

*Мария Сергеева*

# *Бусины*

*...про нас с тобой...*

12+

# Мария Сергеева

# Бусины

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57211611](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57211611)*

*SelfPub; 2020*

*ISBN 978-5-532-04733-4*

## **Аннотация**

Психолог Онна со своими друзьями проводит своеобразный эксперимент. Целый месяц её друзья, решая свои жизненные задачи, всегда будут опираться на одно универсальное правило НАМАВА, которое они выбрали для себя. Что будет происходить за этот месяц с главными героями, вы узнаете, прочитав эту книгу.

# Содержание

ОННА	6
РОЖДЕНИЕ	7
УЛАНА	9
МАРА	10
ДЖИЛА	12
ЗВЕЗД	14
РИСС	16
МАЛЯ	18
РАМС	20
УРСА	22
ИСТОРИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ	24
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ЖИЗНИ И СОЖИТЕЛЬСТВА	26
Инструмент Намава 1	26
Инструмент Намава 2	27
Инструмент Намава 3	28
Инструмент Намава 4	29
Инструмент Намава 5	30
Инструмент Намава 6	31
Инструмент Намава 7	32
Инструмент Намава 8	34
НАЧАЛО ПУТИ. ПО-ВЗРОСЛОМУ	38
Конец ознакомительного фрагмента.	77

Дорогой читатель, ты держишь в руках необычную книгу: ее смело можно читать с начала, с середины и даже с конца. Книга эта очень понятная, потому что она про тебя и про меня. Про наши взаимоотношения. С момента рождения мы постоянно общаемся друг с другом. С годами количество наших друзей и знакомых увеличивается, связи становятся все более разнообразными. И автор сравнивает эти постоянно возникающие связи между людьми с плетением ожерелья. И бусины в этом ожерелье – люди, такие же разные, прекрасные и самобытные, как драгоценные камни. Прочитав эту книгу, вы познакомитесь с несколькими универсальными правилами жизни и сожительства. Соблюдая хотя бы одно из них, вы обретете душевное равновесие и веру в свои возможности. С покоем и уверенностью в душе вам гораздо проще будет понять своего друга или подругу. Увидеть все многообразие мнений, привычек, верований и жить, не отрицая это многообразие, а уважая его. Только тогда, считает автор, раскроются все грани человеческой души, и человек становится способен дарить любовь, не ожидая ничего взамен.

### **Обращение к читателю**

Добрый час и добрый путь тому, кто читает эти строки.

Вы держите в руках книгу, которую можно читать с начала, с конца, с середины. А может быть, вы сейчас закроете ее и поставите обратно на полку. Вы вольны делать то, что вам удобно и комфортно. Для тех, кто сейчас все-таки про-

чет несколько строк из моей книги, я скажу по секрету, что в «Бусинах» много любви и ценных рецептов, которые помогут вам увидеть своих близких и себя, конечно, в новых красках. Ведь волшебные превращения возможны не только в сказках. Они происходят с каждым из нас, когда мы... Но об этом вы прочитаете в моей книге. И если у вас есть запас любопытства и храбрости, тогда милости прошу в гости к «Бусинам». С улыбкой и уважением, Мария Сергеева

Все мы приходим на Землю, словно бусины сплетаясь по воле Создателя в причудливое ожерелье. Но бесценным это ожерелье делает свет Веры, который наполняет каждую «бусину», даря ей Бессмертие

# ОННА

Онна всегда в великие праздники чувствовала легкую эйфорию. Это удивляло ее, потому что сама она не следовала канонам, которые диктовала церковь. У нее была своя вера. Но, поймав себя в Рождество на чувстве беспричинной радости, Онна стала концентрировать внимание на состоянии своей души в Крещение и Светлую Пасху. И всегда в эти праздники душа ее наполнялась ликованием, идущим из глубины ее существа. И когда в очередной раз, готовясь встретить Рождество в кругу друзей, она попросила Создателя:

– Покажи мне Землю в этот праздник, – перед ее глазами появился сияющее – сверкающий шар. Его нельзя было сравнить ни с чем. Но Онна точно знала, что, свет, идущий от этого шара, ни что иное, как Вера населяющих его людей. Таких же ярких и многогранных. Именно они своим мощным потоком энергии любви и веры превращали затерянную в черной вселенной планету в драгоценный самоцвет, ставший шедевром Создателя.

Бог имеет много имен, но Вера, наполняющая душу человека, пришедшего к Богу, едина для всех живших и ныне живущих.

# РОЖДЕНИЕ

В вечном Потоке Преобразований Его энергия двигалась пульсирующей струей...

Вдруг Что-то извне резко толкнуло Его, обособив.

Он отделился от общего потока существования, превратившись из пульсирующей струи в дышащий шар, который стремительно двигался в фиолетовом пространстве вселенной. Ощущение толчка повторилось, и теперь Его сущность слилась с незнакомой доселе энергией. Она будоражила Его размеренное дыхание- пульсацию. Куда-то направляла.

А в это время на далекой Голубой планете женщина, отдаваясь любимому, молила Бога о сыне.

Он услышал зов и устремился к своему новому существованию, пока не осознавая, но повинуюсь Вселенскому разуму.

Когда ее лоно приняло в себя тугую струю спермы, она почувствовала прилив тяжести внизу живота и с радостью подумала: «Ты услышал меня, Создатель! Благодарю тебя!»

Женщина не ошиблась. В ней росла и развивалась новая жизнь – плод ее любви. Их любви.

А Он сорок недель, находясь в чреве Матери, познавал новые грани своей сущности и новые энергии, которые шупали Его, гладили, сжимали.

И опять толчок. Все вокруг Него вдруг пришло в движе-

ние, сдавливая Его со всех сторон, и он удивился своей твердости, но тут же почувствовал позыв двигаться по этому живому коридору куда-то, куда Его толкали.

Свет пронзил Его, расщепив на миг до Ничто, и в то же мгновение Мать услышала крик своего новорожденного Сына.

Он пришел в физический мир в неудобном для себя облики – тесном человеческом теле.

Что-то большое, теплое нависло над ним, и Он вновь ощутил ту энергию, которая нашла Его во Вселенной.

**А ЖЕНЩИНА СКАЗАЛА:**

**– С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, СЫНОК.**

# УЛАНА

Каждый рожденный ребенок приходит на Землю, чтобы улучшить свой род. И поэтому родители не знают своих детей. Они их узнают по мере взросления. А вот дети знают своих родителей, как любимый фильм, который смотрели уже много раз и выучили наизусть.

Улана нашла своих родителей на Земле. Она была в этом четко очерченном физическом мире тихим облачком. И все, что она познавала в этом многоликом и суетливом существовании, удивляло ее... Так, чтобы познать что-либо, она вбирала это что-то в себя и рассматривала все составляющие его грани, прислушиваясь к своим ощущениям.

И все, с чем Улана знакоилась, было отлично от нее, но и имело сходство. И сходство было в главном – у всего живого и неживого Улана уловила единое дыхание-пульсацию. И камни, и животные, и ее любимые игрушки, и машины, и люди жили в едином ритме. Это открытие дало ей устойчивость в этом постоянно меняющемся мире. Теперь Улана знала: она и все, что вокруг, – единый живой поток. В этом потоке есть постоянное развитие – движение, которое поддерживается вновь приходящими на Землю.

И она, повинувшись какой-то внутренней потребности, отправилась в удивительное путешествие. Путешествие, которое на земном языке называется жизнь.

# МАРА

Она открыла глаза и увидела щербатый потолок своей квартиры. Рядом с ней спал теплый комочек – ее доченька. В квартире было тихо, сиро.

Мара уловила какие-то новые полутона в своем утреннем пробуждении. Ей захотелось потянуться и, соскочив с постели, рассмотреть себя в зеркале. Это было очень необычное для нее желание, потому что в зеркало она смотрелась только для того, чтобы накрасить глаза да припудрить носик перед выходом на работу. Сейчас же, разглядывая себя в зеркале, Мара поняла, что не просто проснулась, она очнулась от какого-то липкого, тягучего состояния полужизни. Вчера после долгого разговора с Онной у нее что-то треснуло и рассыпалось внутри. И среди этой разрухи сегодня она почувствовала доселе незнакомое, а может быть, хорошо забытое желание... Мара стала вспоминать ЕЁ слова: – Ты имеешь столько граней, сколько людей сейчас живет на нашей планете. Ты можешь понять каждого из них и жить в гармонии с любым человеком. И это касается каждого из нас. Первый практический опыт сожителства мы получаем в семье. Ребенок учится общению с первых дней своей жизни. И научиться общаться ему необходимо для того, чтобы выжить в этом мире. В процессе такого общения – выживания – ребенок использует только некоторые грани своей личности, за-

быв про другие за ненадобностью. Если в детстве ты слышала часто «НЕТ», то все реже разрешала себе просить что-то, мечтать о чем-то. И, начиная самостоятельную жизнь, мы по привычке, как в детстве, боимся мечтать, боимся попросить.

Тут Мару осенило. Она нашла название своему желанию. И название это – «**БЫТЬ ЛЮБИМОЙ**». Из привычного серого, спрессованного чувства «Ничего не хочу» жарким щемлящим потоком разлилось «**ХОЧУ БЫТЬ! ХОЧУ БЫТЬ ЛЮБИМОЙ!**» И в то же мгновение возник вопрос: «Как это сделать?»

Вопрос возник и завис, как солнечная пушинка в знойном воздухе тишины.

# ДЖИЛА

Все, что она делала или не делала, она сверяла со своим внутренним цензором. Так как ей всегда было важно знать: правильно ли она поступает в том или ином случае? верной ли дорогой идет?

Имея ученую степень и перелопатив гору умных книг, Джила так и не нашла волшебного компаса, который можно было бы настроить на свой жизненный путь и пройти его, минуя все невзгоды. Более того, знания, которые она накопила за годы учебы, увы, совершенно негодились ей в семейной жизни. С каждым годом росло напряжение в отношениях с мужем, копились обиды, как незаживающие, саднящие раны. А вопрос «Как сделать правильно, чтобы всем в семье было хорошо?» так и оставался открытым.

И однажды Джила услышала раздирающую уши информацию: «Куда бы ни шел человек, он ВСЕГДА ИДЕТ СВОЕЙ ДОРОГОЙ. И на своем пути он познает свои возможности и накапливает жизненный опыт. Остановись, посмотри: что ты имеешь в настоящий момент? что тебе хочется сохранить, а что улучшить из того, что есть? И каждое утро подумай: «Что я могу сегодня сделать чуть лучше?» После такой новости Джиле показалось, что в голове все перепуталось и понеслось кубарем в какой-то феерической пляске... В этой карусели крепла и стучала настойчиво только одна

мысль-догадка: «Чтобы улучшить отношения в семье, надо разобраться с собой: ЧТО я хочу и КАК я хочу жить со своими близкими». И, словно из самого далекого далека, она услышала:

– Никто ничего не сделает за тебя, только ты сама. Сама.

# ЗВЕЗД

Его имя перекликалось с его внутренним содержанием. Он был по жизни фейерверком. Однажды поставив цель, он следовал ей. И сейчас, имея весомый багаж личного опыта, он почувствовал себя канатоходцем. Звезд физически ощутил соприкосновение пульсирующего каната и чутких ног.

