

**НАТАЛЬЯ ТОЛСТАЯ**



**ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК  
К СЧАСТЛИВОМУ ДОМУ**

Наталья Толстая

**Золотой ключик к  
счастливному дому**

«Толстая Наталья»

2014

**Толстая Н. В.**

Золотой ключик к счастливому дому / Н. В. Толстая — «Толстая Наталья», 2014

ISBN 978-5-17-086959-6

Известный московский психоаналитик, кандидат медицинских наук, журналист и писатель Наталья Толстая написала книгу о счастье, вернее, о том, как жить в благополучии и в ладу с собой и окружающими. В новой книге автор раскрывает перед читателем старинные, порой неожиданные и глубоко сокровенные знания, благодаря которым опыт многовековой мудрости наших предков становится настоящим «золотым ключиком» к долгой счастливой семейной жизни.

ISBN 978-5-17-086959-6

© Толстая Н. В., 2014  
© Толстая Наталья, 2014

# Содержание

Предисловие	5
Я пишу тебе лично	6
Что делает нас счастливыми	8
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Наталья Толстая

## Золотой ключик к счастливому дому

### Предисловие

*Люди связаны с Богом мудростью и музыкой, письмом и медициной.*

*Утверждение донских казаков*

Здравствуй, моя дорогая и любимая читательница!

Знаешь, чего больше всего на свете хотят люди? Путешествовать, спокойно и невозможно жить, а главное – любить и знать, что тебя любят.

Однажды подруга пригласила погостить в Майами, где я познакомилась с бескрайним Мировым океаном! Небо и синяя водная даль проняли меня до слез, а сама поездка стала едва ли не лучшим из того, что бывало в моей жизни. Представь: я сижу на берегу океана, вокруг – белоснежный хрустящий песок, впереди – голубая в солнечных закатных лучах сфера... Я не спала, чувствовала ветер и океанские брызги, понимала, что сижу на полотенце, брошенном на мельчайший, словно крахмал, песок, а безбрежная голубизна пульсирует и дышит перед моими глазами. С детства помню правило, утверждающее, что жизнь подсказывает лишь тем, кто готов слушать. Именно поэтому я не стала отмахиваться от необъяснимого, а приблизилась к нему, поговорила с ним, попросила и поблагодарила его...

Представь: тысячи километров вверх, вглубь и вдаль – все это дышало и отвечало мне. Прекрасных и ярких эмоций, связанных с семьей, любимым, людьми, близкими и далекими, мне выпало немало, но лично мои переживания более глубокими не бывали НИКОГДА! Мне словно удалось пообщаться с кем-то и чем-то бесценным. Там словно моя батарейка подзарядилась энергиями восходов и закатов, там родился и воплотился в жизнь замысел этой книги.

Сегодня я вновь приглашаю тебя пойти по пути самосовершенствования и понимания себя и окружающих. Иди вслед за моей мыслью, открывай то, что было неизвестно, систематизируй вместе со мной то, что еще не расставлено в памяти по полочкам. Применяй на практике все, что покажется необходимым, открой для себя и своих близких науку создания чистого, светлого, наполненного Любовью и Радостью дома. Вновь стану обращаться на «ТЫ», думаю, что уже к не первой моей книге мы стали добрыми друзьями и собеседниками. Мое ТЫ – призыв к доверительному разговору. Кстати, и к океану, и к солнцу, и к Творцу мы обращаемся на «ТЫ», поэтому сейчас, в самом начале, я обращаюсь лично к тебе. Поймай волну моей мысли! Я пишу тебе без паровозика доброжелателей и врагов, родителей и начальников.

Представь – ты и океан! Представила? Вперед, моя дорогая!

## Я пишу тебе лично

Мне повезло родиться в волшебном месте. Вызывают восхищение богатства недр моей родной донской земли, красота рек и ковыльных степей. Именно в наших станицах до сих пор учат впечатляться каждым рассветом и закатом, добром и естественным природным волшебством.

На скрещении трех рек среди степного разнотравья и скалистых берегов раскинулся мой родной город Белая Калитва. Не пройдешь мимо возвышающегося над полями из ковыля огромного кургана. Это Караул-Гора. Здесь, в междуречье Белой Калитвы и реки Быстрой, в стародавние времена Игорева дружина держала оборону от половцев. Героические сражения, воспетые в «Слове о полку Игореве», происходили именно в моих родных краях.

Широкой голубой лентой извивается Донец, протекая мимо гор-близнецов Две сестры, неся свои вековые тайны и волшебную силу. Холмистые и низменные, утопающие в зелени берега пестрят обилием разноцветных целебных трав и глин. Люди у нас улыбочивые и добрые, трепетно сохраняющие вековые свои традиции.

У казаков за долгую жизнь родилось много поверий, сказаний и традиций, много сокровенных знаний, передающихся от отца к сыну, от матери к дочери, помогая людям выживать в непростом мире.

Наши мудрые предки понимали, что в человеческом обществе непременно должны быть законы, по которым надлежит жить. Вековые своды неписаных правил, неуклонно соблюдаемые всеми поколениями, – вот залог жизнестойкости семьи и здоровья народа. За последние несколько столетий в них появились некоторые изменения, но и сейчас нормы поведения в казачестве – это предмет номер один в воспитании детей.

