



МИРА МОИСЕЕВА



АЛХИМИЯ ДУХА



ЛУЧШЕЕ



# И ТОГДА СЛУЧИТСЯ ЧУДО

ИСКЛЮЧЕНИЕ  
ДУШИ



**Мира Моисеева**  
**И тогда случится**  
**чудо. Исцеление души**  
**Серия «Алхимия Духа. Лучшее»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3299835](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3299835)*

*И тогда случится чудо. Исцеление души:*

*ISBN 978-5-17-161817-9*

### **Аннотация**

Мира Иосифовна Моисеева – человек, который помог очень многим людям. Среди них есть и известные: художник Габриэль Юон, актер Михаил Дорожкин, академик Илья Моисеев, писатель Александра Маринина, посвятившая ей роман «Фантом памяти». Достаточно сказать, что книга, которую вы держите в руках, – пятое переиздание.

Чем же помогает автор? Уникальной методикой, которая исцеляет дух и плоть, возвращает нам самих себя, учит любви к человеку и Вселенной, вооружает такими знаниями, которые всегда будут с вами, а значит, вы всегда будете защищены. Эту книгу ждут тысячи исцеленных и миллионы жаждущих гармонии.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	5
Найди себя на пути к себе	8
Посвящение	8
Благодарность	31
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# **Мира Иосифовна Моисеева**

## **И тогда случится чудо**

### **Исцеление души**

© Моисеева М., 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2024

# Предисловие

Здравствуйтесь, дорогой мой читатель! Вы взяли в руки эту книгу, у меня же ощущение, что вы пришли ко мне в гости и мы с вами сели за праздничный стол. А дорогих гостей нужно встречать хорошим тостом. Вот я и поднимаю воображаемый бокал с тостом от замечательного актера Игоря Ясуловича:

**Выпьем за то, чтобы друзья становились родственниками, а родственники – друзьями.**

Жизнь показывает, что с первой частью этого тоста мы более или менее справляемся: друзьями дорожим, и стараемся относиться к ним бережно. А вот со второй частью – просто беда! То там, то тут слышишь: «с братом не общаюсь», «с сестрой не разговариваю», «мама раздражает», «с мужем живем как соседи», «дети – чужие люди» и так далее.

Почему так получилось, что мы, преодолевая любые расстояния, слетали на Луну и обратно, но нам очень трудно подойти к родному человеку и обнять его. Наши квартиры становятся все большими, а семьи – все меньшими. У нас все больше медикаментов, но меньше здоровья. Мы знаем, как зарабатывать на жизнь, но не научились, как жить. Мы приумножили свою собственность, но уменьшили свои ценности. Мы добавили годы к жизни, но не жизнь к годам. Мы осваиваем внешний мир, но не заботимся о внутреннем.

Мы очищаем воздух, но загрязняем душу. Мы любим слишком редко, а ненавидим слишком часто. Наши дома выглядят красочными снаружи, но в них живут разбитые семьи

### **А как научиться жить радостно и счастливо?**

Ведь, вероятно, нет на свете человека, который бы не хотел быть счастливым!

Вот об этом-то мы и поговорим с Вами на страницах этой книги, вернее этих трех книг, потому что вы держите в руках трилогию, ибо для того, чтобы обрести радость, надо для начала «Найти себя». Встретить же себя можно только на «Пути к себе». Об этом первая книга – «Найди себя на пути к себе». Затем, Вы понимаете, что счастье без любви невозможно (об этом – вторая книга, «Несколько страниц о любви»). Ну и, наконец, если Вы встретите Себя и обретете Любовь, то только тогда и «Случится Чудо» – это название третьей книги и всей трилогии – «И тогда случится чудо».

Как бы я сама определила жанр этой книги? Мне кажется, что было бы правильно назвать ее детективом. Ну, посудите сами, мы с Вами на протяжении нескольких сотен страниц будем путешествовать по лабиринтам судеб моих героев, а на самом деле – Вы будете видеть себя, свои тупики и ямы. И, если Вы будете внимательными читателями, то в результате получится, что Вы сможете провести очень интересное расследование собственной жизни, найти собственные ошибки – и их исправить, обнаружить собственные «болячки» – и их исцелить. И еще, я очень рассчитываю на вни-

мательного читателя, потому что, во-первых, на этих страницах рассыпано множество сказок и притч, а мы же с Вами помним, что «сказка ложь, да в ней намек...». Вот и надо эти сказки внимательно прочитать, а потом еще и подумать над ними... чтобы намек-то впрок пошел! А во-вторых, внимательный читатель сумеет воспользоваться тем моим методом, который, подобно кнопке «backspace» в компьютере, или функции «удалить» в мобильном телефоне, стирает ту информацию, которая тяготит, мучает или причиняет боль.

Ну вот, я уже чувствую, что мне не терпится Вам все рассказать, а ведь это всего-то-навсего предисловие! Так что давайте я оставлю Вас наедине с моими героями, и пусть Вам это будет интересно!

*Ваша Мира Моисеева*

# Найди себя на пути к себе

## Посвящение

Я с радостью посвящаю эту работу всем моим любимым людям: прежде всего, конечно, моей семье, моим дорогим и близким, чья любовь и поддержка питает меня и дает возможность двигаться вперед; моим друзьям и ученикам, которые являются одновременно и моими учителями. Я благодарю всех, кто выбрал меня своим Учителем, тем самым оказав мне большую честь своим Доверием.

В одном мгновенье видеть вечность,  
Огромный мир – в зерне песка,  
В единой горсти – бесконечность  
И небо – в чашечке цветка.

*Уильям Блейк*

Позвольте пригласить вас, дорогие друзья, в увлекательное путешествие по Пути, который должен каждого из нас привести к Храму под названием «Я Сам», и в Храме этом надо будет найти Себя, а главное, – услышать Себя.

