

A photograph of a sun shining brightly through the dense canopy of green trees, with sunlight rays visible. The scene is captured from a low angle looking up at the branches.

Ольга Смолина

Азбука счастья

Ольга Смолина

Азбука счастья

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48844666

Азбука счастья: Моя строка; 2019

ISBN 978-5-9965-0381-0

Аннотация

Ольга Смолина – практикующий врач-психотерапевт, астролог и преподаватель цигуна, проживает в Германии. В своей книге она рассказывает о том, как пришла в медицину, и делится опытом позитивного изменения сознания. Применяя методы, которые описаны в этой книге, вы поверите в свои силы, узнаете, что означает любить себя, и поймете, что все в ваших руках, вы и только вы являетесь творцом своей судьбы.

Содержание

Об авторе	7
Как я пришла к этой книге	9
Я желаю счастья вам!	11
Не судите строго	16
Подвергай всё сомнению!	17
Счастье или несчастье?	20
Всё началось в Санкт-Петербурге	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Ольга Смолина

Азбука счастья

Маме и Санкт-Петербургу посвящается

НИЖНИЙ
ЛЕБЯЖИЙ
МОСТ



*Я желаю счастья вам, счастья в этом мире
большом! Как солнце по утрам, пусть оно заходит
в дом!..*

И. Шаферан



Об авторе



Ольга Смолина окончила Томский медицинский институт

и московско-ленинградскую ординатуру. В России она была терапевтом первой категории. Главным в её жизни всегда был поиск ответов на вопросы: в чём причина заболеваний и как они связаны с психикой? какой смысл скрывается за различными заболеваниями, как можно эффективно помочь людям?

После переезда в Германию ей пришлось сначала несколько лет работать хирургом. С 2003 года по сегодняшний день она врач-ординатор в известной на юго-западе Германии психиатрической клинике.

Наряду с многолетним опытом в терапии, хирургии и клинической психиатрии она имеет законченное образование в психотерапии, психологической астрологии, иглоукалывании и таро, а также является преподавателем цигуна.

У неё двое взрослых детей и трое внуков.

Смысл жизни Ольга видит в стремлении к исцелению души и к возвращению в первоначальную гармонию. Именно это она стремится донести до сердца читателя в этой книге, руководствуясь принципом «краткость – сестра таланта».

Как я пришла к этой книге

Эта книга не была запланирована. Она возникла совершенно неожиданно и была написана мною за шесть недель.

Должна сказать, что мне уже давно время от времени приходила мысль, что я когда-нибудь напишу книгу. Мне представлялось море, берег, и я думала, что книга могла бы называться «Девочка и море», но конкретных идей у меня не возникало.

В последние годы я часто задумывалась, как мне найти возможность передать мой опыт и знания другим и в какой форме я могла бы это осуществить. Давать семинары мне не позволяет отсутствие на это свободного времени. Работая врачом в клинике, я отдаю этому занятию почти всё своё время, то есть не только каждый день с утра до вечера, но ещё и выходные и праздники.

Как-то в разговоре моя дочь посоветовала мне реализовать желание передачи накопленного опыта на YouTube. Ей же принадлежит идея сделать это на русском языке.

В процессе подготовки текста для YouTube я вдруг поняла, что из этого может получиться книга. Мне не нужно было долго думать, что писать. Мысли текли, и книга писалась как бы сама собой. Я подумала: «Наверное, это и есть то, что называют творческим процессом».

Название книги, то есть сначала название YouTube-кана-

ла, пришло тоже как бы само, я его не придумывала, поэтому не могу объяснить, почему именно «Азбука счастья». Так же быстро стало ясно, как будет выглядеть обложка.

В процессе написания книги мне стало казаться, что счастье – это нечто трудно определяемое, как бы неуловимое, нечто необъяснимое и что никто толком не знает, что это такое.

Пытаясь дать определение здоровью, я пришла к удивившей меня самой мысли, что здоровье – это и есть состояние счастья. И я решила, что зашла в тупик, потому что, с одной стороны, вроде бы мысль верная, а с другой – получается, что если нет здоровья, то и счастье как бы невозможно. С этим я согласиться не могла.

И тут я подумала, что книга-то называется «Азбука...», а не научная диссертация, от меня требуется не больше чем перечислить буквы, из которых можно будет впоследствии собирать слова и даже предложения. От азбуки до научного трактата ещё очень далеко. Азбука – это всего лишь первые шаги, подготовка к чтению и написанию текста. Из букв каждый может попробовать сам собирать слова совершенно самостоятельно – по своему вкусу и на свой лад.

