

ЭВА МИРА

**МАРАФОН "9 КОРОВ"
ИЛИ ПОГОВОРИ С СОБОЙ
ПО ДУШАМ**

Книга о приобретении навыка жить
радостно

12+

Эва Аркадьевна Мира
Марафон «9 коров», или
Поговори с собой по душам

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56820408

SelfPub; 2020

Аннотация

Как приобрести навык жить радостно за 90 дней прохождения Марафона и познакомиться с собой поближе.

Содержание

Предисловие	4
Притча	8
1 неделя. Благодарность	14
2 неделя. Прощение	37
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Предисловие

Или как повысить самооценку?

Или что мне мешает жить счастливо?

Или как расширить границы своего мирка?

Или почему я такая?

Или путешествие вглубь себя. Сделай первый шаг!

Могу я посвятить 30 мин в день себе, чтобы ответить на один из этих вопросов или множество других, не менее важных?

Что мне мешает жить в изобилии?

Почему я до сих пор «бедная овечка»?

Почему нет сил и желания начать новую жизнь с понедельника?

Почему все смеются, а мне хочется плакать?

Афо Эвы: «Не профукайте жизнь на пустяки»

Доброго всем дня, дорогие Земляне! Как Вы проводите время в самоизоляции? Хотите угадаю?

1 реакция: шок.

2 реакция: отрицание – не может быть, скоро всё закончится и всё будет по – прежнему.

3 реакция: борьба – срочно в супермаркет, скупать гречу, консервы и туалетную бумагу.

(я никогда не делала запасов, в отличие от моих практич-

ных подруг, а когда опомнилась, в магазинах обнаружила пустые полки).

Чем занимали себя в первое время: следили за новостями по коронавирусу и отдавались сериалам? Или начали наводить порядок в шкафах, в углах? А в головах? Я скоро поняла, что идеальный порядок в доме – это не про меня, особенно, если в доме маленькие дети, задала себе вопрос: вот лично мне для чего эта ситуация? Чтобы я поняла ЧТО? Сделала что?

4 ступень: констатация факта: случилось. Ну случилось. Да. Да. Да! Случилось.

5 ступень, требует времени. Принятие. (Приятие. Смирение). Я через месяц примерно или чуть больше смирилась, приняла. Успокоилась. Что толку возмущаться и нагнетать страхи? Тем более, когда тобой пытаются манипулировать, читайте Фазиля Искандера «Кролики и удавы» и делайте выводы)

6 ступень: выбор и действие. От себя никуда не убежишь, а так хотелось, да? в очередной раз на море, в негу, по турпутёвке, чтобы не утруждать себя заботой о продуктах, готовкой еды, контактами на иностранном языке. Кто – то (посредством вируса?) решил расставить всё по своим местам: ты, вот ты! Поняла? зачем ты здесь? Чтобы сделать что? Чтобы научиться чему? чтобы оставить детям что? Что ты собиралась сделать и всё откладывала? Вот тебе время, вот тебе ручка, вот тебе твои же черновики. Марафон «9 коров», на-

помнила я себе. Доокладывалась! Вот к чему привела лично твоя прокрастинация. К пандемии на планете Земля. Все замерли в ожидании, когда же ты родишь. Напиши уже!

7 ступень. Анализ (никто не застрахован от падения на 1 ступень. Ничего страшного. Я поднимусь! Не в первой!) Это 7 ступеней «Пирамиды успеха», Аналог пирамиды доктора Элизабет Кюблер – Росс. Большинство из нас всю жизнь крутятся на первых 3-х ступенях этой пирамиды, а успешные идут дальше и выигрывают! А на какой ступени я прямо сейчас? Если творю, то уж точно выше 3-й! Я – молодец! В мирное, спокойное, благополучное (оказывается!) время я придумала для себя и моих девочек (когда подрастут – оценят) «Марафон «9 коров», 3-х месячное путешествие вглубь себя, попытка раскрыть свой творческий потенциал, познакомиться с собой поближе. Выскочить из повторяющего зомбирующего однообразия жизни «как все». Благо уже позволяла работа «на удалёнке», (за пару – тройку лет до всеобщей удалёнки – самоизоляции), время, казалось бы было, но не хватало... уверенности, что ли...? Желания? Мотивации? Теперь всего в избытке: не сделаю – не спасу себя и мир. (или это стадия «торг»?). Какая разница, хочется, делай! Или ещё лучше: что хочется, то и делай.

Теперь на удалёнке все, весь мир затаился по норкам. Редкие пробежки за продуктами и вынести мусор. Как большинство – занялась домашними делами, но что – то внутри свербило, не давало спокойно воспринимать действительность.

Это я себя мотивирую. «Главное – ввязаться в бой, а там посмотрим!» – Наполеон.

Итак, я на 6 ступени Пирамиды успеха. Я решила действовать!

Предлагаю вместе со мной начать путь к своей истинной природе, к своей уникальности, к раскрытию своего истинного я. Это один из вариантов сценария жизни, путешествия внутрь себя, который был выбран из личного опыта, из опыта многочисленных известных и не очень коучей по саморазвитию. Возможно, это как раз то, чем и следует заниматься, чтобы выжить в изменившихся реалиях сегодняшнего дня.

Случился небольшой перерывчик на полдник с детьми, дети проснулись и я пошла их покормить, а когда убирала посуду, включила по старой, глупой привычке тв – и вот первая радостная новость: в Дании и ряде др. европейских стран разрешили открывать магазины по продаже одежды, т. е. начинается выход из карантина!!! А всего – то после моего правильного решения и начала действия. Это про то, что в одной части планеты бабочка взмахнёт крылышком, а в другой начнётся цунами. А в нашем случае – это победа над вирусом!.

Are you ready?

Притча

Два друга мореплавателя решили найти себе самых красивых девушек в жёны. Долго они плавали, повидали много стран, но так и не выбрали себе подходящих невест. И вот один из друзей объявил, когда они высадились на очередном острове: всё, баста, я женюсь здесь. Как? удивился другой, разве здесь есть красивые девушки? Да, ответил друг, я женюсь и останусь здесь. Прошло время, второй моряк всё продолжал безуспешные поиски невесты. И вот однажды он высадился на острове и увидел необычайно красивую девушку, которая уверенной походкой проходила мимо. Моряк решил с ней познакомиться, а девушка неожиданно сказала, что они знакомы. Она – жена его друга. Удивлению моряка не было предела. Но... Как так? Она так сильно изменилась, что моряк не узнал в ней ту самую девушку, из – за которой друг остался на этом острове. Женщина рассказала, что на острове есть обычай за невесту платить выкуп коровами. Чем больше коров, тем выше жених оценивает свою избранницу. Самый большой выкуп был в 9 коров. И вот моряк пришёл к её отцу свататься и предложил 9 коров за его дочь. Отец смущённо сказал, что хватит и 3-х или 4-х... Но моряк настаивал, отец согласился отдать дочь за 9 коров. Сыграли свадьбу и молодые стали жить вместе. Девушка была польщена, что муж так высоко оценил её и задумалась, а что такого он уви-

дел в ней, чего не видит она сама? Не видит её отец? Да, как выяснилось, и друг жениха не увидел... Значит в ней есть что – то такое? Сначала она научилась ценить себя на 9 коров, а потом и люди её оценили, и вот теперь друг мужа – тоже.

Вопрос напрашивается сам собой. Можно так: Ваша самооценка до Марафона и после. По возможности, объективно.

Test: опишите себя в 3-х словах. Один из услышанных ответов: Могу и одним словом: овца. Это ответ образованной, красивой, молодой женщины... Мужчины оценивают себя, как выяснилось, заметно выше, чем мы, скромницы, трудолюбивые красавицы. Почему у нас, девушек, как правило, заниженная самооценка? «Заниженная самооценка не просто опасна. Она саморазрушающа». Автора, простите, не помню.