Великий сказочник Эрнст Теодор Гофман делил всех людей на музыкантов и немужыкантов. При этом владение инструментом не предполагалось. Он имел в виду, что одни

люди умеют слушать и слышать мир, а другие этого делать не умеют – глухи. Интересное замечание одного индийского мудреца: «Чем тише ты сам, тем больше сможешь услышать». И оркестр не может играть чисто и слаженно, если даже одна маленькая флейточка или скрипочка в нем фальшивит. Вот так и мы не можем услышать никого, если не умеем слышать себя и ладить с собой. Еще Блез Паскаль, живший в XVII веке, сказал: «Когда я порой размышляю о людских тревогах и о тех опасностях и бедах, которым люди себя подвергают... я понимаю, что все эти напасти происходят оттого, **что они не умеют жить в своем доме в мире с собой**». И я предлагаю вам поразмышлять над тем, что нам мешает настроить свой музыкальный инструмент, наладить контакт с собой, найти и обрести себя и быть счастливыми в этом Храме Своей Судьбы. В этих размышлениях нам встретятся и высказывания мудрых людей, и поэтические островки, потому что ведь мы говорим о творчестве, а творить Себя – это большое искусство. Ну и, наконец, мы будем обращаться к Закону, к самому главному Закону, который должен быть для нас Конституцией вне зависимости от страны проживания, к Космическому Закону – к Десяти Заповедям. К сожалению, мы очень редко следуем этому Закону и по незнанию, и по небрежности своей. **«Рост человека определяется не с ног до головы, а от головы до неба»**, – сказал Конфуций, и для того, чтобы осуществить этот «рост от головы до неба», нам придется обращаться к этому Зако-

ну и сверять себя с ним.

Итак, в путь! Быть может, Путь этот будет и не очень легким, а для кого-то даже трудным, но давайте помнить, **что «дорогу осилит идущий».**

\* \* \*

Дорога Жизни, Дорога Судьбы... Это не просто перечень дат и событий. Это – движение от прошлого к будущему. И движение это тем результативнее, чем большую ответственность чувствуешь перед тем, что оставляешь сзади, тем, что имеешь сейчас, и тем, к чему направляешься.

Все мы когда-то летали на самолете. Вспомните, при оформлении билетов обязательно взвешивают багаж. А что бывает, если груз весит больше положенного? Надо либо доплатить, либо оставить лишнее. Вот так и в жизни – либо платим за перевес болезнями и проблемами, либо учимся оставлять лишние раздражения, обиды, гнев, гордыню, зависть и другие чудные качества, которые нажили «непосильным трудом» и бережно копили всю жизнь.

Очень люблю одну притчу.

Два монаха идут из одного монастыря в другой. Подходят к реке, там стоит женщина и плачет.

– О чем плачешь? – спрашивает один монах.

– Да на тот берег не могу перебраться, – отвечает женщина.

Монах взял ее на руки и перенес. Она поблагодарила и ушла.

Монахи продолжили путь в полном молчании и, наконец, через 2 дня подошли к стенам того монастыря, куда направлялись. И тут второй монах говорит первому:

– Не знаю, как ты будешь отвечать пред Господом Богом и перед настоятелем! Нам на женщин смотреть не разрешено, а ты на руки брал!

А первый ему и отвечает:

– Я-то ее давно поставил, это ты ее до сих пор несешь.

Ну, вспомните, это же про нас!

Событие произошло давным-давно, а мы все помним о нем, «несем» его, жуем его, оно обрастает новыми красочными подробностями (нами же и придуманными), а в довершение всего – историческая фраза, сказанная с гордым видом: «Да я этого мерзавца давно простила!»

И нам невдомек, что вот эта история, которую мы так же, как и тот монах, «все несем», и является причиной наших болезней, жизненных неурядиц и всякого рода проблем. Все это отягощает нас, не дает двигаться вперед и в прямом, и в переносном смысле, а, следовательно, прекращается движение, а движение, как известно, – жизнь!

Итак, движение сначала замедляется, а затем прекращается вовсе, тогда, когда мы находимся под гнетом мыслей о том, что нас не понимают, не ценят, не замечают, что мы

кому-то не интересны. А кроме того, мы перекрываем себе движение, когда ставим себе программы типа «голова раскалывается», «руки не поднимаются», «глаза бы мои не смотрели», «ноги моей там не будет»... и прочее.

А между тем одна древняя и умная книга, которая называется Евангелие от Иоанна, начинается так:

Вначале было Слово,  
И Слово было у Бога,  
И Слово было Бог.

Это не значит, что кто-то первый произнес Слово «Бог».

Но это значит, что само Слово есть Бог, то есть Слово так же, как Бог, может ВСЕ. И это очень важно нам понять для того, чтобы к Слову относиться уважительно, «не бросать слов на ветер», ибо помните: «посеешь ветер – пожнешь бурю». И, наконец, приучить себя к «ментальной диете», то есть помнить, что речь должна быть конструктивной и позитивной, а не разрушительной.

Понимание этого придет тогда, когда мы примем за аксиому очень простой закон:

**НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЙ, НЕ ДУМАЙ, НЕ ГОВОРИ  
ТОГО, ЧЕГО НЕ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ БЫЛО ТЕБЕ.**

И тогда все очень просто:

**МЫСЛЬ**

«Я так испугалась, что чуть не получила инфаркт».

«У меня голова раскалывается».

«У меня руки не поднимаются».

«Меня от этого человека тошнит».

«У меня туда ноги не идут».

«Глаза бы мои не смотрели».

## **ВОПРОС СЕБЕ**

Ты хочешь получить инфаркт?

Ты хочешь расколотую голову?

Ты этого хочешь?

Ты хочешь, чтоб тебя тошнило? Хочешь, чтобы у тебя ноги не шли? Ты хочешь, чтобы твои глаза перестали смотреть?

Самое грустное, что с этого ведь и начинаются проблемы:

«Ой, что-то совсем зрение испортилось!».

Но ведь ты сама свои глаза запутала. И не только глаза. Но и ноги, которые начинают опухать и спотыкаться, руки, которые ломит к погоде, и бедную голову, которая не справляется с атмосферным давлением.

Одна женщина пожаловалась мне, что у нее глаукома. Я спросила у нее, чего (или кого) она не хочет видеть. Она сказала мне, что у нее нет этой проблемы, что она всех хочет видеть, просто она «на многое закрывает глаза».

Для справки: один из симптомов глаукомы – сужение поля зрения.

В одной замечательной молитве есть такие слова:

Я – хозяин своей судьбы,

Я думаю сегодня, а я уже в завтра.