Я желаю счастья вам!

*Слово, идущее от сердца, проникает в сердца.
Низами Гяндживи*

В этой книге я хочу поделиться с вами моим пониманием счастья, моими мыслями и идеями.

Если человек делится своими мыслями, то это не значит, что они возникли в нём из ничего, из пустоты, просто взяли и возникли. Так, наверное, тоже может быть, но обычно эти собственные мысли и идеи формируются в человеке в процессе его жизни и опыта. Поделиться можно только тем, что стало твоим. Никто не может дать того, чего сам не имеет. Если человек делится недавно прочитанной им информацией, то это не его личное, а просто чужие мысли, они ещё не успели стать своими.

Всё, что мы узнаём, любая дошедшая до нас информация влияет на нас, что-то в нас запускает, какие-то внутренние процессы переосмысления до сих пор имевшегося. Поэтому в течение жизни меняются наши установки, взгляды на вещи, понимание мира.

То, чем я с вами буду делиться, – это, можно сказать, результат труда моей души.

Первоначально была жгучая жажда знаний, неиссякаемый интерес найти ответы на вопросы, которые мне казались

жизненно важными: в чём смысл жизни? зачем мы здесь? что движет мной? почему я такая, как я есть, а не такая, как кто-то другой? почему другим эти вопросы не кажутся важными и они не ищут ответов на них? как устроена психика, в чём причина заболеваний и как они связаны с психикой? какой смысл скрывается за различными заболеваниями? как можно эффективно помочь людям?

Поиск ответов на эти вопросы всегда был главным в моей жизни, без этого моя жизнь была бы бессмысленной. Я искала ответы везде – в книгах, в фильмах, в спектаклях, изобразительном искусстве. Например, глядя на картину Николая Николаевича Ге «Что есть истина?», где Иисус Христос и Пилат стоят друг против друга, я всем своим существом пыталась понять: в чём же она, эта истина, как мне её уловить?

Прослушав цикл лекций в московской лектории о Л. Н. Толстом, о поиске им смысла жизни, я узнала, что то, к чему он пришёл в конце своей жизни, описано в его книге «В чём моя вера?». Это было в начале 80-х годов. Мне очень хотелось узнать, что же он нашёл за ответ. Но книгу эту мне найти не удалось.

Иногда я просто спрашивала людей в моём окружении, в чём они видят смысл их жизни. Если ответ был, к примеру: «Я живу для моего сына, ему сейчас три года. В нём смысл моей жизни», – то я разочаровывалась, так как мне это казалось совершенно недостаточным, поэтому приходилось искать дальше.

Не искать я просто не могла. Меня продолжали волновать темы поиска себя и своего предназначения, тайны законов существования и самореализации, тайны жизни и смерти... О счастье я тогда ещё не задумывалась. Понимание счастья пришло намного позже, лишь при написании этой книги.

* * *

Когда мне было 30 лет, судьба подарила мне очень важную для меня встречу с человеком, который на том этапе моего внутреннего пути сыграл для меня огромную роль. То, что тогда сформировалось в моей душе, стало фундаментом для последующего развития и является очень важным для меня по сегодняшний день.

В то время мне не часто приходилось, точнее сказать, совсем не приходилось встречать людей, с которыми я могла бы поговорить откровенно обо всём, что мне было важно, открыть душу. В этом человеке я нашла тогда понимающего собеседника, с ним было возможно общение на волнующие меня темы, поэтому я ценю это как подарок судьбы. Кстати, его любимым выражением было: «Каждый человек имеет право падать в травы, и даже каждый день». Эта фраза живёт во мне до сих пор.

Однажды он спросил меня: «А зачем ты ищешь ответы на свои вопросы, для чего?». Я подумала и сказала, что, конечно, для меня, для меня самой. Для чего же ещё? На что он

подарил мне другой вариант ответа на его вопрос: «Для того, чтобы поделиться найденным с другими».

Тогда это было для меня совершенно непонятным. «При чём здесь другие?» – подумала я. Но вот теперь, более 30 лет спустя, я почувствовала необходимость поделиться с другими тем, что нашла для себя. И настало для этого время. И это кажется мне сейчас совершенно естественным.