И ещё один: напишите мысленно на лбу заглавную букву «Е». Как получилось? Е для Вас или Е для визави? Ответ покажет, кого Вы цените выше, чем себя.

Ценности и цели

Есть известный способ собрать свои ценности в форме «Колеса жизни»: это круг, разделённый на 8 сегментов, каждый – ценность, которая важна в моей жизни с процентным наполнением этой ценности. Понятно, что Жизнь – Дар Божий, главная Ценность. И ещё мне дан выбор, я сейчас решаю, как расставить приоритеты.

Это колесо меняется на протяжении жизни. А теперь сде-

лаем так: до и после короны...ой, Марафона.

Уверена, большинство выберут здоровье и свободу передвижения – самые актуальные сейчас пункты, да? финансовую независимость, (кто – то не любит денежки?) семейные узы, любовь, дружбу. У меня всегда, с детства, тяга к путешествиям, и не меньшая – к саморазвитию. Я интроверт, я ценю время, которое могу посвятить себе, пожалуй, мой самый лучший друг – это я сама. Но настал момент (спасибо короне), когда просто жизненно необходимо посвящать время ближнему и дальнему окружению.

«Возлюби ближнего своего как самого себя».

Как едет моё колесо? У меня хромает сегмент: творчество. Ах как хочется написать что – то шедевральное. Как бы найти ключик от сундучка, где спрятаны мои многочисленные таланты? Б. создал нас из единой глины, вдохнул жизнь и сказал, иди! Твори! А мы? В погоне за материальными ценностями забыли, что каждый из нас – поэт, художник, музыкант, ТВОРЕЦ. И Он сказал: STOP! Чада мои, куда несётесь вы, не ведая стыда?

«Не хлебом единым»...

Тест на гениальность: представьте металлическую банку из – под колы. Она уже пустая Надеюсь, не Вы её опустошили. Мы займёмся более благородным делом. Что Вы сотворите из пустой банки? Подсказка – как наполнитель чего – то она уже использовалась, тривиальные ответы не предлагать.

А Вы – гений!

Я нащупала дорожку по которой прогуливаются творцы. Отрешившись от суеты сует, отдавшись своему желанию по-пробовать, как это? Сочинять стихи или рисовать? Со мной было так: Увидела афишу: к нам приезжает известный художник Сергей Андрияка давать мастер классы по рисунку. Благо, время было обеденное, я могла уйти с работы «победать». И этот великий человек меня вдохновил. Как же я бежала в долгожданный выходной за ленинградскими, лучшими в мире! акварельными красками и бумагой! А потом, также бегом, домой – творить. Мои акварельки украшают гостиную в нашем доме, рядом теперь и работы наших девочек.

Для чего это нужно человеку? У Б. нет других рук, кроме твоих. Творчество, раскрытие талантов – да, это здорово. Но что ещё важнее для Отца? Подать руку ближнему своему. Ведь у Б. нет других рук, кроме твоих.

Утром я выпиваю стакан воды. Подаю стакан воды мужу (без меня он не вспомнит про утренний водный ритуал, а вот поесть – да!). Потом я даю напиток всем растениям в доме, коту. Теперь (в самоизоляции) много времени, чтобы позаботиться о семье не «на бегу». Дай Б. терпения! Значит прежде мало заботилась о других, а больше о себе, любимой...

Каковы теперь мои ценности? Из самых – самых главных – духовность. А как её измерить? Ответить честно на вопрос:

каковы мои взаимоотношения с членами семьи, с коллегами, с врагами, с соседями, с друзьями? Хватает ли мне терпения? Принимаю ли я окружающих меня людей такими как они есть, или критикую, не дай Б., осуждаю? Диктую им свои правила и навязываю свой выбор? (Боюсь, что так и есть). Много ли у меня врагов? Обиженных мною людей или незаслуженно позабытых? Часто ли я делюсь, отдаю в дар, плачу чаевые, или просто хвалю искренне? И самое главное: каковы взаимоотношения с мужем? Вторым после Б. существом во Вселенной...

Есть одно древнее учение, там говорится так: человек по уровню развития находится на одной из 4-х ступеней:

1. Живёт для себя – эгоизм. Основное действие – получать. Это наше счастливое детство.
2. Живёт для других – культурный эгоизм (втайне надеется, что и нём позаботятся, а когда этого не происходит – трагедия. Отдать всё до последнего. Жертвенность)
3. Получает во имя Творца. С благодарностью Творцу.
4. Отдаёт во имя Творца. Тайно. Безвозмездно.

С первыми 2 ступенями мы знакомы, верно? Попробуем подняться на третью. Хорошая идея для марафона? И хотя бы иногда на 4-ю...

Для начала обзаведёмся блокнотом, ручкой, цветными фломастерами. Будем много писать, выделять главное. Каждый из нас – сундучок с сокровищами, хранищимися втуне. Будем их вытаскивать, спасать себя. Сможем понять истину,

для чего нам самоизоляция – вирусу конец!

Раковых больных (а теперь, возможно, и заразившихся короной), спрашивают: для чего тебе жизнь? Если человек уверенно отвечает, есть, мол, недоделки, то его высшие силы оставляют пожить – завершить. А у читателя есть ответ? Есть цель, ради которой стоит жить?

1 шаг – спокойствие. Разве можно идти на свидание с собой «в растрёпанных» чувствах?

2 шаг – желание узнать себя поближе и сегодня стать лучше, чем до самоизоляции. 3 шаг – действие. Не просто читать, а делать, вместе со мной, записывая поток сознания, что будет литься из Вас. Это нужно Вам. Это нужно людям. Чтобы мы лучше понимали друг друга. Чтобы добрее относились друг к другу. Чтобы получая, не забывали отдавать. Древние учителя говорили: что хочешь получить – отдай.

4 шаг – оценить свой опыт и двигаться дальше. К лучшей версии себя.

1 неделя. Благодарность

Каждый день, всю неделю и дальше, живём в высокой вибрации слова «Благодарность», произносим это слово почаще, желательно искренне, записываем в блокноте, всё, что накопилось и просится наружу. Ниже мои тексты, **все персонажи выдуманные** – само собой, Вы пишете свои истории или фантазии. Кто насколько смел и открыт, вот и увидим.

Почему так важно благодарить? В детстве нас учили: скажи волшебное слово. Благодарю появилось раньше, чем спасибо (спаси бог или упаси б.) Я поняла одно: будешь благодарным – добавят добра, нет – отнимут и то малое, что есть. Возможно, поэтому, одним по жизни легко, другим – тяжёлый труд. Мне сейчас тревожно, не скрою, как и большинство я потеряла, но я не могу не благодарить вирус (звучит, конечно, ужасно), за возможность заняться любимым делом и быть в окружении семьи (все женщины – «квочки»?)

