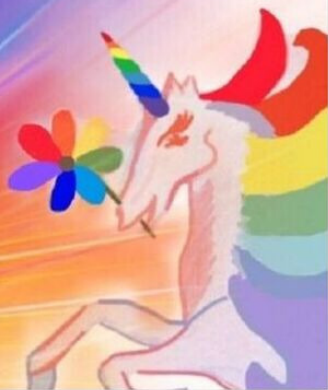


18+

Гала ДЖИва

Букварь

Счастья



Гала ДЖИва
Букварь счастья.
33 аспекта наслаждения
настоящей жизнью в
47 житейских историях

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42623784
ISBN 9785449682963*

Аннотация

Все хотят быть счастливыми. А тема женского счастья актуальна особенно сегодня, в век высоких технологий. Если Вы желаете быть любимой и желанной в любом возрасте, даже если Вам «далеко за», то эта книга для Вас. В ней собраны интересные истории моей нескучной жизни, созданной своими собственными стараниями, которые помогут Вам самим прочувствовать многие аспекты счастья и сделать верные шаги к своей душе. Если смогла я, то и Вы вполне можете стать счастливыми. Необходимо всего лишь действовать!

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 6 |
| Глава 1. А | 8 |
| 1. Акробатика в аэротрубе | 8 |
| 2. Айяваска: лучше один раз выпить, чем сто раз о ней слышать | 12 |
| 3. Съесть змею заживо, не жмурясь | 18 |
| 4. Титикака – это не «сисилля», или как не спутать писку с куем | 22 |
| Куско | 23 |
| Мачу-Пикчу | 27 |
| Озеро Титикака | 29 |
| Капакабана | 31 |
| Остров Солнца | 32 |
| Храм плодородия «Инка – Уйо» | 33 |
| Наска | 34 |
| Паракас | 36 |
| Глава 2. Б | 39 |
| 5. Жизнь начинается с утра | 39 |
| 6. «Осим Хаим» – наслаждаемся жизнью | 43 |
| Глава 3. В | 48 |
| 7. 77 фотоальбомов застывших | 48 |
| Глава 4. Г | 51 |
| 8. Миллион минут счастья, разве этого мало? | 51 |

| | |
|--|----|
| Глава 5. Д | 58 |
| 9. Вещи сложные душе не нужны, вещи нужные для души не сложны | 58 |
| Глава 6. Е | 62 |
| 10. Секретная тропинка к женскому сердцу | 62 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 65 |

Букварь счастья
33 аспекта наслаждения
настоящей жизнью в
47 житейских историях

Гала ДжИва

Моему мужу Сергею посвящается

© Гала ДжИва, 2019

ISBN 978-5-4496-8296-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Здравствуй, мой дорогой читатель. Вы думаете, это просто приветствие? – Отнюдь! Это искреннее пожелание (читай по буквам):

З – здоровой

Д – доброй

Р – радостной

А – альтернативной

В – вездесущей

С – счастливой

Т – творческой

В – весёлой

У – успешной

Й – йогической жизни!

Да, да, именно полноценной, полнокровной и разноплановой жизни, которая возможна только в здоровом теле при здоровом духе!

Я искренне хочу поделиться с Вами искорками своего счастья, состоящего из невыдуманных жизненных впечатлений. Вы верите в то, что счастье есть? Думаю, что если даже не верите, то после прочтения обязательно измените своё мнение.

Не откладывайте свою радостную жизнь на потом, научитесь жить здесь и сейчас.

В своей первой книге я попробовала изложить собственные житейские зарисовки в алфавитном порядке, что символизирует пройденный начальный период жизни. «Букварь» счастья освоен, а впереди ждут новые вершины «высшей школы» осознанности.

Если Вы прочитаете все главы этой азбуки, то сможете понять, что «птица счастья» живёт внутри нас, и нужно только помочь ей расправить свои крылья и выпустить на волю. И тогда она от Вас уже никуда и никогда не улетит, а будет нежно обнимать своими огромными пушистыми крылами и позванивать переливчатыми колокольчиками за Вашей спиной.

Вы можете читать с карандашом в руках, подчёркивая понравившиеся Вам мысли. Окунитесь в ощущения счастья. Позвольте себе расслабиться и уловить тонкий привкус наслаждения жизнью. Да, это искушение. Но Вы этого достойны!

Глава 1. А Адреналин

«Адреналин оказывает стимулирующее воздействие на центральную нервную систему и повышает устойчивость организма к стрессу и шоку.»

Из Википедии

1. Акробатика в аэротрубе

*«Жить покоем дорожа: Пресно,
Тускло, Простоквашино!
Чтоб душа была свежа, нужно
делать то, что Страшно!!!»*

Игорь Губерман

Решили мы с внуками полетать... Нет, не в самолёте, конечно же! Эти железные птицы уже даже им не в новинку, не то что мне, заядлой путешественнице, побывавшей за 15 лет в 35 странах мира. А поехали мы за острыми ощущениями в Москве на Курскую в «Ай-Флай». Погода выдалась хоть и ветреная, но главное без дождя, что могло отменить наш полёт, и это радовало.

После десятиминутного инструктажа нам выдали ярко-красные комбинезоны и белые шлемы. Как здорово, что они там есть всех размеров и ростовок. Облачившись в одеяния, мы стали похожи на нечто среднее между космонавтами и пилотами гоночных болидов.

Мальчишки, смеясь и балуясь, норовили постучать друг другу по каскам и задавали мне многочисленные вопросы по окружающим приспособлениям. Я напрягала память, выискивая в мозговых извилинах технические познания, и старалась, как говорится, не ударить в грязь лицом, отвечая им.

Первым зайти в трубу решил самый младший, семилетний Артём. Мы подивились его храбрости и, расположившись по периметру стеклянного сооружения, устремили свои взгляды на него и инструктора, вошедшего внутрь вместе с ним. Мощный рёв мотора оглушил нас, заложив уши сквозь шлемофоны.

То, что происходило потом, скорее было похоже на цирковое представление, от которого мы покатывались со смеху. Ребёнок начисто забыл все инструкции по балансировке телом в потоке воздуха и, нелепо болтаясь, то взлетал, то сваливался вниз. Хорошо хоть инструктор успевал его вовремя подхватывать и корректировать кульбиты.

Затем мы пошли друг за другом по возрасту, учитывая ошибки и опыт предыдущих летунов. Средний и старший братья, как бывалые, старались изо всех сил и взмывали под самый купол. В их глазах читались смешанные чувства восторга и пугающей неизвестности. За ними уже и я шагнула на сетчатый пол, ощутив упругий поток бьющего снизу тёплого воздуха.

Оператор поддал его мощи и я «легла на струю». Уухх! Внутри всё оборвалось и сердце замерло в стремительно взлетевшем вверх теле. Чуть неверное движение ногами, и оно неумолимо снижается, теряя сцепку с воздушной массой. Ааахх! И снова вверх... Казалось, что душа вылетала из ушей и с трудом возвращалась на место через пятки. Туда-сюда и обратно: Боже, как это, оказывается, приятно...

Всё-таки частенько очень по-разному ощущается время. До полёта казалось, что 7 минут, это так мало! А когда я совершала все эти немислимые акробатические кувыркания, предательская мысль так и свербила: «Ну когда же это закончится? Адреналин из ушей уже брызжет...».

Нет, кайф я конечно же поймала! И удовольствия было выше крыши. Только это не так-то просто, оказывается, виртуозно владеть своим телом. Напоследок нам продемонстрировал своё мастерство инструктор, настоящий профессио-

нал в своём деле. Он поразил наше воображение своей изящной грацией, выстраивая в воздухе различные замысловатые фигурные композиции из рук и ног.