* * *

Я не имею цели научить кого-либо быть счастливым. Этому научить невозможно. Цель моя также и не в том, чтобы сделать вас счастливым. Это тоже, к сожалению, невозможно, потому что счастье индивидуально, оно внутри, его невозможно создать снаружи.

В чём же я вижу смысл моей книги? В том, чтобы помочь вам осознать, что вы имеете право на счастье уже сейчас, сегодня, в любую секунду вашей жизни. И это право нам дано от рождения, никто его у нас отнять не может. Счастье заложено в нас изначально, это наше исходное состояние. В течение жизни на это изначальное состояние накладываются многие слои различных впечатлений, травм, потерь, переживаний, чужих образов мыслей, понятий, категорий и т. д.

Смысл жизни, по-моему, состоит в том, чтобы под грузом всех этих наслоившихся пластов не потерять из виду счастье, даже если оно закопано так глубоко, что кажется невозмож-

ным до него докопаться.

Мне хочется донести до вас глубокое убеждение, что наша единственная обязанность в этой жизни на планете Земля – это быть счастливыми.

Смысл нашей жизни состоит в том, чтобы гармонично вписаться в этот мир, а счастье – это состояние гармонии, значит, чтобы вписаться в этот мир, мы должны быть счастливы.

Вам, наверное, известна фраза В. Н. Бехтерева: «Если пациенту после разговора с врачом не стало легче, то это не врач». Мне хочется, чтобы вам после общения со мной стало легче. Легче жить, легче принять себя таким, какой вы есть, легче разрешить себе любить себя уже сейчас, таким, какой вы есть на данный момент. В этом принятии себя заложены все возможности. Принятие себя – это ключ к счастью.

Я принимаю вас таким, как вы есть, и желаю вам от всего сердца здоровья и счастья!

Не судите строго

*Нам не дано предугадать, как слово наше
отзовется...*

Ф.И. Тютчев

Мой язык и образ выражения моих мыслей, возможно, покажутся вам несколько странными.

Дело в том, что последние 29 лет я, проживая в Германии, читала, училась и общалась на немецком языке. Русским пользоваться почти не приходилось. Несколько лет назад я заметила, что мне стало сложно выразить свою мысль на русском языке. Я всё время пытаюсь перевести с немецкого на русский. Если бы мне раньше кто-то сказал, что можно забыть родной язык, я бы не поверила. Такого я и предположить не могла.

Поскольку всё, мною узнанное и передуманное в последние годы, отложилось во мне на немецком языке, а почти 30-летнее развитие русского прошло от меня стороной, мне приходится переводить, особенно новые понятия, которых 30 лет назад ещё не было. А перевод не всегда правильно передаёт содержание. Приходится заглядывать в Google, но, к сожалению, то, что там предлагается в качестве перевода, часто искажает смысл. Так что прошу вас, не судите строго...

Подвергай всё сомнению!

Если соловей поёт не то, что книга, всегда верь соловью.

Джеймс Одюбон

Я не хочу призывать вас верить в то, что я скажу. Как раз наоборот, мне бы хотелось усилить в вас интерес к поиску собственного мнения. Разумеется, с каждым человеком можно разделить его мнение, если оно не расходится с вашим. Но не дайте сбить себя с пути даже идущим в ту же сторону.

Рене Декарт считал, что «при поиске истины следует всё подвергать сомнению». Почему бы и нет, ведь Аристотель назвал сомнения «началом мудрости».

Для формирования собственного мнения необходимо сначала собрать информацию, накопить знания. Знания дают свободу выбора собственного мнения. Затем нужно всё критически обдумать и оценить, отсеять ненужную информацию, пропустить нужную через себя и, если возможно, собрать собственный опыт. А когда собственное мнение сформировалось, нельзя забывать, что это только ваше личное мнение, а не абсолютная истина. Абсолютной истины не существует.

Это совершенно естественно, что у каждого человека есть

своё мнение. Оно зависит от его личного опыта и внутреннего содержания, я бы сказала, от его настроенности на мир.

Если, например, человек убеждён в том, что он глубоко несчастен, то это результат его опыта и суммы резонанса с внешним и внутренним миром, то есть его личное мнение. При этом окружающие могут считать его счастливым. Это их точка зрения. И нельзя сказать, что кто-то из них не прав. Каждому его личное мнение кажется единственно правильным, и его трудно, часто даже невозможно убедить в противоположном.

Это был пример мнения, так сказать, личного характера.