1 день. Благодарность

Господи! Каждый день я благодарила тебя за жизнь, и мысленно повторяла аффирмацию от французского аптекаря Эмиля Куэ, копированную многочисленными последова-

телями: «С каждым днём моя жизнь становится всё лучше и лучше по всем направлениям». Теперь я с утроенной силой благодарю тебя за Жизнь мою и моих близких, которые рядом со мной в эти непростые времена пандемии. Не об этом ли я мечтала? Чтобы моя большая семья была под моим крылом. Благодарю, тебя Отче! Благодарю за терпение и любовь моих близких, которые мирятся с моим непростым упрямым характером тельца. И дай мне терпения вынести груз быта в эти дни испытаний. Женский труд никогда не ценился высоко, слава Б., есть домашняя техника и, надеюсь, я не свихнусь от домашнего рабства. Каждый «плюс» одновременно несёт в себе и «минус», МИР ДУАЛЕН. Спокойствие, только спокойствие. «Если Вы достигли просветления, то проведите неделю с семьёй». Баба. А мы уже 2 недели! И наше развитие продолжается. Благодарю тебя, Отче, что наставляешь нас на путь истинный. Старшая девочка (скоро 6 лет) занимается китайским по скайпу, обе девочки (младшей 2,5) много рисуют, вместе читаем книжки, делаем зарядку. Да почти всё теперь делаем вместе. Благодарю, Отче, за материнство, за большую, крепкую семью.

С Благодарности Господу моему начинается моё утро и перед сном я с благодарностью вспоминаю, что моя семья рядом и все, слава Б! живы и здоровы. Нас очень запугивают СМИ, всё как в книжке Ф. Искандера «Кролики и удавы», которую я начала читать (какое совпадение!) в первые дни этого помешательства на вирусе. Запуганными до смер-

ти кроликами ах! как сладко управлять! Не сложнее, чем лепить уродцев из пластилина! Стоп! Прочь из головы негатив и политику. Если я не могу повлиять внешне, буду работать над своим внутренним садом. Уж этой радости меня никакой удав лишить не может! Господи! Благодарю тебя за возможность выбора. Ты дал мне свободу выбора! Ты дал мне свободу! Сейчас, когда мы все на самоизоляции, ты словно спрашиваешь, как ты жила? Как ты использовала эту свободу выбора? Чему посвящала своё время?

«Каждый выбирает для себя: женщину, религию, дорогу».

Ю. Д. Левитанский

Благодарю мою любимую бабушку, что научила меня главной христианской молитве: Г! Прости мя, грешную, Г! Помилуй мя, грешную.» А теперь я хочу помолиться не только за себя и близких, а за всех землян. Г! Прости нас грешных! Г! Помилуй нас, грешных. Все ждём схождения животворящего огня. Не оставь нас, Г! Дай нам шанс измениться!

2 день. Благодарность

Благодарю родителей: папочку, мамочку. Они уже в другом, лучшем мире. Благодарю вас за моё прекрасное, насыщенное интересными событиями, путешествиями, праздниками детство. Дружная полная образцовая семья: папа, ма-

ма, бабушка, старшая сестра Ленка. Я самый младший ребёнок у папы. Незадолго до его ухода я узнала, что у папы до встречи с мамой уже была семья, 3 детей. Я познакомилась с сестрой Нэлли, слава Б., она жива, со старшим братом Кириком (ему – царствие небесное!) Папу любили все, такой он был человек с большим сердцем. Он не терял связь с детьми от первого брака, помогал всем детям, старшим сёстрам. Я гордилась и восхищалась им, а когда мы вместе шли по улице – такой импозантный красавец – все женщины не сводили с него глаз. Неудивительно, что моя мамочка на производственной практике безумно влюбилась в своего начальника, хотя он был старше на 19 лет, да и он потерял голову. Первая жена не дала развод, с мамой они жили в гражданском браке. В советские времена это был вызов, могла пострадать папина репутация и карьера. Но папин авторитет был настолько высок, что все воспринимали нашу семью как законную во всех отношениях. Мы с сестрой до его ухода ни о чём не догадывались. Как – то мы с Ленкой ещё совсем детьми на антресолях обнаружили письма родителей. Это был настоящий роман в письмах, меня смущали некоторые любовные подробности, но оторваться было невозможно... Нашей семье было доступно больше, чем другим – папа был большим начальником. И окружение было такое же. Вспоминаются холёные мужчины и женщины в дорогих нарядах, их огромные квартиры с шикарной мебелью, дорогим застольем. Запоминаются – то яркие праздники. У нас тоже была огромная квартира

на втором этаже «сталинского» дома. Я тогда не понимала, как это так: у соседей сверху и снизу в такой же квартире жили по несколько семей – коммуналки. Уже став взрослой, я тоже пожила в коммуналке, в городе, который сама выбрала для себя и своей семьи. Было непросто, но в каждом минусе есть плюс, МИР ДУАЛЕН, зато квартира была в самом центре великого города. Теперь у нас хорошая удобная квартира в спальном районе, а мы с частенько вспоминаем, что в булочную ходили на Невский. Теперь за продуктами ездим в супермаркет... Да и той булочной на пересечении Литейного и Невского уж нет, теперь там дорогой магазин швейцарских часов. О, как хочется пройтись не спеша по Невскому, мимо коней Клодта на Аничковом мосту (когда жила рядом это было обыденным делом, а теперь ожидаешь этого события как большого праздника), мимо великой императрицы Екатерины II, мизинчиком указывающей на Российскую национальную библиотеку, по указу которой она и была создана. (когда – то у меня был пропуск в это хранилище мудрости человеческой, с гордостью вспоминаю я). Мамочка и папочка! Благодарю вас за жизнь, которую вы дали мне, за любовь, нежность. Низко вам кланяюсь. Мамочка! Благодарю тебя, за огромное терпение и заботу. Ты, как самый настоящий друг, помогала мне и моей сестре в самые трудные дни. Ты пережила свою старшую дочь, похоронила двух мужей и очень тяжело болела перед своим уходом. Но все трудности ты, дитя войны, мужественно встречала. Я восхищаюсь то-

бой. Ты для меня образец настоящей леди, до 85 лет никто не смел назвать тебя бабушкой (кроме внучки, конечно) или старухой – у леди нет возраста. Чувство вкуса, деликатность в отношениях с людьми, скромность – это, мамочка я унаследовала от тебя. Леночка! Любимая сестра! Тебя, как любимую дочь, Отче забрал так рано по нашим земным меркам, тебе не было и 36... Зато ты так много успела! Встретить любимого человека, быть ему и жено и верным другом (а как непросто быть женой гения – мне доподлинно известно), родить двоих незаурядных пацанов – красавцев, талантливых и умных. Ты всегда была в окружении многочисленных подруг и друзей, душой компании. Чужие мужья и не старались скрывать, что влюблены в тебя. К тебе, умирающей, исхудавшей, но по – прежнему красивой и изящной, пришёл Ивар и с нежностью глядя в твои глаза сказал: «Ленка, выздоравливай, мы ещё с тобой согрешим». Без тебя развалился Советский Союз, а Латвия, как и твой опустевший дом, продолжает мучительно разрушаться... Нет уже на белом свете твоего гениального Лёньки, недолгий союз с твоей лучшей подругой не смог удержать его от тяжёлых мыслей и соответственно тяги к крепким напиткам. А говорят, теперь не умирают от любви...

Она продолжается к Женьке,
Она продолжается в Косте
Моя Ленка...