Вот это и надо помнить, этим руководствоваться и понимать – то, что ты сегодня подумаешь, завтра (а иногда и через час) ты это и получишь (вспомни принцип бумеранга).

Следующим моментом в драматических отношениях с внешним миром является несостыковка идеальной и реальной картинки. Что я имею в виду?

Предположим, человек настроился на что-то или ожидает чего-то, но реальная жизнь предлагает ему совсем иной сюжет. Вот тут и начинается драма неприятия и буря вопросов:

«Ну как же он мог так поступить?»

«За что со мной так обошлись?»

«Меня предали!»

«Меня унизили и оскорбили!»

Что же произошло на самом деле? А произошло то, что мы навязали или пытались навязать кому-то свою линию поведения, свое видение проблемы, а, кроме того, отказывали нашему оппоненту в возможности быть **другим!** Не хуже нас, не лучше нас, а просто – другим, со своими ошибками, недостатками, достоинствами и своим собственным видением мира.

Кроме того, в таком поведении таится еще один очень серьезный и огромный подводный камень, который называется сотворение кумира (как вам ни покажется это странным).

А дело в том, что когда мы о чем-то настойчиво думаем, чего-то страстно хотим, о чем-то навязчиво мечтаем, то создаем в своем воображении идеальный, повторяю, идеаль-

ный образ, а иными словами – кумира, которому начинаем поклоняться.

А что может быть кумиром? Да все! И нечто материальное – деньги, например. Человеку всегда мало, всегда не хватает (у одного – на столе щи пустые, а у другого – всего только три «Мерседеса» под окном!). И невдомек человеку, что чем больше он переживает и страдает по поводу нехватки денег, тем скорее эти деньги от него уходят: или потеряет, или отнимут, или не дадут, или пропадут. **«Люди так стараются заработать на жизнь, что забывают жить»**, – сказала выдающаяся американская писательница Маргарет Фуллер.

В романе Чарльза Диккенса «Домби и сын» есть любопытный диалог между хозяином «торгового дома», мистером Домби, и его маленьким сыном Полем. Умерла мать Поля, и мальчика воспитывает отец, уверенный, что ребенок вырастет и продолжит его дело – торговый дом «Домби и сын».

И вот однажды малыш сидел у пылающего камина, его фигурка затерялась в огромном кресле, а над ним возвышалась фигура отца. Задумчиво глядя грустными глазами в огонь, мальчик спросил отца:

– Папа, а что такое деньги?

Отец было пустился в объяснения про акции, облигации и прочие банковские операции, но мальчик перебил его вопросом:

– А что они могут?

– О, Поль, деньги могут все, – ответил отец.

– Значит, они хорошие? – продолжал ребенок.

– Да, Поль, деньги очень хорошие, – подтвердил мистер Домби.

– А если они хорошие и могут все, то почему они не спасли мою маму?

Вот вам и вопрос вопросов.

И наверняка каждый из нас знает много случаев, когда деньги, в том числе и большие деньги, кого-то не уберегли (а быть может, и спровоцировали проблему).

И случается это, как правило, тогда, когда они встают на первое или даже единственное место, когда они занимают все пространство мыследеятельности.

В то время как все, подчеркиваю, **все** есть энергия. И энергия не может остановиться, она должна двигаться. Помните, что происходит при кормлении ребенка грудью? Чем больше мама выкормила, тем больше молока пришло. Вот почему женщина сцеживает, когда кормит, – чтобы к следующему кормлению молока пришло бы больше. **Жизнь порождает жизнь, а энергия – энергию. Только тратя себя, можно обогатиться.** Я не говорю, что надо транжирить или бросаться деньгами направо и налево.

Надо только не запускать в свою душу страх и не делать нечто идолом или кумиром.

А теперь на место денег ставим любую другую материальную или эмоциональную субстанцию и будем помнить, что

все, что боялись потерять, – считайте, **уже** потеряли, все, чего боялись не иметь, – никогда иметь **не** будем или будем иметь, но в искаженном варианте (как в кривом зеркале).

Кумиром могут быть и отношения между людьми, например вечная тема «отцов и детей». Почему так часто отсутствует гармония и понимание в отношениях детей и родителей? Почему так много боли и вражды между близкими людьми?

*Причин, конечно же, может быть много. Но, смею вас уверить, что доминирует то, что каждый из взаимодействующих персонажей видит взаимоотношения только так, как он их себе представляет, как он их себе придумал, и менять этот образ он не собирается, то есть опять-таки нечто превращается в несокрушимого идола, иными словами – опять КУМИР.*

Ну и что с того, спросите вы?

Может быть, и хорошо, может быть, в этой верности своей идее проявляется некая цельность натуры! Почему надо быть «флюгером» и легко отказываться от своих пристрастий, от своих убеждений, от своих идеалов, наконец!

Постараюсь ответить.

У Редьярда Киплинга (автора «Маугли») есть замечательное стихотворение, посвященное сыну, «Заповедь». Цитирую фрагмент в переводе М. Лозинского:

Умей мечтать, не став рабом мечтанья,  
И мыслить, мысли не обожествив;

Равно встречай успех и поруганье,  
Не забывая, что их голос лжив...

Вот тот подводный камень, об который мы часто спотыкаемся, вот то самое трудное: не стать «рабом мечтанья», рабом своей идеи, рабом своей мысли, быть открытым любому развороту событий и твердо верить, что случится так, как лучше для тебя.

Опять же у нас есть высокий пример: после Тайной Вечери, когда Христос уже знал все, знал, что возьмут, что будут мучить, что будет Голгофа! Он вышел в Гефсиманский сад и там молился. Он говорил:

Отче! Пронеси мимо чашу сию!  
Но не так, как я хочу, но как Ты.

Видите, он доверял Воле Творца, он полагался на нее.

И в молитве Христовой «Отче Наш» есть такая же строчка **«Да будет Воля Твоя».**

Как видите, все об одном и том же: о смирении в душе, о жизни с МИРОМ в душе и с убеждением, что все разрешится так, как лучше для тебя. И чем скорее ты поймешь свой урок (то есть, что все неприятности, все нестыковки, все потери – твои уроки, которые надо разобрать и выучить, чтобы больше не повторять), так вот, чем скорее поймешь свой урок и сделаешь выводы, – тем скорее обретишь покой и гармонию в душе, и благополучный поворот в судьбе.