Итак, чему же учат казаки девочек – будущих верных и надежных жен?

Перед вступлением в брак любой женщине полагалось освоить более полусотни навыков и умений! Будущая мать семейства должна **уметь готовить**, лечить, пеленать, белить, консервировать, шить, петь, плясать, накрывать столы и принимать гостей, работать в огороде и поле, смотреть за стариками, топить баню и печку...

Казаки утверждают, что **смех и юмор** – это один из путей просветления. Трудности и невзгоды, выпадавшие на долю многострадального народа, переживались с меньшей губительностью, легче и светлей. Смеющийся человек не перестает быть серьезным, просто он становится более гибким и комфортным в общении. Что такое веселый человек? Явно не тот, кто высмеивает что-то в других и травит анекдоты. Супербагаж для долгой супружеской жизни – это позитивное умение подшутить над собой, свести на «нет» любой конфликт, триумфально проживать пьесы по имени «любовь». Это задача каждого в паре. Единственный способ не заскучать вместе таков: относиться к совместной жизни как к искусству, лепить, как скульптуру, свою любовь ежедневно, наглаживать тело партнера до блеска, отполировывать поцелуями под «колокольчик» своего смеха и уверенного веселого голоса.

Заряжать собственные энергетические «батарейки» света и смеха – задача глубоко индивидуальная. Когда внутри затихает костер, мы начинаем искать виноватых. А их нет!

Наши предки умели радоваться беспричинно, буквально встав с постели, – хотя бы тому, что живы, – и тогда им не требовалось в течение дня искать причины для расстройства. Важно было уметь делать все свои дела с песней или молитвой. Философские размышления о бренности жизни нужно резко убрать из головы, поскольку, кроме уныния и неважного расположения духа, они ничего не приносят. Вот почему казаки учат девочек **не обижаться**. Старики утверждают, что в обиде кроется много семейных проблем, именно потому умение правильно заявить вслух обо всем, что не устраивает, – один из талантов казачки.

**Свободолюбивая и правдивая** во всем – отличительные черты женщины, выросшей на природе и живущей в гармонии с собой и Вселенной. Любое дело такая творит с молитвой или песней. Не пытается искусственно выглядеть хорошей или плохой. Жизнь ей подсказывает, где затихнуть, а где сверкнуть очами.

Следующий важный навык – **умение отдыхать**. Без остановок в работе нельзя оставаться в творческом настроении и добром состоянии духа. Давно подмечено, что если не давать себе возможности перевести дух, то можно заболеть. Давление, бессонница, раздражительность и слезливость веками списывались на недосыпы и усталость (любой доктор мои слова подтвердит). Способность уснуть днем, не раздеваясь, в стогу сена, на траве или даже сидя, и проснуться через час в хорошем настроении помогает прийти в комфортное состояние, словно компьютер после перезагрузки.

Важное знание «прежде всего – я, потом – все остальные» – это принцип **заботы о ближних**. Вспомни, как стюардесса, объясняя технику безопасности, рассказывает о последовательности надевания кислородных масок, – сначала взрослые, затем дети. Этот принцип казачки используют много веков! Как ни печальна военная статистика, она оперирует сухими фактами: в блокадном Ленинграде женщины, которые крохи еды растягивали на себя и ребенка, выживали вместе со своими детками. Каждая умирающая от голода мать, отдававшая всю еду ребенку, обрекала его на мучительную смерть после своей гибели. Такие **никогда** не выживали. Это правда.

«Если ты будешь счастлив, то все будут счастливыми» – гласит народная казачья мудрость. С утра свежая, улыбочивая, успевшая перекусить казачка подает завтрак семье, зная, что если сядет к столу последней, то останется голодной и раздраженной. Крепкая, сильная и здоровая – такой должна быть жена и мать. Казачка думает так: «Если мне хана, то и всем остальным. Я не смогу позаботиться обо всех, подведу своих близких». Казачка знает, что лучше ее самой о ней не позаботится никто, и никогда не жалуется на здоровье и судьбу.

**Индивидуальные инструменты** для любого труда и творчества, чистота двора и плиты (вместо печки она считается «вторым лицом» хорошей хозяйки) – одно из правил, внушаемых девушке с раннего детства. Женщина должна уметь доставить себе удовольствие от работы, используя максимально удобную утварь, чтобы все, что она делает, получалось лучше, чем у других. Поэтому каждая хозяйка стремится обзавестись удобными инструментами: метелкой, прихватками, доской для раскатки теста и шинкования овощей. А еще важны любимый кухонный ножичек, удобный крючок, уютное место для глажки, острая тятка, ладные грабельки... Что-то передается по наследству, какие-то предметы покупаются и собираются в течение многих лет, а некоторые изготавливаются самостоятельно и хранятся в почете и идеальной чистоте. **ВСЕ ДОЛЖНО ЛЕЖАТЬ НА СВОИХ МЕСТАХ!**

**Старших необходимо уважать** и помогать им во всем! Важно развивать умение слушать, прислушиваться, учиться и делать дела лучше того, кто показал или научил. Никогда нельзя сидеть сложа руки, особенно если даже старики заняты чем-то. Это дает возможность между делом задавать пожилым людям самые сокровенные вопросы и получать ценнейшие ответы двумя-тремя фразами. Спрашивайте мудрых, они не поленятся ответить. Проверено.