Так ложились рифмы, когда мы собираясь навестить вашу с Лёней общую могилу, я ещё не могла знать, что скоро не станет вашего младшенького... моего любимого племянника Костика, мои дорогие. Я нашла его в Таллинне, скитальца без дома, без работы, в 2007 или 2008 г, как только оформила загранпаспорт. Он стал приезжать в Питер, но как иностранец вынужден был выезжать в Европу. Потом он остался здесь нелегалом. Устроился чернорабочим на стройку, а в свободное время писал стихи и музыку. Встретил любимую, стал хорошим другом для её сына. Только – только стало всё образовываться в его жизни, сняли комнату в коммуналке, на Ваське, небольшую, но хватило места и для молодых и для мальчонки. Это я всё увидела потом, когда приехала 9 марта... к телу. Шок... Парню было 30 лет... На полу Костик казался ещё выше, чем обычно в жизни (метр девяносто, красавец блондин, все девчонки бегали за ним, как сумасшедшие). Лицо, казалось, не выражало страдания... во сне? Хочется думать, что не страдал... Что произошло в ночь с 8 на 9 марта? Вечером ты звонил несколько раз и пьяным голосом поздравлял с женским днём... Я: – Костик, ты уже звонил... Я не могла и представить, что это последний наш разговор... А виделись мы 14 февраля, у нас дома, мы с мужем поздно вернулись с концерта «Агаты Кристи», а ты с Ариной и Романом ждали нас на кухне, и остались ночевать. Мама, твоя бабушка, медленно угасала, но ещё была жива... Теперь, когда я еду на твою могилу, в машине обязательно звучит

по радио «Агата Кристи» – совпадение или знаки? Кука, ты про совпадения часто нам рассказывал. Мы стоим в холле гостиницы на Невском проспекте – там банкомат ВТБ, я хочу снять деньги, чтобы ты в очередной раз выехал из России, первая же купюра была с крупной надписью ручкой «Костя», мы хохотали. Как много счастливых моментов ты нам подарил, мой дорогой, солнечный мальчик! Благодарю! Родные, любимые! В моём сердце вы будете живы всегда! Мне очень вас не хватает...

3 день. Благодарность

Господи! Благодарю! Я счастливая жена, мать, баба! Самые красивые умные, гениальные мои муж, дочь, внучки. Если я иногда ору на них, то скрытая причина в том, что я понимаю, насколько же они лучше, умнее, удачливее, красивее меня, а ГЛАВНОЕ без моих многочисленных комплексов, которые съедают все мои порывы в творчестве ли, в бизнесе ли, в общении ли. Наверное, им своих проблем хватает, но я – то вижу сквозь свои искажённые очки, себя с ними сравниваю, неосознанно... После Марафона, я надеюсь, выйти обновлённой, без этих гнусных черт моей личности и счастливой! Конечно, я чаще радуюсь и горжусь любимыми и стараюсь им соответствовать, расти вместе с ними. Мы среднее из нашего окружения из 5 человек. Если это соответствует действительности, то мне позволительно восхи-

щаться собой! Благодарю мужа за терпение, любовь, заботу. Благодарю дочь за то, что рядом, за помощь, за поддержку. А деточек я благодарю за ласковые слова, за их объятия и нежность. Просто за то, что они есть в моей жизни! Господи! Благодарю за весёлую компанию – мою семью, за тёплый, уютный дом, за доченьку, единственную, любимую, за очаровательных внучек, белые кудряшки и голубые глазки. Дай Б. здоровья и счастья мои самым родным людям! Теперь моя семья приросла старшим племянником и внуком. Господь так щедр, так щедр ко мне. В молодости я не планировала рано выйти замуж... Теперь понимаю, что так было предопределено. Наша встреча, наш ребёнок. Чем старше, чем больше притязаний, и тем меньше кандидатов – сколько моих подруг живут в одиночестве. Уже на моём первом курсе мы с любимым сняли комнату недалеко от Исаакия. Тогда арендодатели приходили на Львиный мостик, где уже дежурили многочисленные жаждущие снять хоть какое-нибудь жильё. Была лютая зима, таких зим теперь уж нет. Мы в большой толпе стояли на мостике, а арендодателей всё не было. Муж, тогда ещё гражданский, отправил меня в магазинчик напротив погреться и я оттуда наблюдала, как вскоре на мостик пришёл, очевидно, хозяин, на него толпа просто набросилась. Муж рассказал, что на предложенную им комнату недалеко от Главпочтамта претендовал военный, но любимый находчиво предложил: он платит за 2 месяца вперёд. И мы, счастливые, потопали за хозяином к маленьким 3-х

или 4-х этажным домам за Главпочтамтом, не помню. Трёхкомнатная квартира, окна в колодец, одна из комнат также сдавалась молодой паре, в другой жили хозяева. И наша отдельная, небольшая комнатка. Это было так здорово! Сразу принялись за уборку, причём самую грязную работу взял на себя муж. Он и представить не мог, чтобы такое нежное хрупкое создание, как я, мыло батареею или скоблило полы. А надо сказать квартирка была в запущенном состоянии, но нас это ничуть не смущало. После наших устремлений свить здесь первое гнездо, стало чисто и уютно. Я даже гардеробную придумала, отгородив портьерой угол комнаты. Шкафа не было, только кровать с продавленными пружинами, тумбочка и стол. Мы взяли телик напрокат и стали готовиться к новоселью. Чтобы заплатить за 2 месяца вперёд и обзавестись необходимым домашним скарбом муж тайно от меня продал свой модняцкий тулуп и он долго ходил, а вернее бежал, чтобы согреться, в синтетической курточке, пока не обзавёлся новым. В этой курточке он зимой полетел ко мне в родительский дом просить моей руки у мамочки, а я пыталась сдать экзамены, хотя мне было не до них, конечно. Эх, молодость! У нас не было ничего из материальных благ, а как счастливы мы были!. «Неожиданно» стало ясно, что у нас будет ребёнок и слава Б, что мы, бедные студенты, без кола, без двора, решили: будем рожать! Благодарю наших родителей, помогали отец мужа и моя мама. И все наши многочисленные друзья – по очереди были няньками, когда нам надо

было в институт или в киношку. Благодарю всех! И нашего деда с улицы Якубовича, хозяина коммуналки, с которым мы подружились. У него не было ноги, боец штраф батальона. Когда он остался совсем один, (сыновей посадили, а после освобождения таким не разрешали возвращаться в Ленинград, только за 101 км от города,) он предложил мне прописку в своей 3-х комнатной квартире, как опекуну над инвалидом. Но я, по глупости, отказалась, тогда казалось нам открыты все двери мира, выбирай любую! Через несколько лет, вернувшись в Санкт – Петербург, я начала всё сначала: коммуналка, прописка за 400 \$ для того, чтобы устроиться на работу официально (да, были и такие времена!), низко оплачиваемая работа в маленькой, недавно образованной фирме. Всё, что не делается, к лучшему. Благодарю всех, кого мне даровала судьба. Друзей или учителей. В Индии говорят: Каждый человек, встреченный на нашем пути – Учитель. Теперь, когда вся планета на самоизоляции, стало очевидно, что мы в одной лодке. И мы, объединившись, проявляя заботу друг о друге, оберегая не только своих близких, но и своё окружение, победим эту заразу, или... Не хочется даже думать о плохом.

Я – душа благодарящая,
Над землёй легко парящая.
Мир открыт мне, я – ему,
Я мой мир благодарю!
Он подстелет мне соломку,

Он найдёт в стогу иголку.
Он весь в заботах обо мне,
Ну а я о нём вдвойне!
Он подарит мне иконку
Отведёт огонь в сторонку.
Он весь в заботах обо мне,
Ну а я о нём вдвойне!

4 день. Благодарность

Я благодарна себе. Я благодарю себя за то, что стараюсь жить так, как подсказывает мне сердце, За мечту, которой я следую как за путеводной звездой, и за стремление развиваться, за толерантность, за то, что перестала заниматься самоедством. За то, что пока робко, но уже научилась себя ценить и любить. За то, что поддерживаю себя в хорошей физической форме (благодарю, Господи! За жизнь и здоровье!)

Моё тело молодое – украшение Земли
Мои чувства, мои чувства – созидатели любви
Мои мысли словно кисти, а природа – акварель,
На холсте счастливой жизни я пишу,
Вот и теперь (04.2020)

В целом, я неплохо к себе отношусь. Если бы ещё избавиться от сатанинской привычки сравнивать себя с другими.