Это была победа! Это был отличный результат. Теперь он чувствовал, доверял своим чувствам и шел от события к событию, удерживая равновесие. Равновесие эмоций и действий, желаний и возможностей. Душа его была спокойна, а голова ясна. Теперь многое было просто и понятно. Было только одно «но». Чтобы фейерверк сверкал и горел, необходимо его чем-то питать. И это ЧТО-ТО – наши постоянные поиски: зачем, почему, как?

И Звезд знал это. А значит надо заглянуть в запасники души своей и посмотреть, что можно сейчас вытащить и использовать как «топливо». «Топливо» – это что-то, спрятанное от самого себя, потому что болит, пугает. Только доставая из глубины души свои прежние страхи и боль, ты сегодня можешь более полно увидеть все, что пережил когда-то. И опираясь на сегодняшний опыт, понять, чему научили тебя те далекие события. А приняв и поняв все пережитое, ты получаешь освобождение от давно саднящей обиды или страха. Освобождение дает возможность твоим при-

родным силам и энергии двигаться без преград – эта энергия и есть фейерверк. Можно сказать, что происходит волшебство: боль превращается в фейерверк, и ты можешь дальше сиять и гореть.

Умение распознавать истинную боль есть мудрость зрелости.

Звезд остановил бег мыслей. Соединился с мерным дыханием Вселенной... И скальпелем Веры вскрыл запечатанную рану души своей...

# РИСС

Рисс был звонким и четким, как степ. Тело его было упругим и подвижным. В голове постоянно рождались-зрели умозаключения, соображения на ту или иную тему. Потом это куда-то проваливалось, и возникали новые мысли-домыслы. Его мозг постоянно творил и вытворял. И даже во сне Рисс жил в каких-то почти реальных красочных мирах. Ему это нравилось. Это был его мир. Он придумывал в своем мире свои правила игры и ревностно оберегал их от внешнего вторжения. Поэтому, общаясь с людьми, он был немногословен и четко отслеживал свое личное пространство. Войти в это пространство мог только друг, да и то недалеко и ненадолго. Из своего опыта Рисс понял, что лучше держаться на расстоянии, чтобы не дать возможности кому-либо залезть грязными ногами в свою жизнь. Рисс был одинок. Никто даже и не догадывался, что в этом энергичном, иногда жестко категоричном мужчине жил нежный, чуткий ребенок. Именно этого мальчика и оберегал Рисс.

– Мы, вырастая, остаемся внутри детьми. Наши нереализованные детские мечты не оставляют нас и в зрелом возрасте, – размышлял Рисс. – Я не могу забыть, как мать навязывала мне свои образы мыслей и действий, критикуя меня и мои увлечения. До сих пор от этих воспоминаний в душе все клокочет. Но пока ты ребенок, ты просто приспособля-

ваешься, – Рисс горько вздохнул. Он жил со своими родителями, держа свой мир за семью замками, мечтая о свободной взрослой жизни, когда он сможет сам решать, с кем быть и что делать. Рисс даже не предполагал, что, когда он уйдет от родителей, его одиночество и постоянная настороженность станут, с одной стороны, потребностью, а с другой – болью. Перебирая в памяти события своей жизни, он пришел к выводу, что, не имея в детстве родительского одобрения и похвалы в его мальчишеских поисках и победах, он и сейчас, будучи уже мужем и отцом, так и не нашел такого желанного и пока еще не изведенного чувства покоя и удовлетворения. Как когда-то в детстве, выслушивая критику в свой адрес, Рисс сейчас сам критиковал себя, придирался. А когда в словах жены ему слышались нотки упрека и раздражения, спешил защититься от нее резким и обидным словом или убежал из дома по делам, которые он так умело себе придумывал.

Рисса встряхнула увиденная им картинка. Он увидел свою жизнь как повторение одного и того же кадра, название которого «Защищайся!» Увидел и опешил. Впервые, открыв двери своего мира, он увидел жену, детей, коллег по работе. И впервые спросил себя:

– Рисс, а опасны ли на самом деле для тебя эти люди? А о чем мечтает женщина, с которой ты делишь постель и растишь детей? Что ты знаешь о своих детях?..

Спросил и задумался.

# МАЛЯ

Чувство беспокойства и постоянно ноющая вина за что-то и перед кем-то были верными спутниками жизни Маля. Она была рабочей пчелкой, потому что мечтала создать крепкий и надежный материально финансовый плот, чтобы уплыть на нем в счастливое будущее.

Ей все удавалось. Семья процветала, дети выросли, отделились. Муж был – золотая голова и умелые руки. Но... Плот для путешествия в страну счастья был все еще в проекте. И в очередной раз, занимаясь прополкой грядок, она взбунтовалась: – Надоело!.. Целый день пашу на работе. Вечером обзваниваю детей с затаенным страхом: все ли у них хорошо? А потом тупо пялюсь в телевизор, чтобы хоть как-то уйти от постоянно беспокойства:

– А что завтра?.. А если?.. А вдруг?.. – и Маля заплакала. – А ведь так хорошо начиналось. Летела по жизни с шуткой, с абсолютной уверенностью, что и завтра будет любовь и радость! А теперь. Боюсь остаться наедине с собой, потому что душа полна беспокойства. Ворчу на мужа, поучаю детей. А сама-то не слышу про себя ничего. Все глупые, никто меня не понимает. Придумываю дела, заботы и живу с этими призраками.– И тут Маля почувствовала, что тело стало легким, как в молодости. Горячим потоком кровь разлилась по телу, снимая ломоту и усталость. И из груди поднялась

такая волна энергии и силы, что можно было жонглировать двухпудовыми гирями:

– Всегда вовремя что-либо привнести в свою жизнь, тем более если это радость и любовь, – приняла она решение.

Пока Маля переживала превращение из золушки в принцессу, она и не заметила, что муж все это время наблюдал за ней. Он стоял и, не зная, чем помочь, просто смотрел на свою жену и удивлялся тому, как менялся ее облик. Бесцветная, суетливая женщина за какое-то мгновение превратилась в статную матрону. Глаза Мали сияли, губы стали сочными, тело упругим. И тут Маля увидела своего оторопелого мужа, подошла к нему, жарко прижалась и сказала:

– Жизнь только начинается. Мы прибыли с тобой на райский остров, имя которому СЧАСТЬЕ.

# РАМС

Рамс лежал на кровати, закрыв глаза. День сегодня выдался суматошный. Воспоминания о доме были сейчас особенно приятны. Шум за окном как-то незаметно растворился, стих. И Рамс слышал голос матери:

– Чтобы понять свои чувства, сформулировать желания, услышать потребности своего тела, необходимо освободить свое личное пространство и остаться наедине с собой. Но познать все свои возможности и реализовать их ты можешь, только вступая в контакт с другими людьми, – слова звучали в тишине четко, размеренно, падая сочными каплями прямо в его душу. И душа наполнялась какой-то переливчатой радостью. Рамс открыл глаза:

– Я повзрослел, – поставил он себе диагноз. – Впервые слова, когда-то услышанные от матери, не застряли в голове, а легли приятной теплой тяжестью под солнечное сплетение. И от этого ему стало спокойно и легко. – Теперь я тот, кто взрослеет, познает и открывает для себя доселе неизвестные законы взрослой жизни. Из детства мир взрослых выглядит заманчиво, но когда тыходишь в него сам, то оказываешься в тесных рамках обязанностей, – подумал Рамс и улыбнулся, вспомнив свои детские мечты. В них он всегда видел себя всемогущим волшебником. А вслух сказал себе: – Ну что ж, мой друг, скучать не придется. Сюрпризы и неожиданности

вам гарантированы. И все, что поможет в пути, – это ваша природная любознательность.

# УРСА

Урса сидела в скверике. Весна окрепла и согрела все и вся; даже урны выглядели сияющими и довольными. Урса вдыхала теплый ароматный воздух... Он разливался по ноздрям, как теплый пряный чай, который, попадая в рот, согревает и веселит. Нос Урсы наслаждался, а мозг принимал информацию, которая приходила от двух юношей, сидевших на соседней лавочке. Молодым людям было лет по восемнадцать. Говорили они достаточно громко и возбужденно. Урса, поняв, о чем идет речь, подумала:– Весна кружит головы, принося любовь, сладость первых встреч, боль недоразумений и разочарований.

– Я не понимаю Маринку! Не понимаю, ЧЕГО она хочет, – как-то по-детски беспомощно жаловался один другому. – На все, что я для нее делаю, слышу в ответ лишь раздражение, типа: «Чё, умнее ничего не мог придумать?» Она считает, что если я ее люблю, то должен, нет, просто обязан знать, ЧЕГО она хочет в тот или иной момент. Все! Нет сил! Я теперь понимаю, когда говорят: «От любви до ненависти один шаг».

Урса улыбнулась. В душе родилась нежность, которой она укутала влюбленного юношу. Мысли захороводили в ее голове. Она вновь с сожалением подумала о том, как велик дефицит самых простых знаний и навыков общения. И не важно,

кто общается. Это могут быть члены семьи, группа друзей или влюбленные. Важно в любом общении научиться слышать нужды своего собеседника. И уметь понятно изложить, ЧЕГО ты сам хочешь. Ведь мы все такие разные...

И уже выходя из сквера, Урса подытожила свои размышления:

– Начинать обучение общению надо с раннего детства. Ребенка просто необходимо научить отслеживать и проговаривать свои чувства и желания.– Сердце ее дрогнуло. Она вспомнила, как в первый год своего замужества беспомощно наблюдала за разрушением своей картинки «Идеальная семья».

# ИСТОРИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Онна угощала подругу домашней лапшой, сваренной на утином бульоне. Подруга уплетала лапшу, а Онна смотрела в окно. За окном была ранняя весна. Светило солнце. И вдруг из ниоткуда повалили крупные хлопья снега.

– Как в сказке, – подумала Онна, – матушка Зима взбивает свою снежную перину. Готовит себе студеную постель, чтобы после усердной работы залечь в летнюю спячку.

– Опять идет снег! В этом году зима нас укатала, – преврала ее мысли подруга.

– Да. Смотри, как он медленно падает. Снежинки такие крупные и разнообразные по форме, а лягут в сугроб и все сольются в единую белую массу. Так и люди. Когда общаешься с каждым человеком в отдельности, то видишь его оригинальность. А встретишь этих же людей, но всех вместе где-либо, и они превращаются в безликую толпу, – продолжила свои мысли вслух Онна. Подруга молча пила кофе и думала о том, что ей уютно на этой кухне, а эта женщина, иногда странная и непонятная, каким-то волшебным образом умеет ее успокоить и ободрить всего парой слов.

Онна посмотрела на часы и сказала с улыбкой:

– Ну, дорогая моя, наше время истекло. Мне надо подготовиться к важному событию. Я тебя жду вечером, как мы и договаривались.

Поблагодарив хозяйку, гостя быстро собралась и исчезла.