Кстати, это же четверостишие Киплинга в переводе дру-

гого автора, С. Я. Маршака, звучит еще ближе к нашей теме:

И если Ты своей владеешь страстью,  
А не тобою властвует она,  
И будешь тверд в удаче и в несчастье,  
(Которым, в сущности, цена одна...)

Я напоминаю, мы говорим о кумире, о том, что какая-то страсть властвует над нами, а не мы управляем ею. Вот тут я позволю себе напомнить вам, что сотворение кумира (подчиненность страсти) есть нарушение сразу двух первых Заповедей из десяти.

1. Я – Господь Бог твой и не будет у тебя других Богов.
2. Не сотвори себе кумира и всякого подобия его.

Итак, если мы делаемся рабами чего-то материального или эмоционального, если мы попадаем в его власть, если мы это нечто обожествляем, значит, ЭТО делается идолом, подчиняет нас себе, то есть занимает первое место – место Божественного начала.

А кумиры и идолы, бывает, что падают и бьют больно. Вот это надо помнить и стараться не носить в своем багаже эту тяжесть. Иными словами:

Не мечтай, что будет,  
Не жалея, что было,  
А люби что есть!

Ох, опыт показал, что это очень тяжелое дело – быть

«здесь и сейчас», любить это состояние «здесь и сейчас», то есть любить то, что есть!

Расскажу вам одну старинную балладу.

При свете лампы, не ведая сна,  
Стоит на коленях старушка одна:  
– Внемли моей просьбе, Всевышний, внемли!  
Помещику нашему годы продли.  
Так учит нужда молиться.  
Помещик, стоявший у двери тайком,  
Смекает: старуха, видать, под хмельком,  
Он в мрачную хижину входит, и вот  
С улыбкой старухе вопрос задает:  
– Как учит нужда молиться?  
– Ах, барин! Имела я восемь коров,  
Но дед вашей светлости жаждал даров.  
Корову увел со двора моего  
И знать обо мне не желал ничего.  
Ему я сгореть пожелала в аду,  
И Бог услышал меня – мне на беду,  
Дед помер. Отец ваш хозяином стал  
И пару коров у меня отобрал.  
Я – клясть его! Черт за язык потянул!  
Согласно проклятью, он шею свернул.  
Пришла ваша светлость – и отняли вы  
Четыре коровы у бедной вдовы.

Боюсь, коли сын ваш к правлению придет,  
Корову последнюю он отберет.  
Внемли ж моей просьбе, Всевышний, внемли!  
Помещику нашему годы продли.  
Так учит нужда молиться.

*Альберт фон Шамиссо. Молитва вдовы*

Подвести небольшой итог можно словами индийского философа Свами Рама: «Бедный жаждет богатства, богатый – рая, и только мудрый – спокойствия».

К сожалению, одно нарушение тащит за собой другое. Так «под руку» с «нелюбовью к тому, что есть», шагает нелюбовь к себе. А что в Писании сказано? – «Возлюби ближнего **как самого себя**». А если Я не люблю себя «здесь и сейчас», то это уравнение не решается, ибо если я себя не люблю, то и ближнего (как и дальнего) я любить не могу!

Люблю себя = Люблю Ближнего

Не люблю себя = Не люблю Ближнего

Видите, все декларации о том, что люблю всех вокруг, а на себя мне плевать, есть ложь, так как, повторяю, уравнение не решается.

Вот мы и подошли к очень важному и, может быть, к первостепенному вопросу: что это значит, «Любить себя»?

Долгое время нас учили, что это очень постыдное занятие, что это – эгоизм.

«Прежде думай о Родине, а потом о себе!» И до сих пор есть очень много (если не подавляющее большинство людей), которые так просто и утверждают: «Я себя не люблю, я себе не интересен».

Беда наша заключается в том, что мы не всегда понимаем, что это такое – любовь вообще и в частности – любовь к себе.

Вообще о Любви тоже хотелось бы поговорить, но это будет, наверное, другое исследование. А сейчас – об очень важном проявлении этого чувства – о проявлении его по отношению к самому близкому, родному и дорогому существу – к Себе, а главное – о понимании этого явления.

Итак, любить себя – это НЕ значит лежать на диване, трескать шоколад, запивать пепси, плевать в потолок и бездельничать.

Это также НЕ значит ублажать себя какими-либо другими способами, например, покупая себе нарядов и драгоценностей.

Любить себя – это очень тяжелый и ответственный труд, потому что любить себя – это значит чистить свое внутреннее пространство от мусора и накипи в виде гордыни (не путать с гордостью!), зависти, гнева, лени, лжи, неблагодарности и уныния.

Хотелось бы остановиться на каждом из этих пунктов отдельно, так как, уверяю вас, это заслуживает особого внимания.

Итак, первой в этом ряду выступает **Гордыня**.

О, это наша самая близкая родственница! Она все старается держать под своим контролем. До всего-то ей, Гордыне, есть дело. Она, Гордыня, убеждена, что знает все лучше и больше всех, что так, как она, – не сделает никто. При этом она, Гордыня, предъявляет претензии всем за то, что никто, ничего, никогда...

Только она!

Она распухла от собственного величия. Она, Гордыня, давит всех вокруг (и в первую очередь, как это ни парадоксально – Себя), создавая тем самым кучу проблем и болезней, среди которых ее ближайшие друзья – Артрит (желание доминировать), различные заболевания коленей (желание поставить на колени) и, конечно же, любимая подруга – Гипертония.

Так они и бредут по жизни рядом, очень недовольные друг другом, но при этом неразлучные и подпитывающие друг дружку.

Еще наша героиня – Гордыня очень любит давать советы. О, это вообще ее любимое занятие! Но мало того, что она любит это делать, она же (в силу своей особенности) настаивает, чтобы эти советы были с точностью выполнены. И горе тому, кто пренебрежет ее советами, потому что дальше на сцене этого театра появляется еще один персонаж – братец **Гнев...**

Ну а теперь каждый из нас вглядывается в себя и наблю-

дает те разрушения, которые учинили в нем тетушка Гордыня, братец Гнев, принцесса Обида и их помощники. Уверяю вас, никакого гексогена не надо – все делаем сами, полное самообслуживание!