Кто, как ни рогатенький старательно наматывает тебе для уничтожения и сталкивает с близкими людьми? Пора плюнуть 3 раза, изыди, выгнать его прочь из своей головы. (логика чаще от лукавого, а интуиция от Б). Я – творение Отца небесного и одно осознание этого чуда и благодарность за Жизнь, не может не вызывать восхищения и желания узнать себя и свои таланты, пока эта жизнь (Слава Богу!) продолжается.

Как важно принять себя со всеми потрохами, с очевидными достоинствами и недостатками, которые являются именно продолжением этих самых достоинств. Мир дуален, а я частица мироздания, телесная и духовная клеточка. А в своём роду по папиной линии, я, возможно, хуже всех. (увы, опять сравниваю...) В плане карьеры и достижений планетарного масштаба. Я думала над этим. У меня никогда (никому от этого не говорю, Вы – первые) не было цели строить карьерную лестницу. Я в институте отказывалась от всех общественных нагрузок, на работе от повышений по службе. Меня не привлекали карьера, слава и даже деньги... Мне нравилась спонтанность, приключения, путешествия. В приоритете всегда была семья. Карьера и слава – это удел мужа. И он, действительно многого добился. В своей профессии он – лучший в СССР, а теперь в РФ. Я благодарна себе, за то, что сохранила семью. (Слава Б! Моя ли это заслуга? На всё воля Б, он нас соединил и в его власти наше настоящее и будущее. Господи! Будь милостив ко мне и моей семье! Ко

всем добрым землянам. Я знаю, каждый получит то, что заслужил. Но Господь любит каждого и каждому даёт шанс). Я сохранила близость с дочерью, а это было не просто, и она согласилась жить рядом с нами, не убежала, как я когда – то: сначала учиться, а потом – куда отправила родина. Маму мою мы забрали к себе в Петербург, когда она овдовела после второго брака. И за это я себе благодарна. Сколько оставленных старушек в одиночестве доживают свой век, потому что они не вписываются в питерский (или другой) метраж. Стоп. «Не суди и не судим будешь». Не могу сказать, что я идеальная дочь, но я очень старалась заботиться о мамочке до её последнего вздоха. Я благодарна себе за то, что выдержала самые страшные часы в своей жизни – я была рядом с умирающими папой, сестрой, мамой. Я не отдала их в хоспис, дом престарелых, сиделкам. Кто пережил такое – знает, что ничего страшнее нет. Помогали молитвы и вера в то, что это уход в иной, лучший мир, к Богу. Царствие небесное вам, мои любимые.

Я благодарна себе за то, что я хочу помочь себе, и близким, и своему окружению настроиться на добрые дружеские взаимоотношения, перестать воевать за место под солнцем, за корону, помогать друг другу, делиться, получая – отдавать. Ну ты представляешь, опять «корона»...

«Отдавай и дрожа не тянись за возвратом
Все сердца открываются этим ключом».

Саша Чёрный

Господи! Помоги мне достойно прожить это время в самоизоляции, и самое главное: позволь мне сотворить Марафон и самой его прожить так, чтобы выйти обновлённой, окрылённой и помочь другим, близким по духу людям обрести свой чистый внутренний мир, каким ты, Отче, сотворил нас. Говорят, что чаша Грааля спрятана внутри каждого из нас, но не каждый осмелится заглянуть внутрь: сколько пустой породы надо проработать, прежде, чем доберёшься. А время для этой работы нам всем дали теперь – поскольку мы сами ссылались на его нехватку. И, похоже, это время продлят...

Сегодня случилось чудо: в субботу, накануне Пасхи, благодатный огонь сошёл на Землю. Слава Богу! Будем жить! Человечеству дан ещё один шанс и время на исправление. Благодарю, Господи! Мы надеялись, но одновременно боялись, что зараза послана неспроста и... не хочу продолжать, не дождётеесь от меня мракобесия. Я несколько лет назад была у гроба Господня, в стене плача оставила записочку с одним желанием и о, чудо! оно через 4 года исполнилось. В тот незабываемый и очень важный для меня день мы вечером приехали на Мёртвое море (я тогда лечилась от экземы – следствие многолетнего самоедства, что не смогла «спасти» тяжело больную сестру, как будто это было в моих силах – какая гордыня.) Я лежала в солёной воде и, посмотрев на небо, чётко увидела длань Господа – открытую ладонь, обращён-

ную прямо ко мне! Ладонь с тонкими длинными пальцами, нарисованную белыми облаками. Форма была очень чёткая и не было сомнений, что это – благословение. Я же на святой земле и путь сегодня такой пройден – Иерусалим, Вифлеем – паломнический! Я очень обрадовалась, пыталась обратить внимание мужа, который ждал меня на берегу, но не докричалась. Это видение предназначалось мне одной. Благодарю, Господи! Ты знаешь за что. И экзема ушла – осталась на дне Мёртвого моря. А вскоре и счастье, о котором мечтала, постучалось в мой дом. Господи, как щедр, как щедр ты ко мне!!! БЛАГОДАРИЮ. Как любишь ты чад своих! Значит есть во мне что – то? Во мне дух, которым ты одарил меня, под названием ЖИЗНЬ. Как я могу благодарить тебя, Отче? Найти в себе ценный дар – талант и отдать людям. Ах, знать бы какой. Как мне это узнать? Господь ни в чём нас не ограничивает, «стучись и отворится». Выбор за каждым из нас. Я одно твёрдо знаю, что каждый день – это маленькое или большое испытание. Какую сторону я выберу: свет или тьма? «А Вы не ангел, Эва» – сказала мне босс. Мне, надеюсь, ещё рано записывать себя в ангелы. Я грешна, как каждый из нас. Я осознаю, как много работы мне предстоит сделать, чтобы подняться на следующую ступень своего развития. Господи! Дай мне силы оставаться верной тебе. Не оставь меня грешную! Прости меня и моих близких. Помилуй нас, грешных.

Я не ведаю, могу ли так часто обращаться к Отцу Небесному, не спросив разрешения духовника. Церковь закрыта

на карантин... Если это грех, надеюсь, не самый страшный. Я на этой ступени своего развития пишу искренне, как могу. Если я стану добрее и чище, чем до Марафона, значит моя цель достигнута. А если станет добрее хотя бы ещё один – то это выше всяких похвал... А почему бы и нет? Конечно, и без Марафона очевидно, пришло время задуматься о месте каждого из нас на планете Земля. Как я представляю Отца? Как может муравей представить Мироздание? Я одна из его клеточек. И от меня во многом зависит, это здоровая клеточка или больная. Как это понять? Если я получаю с благодарностью то, что дарует мне Отче и отдаю с благодарностью тем, кто рядом – это нормально и хорошо для всего организма (Вселенной). Господи! Позволь мне по недомыслию не навредить Мирозданию и не огорчать тебя, Отче!

5 день. Благодарность

Светлый праздник Пасхи! Господи! Благодарю тебя! Ты своими страданиями искупил грехи человечества и дал надежду на жизнь после смерти. Ты воскрес и показал миру, что у каждого из нас есть надежда быть прощёнными и приблизиться к Богу. Схождение животворящего огня у гроба Господня – это чудо случилось!!! Словно ещё один шанс человечеству осознать себя и свои грехи, умерить свой потребительский эгоизм, переключить внимание со своего пупа на внимание и заботу к окружающим людям, к семье (вот для

чего изоляция), в живой природе (пусть воздух, вода, земля очистятся пока мы дома). В каждом, кого судьба посылает тебе, видеть частицу твоего Духа, и относиться с вниманием и почтением. Обижают, наказывают? Посмотри, что в собственном поведении, чувствах – злобного, критического осуждающего. Мне стыдно, я сегодня плохо высказалась о тех, кто уже не одну неделю ремонтирует планшет мужа. И именно сегодня его отремонтировали наконец. Благодарю всех, кто мою жизнь делает лёгкой, сытной, комфортной, интересной.