Онна же, устроившись поудобнее за письменным столом, начала собирать свои мысли-находки в одну кучу. Куча получилась просто огромная, но уж очень похожая на свалку разных разностей. Да и немудрено. Больше четверти века она собирала по крупицам «откровения», чтобы найти единое простое правило гармоничного сосуществования всего сущего. Ведь все гениальное – просто. И сейчас человечество обладает огромным духовным опытом, а значит, и возможностью понять друг друга, поддержать и жить в гармонии со всем миром. Она взяла чистые листы и начала трудную работу золотоискателя. Из груды всякой всячины, методом перетряхивания, ей надо было добыть несколько золотых крупиц – мыслей, которые помогут в дальнейшем продвижении к цели. И чтобы было интереснее, Она решила описать основные правила, которые можно применять как универсальный «инструмент» при решении всех жизненных задач, которые в изобилии посылает нам Создатель, дабы мы не потеряли квалификацию человека. Она сделала глубокий вдох... Выдох... И нырнула в вихрь информации.

# УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ЖИЗНИ И СОЖИТЕЛЬСТВА

## Инструмент Намава 1

Двигаясь по дороге жизни без указателей, вы задаете себе вопрос:

– В том ли направлении я иду? Правильно ли я поступаю? – ответ всегда «ДА». Куда бы вы ни шли, что бы вы ни делали, вы всегда узнаете себя и учитесь общению и сожительству. И даже когда все складывается не так, как вы мечтали или планировали, помните, что мы всегда имеем тот результат, который на сегодня является лучшим. И, опираясь на него, двигайтесь дальше. Результат ваших дел – это всегда итог, примите его, похвалите себя, потому что вы сделали все, что могли на этот момент. Вы учитесь, и поэтому ни о каком наказании за ошибки не может быть и речи.

## **Инструмент Намава 2**

Все события, приходящие в нашу жизнь, своевременны. Это значит, что для решения любой ситуации, которая сложилась в сегодняшнем дне, у вас уже достаточно опыта и энергии, чтобы пережить ее. Понять. Получить новые знания. И стать еще мудрее. Так примите же каждую ситуацию в своей жизни как новую тему очередного урока, название которому ЖИЗНЬ.

## Инструмент Намава 3

Когда вы говорите: «ХОЧУ», – обратите внимание, на кого направлено ваше «ХОЧУ»: на себя или на партнера (сослуживца, друга, мужа, жену и т. п.). Если «ХОЧУ» направлено на партнера, то стоит помнить, что у вашего даже самого близкого человека есть свое видение вашего «ХОЧУ». А посему ваше «ХОЧУ», выполненное партнером, будет иметь не тот результат, который вы планировали получить. Поблагодарите своего помощника за старания. Ваш партнер сделал все, что мог, на данный момент. Вы же получили урок: «Идя своей дорогой жизни, помните, что все люди разные». Сейчас на планете Земля проживают более семи миллиардов человек, и у каждого из них будет свой вариант вашего «ХОЧУ».

## Инструмент Намава 4

Когда решаете задачи, подкинутые матушкой Судьбой, научитесь СЛЫШАТЬ свои мысли. Уберите эмоции, уберите осуждения поступков других людей в ситуации, которую вы сейчас разбираете и решаете. Поговорите по душам с собой о СЕБЕ: ЧТО вы думаете и ЧТО вы делаете. Вы в ответе за свои мысли, которые вы излучаете, как солнце свет. Ваши мысли – ваши одежды. Посмотрите на свой «гардероб», что вы «носите»? Вам нравятся ваши «одежды»? Они, конечно, невидимы, но их очень хорошо ощущают окружающие вас люди. И когда вы думаете о своих близких, давая им характеристики, вы так же «надеваете» на них мысли-одежды. И когда ваши праведные дела расходятся с вашими мыслями – не пеняйте на судьбу – злодейку. Чтобы дела решались в лучшем для вас варианте, соблюдайте гармонию мыслей и действий. Дела – это форма, а мысли – содержание.

## Инструмент Намава 5

Весь наш жизненный путь – это школа. И переходя из класса в класс, мы испытываем потрясение. Вспомните себя 1 сентября в 1 классе, потом 1 сентября в 5 классе. А если вам приходилось менять школу, то вспомните свои переживания и потрясения, связанные с этим событием. Так и в жизни. Вы идете из «класса» в «класс», отношение к вам становится все более требовательным, задания более сложными. В момент перехода на более высокий уровень вашего духовного развития и физического взросления вы испытываете дефицит информации: «Я не знаю, как!» – потому что каждый раз получаете новые задания с одними неизвестными. Ответ приходится подслушивать, подсматривать. Ведь заботливая Вселенная всегда дает подсказки. Да и ситуации, в которых мы оказываемся, являются коллективным творчеством. **ЗАМЕДЛИТЕСЬ, ОСМОТРИТЕСЬ.** Пугает не сама ситуация, а именно отсутствие информации, как в ней выжить наилучшим образом. Ответ вам подскажут и ваши соавторы, и ваш уже имеющийся опыт.

## Инструмент Намава 6

Ни один человек, находящийся рядом с нами, не знает ни одного способа решения нашей жизненной задачи. Каждый из нас – уникальное творение Создателя. И каждый из нас имеет все необходимое, чтобы успешно двигаться по своему жизненному пути. Но когда вы по каким-то причинам пытаетесь «проехаться на ком-то до угла», ленясь самостоятельно решить свою задачу, или, напротив, выступаете в роли учителя, указуя другим, как надо жить, ваш жизненный путь превращается в минное поле, так как вы не обращаете внимания на свои нерешенные задачи. А нерешенные задачи становятся минами, которые и взрывают ваше невнимание к себе. Если сказать привычным языком, то вы создаете себе неприятности, которые просто вынуждают вас заняться своей жизнью. А посему возьмите с собой в путь еще один универсальный инструмент: помните о своих интересах. Будьте с самим собой. Даже с добрым, по вашему мнению, советом не нарушайте личного пространства другого человека, когда вас не просят. А когда попросили о помощи, спросите себя:

- Есть ли у меня сейчас силы и достаточно ли свободного времени, чтобы выполнить просьбу достойно?

Выбор за вами.

## Инструмент Намава 7

Если вы не знаете, как улучшить ситуацию, которую вы сейчас переживаете, «сядьте на стул», то есть остановите свои действия. Даже если вам это покажется не вовремя, реально посидите на стуле. И прежде чем вы сделаете что-либо в интригующей вас ситуации, спросите себя: «ЧЕГО я хочу?» И пока вы четко не ответите себе на этот вопрос, сидите на стуле. Почувствуйте, как ваши ноги уперлись в пол, а спина прижалась к спинке стула, ощутите, как плотно вы сидите, словно вдавили себя в сиденье стула. И потом разрешите себе желать. Вспомните, как в детстве вам до потери дара речи был необходим почти настоящий самосвал или говорящая кукла. Так и сейчас разрешите себе каждой клеточкой затребовать... И четко, словно смотрите на фото, удержите картинку своего желания. И, удерживая картину желания, скажите:

– Я разрешаю себе желать. Я разрешаю себе быть.

Сосредоточив, таким образом, свою энергию, можно сделать первый шаг. И ваш шаг – это абсолютно обыденные дела, которые подоспели. И даже не пытайтесь придумывать, каким именно образом исполнится ваше желание. Не тратьте зря энергию. На ваши 100 возможных вариантов Вселенная пошлет 101 свой вариант исполнения вашего желания. Но когда вы имеете четко организованную энергию – ваше

желание, – все сделается в самое удобное время и лучшим образом для вас.

## Инструмент Намава 8

Во все сущее на Земле Создатель вложил программу сохранения вида. Сейчас вы часто слышите: «Люби себя!», «Ты не любишь себя», «Научись любить себя». Эти замечания несостоятельны. Дело в том, что с самого своего рождения «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ». С самого своего рождения каждый из нас только и делает, что заботится о СЕБЕ, выполняя программу Создателя. Мы всегда отслеживаем ситуацию, в которой оказываемся, с позиции «Удобно мне сейчас или неудобно?», так как каждому из нас важно всегда и везде чувствовать себя в защищённом. Помните, вступая в контакт с другим человеком, что он в данный момент делает только ТО, что дает ему чувство комфорта. Ведь у вашего партнера (мужа, жены, коллеги) есть свой, отличный от вашего, жизненный опыт. Свои, отличные от ваших, желания и планы, которые он старается осуществить.

Онна оторвалась от работы. Глаза ее сияли.

– Никогда не думала, что сочинительство такое азартное занятие. Я бы даже сказала, что это игра. Приходится постоянно выбирать из вороха ощущений и видений нужное, а потом еще облекать это нужное в слова. Ты словно складываешь мозаику. И вдруг в какой-то момент проваливаешься в пустоту. Матушка Вселенная объявляет антракт. Выпрашивать у нее еще немного информации, чтобы продол-

жить увлекательную игру, бесполезно. Правила игры отточены Вечностью и они незыблемы.

Онна встала, подошла к окну, глаза ее смотрели в себя. В голове – комнате валялись какие-то обрывки: остатки, обьедки идей. Пусто. Сиро, пасмурно. Но в душе было ликование. У нее получилось рассказать о главном. Теперь надо попробовать на практике, как обыватель примет простые и даже уже знакомые истины. Звонок в дверь вернул Онну к действительности.

На пороге стояли ее друзья. Они ей были понятны, дороги, но всегда непредсказуемы, как всё в этой жизни. Обняв каждого, Онна провела своих гостей в комнату. В душе у нее все подпрыгивало и дрожало от волнения. Сегодня всем предстояло сделать выбор. Ее предложение вряд ли будет удобно этим людям. Потому что, приняв его, им придется пройти сложный путь обновления. Это обновление коснется самого дорого – их привычного уклада жизни, мыслей, отношений. Шаг за шагом, сохраняя терпение и проявляя мудрость в острых моментах, этой группе единомышленников предстояло проверить и испытать на себе простые рецепты счастливой жизни. И эти рецепты давно известны, но мы все никак не выберем время, чтобы приготовить из этих рецептов «вкусную жизнь». По привычке идем в многовековой колее страхов, предрассудков. Читаем умные книги, а закрыв их, вновь опускаем глаза долу.

Гости проявляли нетерпение. Им уже была известна цель

их визита. Каждый из них, общаясь с Онной, много взял для себя. А взяв, использовал в своей жизни. Она их называла «продвинутыми» и поэтому ей не надо было долго объяснять суть затеи. На журнальном столике она разложила 7 карточек, объяснив:

– На каждой из карточек вам дается один совет-правило. Я назвала его инструментом Намава. Этому правилу вам надлежит следовать ежеминутно. На первых порах возникнет необходимость напоминать самому себе, что вы учитесь выработать новое поведение и новые формы общения. В конце дня подведите итог: ЧТО вы чувствовали. ЧТО получилось лучше, чем вы ожидали. Пожалуйста, отследите, как будут складываться ваши отношения с близкими и сослуживцами. Я приглашаю вас начать взрослую жизнь, где вы будете говорить о себе, желать для себя, учиться сохранять свое личное пространство и уважать личное пространство другого человека.

– Это же увлекательная игра – жизнь, – улыбнувшись, сказал Звезд, – И я думаю, что у каждого из нас будет, что рассказать друг другу через месяц. Я правильно понял, – обратился он к Онне, – мы соберемся здесь через месяц? И у каждого из нас будет одна встреча с тобой, если возникнет такая необходимость?

