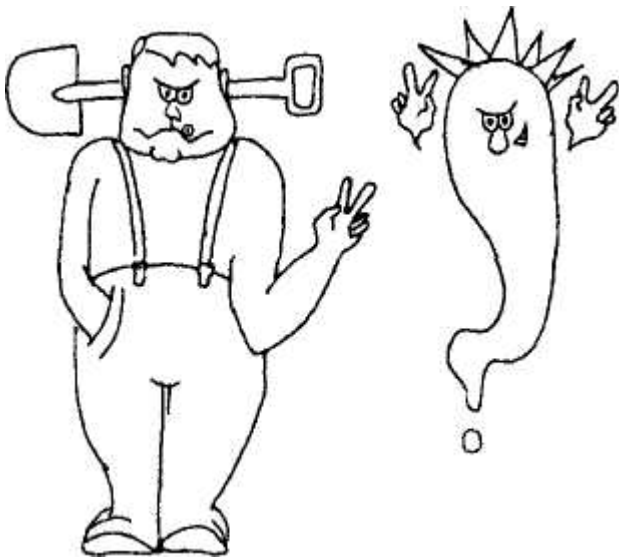
**Совет 13. Как избавиться от герпеса** [Город Творцов\\*](#) Герпес (в просторечии «простуда») - очень неприятное инфекционное, заболевание. Герпес уродует вашу внешность, вызывает болезненные ощущения. Лечению поддается с трудом. Синтомициновая эмульсия, которую любители самолечения прописывают себе от всех наружных заболеваний, на герпес почти не действует. Эзотерическая народная медицина рекомендует следующее средство: возьмите спичку (или шпильку для волос), суньте поглубже в ухо и достаньте оттуда немного серы. Наложите на больное место ровным слоем.

Средство интересно как способом добычи необходимого препарата, так и составом последнего. Фармакологи говорят, что в основе действия препарата лежит акт веры, так как необходимого ингредиента - ацикловира, уничтожающего герпес за день-другой, в ушной сере не содержится.

Что касается способа добычи ценного лекарства, то он (если не принимать в расчет протесты врачей-ЛОРов) ничем не плох. Небольшая травма барабанной перепонки, обычно излечима.

А хотите посмотреть, как выглядит больной, чьей настольной книгой являются эти самые «Советы» под редакцией 3-я?

Как вспомню про театр, глаза на мокром месте! Потому что не хожу я туда. Нельзя мне. Точ-<sup>с</sup> но говорю, нельзя. У меня же герпес! Да, хоть плачь. Постоянно вылезает. А как пойду? Ой! Как представляю,



даже плохо становится. Я же в театре многих знаю. Ну, там, Машу, кассиршу. Анюту. Она в театре уборщицей подрабатывает. Ну и приду я со своей болячкой. Что бабы-то скажут? Докатилась, скажут. Бесстыдница, скажут. С герпесом. Провинциалка. Пустое место, и больше ничего. Действительно. Не могу же я осквернять собой жилище муз.

Люди там всегда чистенькие ходят. Без герпесов. А я что? Я ничего. Значит, судьба моя такая...

Нравится? Нет? Вот-вот, и я уже больше не могу... Герпес-то излечим, а вот глупость практически не лечится. Разве что при очень большом желании больного...

Чтобы покончить раз и навсегда с глупостью 3-я и со своей собственной, прочитайте уж все советы разом...



#### **Совет 48. Цветовая гомеопатия**

Краснуху и рожистое воспаление объединяет одно - ярко-красный цвет. Эзотерическая народная медицина предлагает для лечения этих хворей один метод, близкий по своей сути принципам гомеопатии (лечить подобное подобным). Ребенка, заболевшего краснухой, следует завернуть в красную тряпку с ног до головы и завершить на этом лечение.

Рожь (от лат. *rosa* - красная) лечится точно так же. Интересно, что воздействие оказывается не на причину болезни (сильнейшую стрептококковую или стафилококковую инфекцию), а на ее внешнее проявление.

Вопрос о том, кто подарил миру эту блестящую методику, остается тайной, уходящей в глубину дописьменной цивилизации.



