



*Все разрушено. Испорчено.  
Отнято.*

Ничего-ничего. Главное, осталась клеточка, из которой можно вырастить новое. Материал остался, и энергия есть. Печально смотреть на разрушения, что ни говори. Столько труда и сил насмарку! Но погоревали — и хватит. Надо встать и начать все чинить, исправлять, заново выращивать. Одно дело — голову оторвали у ящерицы. Другое дело — хвост. Надо постараться и вырастить новый хвост. Лучше прежнего!

Вот в этом все дело. После удара и потери надо подумать. Если можете думать — значит, ничего страшного. Это был хвост. Очень больно и обидно, конечно. Но если постараться и не отчаиваться, можно вырастить новый хвост. Пышный и красивый.

Вот это главное: многие принимают потерю хвоста за потерю всего. Но это не так. Энергия восстановится, и боль пройдет. Может, вообще есть возможность все починить. Может, все поправимо вполне, просто от боли и обиды вы плохо соображаете и преувеличиваете проблему. Иногда люди даже руки на себя накладывают в горячке. А потом очень жалеют об этом, когда ангелы корят их на том свете за малодушие. А враги на этом свете радостно делят пожитки. Или родственники...

..... Анна Курьянова .....

Всякое в жизни бывает. Но выигрывает и побеждает тот, кто отличает восполнимую потерю от невозполнимой. И не бежит топиться к пруду из-за неприятности, которую можно поправить и пережить. А это был всего лишь хвост ящерицы. Он есть у всех, у кого есть запас энергии, волшебные клеточки для регенерации. Хотя все равно больно, конечно. Но поправимо. Вполне поправимо...

## Обыкновенное чудо

*Иногда болезнь или происки врагов становятся единственным спасительным выходом.*

Но человек, конечно, воспринимает несчастье и изгнание как удар судьбы. Как нечто плохое и ужасное. Только потом становится понятна логика событий. Вы не хотели спасаться сами, и вас спасли насильно. За волосы вытащили, как утопающего. Или хорошим таким пинком выбросили с парашютом из падающего самолета. Катапультировали насильно.

Вот Борис Годунов отправил в ссылку Ксению Романову. Он рассчитывал, что слабая здоровьем женщина умрет в ссылке от лишений и болезней. Даже терем для ее заточения специально построили тесный вроде тюрьмы. В этом тереме под охраной солдат, в лишениях Ксения и жила, разлученная с мужем и детьми. Но рядом оказался источник с минеральной водой. Другой воды не было, узнице приходилось пить горькую и вонючую жидкость. Так что здоровье Ксении очень поправилось, а холод и диета тоже его укрепили. Характер же у нее и так был стальной. Ксения стала инокиней Марфой, получила огромное влияние, а ее сын Миша стал царем. А Ксения-Марфа — великой государыней. Врагам ее не поздоровилось; но именно насильственное отправление на заонежский «курорт» спасло ей жизнь. Сама бы она ни за что не поехала к целебному источнику, правильно? И просто умерла бы от «лечения» докторов того времени.

Или вот Черчилля отправили в отставку; это было для него ужасным ударом, он же жил политикой. Но ничего не поделаешь — и в своем поместье Черчилль занялся живописью, стал гулять на свежем воздухе, читать и отдыхать. И его расшатанное здоровье, физическое и психологическое, укрепилось. Он прекрасно отдохнул, а потом снова вернулся к власти. И прожил девяносто лет. Если бы не этот период вынужденного отдыха, он бы истощил свой ресурс и покинул этот мир гораздо раньше...

Удаляли от дел и Железного Канцлера Бисмарка, который истощил свой запас адаптационной энергии, увлекся алкоголем и разными опасными веществами, начал объедаться и терять волю... Но именно этот период бездействия его спас от гибели: канцлер встретил доктора, который его вылечил простыми средствами — режимом дня, диетой и воздержанием. И с новыми силами Бисмарк вернулся к работе. Как и царь Навуходносор, который вообще немного помешался от переутомления и ползал в лесу на четвереньках, питаясь травой, как корова. Но на свежем воздухе и на вегетарианской диете царь отдохнул, встретил пророка и вернулся на трон. Можно сказать, с курорта.

Мы не замечаем иногда, что запас энергии истощается. Что нам грозит серьезная болезнь или гибель. А если и замечаем, мы не можем найти в себе решимости все бросить и уехать на дачу или к морю. Ведь у нас так много дел. Так много ответственности. Вот тут появляются или враги, или болезнь, или иные обстоятельства, которые заставят нас отдыхать насильно. Вытолкают из падающего самолета и приведут

## Обыкновенное чудо

к источнику с целебной водой. Может, нам там не очень понравится. Но потом все сложится наилучшим образом.

Так что вынужденное отстранение от дел из-за интриг, неблагоприятных обстоятельств или болезни может оказаться верным признаком будущего успеха. И просто спасением. Неблагоприятные обстоятельства иногда оказываются благоприятными, а тесный терем лучше, чем нарядная могилка. Перетерпите и отдохните. А потом произойдут счастливые перемены. Их просто надо дожидаться, сохранив силы и нервы. Вынужденный отдых спасителен, это мы потом понимаем.