«Чти отца своего» – это еще в Библии сказано. Я абсолютно уверена в том, что для девочки большего авторитета, чем отец, просто не существует!

Матери! Не смейте настраивать детей против отца, не гневите Творца!

## Что делает нас счастливыми

В каждом уголке планеты накапливаются народные традиции сохранения и преумножения добра и счастья в жизни людей. Жизненный психологический опыт – связующее звено между земным и сверхъестественным. Думаю, что это звено и есть волшебный ключ к СЕМЕЙНОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ.

Я решила написать книгу о счастье, вернее, о том, как жить в благополучии и в ладу с собой и окружающими.

Справляться с трудностями нас учат постоянно не только люди, но и жизненные обстоятельства, и мы слышим чуть не полжизни: «Научись терпеть, выживать, подавлять гнев и ничего не хотеть». А стоит только счастьем приблизиться – и мы не знаем, что с ним делать, как не скучать, сидя в замке у окошка.

Многие признаются, что боятся счастья и покоя, потому что не знают, что с этим делать: а вдруг оно случайно? Вдруг пропадет, улетучится, скиснет, заржавеет? Вдруг ОТНИМУТ?! И начинают гробить свое долгожданное счастье страхами, переживаниями «на перспективу», сомнениями и неверием... Почему такое происходит сплошь да рядом? Да потому, что живут люди без осознания самого понятия СЧАСТЬЯ, считают его подарком (или состоянием), для которого не надобно никаких усилий над собой, для которого нет нужды трудиться, благодарить Бога, – зачем? Бога просят, когда кручина навалится или понадобится что-нибудь, а в «мирное» время достаточно пару раз в год сходить в храм за водой Крещенской или куличи освятить. Так и живем, удивляясь время от времени, почему же счастье проходит мимо, отчего так пусто и неинтересно в выстудившейся равнодушием и ленью душе. Чтобы душа не старела, с нею нужно работать всю жизнь, а для этого никогда не врать, не желать никому зла и никому ни по какому поводу не завидовать.

В традициях любого народа секреты позитивного мышления, замечательного самочувствия, желания и умения делать что-то хорошее для близких и далеких передавались из уст в уста из века в век и хранились за семью замками. Мне хотелось найти универсальную отмычку к знаниям о семейном единодушии, такой ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК к «справной жизни» в семье. Открыть все заморочки и препятствия, мешающие действовать и планировать. Я держу этот ключ в руках, распахнула настежь душу и мысленно шагнула в разноцветный вихрь энергии, тепла и добра. Он освещает мой мир – людей, окружающее пространство, в котором живу с моими ценностями и впечатлениями от прожитых секунд. Искренне радуюсь тому, что ты открыла мою книгу. Быть добру! Что общего между врачом и народными культурными традициями прошлого? Да все!

Русская народная психология, поверья, заговоры, даже стихи – вот что мне удалось по крупицам собрать из рассказов умудренных жизнью людей, согласившихся поделиться со мной сокровищами знаний. Многих из них уже нет на свете. Светлая им память!

Их философия, знания и искренность плюс то, что мне удалось узнать и понять самой, – вот о чем я стану говорить в книге. Мне не хотелось совершать в жизни ненужных поступков, поэтому я искала ключи, открывающие двери в СЧАСТЛИВОЕ НАСТОЯЩЕЕ.

Пришло время собрать все рукописные тетрадки, клочочки записок, блокноты, зарисовки, привести все в систему и поделиться с тобой. Мне не жалко!

Мне очень хочется, чтобы нашлись мои единомышленники, желающие сохранить и преумножить бесценную информацию наших предков, использовать ее в житейских делах, на практике, убеждаясь в ее верности. Только в этот раз мне придется время от времени отставлять в сторону свой привычный иронический тон, ведь размышлять да говорить я стану о вещах, порой

очень даже прозаических. Так что заранее предупреждаю: некоторого налета нравовучения мне не избежать, когда-то и меня точно так же учили.

Многие старики, у которых мне повезло учиться, жили в Ростовской области и Ставрополье. Они – казаки, потомки казаков, вольного и веселого народа, считающего себя воинами Христовыми и умеющего делать чудеса руками и словом.

Родители явили меня миру, когда каждому из них уже было за сорок. Мне повезло: я застала самый пик их профессионального взлета. Папа с мамой врачи. Отец – Царствие ему небесное! – двадцать лет проработал хирургом в казачьем поселке, окруженном угольными шахтами и станицами. Мама трудилась с ним бок о бок акушером-гинекологом.

У них, работавших круглосуточно, без выходных, почти не оставалось времени даже на сон. Именно поэтому меня растили и воспитывали «всем миром». Многие сами вызывались помогать. Родители не скупились делать добро, проживая свои жизни в служении другим. Люди платили им в ответ такой же монетой, нянчили меня и помогали по дому просто так.