Немного непонятными кажутся нам еще две вещи:

1. Почему никто до сих пор не догадался лечить ветрянку выносом больного на ветер, а свинку - прикладыванием к распухшей шее парной свинины?
2. Почему пасхальные яйца, попав в точно такую же ситуацию, что и больной (высокая температура и красная тряпочка вокруг), ведут себя диаметрально противоположным образом, то бишь краснеют и сворачивают белок вкрутую.

3.  
(«300 полезных советов» под ред. 3-я)

### **Совет 111. Как кормящей матери избавиться от застоя молока**

Застой грудного молока практически всегда ведет к маститу. Поэтому, почувствовав затвердение в груди, сопровождающееся достаточно сильным подъемом температуры, следует принять срочные меры, а именно: с помощью разницы давлений вызвать усиленный отток молока. К сожалению, ваш ребенок еще слишком слаб, чтобы своими сосательными движениями обеспечить эту разницу. Привлеките мужа и всех остальных родственников. Приложив всю силу и энергию, они мощными сосательными движениями сумеют прорвать плотину молочного застоя. Кроме того, грудная железа практически стопроцентно окажется инфицированной болезнетворными бактериями, находившимися в слюне ваших родственников в силу недолеченного кариеса, легкого ОРЗ и т.д.

Далее спокойно переходите к изучению и реализации Совета 112.



### **Совет 112. Как избавиться от мастита**

Если мастит все-таки начался, а делать операцию, уродующую ваши женские красоты, вы а) боитесь, б) категорически не хотите, лечитесь так:

сделайте из муки и меда лепешку и приложите ее к больному месту. Чередуйте лепешку со спиртовым компрессом (категорически не рекомендуется прием антибиотиков и пузыри со льдом).



Через день-два температура вашего тела поднимется с 38 до 40 градусов, уплотнение в груди значительно увеличится в размерах и станет столь болезненным, что нежелательная прежде операция покажется вам избавлением. Спокойно вызывайте сантранспорт.

(«300 полезных советов» под ред. З-я)

Запомнили, как делать не надо! Молодец! Теперь давайте наконец займемся делом. Посмотрим, какие еще качества из вашего списка вы в себе не выработали. Кстати, почему не выработали, если считаете, что эти качества вам нужны? Меня дожидались? Зачитывайте по порядку, будем работать. Что у вас там первое? Независимость? А что вы имеете в виду?

Независимость подразумевает готовность к тому, чтобы самостоятельно принимать решения, освободиться от влияния прошлого (установок, привычных шаблонов, убеждений), стать индивидуальностью, отделиться от толпы.

Упражнение выполняется на улице среди бела дня. Ощутите себя Личностью, Человеком. Создайте внутри чувство, что лучше вас никого в мире нет. Плечи выпрямлены, гордая посадка головы и легкая улыбка. Как вы себя чувствуете? Ловите себя на том, что становитесь таким же, как и все имеющие штампованные рожи? Не хотите быть совковой лопатой - вспомните, что вы - Личность. И опять плечи, улыбка и царственная походка. Через некоторое время толпа перестанет влиять на вас. Теперь начинайте и в других сферах делать все по-своему, уважаемый.

Выдержка? Согласен. Но ведь вы и сами уже можете над ней поработать.

Сядьте прямо, закройте глаза, слегка улыбнувшись, приподнимите голову. Представьте, что вы - благородный король (гордая королева). Вы - самый могущественный правитель на свете. Вы совершенно свободны, преисполнены достоинства, снисходительны к происходящему, великодушны с теми, кто от вас зависит. Для вас все происходящее вокруг - суета, но вы сами вне всего этого. Ваш мир - это мир гармонии, благородства, справедливости и мудрости. Вы абсолютно вольны и неуязвимы.

Консервативность? Извините, но тут я вам не помощник. Что-что? Ах, мешает консервативность... Вам не консервативность, уважаемый, мешает - это вы сами себе мешаете развиваться.

Почаще фантазируйте на тему: «А что если мир, его устройство, устои, законы неожиданно и кардинально изменятся? « Что если на Земле будет всего четыре цвета? Что если запретят юмор? Что если у вас в семье родится тройня? Порамышляйте: что изменится, что это будет за мир? Постарайтесь охватить все положительные и отрицательные моменты.