Есть мнения более широкого, можно сказать, общественного характера. Например, вера в правильность теории Дарвина, утверждающей, что человек произошёл от обезьяны. Большинство верит в это не задумываясь, как в абсолютную истину, хотя это только личное мнение Дарвина, не больше. Совершенно естественно можно себе представить, что могут быть и другие мнения на этот счёт.

Так же и представление о счастье, оно всегда личное. Но мне кажется, что в таком глобальном общечеловеческом понятии, как счастье, должна быть, помимо индивидуального содержания, ещё и общая для всех составляющая. Мне думается, что счастье имеет общую для всех основу, сердцевину, а уже к ней присоединяются личные компоненты счастья. Но это только моя личная идея, не больше.

Будде приписывается следующее высказывание:

«Не верь ничему только потому, что это сказал мудрец.
Не верь ничему только потому, что все этому верят.
Не верь ничему только потому, что так стоит в Писании.
Не верь ничему только потому, что это считается святым.
Не верь только потому, что другой этому верит.
Верь только тому, что ты сам для себя нашёл
и осознал как правду».

Счастье или несчастье?

Притча

Когда-то давно жил в одной деревне старик, и, хотя он был беден, ему завидовали даже именитые князья, так как он имел необыкновенно красивого белого коня. Такого особенного коня ещё не видывал свет.

Не раз предлагали князья старику баснословные суммы и богатства взамен за этого коня, но старик отвечал всем, что этот конь для него не конь, а друг, а как же можно продать друга?

Старик был очень беден и мог бы поддаться соблазну продать коня, но он этого никогда не делал.

Однажды утром он обнаружил, что коня в конюшне не было, что тот исчез.

Вся деревня собралась вокруг него, и все в один голос стали объяснять ему, какой же он глупец, что не продал коня. Сейчас бы имел богатства и в ус бы не дул. При его-то бедности чего тут было думать! Он же просто не в состоянии соответствующим образом охранять такое сокровище. Каждому же было понятно, что, рано или поздно, коня украдут.

– Теперь тебе ясно, какое несчастье тебя постигло?!

А старик отвечал:

– Не нужно преувеличивать. Скажем просто: коня в ко-

нюшне нет, это всё. А счастье это или несчастье, кто может знать это?

Вся деревня посчитала старика за сумасшедшего. Им уже давно казалось, что у него в голове не всё в порядке, иначе бы он продал этого коня и жил бы в достатке. Но вместо этого, несмотря на возраст, он ежедневно ходил в лес рубить дрова, продавал их и перебивался с хлеба на квас, никогда не наедаясь досыта. И теперь стало совершенно ясно, думали жители деревни, что он действительно сумасшедший.

Через две недели конь неожиданно вернулся ночью домой. Его не украли, он просто убежал в дикие степи. И вернулся он не один, а привёл с собой ещё 12 диких лошадей.

И снова собрались люди и стали обсуждать случившееся:
– Старик, ты был прав, мы заблуждались, это было не несчастье, а благословение, огромное счастье! Какой же ты счастливчик!

А старик отвечал:

– Счастье, несчастье... Скажем просто: мой конь вернулся и привёл с собой 12 диких лошадей. Счастье это или несчастье, кто может знать это?

Снова качали люди головами и думали: «Старик-то действительно сумасшедший! 12 великолепных лошадей получил он в придачу к своему коню. Если их немного объездить, можно будет их скоро хорошо продать и много денег заработать. Почему он не хочет признать, что ему привалило большое счастье?!».

У старика был один сын, который был ещё молод. Сын начал обуздывать диких лошадей. Через неделю один из коней сбросил его с себя, при этом сын старика сломал себе обе ноги.

Снова пришли люди со всей деревни к старику:

– Ах, лучше бы эти кони никогда к тебе не приходили! Это было не счастье, а большое несчастье. Теперь твой единственный сын стал калекой. Как же он сможет быть твоим кормильцем на склоне твоих лет?! Теперь ты стал ещё беднее, чем когда-либо.

Старик отвечал:

– Несчастье, счастье... Скажем просто: мой сын сломал себе обе ноги... Счастье это или несчастье, кто может это знать?

Люди больше ничего не сказали. Они знали, что старик сумасшедший. Качая головой, они разошлись по домам.

Спустя несколько недель началась война с соседней землёй, и всех молодых людей из деревни забрали в армию. Только сына старика не забрали, так как он с поломанными ногами никакой пользы в армии принести не мог.