Первый в моей памяти персонаж с волшебным налетом – тетя Зина, пришедшая однажды белить погреб. Тогда мне было всего семь лет, но я помню тот день до мельчайших подробностей. Запах свежей побелки, влажные прохладные стены, как тетя Зина пела про «Иванку рубашку-вышиванку», как учила меня безмятежности...

«Иди, – говорила она, – и улыбайся, решительно всему радуйся, пой или гуди про себя песенки. И молись. Всегда молись. Разговаривай с Боженькой молча, не тревожь Его словами. А вслух больше говори с отцом. Разговаривай с Богиней Матерью Землей без слов, а с мамой своей – вслух. Родители ответят своими голосами, а Боженька и Земля ответят твоим голосом, словно ты разговариваешь сама с собой. Ты просто будешь знать ответы на свои вопросы». И не было в ее словах ничего для меня удивительного, словно я вспоминала что-то давно забытое. В народе это называется испознанием.

Помню, как-то тетя Зина уже заканчивала белить стены, когда подул ветер, сгустились тучи и заметно потемнело. Вот-вот прольется сильный июньский дождь. «Смотри! – Она взяла метлу и стала мести в четырех направлениях. – Самое главное – знать сторону, где храм находится (от нашего поселка он почти в двух десятках километров в станице Краснодонецкой), перекрестись в ту сторону. Теперь вспомни, как стоит на нем крест, прикинь, где восток, и по часовой стрелке очерти круг метлой вокруг себя, размети тучи в четырех направлениях».

Затем тетя Зина посмотрела вверх и подняла к небу руки со словами: «Видите, я погреб побелила. Уходите! Должно быть сухо сейчас!» Перекрестив небо так, как крестят стоящего к тебе лицом человека, она улыбнулась. И тут же небо посветлело, ветер задул как-то иначе, и тучи над нами разошлись.

В тот день я узнала, что небо слышит. Потом я такое наблюдала много раз. Даже мама моя, в прошлом член партии и человек, спасший тысячи жизней при помощи медицинских знаний, нет-нет да и разгонит непогоду, когда жарим шашлык или собираемся на реку. Хочу, чтобы ты понимала, что магия – это сильная воля человека, воплощенная в динамике. Не перестанут меня интересовать магические выражения души и сила телесная, вспыхивающие в самых разных людях в критических ситуациях: так пробуждаются доселе дремлющие способности.

Все мы, если не читаем умных книг, хотя бы смотрим телевизор и знаем, что живем в атмосфере невидимых электромагнитных полей, источниками которых служат Солнце, далекие звезды и сама Земля. Их влияние пускай и не так заметно, как свет и тепло, но ощутимо и очень многозначно. Доказано, что человек в момент крайней опасности может совершить невозможное, мгновенно мобилизуя все свои силы. На основе этой природной «аварийной сигнализации» и работают многие врачи и целители: и те и другие стараются помочь человеку

найти в себе все самое лучшее, что позволит ему начать качественно новую жизнь, счастливую и здоровую морально и физически.

Есть люди, с детства божественно поющие, а есть трудяги, которые всю жизнь упорно учатся и в итоге добиваются совершенства в каком-то деле. Некоторые от природы наделены мощной энергетикой и «воротком в глазах», а другие долго тренируются и приобретают качества целителя, научившись улучшать пространство вокруг себя.

Жаль, когда «рожденные с серебряной ложечкой во рту» талантливые люди не пользуются своими возможностями и способностями. А уж если человеку совсем не интересно, кто он, куда идет, с кем, зачем и когда, то пора бить тревогу. Причиной многих душевных расстройств и заболеваний становится «блокирование психической энергии», когда, уходя от трудностей, погружаясь в лень и скуку, человек не реализовывает свое призвание. А ведь талант ему дан Творцом... Страшно не осуществить Его замысел.

Старшие учат казачат с трех лет, как выдадут первые штаны с помощью и пуговицей, всегда обращаясь к небу с благодарностью и восхищением жизнью и всем вокруг от звезды до травинки.

На Дону прижилось выражение: «Небо услышит, если будешь уверенным и любящим». Ответ не заставит долго ждать. Посыплется с неба «твой» намоленный снег, выпрошенный дождь, выйдет долгожданное солнце.

Мама не раз говорила мне, что постоянно чувствует незримую ниточку между нею и Творцом: «Все, что хорошее вижу, слышу, что произошло, – направляю прямым в небо, а если что-то расстраивает, пугает, болит (неважно, дума или тело) – стараюсь сразу через ноги в землю отправлять или руками в землю что-то посадить, чтобы выросло хорошее, красивое, полезное». Вот невыдуманная история, рассказанная ею.

Однажды у роженицы началось сильное кровотечение. Услышав свое шестое чувство, мама поставила ладони навстречу потоку и сказала в сердцах: «Стой, нет у нас времени! Она не дождется, пока шахтеров поднимут из забоя, отмоют, возьмут у них донорскую кровь и доставят ее в больницу. Умереть может. Я не дам ей умереть! Стой, кровь!»