Одним же из самых концентрированных проявлений гордыни является вопрос: «Господи! Да за что же мне это?!» Как понятно, этот вопрос задается в какой-то драматический момент жизни, а за ним читается следующее: «Я такая хорошая, правильная, добрая, умная, так много всего хорошего сделала, а ты, Господи, меня не оценил, все мои деяния не заметил и наказываешь меня совершенно несправедливо!»

А дальше идут рассуждения еще похлеще: «А вот это-то мерзавец, сосед по лестничной клетке, и пьет, и курит, и ворует – и все ему нипочем! А я бедная, несчастная...» (И все сначала).

Я полагаю, дорогие друзья, вы поняли, что на подмостки вышло еще одно действующее лицо, как говорится в авторской ремарке, – те же и **Зависть**.

Эта барышня всегда вынуждает нас заглядывать в чужие окна.

Высоцкого помните?

Я не люблю, когда читают письма,  
Заглядывая мне через плечо.

Она, зависть, нашептывает нам, что в чужом огороде всего больше, и мы перестаем спать ночами, задавленные собственным **Гневом, Унынием и Неблагодарностью**.

Вспомните сказки, ну, к примеру, сказки А. С. Пушкина. Чем кончились бесконечные «хочу» у героини из сказки о золотой рыбке? Правильно – «разбитым корытом». А какова судьба у завистниц из «Сказки о царе Салтане»? Помните, на троих у них осталось четыре глаза, правда, в конце-то

Тут во всем они сознались,  
Повинились, разрыдались...

Хорошо, что у царя Салтана настроение было хорошее, а то ведь не поздоровилось бы этим злыдням.

Ну и, наконец, Царица из «Сказки о мертвой царевне», которая в зеркале искала ответ:

Я ль на свете всех милее,  
Всех румяней и белее?

До чего ее довела зависть, помните? Наделала всяких черных дел, а в конце

Тут ее тоска взяла,  
И царица умерла.

Вот видите:

Сказка – ложь,  
Да в ней намек,  
Добрым молодцам урок.

Давайте и мы запомним наш урок. Запомним, что всякое сравнение есть Зависть. Запомним, что сравнивать можно только **себя с собой**: себя сегодняшнюю с собой вчерашней. Запомним, что всякое другое сравнение есть нарушение то-

го Закона, о котором мы говорили в начале: «**Ничего не делай, не думай, не говори того, чего не хочешь себе**».

Если сегодня обсуждаешь кого-то ты, значит, завтра будут обсуждать и тебя; если завидуешь ты, значит, будут завидовать тебе и так далее (вспомним опять бумеранг).

Ну и, наконец, если чему-то завидуем, значит, страстно этого желаем, и тогда к нарушениям первых двух Заповедей присоединяется нарушение **Десятой**:

Не пожелай жены ближнего твоего, дома ближнего твоего...

Да, не завидуй, не трать свои силы на разрушение себя и своего окружения. Лучше усади себя в кресло, сосредоточься, разбери, как говорится, полеты, абсолютно честно ответь себе на все неудобные вопросы. Фрейд, кстати, говорил, что нужно быть «чистоплотным, мужественным и даже жестоким по отношению к себе»! Да, именно так, чистоплотным и мужественным. А жестоким в том смысле, что себя надо любить, но не жалеть. Ведь хирургу для того, чтобы вылечить нарыв, бывает нужно его вскрыть и удалить грязь и гной. А если этого не сделать, может случиться заражение крови. Вот так и нам надо удалить из себя всю грязь и дать возможность душе потрудиться, ибо

*Душа обязана трудиться*

*И день и ночь.*

*Н. Заболоцкий*

Я вам расскажу известную сказку о Золушке, но только в другой интерпретации.

Итак, жила-была женщина, у которой была своя родная дочка и падчерица (дочь мужа). И вот эта женщина, чтобы ее не обвинили в том, что она – злая мачеха, и что она свою бедную падчерицу превратила в работницу, положила эту девочку в постельку, укрыла ее семью одеялами, кормила и поила ее семь раз в день, не давала пальчиком шевелить и сдувала с нее пылинки.

А свою родную дочку заставляла и учиться, и трудиться, и спортом заниматься. Гоняла и спрашивала с нее по всей строгости, научила ее всему на свете.

Понятно, что, когда появился Принц, то ему, естественно, понравилась умелая, ловкая, веселая и спортивная девушка, а не раздобревшая, расплывшаяся и ленивая неумеха.

Давайте же будем для себя родными, а не падчерицами, и будем себя, повторяю, любить, а не жалеть.

Ну а теперь, вероятно, надо вспомнить о наших двух любимых подружках – **Лени** и **Лжи**.

Лень не столько пылесос взять в руки, сколько в себя посмотреть, и навести порядок в своем собственном пространстве. А что касается Лжи, то это значит, что не надо врать себе и оправдывать свои просчеты и нарушения какими-то внешними факторами:

«Я простудилась».

Ты обиделась и проглотила эту обиду, а теперь ты просто не можешь расстаться с ролью жертвы. Холодная вода или воздух – лишь пусковой механизм.

«Я посидела на холодном и у меня радикулит».

У тебя очень большое напряжение в адрес денег. У тебя колоссальный страх их потерять, или не получить, или не заработать и ты переживаешь это на уровне безысходности.

«У меня камни в желчном пузыре».

У тебя злобы много, так много, что она успела спрессоваться.

Таким образом, понятно, что проблема всегда в твоём собственном характере, в твоём мироощущении, в твоём поведении и в твоих собственных программах, а все окружающие и конкретный Вася Педалькин, который тебя обидел или рассердил, – твой учитель, и надо бы не сердиться на него, а поблагодарить за урок.

Вот мы и подошли к очень важному моменту нашего разговора, а именно – к **Неблагодарности**.

Речь идет не о бытовом «спасибо», хотя и это, как оказалось, не всегда и не всеми легко и радостно произносится.