Как говорится, на всё нужна шноровка и долгая тренировка. И можно уже будет чувствовать себя и птицей, и гуттаперчивой акробатессой, и повелительницей стихии воздуха. Было бы только желание...

2. Айяваска: лучше один раз выпить, чем сто раз о ней услышать

*«Бесконечная любовь – единственная истина, всё
остальное – иллюзия»
Дэвид Айк*

Ола – так приветствуют нас на каждом шагу все мексиканцы: и в аэропорту, и в магазинах-ресторанах, и просто проходящие мимо по дорожкам отеля, причём с доброжелательными улыбками!!! Кажется, что само солнышко светится на их темнокожих белозубых приветливых лицах.

После одиннадцати часов перелёта над зеркально-бескрайне-голубой Атлантикой майянская земля встречает многомиллионной столицей с красными крышами малоэтажек, огромным стадионом в центре и пиками разбросанных повсюду высоток.

Первое, что поразило в аэропорту – это безступенчатые покатые переходы и нескользящее покрытие пола, по которому с лёгкостью катились наши чемоданы, не встречая на своём пути ни лестниц, ни ступенек, ни порогов... Всё плавно, экологично, продумано до мелочей.

Если вы вдруг опаздываете на рейс, вас тут же отвезут снушащие туда-сюда «мотокары» к любому выходу, стоит только показать авиабилет водителю. А терминалы огромного аэропорта связаны между собой воздушным монорельсом, по которому курсирует скоростная бесплатная «электричка».

Ночной Канкун встретил нас душной влажной тропической жарой и щебетанием диких птиц. Расселились в экологическом парк-отеле XCARET (Эшкарет), где домики расположены прямо в джунглях, по дорожкам которых бегают, не страшась людей, игуаты, вараны, полосатохвостые носухи, к балкону подходят небольшие и грациозные олени и воокруг прыгают смешные вездесущие обезьянки.

В холле дико орут и трещат яркие красно-синие длиннохвостые попугаи Ара, у бассейна с джакузи в вольере красуются нежно-розовые грациозно-изящные фламинго, а в морском заливе плещутся блестящие дельфины. Поэтому в этом отеле нельзя заказывать или носить еду в номер, а для коктейлей не дают трубочки, чтобы ненароком не нанести вред любопытным животным.

В лагуне Карибского моря с белым мельчайшим песочком в прозрачной бирюзовой воде, не страшась купающихся людей, плавают разноцветные рыбы разной величины и видов. Красивая негромкая музыка, доносящаяся из близлежащего

ресторанчика, не нарушая природной идиллии, лишь добавляет изюминку местному колориту. Это ли не рай на земле?

Когда мы ехали в этот уникальный отель, нас удивили и умилили канатные лесенки над дорогой через каждый километр. Гид пояснил, что это сделано специально для обезьян, чтобы они переходили трассу безопасно поверху. Вот она – настоящая забота о животных!

Главной целью у нас было, конечно же, не любование мексиканскими красотами и экзотами. В то далёкое путешествие нас позвал таинственный обряд Айяваски, который совершал сильнейший перуанский шаман ПУМА. Испробование этого волшебного напитка Духа обещало настроить наши бранные тела на восприятие иных миров, на глубинное знакомство со своей сущностью, на изменение сознания и повышение уровня вибраций. Но обо всём по-порядку...

Сначала нас повезли на экскурсию в древнюю Кобу на высочайшую пирамиду полуострова Юкатан со 122-мя крутыми ступенями. Вскрабкавшись на головокружительную вершину с помощью каната, у меня захватило дух от бескрайнего зелёного «моря» сельвы вокруг, сквозь которую не было видно даже дороги, по которой мы к ней приехали.

Следующий эксклюзив – плавание в подземном сеноте.

Это такое дождевое озеро в пещере, куда надо спускаться по верёвке через узкое отверстие в горе. Когда глаза привыкают к полумраку, можно увидеть летучих мышей, влажные отвесные стены скалы и чёрную завораживающую гладь воды, в которую можно спускаться только после специального шаманского обряда с окуриванием и омовением. Никаких духов и кремов на теле не должно быть!

После заплыва нас отправляют в «полёт», в прямом смысле. На всех надевают каски и снаряжение, цепляют к тросу, перекинутое через огромный наземный сенот, и сталкивают с деревянного помоста в бездну. Кто-то, как птица, машет руками, а большинство судорожно сжимают канаты в надежде не свалиться в воду с высоты.

Пережив головокружительное перемещение по воздуху, мы идём по живописным и опасным джунглям несколько километров до обычного озера. Гид предупреждает нас о множестве ядовитых растений вокруг и просит ничего не касаться руками. Это оказывается временами сложно из-за внезапно начавшегося дождя, в мгновение ока превратившего тропинку в скользкий и опасный серпантин.

Промокшие и усталые, мы наконец-то добираемся до огромного живописного водоёма, местами поросшего причудливой высокой травой. Несколько узких каное плавно

покачивались у берега в ожидании нас. Разбиваемся по двое, рассаживаемся и преодолеваем на этих утлых судёнышках приличное водное расстояние. Сами, без какой-либо подготовки, гребём и управляем, предвкушая сытный и вкусный экзотический обед в майянской деревне.

И вот настал час таинственного ритуала Айяваски. Когда шаман Пума варил это мистическое зелье, мы трепетно вдыхали распространяющийся по вилле чудодейственный аромат, предвкушая и одновременно побаиваясь предстоящих инициаций. Что я могу вам рассказать об эффекте её употребления? Пусть это кого-то и разочарует, но почти ничего! Такое возможно пережить только лично, я бы сказала, сугубо интимно.

Эти запредельные ощущения невероятного и долгого подъёма, будто на скоростном лифте вверх, сквозь многочисленные пласты космических пространств невозможно описать нашими земными словами. Невероятное, неземное состояние растворило тело в потоках вселенского безмолвия и энергетического могущества. Моё трепещущее сознание судорожно цеплялось за осколки разлетевшейся вдребезги картинки мироздания, а любопытная и ошарашенная душа шептала: «Да, да, да, принимаю!»

Эх, есть теперь что вспомнить!!! Прощай, страна жгучей

текилы и необъятных сомбреро... Ты ещё долго будешь мне сниться экзотическими воспоминаниями и волшебными перевоплощениями!!!

3. Съесть змею заживо, не жмурясь

*«Не ешь меня, я тебе песенку спою...!»
Из сказки «Колобок»*

Вьетнам впечатлил изумительной природой, низкими ценами, вкусными кофе и морепродуктами с местным вином Далат по французской технологии. Чамская пагода восьмого века, с многочисленными статуями Будды поразили своей древностью, а песчаные дюны, душный высотный Сайгон, музей прошедшей войны, местный «Нотр Дам» и фабрика лаковых изделий восхитили самобытностью.

Здесь приморский песок по утрам разглаживали широкими досками низкорослые вьетнамцы, как работники вечности, стирающей все следы прошлого, а кровать в номере накрывали кисейным прозрачным балдахинном от потолка до пола для защиты от москитов.

В живописном ландшафте умиляли многочисленные водопадики и озера с разноцветными лотосами и золотыми рыбками, переливчатыми лягушачьими и птичьими трелями, бунгало, романтично покрытые соломой, обилие забавных гномов и животных «малых форм», изящных бонсай и чудных цветов с подсветками и фонариками... Красотень,

одним словом!

Экзотическая местная кухня поражала воображение многообразием неведомых доселе блюд из морских и земноводных деликатесов. Мне удалось испробовать мясо крокодила, которое оказалось очень нежным, похожим на куриную грудку, но с приятным специфическим вкусом. Крабы, угри, креветки и устрицы уже приелись за неделю, и я решила вкушать нечто эксклюзивное.