Уравновешенность? Так-так...

Чтобы обрести равновесие, необходимо пройти через крайности. Причем сделать это осознанно. Не во все тяжкие пускаться, как вы подумали, а ежедневно тренировать эмоции, поочередно проживая



спокойствие, обиду, веселье, печаль, страх, отчаяние, сострадание, радость, восторг.

Выстраивайте образные ряды, соответствующие вашим эмоциям. Постепенно осваивая внутреннее пространство и укореняясь в нем, вы придете к уравниванию.

### **Наблюдательность? Так ведь это-то как раз совсем просто!**

Тренировать наблюдательность можно везде и в любое время. Каждый день выбирайте определенную ситуацию для наблюдения - например, поход в магазин. На следующий день попытайтесь восстановить картину как можно более точно и подробно. Вспомните как можно больше деталей: погоду, во что вы были одеты, какое у вас было настроение, о чем вы думали по дороге в магазин; вспомните продавца, детали его/ее одежды; какие товары привлекли ваше внимание; ваш диалог с продавцом и т. д. Старайтесь выбирать наиболее непредсказуемые, незнакомые ситуации.

Много качеств-то еще? Вы что, решили весь список из конца моей прошлой книги освоить? Только мудрость осталась? Не смешите меня... По поводу мудрости я могу вам сказать только одно: путь к обретению мудрости занимает всю человеческую жизнь.

Не бойтесь оказаться не таким, как все: быть мудрым, в частности, значит быть «не как все».

Горите желанием подтвердить, что вы и так «не как все»? Есть что предъявить в качестве неоспоримого доказательства? А давайте поступим так. Я сейчас приглашу сюда 3-е - и посмотрю, как вы себя будете с ним вести. Вы ведь теперь умный, наблюдательный, независимый... Итак:

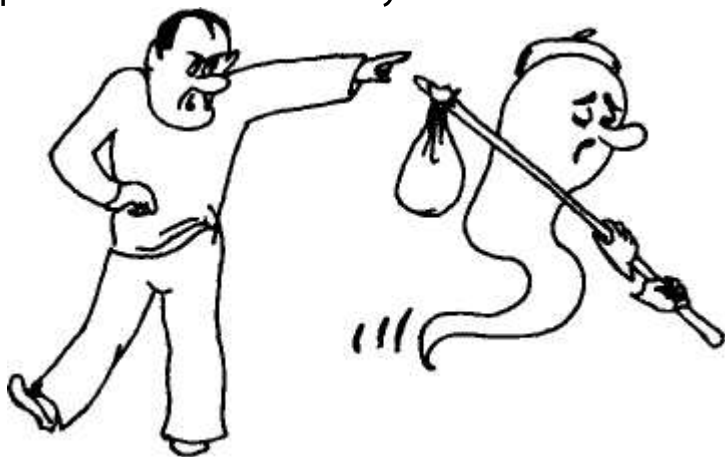
Здравствуй, дружок!

Со дня нашей ссоры вон сколько воды утекло, Ты тут без меня не скучал? Не вспоминал? А, все-таки читал «Полезные советы»...

Давай помиримся? Мы ведь еще и узнать-то друг друга не успели. Хирургию, считай, не трогали, онкологию, урологию. Венерических заболеваний вообще не касались. Я б целыми днями с тобой было, и ты бы обо мне всякую минуточку думал. Это ведь и есть любовь,

дружок-Лицо у тебя недоброе какое-то. Вынь камень-то из-за пазухи, я же тебе все-таки не чужое... родное твое... З-е твое...

Как так «не родное»? А кто же тебе родное-то?.. И ты имеешь наглость говорить такое? Что изменил МНЕ? И с кем же? Сразу с тремя? И всех тоже зовут З-ми?



Ну-ну, говори уж до конца...

Мерзавец! Изменил. Ну и уходи к своим родным Знанию, Здоровью и Закаливанию. Иди-иди, придурки-оптимисты тебя заждались с флагами в

руках.

