



Благочиннова
Алёна

Незримое

Алена Благочиннова

Незримое

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40148368

ISBN 9785449607140

Аннотация

В этой книге растет мой сад из мыслей и чувств. Приглашаю вас прогуляться по нему, дотронуться до сердца и почувствовать незримое. Здесь спрятаны для вас вопросы души и нечто особенное – ваш собственный внутренний сад тепла и смыслов. Неважно, в каком мире ты живешь, важно, какой мир живет в тебе.

Содержание

Следы	5
Свое место	7
Цветочные миры	11
Хочу	13
Чувства	15
Эго	17
Глубина	20
Близкие люди	22
Что-то новое	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Незримое

Алена Благочиннова

Корректор Анна Сергеева

Редактор Олеся Хроненко

Дизайнер обложки Тая Королькова

Фотограф Маргарита Некрасова

Иллюстратор Алена Благочиннова

Иллюстратор Анна Курдицкая

© Алена Благочиннова, 2019

© Тая Королькова, дизайн обложки, 2019

© Маргарита Некрасова, фотографии, 2019

© Алена Благочиннова, иллюстрации, 2019

© Анна Курдицкая, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4496-0714-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Следы

Мы везде оставляем следы. Нигде не скрыться от самих себя.

.

В астрокarte танец планет всегда расшифровывается на понятные нам прекрасные педагогические способности, слабость физического тела, педантичность.

.

Бегущие прерывистые и сплошные линии на руке шепчут о наших важных датах и особенностях.

.

По чертам лица физиогномика сдает нас. Разбалтывает всем, например, что неровность, изломанность линии губ говорит о возможности проявить себя в творческой сфере. Излишне выдвинутая нижняя челюсть – о невыплаканных слезах.

.

Цифры, нумерология подтверждают предыдущие симптомы.

.

А дом наш? Туда же... Там все явки и пароли. То, что мы так скрываем. Стараемся запудрить, замазать тональным кремом все воспаления на коже судьбы, все прыщички обид и страхов. Подрумянить вазочками с цветами, картинами

с природой, модными пароварками. А в секторе отношений с отцом стоит тяжеленный шкаф и упрямо не хочет сдвигаться с места. Почему-то он еще все время завален. Вроде возьми да разбери, но который год все некогда.

.

Идем дальше. Азартная игра или игра в команде реально оголяет наши вены амбициозности, слабости, выдержки или вспыльчивости.

.

А рисунки, тесты, стиль одежды?

.

Даже за рулем. Мы такие разные. Но для себя одного все те же. Один и тот же след. Где-то прописанный, оцифрованный, нарисованный, зашифрованный, переведенный на другой язык, проявляющийся при определенной температуре, и так бесконечно.

.

Вы еще не знаете себя? Вокруг, оказывается, много подсказок.

.

Мы даем 100D изображение в этот мир. Понаблюдайте. Не можем скрыться от глаз. Может, просто не хотим видеть?

Свое место

– Какое у вас место?

– Сейчас. Сейчас. Я только на билетике посмотрю. Ах, вот он. 7 ряд. 7 место.

– Вижу. Проходите, пожалуйста.

Протискиваюсь сквозь толпу. Перебираю пальцами в левом кармане кисточку, карандаш и четки. В правом нащупываю бумажки со стихами, кусочки открыток. Считая про себя ряды, нахожу глазами свой.

Неожиданно падает сумочка, и из нее вываливаются запасной памперс, слюнявчик, фотоаппарат, какие-то фишки от игр старшего, подвеска, пирожное. Ох. Все мое, родное. Поспешно собираю и вваливаю обратно. Как все умещается в этом чудо-ларце?

Иду к месту, прилежно читая номера на сиденьях. И вот оно. Ручки состарены, спинка вышита ангелами, по бокам поющие птицы. Ждет меня. Сверяюсь с билетом. Освещение хрустальных люстр выхватывает на билете «ом». Подхожу. Никем не занято. На полувокруг мистические знаки. В голове проносится: «Для меня специально сделано? Прямо идеально для меня? Что ж. Посмотрим. Не доверяю я так, с первого взгляда».

.
Замечаю оленя на подлокотнике, улыбаюсь уголками губ. Присаживаюсь. Так, так. Справа сидит барышня по имени Психология. О! Это похоже, похоже. Слева. И кто же слева? Ага. Философия. Дальше, как в тумане, одни Fairytale. Ну, ладно. Расслабляюсь в бархатном красном кресле и начинаю верить, господа.

А что под ногами?

Здесь повсюду цветы. Под ногами – шкатулка с тайнами, стопка книжек. Моя атрибутика, мгновенно соображаю.

Третий звонок таинственно звенит. Занавес открывается. Смотрю в бинокль времени на сцену.

