

Л. Ходош

Стихи

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-1
ББК 84-5
Л11

Л11 **Л. Ходош**
Стихи / Л. Ходош – М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: ООО «Книга по Требованию», 2017. – 138 с.

ISBN 978-5-8850-7450-6

Размышляя над книгами Карлоса Кастанеды, я отыскала множество ответов на волнующие меня вопросы. Зачем я пришла в этот мир, какие задачи передо мной поставлены Вселенной, что я должна познать, а что оставить после себя? Для чего человек испытывает столько боли и как ее пережить? Как оставаться слабой и, в тоже время, быть сильной Женщиной? Как не болеть в 50 лет и как сохранить здоровье до 100 лет?

ISBN 978-5-8850-7450-6

© Lennex Corp, 2017
© Л. Ходош, 2017

первая глава

Что еще толкает к поиску новых знаний? У каждого свои мотивы. Для меня – это боль души, которую я получила от Мужчины, которого я любила больше жизни, больше Бога, больше самой себя. Любила в прошлом? И да, и нет. Как Мужчину – в прошлом, но осталась любовь к ребенку, к милому капризному ребенку. Год тому он ушел. Ушел в никуда, ничего не объясняя, не желая поговорить, вместе найти пути гармонизировать наши отношения.* * *Вчера еще в глаза глядел, А нынче – всё косится в сторону! Вчера еще до птиц сидел, – Всё жаворонки нынче – вороны! Я глупая, а ты умен, Живой, а я остолбенелая. О, вопль женщин всех времен: «Мой милый, что тебе я сделала?!» И слезы ей – вода, и кровь – Вода, – в крови, в слезах умылася! Не мать, а мачеха – Любовь: Не ждите ни суда, ни милости. Увозят милых корабли, Уводит их дорога белая... И стон стоит вдоль всей земли: «Мой милый, что тебе я сделала?» Вчера еще – в ногах лежал! Равнял с Китайскою державою! Враз обе рученьки разжал, – Жизнь выпала – копейкой ржавою! Детоубийцей на суду Стою – немилая, несмелая. Я и в аду тебе скажу: «Мой милый, что тебе я сделала?» Спрошу я стул, спрошу кровать: «За что терплю, за что я бедствую?» «Отцеловал – колесовать: Другую целовать», – ответствуют. Жить приучил в самом огне, Сам бросил – в степь заледенелую! Вот что ты, милый, сделал мне! Мой милый, что тебе – я сделала? Всё ведаю – не прекословы! Вновь зрячая – уж не любовница! Где отступает Любовь, Там подступает Смерть-садовница. Само – что дерево трясит! – В срок яблоко спадает спелое... За всё, за всё меня прости, Мой милый, – что тебе я сделала! Марина Цветаева/Лууле Виилма, эстонка, врач-практик, которая предлагала в своих книгах учение о духовном развитии и восстановлении душевного равновесия, писала, что не существует плохого человека, не существует хорошего человека, существует человек. И у каждого есть возможность стать Человеком. Возможность эту дает знание. Знание дает учение. Учение, которое вызвало в душе трепет, дает мудрость. Но зазубренная мудрость указывает лишь на наличие разума. Выйти из состояния рыдания, депрессии, боли помог именно Карлос Кастанеда. Он мне, Женщине, дает ответы на вопросы, на которые я искала, чтобы возродиться заново и жить, а не «киснуть, умирая». Благодаря его учению я встретила настоящую Любовь, и сегодня купаюсь в восторге чувств, эмоций, успехов. Он помог мне реализоваться как Женщине, как успешной руководительнице, как Матери и Бабушке. Да, любовь это прекрасно, если она взаимна. Но когда только от тебя требуется полное физическое и духовное истощение – это уже болезнь. Карлос Кастанеда направил мои стопы на встречу с новыми и интересными людьми. Из множества обществ, школ, учений, которые я посещала и изучала, я выбрала школу, которая предлагая изменить свой повседневный образ жизни, чтобы выйти за рамки условностей и максимально реализовать себя в этом мире, не разрушает принципов: «Не изменяй сознание ближнего без его или ее согласия и не препятствуй ближнему изменять его или ее сознание». В выздоровлении мне помогли люди, которые были со мной рядом, а еще – это занятия йогой и тайцзы. На занятия тайцзы я попала случайно, но