Мама сосредоточилась на происходящем настолько сильно, что не заметила, что стоит возле умирающей женщины обутая в белые лаковые туфли на высоченных каблуках и сама кровью залита от шеи до пят. А кровь раз – и остановилась! Разве не чудо? Это уже потом мама поняла: устала так, что не сдвинуться с места. Словно очнулась: не было даже секунды на то, чтобы переобуться или сбросить туфли. Не думала о себе. Думала о человеке, которому плохо. Вот и весь секрет. И говорит мне спокойно так: «Да с кем я воевала, крича: „Не дам умереть“? Со смертью? Даже страшно подумать».

Папа тоже не раз говорил мне: «Сила какая-то великая над нами, ведет руку со скальпелем. Нет права на ошибку. Одно движение – и ты уже в брюшной полости. Откуда глазомер такой? На живых не учатся, а мертвых по именам помню. Да и те погибли в шахте или по дороге в больницу от травм, не совместимых с жизнью. Почему заживает все быстро так? Пациент видит меня и понимает – все будет хорошо. Гипноз какой-то! Вот что такое репутация врача и вера пациента в него».

Помню случай. Приезжает к отцу человек на мотоцикле. От калитки начинает вопить:

– Александрович! Баба слегла моя, колени болят, встать не может! У нас хозяйство, я готовить не умею! Пропаду совсем.

Папа собирает, надевает костюм, белую рубашку. Берет стерильный контейнер со шприцами, самые тонкие иголки, ампулы. Все укладывает в аккуратную аптечку. Не забывает улыбку. Теперь все при нем. Приезжают, заходят в дом.

– Ну, Петровна, показывай свои коленки!

– Александрович, миленький, беда у меня!

Папа провел первичный осмотр, потрогал, подавил. Пока руки мыл, чтобы укол сделать, Петровна призналась, что, как только увидела его, так ей сразу и полегчало. Папа провел все необходимые процедуры, а больная, не встававшая два дня с постели, халат накинула да провозжать до калитки доктора отправилась. Это после всего одной инъекции! А ведь таких нужно минимум десять сделать...

Дед, как увидел, что бабка из избы выходит, бросился к отцу в ноги с поклонами. А папа в это время думает: «Только бы не засмеяться, до машины дотерпеть... Фасон нужно держать!»

Что тут спишешь на случайность? За двадцать лет перед отцом прошли сотни таких пациентов. Увидели любимого своего врача, приехавшего в такую даль, красивого, веселого, участливого, – нужно срочно выздоравливать! Отец больше не ездил к Петровне, она сама к нему приезжала коленку колотить, и с той поры, когда торгует на базаре, не позволит никому из нашей семьи уйти с пустыми руками – столько овощей с собой даст, что до дома не донести!

Счастье жизни рождается из собранности, сосредоточенности на глубине.

Можно всего только видеть дерево и быть счастливым.

Если очень собранно видеть дерево.

*Григорий Померанц*

С детства мне говорили, что в любом деле необходимо сосредоточение. Это личное ощущение, поскольку ты только сам можешь ощутить, насколько глубоко погружен в происходящее и серьезно сконцентрирован на выполняемой задаче.

Меня родители учили сосредоточенности на обычном спичечном коробке. Достоешь по одной и выкладываешь на столе. Задача – думать только о спичках (деревянные, квадратные, теплые, сделаны из осины, головка из серы, одинаковые, белого цвета, ровные). Как только почувствуешь, что пришла «сорняковая», то есть не по теме, мысль, останавливайся и складывай спички обратно в коробок. Повторяй так всегда, когда есть возможность, время и желание.

Главное – дойти до состояния полной отрешенности от происходящего вокруг и максимально сконцентрироваться на предмете обдумывания в течение всего времени опустошения и наполнения коробка спичками. Вспомни фильм «Семнадцать мгновений весны», когда Мюллер засадил Штирлица в тюрьму вспоминать, откуда на чемодане русской радистки нарисовались его пальчики? Разведчик одновременно вспоминал и придумывал правдоподобную версию, выкладывая из спичек фигурки. Полковника Исаева просто научили верно думать, быстро соображать, вспоминать, принимать решения и строить планы. Прошу понять, к чему я тебя призываю: учись концентрации, чтобы созидать все задуманное в срок, без ущерба для окружающих и всегда в мире и согласии с природой и близкими.

Китайцы песочек грабельками ровными полосками расчерчивают: тоже думают о вечном. Индусы цветок представляют с закрытыми глазами и рассматривают каждый лепесток, ожидая, пока придут покой и озарение. Индонезийцы смотрят в стену и, закрывая глаза, ждут, когда появится снег в голове, то есть станет светло и прохладно. И только после этого приступают к вырезанию шедевров из дерева, да и вообще к любой другой работе.

Происходящие лично со мной необычные вещи начались, когда я училась в восьмом классе. Именно тогда я начала замечать, что у меня почти всегда стало сбываться все задуманное и намеченное.

Расскажу, как все развивалось...

После школы я поступила на рабфак мединститута и жила в большом деревянном доме в Ростове-на-Дону у дочери маминой подруги Машеньки. К тому моменту дому уже исполнилось сто лет, а до меня в этой комнате проживал староста Ростовского кафедрального собора. Начались у меня ночные чудеса – то услышу, как босые пятки детские вокруг меня топают, то

мебель скрипит, то скрежет по стеклам. Ночью что-то непонятное скует руки и ноги – крикнуть сил нет, язык пересыхает – ни пошевелиться, ни перекреститься.