Прожаживаясь между стеклянных коробов, напичканных различной шевелящейся живностью, я подошла к террариуму с надписью «АГА». «Может стоит попробовать лягушатишки?», подумала я, и встретилась с пронзительным взглядом симпатичной бурой жабки.

Вы не поверите! На меня смотрела пара чёрных бусинок с совершенно осмысленным выражением «лица», если можно так выразиться. В немигающем взоре чётко прослеживалась мысль: «И ты собираешься меня, царевну-лягушку, съесть???» Судорожно сглотив слюну от непонятного наваждения, я твёрдо пообещала ей не кушать ни её, ни её собратьев. Никогда!

А вот змеям повезло меньше. Я уже была наслышана о чудодейственном эликсире из рептилий, и решила попробо-

вать его воздействие на себе. Продавец съестного с дружеской улыбкой развязал передо мною мешок с шевелящимся клубком блестящих чёрных змеек. Он ловко вытащил одну из них, вопрошая взглядом, подойдёт ли мне такая. Но тут я увидела змейку поменьше и указала на эту извивающуюся тварь. Тут же моя «избранница» была вытащена за хвост и предана процессу приготовления.

Одним ударом острого ножа несчастная лишилась головы и густая тягучая кровь полилась из содрогающегося тельца в заранее приготовленный бокал с местной водкой. На блюдечко с голубой каёмочкой повар выложил извлечённое, но ещё бьющееся маленькое пульсирующее сердце и добавил желчный пузырь, показывая большим пальцем вверх, что это самое то! Для облегчения проглатывания я переложила предложенные внутренности в бокал с кровавой водкой и выпила залпом.

Выражение моего лица видать сильно порадовало довольно хихикающих аборигенов, сбежавшихся со всей кухни посмотреть на большую белую женщину, мужественно решившую попробовать их «национальное достояние». Затем ко мне пригласили русскоговорящую официантку и она предложила выбрать из трёх вариантов дальнейшее змеиное блюдо: жареные чипсы, тушение в молоке или варёный супчик.

Я выбрала «золотую середину» и на мой столик установили горшочек типа фондю с горячей под ним свечой. Периодически помешивая томящееся варево, я вылавливала размягчающиеся кусочки и смаковала все нюансы незнакомо-го вкуса. Горячие волны от поглощаемого яства растекались по всему телу, будоража нервы новыми ощущениями и эмоциями.

Последующие три дня неведомые доселе мне энергии рождали изнутри необычные ощущения страстного и жгучего желания жить, любить и радоваться. Видно, не зря я употребила этот энергетический «эликсир молодости», если по сию пору мои года, сбившись со счёта, нарушают все мыслимые стандарты возраста...

4. Титикака – это не «сисиляля», или как не спутать писку с куем

*«Путешествие – это единственная вещь,
покупая которую, становишься богаче».
Автор неизвестен*

Рассказывая друзьям и знакомым о далёких странах Перу и Боливия, о затерянном в джунглях таинственном городе Мачу-Пикчу и загадочном озере Титикака, о неразгаданных тайнах рисунков в пустыне Наска и на Бальетских островах, часто сталкивалась с неподдельным удивлением и вопросом: «А почему мы не знаем и ничего о них не слышали???...». Действительно, а почему? Неужели так плохо в школе учили географию или в кругу повседневных забот забыли о других мирах и странах, о загадках нашей Планеты Земля? А ведь она полна тайн и чудесных открытий... С них, пожалуй, и начну.

Куско

В древности город Куско, расположенный в Священной Долине реки Урубамба, был столицей империи инков и считался центром Вселенной. Название города переводится с языка индейцев кечуа как «пуп Земли». Прилетев туда из столицы Перу Лимы мы ощущаем все «прелести» высокогорья ухудшением самочувствия, но в гостинице нас бесплатно поят чаем из листьев коки, а для пущей пользы мы жуём и сухую коку, странно пахнущую рыбой, со вкусом зелёного чая.

Идём знакомиться с древностями... О могуществе цивилизации свидетельствуют массивные стены, сложенные без использования скрепляющего раствора из искусно подобранных камней весом до 125 тонн, прилегающих друг к другу так плотно, что между ними нельзя просунуть лезвие и луч света даже не проникнет. В сакральном месте Саксайуаман («Хищная птица серокаменного цвета») на высоте примерно 3500 м над уровнем моря, где три параллельных зигзагообразных стены и каменный «трон Инки», закрыв глаза прижимаюсь ухом к огромному холодному мегалиту...

Вдруг в сознании появляются образы птице-человеков,

как на Египетских фресках, которые силой своей мысли просто изменяли структуру камней (как вода может принимать форму льда или пара, не меняя формулы H_2O), так и они превращали камни в «пластилин», лепили из них нужные формы со всеми изгибами, выпуклостями, замками, а потом возвращали их в исходное состояние. Если им были подвластны левитация, телепортация и другие «чудеса» (а скорее всего забытые нами высокие технологии), то и изменение кристаллической решётки было делом нехитрым, всего-то надо было замедлить вращение атомов на их орбитах...

Скатилась со скалы по идеально гладкому каменному жёлобу загадочного происхождения, не испортив штаны, но лишившись сразу трёх ногтей из-за попыток снизить головокружительную скорость спуска. Прошла по лабиринтам пещер... Вообще после всего увиденного возникло стойкое ощущение не развития нашей цивилизации, а постепенной её деградации с потерей многих древних знаний и технологий...

Едем в небольшой храм воды Тамбо Мачай. Построенная здесь еще инками гидравлическая система до сих пор дает кристально чистую воду, её инки считали священной. Странное дело: вода течёт из горы, можно сказать, что это достояние народа, но храм обнесён верёвочкой и в ку-

стах сидит охранительница, не допускающая страждущих до источника. Как же громко она свистела, когда я всё-таки решила испробовать водичку на вкус и набрала бутылочку, а потом долго ругала на своём языке, но воду она не забрала и мы с удовольствием её выпили, так как оказалась она превкуснейшей и «живой».

В Кафедральный Собор или Главный Костел на центральной площади Пласа де Армас, построенный в стиле ренессанс, требуют билет у туристов, что приводит в некое замешательство: «К Богу за деньги?». Почему-то в интернете не нашла информацию о сакральном камне, который скромно стоит у ворот внутри собора в углу и его все прихожане гладят и трут, о чём-то шепча. Дождавшись, когда все разойдутся, мне удалось украдкой его сфотографировать и постоять рядом, наложив на него ладони, и почувствовать пульсирующие потоки энергии... Внутри Костела богатая живопись и резьба по кедру, а распятие Христа на удивление чёрного цвета, как будто он негр... Ещё приводит в изумление картина Тайной вечери, где перед апостолами стоит блюдо с... морской свинкой внушительного размера (там её называют «куй»).

Во всех заведениях, где мы обедаем или ужинаем, блюдо с куюм представлено в первых строках меню в различных вариациях его приготовления. В Перу это национальное блюдо,

и правильное всего его рекомендовалось запивать местным напитком пиской. Это перуанская виноградная водка, разбавленная лимонным соком и взбитым яичным белком. Такая мутная белесая жидкость, подаваемая в простом прозрачном стакане с трубочкой, как коктейль, но взбадривающая организм до блеска в глазах.

В музее бывшего инкского Храма Солнца Кориканча сфотографировала находящуюся под стеклом и замком золотую пластину – «Мировой кокон», откуда якобы появились вселенная и планеты, все живое и сущее с прародителями Пачамамой и Пачататой. Возникло ощущение матрицы, известной ещё в те давние времена...

Мачу-Пикчу

Едем в мягком вагоне с окнами по бокам и на крыше (для большего обзора красивейших панорам снаружи) в городок Агос Колиентас (горячие воды), в которых по приезду с наслаждением купаемся и весело массируем друг друга, не замечая морозящего дождика.