.
Странное ощущение не покидает меня все это вязкое время.

– Простите, – обращаюсь к соседке справа, – а вы не помните название постановки?

– «Жизнь».

– И вам пора на сцену, милочка! – слышится мне слева.

.
Стрелки часов с божественным компасом, станцевав несколько кругов, показывают прямо по курсу. Сверток памяти постепенно раскручивается.

.
Время души пришло.

.

Вдыхаю и, закрыв глаза, иду на запах розы Вриндавана.

.

Когда мы найдем свое место, нас пригласят на сцену.



Цветочные миры

Цветочный мир по песчинке высыпается изнутри в обычное воскресенье. Утром почти прозрачная белая блузка из тончайшей сирени помогает проснуться, налить всем чай. Вечером не выходит из головы юбка в гортензиях; как легкий румянец, она играет фалдами, кружит детей, впечатляет мужа.

.

Весь день незримые платья щекочут лепестками мои мысли, то погружая в таинственный мир-сад, то выдергивая мое сознание наружу, как сорняк. И я оказываюсь, например, перед кипящим борщом, в который нужно кинуть зелень и щепотку соли. Ах, да, сейчас. Все же хотят есть. Через долю секунды летаю в пенюаре из роз и продумываю, какими красками его нарисую в артбуке. Вдруг вновь слышу звуки мужского голода. Спешно накрываю на стол. Следующая секунда тянет меня за руку в параллельный мир.

.

Что есть мое настоящее? Все сплетается так крепко. Миры яви и неяви слишком близко. А цветы разные, как настроение: багряные, лазоревые, благоухающие, манящие – бегут под кожей ручьями жизни. Разносят по венам силы радоваться, искать красоту, верить, любить людей, даже если больно, грустно и ничего не хочется делать.

Параллельные реальности не пересекаются, но живут одновременно в голове. Цветочные остатки рая на земле ежеминутно воруют меня, а я с радостью сдаюсь в плен. Они мое лекарство, эликсир жизни, скрытый мир, любимое царство, еле слышная моя мелодия. И то, что помогает делать обычные дела необычным способом и находить силы на все. Я вроде здесь и одновременно не здесь. И что более реально, еще неизвестно.

Чувствую внутри весь мир. Цветочный же всегда норовит сбежать из всех параллелей, как молоко наружу. И распуститься белым ландышем под карандашом в альбоме, петунией в горшке на балконе, вышитой полянкой первоцветов на полотенце. А сколько еще миров, помимо цветочного...

А куда сбегает ваше сердце? Где находит вдохновение и силы для каждого дня? Расскажите про свои миры.

Хочу

Начинает дергаться глаз под речитатив «хочу-хочу-хочу», и спица недовольства заклинивает колесо радости... Я вспоминаю, что в этом мире у каждого есть своя доля. И этой доли достаточно, чтобы быть счастливой. Но кто-то вечно нашептывает, что в чужом доме или отношениях больше счастья, радости.

·
Мудрецы говорят, что это иллюзия.

·
У любого человека есть светлые и темные комнаты. Посторонним показывают только обложки красивых книжек, оставляющие послевкусие «я тоже так хочу». За это «хочу» каждый платит Свою цену, ведь за всякой обложкой кроется личная история. Рассасывая конфету-историю, доходя до начинки, обнаруживаем, что, кроме сладкого, в жизни каждого есть горький, соленый, терпкий и острый вкусы тоже. Когда занавес чужой красивой судьбы, вдруг, поднимается, то понимаешь, что есть вещи, с которыми нестерпимо сложно мириться, даже имея эти крутые бонусы.

·
В такие моменты осознаешь, что твоя жизнь – наилучшее стечение обстоятельств именно для тебя. Начинаешь чувствовать изобилие более многогранно, а не однобоко, как ри-

суют СМИ, упрощая сложное уравнение необъятного мира в набор вещей и возможностей из глянцевого журнала. То, что в глянце, нам тоже нужно и важно. Но это не все! Сосредоточиваясь лишь на этом, попадаем в бесконечную гонку, и неудовлетворенность начинает разъедать изнутри. Ржаве-ем смолоду и не замечаем «своего» избытия, не принимаем свою долю.

·
Когда же научимся пить из нематериального колодца, где глубокая дружба, искренние отношения с родными, любимое дело, чистая вода и пища, здоровье детей, возможность наслаждаться красотой природы, изучать науки, музыку, искусство, постигать духовные знания и т.п., поймем, что это способно утолить настоящую жажду.

·
Итак, рецепт дня: ставим все на паузу, ищем 5 моментов «своего избытия» и благодарим за них Бога. И глаз настраивается и фиксирует полноту мира. И к окулисту не ходи.