И снова собрался народ, плача и причитая, потому что из каждого дома силой были рекрутированы на войну все молодые люди. И не было надежды на их возвращение, потому что земля, с которой велась война, была больше и сильнее. Было ясно, что битва будет проиграна.

Все пришли к старику и сказали:

– Как прав ты был, старик! Как же ты был прав! Это такое счастье, что твой сын, хоть и инвалид, но он всё-таки остался при тебе. Мы же не увидим наших сыновей больше никогда. Твой сын жив и со временем научится ходить. Какой же ты счастливый!

Старик отвечал как обычно:

– Счастье, несчастье... Скажем просто: ваших сыновей забрали на войну, а моего нет. Но счастье это или несчастье – кто может это знать?

Снова пошли люди домой. Но не все на этот раз качали головами.

Всё началось в Санкт-Петербурге

*Пути Господни неисповедимы.
Из Библии*

Моя мама Зинаида Смолина родилась, выросла и почти всю свою жизнь прожила в Ленинграде, позже – Санкт-Петербурге. Она только два раза покидала этот город – во время блокады Ленинграда и позже, последовав за мужем на Дальний Восток. Похоронена она в Большой Ижоре.

Мои родители познакомились в Петергофе. Мама жила в Кронколонии, а папа учился в Петергофском военно-морском училище связи имени Попова. В Петергофе они и зарегистрировались. Они были красивой и счастливой парой.

После окончания училища папу послали служить на Дальний Восток, сначала в Совгавань, а позже в Петропавловск-Камчатский, где и появилась я. Интересно, что Петропавловск-Камчатский и Санкт-Петербург называют одинаково – Питер.

Камчатку я люблю. Там я окончила школу и позже работала врачом в больнице, где когда-то родилась. К Санкт-Петербургу же у меня любовь особенная, трепетная. Я ощущаю глубокую внутреннюю близость к нему как к родине моей души, к истокам моей жизни. Там зародилась любовь моих родителей, из которой и появилась я.

После моего рождения мама тяжело заболела. Её родные считают, что она не смогла вынести нелёгкой жизни офицерской жены на краю света.

Когда мне было два года, родители поехали со мной в отпуск в Ленинград к родным моей мамы. Папа вернулся после окончания отпуска на Камчатку, а мама осталась в больнице в Ленинграде. На Камчатку она уже больше не возвращалась, так как была больна, а у папы появилась другая женщина.

После отъезда папы из Ленинграда на Камчатку меня отправили в Волгоград, к моей бабушке по папиной линии. Там я прожила пару лет.

За это время мама несколько раз пыталась забрать меня к себе в Ленинград, но бабушка ей этого не позволяла, активно препятствуя её попыткам.

Мне было лет пять-шесть, когда папа с его новой женщиной приехали в Волгоград и забрали меня на Камчатку. Мне сказали, что эта женщина – моя мама. Из моего свидетельства о рождении исчезло имя моей родной мамы, оно было заменено другим. Правду от меня тщательно скрывали, хотя она была известна многим в нашем окружении.

Моя мама была человеком очень мягким, тонко чувствующим, её любимой книгой был «Маленький принц» Сент-Экзюпери. Внешне я очень похожа на мою маму. Мачеха же оказалась во всех отношениях полной противоположностью моей маме и воспитывала меня более чем жёстко.

Когда мне было 15 лет и мой папа лежал при смерти в

больнице, где мачеха работала медсестрой, одна санитарка, встретив меня в коридоре, сообщила мне, что моя мама не мама, а мачеха. От папы мне ничего узнать уже не удалось, он умер на следующий день, не придя в себя. Я осталась с узанным мною одна. Интернета тогда ещё не было. В загсе мне смогли сообщить только имя моей мамы, больше никаких сведений мне найти не удалось.

С мачехой заговорить на эту тему мне не представлялось возможным, так как тема «мама» – глубоко личная, а мачеха была чужим человеком.

Я хранила эту сокровенную информацию в моём сердце как тайну и одновременно испытывала угрызения совести, что скрываю её от мачехи.

Мачеха внушала мне все годы, что не та мать, которая родила, а та, которая воспитала. Ещё она постоянно повторяла: «Сколько волка ни корми, он всё в лес смотрит». Интуитивно мне всегда было ясно, кого она имеет в виду под волком, и я чувствовала себя виноватой уже потому, что понимала это как упрёк в неблагодарности, который мне постоянно приходилось слышать и в более ясно сформулированной форме.

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.