Гостиница наша стоит на обрыве над грохочущей горной рекой, под шум которой снятся удивительные сны. Но подъем в 4 утра, чтобы успеть попасть в число первых посетителей «Потерянного города инков», признанного новым чудом света, так как на гору Вайну-Пикчу пускают только 400 человек в день с 7 до 16 часов под строгую запись в журнале со временем входа и выхода каждого туриста под личную роспись.

Красота кругом неопишущая! Ступени, террасы, уходящие в поднебесье, явно не предназначены для простых смертных. Этот древний город существовал задолго до цивилизации инков. Уж не сами ли атланты, люди четвертой расы приложили руку? Как древние зодчие добивались такой филигранной точности? Как поднимали эти глыбы на такую высоту? Вопросы-вопросы...

По узкой крутой тропе медленно, но упорно поднимаемся в гору, пролезая на корточках через сырую пещеру к самой вершине (2800м) на крохотную площадку (больше трёх – не собираться). Как приятно поболтать ногами над пропастью, ощущая себя птичкой в облаках или ёжиком в тумане! От величия развернувшейся мистической панорамы захватывает дух. В воздухе звенят счастливые голоса туристов, холодные струйки пота стекают по взмокнутому телу, в висках стучит кровь от радостного осознания достигнутого...

Спустившись вниз, набираю целый литр воды из древнего желобкового водовода в опустевшую за время подъёма бутылку и почти залпом её выпиваю, так как перуанский страж в форме запрещающе машет руками и верещит в свисток (что за табу у них везде на воду?). Наблюдаем в бинокль грациозный полёт белого кондора, замечаем странного кролика с беличьим хвостом (это вискач), общаемся с синеокими ламами и пугливыми альпаками, пытаюсь их погладить, но рука утопает в горячем длинном мягком меху...

Озеро Титикака

Едем в город Пуна, находящемся на высоте 3812 м на берегу самого большого из высокогорных озер мира, площадью 8 300 кв. км, глубиной до 304 м, с постоянной температурой воды 13 градусов. Титикака на языке инков означает «Свинцовая скала» или «Каменная пума». Возникло озеро в результате природного катаклизма (сдвига плиты): кусочек океана вместе с его обитателями был поднят почти на 4 километра и задвинут вглубь материка, что подтверждает химический состав воды в озере Титикака. Он такой же, как в Тихом океане. Берега его усеяны окаменелыми морскими раковинами.

На катере подходим к плавучим островам, сплетённым из тростника тотора, где живут некурящие и трезвые люди древнего племени Урос (ему девять тысяч лет), веками спасавшихся таким образом от испанских завоевателей. Островитяне радостно нас встречают, рассказывают о своей жизни, угощают съедобной сладковатой частью тростника, благодаря которой зубы у них сохраняются до старости. До сих пор у народа Урос существует обычай жертвоприношения Пачамаме – Великой Матери-Земле, достаточно бросить в воду какой-нибудь предмет.

По желанию можно за умеренную плату остаться пожить на плавучем острове в тростниковой хижине с широким топчаном, одним стулом и свечкой. Островитяне хорошо наладили свой бизнес. Для туристов открыт музей и кафе, есть радиотелефон, между островами курсируют плетёные лодки-катамараны на вёслах, в лавках можно купить сувениры, и многочисленные чумазые дети им совсем не помеха, а наоборот, с детства приучены просить монетки у туристов.

Поездка в сакральное местечко Селюстане запомнилась безбожной тряской по каменистым сопкам из-за перекрытой дороги забастовщиками. Приходилось несколько раз выталкивать наш микроавтобус Тойота и задраивать окна от вездесущей пыли. А потом молиться за шофёра, чтобы тот отыскал в кромешной темноте дорогу назад. Зато каким потрясающим звёздным небом и непривычного вида луной «шапочкой» мы восхищались из окошек!

Капакабана

Границу Перу-Боливия пересекаем на автобусе без проблем, нам просто вклеивают марки в паспорта. Заселяемся в очаровательный отель с видом на изумительно бирюзовое озеро Титикака, с покачивающимися на его волнах лодочками и яхтами. Бегу искупаться в его священных водах. Наверное, в городе праздник, так как весь берег усыпан свежими лепестками роз.

Вечером прогулка по городу: боливийцы такие неторопливые, умиротворённые, торговаться с ними почти бесполезно. В храме Девы Марии полно свежих цветов и от восхитительного запаха голубых лилий и роз кружится голова. В отличие от Куско здесь разрешают фотографировать. На выходе «амиго» любезно дарит мне красные гвоздики. Мелочь – а приятно!

Остров Солнца

На озере Титикака более тридцати островов. Два из них считаются священными и особо почитаемыми: Исла-дела-Луна (остров Луны) и Исла-дель-Соль (остров Солнца). К нему долго плывём на катере и обходим по тропе в трекинговом темпе. Гид рассказывает легенды, показывает следы Солнца и место, откуда вышел Инка. Панорама первозданной природы завораживает. Энергетика острова потрясающая. Чистейший воздух (на острове нет машин) и высота 4200м кружит голову.

В эвкалиптовой роще, оторвавшись от группы, присаживаюсь на валун передохнуть. Закрываю глаза, и вдруг возникает «видение», яркая картинка: как будто это озеро соединено с нашим Байкалом огромным тоннелем-воронкой, по которому курсируют летательные аппараты атлантов, они там обитают, высокие мускулистые человекообразные существа, и летают по всей Вселенной... Наваждение? Или проекция реальности?

Ночью прощаюсь с волшебным озером: тихие всплески мерцающей в лунном свете воды шепчут: «Возвращайся»...

Храм плодородия «Инка – Уйо»

Находится он в маленьком городке Чукуито. Поклоняются там огромному детородному мужскому органу из чёрного камня, любовно поливая его разными подношениями. Такие же изваяния меньшего размера стоят вокруг него и на куполе рядом стоящего храма. Тут же лавочники предлагают эти самые «штуки» в разных интерпретациях из мрамора, кожи, камня и т. п. При храме странное местное кладбище в виде бетонных пеналов, стоящих штабелями, с надписями на торце.

На озере 2-й день горит какой-то остров чёрными клубами дыма. В городе оцепления полицейских в чёрной форме, касках и с большими щитами. Обстановка тревожная, поэтому гид предлагает уехать раньше, чтобы случайно не стать заложниками бастующих. Едем в аэропорт Хулияки, проезжаем сквозь толпы людей, полицейских, верениц грузовиков по обочинам дороги, лавируя между грудями разбросанных камней. Летим в столицу Перу Лиму, откуда держим путь в пустыню Наска.

Наска

На белом «Мерседесе-Бенс» почти «летим» по ровнёхонькой трассе, так как вовсе не качает, и в автобусе спокойно можно записывать свои путевые заметки. Пески и барханы пустыни перемежаются с зелёными плантациями, бедняцкими поселениями и богатыми виллами вдоль океанского побережья. В местечке Ика у красивого озера с тенистым парком останавливаемся на обед. А кругом поразительной красоты и высоты песчаные золотые барханы! По ним курсируют открытые джипы и катаются скейтбордисты.

Наскоро перекусив, беру за 5 солей (50 руб.) доску на прокат и взбираюсь на бархан. Приходится разуться, т.к. песок очень глубокий и зыбкий и проникает во все щели обуви. С визгом скатываюсь вниз в окружении перуанских подростков, пытающихся мне объяснить, как это делать наилучшим образом. На большой скорости песок залетает и в рот, и в нос, и в уши, и вообще везде-везде... Зато эмоций и восторга хоть отбавляй! Прямо как в счастливом детстве! И полная жёлтая луна смеялась вместе со мною, дрожа в струящемся мареве, восходящего потоком от горячих барханов.