Чувства

Чувства непредсказуемы, как женщины. Носишь внутри свой Килиманджаро везде. Спящий – он красивый, но извержение может быть внезапным. Состав на выходе меняется. То небесная манна выходит, то раскаленная лава брызжет.

.

Когда понимаешь, что чувствуешь, хотя бы за секунду до извержения, есть шанс сделать выбор. Отделить свои чувства и реакцию на них.

Трясет и штормит всегда из-за «личной истории». Другие просто активируют нужные кнопки и поднимают со дна на поверхность все старые якоря. То, что нам надо прожить, мы обязательно проживем, другие ни при чем. Они «помощники», катализаторы.

.

Контроль невозможен. Чувства, как незваные гости, приходят сами и застают врасплох. Нет времени на подготовку, сборы, открытие нужной книжки с правильным советом, подсказку друга, 50 на 50.

.

Откалибровать свои реакции и не залить кипятком других все же есть шанс.

.

Начинать принимать эмоции, не деля их на хорошие и плохие. Пригласить их пройти в ваш дом, не зажимаясь, стискивая зубы, не сдерживая слезы, закрывая перед ними дверь. Впустили – и становится жарко, пот собирается у висков, губы дергаются. Контакт налажен. Теперь побудьте с этим, например, полностью проживая печаль, досаду или гнев. Позвольте этим чувствам быть внутри. Пусть вулканы оживут, забурлят.

Пусть они проявятся, а вы задайте им вопрос: «А что лежит за этими чувствами? Какая потребность?»

В ходе раскопок на дне кувшина эмоций вы найдете любовь. И увидите, что кто-то просто кричит о любви, а кто-то плачет по любви. В этом мы все схожи. Чувства лишь хотят помочь понять наши потребности.

Откройте их заново для себя и разрешите им быть.

Эго

Когда твое эго живет на 10-м этаже, а по выходным предпочитает загорать на крыше, это тяжелая ноша.

Представляете, сколько обид на такую долю? Чемодан и клетчатая сумка в день.

.

Обижает все: кто-то что-то не так сказал, не сказал, посмотрел косо, задел локтем, забыл сделать и... Как репейники, цепляется к уму каждая мелочь. Вечером тяжело ноги тащить. Тянешь же большим комком свежий колючий хвост за собой. Кладешь родимый рядом спать, но не спится, все царапает изнутри.

.

Может, с юмором ко многому подходить? Отпустить гордыню и поиграть? Подумать: вот это интересный случай, любопытно, почему со мной произошла такая ситуация? А еще: как же плохо сейчас этому человеку, он так плачет по любви, что орет на меня с выпученными глазами, и я совсем, может, ни при чем.

.

И уже кажется, что эго село в скоростной лифт и нажало кнопку первого этажа. Но лифт останавливается на 8-м, входит новый «иглотерапевт», и автоматически жметя кнопка «наверх». Вот он, привычный пентхаус с видом «сверху вниз

на всех». Нам-то оттуда, с высоты птичьего полета, все виднее. Высоко сижу, далеко гляжу. И оттуда все эти мелкие людшки такие незначительные. А я-то, конечно, центр мироздания, ось Вселенной. Со мной так нельзя, но мне можно многое.

.
Хорошо, хоть на крышах добрые граффити:
«Есть выход:
парашют юмора,
пожарная лестница интереса,
философский черный запасной выход,
спасательный вертолет внутренней молитвы».

.
Выберите свой вариант, а лучше сразу сет или комбо. И, может, удастся заснуть без колючего хвоста, и день веселее пройдет без тысячи обид. Я это граффити переписала и себе на зеркало повесила, иначе уносит ковер-самолет высоко. 10-этажек мало, эго добирается до небоскребов. А по земле босиком всем лучше ходить, и мир вокруг.



Глубина

Левый носок отчаянно спадал при каждом шаге, мешая ей сосредоточиться на звуках внутри.

.

Может, это бурлит желудок, скукожившийся уже несколько минут, как она вышла из комнаты, набитой рядом сидящими людьми, но такими далекими. Натянув носок, чтобы не мешал, прислушалась к кипению нутра. Это было похоже на слова, клубящиеся воронкой в теле. Что-то близкое к такому: пустота, пустота, пустота.

.

Внутри было ощущение черной бездны, сквозь которую устала лететь, и так хочется опереться на золотой песок или рыхлый чернозем. Тогда перестанет кружиться голова, и руки будут спокойно свисать вдоль полосатых брюк, а не судорожно, как чайки, порхать и дрожать. Остановить падение бездны – словно обрести степенность, окунуть горячие мозолистые ноги в прохладный океан.

.