– Да, дорогие мои, у вас есть месяц. И есть одна встреча со мной, если возникнет такая необходимость, – Онна улыбнулась. – А теперь милости прошу. Каждый берет одну кар-

точку и озвучивает ее содержание.

– Что-то я волнуюсь, как перед прыжком с десятиметровой вышки, – пыталась шутить Мара, протягивая руку, чтобы взять карточку.

– А я это сделаю быстро, не глядя, – выпалил Рамс, тут же схватил первую попавшуюся под руку карточку и помахал ею, как маленьким флажком.

Маля сидела возле карточек, внимательно рассматривая их глянец. Карточки исчезали перед ее носом одна за другой, и когда осталась одна-единственная, Маля протянула к ней руку:

– Все мое придет ко мне само, – промурлыкала она себе под нос.

Как прилежные ученики, все присутствующие прочитали свои

задания, написанные на карточках, и перешли к неофициальной части этой встречи. Кто-то пошел на кухню готовить чай-кофе, кто-то уединился с Онной, а кто-то просто вел непринужденную беседу, делясь друг с другом своими победами и открытиями...

# НАЧАЛО ПУТИ. ПО-ВЗРОСЛОМУ

Маля открыла глаза и посмотрела на окно. Через плотные шторы чуть заметно пробивался утренний свет.

Что-то я сегодня легко проснулась, – удивилась себе Маля, и тут же в теле возникло чувство приятного возбуждения, которое Маля для себя называла «азартом жизни». Она вспомнила, что с сегодняшнего дня ей предстоит отслеживать ежеминутно одно универсальное правило, которое Она называет инструментом Намава. Природное любопытство Мали подпрыгивало от нетерпения, торопя нарождающийся день, чтобы поскорее узнать: а что будет? А что получится? Потянувшись, она тихонько встала с кровати (рядом спал муж, и ей не хотелось его тревожить). Легкое возбуждение, теперь уже заполнявшее все тело, окрасило будничное утро радостным чувством нового приобретения. Приобретение, конечно, было нематериальным, но Маля была уверена, что на кусочке бумаги написано очень важное для нее откровение. И сейчас, усевшись на кухне, она еще раз повторила свое новое основное правило жизни: «Каждый из нас имеет все необходимое, чтобы успешно двигаться по своему жизненному пути. Даже с благими намерениями и советами нельзя нарушать личное пространство другого челове-

ка». Как когда-то в школе зубря таблицу умножения, Маля несколько раз медленно повторила такие понятные и давно известные истины. Но внутри к азарту жизни сейчас присоседилась вибрирующая струнка, которая тихо напевала:

– А получится ли? А смогууу ли я? А как же мои деточки? Маля вспомнила своих девочек, которые уже имели свои семьи. Сердце ее сжалось, она задумалась... Ее слова, обращенные к детям, чаще звучали как поучение, а не одобрение. А ведь она знала, что в их годы сама совершала такие же «ошибки». Училась на них. Двигалась дальше. А сейчас оказалось очень трудной задачей разрешить детям делать свои «ошибки». Маля сделала глубокий вдох, задержала дыхание и с выдохом сказала:

– Идите своей дорогой, мои деточки. Я буду просить Бога, чтобы дал вам терпение и мудрость пройти свой путь, – сказала и замерла, прислушиваясь к своим ощущениям. Через несколько минут в области груди разлилось тепло, которое сменилось чувством легкости, словно с груди сняли бетонную плиту.

– Хорошо! Молодец! Запомни это ощущение и вечером обязательно запиши в свой дневник, – похвалила себя Маля.

Теперь рядом с ней оставался только ее муж. И теперь надо строить отношения с ним как-то по-другому. В голове пока рождались только обрывки каких-то привычных фраз, но они натывались на протест: не то. Все не то.

– Доброе утро, дружок! – перед ней стоял муж с немым

вопросом в глазах.

– Доброе утро, родной! Я сегодня готовлю для тебя завтрак. Что ты хочешь? Заказывай!

Глаза мужа стали еще более вопрошающими. В ответ на немой вопрос мужа Маля обняла его со словами:

– Помоги мне. Я, оказывается, не знаю, ЧТО ты любишь на завтрак, потому что всегда готовила для детей, а ты ел, что оставалось, – Маля как-то виновато и робко взглянула на мужа, оторвав голову от его плеча. В глазах мужа была растерянность.

– Ты все так вкусно готовишь, – сказал он, – что я с удовольствием ем все.

Его слова откликнулись нежностью в сердце Мали, она немного помолчала и спросила:

– А чем кормила тебя мама по утрам?

– Горячими лепешками с молоком. Это была такая вкуснотища, – глаза мужа подернулись слезой, и Маля увидела в этом седом зрелом мужчине звонкого мальчишку, а вслух сказала:

– И быть тогда лепешкам на столе! – взяла кефир, замесила тесто, и за считанные минуты на блюде появились пышные румяные лепешки. Не глазами, а самым сердцем любовалась Маля тем, с каким наслаждением муж уписывал лепешки с молоком. Искорки забытых чувств заиграли в ее глазах, и она прошептала:

– Я забыла о том, какой ты родной и любимый.

Муж, допивая молоко, подмигнул ей и сказал:

– Значит, не все еще потеряно.

Трелью соловья запел мобильник. Маля встрепенулась и взяла трубку. Звонила младшенькая, Маля с удивлением констатировала факт, что забыла сделать дежурный утренний звонок детям.

– Да. Доброе утро, доченька.

– У нас все просто замечательно.

– И вам удачного дня, – на этом разговор и закончился.

– Тебе привет от Лары, – сказала она супругу. А сама удивилась непривычному покою в душе и радостному волнению. День начался волшебным образом. Она не торопилась делать добро для своих близких, и ничего страшного из-за этого не случилось. Мало того, впервые за 27 лет супружеской жизни Маля поняла, что надо поинтересоваться, ЧТО хочет муж, вместо того чтобы решать за него, ЧТО ему есть, ЧТО ему носить. Это ведь так удобно, когда муж занимает так мало твоего личного времени. Но теперь, когда она «отпустила» детей в свободное путешествие, ей стало грустно, что этот добрый и заботливый человек находился на задворках ее внимания.

– У тебя на сегодня какие планы? – вывел ее из раздумий муж. – Нас приглашают Ивановы на вечер. Они сегодня юбилеры – 25 лет совместной жизни.

– Конечно, сходим. Поздравим. Заезжай за мной в пять. Купим подарок, и, думаю, к шести успеем до них добраться.

Они вышли из дома и, садясь в машину, Маля заметила в глазах мужа интерес. Этот блеск глаз был ей знаком. Так муж смотрел на нее в минуты особенного душевного подъема. Маля даже телом ощущала его тепло и благодарность.

Рабочий день пролетел на одном дыхании. Когда зазвенел телефон, Маля даже растерялась, поняв, что ей пора выходить. Муж ждал ее в машине на служебной стоянке.

Утро Рамса было суматошным. Вчера поздно лег, вставать чуть свет совсем не хотелось. Он дал себе 15 минут понежиться и чуть не проспал. Сейчас, сидя на паре по нудной дисциплине у нудного преподавателя, он пытался привести в порядок свое тело, свои мысли... И... Ба – бах...

– Елы – палы, ведь сегодня у него начинается эксперимент над самим собой под контролем себя самого. Забавненько. Так что же теперь будет моим девизом? – но зудящее – свербящий голос препода не давал ему сосредоточиться и вспомнить точную формулировку инструмента Намава. – О! Это, кажется, главное: «...Какие мысли в вашей голове? Ваши мысли – ваши одежды. ...Вам нравится ваш гардероб?» Не – э, утром мой гардероб из мыслей-одежд больше смахивал на наряд бомжа. А сейчас – на разбушевавшегося психа. Бедный препод. Я его уже убил, похоронил, сжалился, воскресил. Да – а, никогда не думал, что моя голова такая плодovitая. В ней непрестанно рождаются и кишат мысли, мыслишки, мыслици. А мне надо научиться их отслеживать.

Но тут зазвенел звонок. Студенты рванули со своих мест,

увлекая и Рамса в гущу студенческой жизни, полной авантюры, лени и креатива. Шумным живым потоком заполнились коридоры университета. Рамс легко лавировал среди студентов, держа курс на кафедру прикладной химии. Тело его очень хорошо знало этот путь, и Рамс, доверившись телу, пытался отследить свои мысли. И к своему удивлению, а может быть, даже недоумению, он понял, что отследить, а тем более зафиксировать их логическое завершение было непросто. Мысли струились множеством горных ручейков, переплетаясь между собой, они меняли свое содержание и эмоциональную окраску, а потом вдруг превращались в единую бурлящую реку, имя которой Настроение, привнося в нее разные оттенки грусти, обиды, радости, раздражения... Рамс взялся за ручку двери, когда его осенило:

– Надо остановиться, чтобы хоть что-то разобрать в этой своей голове! Вечером этим и займусь, – подытожил он, уже здороваясь с преподавателем Еленой Сергеевной, к которой и спешил на кафедру.

Улана словно плыла, а не шла по земле. За эти 7 лет знакомства с Онной многое в ее жизни стало более четко, устойчиво и радостно. Имея хорошую интуицию, Улана научилась доверять себе, но вот строить отношения с мужем было для нее новым и сложным делом. Учиться общению в семье теперь стало для нее самой главной задачей. Теперь Улана с любопытством начинала новый день, потому что в каждом новом дне она открывала для себя новые черты и грани в де-

тях, муже и в себе самой. Да и бизнес пошел в гору. Горечь и страх, которые сотрясали душу и сердце Уланы, переплавились в мудрость, сделав ее взгляд спокойным, а тело цветущим. Муж чаще стал говорить ей о своей любви. Семья Уланы выросла, крепла вместе со своей хозяйкой. И наступивший сегодняшний день Улана начала с обращения к себе:

– Улана, ты с сего дня всегда держишь в своей голове основное правило: «Все, что делаю сегодня, всё, что говорю сегодня – все правильно, потому что, только прожив этот день, я научусь чему-либо и стану мудрее. Я с каждым днем накапливаю новый опыт, это опыт взрослого человека. И когда я столкнусь с неприятными для меня людьми или событиями, я могу делать то, что посчитаю нужным, – сказав себе это, она почувствовала внутреннюю готовность принять это правило, а перед глазами вспыхнула картинка, на которой Улана увидела себя, старающуюся сделать все правильно. Чтобы все были довольны. Но это не всегда удавалось. И тогда она корила себя во всех неудачах. Картинка вспыхнула и растворилась. Но Улане было достаточно этого мгновенного видения, чтобы понять, почему в конфликтных ситуациях она так страдала и долго приходила в себя.