После завтрака и заплыва в гостиничном бассейне едем

в местный аэропорт на обзорную экскурсию над пустыней, которая испещрена более шестьюдесятью циклопическими загадочными рисунками разных зверей и птиц, геометрическими фигурами и линиями. Нас делят на несколько групп, взвешивают каждого, чтобы не было перегруза, проводят небольшой инструктаж на английском и выдают карты. Полёт длится полчаса и пролетаем не над всеми рисунками, что очень огорчает, но и увиденные Астронавт, Кондор, Тарантул, Обезьяна, Колибри, трапеции и полосы, ровной стрелой уходящие за горизонт, впечатляют.

Шикарное Панамериканское шоссе, на котором восхищённые парни не преминули сфотографироваться, сидя прямо на дороге, разрезало пополам 188-метровое изображение рептилии, безвозвратно уничтожив часть рисунка. Мучает мысль, как при таком сильном ветре и песчаных смерчах их просто не заносит. Пустыня вдоль трассы обнесена колючей проволокой и доступ к рисункам закрыт. Пытаемся разглядеть загадочные полосы-выемки с вышки Мирадор, строя разные предположения и догадки. Даже в Гугле рисунки почему-то затёрты и неразличимы (кому-то это выгодно?).

Паракас

Тихий пустынный городок на берегу океана удивляет наличием комаров и отсутствием горячей воды. Утром выплываем на катере к Бальетским островам, натянув на себя по два спасательных жилета для согрева от пронизывающего ветра. Фотографируем огромный наскальный рисунок загадочного Канделябра – то ли космический ориентир, то ли ритуальный тотем?

Многочисленные острова просто кишат разной живностью: галдящие чайки и бакланы, белые пеликаны и чёрные красноносые птицы, забавные маленькие пингвины Гумбольдта, морские львы и котики, красные звёзды и крабы огромных размеров, колонии гребешков и мидий. Терпкий запах птичьего гуано, из-за которого даже была перуанско-чилийская война, режет нос. Утешает мысль, что при таком изобилии живой еды планетарный голод не скоро наступит...

В национальном парке любимся розовыми фламинго, древними морскими окаменелостями и фантастическими прибрежными скалами. Мощные волны с грохотом разбиваются об утёсы, перемешивая в лазурной воде морские водоросли. Дорога там построена из морской соли, в чём мы

убеждаемся, полизав её осколки (на удивление вкусно!).

Возвращаемся в Лиму на шикарном двухэтажном автобусе, похожим на авиалайнер, с мягкими креслами-трансформерами, подушечками и пледами, чистым туалетом, телевизорами и стюардом, любезно предлагающим инка-колу и сэндвичи. Багаж выдают через терминал, как в аэропортах. Сервис на высоте!

Прощальная прогулка по красивейшей набережной Мирафлорес вносит особую нотку роскоши в наш удивительный вояж по Южной Америке. Оказывается, недвижимость по московским меркам там совсем недорогая, только есть один нюанс: жилья менее 200 квадратных метров там просто не существует! Неплохие стандарты для жилплощади, да?

Ну и заключительный аккорд – купание в Тихом океане. Как же было не окунуться в сей величественный водоём? Но эта затея оказалась очень опасной, так как тихоокеанская волна – это вам не черноморская. Она хоть и была невысокая, но была с такой мощностью, да ещё и камнями по ногам, что пришлось очень быстро завершить этот неудавшийся процесс. Такие волны пригодны только для сёрфингистов, которые в огромном количестве красиво скользили по гребням.

*Давайте же будем жить так, как написал поэт Николай
Доризо:*

*Чем ведёшь ты себя безрассудней,
Тем памятней это с годами, потом.
И я повторяю как заклинанье:
Нет, не в сберкассу идите,
Свои сбереженья неся, —
Вкладывайте деньги в воспоминания,
Вкладывайте деньги в чудеса!*

Глава 2. Б

Безмятежность бытия

«Для того, чтобы жить доброй жизнью, нет надобности знать о том, откуда ты явился и что будет на том свете. Думай только о том, чего хочешь не твоё тело, а твоя душа, и тебе не нужно будет знать ни о том, откуда ты явился, ни о том, что будет после смерти. Не нужно будет знать этого потому, что ты будешь испытывать то полное благо, для которого не существуют вопросы ни о прошедшем, ни о будущем».

Лао – Цзы

5. Жизнь начинается с утра

«Завтрак съешь сам, обедом поделись, ужин отдай...»

Диетологическая притча автора

На широком деревянном балкончике, сконструированном моим мужем за одно лето, сажусь в удобное кресло прошлого века и люблюсь видом на проснувшееся море. Петухи кукареканьем отмеряют свои ощущения часового пояса, а моё время замирает в густоте морского бриза, растворившись в стрёкоте цикад и щебетании птиц. УМИРОТВОРЕ-

НИЕ...

Солнечные лучи раздвигают ветви бушующей зелени и ласкают теплом кожу, соревнуясь с прохладой ветерка в доставлении удовольствия мне, их осязающей. День благосклонно обещает быть прекрасным и побуждает создавать свою красоту и уют на придворовой территории. Золотые рыбки плещутся в маленьком прудике в обрамлении белых камушков, собственноручно принесённых с морского берега. Многочисленные фигурки лягушек и разных птиц-зверушек радуют глаз. УМИЛЕНИЕ...

Электрочайник щелчком сообщает, что кипяток готов, и я наполняю им расписной китайский заварник, наполненный свежесобранными травами из своего сада. Аромат распаренных эфирных масел возбуждает обаяние и каждый глоток зелёного напитка наполняет тело живительным теплом самой матушки-природы. ОЧАРОВАНИЕ...

Море искрится на солнышке и медленно меняет свою цветовую гамму от нежно-голубого и сизого до глубокого синего и бирюзового оттенков. На горизонте толпятся кучерявые облака, пытаюсь изобразить из себя заснеженные горы с остроконечными вершинами, сопротивляясь порывам ветра, срывающего с них пушистые «шапки». БЛАГОДЕНСТВО...

Переливчатые звуки бамбуковых, керамических и металлических трубочек и колокольчиков музыкальных ветровых подвесок соревнуются в чистоте нот с шелестом листьев и ласкающих слух нежными вибрациями воздушного пространства. Деревянный циферблат часов, раскрашенный мною в радугу, показывает волшебное время «здесь и сейчас», позволяя насладиться текущим моментом до мурашек в пробуждающемся от неги теле. НАСЛАЖДЕНИЕ...

Неспешные мысли выстраиваются в очередь на осмысление, проходя через всепоглощающий фильтр-вопрос «Зачем?» СтОит ли напрягаться для достижения очередной хотелки, если уже и так многое, о чём мечталось, сбылось-материализовалось или прочувствовалось-ощутилось в недолгих вспышках счастливого достижения желаемых событий или обладания вожаделенными вещами? Думаю, что стОит, потому что только так ощущается вся полнота и широта, красота и разнообразие моментов жизни, когда с истечением времени есть, что вспомнить, с щемящей теплотой в сердце и сладостным посасыванием под ложечкой. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ...

Разноцветье и благоухание пестуемых мною цветов и растений радует взор и будоражит нос. К ним добавляется тонкий запах мексиканской ванили, привезённой из недавне-

го путешествия на Юкатан. Её коричневый экстракт капаю в различные напитки для аромата и тонизации. Горный тягучий мёд, янтарём переливаясь в солнечных лучах, балует вкусовые рецепторы тонкими нюансами альпийского разнотравья. СПОКОЙСТВИЕ...