То и дело кровь из носу идет, а мне готовиться к экзаменам нужно по литературе, физике, биологии, химии – нагрузка запредельная, а учиться надобно... Я с преподавательницей биологии Ольгой Викторовной до сих пор дружу, она утверждает, что у нее таких учеников лежащих ни до, ни после меня не бывало. Плачу, турунды в носу постоянно меняю, конспектирую и читаю только лежа на спине. Непросто пришлось...

Узнав, что меня приняли на рабфак мединститута, мы с мамой поехали домой. Вернулись мы в Синегорский, и вечером меня укусила оса. Помню, как испугался отец, увидев, как у меня раздувается нога и я теряю сознание. Тревога его была понятна: на днях всем поселком хоронили молодую красавицу жену председателя, умершую после укуса такой же осы. Разница лишь в том, что она не теряла сознания и с высокой температурой попала в больницу спустя сутки.

Прихожу в себя: лежу дома на диване, вокруг капельницы, тазы, шприцы. Спрашиваю у мамы, сколько времени, хочу, мол, успеть на субботнюю дискотеку, а она говорит, что сегодня понедельник. Вот же удивила... Все эти двое суток беспробудного сна я видела одну и ту же картину. Мы с мамой едем в автобусе, почему-то он останавливается на трассе. Вижу асфальт с новенькой разметкой, от жары воздух дрожит. Вдруг выезжает синий самосвал и сбивает меня. Как склеенная киноплёнка, этот то ли сон, то ли бред повторялся несколько раз.

Придя в сознание, я рассказала странное повторяющееся видение близким, а они – соседке бабе Наде. Она-то, Надежда Ивановна, и посоветовала срочно меня крестить. Мы тут же собрались и поехали в Ростов. Добрались до храма лишь на закате, зашли узнать, что нужно для совершения завтрашнего обряда крещения. А батюшка увидел меня во дворе храма, подошел и почему-то, взяв за плечи, сильно наклонил чуть не до земли и повел в отдельно стоящий домик, где стояла крестильная купель для малышей и прихожан. Какая-то женщина подметала там пол...

Дали мне там простое белое полотенце, а подметавшая пол баба Маша стала моей крестной. У меня это вафельное полотенце с цветами до сих пор хранится. Я им утираюсь, когда сильно болею, оно очень выручало меня, пока дочка росла. Стоит укрыть грудничка своим крестильным полотенцем, как от ребенка бегут все несчастья.

Позволю себе немного отвлечься от темы и обратить особое внимание на крестильное полотенце и рубаху. На Дону их берегли как реликвии. Надевали в случае болезни, младенческую распашонку смачивали святой водой и укладывали на лоб болящему. Полотенцем утирались, когда выздоравливали, женились, уходили на войну или обмывали покойника. Рубашку и полотенце сжигали, если человек умер от болезни, и, наоборот, отстирывали да отбеливали, если выздоравливал. Полотенце с рубашкой клали в гроб, если человек умирал от старости, а коли сын пропал без вести, то мать хранила и наказывала положить с нею в гроб.

Остаться в жарком Ростове нам было незачем, и на следующий день после утренней службы мы с мамой двинулись обратно. На трассе наш «Икарус» остановился, потому что какому-то ребенку стало плохо, и водитель предложил всем выйти на воздух. Представь: свежееасфальтированная дорога, блестящая разметка, и когда появился синий самосвал, я только успела сказать маме: «Вот он, это тот самый!»

Мы стояли с мамой на траве среди цветов и смотрели вслед гремящей машине, а над дорогой дрожал воздух. Что это было? Кто объяснит? Такого потом в моей жизни случалось премного. Я видела собственными глазами домового и инопланетян с их кораблями, нередко сбывалось все, что я говорила, видела во сне всех своих будущих мужей, получала информацию обо всем, что меня интересовало, незамедлительно. Думаю, эти возможности подарила мне моя волшебная родная земля и папа с мамой. В соответствии с замыслом Творца, конечно, ведь

иначе не бывает – все в земной нашей жизни происходит по Его слову, и повода для ощущения себя необыкновенной королевишной у меня точно никогда не бывало и не будет.

Итак, стала я работать санитаркой в физиопроцедурном кабинете. Все электричество в моем присутствии начинало барахлить и ломаться, стоило мне включить прибор – я сразу шла за мастерами, чтобы починили. Фены, электрочайники – я все сожгла у себя дома и у своих подруг тоже. Спустя месяц ко мне уже стали относиться с опаской, потому что в доме, где я жила, сменили четыре электрических дверных звонка.

Энергия била через край, перемежаясь с носовыми кровотечениями и ночными кошмарами, которых, правда, к тому времени стало гораздо меньше.