– Все, – сказала Улана вслух, – начинаю новый этап своего взросления. Теперь буду не только помнить о моем задании, но еще начинаю себя хвалить и поддерживать! – Довольная собой, она поднялась на второй этаж, пора было будить детей. Осторожно открыв дверь в детскую, Улана остано-

лась, любуясь, спящими сыном и дочкой. Она не переставала удивляться тому, как дети точно отслеживали ее душевные взлеты и падения. Как они чувствовали все оттенки ее настроения и старались по-своему ей помочь. Но в конфликтных ситуациях они отдалялись от нее, и тогда через все свои обиды Улана слышала зов материнского сердца:

–Кто, если не ты, согреет и защитит этих детей? – и откуда-то брались силы и делались дела, решались задачи, и в семье вновь воцарялся мир. Сейчас здесь, в детской, спали ее великие учителя, которые своей любовью день за днем, год за годом раскрывали в ней природную сущность женщины. Улана улыбнулась и включила будильник на команду «подъем». Начинался еще один будничныи день.

Уже забирая детей из школы, Улана поймала в себе новое, а может быть, просто забытое чувство удовлетворения. Она была довольна собой. Сегодня, беседуя с подчиненными, она чувствовала себя комфортно, а когда была необходимость в информации, она спрашивала, интересовалась, уточняла у своих сотрудников без привычного напряжения, сохраняя душевное равновесие. Находясь в отличном расположении духа, Улана предложила ребятам пообедать в кафе, а потом покататься на роликах, чему они шумно обрадовались.

В течение всего дня Улана неустанно твердила:

– Все, что я делаю – правильно. Я – молодец. Я стараюсь быть честной с собой. Я учусь и могу в какой-то момент рас-

теряться – это нормально.

Дети словно слышали ее слова. Они сегодня были более собранными, более внимательными к ее просьбам. Сами уселись за уроки и, помогая друг другу, обошлись без помощи старших.

Вечером мысли Уланы переключились на мужа. – Придет ли сегодня к ужину или опять сошлетя на деловую встречу и явится под утро? – Сердце ее сжалось, к горлу поднимался удушливый страх. Тело напряглось в обиде... Улана торопливо начала искать спасительные добрые слова для мужа, чтобы не погрузиться в холодную воронку недоверия.

– Я учусь, – твердила она себе под нос. Что, что я могу сделать чуть лучше, чем обижаться и не доверять? Что могу сделать лучше? Что? – машинально рука схватила телефон.

– Да, любимая, – услышала Улана голос мужа, – Что-то случилось?

– Я жду тебя. Ты мне очень нужен, – выпалила она и замерла.

– Я уже рядом. Ты мне тоже очень нужна.

После этих слов мужа жаркая волна разлилась по телу Уланы, вымывая страхи недоверия и боль, а в голове как дятел застучала новая мысль: «Все хорошо! Все хорошо!»

Рисс сидел, вцепившись глазами в секундную стрелку ходиков. Она его раздражала. Сейчас Риссу больше всего хотелось оказаться в вакууме – в безвременье, без мыслей, без чувств. Вчера у Онны все было так легко и просто. Задание,

которое он прочитал в своей карточке, показалось ему пустяком. Но сегодня, проснувшись, он еще раз прочитал свое новое правило жизни и его резанули слова «...это значит, в какую бы ситуацию вы ни попали, именно в этот момент у вас уже достаточно опыта и энергии, чтобы ее пережить, понять и получить новые знания». В груди появилась свинцовая тяжесть. Риссу стало страшно, из глубин памяти всплывали невеселые сцены из его жизни: вот он спешит уйти от разговора с матерью. Теперь с друзьями, собравшись на дискотеку, он придумывает повод, чтобы остаться дома, потому что стесняется танцевать, считая себя неуклюжим. А в этом случае ему не хватает смелости подойти к понравившейся ему девушке. И чтобы скрыть свою робость, он становится дерзким. Вот у него уже своя семья. И он в который раз пытается спрятаться от своей неуверенности. Рисс вспомнил, сколько душевных и даже физических сил уходило у него на то, чтобы сделать самому первый шаг к примирению или выразить свои потаенные желания и мечты.

А эта неумолимая секундная стрелка тащит его за собой, и надо принять решение. Надо набраться храбрости и поверить:

– У меня получится! Получится встать в полный рост и открыто встретить новую жизненную ситуацию. И ведь не важно, – продолжал рассуждать Рисс, – будет это что-то абсолютно будничное, как завтрак с женой, когда я хочу кофе, а она поит меня травяными настоями. Или это будет столк-

новение интересов двух сторон в бизнесе. Важно сейчас принять истину: у меня достаточно опыта и внутреннего резерва, чтобы говорить о своих интересах в любой сложившейся ситуации, помня, что все мы разные, а не плохие и хорошие! – тут Риссу показалось, что секундная стрелка задержала свой бег, словно давая ему шанс войти в движущийся поток времени, и, как на эскалаторе, продолжить свое путешествие по жизни. Со словами «Поживем – увидим» Рисс принял это предложение и отправился в путь. И этот путь привел его на кухню, где супруга уже колдовала над свежим травяным чаем. Войдя, он огласил свое желание, стараясь не обидеть свою любимую женщину:

– Варюш, я благодарен тебе за заботу о моем здоровье, но я с удовольствием выпил бы после твоего волшебного чая, бодрящего кофейку.

Пока он говорил, тело и глаза жены вели с ним молчаливый диалог. И когда Рисс замолчал, его Варварушка открыла шкаф, достала кофемолку и сунула ее ему в руки. Мужчина почувствовал её напряжение и, беря кофемолку, задержал в своих руках родные до боли руки жены, увидев на мгновение в этой зрелой и сильной женщине обиженного ребенка. И тут же в его сердце толкнулась нежность, он тихо, но четко сказал:

– Ты у меня замечательная!

Её руки дрогнули, расслабились, и она торопливо отвела глаза, полные слез благодарности. Очень редко муж говорил

такие слова. Но сегодня в нем было что-то еще. Что-то, что она пока не могла облечь в слова, но чувствовала от своего Рисса тепло вместо привычной настороженности.

Уже по дороге на работу Рисе отметил это утро для себя как новый опыт. Он в напряженный момент разговора с женой смог удержаться на волне благодарности. И сейчас в его груди было спокойно. В голове всплыли слова Онны:

– Ваш партнер чувствует вашу энергию. Энергия не знает преград. Вы тронулись в путь, а ваша энергия мыслей уже достигла цели. Поэтому, когда вы общаетесь, будьте искренними.

– Н – н – да, – хмыкнул Рисс, – Так все просто оказывается». Но как тянет в «старую колею» – закрыться, обидеться, отмолчаться. Но по- взрослому – интересней, словно открывается запертая дверь, за которой яркий новый мир чувств и желаний.

Мара всю неделю смотрела по сторонам, стараясь услышать и увидеть подсказки Создателя, чтобы решить свою новую жизненную задачу. Задача была как бы вовсе и не задача. Недавно она познакомилась с мужчиной. Отношения складывались как-то помимо ее воли. Сей субъект, не спросясь, вторгся в ее пространство, как ураган, путая планы, разрушая уже какие-то устоявшиеся представления о жизни. А самое главное – он лишил ее покоя. Теперь день ее начинался с его звонка или СМС. В обед вновь раздавался звонок, и Мара знала, что сейчас последует приглашение отобе-

дать. Ну и, конечно, вечером она получала от него пожелания спокойной ночи. От такой настойчивости у Мары в голове случались цунами. Она то успокаивала себя, говоря:

– Не – э, не мой мужик. Какой-то он шумный. Уж очень его много, я теряюсь где-то в его необозримом пространстве.– То бывали минуты грусти, когда особенно сжимается сердце от одиночества, и тогда Мара вспоминала Его, и в груди щемило от счастья. Она начинала рисовать себе интимные сцены: Он такой сильный, решительный, она полностью доверяется ему. Они идут по жизни вместе. И у них рождается сын. Именно сын, потому что сын – ее мечта. Но тут грезы рассыпались, как песчаный замок, и Мара мучилась вопросами:

– Как себя вести с этим мужчиной? Что стоит за его настойчивостью? Как долго он будет рядом?

Марк, так звали мужчину, действовал на нее, как нервно – паралитический газ. В его присутствии у нее сжималось горло, тело становилось каменным. Она умно молчала и только кивала головой в знак согласия или пожимала плечами. Позже, оставаясь наедине с собой, она шутила: «Очарована, околдована». И вчера, когда она прочитала на карточке: «Инструмент Намава, – свое новое правило- девиз: «Пугает не сама ситуация, а отсутствие информации, как в ней выжить наилучшим образом. Ответ вам подскажут...», то поняла, что никто не придет и не даст волшебного рецепта. Вот Мара и села в воскресенье подытожить свои находки-наблю-

дения. Рядом с ней уселась ее очаровательная доча и принялась вырезать из разноцветной бумаги наряды для своей картонной куклы Милы.

Мара взяла чистый лист, ручку и начала свои творческие поиски. Вот что у нее получилось:

Подслушала разговор подруг в кофейне:

Подумай, что ты хочешь получить от него? Кто он вообще для тебя?

Постоянно встречаю влюбленные пары, вижу беременных женщин.

Часто вспоминаю фразу, которую говорит Онна: «Не додумывай за других».

Понравилась фраза из кинофильма: «Большая разница заключается не в нашем возрасте, а в том, что ты – женщина, а я – мужчина».

И из моего опыта: «Чем меньше ждешь, тем больше получаешь».

А самое важное для меня – это мой горький опыт. Из него я поняла, что не надо торопить события и важно спрашивать мужчину о его планах.

Закончив писать, Мара перечитала несколько раз все пункты, чтобы хоть что-то уразуметь для себя. И в голове сложилась фраза: «Я хочу создать семью с этим мужчиной, но не знаю его намерений». Признавшись самой себе, что она хочет выйти замуж за Марка, Мара определила для себя ближайшую цель: поговорить с Марком о его намерениях.

Но даже сама эта мысль о разговоре с женщиной наполнила ее нутро колючим холодом. Чтобы как-то поддержать себя, Мара отправилась на кухню выпить горяченького кофею. Пока кофе заваривался, в голове постоянно зудела и кусалась мысль: «Надо начать узнавать о нем у него самого». Вслух же Мара сказала самой себе:

– Хочется спрятаться, однако, как когда-то в детстве. Спрятался, переждал – и все в ажуре. Но, увы, во взрослой жизни это уже не сработает. И если ты сейчас не сделаешь этот новый и достаточно трудный шаг, то так и останешься в компании своих комплексов – тараканов.

Допив чашечку кофе, Мара собралась с духом и приказала себе:

– Приняла решение – дерзай!– И после этого словно что-то выкатилось из горла, вызвав приступ кашля.

Вот уже 5 дней как Урса шла новым курсом, точно соблюдая совет – правило Намава: «Прежде чем вы что-то сделаете в интригующей вас ситуации, сядьте на стул...» Урса – исследователь по натуре – с готовностью приступила к инвентаризации своего жизненного опыта. Ей нравилось жить. Ее очень интересовал сам процесс жизни, к которому она подходила творчески. Урса становилась звездочкой, и из поднебесья видела сразу все и вся. И тогда понимала, как страшно на такой огромной планете маленькому человечку остаться одному. Убегая от одиночества, он начинает хвататься без разбору, за кого попало. Страх и суета мешают ему увидеть,

что за каждым завершением чего-либо сразу идет рождение нового. Новых возможностей, новых связей и вместе с этим приобретение нового опыта. Урса была уверена, что надо принимать события, приходящие в жизнь, с благодарностью, потому что каждое событие – это ступенька к более полноценной и интересной жизни. Вернувшись из своего звездного путешествия на землю и погрузившись в мирскую суету, она старалась помнить, что, когда ты радуешься, волнуешься, скучаешь, плачешь – это и есть жизнь. И старалась прожить день без суеты.