уже на первом занятии я поймала себя на мысли, что мой мозг больше не блуждает по лабиринтам боли и причиненной мне обиды. Это мне понравилось, и первый раз после такого занятия я шла домой на крылья счастья, эйфории восторга. Еще со своим учителем мы много разговариваем о пересмотре воспоминаний в старом альбоме чувств, о сновидении и, опять-таки, о контролируемой глупости. А потом семинар в школе интегрального развития личности. Вот где я вдоволь наревелась, оставив всю свою боль в той прошлой жизни. В прошлой жизни оставила и воспоминания о давних увлечениях алкоголем, курением, обжорством. Уже десять лет, как занимаюсь йогой и мое тело гибкое и эластичное. Я люблю свое тело и балую его массажами, посещаю баню, хожу босиком по земле и по снегу, выезжая на природу, даю возможность своим мыслям раствориться в шепоте шелеста деревьев и потрескивании дров в костре. Поменяла отношение к еде и пища служит источником пополнения здоровой энергии для тела и души. Люблю свою работу и стремлюсь, чтобы моя работа способствовала очищению экологии на нашей планете. Встав на тропу познаний и активизировав свои силы, из огромного количества всевозможной литературы для себя я открыла имена ученых, которые исследовали способности мозга и нервной системы, искали и находили ответы на вопросы, что волнуют и меня. Этот процесс бесконечен и я поняла, что свою жизнь надо устраивать до тех пор, пока жизнь не начнет устраивать тебя... Роберт Антон Уилсон и Тимоти Лири, которые в 60-е годы XX столетия занимались изучением мозга человека, дали ответ на вопрос: «Где рождается боль?» и «Как приобрести личную силу?». И Уилсон, и Лири в своих изысканиях постоянно ссылаются на учения Карлоса Кастанеды, и я опять вернулась к нагвалю Дону Хуану, чтобы приобрести личную силу. «Личная сила – это чувство. Что-то вроде ощущения удачи или счастья. Можно назвать ее построением, – говорил Дон Хуан. – Воин – это охотник за силой. На нее необходимо охотиться и накапливать ее в течение целой жизни борьбы». «Так с чем или с кем мы будем бороться, милая Люсечка?» – задала я себе вопрос. И для себя приняла решение: «Не бороться, а изучать и научиться высвобождать страхи и контролировать свою глупость!!!». Глава 2. Установка контакта с Силой внутри себя Следуй за своим вдохновением и Вселенная откроет тебе двери там, где раньше были стены. Наша беда в том, что мы принимает себя слишком серьезно. У нас есть темная сторона, и она называется глупостью. Все, чем мы являемся, есть результат наших мыслей. Все, чего мы боимся, ждет вас, но если вы вооружены жезлом интуиции, чашей сочувствия, мечом разума и пентаклем мужества, вы найдете талисман храбрости, эликсир жизни, философский камень, истинную мудрость и абсолютное счастье. Если вы входите в это счастливое царство без меча разума, вы лишитесь рассудка, но в то же время, если вы придете туда, вооруженный лишь мечом разума, но без чаши сочувствия, вы лишитесь сердца. Что еще более удивительно, что если вы подойдете к порогу без жезла интуиции, то простояте у двери десятки лет, так и не узнав, что прибыли на место. Так что,

в путь? Кто со мной, начнем с практики раскрытия интуиции и внутреннего голоса, которые являются мощным инструментом на пути к постижению внутренней силы.

2.1. Жезл интуиции

Для этого нужно уединиться, избавиться от внешних раздражителей и шумов. Сесть в удобное положение, не скрещивая конечности, расслабив тело сделать 10 медленных глубоких и равномерных вдохов и выдохов. После чего Вы обращаетесь к своему подсознанию с конкретным вопросом: это может быть вопрос о личных отношениях с партнером, финансовая ситуация или любой другой вопрос, который Вы произносите вслух. После произнесения, Вы стараетесь отпустить мысли и сконцентрироваться на телесных ощущениях: приятные они или нет, какого они характера и в какой области вашего тела располагаются. Следите за реакцией вашего тела: если ощущения неприятные и болезненные – тяжесть, онемение, холод, головокружение – это значит, что Вам нужно отказаться от задуманного, чтобы избежать проблем; если это приятные ощущения: легкость, спокойствие, тепло – тогда действуйте смело и решительно. Если для Вас важно узнать, что несут Вам окружающие люди – называйте вслух имя и почувствуйте реакции своего тела, затем голос своей души, который даст подсказку в виде картинки или мысли. После окончания практики нужно сделать три глубоких вдоха и выдоха, открыть глаза и выпить стакан сладкой воды, потом можно принять восстанавливающую ванну с хвойными ароматами.