Тогда же в моду вошел танец ламбада. Мне настолько сильно хотелось уметь танцевать, что я пошла одновременно в местный дом культуры, спортивный манеж и Дворец железнодорожников на курсы бальных, латиноамериканских танцев и в студию акробатического рок-н-ролла! Уж плясать так плясать! Мой тогдашний распорядок дня выглядел примерно так: утром медпункт, потом учеба на подготовительных курсах, потом танцы, потом ночные воркования с будущим мужем, да еще и вышивка, к которой я была равнодушна уже три года. У Машеньки от бабушек осталось много невиданных ниток, таких сегодня уже не встретишь. Представляешь, мулине с этикетками 1934 года?

Спала по три-четыре часа в сутки, да еще увлеклась дао-дэ-цзин. Никакой подобной литературы в то время и в помине не было. И я ночами переписывала в тетрадь Лао Цзы из чьей-то тетрадки, захлебывалась от новых ощущений и смыслов.

Именно тогда я узнала о трансцендентном сознании, которое не ограничивается никакими рамками и способно воспринять любую информацию без ограничений. Стало понятно, что сознание получает информацию не только органами чувств, но может черпать ее из окружающего мира без посредников. Главное условие – научиться слышать, а для этого нужно отличать свои вибрации от других и уметь их отключать. Чтобы услышать подсознание, нужно уметь заставить молчать сознание, и поэтому я возобновила тренировки концентрации на спичках и пошла на первые свои уроки йоги.

Вернусь к детству: казачки уделяли особое внимание **кулинарии**, умели готовить вкусно, быстро, порой буквально «из ничего»: «Главное – песню волшебную знать и сердцем чувствовать, что когда положить встряпню». Помню, как меня учили мерезить вареники, рассказывая, что люди из поколения в поколение передают разные слова заветные, причем они так подобраны, что если правильно настроиться и читать их наизусть или по рукописной бумажке, то могут исполнять желания. Так в мою жизнь вошли заговоры. Было мне лет восемь, не больше.

В восьмом классе по совету тети Зины я начала **вышивать**. «Самая лучшая помощь себе, когда ты расстроена, ждешь или боишься, – вышивка, – говорила она, – крестик к крестику. Воспитывай в себе усидчивость, терпение и смирение. Подбирай нитку к нитке, цвет к цвету. Пой и думай о том, чего тебе хочется, о чем мечтаешь, или молись.

Каждым новым стежком ты вырисовываешь свою просьбу к Небу. Можно вышить дом, младенца, пришедшего с войны невредимого возлюбленного, добрых свекра и свекровь, себя в богатых нарядах. Даст Господь – сбудется!»

Помня ее слова, я проснулась однажды ночью и начала шелковыми нитками вышивать бабочку. Какая-то невидимая сила нашептала мне, что я смогу ее сделать. Прошло больше двадцати пяти лет, и сегодня в папке с документами у меня хранится диплом заслуженного мастера народного творчества Донской палаты искусств и ремесел. С того дня я стала делать свои порхающие цветы, оклады для икон и восемь лет составляла панно-картину «Жар-птица» из текстиля, натуральных камней, маникюрных лаков и всяких необычных поделочных материалов. Все, что я делала тогда, сегодня выставляется на различных выставках и фестивалях творчества.

До сих пор не знаю, почему мне тогда хотелось делать только бабочек. Они получались разными, я вырезала их и складывала в коробочку. Во время работы я поняла, как осознанно найти путь выхода из времени, пространства и ощущать, что тебя нет.

Попробуй, как и я когда-то, что-нибудь делать сосредоточенно. Говори мысленно с Творцом, и однажды заметишь, что, выбирая цвет и нанизывая бусинки, ты успокаиваешься. Нет боли, нет беды, нет обиды, нет великой радости, тобой владеют только смирение и усидчивость! Все, что происходит, – хорошо! В плохом настроении никакую работу не делай – отложи, не торопись, не халтурь. Вышивание можно заменить рисованием, выжиганием, вязанием, росписью по стеклу, батиком, кройкой и шитьем. Постарайся, чтобы в твоём творчестве сверкало побольше разных цветовых оттенков.

Вот что мне удалось узнать о бабочках.

Славяне верили в переселение душ и мотылька называли «душичка». В Англии бабочек, летящих на пламя свечи, называют *saules* – «душички». В Херсонской губернии утверждали, что если не принести заупокойную милостыню, то души будут летать вокруг свечи как мотыльки. Белорусы в пролетевшей над поминальным столом бабочке видят знак от умершего. Немцы мотыльков причисляют к нерожденным душам, у древних греков слово *psyche* означало душу и бабочку, они же создали всемирно известную скульптуру смерти с погасшим факелом, в венке, на котором восседает махаон.

Меня никто не учил делать волшебные «порхающие цветы». Когда бабочек стало больше пятнадцати, мне захотелось оформить их в отдельное панно. Именно в таком виде они и выставляются теперь на ВДНХ. Испытывая разные эмоции, я переводила их энергию в творчество. Влюбилась или заболела, переехала в другой город, лежала в роддоме или недавно похоронила отца – я продолжала вышивать... И ты попробуй! Гармония присутствует даже в грозе. Найди в себе силы обретать творческое состояние в беде и радости; почувствуешь его вкус, потренируешься, а потом сможешь будить, развивать и звать к себе музу по собственному желанию, а не когда ей вздумается. Без творческого состояния любое созидание лада в доме – пустой звук. В деле «доброто» волшебства очень важны нестандартные подходы и образное мышление, поэтому ходи на выставки, в музеи, листай красиво иллюстрированные книги, люби концерты, театр. Окупись в творчество других людей, постарайся его почувствовать и понять. И тогда все советы по построению «справной» жизни непременно принесут тебе пользу.