Снаружи пустота сжимала скулы, морщила глаза, давила на плечи и делала походку деревянной, лишенной жизни. Даже носок почувствовал – что-то не так – и поспешил сползти, чтобы момент жизни проявился хоть слегка. Напряженные антенны волос натянулись струнами. Дотронься – порвется.

·

«А что взамен пустоты?» – пронеслось в голове. И оттуда потянулся изо всех сил длиной в Китайскую стену росток, на каждом сантиметре которого было написано: «Глубина». И она растегнула несколько центральных пуговиц желтой холщовой рубашки и, дотянувшись до ростка, стала резко вытаскивать его наружу, метр за метром в клубки пряжи сматывать нить, которая не могла больше там лежать и скоро начала бы гнить.

·

Дурманило тянуться к глубине, вытаскивать, а потом снова нырять, понимая ее бесконечность. Тоже бездна, только в ней приятно лететь. Глубина, глубина, глубина. Стала жужжать тысячами пчел внутри.

·

Мне нужна не Пустота, а Глубина общения.

Близкие люди

Даже если работаешь над тем, чтобы быть собой настоящей: не улыбаться, когда невесело, спокойно говорить правду о том, что ты думаешь не так, а иначе. Не делать то, чего от тебя ждут другие, потому что тебе это не близко, и т. д. Выделяться мыслями, интересами и не доказывать никому вообще, что это классно, и ты не идиот или не махровый эгоист, а просто видишь вещи иначе.

.

Все равно часть времени, сил при общении тратишь на обнаружение прилепившейся маски, снятие ее, выдох и переход на свой естественный язык.

.

Да, идет работа. И пока легким движением руки брюки превращаются, брюки превращаются, превращаются... в идеальные шорты, – сил уходит немало. Это нормальный жизненный процесс, но.

.

Но есть человек, с кем я могу быть совершенно расслаблена, не тратя время на выпрыгивающие из меня неведомо откуда новые роли.

.

Он дает пространство быть собой. Такая бесценная редкость в сильных мышцах из нежной ткани, читающих мою

душу.

·
Это мой муж.

И он приехал из командировки!

·
Если у вас есть хотя бы один такой человек, с которым можно просто БЫТЬ. Ничего не доказывая, не строя из себя идеальную, успешную, удобную, нравящуюся другим и т. п., – вы спасены.

·
Ваша гавань принятия и наполнения существует, где спокойно дышишь просто так. Этот ресурс и дает силы: жить, творить, заботиться о других. Пусть в жизни каждого таких людей будет больше, потому что никто еще от критики не расправлял свои крылья, а настоящей любящей поддержки не бывает много.

Что-то новое

Сегодня затмение. Оно крутит громкость на максимум, включая кино, которое уже смотрела столько раз, сколько ступенек к горному храму в Тибете.

Внимание, фильм!

«Слова сильно царапали душу, как будто содрали кожу, раздели догола. Распустили и растрепали нервы. Сбросили с обрыва эмоции. Это мучительно. Разрывает артерии. Холодно посреди жары, истекаешь морем.

Прикрыться нечем, воем нутро голосом загнанной оленихи. Чувствует, как приятно другому терзать и рвать на куски. Капают росинки слез, земля впитывает, гладит ноги, успокаивает. Заводит беседу, после которой отпускаешь нервы идти своей дорогой. Глотаешь коктейль трезвости с кубиками ясности».

Понимаешь уже в сотый раз, что есть люди, которых ты бесишь. Из-за чего – неважно. Но то, что ты им изначально не нравишься, правда. Причина не нужна, они ее легко найдут. Просто, существуя, ты дико раздражаешь кого-то. Все попытки что-то изменить, испробовать разные варианты поведения с этим человеком провальны. Когда кто-то изначально настроен против тебя, тут ничего не попишешь, это надо принять.

Принять как неизбежную долю зла своей жизни. Кармический спарринг-партнер, поднимающий из самых атлантических глубин души базовые чувства. И хоть настраивайся на встречу с ним, хоть за год готовься, все пойдет не так, как планировалось, потому что внутри у него агрессия к тебе и неприятие. А может, и внутри тебя то же, только скрытое. И вы оба неведомым образом поднимаете ил со дна, когда видите друг друга. А затмение почесывает руки и помогает вам встретиться и увидеться вновь. И ждет, пройдете вы в этот раз игру на уровне «повышенная сложность» или опять завалите на «для новичков».

Как бы ни было, проживаем, прощаем, внутренне благодарим. Развязываем узел обиды, освобождая колоссальное количество энергии, и идем дальше.

Потому что все не просто так, каждый опыт нам нужен, в каждом неприятном послании скрыта возможность изменить себя и открыть нечто новое.

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.