Ах, это я «иди»? Ну и уйду, не обольщайся. На улице такая красотища!.. Ой, кто это по ней тащится, как похоронная процессия во фраке?

Идиотские - кто?

Ах, твои идиотские Заблуждения? Ну, что ж! Пойду возглавлю колонну. Больше мне здесь делать нечего.

Браво! Я ждал этого целый год - одного вашего твердого «нет», сказанного собственному заболеванию. Значит, не зря работали, не зря... Дамочка, да вы никак всплакнуть норовите? С чего это? «Грустно»? Почему это вам грустно?.. Что-о-о????!! «Грустно с З-ем расставаться, оно такое милое»? Ну, знаете ли, это уж слишком! Только я собирался вас поздравить с победой над достойным противником, а вы... Поистине загадочна человеческая природа. Да не переживайте так! Если З-е вам так приглянулось, оно еще обязательно вернется, уверяю. И глазом моргнуть не успеете. Можете хоть сейчас догнать и предложить себя на ужин. Совет всем остальным:

Не расслабляйтесь! З-е - существо коварное, оно еще надеется заполучить вас в свое распоряжение. Если явится и будет скулить под

дверью или, напротив того, угрожать - не поддавайтесь! Устройте показательный сеанс зарядки: пусть видит, с кем имеет дело!

## **СКРУТКИ ДЛЯ ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА**

Напомню: позвоночник - ось для всех движений. Голова находится на одной линии с позвоночником! Нагрузку распределяйте равномерно по всему позвоночному столбу. Движения плавные, болевых ощущений не допускайте! Дыхание не задерживайте!!!

### **Упражнение 1**

Ноги шире плеч, стопы «приклеены» к полу параллельно друг другу. Колени чуть согнуты, руки на надплечьях.

Начинаем плавный, медленный, последовательный поворот корпуса до отказа вправо. Глаза, голова, плечи, грудь, живот, бедра, таз, ноги - все, кроме стоп. Это исходное положение.

Затем добавляем усилие, создаем напряжение, разворачиваемся еще дальше. Легкое расслабление и снова напряжение, и так несколько раз. При каждом напряжении делаем медленный выдох. После чего возвращаемся в исходное положение.

Внимание!

При появлении боли уменьшите, пожалуйста, нагрузку!

### **Упражнение 2**

Ноги шире плеч, стопы «приклеены» к полу параллельно друг другу, корпус наклонен вперед под углом 45 градусов, спина прямая, руки на надплечьях.

Начинаем поворот туловища вокруг неподвижного позвоночника вправо: глаза, голова, шея, плечи, грудь разворачиваются к потолку, при этом локоть правой руки «смотрит» вверх.

Чередование напряжения и легкого расслабления позволяет постепенно увеличить угол поворота. Выполнив несколько таких чередований, плавно и медленно возвращаемся в исходное положение. Только после этого вы можете выпрямить корпус!

Так же делаем упражнение влево.

### **Упражнение 3**

Ноги шире плеч, стопы «приклеены» к полу параллельно друг другу. Спина прямая, отклонена назад, голова на одной линии с позвоночником, подбородок направлен к груди, руки на надплечьях.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но при повороте корпуса вправо ведущий локоть устремляется вниз, а глаза смотрят через плечо на левую пятку. При выполнении скрутки с наклоном назад в левую сторону смотрим через плечо на правую пятку.

#### **Упражнение 4**

Ноги шире плеч, стопы «приклеены» к полу параллельно друг другу. Корпус наклонен строго вправо (наклоны вперед-назад недопустимы!!!), спина ровная.

Голова - на одной линии с позвоночником.

Правый локоть является ведущим и движется назад и вверх. При этом взгляд уводим вправо, голова, плечи, грудь поворачиваются вокруг оси позвоночника и разворачиваются к потолку. Подбородок опущен.

Следите за сохранением наклона туловища вправо!

Но это еще не все!

Не меняя положения туловища, раскручиваемся влево в обратной последовательности.

При этом левый локоть становится ведущим, он «идет» вверх, назад и вниз, а правый, соответственно, вверх. Смотрим через левое плечо на правую пятку.

Чтобы вернуться в исходное положение, совершаем обратный поворот туловища вправо. В бараний рог не закрутились? Молодцы!