В мою жизнь творчество вошло вихрем разноцветных энергий. В свои восемнадцать я спала ночами часа по два-три, несколько раз днем засыпала на несколько минут, чтобы «перегрузить» мозг. Именно тогда Машенька подарила мне на день рождения подрамник, и мы вместе с нею до рассвета прибавляли состроченные два куска ткани, чтобы получилось полотно размером полтора на два метра. Эту работу я выполняла восемь долгих лет, и теперь на картине-панно – натуральные камни и бисер, лоскутки от удачливых нарядов, кусочки кожи от любимых босоножек, даже аппликация из колготок с люрексом. Картина повидала многое: рождение ребенка, великую любовь, горе потери отца. Она переезжала со мной четырнадцать раз, участвовала в четырех выставках. Я приступила к работе даже без эскиза, и не только не нарисовала, как все будет, а сама удивлялась, как двигалась рука с иглой и что в итоге получалось.

Я пишу это для того, чтобы ты, моя внимательная читательница, понимала: если ты сейчас одинока, то тебе дается свободное время для творчества. Если твой супруг сейчас занят, то найди способ развлечь себя и сотворить нечто волшебное из сохраненного времени, ярких бусинок или ниток с заложенной в твой труд полезной, созидательной программой добра для всей семьи.

Попробуй рифмовать слова. Никто не требует от тебя шедевров, просто начни, и однажды увидишь, что твои чувства могут выкладываться в слова, так же, как бусинки. Такой результат,

поверь, завораживает. Вообще почти все необычное, по сути своей, очень даже обычное, но мы этого не знаем. Пользуемся определенным участком мозга, какой-то базой верхушки айсберга, а внутри нас таится огромный резерв не только физических сил, но и объема знаний, который не используется, настроения, которое можно моделировать до комфортного мгновенно, и чувств, которые можно распалить или успокаивать в зависимости от желаемого результата. Вот этот самый резерв – основа, которую используют целитель и актер, врач и учитель. Именно механизм включения запасного резерва дает человеку силы для самосовершенствования, самопознания и самореализации.

Положительный настрой мастера и та информация, которую он передает обратившемуся к нему за помощью человеку, создают огромную творческую силу. СОЗИДАТЕЛЬНУЮ. Вся отрицательная информация, попадающая к человеку извне или созданная им же, несет в себе силу разрушительную. Мы выбираем добро!

Каждая саморазвивающаяся душа испытывает потребность делать добро, только так жизнь земная обретает смысл, но для этого нужно стремиться будить в себе спящие до поры до времени резервные силы и, правильно их применяя, становиться Человеком с большой буквы.

Каждый из нас – маленькая Вселенная, состоящая из множества противоречивых миров, мы все пополамчатые. Когда-то клеток было всего две, а теперь человек разделен на две половины. Все симметрично, только сердце и поджелудочная железа находятся слева, а печень и селезенка – справа. В течение всей жизни мы выбираем между Добром и Злом, отталкиваясь от качеств собственной души, воли и духа. **Самосовершенствование – золотой ключик**, открывающий все новые и новые двери при непрекращающейся работе над собой.

Долгие годы я чувствовала рядом с собой невидимую силу, которая поддерживала и вела меня, иногда предостерегала от необдуманных поступков или чудесным образом ставила на «тропу». Ты – на «тропе», если взглянула на часы, а там повторяющиеся цифры 11 часов 11 минут или 22:22. Ты – на «тропе», когда, мысленно представив, просмотрев свой путь до нужного и важного тебе места, в действительности быстро добираться туда, потому что все светофоры на пути зеленые или двери метро открываются прямо перед носом. Ты идешь по этой «тропе», если тебе в голову приходит слово или мысль, звучат стихи или слова песни – и тут же слышишь их от мамы или по радио, или тебе звонит человек, о котором ты вспомнила только что. «Тропа» – это умение жить здесь и сейчас, чувство бесконечной общности с Природой, когда черпаешь силы и тонко настраиваешься на эту гармонию, так что весь мир вибрирует от взмаха твоих ресниц и сердцебиения.

Я помню каждого из своих учителей, не перестаю их благодарить. К сожалению, рассказать о каждом из них с памятным поклоном и молитвой о здравии не получится, поэтому говорю, СПАСИБО ВСЕМ! Эти слова врачей, выходящих из операционной, могут стать гимном педагогам, что научили меня любить всех без разбору людей и Жизнь. Благодаря им я поняла, что научная психология разочаровывает нереальностью и работает умом, а не душой, а наука без души лично мне казалась неинтересной.

Все мои учителя в один голос утверждали: нужно стать привлекательной, объемной, глубокой, насыщенной цветами радуги личностью, а не выкройкой из бесцветной кальки.

## **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.