Поскольку все мы создаем наши привычные туннели реальности, – порой сознательно и осмысленно, а порой неосознанно и механически, Роберт Антон Уилсон предпочитает создавать для каждого часа самый счастливый, самый интересный и самый романтический туннель, соответствующий сигналам, который понимает наш мозг. Не имеет значение, что кто-либо говорит или думает, каждый сам должен быть безупречным человеком. Нам требуется все наше время и вся наша энергия, чтобы победить идиотизм в себе. Все есть энергия. Вся Вселенная – это энергия. Должна измениться социальная основа нашего восприятия, само качество физической определенности должно стать иным. Нам следует обрести уверенность – именно физическую уверенность – в том, что не существует ничего, кроме энергии. Необходимо совершить усилие, достаточно мощное для того, чтобы изменить русло восприятия, заставив нас воспринимать энергию как энергию. Тогда возможности выбора будут в кончиках наших пальцев. Систематическое посещение бани помогает пополняться здоровой физической энергией. Парилка, окунание в источник с ледяной водой, пилинг тела, массаж тела дубовым веником создает в теле волновые движения живых клеток, которые, возбуждаясь, активизируясь, ищут связь с Космосом, с Разумом Вселенной и ты ощущаешь себя хотя и маленькой, но необходимой и здоровой частью всего живого. Этого огромного пространства светлого и мужественного, ласкового и доброго Разума, биологического компьютера Космоса, способного реагировать на колебания волн счастья. Ты жив, значит, это кому-то нужно. Я все больше начинаю находить ответов на вопросы, которые я постоянно задаю себе. «Что

я могу?» – одни из таких вопросов. И когда я вижу, что своим искренним смехом и волнами тепла моего тела и души я заряжаю людей положительной энергией, и люди улыбаются мне в ответ, я благодарю Землю, которая заряжает меня этой энергией, а в недра свои забирает весь негатив, который мне непроизвольно удалось вобрать в себя. Без негатива невозможно ощутить и позитива. Это я тоже понемногу начинаю осознавать, я очень полярна. Если люблю, то до беспамьяства, если страдаю, то до изнеможения, если дарю тепло, то все до капли, так как знаю, что могу напитаться энергией даже от снега. А вы пробовали пройти босиком по пушистому, мягкому снегу? А упасть всем телом в белоснежный сугроб? Этот восторг стоит ощутить, возбуждая все клеточки нашего тела до вибраций жизни, обновляя их и получая отличное настроение и заряд бодрости на целый день. А слетать на выходные в канун Нового года или Пасхи в Ялту, чтоб искупаться в море, температура воды который +9°. Позволив себе эту маленькую шалость, вы почувствуете импульс жизни, желание творить, дарить, любить. Появилось такое желание? Вот и отлично! В водовороте повседневной суеты мы утрачиваем ощущение эмоциональной сплоченности, разучились любить, духовно разобщены, регулярно впадаем в депрессию. Мы перестали быть детьми природы. У нас смещается представление об истинных ценностях и целях творчества. Мы не умеет жить сомнением. Мы страдаем, когда нас одолевают сомнения. Мы страдаем, не находя ответов на мучительные для нас вопросы. Все ответы относительны и неоднозначны. Мы готовы слепо верить, только бы не сомневаться. Реальность, иллюзия, искусство, кайф, честность, нормальность – оценочные суждения наблюдателя. Кто угодно может манипулировать чувством вины, нашим страхом и нашим «грехом», хотя виновность и невинность, прощение и наказание представляют собой обычные элементы мифологии. А как наполнить чашу сочувствием и к кому ее проявлять? 2.2. Чаша сочувствия Жизнь во Вселенной создается и поддерживается энергией любви. Любовь – самая целебная энергия из всех существующих. Любовь указывает путь и помогает идти по нему. Она и есть Путь. Первый человек, который страдает от недостатка моей любви, – это я сама, и, пока я не научусь любить себя, другим нет никакого смысла ожидать любви от меня. Любовь – это безусловное принятие себя и других, осознав и приняв это, мы направляем сочувствие в первую очередь к себе, а в случае необходимости и к другим. «Всегда следует выбирать тропу с сердцем, – говорил Дон Хуан, – для того, чтобы быть в лучшем для самого себя положении; может быть, тогда можно будет всегда смеяться». – Ты слишком заботишься о том, чтобы нравиться людям или чтобы любить их самому, – сказал Дон Хуан Карлосу. – Человек знания любит, и все. Он любит, что хочет или кого хочет, но он использует свою контролируемую глупость для того, чтобы не заботиться об этом. Любить людей или быть любимым людьми – это далеко не все, что можно делать, как человек. Именно после этих слов нагваля ко мне нахлынули слова благодарности моим родителям, которые подарили мне частичку себя, посвятили