Теперь перед Урсой стоял вопрос: «Куда я иду, а вернее, чего я хочу?» Вот «ЧЕГО ХОЧУ» Урса – то и забыла. Будучи по жизни философом, она мало уделяла внимания бытовой стороне жизни, особо не гналась за модой, не вертелась у зеркала. В ее семье не бушевали страсти, но и не строились козни. Муж был всегда рядом, но в самом начале их совместной жизни, наткнувшись на его нежелание следовать за ней по пятам, она отошла от него. Их семейная жизнь сводилась к совместным ужинам, во время которых они обменивались своими новостями и успешно расходились по своим любимым уголкам. Урса читала, вязала или просто гуляла пред сном в сквере. Муж смотрел футбольные новости в Интернете или строил из спичек дома и соборы и каждую пятницу с друзьями отправлялся в баню. Сын как-то незаметно вырос, не доставляя особых хлопот. Под водами жизни ее семьи были свои мели, подводные течения, скрытые

гроты. Сейчас Урсе предстояло всколыхнуть эти воды. Она понимала, что рано или поздно ей придется ответить на вопрос: «Как ты прожила свою жизнь? Как жилось с тобой твоим домашним?» Уже в который раз повторила она для себя вопрос: «Чего я хочу?» И начала восстанавливать в памяти свои мечты и чаяния. Она словно спускалась в подземелье ступенька за ступенькой, ступенька за ступенькой. Сердце сжималось от жалости к себе, хотелось остановиться, но Урса продолжала свой путь в прошлое, пока отчетливо не всплыла картина: Первый месяц совместной жизни. Она старается наполнить каждый будничным вечер чем-то новым, чтобы быть ближе к мужу, чтобы интересно и с пользой проводить вечера. Но через несколько дней муж сообщает: «Все, любимая, медовая неделя подошла к концу. Переходим к делу». После этого заявления он садится перед телевизором и начинает смотреть футбольный матч. После матча муж в запальчивости позвонил другу, чтобы разделить с ним горечь поражения любимой команды. А новоиспеченная жена, так и не дождавшись в этот вечер внимания мужа, уснула, одетая, на диване. Муж разбудил ее в два часа ночи. Сонная, она перебралась на кровать, зарылась в одеяло, отодвинувшись от супруга, и погрузилась в серый туман сна.

Весь следующий день у нее постоянно сосало под ложечкой. Хотелось съесть чего-нибудь вкусенького, чтобы избавиться от этого неприятного ощущения. В конце рабочего дня позвонил супруг, предупредив, что придет поздно, по-

тому что идет играть в футбол с друзьями. И вот тут-то это «что-то сосущее под ложечкой» взорвалось, слезы брызнули из глаз. Она молча положила трубку и «умерла». Умерла ее мечта наивной девочки жить в дружной, веселой семье. Вместе познавать, придумывать, радоваться, встречаться с друзьями...

Урса вытащила из подземелья памяти чахлый росток своего желания. Это было нереализованное желание иметь рядом мужа- единомышленника. Но будучи совсем юной, не имея опыта общения с мужчиной, при первой же размолвке она спряталась в своей раковине. Живя в своем мире поисков и открытий, она старательно избегала «острых углов» в своей семье. И только познакомившись с Онной, поняла, что самые важные открытия мы делаем, когда учимся общаться и строить отношения со своими самыми близкими и дорогими людьми – со своими домочадцами. И только сейчас Урса смогла найти в себе силы сказать: «Это твоя семья. И если не ты сделаешь шаг к сближению, то кто? Ведь радоваться ты хочешь именно с ними, с твоими мужчинами: мужем и сыном».

Звезд всю эту экспериментальную неделю усердно трудился. Содержание карточки, которую он вытянул в тот вечер у Онны, было как раз кстати. Задержав свое внимание на том, что жизнь – это учеба, Звезд совсем иначе теперь думал и о разводе, и о том, чего достиг и какой накопил жизненный опыт. Раздумывая в эти дни о своем детстве, отро-

честве, юности, он не спешил убежать от горечи воспоминаний. Много времени и сил было потрачено им на то, чтобы соответствовать нормам «настоящего мужчины». Он делал из себя почти робота: не чувствую, не боюсь, упрямо иду к цели, безжалостен к себе. Но в груди и в солнечном сплетении иногда прорывалась такая боль, что хотелось выскочить из тела и убежать от себя такого – «настоящего мужика». Сейчас Звезд стоял уверенно на своей дороге жизни, стараясь сохранить свою индивидуальность. Только сейчас, придя к своей зрелости, он научился отдыхать, полностью отключая свою голову от проблем бизнеса, а это уже говорило о том, что он начал доверять людям, которые его окружают. А ведь как много сил унесла гонка быть лучше, быть на гребне всего нового, модного, превзойти своего супротивника в мастерстве. И так далее и тому подобное. Торопился обойти, торопился быть первым, отодвигая свои чувства, переживания. Эта напряженная скачка от себя самого продолжалась бы и дальше, но в какой-то момент Звезд обомлел от холодящего душу озарения: «Чем быстрее я бегу, забыв о себе и о своих близких, тем ближе я к своему гробику...» И вот теперь, положив в основу своей жизни правило-девиз «Жизнь – это учеба», Звезд расслабился, позволив себе чувствовать и выражать свои чувства. Это было непросто. Его тело было растеряно, где-то в животе рождались доселе незнакомые ощущения. Порядок, который складывался годами, нарушен, все вокруг разбросано и не имеет своего ме-

ста. Это было необычно и непривычно, остался только фундамент – тело. Все, что было старым домом, – разобрано и рассмотрено. Что-то признано годным к дальнейшей службе, что-то отправлено в запасники. Предстояла новая стройка себя и своего опыта взрослого человека. И Звезд постоянно себе напоминал: «Я учусь. Сейчас я стараюсь выражать свои чувства, разрешаю себе чувствовать, даже если эти чувства не очень-то и приятные. Мне надо почувствовать, чтобы понять, как лучше решить все задачки – загадки, подкинутые мне Создателем». Конечно же, была боль, когда он, перелистывая страницы своей жизни, понял, что его жестко регламентированный жизненный уклад прошлых лет вряд ли был удобен его жене и сыну, которые ждали от него не только запланированных для них двух часов в сутки. Они ждали от него чего-то большего. Чего именно ждала от него его Настенька, он теперь не узнает. У нее уже другая семья. А с сыном предстояло поговорить по душам.

Звезд, пройдясь по своей жизни, без страха огляделся: а что сейчас вокруг меня? Где я? С кем я? Впервые за эти 6 лет холостяцкой жизни он поймал себя на желании заботиться о ком-то, и возникла мысль: «А можно ведь подумать и о хозяйке для моего нового дома. Теперь я смогу построить отношения с женщиной по-другому. Я буду вновь учиться чувствовать, дарить, совершать глупости. Потому что я есть! И я разный: я мудрый и глупый, я скверный и праведный. Я принимаю себя разного, и да пошлет Создатель моей жен-

щине достаточно мудрости, чтобы она смогла принять меня разного, но всегда несущего ответственность за свои слова и поступки. Мы будем вместе с ней учиться делать друг друга счастливыми». И тут Звезд ощутил такой горячий поток радости, он заполнил его грудь, чресла, каждую клеточку. Как когда-то в детстве, когда он запускал голубей в небо с дядей Колей-голубятником, у него самого от восторга вырастали крылья. Маленький Звезд вместе с голубями парил в небе, ощущая ликование и жар в груди. Это чувство свободы и внутренней силы всегда было для него сигналом к действию. И сейчас, ощущая в себе наполненность и решимость, он перешел к действиям. И первое, что предстояло сделать – это позвонить Анне.

Онна, проводив своих гостей, поставила перед собой задачу: всю свою жизнь она летела в жажде познания человеческих отношений. Жизнь была для нее увлекательной книгой. В этой книге были странички и про нее. И сейчас, когда уже имелся собственный уникальный опыт, она приняла решение прописать самые важные для себя открытия, чтобы без эмоций и комментариев как можно лучше разобраться в своих приобретенных знаниях и увидеть результаты своей работы. Замедляться было непросто. У нее все клокотало внутри, подпрыгивало, и она специально садилась в кресло или на стул, чтобы выйти из состояния «лечу» и медленно-медленно сделать дела в сегодняшнем дне наилучшим образом. Готовя обед или ужин для своих мужчин, Онна кон-

тролировала все свои действия, это было необходимо, чтобы быть здесь и сейчас. Как молитву твердила она слова своего учителя: «Помните о моменте одного действия». Мысли сведены были на бытовой уровень: «Я готовлю ужин. Чтобы получилось вкусно, надо добавить приправу. А младшенький любит макароны сыроватые. Надо быть внимательнее, а то переварю...» – и так далее и тому подобное.

Она, чтобы не стоять в стороне от своих друзей, тоже решила выполнять одно правило Намава. Это будет ее мастер-класс, это будет ее экзамен на зрелую мудрость. И в ее билетике было написано: «Намава 8. Помните, что ваш партнер (муж, коллега, подруга, ребенок) в данный момент делает только ТО, что дает ему чувство защищенности и покоя, ведь у него есть свой, отличный от вашего опыт. Свои, отличные от ваших желания и планы, которые он старается осуществить». Это универсальное правило особенно сложно соблюдать в семье. Так хочется видеть своих детей и мужа такими, как мне удобно. И, конечно, приходится «брать себя за удила», чтобы не разнести все на мелкие кусочки, когда дети вдруг тупят, муж упирается. И только включая программу «Я взрослая. Мои дети и мой муж отличны от меня», останавливаешься и ищешь слова, чтобы сказать своим дорогим и любимым людям, КАК я хочу с ними общаться и ЧТО хочу получить от общения с ними. Ведь если я не расскажу им об этом, я не получу ни заботы, в которой нуждаюсь, ни помощи, которая мне иногда необходима. Она

еще более четко стала формулировать свои просьбы детям. В разговоре со своими сыновьями она старательно отслеживала, насколько полно усвоена информация, которую ей хотелось до них донести. Иногда она писала на листочке просьбу и просила прочитать записку вслух или прибегала к отзеркаливанию того, что она сказала. Мальчики смеялись, шутили, но выполняли мамины просьбы. В свою очередь и мама – Онна – была предельно внимательна к просьбам сыновей. Бывало, приходилось извиняться за свою горячность перед младшим. Стас, в отличие от старшего брата, Рамса, более медлительный и чувствительный, требовал большего терпения от своих близких. Онне рядом с ним приходилось переключаться на другой ритм жизни, проговаривая про себя: «Ему так удобно. Подожди. В противном случае он будет переживать и потеряет свою устойчивость. Помоги ему вырасти уверенным и открытым». Да – а, изо дня в день муштровывать себя – дело непростое. Общаясь с детьми, Онна соблюдала правило «Не унизь!» В ее общении с детьми на первом месте стояло доверие и такт. В минуты досады она старалась не критиковать, а говорить о чести, о любви, о доверии. Но бывали ситуации, когда приходилось дать подзатыльник или шлепнуть полотенцем по мягкому месту.