Растворившись в этой всепоглощающей нирване, организм нехотя вытягивает себя из нежных объятий неги в реальность бытия. «Труба» зовёт. Жизнь продолжается и «планов громадье» подпинавает к их свершению. Радует то, что не надо никуда бежать и торопиться, спешить и опаздывать, нервничать и расстраиваться. Всё идёт своим чередом в осознанной необходимости важных дел. РАССЛАБЛЕНИЕ...

6. «Осим Хаим» – наслаждаемся жизнью

*«В жизни надо наслаждаться
Каждым часом, каждым мгном,
А иначе нам рождаться
За каким, скажите, фигом?»*

Вячеслав Щедрин

Вы можете себе представить, что это еврейское изречение «Осим хаим» я узнала только в свои 57 лет из переписки со своею любимой подругой Леночкой в одноклассниках. Конечно же, я потом погуглила в просторах интернета и с удивлением обнаружила почти дословную интерпретацию в другом источнике. Но позволю себе вольность процитировать часть нашей переписки из соцсети ОК:

« – Галина, тебе уже надо открывать свой салон, где будешь работать как психолог, визажист и стилист.

– Леночка, ну ты же знаешь, что я не люблю слово «работать»! Мы просто наслаждаемся ЖИЗНЬЮ...

– Израильское выражение ОСИМ ХАИМ -НАСЛАЖДАЕМСЯ ЖИЗНЬЮ. Не решаю проблемы, не зарабатываю деньги, не ищу ответы на вопросы, не ставлю цели и достигаю их, не худею в конце концов, нет! Просто наслаждаюсь жизнью. Ты молодец, ты смогла взрастить в себе это уме-

ние наслаждаться жизнью здесь и сейчас. А мне этому надо учиться. Есть три ловушки, которые воруют радость и мир: сожаление о прошлом, тревога за будущее и неблагодарность за настоящее.))))

– ЛЕНА!!!!!!!!!! Какие мудрые слова!!!!!!!!!! Ты на пути к ИСТИНЕ... Воришек в тюрьму, ДУШУ на волю!!!!!!!!!!

– Пинок к этой истине даешь мне ты. Я стараюсь над собой работать. У меня уже прогресс. Я в отношении детей и внуков многое пересмотрела. Это долгий разговор. Я надеюсь на нашу встречу. Помнишь наши вечера под бокал вина и разговоры, разговоры за жизнь, о жизни, о нас в этой жизни.»

Девочки, солнышки мои золотые, ну конечно же помню! Сколько уже таких задушевных и тёплых бесед раскрывало наши с вами души в самых лучших их проявлениях. У меня совсем нет желания кого бы то ни было куда-то пинать! Что-то посоветовать, исходя из своего богатого жизненного опыта – да, с удовольствием. И получить такие сердечные слова благодарности в ответ – это окропить настоящим бальзамом свою душу. БлагоДарю!!!

Может быть, я таким образом уже начала исполнять своё предназначение, предсказанное в августе 2016 года перуанским шаманом Пумой: помогать женщинам? Как бы там ни было, но мне очень понравилось, что я, до сих пор не по-

бывавшая на израильской земле, уже вовсю «осимхаимю» по своему внутреннему разумению.

Я так благодарна своей судьбе за всё, что она дала мне в этой жизни, не важно, хорошее это было или плохое. Важно, какие уроки я вынесла из всех ситуаций и чему научилась в результате. А благодарность – это самая важная составляющая счастливого духовного пути. Слышали притчу о благодарности?

«Однажды во сне девочка увидела Ангела, который пригласил её погулять по Небесной Канцелярии. Они зашли в райские ворота и пошли вдоль большого светлого помещения, где трудились ангелы.

– Это, – сказал Ангел-экскурсовод, – Отдел просьб.

– А чем тут занимаются? – спросила девочка.

– У людей есть много просьб к Богу. Тут мы их рассматриваем и рассортировываем.

Вокруг царила суета: на всех столах лежало много разных писем, написанных и на красивой бумаге, и на оборванных клочках, и даже на салфетках. Постоянно проезжали тележки, доверху нагруженные посланиями, и проходили ангелы с полными коробками писем. Многие работники неподвижно сидели за столами, вчитываясь в написанное.

Тем временем Ангел и девочка отправились дальше.

– А тут что? – спросила она, неопределённо махнув рукой

на следующий зал, в котором они оказались.

– А здесь у нас Отдел раздачи, – сказал Ангел, улыбнувшись. Вокруг было не менее оживлённо: ангелы запаковывали что-то в коробки и разливали во флакончики, записывали что-то в блокноты и готовили посылки к отправлению людям. На белых стенах то тут, то там мелькали яркие пятна.

– Это положительные эмоции, – объяснил Ангел, – Тоже в подарок людям.

– Как здесь здорово! – вздохнула девочка.

И они отправились дальше. Долго они шли через Зал раздачи, пока не очутились в маленьком коридоре, который заканчивался дверью. Открыв эту дверь, девочка с удивлением увидела одного ангела, скучающего за единственным в кабинете столом.

– А что это за комната? – спросила девочка.

– Это... Это отдел благодарностей, – сказал Ангел, смутившись. – Понимаешь, люди очень часто просят Бога о чём-то, но крайне редко благодарят. На самом деле, чтобы принимать благодарности, нам хватает одного сотрудника – да и тот работает на полставки. Люди, получив желаемое, совсем забывают о благодарности, и это очень грустно.»

Так давайте завалим работой скучающего Ангела, пусть порадуется за нас, образумившихся. Смотришь, и новых Ан-

гелов наймут ему в помощь. Что нам, жалко что ли для своего же счастья?

Глава 3. В Впечатления

7. 77 фотоальбомов застывших мгновений жизни

*«Может, слишком старательно
я по прожитым дням бегу...
Старые фотографии,
зачем я вас берегу?»*

Роберт Рождественский

Скажите пожалуйста, как часто вы просматриваете гигабайты фотографий, сохранённые в своих гаджетах? А можете дать их посмотреть друзьям или детям-внукам на досуге? Думаю, это вызовет некоторые затруднения. А вот отпечатанные снимки, бережно расфасованные по темам в фотоальбомы, волшебным образом сохраняют незримую энергетическую связь со временем, запечатленным в кадре.

Фотографированием многие из нас начинали заниматься ещё в детстве. В десять лет папа подарил мне маленький фотоаппарат «Смена», и я увлеклась этим захватывающим процессом на многие годы. Благодаря тому, что санузел в нашей

новой квартире был отдельным, я могла надолго запереться в ванной комнате для своих экспериментов с фотопечатью.

В институте у меня уже была специальная лаборатория, выделенная деканатом как активной фотокорреспондентке факультетской стенгазеты. Сколько бессонных ночей я проводила в ней, полоская чёрно-белые отпечатки в проявителях и закрепителях, кадрируя и глянцаю бесконечные запечатлённые факты студенческой жизни.

Потом стали добавляться съёмки стройотрядовских будней и выездов «на картошку», весёлых вечеринок и походов, молодёжных свадеб и появляющихся впоследствии их первенцев. К третьему курсу в моём распоряжении появились солидный фотоаппарат ФЭД, ласково прозванный нами Федей, и механическая кинокамера «Спорт», которые позволяли запечатлевать хронику жизни в увлекательнейшей ретроспективе.

Особое удовольствие мы получали гораздо позже, когда просматривали альбомы в кругу родственников, на встречах одноклассников или дружеских посиделках. Гораздо реже, по особым случаям, мы натягивали простынь на гардине и смотрели свои «кинофильмы», смеясь и умиляясь забавным кадрам безвозвратно ушедшего времени нашей молодости, удивляясь, как всё-таки быстро летит время и неза-

метно выросли наши дети.