мне часть своего жизненного пути, просто любили меня в силу своих возможностей и представлений что такое любовь. С благодарностью вспоминаю бабушку – папину маму. Такая любовь, такая забота и нежность у ребенка запечатлевается на всю жизнь. А папины руки? Сила и мягкость этих рук, когда он мне гладил спину перед сном, до сих пор вызывает волну блаженства. Весь трепет и вся папина любовь к дочке передалась и запечатлелась через эти руки. Мама не была нежна со мной, она не любила обнимать меня, но это не значит, что она не любила, просто так срабатывала ее программа – «телячьи нежности» только портят ребенка. А мне в детстве этого так не хватало. Моя программа уже была настроена на то, что своих детей я зацелую, не выпущу из объятий, искупаю своей нежностью и заботой. Так оно и случилось, но об этом позже. Сейчас я еще хочу сказать несколько теплых слов о маме, о ее математических способностях, которыми она наделила и меня. Любовь к математике и к точным наукам мне передалась от нее. С раннего детства я осознавала свое превосходство над остальными детьми. Я была любимчиком у учителя математики за способность логически мыслить, находить пути решения сложных математических задач. Эти способности дарили мне уверенность в своих возможностях, со мной престижно было дружить, так как я с удовольствием объясняла пройденный материал и ко мне тянулись сверстники за помощью. А еще мамыны слова «Не боги горшки лепят» вселили на всю жизнь уверенность в том, что все, что пожелаю, доступно для реализации. Надо только этого захотеть. И все, что я для себя воображаю и задумываю, у меня получается.

2.3. Меч разума

Наш меч разума... Насколько он мощный и сильный? Все, что человек думает, помнит, осознает, чувствует и узнает, – это результат деятельности мозга. Каждый человек обучается и чувствует по-своему, потому что в процессе развития нервной системы в его памяти запечатлевается определенная информация. Получая новую информацию и создавая новые условные рефлексы, можно изменить систему представлений, сознание, восприятие реальности и модели мышления. Мозг как бы «переключается» и начинает работать иначе. Начинается процесс автоматической фильтрации: сигналы, которые не вписываются в его новый туннель реальности, экранизируются, а информация, которая хорошо увязывается с навязанной ему системой представлений, воспринимается как единственно верная. Самый прямой способ перепрограммирования эмоциональных реакций заключается в замене страха смехом. Наш мозг постоянно подвергается воздействию помех в виде эмоций, потребностей и желаний. Состояние нашего физического тела оказывает колоссальное влияние на наше сознание. Эмоции – это ощущение физического изменения. Когда нет напряжения мышц, учащенного сердцебиения и дыхания (физических изменений), то нет и эмоций. Конечно, случается и проявления гнева, и состояние лени, и эти качества в себе надо тоже уважать. Во-первых, они дают нам минуты отдыха, а во-вторых, например, гнев позволяет нам увидеть, где мы уже побывали, оценить обстановку и поняли, что это нам не нравится. Да и лень, надоев,

