

МЭТТЮ МАКСВЕЛЛ



# МАЛЬЧИК И ТАРАКАН

История для тех,  
кто устал быть заложником  
своих мыслей

**Мэттью Максвелл**  
**Мальчик и таракан. История**  
**для тех, кто устал быть**  
**заложником своих мыслей**  
**Серия «Медитативные истории»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71996728](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71996728)*

*Мальчик и таракан. История для тех, кто устал быть заложником  
своих мыслей: Эксмо; Москва; 2025  
ISBN 978-5-04-223778-2*

### **Аннотация**

Эта книга – ваш мудрый собеседник. Собеседник, которого так не хватает, когда нам тяжело из-за растущей тревоги, разбитого сердца или всепоглощающей обиды.

Оратор и наставник Мэттью Максвеллом написал трогательную историю про переоценку своего прошлого. Её главный герой – маленький Мальчик и одновременно – Внутренний ребёнок в каждом из нас. Во время ужина он замечает на столе Таракана. Отвращение, страх, любопытство – всё это становится импульсом для переосмысления своего отношения к жизни, а также отправной точкой для поисков себя настоящего.

Медитативная сказка-притча «Мальчик и Таракан» поможет вам:

- разрешить внутренние конфликты;
- пересмотреть навязанные извне установки;
- понять, что радость – это осознанный выбор;
- построить тёплые и доверительные отношения с окружающим миром;
- услышать внутренний голос и довериться ему.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Часть первая	7
Глава первая	7
Глава вторая	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Мэттью Максвелл**  
**Мальчик и таракан.**  
**История для тех,**  
**кто устал быть**  
**заложником своих мыслей**

*Всему, какое оно есть на самом деле.*

*Спасибо, что решили прочитать книгу  
«Мальчик и таракан», это подарок от моего  
сердца вашему. Я надеюсь, что история мальчика  
принесет вам свет, мир и понимание самих себя.*

*Приятного чтения!*

*С любовью, Мэтью Максвелл*

How To Hold a Cockroach:

A book for those who are free and don't know it

© 2020, Matthew Maxwell. All rights reserved.

Russian translation copyright © Limited company  
«Publishing house «Eksmo», 2025 Russian (World) edition  
published by arrangement with Montse Cortazar Literary  
Agency ([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)).

© Андреева А. Г., перевод на русский язык, 2025

© Бортник В. О., иллюстрация на обложке, 2024

© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

**Часть первая**  
**Мальчик и его жизнь**

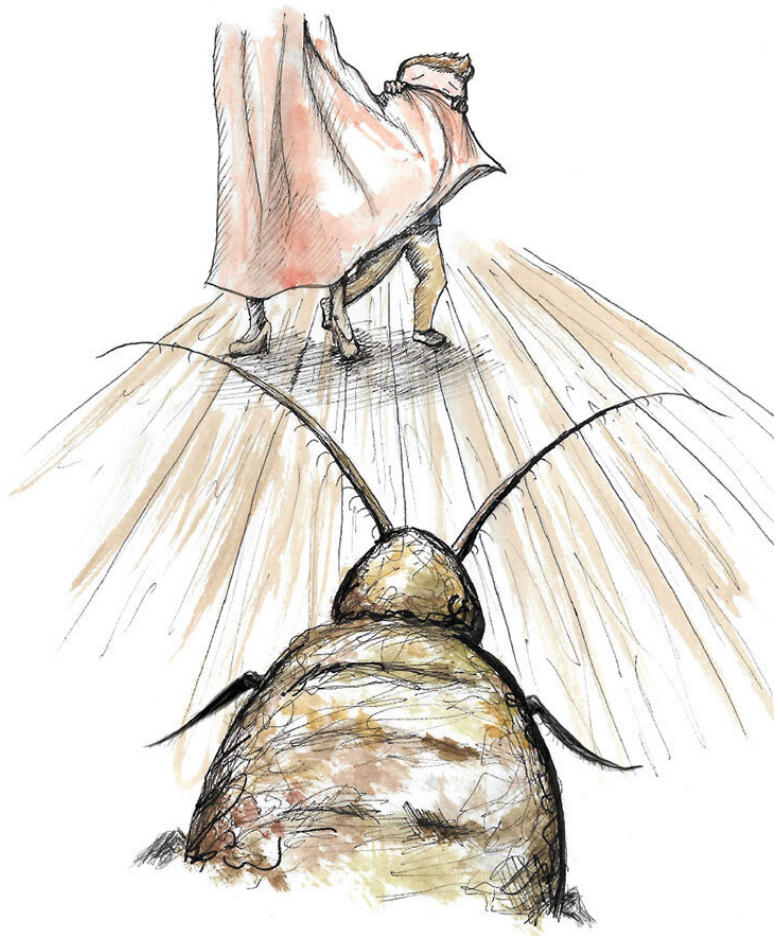
**Глава первая**  
**Мальчик и таракан**



Жил-был мальчик, и жил он в одиночестве. Однажды он сидел за столом и умиротворенно ужинал, уплетая вкусную еду, как вдруг увидел, что на стол заполз таракан – большой, коричневый и отвратительный. Мальчик испугался и закричал. Он хотел, чтобы таракан убежал и больше никогда не возвращался.

«Убирайся прочь, таракан! – завопил он. – Оставь меня в покое!» Но неожиданный гость сидел на том же месте и смотрел на него. Мальчик ненавидел тараканов, потому что ненавидел тревогу и отвращение, которые испытывал из-за них.