И вот уже многочисленные внуки, приезжая к нам в гости, имеют уникальную возможность посмотреть на своих мам в их же возрасте. Представляете, как им интересно сравнивать, расспрашивать о деталях, задавать бесконечные любопытные вопросы и узнавать о подробностях жизни прошлого века.

Я испытываю неимоверное удовольствие от осознания ценности таких минут прикосновения к истории своей семьи и рода, от живого и неподдельного интереса в глазах любимых внучат, от их то смешных, а то не по-детски серьёзных вопросов. Честное слово, такие моменты жизни имеют полное право называться счастливыми.

P.S. Если кого-то удивляет число альбомов, поясняю, что это ещё не предел. Уже ждут своей очереди на печать всё новые и новые кадры прекрасных моментов нашего увлекательнейшего пребывания на земле, встреч с друзьями и новыми интересными людьми, событий и путешествий. Ведь каждый день – это праздник! И, как сказал Ричард Бах: «Лучший способ отплатить за удивительный миг – просто насладиться им»...

Глава 4. Г Гармония

8. Миллион минут счастья, разве этого мало?

«Вторая половина найдется тогда, когда наполнится первая. Не ищите себе полупустых половинок. Когда явится полная половина, сработает магнит души».

Карл Маркс

Не знаю, как вы, а я была просто поражена мудростью вышеизложенной цитаты великого экономиста-мыслителя, автора незыблемого «Капитала», подумав, что и ему ничто человеческое не было чуждо. Лучше бы нам в институтах преподавали эти прописные истины, чем заумную политическую экономику, так и не пригодившуюся по жизни.

«Магнит души» в животрепещущем изречении навеял мысль об отсутствии оголтелого атеизма у основоположника диалектического материализма и позволил взглянуть на титана философии с другой, доселе неведомой, стороны. Каким глубоким смыслом всё-таки веет от этой новоявленной

фразы.

А ведь так и происходит в жизни, загадочно и неожиданно, неведомая магнетическая сила притягивает к нам наши растерянные в прошлых жизнях половинки душ. Мой муж так и говорит, что он 850 лет искал меня в веках, случайно растерявшись на перекрёстках столетий. Сначала думала, что шутит, но перуанский шаман Пума на индивидуальной сессии подтвердил истинность его слов.

Какое же это счастье, что мы наконец-то встретились и узнали друг друга. И пусть наш совместный путь не усыпан одними лепестками роз, а целыми их кустами с наличием соответствующих шипов, всё равно вместе так здорово и весело коротать свои дни, занимаясь одним общим делом и наслаждаясь роскошью живого интересного общения и взаимопонимания.

Думаю, здесь уместно вспомнить притчу «О двух половинках одного яблока»:

«Философ подбросил на ладони яблоко, повертел, разглядывая с разных сторон, и глубокомысленно произнес:

– Люди считают, что их души подобны яблокам.

– В смысле? – заинтересовался его ученик.

– Точнее, половинкам, – поправился философ. – Вот так примерно.

Он аккуратно разрезал яблоко на две части и положил на стол.

– У них есть такое поверье, будто для каждого человека существует идеальная пара. Вроде бы Бог, прежде чем посылать души в мир, рассекает их пополам, на мужскую и женскую половинки. Как яблоко. Вот и бродят эти половинки, ищут друг друга. И находят? Как ты это себе представляешь? Какова вероятность такой встречи? Знаешь, сколько в мире людей?

– Много.

– Вот именно. А кроме того... Ну, найдут они друг друга, ну и что дальше? Думаешь, составят целое яблоко и заживут в мире и согласии?

– Ну да. А разве не так? – удивился ученик.

– Нет, не так, – учитель взял в руки по половинке яблока и поднял их к своему лицу. – Вот две свеженькие души сходят в мир. А как мир поступает с человеческими душами? – он с хрустом откусил кусок от одной половинки.

– Мир, – продолжал философ с набитым ртом, – не статичен. И жесток. Он всё перемалывает под себя. Тем или иным способом. Отрезает по кусочку, или откусывает, или вовсе перемалывает в детское пюре.

Он откусил от другой половинки и на некоторое время замолчал, пережевывая.

Ученик уставился на два огрызка и нервно сглотнул.

– И вот, – торжественно провозгласил мудрец, – они

встречаются!

Он соединил надкушенные половинки.

– И что, подходят они друг другу? Нет! А посмотри теперь сюда, – учитель взял еще несколько яблок. – Разрезаем каждое пополам, складываем наудачу две половинки от разных яблок – и что видим?

– Они не подходят, – кивнул ученик.

– Смотри дальше, – сложив две разные половинки вместе, учитель укусил одновременно с одной и с другой стороны и продемонстрировал результат. – Ну, что видим? Теперь они образуют пару?

– Да-а, – ученик задумчиво кивнул. – Теперь они соответствуют друг другу идеально. Потому что мир их обкусывал не поодиночке, а вместе!

Любящие люди превращаются в одно целое: вместе радуются жизни и принимают удары судьбы, учатся понимать друг друга с полуслова, поддерживать друг друга и подталкивать к достижению успехов. А со временем некоторые пары перенимают даже привычки и черты характера любимого человека, гармонично дополняя друг друга...

Вторыми половинками не рождаются, а становятся.»

Так и мы уже шесть лет весело «притираемся» друг к другу. Часто слышу мнение, что супругам для поддержания страсти нужно спать в разных постелях, оберегая свои личные границы. Мы категорически с этим не согласны. Только

вдвоём, и только в обнимку! Это же немыслимое удовольствие: прижаться своим прохладным тельцем (ИНЬ) к его горячему торсу (ЯН) и всю ночь во сне наслаждаться взаимобменом флюидов друг друга, купаясь в неге тёплого спокойствия родной души.

В такие волшебные минуты рождаются собственные, пусть и не совсем складные, но идущие из сердца стихи:

«Как приятно ощущать шёлк волос и бархат кожи!
Тело шепчет: «Повтори! Нету рук твоих дороже!»»

Это похоже на медитацию вдвоём, когда мы, пребывая рядом, соединяем два присутствия, два дыхания, два взгляда в единое целое, всеобъемлющее. Когда два сердца бьются вместе – теряется время. В такие минуты наши души прикасаются к силе потрясающей красоты и чистоты: доверия, любви, близости... Она величественнее и прекраснее самого дорогого бриллианта, существующего на свете и, самое главное, она настоящая, она – моя.

Я тут на досуге посчитала: 6 лет совместной жизни умножаем на 365 дней в году, затем на 8 часов сна и на 60 минут в каждом часе, получается более миллиона счастливейших минут гармоничного сосуществования. Вот оно, настоящее богатство!

Если раньше все пытались найти смысл жизни, то в последнее время стало модно искать своё предназначение. Я же прислушивалась к шёпоту своей души, которая отправляла меня в далёкие путешествия то по бескрайним просторам тибетских гор, то по семи островам Навадвипы и святыням древней Индии, то по жарким пескам Сахары с величественными пирамидами, а то и за океан на другие континенты нашей прекрасной и загадочной планеты.

Везде, где было возможно, на рынках и в магазинчиках, я покупала различные талисманы инь-ян, интуитивно чувствуя их сакральное значение для своей жизни. Среди многообразия колец, брелков, подвесок и кулонов счастливейшим апофеозом стало приобретение красивой люстры в бело-синем исполнении гармоничного знака дуальности мира, которая до сих пор радует нас своим переливчатым светом.

«Лампочка будет светить только тогда, когда к ней приложена разница двух потенциалов – положительного и отрицательного. То есть – мужского и женского. При отсутствии хотя бы одного из полюсов света не будет» – считает учитель Тантры Пётр Остриков.

Только сейчас я поняла весь глубинный смысл этого знака в его единстве противоположностей в слиянии в одну цельную бесконечную суть вселенского мироздания. Всё едино!