Господи! Я благодарна тебе за то, что в этот праздник я вместе со своей семьёй. Я поздравила дорогих мне людей, которые далеко от меня. Господи! Будь милосерден к моим родным и близким.

Я благодарна себе за то, что я умею признавать свои ошибки. А ещё больше я благодарна себе, за то, что я позволила себе их совершать. Я развиваюсь, я ввязываюсь в новые дела, в новые приключения. Я не хочу быть перфекционисткой. Я хочу быть собой. Я хочу перестать стесняться себя. Я благодарна своим друзьям, коллегам, боссам. Каждый человек, которого мы встречаем, не случайно пришёл в нашу жизнь. Я много раз меняла местожительство и вижу, как много похожих ситуаций и даже людей. Хочешь избавиться от чего – то – полюби это. Или сделай вид, что полюбила и веди себя соответственно, доброжелательно, отказавшись от осуждения и борьбы. Отпустит быстро.

6 день. Благодарность

Почему так важно быть благодарным? Высокие вибрации этого слова и состояния человека, искренне благодарящего, притягивают удачу и всякую пользу. Примеры? Я всего на шестом дне темы «Благодарность», а сегодня днём мне уже позвонили об очень важной и выгодной сделке, которую мы готовили с декабря прошлого года. Я обязательно напишу, если получится. А если бы я сидела и ныла «Как страшно жить», и предавалась депрессии в эти действительно непростые дни самоизоляции? Не хочется даже рассуждать на эту тему, по – моему, всё очевидно. Если благодарность не просто вежливость, а идущая от сердца, это волшебная сила. Если почаще включать осознанность: «Остановись, мгновение, ты прекрасно», быть в настоящем, ощущать себя живой, как не возблагодарить Отца Небесного?

Антидепрессант:

Тело есть? Есть, есть!

Душа в теле? В теле, в теле!

Крыша над головой есть? Есть, есть!

Хлеб насущный есть? Есть, есть!

Семья жива – здорова? Слава Богу!

Так что же у тебя с лицом? Скисшее молоко выпил? (или Ваш вариант кислотности и, как следствие, опущенных вниз уголков губ и плеч).)

Сколько бы я не обращалась к теме благодарность, я не могу не видеть высшую силу за всем этим. «Ни один волос не упадёт с твоей головы без ЕГО ведома». Можно ли роптать, осознавая эту великую волю? Самое простое, что я могу сделать – благодарить и ещё раз благодарить! Важно благодарить родных – они, как правило, безвозмездно проявляют заботу и участие. Важно благодарить знакомых и незнакомых за услугу, помощь, совет, внимание, да и просто за доброе слово. И не менее важно благодарить врагов – лучших учителей. Во – первых, их можно использовать как тренажёры для личностного роста (не так жалко, как друзей), во – вторых, если внимательно прислушиваться к критике можно узнать о себе много правды, а значит выяснить направление своего дальнейшего роста. И третье, из них, «врагов», получаются неплохие приятели или даже постоянные клиенты. Во всех случаях я применяю правило «Золотого рукопожатия», что особенно важно при расставании. Это отличное правило, задумайтесь.

7 день. Благодарность

Господь вдохнул в меня жизнь. Даровал заботливых родителей, семью, детей, дом. Я пользуюсь плодами трудов неизвестных мне людей, возвращающих для меня хлеб и другие продукты для пропитания, строители построили дом, где я живу, магазины, куда я хожу за продуктами, одеждой, вели-

кие зодчие построили красивый город, где я живу. В кране холодная и горячая вода, домашняя техника, (сколько выдающихся умов трудилось над тем, чтобы облегчить мне домашний труд). Мудрецы написали книги, которые учат меня. Родные меня любят, друзья, надеюсь, уважают. Моя благодарность безгранична. Я счастлива, если удаётся выбрать-ся на природу, или к тёплому морю. Природа щедро делится своим богатством. Я старюсь сама и учу детей любить и беречь эту красоту. Мы вместе смотрим на облака, пытаюсь угадать послание, мы любуемся звёздами и луной. Теперь из окна. Мы здороваемся с солнышком каждое утро. Мы наблюдаем, как после долгой зимы земля оживает, радуются птицы, и все жаждут любви. Мы строим планы на лето. А там, на курорте, куда мы скоро поедem все вместе, много людей трудятся над тем, чтобы приготовить для нас уютный номер в отеле, обеспечить вкусной и здоровой пищей, а вечером будут стараться нас развлечь как – то по – особенному. Чтобы нам захотелось вернуться и обязательно поделиться воспоминаниями с миром. Случится ли так, как мечтается? Я убеждена, что каждый уже при жизни получит то, что заслуживает. Если не можешь осчастливить себя и ближнего, то хотя бы не навреди. Бей себя по рукам, не позволяй лукавому совратить тебя, бей себя по губам, чтобы не наговорить обидных, ранящих слов. Хвали ближнего своего так, чтобы он удивился твоей высокой оценке (на 8 коров хотя бы), и страстно захотел ей соответствовать. Мне представи-

тель одной умной нации рассказывал, что среди бизнесменов его народа в почёте такое соревнование: поэффектнее «кинуть» подельника или клиента, а потом об этом радостно рассказать... Мне довелось эту удачу испытать на себе. Спасибо, Господи, что взял деньгами (еврейская поговорка). Я из этой ситуации вышла достойно, изрядно обогатив себя жизненным опытом, а Вы «господа»? Впрочем, не судья я вам. Как Матронушка говорила: «Каждый будет подвешен за свой хвостик».

Природа – мать, Отче, люди, знакомые и незнакомые. Мы есть одна плоть и кровь нашего Создателя. Я осознала это очень ясно. Как я могу «исправить» этот безумный – безумный мир? Только своим примером, своими поступками, мыслями, эмоциями. Вы со мной?

За 7 дней привычка благодарить за всё могла ещё не «укорениться», поэтому, сохраняю её на последующие дни Марафона и на всю жизнь!. Утром проснулась – благодарю, Господи за новый день! Даже в изоляции, я дома, я с семьёй! Я благодарна за мирное небо, за полный холодильник еды, за возможность творить новую себя. На улице много людей – устали от самоизоляции. Скажите об этом блокадникам – ленинградцам, которые нашу самоизоляцию посчитали бы если не раем, то коммунизмом – точно.

Благодарю, Господи! Благодарю себя. Позади неделя Марафона. Мне веселее. Мне уже легче на Душе. Слово весенние лучики не только кожу ласкают и глаз веселят, а прони-

кают внутрь. Весна. Обновляется природа. И мне пора обновится.

А как у Вас дела? Сохраняли ежедневный настрой на высокую вибрацию слова «Благодарность»? Начинали с этим чувством утро? Проживали с ним день? Вели ежедневные записи? Читать и не применять – боюсь, пустая трата времени.

2 неделя. Прощение

Притча. Сидят души на облачке. Одна говорит: хочу воплотиться на земле, чтобы научиться прощать. Другая душа говорит: тогда я стану на земле твоей матерью. А я твоим мужем. А я твоей дочерью. А я твоим другом...