побуждает нас к новым действиям. Эти качества – признак здоровья. Они помогают нам раскрываться полнее, снимать программные действия, доведенные до автоматизма, осознавать, что наш мозг хоть и компьютер, но биологический, а не механический, способный выбирать самостоятельно ту программу, которая полезна именно тебе, снимать заложенные социумом стереотипы, дарить нам возможность выбирать из огромного количества вариантов дорог свою дорогу, менять ориентиры. То, что нравилось вчера, может совсем не нравиться сегодня. Если мне 30 лет нравилось курить, то сегодня вот уже как 5 лет мне это не нравится. Мне нравилось пить хороший коньяк или виски, и это тепло, которое я ощущала, когда 100 граммов хорошего спиртного напитка протекали по жилам, поднимало настроение и уверенность в своих возможностях. Но с каждым разом количества напитка требовалось все больше, и уже больше 15 лет как я полностью отказалась от искусственного поднятия настроения спиртным, и волну удовольствия я получаю от йоги, бани, массажа, общения с приятными людьми, интересной книги, солнца, чувства отдыха после полноценного сна, секса, прикосновения рук и улыбок людей...Этот список вы можете продолжить сами. А я еще много хочу познать, увидеть, ощутить. И моя цель в свои 95 лет снять видеоролик, как я делаю асаны йоги, чтобы дать возможность каждому мыслящему человеку осознать радость бытия. Каждый может принять тот факт, что нет предела совершенства и что благодаря любви к себе, к своему телу, к своему внутреннему миру и к пространству внешнему возможно все, что пожелаешь. Мозг – это невероятно сложный биокомпьютер, сконцентрированный на выживании. Он творчески приспосабливается, реагируя на персональные потребности и окружение человека. Наш мозг каждую секунду фильтрует потоки информации, позволяя нам концентрироваться на вопросах, которые мы считаем главными. Это гигантское хранилище информации, закодированное в образы, звуки, чувства, вкусы и запахи, которое систематически вводится в сознание неким согласованным и осмысленным образом. С годами мы приобретаем жизненный опыт, растем и изменяемся, и наши представления о себе и о мире тоже меняются. Что говорит о способностях нашего мозга Тимоти Лири? Наша нервная система содержит восемь потенциальных «уровней», или мини-мозгов. Четыре таких мини-мозга расположены в обычно активном левом полушарии головного мозга и связаны с нашим земным выживанием; четыре других контура – внеземные, они находятся в «молчащем», или неактивном, правом полушарии и найдут свое применение в ходе нашей будущей эволюции. Первые четыре контура мозга заложены программой биологического выживания, начиная от рождения, когда ребенок прикладывается к груди матери. Далее ребенок поднимается на ноги и переходит от ползания к хождению, изучая свою территорию, осознавая свою значимость (эго) или незначительность. Потом он, пользуясь возможностью гортани, приобретает ловкость и умение толково выражать мысли. И, наконец, половое созревание – взрослая личность. Учитывая, что первые четыре кон-

тура «включались» в мозгах особой тысячелетия назад, вложенные программы надежно закрепили созданные на протяжении веков стереотипы. Если от их влияния не освободиться, мы не сможем развиваться дальше, и так и останемся ходячим компьютером с вложенными программами. Давайте проанализируем свои привычки. Некоторые мешают заботиться о себе и вызывают стыд. Самые странные из них могут оказаться вредоносными для вашей личности. Вы привыкли смотреть телевизор, даже когда не показывают ничего интересного? Есть ли у вас привычки, вред которых очевиден (увлекаетесь спиртным, курите, много едите, вместо того, чтобы увлечься чем-либо полезным для тела и духа)? Что будет, если не отказаться от этих привычек? Есть привычки, вред которых не столь явный, однако так же несомненный (откладываете на потом задуманное, жертвуете из-за «недостатка времени» собственной духовной жизнью, кидаетесь помогать другим в ущерб себе, общаетесь с людьми, которые в грош не ставят ваши заветные планы). Чтобы вырабатывать положительную энергию, которая устанавливает контакт с силой внутри себя, необходимо обратить внимание на оздоровление и укрепление позвоночника; практиковать йогу и дыхание; освободиться от страхов, тревог, беспокойств; освободиться от привычек и привязанностей. Освобождение от заложенных родителями и социумом и выработанных на протяжении жизни неосознанных привычек возможно, если поменять стиль мышления и поведения, например: если вы пишете правой рукой, начните писать левой; если вы чистите зубы левой рукой, начните чистить зубы правой рукой; если вы каждый день встаете в 6 утра, начните вставать в 5-30, или, проснувшись в 6-00, не вскакивайте сразу, а потянитесь, улыбнувшись, и позвольте себе сегодня встать в 6-20, например; научитесь говорить «нет», если то, о чем вас просят, вы не хотите делать, и если у вас есть свои желания, и чья-либо просьба пытается их изменить. Скажите «Нет» с улыбкой, не извиняясь, а осознанно и твердо, чтоб никто не усомнился, что вы не играете словами или кокетничаете; поменяйте гардероб и избавьтесь от вещей, о которых вы не вспоминали на протяжении всего года. У японцев есть такая традиция: на новый год выбрасывать все то, что тебе не пригодилось на протяжении года; как можно чаще смейтесь, искренне, от всей души, «заражайте» смехом окружающих вас людей. И еще, очень важный момент, проанализировать свои действия и прекратить суетиться. Все, что должно случиться, обязательно произойдет, а если не произойдет, отлично, значит оно не для вас и вам это не нужно. Осознав необходимость снятия заложенных на протяжении веков программ, которые мешают нам развиваться дальше, мы приступаем к развитию следующих контуров мозга. Пятый контур – это мозг тела, при его активизации происходит переход из линейного зрительного пространства во всеобъемлющее чувственное пространство. Здесь нам поможет хатха-йога, а также серфинг, ходьба на лыжах, подводное плавание с аквалангом, флоатинг (капсула сенсорной депривации). Флоатинг – это новый способ глубинного расслабления в состоянии «невесомости», полная звуковая, визуальная, так-