И когда противоположности сочетаются, половинки соединяются, пазлы сходятся – происходит долгожданное воссоединение родственных душ. Оказывается, это так просто – исполнить своё предназначение на Земле: сделать счастливыми свои половинки. И всё!

Очень красиво о счастье вдвоём написал Валентин Гафт:

*Я и ты, нас только двое?
О, какой самообман.
С нами стены, бра, обои,
Ночь, шампанское, диван.
С нами тишина в квартире
И за окнами капель,
С нами всё, что в этом мире
Опустилось на постель.
Мы – лишь точки мирозданья,
Чья-то тонкая резьба,
Наши расцвет и угасанье
Называется – судьба.
Мы в лицо друг другу дышим,
Бьют часы в полночный час,
А над нами кто-то свыше
Всё давно решил за нас.*

Глава 5. Д

Доверие Душе

9. Вещи сложные душе не нужны, вещи нужные для души не сложны

«Чтобы смотреть на жизнь со своей колокольни, надо построить Храм в своей душе».
Автор неизвестен.

А вы пробовали когда-нибудь падать с закрытыми глазами со стола спиной на руки своих коллег по тренингу? Это такое весёлое упражнение на доверие Вселенной, людям, к себе, в конце концов, когда душа убеждается, что всё будет хорошо, вопреки леденящему страху внутри сознания: «А вдруг не поймают или уронят? И пол то внизу мраморный, и парни с девушками хлипко выглядят...»

Наши души обладают таким невероятным знанием, что если бы мы все научились доверять ей, слушать её шёпот, хоть на мгновение тормозя «своих мыслей своих скакунов», использовать её прошлый богатейший опыт для прохождения очередных уроков жизни, не это ли бы являлось испол-

нением своего божественного предназначения?

Не зря же спрашивают счастливиц при достижении ими очередных целей: «Ну что, теперь-то твоя душенька довольна?» Известно всем, что душевные муки намного сильнее и болезненней физических страданий. Уж лучше с доверием отнестись к своей самой главной части существа и дать себе право выбирать всё именно по душе, чтобы она могла и петь, и радоваться, и летать, и ликовать.

От информационного перегруза, льющегося на нас из телевидения и гаджетов, душа мается, а в тиши природы она просыпается и старается донести до разума свои истинные желания и потребности. Может быть, очень полезно иногда просто «повалить дурака», не зря же говорят, что именно им всегда везёт. Стоит ли тогда по жизни «упираться рогом», добывая блага цивилизации на уровне физиологии, ублажая свою «тушку»?

Общение со своею душой, разговоры по душам с близкими, душевные посиделки с друзьями – это ли не самое лучшее времяпрепровождение в нашей жизни? А когда «кошки на душе скребут», то это верный знак, что про душу давно забыли, игнорируют её голосок с просьбами дать ей то, в чём она искренне нуждается.

А нужны ей ни золото с бриллиантами, ни бентли с оли-

гархами, а простые человеческие ценности: доверие, спокойствие, любовь, забота, радость, здоровье, счастье, достаток, ну и далее по индивидуальному запросу, до своей пресловутой «зоны комфорта». Одни убеждают, что из неё надо обязательно выходить, другие, что сначала надо в неё войти. А я пока эту «зону» созидаю в соответствии с потребностями своей души, ну и с телесно-эмоциональными по умолчанию.

Главное, думаю, не обманывать свою душу, доверять ей, она же ничего плохого своей хозяйке никогда не пожелает. И, делая свой выбор по велению души, жизнь начинает радовать многообразием возможностей её улучшения. Чудеса начинают происходить именно тогда, когда мы не отворачиваемся от того, что нам даётся судьбою, выключая ненадолго рациональные доводы своего беспокойного ума.

Я верю, что Вселенная читает мою удивительную сказку, написанную моею душою, и постепенно воплощает её в жизнь, за что мне остаётся только беспрестанно её благодарить. Это мой выбор, это мой путь... Как в замечательном стихотворении Галины Пронской «Выбирает путь каждый для себя»:

«Не сумел дойти – оставайся здесь...

Не успел найти – так цени, что есть...

Вышел из себя – не сжигай мосты...

Как не усложняй – истины просты.

Зная наперёд – осторожным будь,
Подводя черту – худшее забудь...
Перестал мечтать – так, катись ко дну...
Начал обвинять – докажи вину.

Если полюбил – душу поцелуй,
Если отпустил – то не претендуй...
Хочешь изменить – начинай с себя...
Выбирает путь каждый для себя...»

Глава 6. Е

Еда

«Друг познается в еде».
Константин Кушнер

10. Секретная тропинка к женскому сердцу

*« – Вам жениться нужно, сосед!
– Так ведь жену кормить надо, а жёны – они,
знаете, какие прозорливые...»*
Из сказки «Дюймовочка»

Однажды, в пылу завоевания моего внимания, будущий супруг решил удивить моё воображение разнообразием блюд из одной рыбины, купленной во время одной из прогулок по тихим улочкам Москвы. Один только выбор нужного экземпляра из полутора десятка хвостов атлантического лосося, выложенного на льду в магазине, уже глубоко удивил меня его профессиональным обнюхиванием тушек и осмотром их жабр и глаз.

Вернувшись домой, Сергей усадил меня на табуретку в ку-

хоньке и устроил настоящий мастер-класс. Засучив рукава, ножиком отрезал лососине голову и резкими движениями ребром голых рук ловко отделил мясо от хребта. Виртуозно вынув косточки из филе, он начал буквально священнодействовать.

Я смотрела на его пассы, затаив дыхание, улавливая тонкие ароматы свеженинки, перчика, чеснока, кориандра, лаврушки и лимона, судорожно сглатывая признаки нагрывшего аппетита. А он продолжал колдовать над разделанными розовыми сочными кусками рыбыны. Дабы в придачу повеселить меня, вспоминал свои многочисленные забавные истории из геологических экспедиций по северам и тундрам. Кстати, смешить он любит до сих пор и скучать мне с ним не приходится.

Тем временем процесс приготовления стал походить на жонглирование. Одной рукой он энергично потряхивал то одну пластиковую коробочку с тонкими кусочками филе в специях с незнакомым мне названием сугудай, то другую с тонкими ломтиками хе, другой помешивал опущенные в кипящую воду плавники для ухи, а оставшиеся части рыбы ожидали посола и панировки для жарки. Открою вам один из его секретов: чтобы рыбка хрустела и имела золотистый вид, вместо муки используется манка с щепоткой куркумы.

Буквально через десять минут Сержик выложил на тарелочку розовый брусок сырой, с моей точки зрения, рыбы и, поставив её предо мною на стол, произнёс сакраментальную фразу: «Не бойся, пробуй». Я подняла на него удивлённые глаза и услышала: «Это пятиминутка, ешь». Нежнейшая пряная мякоть лосося быстро растаяла у меня во рту. И я заплакала...

Нет, не подумайте ничего плохого, отнюдь. То были слезинки счастья. Чтобы 1) мне! 2) мужчина!! 3) САМ!!! приготовил еду, это не могло присниться ни в каком сне и даже не мечталось, потому что такой картинке в моём буйном воображении не существовало априори. Ну не могла я себе представить подобное раньше!

С оказавшейся на моё удивление изумительно вкусной «пятиминуткой» я управилась за минутку. Затем по очереди были проглочены сугудай и хе. И тут в воздухе поплыл аппетитный аромат настоявшейся ухи. Из шкафчика моментально были извлечены бутылка водки и лафитник, в котором была отмерена необходимая доза спиртного. Произнеся присказку: «С водкой – это уха, а без неё – рыбный супчик», содержимое рюмки было отправлено в кастрюлю.

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.