Нет, речь скорее идет об отсутствии благодарности как концепции жизни. Иными словами, если ты **не** просыпаешься с ощущением радости оттого, что за окном слышно пенье птиц, или шорох шин, или шелест дождя под шепот мокрых листьев. Если ты **не** просыпаешься с ощущением счастья оттого, что на тебяглядит луч солнца, или, наоборот, еще не

растаяли предрассветные сумерки. Если ты **не** просыпаешься с осознанием того, что тебе подарили новый день, и день этот будет неповторимым в своей одинаковости с предыдущим, но он будет сегодняшним, а значит – уникальным, и ты перед ним в ответе, потому что ты должен услышать ту радость, которая изольется на тебя в этот день, и одновременно напитать этот день Радостью. Вот если ты всего перечисленного не заметил, то **НЕБЛАГОДАРНОСТЬ** – это то, от чего тебе надо срочно избавляться!

О Господи, прости, когда стонать я начинаю,  
Благословенна Я  
И мир с Любовью принимаю.

Вот когда этой благодарности в душе нет, тогда в этой душе поселяется последний персонаж (помните, та семерка: гордыня, зависть, гнев, лень, ложь, неблагодарность и...) да-да, госпожа **Уныние!**

Уныние, для которого все плохо:

«целую неделю солнце палит, хоть бы дождь пошел»,  
«что же это дождь льет и льет, надоел!»,  
«январь месяц, а холодно, просто ужас»,  
«и все растаяло, просто кошмар», и т. д.

Плохо все и всегда, хорошего не ждем, потому что его вообще не бывает!

А вот как о своей жизни пишет человек, переживший все: и суд, и изгнание.

Имя этого человека – Иосиф Бродский [1].

Что сказать мне о жизни?

Что оказалась длинной.

Только с горем я чувствую солидарность.

И пока мне рот не заби́ли глиной,  
из него раздаваться будет лишь благодарность.

# Благодарность

Заметьте, Благодарность как концепция жизни, потому что Благодарность – это вера в то, что «на все воля Твоя». Благодарность – это любовь и понимание, что все, происходящее с тобой, – это урок. Это – контрольная работа, которую ты иногда пишешь на пять, а иногда – на два, но в этом случае ты должен сделать работу над ошибками, и тогда, когда тебе снова предложат работу на эту тему, ты ее сделаешь на Отлично!

Но если Благодарность не является жителем твоей души, тогда в ней поселяется:

Гордыня (с вечным вопросом: «За что мне это?»);

Зависть (кому-то же лучше!);

Гнев (все гады, ненавижу!);

Лень (это они все виноваты, а я-то при чем?);

Ложь (меня преследуют неприятности);

Неблагодарность (все ужасно);

Уныние (выхода нет и выбора тоже нет!)

Ну что ж, друзья мои, боюсь, что сейчас вы мне скажете: «Ну вот, обещала прекрасное путешествие к Храму, обещала рост до Неба, а сама привела к унынию!» Нет, дорогие мои. Я ни в коем случае не изменила наше направление. Ко-

гда идешь по дороге, надо видеть лужи и рытвины и вовремя их обходить, не замочив ноги и не испачкав платья. Вот почему я подробно говорю с вами о препятствиях на нашем прекрасном Пути. А теперь пришло время поговорить о том, как убрать в себе всю ту тяжелую и грязную ношу, которую копили по жизни, и как впредь не собирать и не носить ее за собой.

Первый и основной рецепт вы, конечно же, знаете – надо **простить** все обиды. «Опять, – слышу я в ответ. – И эта заводит ту же песню! Прости, прости... Во всех книжках одно и то же! Да пробовала я, не получается, не могу!»

Я вас прошу, не расстраивайтесь и не отбрасывайте эту книжку. Я хотела бы все обосновать, аргументировать, а главное – **дать рецепт**. Действительно, в книжках очень многих достойных авторов: и Луизы Хей, и Лууле Виилмы, и С. Н. Лазарева, и В. Жикаренцева совершенно справедливо написано одно и то же: ПРОСТИ. Но я хотела бы дополнить этот совет своим рецептом, своей наработкой, поделиться, если хотите, своим секретом, о котором речь впереди.

Итак, сначала давайте уясним себе, почему надо простить. Давайте опять вспомним строчку из молитвы:

Прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим.

Вопрос: кто первым должен простить? Мы прощаем кому-то, или ТОТ, от кого мы ждем, естественно, милосердия, прощает нас?

Ответ: мы говорим ему: «прости... как я прощаю», иными словами, «делай... как я делаю», следовательно, естественно, мы должны простить тем людям, которые как-то перед нами виноваты, и только тогда мы действительно можем рассчитывать на такое же отношение к себе. Но здесь есть одна маленькая деталь: ведь в любой обиде, стычке, разборке участвуют как минимум двое. Итак, предположим, что я поссорилась с другом, обиделась на него, следовательно, по формуле строчки из молитвы я должна его простить. Предположим, что я это сделала, но конфликт, повторяю, не исчерпан до тех пор, пока я не простила всех участников этой сцены под названием «Обида»:

Есть тот, кто обидел;

Есть я, которая эту обиду взяла;

Есть обида, которая тоже ведь откуда-то взялась и как-то выглядит.

Вот давайте начнем-таки с нее.

Когда вы стоите рядом с шикарным трехэтажным особняком, а около него притулилась хибара кума Тыквы (из «Приключений Чиполино», помните?), вы видите: вот шикарный особняк, а вот – хибара. Но как только вы подниметесь на вертолете, а тем более на самолете, то и шикарный особняк, и хибара выглядят точками. Может быть, имеет смысл не жевать обиду, а отодвинуться от нее, подняться над ней и увидеть «точку», не заслуживающую внимания. С высоты станет ясно, что основная героиня этой сцены – **обида, фантом,** а

тогда и говорить не о чем.

Но предположим, что мы все-таки продолжаем разбираться с остальными персонажами: **я** и **он**. Итак, я обиделась. Прислушайтесь еще раз: **обиделась**. Вот эта возвратная частица «**сь**» о многом говорит! Я оделась, то есть одела сама себя, я причесалась – причесала сама себя. То есть, получается, что и обидела я тоже себя сама. Ну и на самом деле так: если я беру грязь, значит, я пачкаю сама себя этой грязью. Вопрос – зачем? Не задавали его себе никогда? А вопрос-то, правда, интересный: зачем ты себя пачкаешь? Думаю, что, как у Гоголя: «не дает ответа».