Дети учат нас быть взрослыми. Именно с детьми мы часто ведем себя торопливо. Не думая о последствиях, выплескиваем на них и свою горечь обид, и раздражение от накопившейся усталости. А эти трепетные сердечки продолжают нас

любить и выполняют наши команды-желания, чтобы мы увидели их любовь и старания. Имея совсем крошечный опыт жизни, они живут чисто и праведно, опираясь на свою интуицию. А мы, родители, ставим подчас для своих детей непосильные задачи, ведь нам важно показать своим друзьям и знакомым, какие у нас уникальные и гениальные дети. И Она старалась помнить, что ребенок делает только то, что дает ему чувство комфорта и защищенности. Перед ней, как и перед всеми родителями, стояла задача: научить своих сыновей жить в обществе, сохраняя свою самобытность. И главный вопрос, на который Она всегда искала ответ: «Как создать для ребенка комфортную ситуацию и научить его решать свои жизненные задачи самостоятельно?» Она, конечно, не первую неделю жила по этому правилу, но именно сейчас оно было особенно актуально, потому что Она хотела как можно лучше понять, насколько комфортно ее семье быть и жить рядом с ней.

На этой неделе в жизни младшего сына произошло неприятное событие. На уроке физкультуры у Стаса его одноклассник Рома украл мобильный телефон. Семья Ромы считалась неблагополучной, родители забыли о своем ребенке во имя своих интересов. Стас общался с Ромой, приглашал его в гости после школы. Она всегда усаживала мальчиков пообедать, а потом они уходили играть в детскую.

И вдруг кража. Она растерялась... Первое, что она сказала сыну:– Я понимаю, как тебе обидно. Но давай подумаем

вместе, ЧТО толкнуло Рому на этот проступок?

Стас повторял слова учителя о том, что Рома трудный ребенок и его отправят в детскую колонию или интернат, и надо написать на него заявление в милицию. И тогда Она задала сыну вопрос:

– Как ты думаешь, что он сделает с твоим телефоном?

– Кому-нибудь продаст!

– А что он сделает с вырученными от продажи деньгами? –

Онна старалась показать Стасу другую сторону горестного для него события.

– Ну, думаю, что сначала он купит себе еду, потом пойдет поиграть в автоматы. Вот, наверное, и все. Ведь ему много не дадут за украденный телефон, – Стас замолчал, что-то еще додумывая. Глаза его смотрели в одну точку, а губы тихонько шевелились.

– Сынок, почему Рома украл? – голос Онны- мамы звучал жестко и тихо.

– Мам, он всегда хочет есть! – Стас замолчал. Она подержала эту тишину, чтобы сын слышал свои слова. После паузы тихо заговорила, голос ее был глухой, полный горечи и боли:

– Сынок, иногда взрослые люди не заботятся о своих детях. Как в случае с Ромой. И тогда, чтобы выжить, Рома вынужден брать чужое, потому что заработать сам он не может. А кушать хочется. И отдавать его в колонию для малолетних преступников – это жестоко. Уж если и наказывать, то надо

наказывать его родителей. Знаешь, за что?

– За то, что они о нем не заботятся? – глаза Стаса были полны смятения. В его практике такого опыта еще не было. Вокруг него царил мир, полный любви. Люди, которые его окружали, были разные, но они все заботились о своих детях и о нем в том числе. Детский ум отказывался принимать такую информацию. Она увидела его смятение и сказала:

– Помни мои слова, сынок! Самое дорогое – это семья. И надо быть внимательным к членам своей семьи. Заботиться о них в меру своих сил, чтобы они не страдали, как Рома. Он украл твой телефон, но ты узнал, какой ты счастливый человек, потому что с тобой рядом любящие люди. И надеюсь, что ты понял, как непросто жить твоему однокласснику.

Стас молчал. Онна знала, что сын переживает это событие, учитывая новую информацию. И знала, что это хороший урок для ее мальчика.

Уже позже, сидя на родительском собрании, Онна слушала, как родители придумывали наказание для «пропавшего ребенка, по которому колония плачет». И этим «пропащим ребенком» был, конечно, Рома. Выждав какое-то время, она встала и вышла к доске, стараясь замедлиться, чтобы найти слова, которые помогут ей объяснить родителям суть происходящего.

– Давайте вспомним, сколько лет злодею, – тихо заговорила Онна. В классе повисла тяжелая тишина, родители недоумевали. – Роме десять лет, – Онна помолчала, чтобы роди-

тели вспомнили, что они говорят о ребенке. И возраст этого дитя соответствует возрасту их детей, которых они опекают, лелеют и ЗАЩИЩАЮТ. – И у Ромы есть родители. Почему здесь нет его родителей? Почему сейчас никто не вспомнил о них? А потому что вы знаете, что родители забыли о ребенке. И проще вытолкнуть ребенка из школы, отправить его в интернат, чем привлечь внимание родителей к воспитанию Ромы. Но десятилетнее дитя имеет ли достаточно опыта, чтобы выжить в обществе? Прокормить себя, одеть и адаптироваться в социуме, то есть приобрести необходимые знания и навыки общения и сожительства. Конечно, нет. И тогда ребенок вынужден выживать. Так что это грустная история, – Она замолчала. Родители поддержали ее одобрительными репликами.

После собрания она пешком шла по вечернему городу, а в голове продолжался разговор про Рому и его родителей: «И родители Ромы были когда-то детьми. И они получили свой первый жизненный опыт, наблюдая за своими родителями, общаясь с ними. Ведь первое, что необходимо малышу, – это выжить. Программа выживания заложена природой во все живое на Земле. И каким же горьким должен быть опыт детей, полученный в семье, если, будучи уже родителями, они думают только о своих утехах». В груди у Онны возникло знакомое ей чувство холода. Оно возникало всегда в тот момент, когда она понимала, что сейчас улучшить ситуацию своими силами нельзя: «Надо время, чтобы люди

вернулись к себе, к своим чувствам и желаниям. Тогда каждый будет помнить, что рядом живет не просто женщина или мужчина, а рядом живет совершенно другой мир чувств, желаний, который следует уважать и познавать. Семья будет начинаться не с требований «Я знаю, как надо», а с уважения интересов всех ее членов, независимо от возраста. И семья станет для ребенка образцом отношений между женщиной и женщиной. Подрастая, он научится уважать интересы близких и узнает, что только в семье он может получить безусловную любовь. Выходя из семьи в мир, ребенок уже должен знать, что рядом с ним чужие люди. И первое правило, которое поможет выстраивать общение в миру – это соблюдение личного пространства, как своего, так и любого другого человека».

Онна шла по аллее, вдыхая смолистый запах молодой листвы тополей. Теплым потоком пряный аромат заполнял ее грудь, согревая и успокаивая. И вот уже побежали огоньки первых радостных умозаключений: «Перестань пугать себя. Ты ведь знаешь, что каждый приходящий на Землю ребенок улучшает свой род. И они приходят уже более чуткие, талантливые, звонкие. Они удивляют своей прозорливостью. Рожденные в эпоху Водолея, наши дети обязательно научатся гармоничному общению и восстановят общечеловеческие ценности».

Решая свои задачи, Онна помнила и о своем эксперименте. Она знала, что не следует прогнозировать, КАК все прой-

дет. Ей надо просто ждать, доверившись своим единомышленникам. Теперь замедление и невмешательство стало основной ее линией поведения. Ведь получив знания от Вселенной в виде энергии – мыслей, – необходимо набраться терпения, чтобы эта информация как можно лучше материализовалась в физическом мире.

Проживая первую неделю по новому правилу, Джила с улыбкой вспоминала, с чего все началось. В тот памятный вечер у Онны, взяв карточку Намава, она на миг разучилась читать. Перед ее глазами горели какие-то иероглифы, а в голове, словно солнечные зайчики, метались вопросы: «Зачем мне это? Смогу ли я? Хочу ли я?..» Серой пеленой страх начал кружить голову, но тут же из центра груди к самому темени подкатила тугая горячая волна, и вместе с ней родилось решение: «Я больше не хочу страдать в своей семье. А значит – я смогу». И сейчас же буквы сложились в слова, и Джила прочитала: «На кого направлены ваши «ХОЧУ»: на себя или на партнера (сослуживца, мужа, жену)? Если «хочу» направлено на партнера, то стоит помнить, что у вашего партнера есть свое видение вашего «хочу», а посему оно будет иметь не тот результат, который вы предполагали. Поблагодарите его за старания», – эти строки вызвали у Джилы резкий протест и непринятие. Она погрузилась в обиду, и уже по привычке возникли претензии в адрес мужа: «Я стараюсь, а он меня постоянно критикует!»

Отдышавшись от подкатившего кома обиды, Джила подо-

шла к Онне. Ей нужна была подсказка. Онна, выслушав вопрос Джины, напомнила ей:

– Тебе придется обращаться с просьбами к коллегам по работе, к своим домочадцам. И я знаю, как иногда это бывает непросто. Но ты уже знакома с простым правилом общения – не критикуй. Нужна помощь – попроси. Обиделась на партнера – расскажи о своих чувствах. Хочешь поговорить, спроси партнера, может ли он сейчас уделить тебе время? Если сейчас он не расположен к разговору, то уточни, когда ему будет удобно выслушать ТВОЮ ИСТОРИЮ.

Конечно, Джина это знала, но пока это была еще только информация. Разговаривать с мужем, пользуясь перечисленными Онной правилами, она до сих пор так и не начала. Прожив в браке 17 лет, эта уже зрелая женщина продолжала с детским упорством оправдывать себя и обвинять мужа в черствости. И вот теперь, набравшись храбрости, Джина призналась самой себе, что все это время ждала кого-то, кто разрешит все споры и раздоры в ее семье. Но во взрослой жизни приходится все делать самому. Тягуче больно ныло в груди от неизвестности: ЧТО получится? и получится ли что-то? Чтобы вернуть себя в чувства, Джина посвятила всю первую неделю новой жизни воспоминаниям. Это были воспоминания о студенческой юности – самой свободной и счастливой поре жизни. Воскрешая в памяти переживания тех лет, Джина заметила, что стала терпимее и внимательнее к мужу. Она словно вновь стала студенткой второго курса,

которая урвала себе самого завидного жениха на факультете. Их отношения нельзя было назвать пылкими, но ее устраивал этот заботливый и трудолюбивый юноша. И когда они стали жить вместе на пятом курсе, Кирилл нашел ночную работу, чтобы оплачивать квартиру.

Джила старалась вспомнить каждую мелочь, чтобы найти тот момент, когда появилась трещина в их отношениях. Пестрой лентой вились воспоминания, когда в голове стукнуло: «Пока я ждала все эти годы, что Кирилл наконец-то поймет и угадает, чего я хочу и о чем мечтаю, он жил со мной, как добрый молодец в сказке «Пойди туда – не знаю куда. Принеси то – не знаю что».

– Эх, – вздохнула Джила, – в детстве родители меня не особо замечали, а уж похвалить и поддержать меня им и в голову не приходило. Вот теперь и я молчу, потому что не знаю, как вести себя в конфликтной ситуации с мужем. Молчу и обижаюсь, как в детстве. А уж говорить о своих желаниях я вообще не умею. Стесняюсь, думаю, что Кирилл просто посмеется надо мной.