Увидев это мерзкое насекомое, мальчик не мог больше есть. Он всегда терял аппетит, когда тараканы заползали к нему в дом. *Меня от него тошнит!* – подумал мальчик. Он хотел раздавить таракана или хотя бы смахнуть его со стола, но насекомое выглядело таким отвратительным, что не было сил даже приблизиться к нему.



Мальчик не знал, почему он так ненавидит тараканов.

Он недоумевал, как люди из дальних краев едят этих мерзких существ на закуску и спокойно берут их руками, словно обычную клубнику. От этой мысли мальчик содрогнулся – нельзя было даже представить, чтобы он однажды взял в руки таракана!

Мальчику вспомнился случай из раннего детства. Однажды, когда он был еще совсем крохой, его мать увидела таракана и завизжала: «Пошел вон, таракан! Оставь меня в покое!»

Ее крик испугал мальчика. И именно тогда он впервые подумал, что тараканы грязные, опасные и страшные. И со временем мальчик стал замечать все больше и больше подтверждений этому: тараканы с их чешуйчатыми телами и мерзкими усами появлялись в те моменты, когда он меньше всего их ожидал, даже подкарауливали мальчика в ванной по ночам. И похоже, все люди относились к тараканам так же, как он!

Чем дальше, тем больше это казалось правдой и тем меньше походило на выдумку. Так первое впечатление превратилось в неоспоримый факт: тараканы грязные, опасные и страшные.

И вот теперь мальчик сидел за своим столом и чувствовал то же, что тараканы всегда заставляли его чувствовать – страх и отвращение.

Пока он смотрел на мерзкое насекомое и думал об этом, сердце тяжело билось в груди.

И вдруг случилось маленькое чудо. Мальчик начал понимать, что боится не самого таракана, а того, каким его считает. Впервые он задумался, как много вообще ему известно тараканах. *Кто ты на самом деле?* – размышлял он. Теперь мальчик разглядывал таракана с любопытством – так, как делал бы это совсем маленьким, до того как его мама закричала при виде этого насекомого. И он почувствовал сострадание.

*Может быть, тараканы не так уж сильно отличаются от меня,* – подумал мальчик.



## Глава вторая

### Мальчик и он сам



В тот вечер мальчик стоял перед зеркалом, чистил зубы и смотрел на себя. В отражении он выглядел совсем как взрослый и казался себе большим и неуклюжим. Мальчика пугал собственный вид. Он хотел, чтобы этот темноволосый человек ушел и никогда не возвращался.

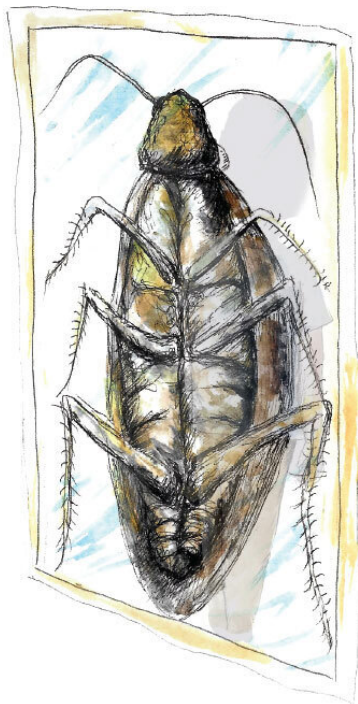
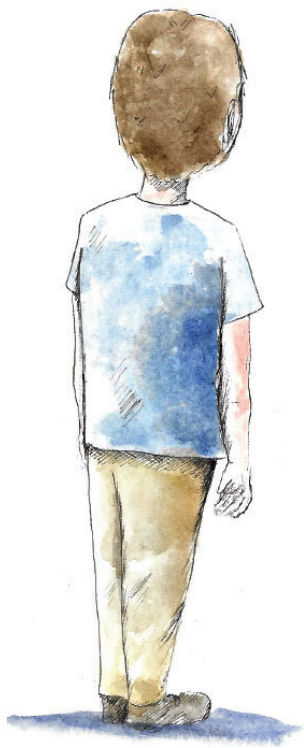
«Убирайся прочь! – завопил он. – Оставь меня в покое!» Но лицо в зеркале никуда не делось и по-прежнему смотрело на него. Мальчик ненавидел свое отражение. Потому что ненавидел разочарование и страх, которые ему приходилось испытывать, когда он видел себя в зеркале.

Он был так недоволен собой, что ощущал напряжение всякий раз, когда размышлял о себе. *Со мной что-то не*

*так*, – думал мальчик.

Он хотел это исправить, но даже не знал, с чего начать. Эта задача казалась ему невыполнимой.

Для начала мальчик не понимал, почему сам себя так расстраивает. Ведь он слышал о людях, которые любят себя, относятся к себе бережно, как к хрупкому весеннему цветку – мальчику довелось однажды держать такой в своих ладонях. Мысль об этом заставила его вздрогнуть – он не мог представить, что к самому себе можно относиться с таким трепетом!



Однажды, когда мальчик был совсем маленьким, мать, увидев его, вдруг завопила: «Убирайся прочь! Оставь меня в покое!» Мальчик испугался ее крика и подумал, что он плохой, ненужный и нелюбимый.

С тех пор он стал замечать все больше и больше подтверждений этому. Вера укреплялась в нем, когда мальчик злился или вел себя глупо. Когда люди уходили, если он приближался, и шептались, поглядывая на него. И похоже, все думали так же, как он!

# 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.