Ну и, наконец, берем последнего участника – **он**. Вот ведь супостат какой, обидел! А может быть, он – Учитель твой? Может быть, просто такой «мануальный терапевт», который надавил на твою Гордыню, ударил по Зависти и тебе надо не сердиться на него (идти на поводу у твоего Гнева), а поблагодарить его за **урок**.

Как мне кажется, мы разобрались и все разложили по полочкам, и кому-то, быть может, уже стало немного легче, но эффект будет не полным, если не «выбросить мусор» и не «вымыть пространство». Что значит «выбросить мусор»? Это значит – выговориться. Это значит, что надо представить себе того человека, к которому у вас есть претензия, обида, или любое другое напряжение, и вот этому образу (или фотографии) все сказать, что вам бы хотелось. Повторяю, делать это надо мысленно, обязательно мысленно **и ни**

**в коем случае** – лично. Личные разборки приведут только к еще большим разногласиям, так как когда мы возбуждены и общаемся на повышенных тонах, мы не слышим оппонента (мы вообще не очень-то умеем слушать и слышать, а в состоянии гнева тем паче), а слышим только то, что собираемся ему ответить (а он, естественно, грешит этим же!). Поэтому личные выяснения отношений выглядят как разговор глухого с глухим:

– Вы идете гулять?

– Нет, я иду гулять.

– А я думал, что вы идете гулять.

Поэтому, повторяю, вы представляете себе человека, с которым произошел конфликт, проговаривая мысленно все свои претензии в любом возможном варианте. Итак, свое «мусорное ведро» вы освободили. А теперь его надо «вымыть».

Небольшое «физическое» отступление.

Любой способ передачи энергии – это колебания, то есть вибрация.

Вибрирует воздух, мы даже иногда видим, как он дрожит. Мы слышим пенье птиц, лай собаки, шелест листвы и рев мотора – это вибрация звука. Мы видим мерцание звезд, ослепляющий свет солнечных лучей и «московских окон негасимый свет» – это тоже вибрация. Иными словами, все во Вселенной есть вибрация: движение крови, движение лимфы,

перистальтика кишок, работа внутренних органов – все в нас вибрирует. Есть такое представление, что мысль – это тоже вибрация. И естественно, что тяжелая мысль имеет тяжелую вибрацию. А что такое тяжелая мысль? Это та мысль, которая отягощает: обида, гнев, раздражение, уныние, безысходность и прочие наши знакомцы, о которых уже была речь.

То есть, говоря языком музыкантов, – спустила струна. А что делает скрипач, когда у него на скрипке спускает струна, или настройщик рояля, если и на этом инструменте струны спускают? Правильно, подкручивает колки и подтягивает струну до нужного тона. А не приходило ли вам в голову, что мы тоже музыкальные инструменты? Ведь мы говорим о себе, как о музыкальном инструменте:

«этот разговор меня **расстроил**»;

«я должен **настроиться** на работу»:

«душа поет»;

«струны моей души...»;

«на этой высокой (оптимистической, грустной, лирической) **ноте...**».

Итак, если во мне какая-то тяжелая мысль спустила струну, значит, я должна эту струну подтянуть, то есть заменить тяжелую вибрацию – легкой, тонкой, звенящей, иными словами, вернуть себе радость и гармонию. Возникает вопрос – как? Отвечаю так же, как уже говорила, – **простить!** Вот тут и начинается мой **секрет**.

Если хотите, чтобы получилось, от этого места прочитай-

те очень внимательно, быть может, не один раз, и сделайте точно так, как я рекомендую. Работа трудоемкая и скрупулезная, делается в три этапа.

### **Этап первый**

Выбрасываем «мусорное ведро».

Как уже говорила, высказываемся мысленно и выговариваем всю обиду, гнев, претензии и прочий мусор.

### **Этап второй**

Смывание мусора.

Слово вымывается словом. Произносятся три фразы:

Я тебя прощаю.

Ты меня прости.

Я тебя отпускаю с миром.

Думаю, надо поговорить о каждой фразе.

«Я тебя прощаю». Мы уже об этом говорили и это – аксиома.

«Ты меня прости».

«Ничего себе, – слышу я возражения, – он кругом передо мной виноват, а я у него прощения прошу! С какой стати?!»

Но дело в том, дорогие мои, что во всяком конфликте есть «провокация»: либо вас обидели потому, что вы этого боялись, либо потому, что в вас зашкалила гордыня, либо потому, что вы в свою очередь тоже кого-то обидели и «долг платежом красен». Ну, короче говоря, если есть следствие – вы обижены, значит, есть причина – к чему-то в вашем воспри-

ятии обида прицепилась, то есть почва для нее была подготовлена, следовательно, это тоже надо отпустить.

«Я отпускаю тебя с миром».

Это не значит, что я хочу вообще расстаться с этим человеком. А если это муж, любимый человек, ребенок? Нет, **речь идет не о расставании.** Когда вы представляете себе человека и общаетесь с ним мысленно, вы, как кукловод, как бы притягиваете его поле, его образ. Ну а что взяли, то надо вернуть на место, то есть отпустить. Вот почему и «отпускаю тебя с миром».

**Этап третий** – самый ответственный.

В каждой из предыдущих фраз подчеркиваем глаголы:  
прощаю.

прости.

отпускаю.

Произносим это в одно слово:

«ПРОСТИПРОЩАЮОТПУСКАЮ» (поменяла местами просто потому, что так удобнее говорить).

Но произносим это не однократно, а многократно, от вдоха до выдоха очень быстро, тихо, вибрационно, очень долго (бесчисленное количество раз), как бы на одной ноте, и заканчивая очень резким выдохом, своеобразным выбросом.

Заметьте, здесь все очень важно.

От вдоха до выдоха – «вдох» – начало жизни, «выдох» –

конец. Работает **длинное дыхание**, и в результате те шлаки, тот мусор, который был, как будто выметается.

Произносится тихо и очень-очень быстро – «**тихо**», чтобы не тратить силы, а лучше **ускорить темп. «Быстро и вибрационно»** потому, что мы помним, что мы должны «подтянуть колокол» и дать вместо тяжелой вибрации – тонкую и звенящую.