Сейчас на помощь ей пришли занятия с Онной. Первое домашнее задание, которое задала Онна, показалось ей достаточно примитивным. Всего-то надо было вспомнить и записать детские мечты и отметить самое сокровенное желание, которое, увы, так и не исполнилось. Но когда она села за стол, желая быстренько сляпать домашнюю работу, то в голове образовалась дыра. Детства как будто и не было в

ее жизни. Отчий дом, папа, мама, брат – это есть, а девочка Джила куда-то, видимо, спряталась. Просидев минут 10 в полной тишине, взрослая Джила закрыла тетрадь и отправилась в столовую выпить кофейку. Все ее существо заполнялось недоуменным удивлением, такое удивление вызывают пришельцы – инопланетяне и фокусы. Она не вспомнила ни одной своей детской мечты. Так далеко и глубоко закатились разноцветные шары желаний в темной пещере памяти, что Джиле пришлось прийти на очередное занятие с невыполненными уроками. Улыбаясь, Она сказала:

– Ну что ж, я помогу тебе сделать домашнюю работу. Мы отправимся с тобой в путешествие. В этом путешествии я буду твоя мама, а ты моя доченька Джила, которой всего 6 лет. Мы пришли в магазин «Детский мир». Посмотри, Джила, сколько разных игрушек на полках. Здесь и куклы, и коляски, и кроватки, и наборы посуды, и машины, и еще много чего. Попроси маму купить тебе какую-нибудь игрушку.

Джила вся напряглась, в горле запершило так, что к глазам подступили слезы, голос пропал. Она молчала какое-то время, потом сухими губами прерывисто прошептала:

– Мы пришли за подарком братику на День рождения. Мне нельзя клянчить игрушку, денег нет, – и заплакала, удивляясь и своим слезам, и своим таким реальным ощущениям горечи, словно ей и впрямь было сейчас 6 лет. Джила всхлипывала, вытирая глаза салфеткой, Она, помолчав, спросила:

– Ты часто обращалась к родителям с просьбой?

– Нет, – всхлипнула Джила.

– Потому что...

– Потому что есть более важные дела, как говорила мама, и тратить деньги на пустяки она не будет. И чтобы не вызвать недовольства мамы, я старалась не просить. Ответы мне были заранее известны: «Вот вырастешь и купишь себе все, что захочешь», «Не будь эгоисткой, подумай о нас. Мне тоже много чего хочется». или «На это баловство нет денег. Лучше пойдешь посуду помой или с братом поиграй».

– А как ты чувствуешь себя, если сейчас тебе, уже взрослой и самостоятельной женщине, приходится обращаться с просьбой к мужу или другим людям?

Джила помимо своей воли вновь заволновалась, как когда-то в детстве. В горле запершило. Глаза подернулись слезой.

– Я для себя очень редко что-либо прошу. Я стараюсь делать все сама. Прошу в самых крайних случаях.

– Ты редко просишь кого-либо о помощи, потому что...

– Потому что боюсь услышать отказ. Отказ для меня означает, что я лезу в чужую жизнь со своими неуместными просьбами. И еще отказ для меня – это «Ты для меня не важна. Мне не интересно это делать для тебя».

– Кто тебе это говорил? – уточнила Онна.

– Так я расценивала для себя отказы родителей на мои просьбы.

– Джила, сейчас ты выросла. Живешь с мужем, который пришел к тебе из другой семьи. Вы с Кириллом создали свою семью. И ваша семья отличается и от твоей семьи, и от его семьи. И он вряд ли знает то, что ты мне сегодня рассказала. ЧТО ты можешь сейчас улучшить в ваших отношениях с Кириллом? – Онна заставила Джилу задуматься.

Было тихо, Джила замерла, распахнутые глаза смотрели, не видя ничего. Она старалась услышать себя и словно зависла в самом центре своей головы, где было светло, но пусто до звона в ушах. И из света вдруг пришли тихие слова: «Кирилл – это не мой папа и не моя мама. Надо это ПОМНИТЬ!!!» И Джила, поняв ЭТО, начала опять всхлипывать. Это были слезы и горечи, и благодарности. Горечь за свои страхи, благодарность мужу, что он, по правде сказать, был терпелив к ней все эти годы. Запустив руки в волосы, Джила помассировала голову, сделала глубокий вдох и отчеканила:

– Кирилл – это не мой папа! Кирилл – это мой муж. Он не моя семья, в которой я выросла. Он ДРУГОЙ. Мне надо самой себе напоминать об этом. И тогда мне будет проще просить его о помощи и легче рассказывать о своих мечтах. Сейчас я впервые осознала это. Познание друг друга – это долгий путь, где каждый день длиною в жизнь. Я буду стараться.

Онна улыбнулась и посоветовала:

– Запомни ощущения, которые сейчас родились в тебе. Запомни свое открытие.

Это занятие с Онной Джила вспомнила во всех подробностях и пожурила себя за леность. Ведь до сих пор она так и не воспользовалась своими новыми знаниями при общении с мужем и детьми. И только приглашение Онны принять участие в эксперименте подтолкнуло ее к действию.

Началась вторая неделя поисков и открытий. Маля вспоминала прожитые дни первой недели как путешествие по морю без компаса и лодки. Она, следуя основному правилу – инструменту Намава, – поняла, что к нему следует добавить веру в себя: «Я могу». Эти два слова ей пришлось просто высечь огненными буквами внутри себя. Они помогали ей в самые жесткие моменты. Их было достаточно за этот короткий срок. Непросто далась Мале встреча с подругой Верой в субботний вечер. Она приехала с мужем к ним на дачу. Затопили камин, мужчины сели смотреть футбол. А женщины отправились на кухню готовить ужин. Все было как всегда. Разговоры женщин на кухне похожи один на другой: дети, муж, работа. И, конечно, подруга заговорила о том, что муж не поддерживает ее, не понимает, она старается для семьи, а он говорит, что уже хватит суетиться. И Маля поймала себя на желании «подсесть на эту же волну», начать сокрушаться:

– Да, ты права. Все держится на наших женских плечах и на нашем терпении, – но она крепко сжимала зубы, слушала подругу, а в голове искала ЧТО-ТО... И в какой-то момент рот как-то сам собой раскрылся, и Маля сказала:

– Да, за эти годы много пережито, но, дорогая моя, ведь

мы с тобой тоже не сахар. Ты вообще у нас по характеру – генерал. Твоему Володе приходится нелегко с тобой. При твоей бурлящей натуре у него хватает мудрости не обращать внимания на твою критику и понукания. Он достоин похвалы, ведь все твои хозяйственно-семейные задумки реализовал твой «черствый тугодум».

Вера оторопело смотрела на Малю, но уже через мгновение тихо

сказала:

– Я просто устала. Все бегу-спешу, боюсь что-то пропустить, не сделать. И если я чего-то не успею сделать, то может случиться что-то плохое, – выдохнув это, она замолчала. Маля впервые не кинулась жалеть, советовать, а, выждав, спросила:

– А что может случиться?

– Ну, я не знаю, – замялась подруга, – Просто боюсь, – помолчав, добавила: – Пора остановиться. Вова прав, пора пожить для себя. Я ведь его запилила, что детям плохо, им надо помочь. А они- то на самом деле живут прекрасно. Но мне надо везде быть в первых рядах. Сама себя гоню по кругу «дом – работа – дети – дом».

– А вот это правильно, – поддержала теперь подругу Маля, – И пойдем – ка к нашим мужичкам, угостим их курником. Он у нас сегодня удался.

Маля в этот вечер как никогда была весела и внимательна с мужем. Вера, глядя на Малю, тоже приблизилась к сво-

ему Володе. Подливала чай, подкладывала кусочки пирога повкусней да порумяней. Сейчас, вспоминая это, Маля улыбалась. В душе все прочнее обосновывалось чувство радости и веры. Той нерушимой веры, которая бывает в юности: «Я все могу». Но если в юности под ударами разочарований вера прячется в дальний угол души, не имея достаточного опыта, чтобы выстоять, то теперь эта вера, опираясь на опыт жизни, крепла, окрыляла, наполняя все тело желанием жить, любить и просто радоваться; а самое главное – живы и здоровы муж, дети и внуки.

Маля вспомнила, что всю прошлую неделю звонки к детям были сведены до минимума. Она звонила только вечером, чтобы спросить о здоровье, о победах и шалостях своих внуков, но с советами и помощью не торопилась. И в пятницу грянул гром! В обеденный перерыв позвонила старшая дочь Лиза. Она начала разговор с вопроса:

– Маам! Что вы планируете на выходные?

Маля, зная свою дочь, сразу перешла к делу, задав встречный вопрос:

– Доня, вам нужна наша помощь?

– Да, – сказала Лиза, – Нас пригласили на день рождения. Сегодня вечером планируется выезд на дачу к Антону Гусько. Я бы хотела Даню привезти к вам, потому что он не даст нам отдохнуть. Ты ведь знаешь его характер, он в компаниях плохо идет на контакт с детьми. Будет ходить, ворчать, сидеть рядом с нами и причитать: «Когда же это все наконец

закончится», – а я так устала, эта неделя выдалась такая напряженная.

И тут Малю понесло... За считанные секунды в ее голове пронесся ураган упрека и нотаций: «Вы думаете только о своем комфорте. Ваш ребенок всю неделю был в детском саду и видел вас только перед сном. Бедное дитя не дышит свежим воздухом, здоровье у него слабое, и надо как можно чаще вывозить его на природу, на чистый воздух. Но вы даже не думаете об этом. Вам важно погулять с друзьями, попить – повеселиться. Вы никогда не откажетесь от пива в пользу своего ребенка», – и так далее и тому подобное. Маля была ошарашена этим напором своего страха и беспокойства. Она глубоко вдохнула-выдохнула, затем сделала внушение самой себе: «Ты почему не доверяешь своим детям? Ты ведь их любишь! Помни, что они взрослые. И просто помоги им. С тобой все выходные будет любимое чадо. Вот и пестуй его». А вслух сказала:

– Лиза, папа уезжает на рыбалку, я планировала провести выходные на даче. Конечно, привозите Даню ко мне, у нас будет, чем заняться. Только не забудь взять для него курточку и сапожки, по вечерам прохладно.

Даже на расстоянии Маля почувствовала, как удивлена дочь ее ответом, сегодня мама почему-то обошлась без дежурных советов. Но только Маля знала, как для нее это было непросто. Оставшись со старшим внуком на даче, она старательно замедлялась, чтобы в горячности не съехать в старую

колею привычного зудения и недовольства в адрес Лизы. И воскресным вечером, прощаясь с внуком, она с улыбкой обратилась к дочери:

– Как отдохнули? – в ответ на ее улыбку глаза дочери заблестели, и она сказала:

– Спасибо, мам. Все было хорошо. Вы тут как?

И вновь Маля почувствовала в голосе дочери новые нотки, нотки доверия и благодарности. Маля была приятно удивлена, ведь она всегда мечтала о благодарных детях. Но только сейчас поняла, что дети у нее замечательные.

# 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.