## *В глухой уральской деревне*

сидел под черемухой старик Абрамыч. Я не знаю его имени: Абрамыч и Абрамыч, так его звали. Белый как лунь, сидел Абрамыч на лавочке под черемухой и плел лапти. Лапти покупали дачники, ученые из Академии наук. Модно было на кухне повесить лапти на стену, а-ля рюс, как говорится.

Сейчас я расскажу полезное, но неприличное. Полезное — это про психологическую защиту. Она очень у Абрамыча была хорошая. Он был цветущий старик девяноста с лишним лет, еще в Гражданскую воевал. Потом в Отечественную. И характер у него был спокойный. И ум здравый.

А все почему? Потому что он знал волшебные психологические слова. Магическое заклинание. Когда к Абрамычу подходил какой-нибудь умный профессор-физик и начинал объяснять, как плести лапти правильно, или когда местный пастух в пьяном виде пытался обесценить Абрамыча или его лапти — из зависти, ясное дело, — старик говорил свое заклинание. Спокойно и веско.

Не знаю, могу ли я поделиться этим заклинанием. Сакральным знанием, которое в пять лет подслушала от старика Абрамыча, мудрого человека. Но я намекну. Он внятно говорил: «Пошел...» Дальше мистические слова писать не буду. Умные поймут. Вот так он говорил и снова принимался плести лапти.

## Обыкновенное чудо

Все уважали старика Абрамыча: и дачники, и местные, и дурачок Терешечка, и фельдшер, и безумный кино-механик, и даже ведьма Притчина. Он сидел как индейский вождь. И произносил свое заклинание в ответ на редкие выпады токсичных критиков. И это очень ему помогало. И критикам тоже.

Мне он тоже лапти сплел — в подарок. Я даже в них немного походила — очень неудобная штука, скажу я вам.

А вот заклинание удобное. Полезное. А то, что нецензурное — ну, извините, из песни слова не выкинешь. Зато оно работает.



*Очень часто происходит вот что:  
находят человека в Сети.*

Или он приходит на встречу одноклассников спустя лет двадцать после школы. И узнает человек с изумлением, что кто-то его любил в детстве или в ранней юности. Очень любил первой любовью. И подавал нелепые знаки или просто застывал в присутствии объекта своей любви; и вел себя как дурак. Или как дурочка. А тот, кого любили, даже и не догадывался о чувстве к нему. Или — к ней...

И немного ошарашен человек. Надо же, его любили, думали о нем, ночей не спали... А он и не знал. Что ж теперь; только грустная улыбка появляется на лице. Все прошло; а ведь могло быть совсем иначе. Но не понял, не распознал, не догадался... Может, ничего бы и не вышло. Но все равно это было важно и нужно тогда. Девушка ядовито острила и задевала, а на самом деле любила. Или юноша молчал и просто смотрел; казалось, что с превосходством смотрит или с равнодушием разглядывает. А он любил. Вот так! Эх, зная бы тогда об этой робкой, так тщательно замаскированной любви...

Понимаете, дело в том, что ситуация продолжается. Скорее всего и сейчас есть тот, кому вы очень нравитесь. Тот, кто в вас влюблен, но никак не показывает свои чувства. Этот человек отлично замаскировал любовь; на самом деле истинную любовь иногда отлично

## Обыкновенное чудо

маскируют, ее не так уж просто выразить. Интерес, влечение, симпатию выразить просто, а любовь — труднее. Тем более с возрастом мы становимся все более осторожными; нам уже разбивали сердце...

И вот через двадцать—тридцать лет можно с изумлением и некоторой горечью узнать, что нас сейчас кто-то любит. Кто-то думает о нас с нежностью, кто-то смотрит на наши фотографии и мысленно говорит с нами. А мы и не знаем — как в детстве или в юности. Не догадываемся.

Почти у каждого человека есть тот, кто его тайно любит. Платонической любовью любит, думает о нем и интересуется им. У многих есть такой человек, но вы и не догадываетесь. Может, потом лысый старичок или дряхлая старушка скажет вам, грустно смеясь, что любили вас когда-то. Когда вам было всего сорок или пятьдесят... А вы и не догадывались, надо же. Смешно, правда? Как молодцы мы были!..

Это загадка и тайна любви. Но скрытая, замаскированная любовь есть у многих. Это вопрос внимания; мы не видим эту любовь. А может, именно она нас спасает и поддерживает? Подумайте о том, кто вас тайно любит. Пожелайте мысленно добра этому человеку. Пусть ему или ей будет хорошо. Может, вы догадаетесь, кто это.

А может, и нет. Это безмолвная любовь. И зачем она нужна — это тайна. Но почти у каждого есть такой любящий. Он нас хранит.

*Если произошло что-то хорошее  
в вашей жизни,*

случилась радость, если вы победили, сдали успешно экзамен, преодолели преграду, добились чего-то — устройте себе триумф. Отпразднуйте обязательно свою победу. Даже если устали, если денег мало, если времени нет — все равно устройте праздник. Маленький триумф.