1 день. Прощение

Господи! Раз этот вирус имеет место быть, значит мы заслужили сию участь. Природного он происхождения или искусственного (последнее особенно страшно), вот и вынужденная остановка колеса, в котором мы крутились не один год, напрочь забыв, зачем мы здесь. Господи! Прости нас, дай нам шанс одуматься. Мы приводим в порядок наш дом, нашу голову, наши чувства. Я прошу простить меня, мою семью, моих друзей, моих ближних и всех, чья агрессия не зашкаливает, кто не представляет опасности для существования планеты Земля и человечества. Я начну с себя. Я делаю «генеральную уборку» в своём доме, я освобождаю пространство от ненужных вещей, пусть дом будет чистым и уютным. Я начинаю осознанную жизнь. Я прошу прощения за свои прегрешения, я каюсь, Господи! Я прошу прощения у людей, которых обижала, у врагов, которых своей борьбой

делала ещё сильнее и изворотливее, у природы, которую не щадила... В мае я посажу цветы за окнами, буду любоваться сама и подарю радость соседям. Я приласкаю долгожителя кота (ему 16 лет!). Я прочитаю детям «Маленького принца» Экзюпери, я скажу мужу, как я его люблю, я обниму дочь, позвоню родным и друзьям. Я обязательно напишу и издам «Марафон 9 коров», после того как сама осилю этот путь. Господи! Прости меня! Наставь меня на путь истинный!

В православной молитве возопят: «Господи! Прости нам долги наши, как мы прощаем врагам нашим». Спроси себя: простила врагов? Как понять, что наконец простила? Во – первых, поблагодарить за уроки (ну не убил же тебя враг, раз ты на этом свете, а чему научил – додумалась? Ты же сама привлекла в свою жизнь этих «уродов»). Во – вторых, если не испытываешь рвотного рефлекса при упоминании этого имени, а более того, просишь Господа простить врагов, ведь чтобы тебя научить, они взяли грех на свою душу. Когда Иисус сказал: «Отче, прости их – не ведают, что творят»? Будучи распятым на кресте.

Ну хорошо, начала с самых высоких нот. Можно проще. С юмором. Например, представить своего врага в шутовском колпаке. Или крошечным, восседающим на огромном троне. Чем нелепее, тем смешнее. Моя клиентка, майор полиции, говорила, что когда её отчитывал начальник – сжимала и разжимала. Польза, хотела сказать, «налицо». Да пойми, же наконец, говорю я себе в очередной раз. Обижают оби-

женные, а на них грех злиться – больные. Главное, как в период пандемии, не подхватить эту заразу и не стать переносчиком – не срывать на детях, на домашних. «Обижаться – удел горничных», кажется у Михалкова услышала.

Почему важно прощать? Чтобы гнев, злость, обида, другие отрицательные эмоции, приводящие к стрессу, не вызвали болезненные изменения в теле, а тебе это надо? Как вывести себя из этого состояния стресса, ступора, обиды? Конечно, физическими нагрузками, упражнениями (сжимаем, разжимаем). Я пользуюсь, например, методом «Ключ Хасая Алиева». Есть подробно в интернете, благодарю, доктор! Побочный эффект: у меня улучшилось обоняние (после питерских многочисленных простуд и насморков). Метод настолько прост, что многие априори не верят, что помогает. Попробуйте! Плаваю в бассейне, один раз в неделю – баня с обливанием ледяной водой из бочки (перед тем как дёрнуть за верёвочку, мысленно прошу воду смыть с меня гнев, обиды, гордыню). Мечтаю заняться йогой, а пока сижу дома занимаюсь «степом». И пишу, наконец, пишу. Лечу душу, чтобы не пришлось лечить тело.

Итак, важно для моего здоровья (физического и душевного) уметь прощать обидчика искренне, и поблагодарив за урок, помолясь за него, мысленно отпустить горемыку.

И помните, критика – часть автобиографии. Не принимайте на свой счёт.

2 день. Прощение

Внешних врагов я научилась прощать. Так легче жить – без камня за пазухой. Насколько тяжелее простить себя. После похорон старшей сестры пошла на исповедь к батюшке. Сестра поверила, что я спасу её, а я не смогла. – Вы врач? – спросил меня батюшка. – Нет, ответила я. (и врачи не смогли спасти). – Это промысел Божий, – так он пытался образумить меня. Гордыня один из 7 тяжёлых грехов. С годами излечилась от гордыни и сопутствующей ей экземы. На всё воля Божья. «Делай, что должно и будь, что будет».

Чтобы было легче прощать себя и перестать заниматься самоедством: есть 2 полезных навыка: разрешить себе ошибаться и относиться ко всему с юмором. Мой самый большой недостаток в прошлом: я была слишком серьёзна, таких называют перфекционистами. Все бабы как бабы, а я – богиня. Это всё от низкой самооценки, от привычки сравнивать себя с другими. Мы, как считают коучи по бизнесу, среднее от своего окружения. Я, обзревая своё, радостно констатирую: мне есть куда расти, чтобы соответствовать. Я сказала себе: не стремись к совершенству, не зли богов. Все мои недостатки от выпуклых достоинств. Коучи советуют: в быту прорабатывать проблемные зоны, а в бизнесе пользоваться своей самой сильной стороной, а то, в чём не силён – делегировать специалистам.

Хочешь, чтобы тебя простили? Научись прощать сама. И не будь к себе слишком строга. Есть только один Судья. И это не ты. Жизнь – игра, стать мастером – вот достойная задача. Ну что, отпустило? Не будешь больше предаваться самобичеванию?

3 день. Прощение

История о том, как моя подруга простила родного брата, а я долго его простить не могла.

О том, что моя подруга ждёт ребёнка от африканского студента, я узнала, когда нас судьба разбросала по разным городам после института. Анна решилась сообщить старшему брату, что хотела бы вернуться в родной дом, и брат, к тому времени уже женатый и с ребёнком, радостно согласился. Даже поехал за сестрой, чтобы помочь ей вернуться в родные пенаты. Мать Анны вышла замуж и жила в квартире мужа, а свою 2-х комнатную квартиру отдала старшему сыну, поскольку Анна после института уехала по распределению (такие правила были в СССР). Когда домашние узнали, от кого будет ребёнок, стали уговаривать Анну оставить его в роддоме. Мамочка, отвечала Анна, когда моего ребёнка будут обижать, он придёт ко мне и я его пожалею. А если я от него откажусь, кто его пожалеет? Брат с женой решили выжить несговорчивую Анну из дома. Она молилась: Господи, помоги! Шла по улице, увидела объявление: требуются уборщи-

цы. Пошла в отдел кадров, с большим уже к тому времени животиком. А Вы кто? А когда узнали, что у неё красный диплом, оказалось, что именно такой специалист им срочно нужен! Тут же дали комнату в ведомственном общежитии. Я приехала её навестить. Она извинялась за старое постельное бельё, другого из отчего дома ей не дали... Когда родился сын, замечательный красивый ребёнок, она познакомила его с семьёй брата, ведь мальчику нужно общение с мужчиной. Теперь она большой начальник, есть квартира, персональная машина с водителем. Когда заболела её мамочка, в родном доме ей не нашлось места... Конечно, Анна забрала её к себе и до последнего её часа ухаживала за ней. Анна! Ты самый мой большой друг, я тобой восхищаюсь. Не могу сказать, что испытываю симпатию к твоему старшему брату, я очень старалась простить его и простила. Дай Бог вам всем здоровья! Господи! Прости старшего брата моей подруги! Надеюсь, он добрыми делами для семьи сестры искупил свою вину. Господи! Прости меня, за то, что осуждала брата моей подруги, как будто я сама святая. Мой жизненный опыт говорит: каждый на своём месте прав. Я же не могу влезть в шкуру моего оппонента и посмотреть на мир его глазами. Верю, что все намерения человека направлены в сторону добра, по отношению к себе и своим близким. Не оправдываю поступок брата подруги, но и не хочу судить. Разберись – ка лучше со своими долгами, говорю я себе. Или тебе напомнить, как ты обижала близких? Прости себя и заботой и вниманием к

обиженным искупи свою вину. А тех, кого не успела отблагодарить при жизни? У них остались дети и внуки. Помогай ещё не поздно отдать долги. Но если и тебя захотят отблагодарить, принимай с благодарностью. Справедливо устроен твой мир, Господи!