#### **Упражнение 5**

Чтобы правильно выполнить это упражнение, необходимо в описании предыдущей скрутки везде поменять слово «право» на «лево» и наоборот. Будьте, пожалуйста, внимательны и осторожны.

Если вы все-таки не уверены, что делаете упражнение правильно, то возьмите какой-нибудь дорогой и хрупкий предмет и выполните скрутку около стены, прижимая и удерживая этот предмет головой.

Ну ка-а-к?! Ничего не разбилось?

Очень хорошо. Значит, вы все сделали правильно.

Если с первого раза не получилось, тогда предпринимайте попытку до тех пор, пока не научитесь.

И еще... Эти упражнения можно выполнять с палкой на плечах, но не из-под палки!

Упражнение 6

Сделайте несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов, как мы это делали перед началом упражнений на позвоночник.

Вы знаете, а вы мне нравитесь таким - похорошевшим, улыбающимся, здоровым, умным... Совсем другое дело! Оставайтесь таким сегодня и завтра, зимой и весной... Не пожалеете!

☐☐☐

А теперь настало время повторения пройденного.

Вот конспект (предупреждаю: необычный). В нем нет советов «делать то и не делать этого» -но к этому вы уже должны были привыкнуть. В нем нет моих разъяснений - и с этой сложностью вы знакомы. Весь тот материал, который я хотел вам дать, вы освоили. Читайте, узнавайте, проверяйте себя и открывайте новое в уже известном...

*Каждый образ и каждый исчезнувший след  
В усыпальницу времени  
лягут на тысячи лет. И на круги своя  
наши годы когда возвратятся,  
Сохраненное бережно явит  
всевышний на свет.*

*Ибн Сина (Авиценна)*

*Жизнь в ее целом никогда не принимает смерти всерьез. Она смеется, пляшет и играет, она строит, собирает и любит перед лицом смерти. Только тогда, когда мы выделяем один отдельный факт смерти, мы замечаем ее пустоту и смущаемся.*

*Рабиндранат Тагор*

## **СВЕТ ЛАМПАДЫ**

*Глупцы жгут лампы весь день. Ночью они удивляются, почему остались без света.*

Саади

## **НЕОСОЗНАЮЩИЕ**

Вы ничего не знаете о себе самих здесь и в этом состоянии.

*Вы подобны воску в медовых сотах: что знает он об огне или оплывании? Когда он достигает ступени восковой свечи и когда испускает свет, тогда он знает. Так же и вы узнаете, что, когда вы жили, вы были мертвы и только мнили себя живыми.*

Аттар

## **И ЭТО ПРОЙДЕТ**

*Могущественный царь достиг таких духовных высот, что мудрые люди были его рядовыми подручными. Все же как-то смущение овладело им, и он, созвав мудрецов, сказал: «Что-то заставляет меня искать некое кольцо, которое помогло бы мне сохранить душевное спокойствие. Я должен получить такое кольцо. Оно должно быть таким, чтобы, когда я несчастлив, оно делало бы меня радостным. В то же время, если я счастлив и смотрю на него, я должен ощутить печаль». Мудрецы погрузились в глубокое раздумье, и наконец пришли к решению. На кольце, которое они представили, была вырезана надпись: «И это пройдет».*

Аттар

*Причина, по которой реки и моря получают дань от сотни горных потоков, заключается в том, что они находятся ниже последних. Благодаря этому они в состоянии господствовать над всеми горными потоками. Точно так же и мудрец, желающий быть выше людей, ставит себя ниже их.*

Лао-Цзы.

## **«Я ТОЖЕ БУДУ ВОЛОЧИТЬ ХВОСТ ПО ГРЯЗИ!»**

Чжуан-Цзы удил рыбу в реке, и правитель Чу прислал к нему двух своих сановников с посланием. В том послании говорилось:

- Желаю возложить на Вас бремя государственных дел.