Триумф был наивысшей наградой в Древнем Риме. Сенат или сам император награждал великого полководца-победителя правом пройти по главным улицам Рима в победоносном шествии. Увенчанным лавровым венком, вот так! В окружении почетного легиона, под звуки победного марша. Триумф — это шествие и праздник победителя, награда. И благодарность богам — смотрите, чего я достиг благодаря вашему покровительству!

Так положено — праздновать. Лавровым листом украшать себя не надо, времена изменились. А вот красиво одеться в день своего триумфа надо обязательно. Надеть все лучшие вещи. Самые красивые. И надеть драгоценности, если они есть. Часы и телефон тоже считаются. У мужчин — галстук и портмоне.

Надо сходить куда-нибудь в красивой одежде, походкой победителя. Или на колеснице поехать — на машине. Идти и ехать надо с сознанием своей победы

## Обыкновенное чудо

и с ощущением своего достоинства. Вы почувствуете, как вас обволакивает облако энергии, как электрическое поле. И оно будет придавать вам силы.

Необходима праздничная трапеза победителя. Даже если это пирожное и чай в маленьком кафе — это трапеза победителя. Побалуйте себя и вознаградите за победу. Если вы на диете, можно купить вкусный экзотический фрукт. А если разделите трапезу с друзьями или любимым человеком — получится настоящий пир полководца. Пусть и в миниатюре, микрокосм в макрокосме; это символ победы. Не в размере дело!

И по главной улице надо пройтись. Побывать в центре города, да хоть поселка. Но это важная часть триумфа — побыть в центре поселения, пройти в красивой одежде.

Музыку тоже можно послушать, ту, которую вы любите. Дома включить или в машине, не важно. Важно, чтобы музыка усладила ваш слух. Это тоже награда для мозга — хорошая песня или классическая музыка. Похвалы близких — также услаждение слуха. Они дают мощную зарядку вашему аккумулятору. А почетным легионом могут быть ваши друзья и родные, с которыми вы разделите свой триумф.

Пусть триумф длится всего час — этого довольно. Но праздник обязательно нужен, вот в чем дело. Это подкрепляет победу и придает силы; закрепляет «программу победы» на будущее. Триумф — это вознаграждение, он поможет закрепить успех, увеличить запас энергии, а потом с новыми силами снова вступить в соревнование. И снова победить!

*Доктор Айболит жил в Вильно,  
и звали его Цемах Шабад.*

Тимофей Осипович — так его звал Корней Чуковский, который считал доктора самым добрым человеком в мире. Однажды к доктору Шабладу пришла худенькая-худенькая девочка и попросила лекарство. Она плохо себя чувствовала. И Тимофей Осипович посмотрел на нее и сказал, что за лекарством надо приходиться к нему каждое утро. Это лекарство — два стакана молока.

И каждое утро доктор наливал девочке два стакана молока. Она выпивала «лекарство» и вскоре поправилась. Совершенно поправилась, во всех смыслах. Потолще стала, поупитаннее. Потому что девочка просто была истощена от недоедания. И молоко доброго доктора спасло ей жизнь. Как и многим другим; целая очередь ребятешек выстраивалась утром к дверям его приемной. Дети приносили своих котят, собачек и птиц на лечение доктору, который находил и время, и доброе слово даже для животных. Такой вот был добрый человек. С него и написал Чуковский своего Доктора Айболита.

Понимаете, часто люди ищут лекарство от своей болезни. Проходят разные процедуры и сложное лечение, а иногда им и лечения не назначают — все вроде в порядке, органы работают нормально, и анализы

## Обыкновенное чудо

сносные. А человеку плохо, нехорошо, он чувствует себя больным и разбитым. Ничего ему не помогает... А все дело в том, что он истощен. Нет у него энергии жизни, он голодает. И ему не сильные лекарства нужны, а стаканчик молока, хорошее отношение, доброе участие, светлая история, которая поддержит его и вернет надежду. А вместе с надеждой вернет желание жить. Вернет силы для решения проблем. Надо восполнить уровень жизненной энергии, вот что нужно сделать. Но об этом как-то забывают и пациенты, и доктора. Доктор ведь не должен поить молоком, кормить булочками и снабжать энергией?

Может быть, причина болезней и плохого состояния в истощении сил и нехватке энергии. Совершенно не обязательно просить молоко у добрых людей. Можно его купить, если вы не маленькая оборванная девочка из гетто, а взрослый работающий человек. Хорошее общение, положительные эмоции, путешествия, вкусная еда, интересные книги и фильмы, приятное времяпровождение, красивая одежда... Все, что делает вас чуть счастливее и веселее, и есть ваши два стаканчика молока. А если есть свой добрый доктор при этом, вы быстро восстановите силы, которых вас лишили враги или жизненные обстоятельства.

...А доктору Шабладу поставили памятник за его доброту к детям и животным. А лучший памятник создал, конечно, Чуковский — «Доктора Айболита». Который тоже лечил не столько пилюлями и микстурами, сколько своей доброй энергией. И все еще лечит; добрые истории — вечный эликсир здоровья. В них энергия жизни...