4 день. Прощение

Господи! Благодарю тебя за солнечный весенний день! Птицы радостно поют на свободе, я стараюсь сохранять бодрость духа в самоизоляции. Соблюдаем нечто похожее на режим: утром зарядка, занятия с детьми, и я продолжаю Марафон! Господи! Благодарю за такую возможность! Слышу рёв самолёта в небе, это даёт надежду, что планета выздоравливает и мы тоже сможем скоро полететь к тёплому морю. Господи! Позволь мне обратиться к тебе от имени всего человечества: прости нас, грешных! Помилуй нас, грешных! Я понимаю, что агрессия многих из нас достигла своего пика, иначе бы мы не притянули такую страшную историю с вирусом. Планета, а она живая и разумная, словно говорит нам: люди! Если вы не можете жить в гармонии со мной и, главное с собой, вот вам маленький, но всепроникающий учитель, если и он не заставит вас пересмотреть своё поведение и вы будете продолжать бездумно уничтожать моё богатство, оставляя после себя горы мусора, то горе вам и вашим детям. Господи! Дай нам шанс одуматься и исправиться. Я ви-

жу, многие хотят измениться. И я в их числе. Прости нас, Господи! И я научилась прощать:

Прощаю всех: друзей, врагов,
Коллег и гендиректоров,
Владельцев лавок, их рабов,
Случайно? встреченных ослов.
Себя прощаю и цену
Себя и всех благодарю.

Список огромный из тех, кого прощаю, пощажу Ваше время, но всё равно неполный, иначе откуда столько проблем. «Живите, как птицы» с лёгким сердцем, простите своих антигероев.

Как легко на бумаге прощать. И как сложно сдерживать эмоции в реальной жизни. Ведь как всё происходит: задумала я научиться прощению. И что тут же стало с завидным упорством случаться в моей жизни? Угадали. Все радостно, словно сговорившись, начали меня доставать... Как будто испытывая, отступлю я от задуманного? Плавала, знаю. Спокойствие, только спокойствие. Это от лукавого, нормальный любящий человек никогда не захочет причинить тебе боль сознательно. Но поскольку мы большую часть своей жизни проживаем неосознанно, то наши реакции спонтанны: укололи? Мы, как улитки, тут же реагируем, кто – то «уходит» в себя, пережёвывая полученную обиду и наполняясь жалостью к себе, а кто – то несёт агрессию дальше, срываясь на

детях или любящих родителях, муже. А как поступаю я с высоты своей сегодняшней ступени развития? «Сотри случайные черты, и ты увидишь, мир прекрасен» Блок. Я говорю своим, ругайтесь, высказывайтесь, только внутрь себя не прячьте обиду и не вынашивайте, как беременность, пока она не выродится в заболевание, не дай Б!. Все заболевания психосоматичны, вы же знаете. Часто «воспитание» не позволяет нам высказываться и выяснять отношения. Предпочитаем плакаться в жилетку подругам, выплёскивая на них все свои переживания. Психотерапевту платить надо, а подруга на что? Я же её сопли вытираю...

Лучше так: забудем про то, чему учили нас старомодные бабушки. Научимся говорить «по душам» в профилактических целях. Только без иронии и высокомерия: Хочешь об этом поговорить? Да, хочу, но не как с учителем – всезнайкой, а на равных. Выскажи мне, что тебя не устраивает? Первая реакция: я начну спорить, доказывать свою правоту (гордыня). Начать лучше с хорошего, похвалить, а потом, без злобы, мягко по – доброму сказать, что беспокоит. Попробуем? Ну не сразу конечно, получится. Желательно без мордобоя. Но если горячая реакция переходит в страсть, то почему бы и нет? Весело жить лучше, чем тихонько.

5 день. Прощение

Говорят дипломированные специалисты по душам чело-

веческим: надо докопаться до далёкого детского прошлого. Кто унизил, обидел, оскорбил? Что там на дне души спрятано за семью печатями. Это только кажется, что забылось... Увы, чаще всего обижали, не злонамеренно, конечно, в целях воспитания, близкие же. Потом воспитатели детского сада, выставляя напоказ мои промахи. Потом самоутверждались за счёт малышей учителя, неостребованные озабоченные старые девы, или замужние, но с пьющими мужьями (обижают обиженные). Мне вспоминается такой эпизод: мама показала меня балетной даме, а та, посмотрев на меня снизу вверх, язвительно, при мне! сказала, что я не подхожу, коленки торчат... Я только теперь понимаю, как хорошо, что я не в стаде, я – индивидуалистка, люблю жить по своим правилам и не подчиняться слепо начальству ли, дирижёру ли, режиссёру ли. Бог отвёл. Благодарю тебя, бедная невоспитанная женщина, если ты ещё жива, прощаю и Бог простит. А если уже в лучшем из миров, то прошу не наказывать тебя сильно за тот отказ. Люди! Не обсуждайте детей Ваших, а тем паче чужих, в их присутствии – это может развить комплекс неполноценности... В детском садике меня тихо ненавидели воспиталки, т. к. садик был ведомственный, а я приходила и жаловалась на них папе. Только теперь поняла, почему так часто менялся кадровый состав в моём саду. Прощаю учительницу математики, грозно ударяющую о парту длинной указкой – призыв к быстрому ответу, рыжая бестия. Прощаю, прощаю, прощаю. Всё, что происходило неприят-

ного в моей жизни сделало меня опытнее и сильнее – с этим я согласилась. Весь прошлый опыт, переживания, подняли меня вот до этого уровня, где я сейчас нахожусь. И поскольку я стала мудрее и сильнее прошу Отца небесного пощадить и не посылать мне врагов, намного превосходящих меня по силе и каверзости. Я лучше сама step by step, пройдя честно все уроки Марафона начну осознанное исправление своих опасных черт, не дожидаясь прихода несчастий ли, злобных человекообразных ли... не дай Б.!

Обещаешь? Так точно. Я оч. оч. буду стараться.

6 день. Прощение

Прости нас, Господи. Прости моего мужа, дочь, помилуй их. Матка Боска, моли Бога о нас! «Любовная лодка разбилась о быт»... Моя, слава Б, нет, но кажется есть небольшая течь. Самоизоляция показала все слабые стороны наших взаимоотношений. Я это непонятное время восприняла как призыв заняться собой, своим личностным ростом, а муж продолжает, как обычно, баловать себя дорогим коньяком и изысканными блюдами. И это при том, что мы оба остались без работы! Кажется, он живёт в розовых очках и «не понимает» последствий. Почему такая реакция с моей стороны? Что меня выводит из себя, ну ка, копнём поглубже. Я понимаю, что он будет востребован и после карантина, а я? Опять сравнение: кто круче. Да уступи уже, он, он круче! Мало то-

го, муж – второй после Бога, и не только для убождения жены дан. Он судья. Он главный. Не язвить, а хвалить. Не быть выше – это уничижает мужчину, и он будет стремиться туда, где его почитают и восхищаются им. Тебе это ясно? Да, босс! А дочь! Когда наконец, количество добрых слов превысит критику и советы. Она, похоже, уже подустала доказывать, что она умная, самостоятельная девушка. Простите меня, родные. Мой недостаток – я слишком серьёзная и умная (гордыня). Простите, простите, простите меня. Я своей заботой буду искупать грехи.

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.