тильная изоляция, естественный переход в состояние покоя и медитации. Шестой контур обеспечивает доступ к «сценарию» прошлого и будущего. Развитие этого контура характеризуется высокой частотой, множественным выбором и относительностью; а также делением-синтезом всех восприятий на параллельные вселенные альтернативных возможностей, о которых толкует научная фантастика. Эволюционная функция шестого контура состоит в том, чтобы позволить нам общаться с помощью обратных связей – телепатии и компьютерных сетей без использования языковых символов третьего контура. Седьмой контур «включается» в работу, когда нервная система начинает получать сигналы из сердца отдельного нейрона; от «диалога» между ДНК и РНК. Первые, кому удалось осуществить эту мутацию, говорили о «памяти прошлых жизней», «реинкарнации», «бессмертии» и так далее. Эти адепты говорили о реальных вещах, и это подтверждается тем фактом, что многие из них (особенно индусы и суфии) давали поразительно точное поэтическое описание эволюции за две тысячи лет до Дарвина, а также предвидели появление Сверхчеловечества задолго до Ницше. Именно теперь мы стоим на пороге увеличения продолжительности жизни. Восьмой контур – экстра-сенсорное восприятие. Когда нервная система подключается к этому контуру квантовых уровней, пространство и время исчезают. Внеземные контуры нашего мозга содержат код эволюционного сценария нашего будущего. Мы ищем тайну – философский камень, эликсир мудрости, высшее просветление, «Бога» или то, что может быть окончательной разгадкой – во всех направлениях: на севере, востоке, юге и западе, но все это время мчимся на ее крыльях. Эта тайна – сама человеческая нервная система, чудесный инструмент, благодаря которому мы создаем порядок из хаоса, науку из невежества, смысл из тайны или «Мескалито» из водоворота космической энергии. Тимоти Лири считал, что Личная сила приобретается с приобретением Положительной энергии, и он с убеждением говорил о том, что Положительная энергия так же реальна, как гравитация. Когда его спросили: «Что вы делаете, д-р Лири, когда кто-то постоянно дает вам негативную энергию?». – «Возвращаю ему всю положительную энергию, которая у меня есть», – ответил он.

2.4. Пентакль мужества

Чтобы освободиться от осаждающих нас страхов несостоятельности, ненужности, неопределенности нам просто необходимо развить в себе ну хоть немножечко мужества. Воин должен быть вооружен мечом разума. Нет пустоты в жизни человека знания, все наполнено до краев, не существует ни победы, ни поражения, ни пустоты. Для того чтобы стать человеком знания, надо быть воином, а не хныкающим ребенком. Воин относится к миру, как к бесконечной тайне, а к тому, что делают люди, как к бесконечной глупости. Чтобы практиковать контролируруемую глупость, поскольку это не является способом дурачить людей или чувствовать превосходство над ними, нужно быть способным смеяться над самим собой. Одним из результатов детального пересмотра является искренний смех при столкновении лицом к лицу с надоевшим повторением самовлюбленности, которая являет-