Кроме того, у нас с вами есть очень назойливый и занудный советчик. Это – наш ум, наше сознание. И если вы будете говорить медленно и вдумчиво: «Я тебя прощаю», ваш ум тут же вступит с вами в диалог:

«Еще чего, этого гада? Ни за что!»

«Да ладно, – говорите вы, – я все-таки прощу».

«Ты спянул, разве можно это простить», – продолжает полемичку наш ум.

И так до бесконечности, пока вам не надоест и вы не сдадитесь. Нужно этого «болтуна» отключить, то есть сделать так, чтобы он не встревал и не сбивал меня. Поэтому, когда я говорю эту волшебную формулу «прости-прощаю-отпускаю» (назовем ее Формулой Прощения) **тихо, быстро, вибрационно**, на одной высокой ноте, то мой «цензор» отключается, не мешает мне, и эта формула работает как ластик, как стирающее устройство в компьютере или в мобильном телефоне.

Ну вот, если все сделано как надо, то приходит ощущение легкости, ощущение «сброшенного камня». Перед внутрен-

ним взором (я забыла сказать, что лучше делать эту работу с закрытыми глазами) возникает свет, или радуга, или вы видите человека, с которым общались, улыбающимся, и тогда делается понятно, что вся грязь и весь груз куда-то девались и от этого легко дышится.

Иными словами, в ответ на эту работу ПРИХОДИТ прощение. Понимаете, ПРОСТО ТАК ПОЛУЧАЕТСЯ, что не вы прощаете, а ОНО САМО прощается. После этого вы беретесь за следующий эпизод и работаете с ним точно так же. Это очень важное условие: делать не все скопом, а поэтапно разбираться с каждым, пусть даже с самым маленьким эпизодом.

Вот некоторые свидетельства моих учеников о проделанной работе.

«Эта работа заставила меня думать. Много думать. Хотя я думала постоянно, но оказалось, что делала это неправильно. Оказывается, надо уметь думать. Я увидела себя со стороны и увидела свои недостатки. Оказывается, я много сердилась, была неблагодарной (не в бытовом смысле), постоянно находилась в унынии. Сначала, естественно, я огорчилась и растерялась, но тут же появилось огромное желание трудиться и помочь себе.

Мое нынешнее состояние можно определить словом — **оживаю!** Ощущение тихой радости и уравновешенности. Такое впечатление, что сбросила груз, который мешал, давил и не позволял двигаться вперед.

Интересное чувство: радость – как будто микроскопическими дозами она потихоньку проникает в меня и удивляет-ся: "как ты могла так долго обходиться без меня?"»

«В течение долгого времени была бессонница. Всегда ходила сонная, но спать не могла. После работы с формулой прощения появилось четкое желание – "хочу спать". Я давно забыла это ощущение, и вдруг такое – "хочу спать". Для кого-то это мелочь, а для меня – событие».

«Моя первая победа: я поняла, что имею право быть такой, какая я есть, и что я имею право выражать себя в той форме, которая наилучшим образом мне подходит, а не в той, которая кем-то принята и утверждена. Моей главной проблемой было чувство незащищенности. Обстоятельства, имевшие место в моем детстве, и тот стиль воспитания, который избрали мои родители, породили у меня стойкое убеждение в том, что меня никто никогда не станет защищать и не придет мне на помощь. Путей выхода из этой ямы было два: либо научиться зубами, кулаками и луженой глоткой защищать себя самой, либо создавать такой образ жизни, при котором на меня никто не сможет напасть.

Я выбрала второй путь. Затаилась, ушла в тину, никогда ни на чем не настаивала, ничего не добивалась, ни в чем не проявляла инициативы и так далее. Я превратилась в тихого покорного исполнителя и каждую похвалу воспринимала как подарок судьбы. Тем более что родители в свое время крепко вбили в мою послушную голову представление о том,

что я вообще-то похвалы не достойна. Они убедили меня в том, что я, безусловно, любимый ребенок, но не такой, каким меня хотели бы видеть... Не соответствую, стало быть. Вот я и старалась всю жизнь соответствовать тому, какой меня хотели видеть. Родители, начальники, сослуживцы, друзья, возлюбленные – все. Легко отказывалась от того, что я есть, в угоду тому, чего от меня хотят. Раз они так хотят – значит, это правильно. Чужое мнение вообще всегда правильное, а мои собственные ощущения заведомо неверны. И то, чего хочу я, – всегда неправильно и должно быть задавлено. Вероятно, таким примитивным способом я надеялась создать вокруг себя некий слой людей, которые будут любить меня, защищать и помогать мне. Но они не защищали и не помогали, потому что план не может реализоваться, если цель поставлена неверно. Отсюда – бесконечные разочарования, горькие обиды и дурацкое (как я теперь понимаю) недоумение: ну почему они так со мной обошлись? Да потому и обошлись, что, если я сама считаю свою личность не достойной уважения, так с какой стати другим считать иначе? Что думала, то и получила.

После кропотливой работы с формулой прощения я стала чаще и не без удовольствия думать о том, что мои собственные ощущения и движения моей души значат и должны значить для меня гораздо больше. Они должны стоять на первом месте. И тогда все будет правильно. И это – моя вторая победа.

И, наконец, последний итог, самый сладостный: спасибо моим родителям за то, что они вели себя именно так, как вели, и воспитывали меня именно так, как воспитывали. Потому что в итоге я получилась такой, какой получилась. Я прохожу свои уроки и я абсолютно счастлива!».

«Я всегда ждала от жизни невероятных чудес. Маленькой в них истово верила, когда стала постарше, начала сомневаться, а к двадцати годам перестала в них верить и заняла место в ряду таких же неверующих людей. Где-то в глубине меня еще жила та маленькая девочка, которая верила в чудеса, но ее голосок слишком тих, чтобы быть услышанным. Вместо радости я обрастала сомнениями, вместо любви – страхами. Кем же я была к началу нашего с вами знакомства? Человеком, страшащимся собственной тени и не умеющим радоваться жизни, неуверенной в себе девушкой. Собственница и эгоистка, убежденная в своей правоте и ни на йоту не колеблющаяся в оценках. Прочитав это, с легкостью можно представить себе монстра вместо живого человека. Но так оно и было! Я могла ухаживать за собой, но не ухаживала за своей душой.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.