Чжуан-Цзы даже удочку из рук не выпустил и головы не повернул, а только сказал в ответ:

- Я слышал, что в Чу есть священная черепаха, которая умерла три тысячи лет тому назад. Правитель завернул ее в тонкий шелк, спрятал в ларец, а ларец тот поставил в своем храме предков. Что бы предпочла эта черепаха: быть мертвой, но чтобы поклонялись ее костям, или быть живой, даже если бы ей пришлось волочить свой хвост по грязи?

Оба сановника ответили:

- Конечно, она предпочла бы быть живой, даже если бы ей пришлось волочить свой хвост по грязи.

- Уходите прочь! - воскликнул Чжуан-Цзы. - Я тоже буду волочить хвост по грязи!

-

*Информация подвержена распаду, знание - никогда.*

*Рамитани*

## **ДВЕРЬ**

*Несчастен тот, кто отвращает свое лицо от этой двери. Ибо другой двери ему не найти.*

*Саади*

## **ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ**

Крестьянин и его сын пахали вместе поле. Змея укусила юношу, и он умер. Отец не обратил внимания на смерть сына и продолжал работать. Мимо проходил брамин и спросил:

- Кто этот юноша?

- Мой сын, - ответил крестьянин.

- Что же ты не оплакиваешь его?

- Человек, рождаясь, уже делает первый шаг к смерти... Скорбь и слезы не помогут умершим, - ответил отец. И никто из семьи не оплакивал умершего. Мать сказала:

- Жизнь - гостиница: сегодня пришел человек, завтра уйдет.  
Сестра добавила:

- Люди подобны бревнам плота, плывущего по морю: пришла буря, разбила плот, разогнала по морю бревна, и им уже никогда не встретиться; на мгновение люди сходятся, расстаются навсегда.

Жена продолжила:

- Две птички летали вместе целый день и целый вечер. Сев отдохнуть на одну и ту же ветку, утром они вспорхнули: может быть, они встретятся, а может быть - и нет.

### **«БУДЬТЕ САМИ СВЕТОМ ДЛЯ СЕБЯ»**

Будда умирал. Сорок лет он шел, и тысячи следовали за ним. Теперь он умирал. Он сказал:

- Это мой последний день. Если у вас есть что спросить, спрашивайте. Настал час, когда каждый должен идти своим путем.

Беспросветная тьма окутала учеников Будды. Ананда - любимый ученик - заплакал, как дитя. У него из глаз катились слезы, он бил себя в грудь, он почти помешался.

- Что с тобой, Ананда? - спросил Будда.

- Что нам теперь делать? - воскликнул Ананда. - Ты был здесь, мы шли в твоём свете. Все было безопасно и хорошо. Мы совершенно забыли, что есть тьма. В следовании за тобой все было светом. Теперь ты уходишь. Что нам делать?

И он снова принялся плакать и стенать.

- Послушай, - ответил Будда. - Сорок лет ты шел в моем свете и своего не смог достигнуть. Ты думаешь, что если бы я прожил еще сорок лет, ты бы достиг своего света? Чем дольше ты идешь в заимствованном свете, чем больше подражаешь, тем больше ты теряешь. Лучше мне уйти.

Последние слова, слетевшие с уст Будды, были:

«Будьте сами светом для себя».

### **Монолог Флегматика**

Все это от глупости, читатель, - наше дурное самочувствие, скверное настроение и куча неразрешимых проблем... Лишь осознав



свое Божественное происхождение, мы находим себя, свое занятие... мы начинаем верить в себя, в свои возможности... мы прощаемся с проблемами, которые совсем недавно казались нам «такими неразрешимыми»... Познать себя, а затем и весь мир. Познать смысл жизни, которая со всеми происходящими в ней событиями подобна реке, где ВСЕ течет и ВСЕ изменяется.

Это так Божественно просто, читатель... Но и чертовски сложно. Да будут благословенны, препятствия... Благодаря им и растем!

Вечно Ваш, г-н Флегматик

[www.e-puzzle.ru](http://www.e-puzzle.ru)

## Заметки

### [Город Творцов]

\* \* Здесь и далее упражнения даны по книге М. С. Норбекова «Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков». - СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2000.

## [Город Творцов]

\* \* Cosu fan tutti - так поступают все (шпал.).

[Город Творцов]

\* Из книги «300 полезных советов» под редакцией 3-я.