Елизавета Морозова

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ



ЯНВАРЬ

Елизавета Морозова
Экология души. Январь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73263778
ISBN 9785006916180

Аннотация

Это необычная книга- медитация об искусстве природы, подсказки которой мы находим во временах года и стихиях.Вопросы, на которые дает ответы эта книга:1. Как найти в природе, ее циклах, красоте и стихийности подсказки для принятия решений, формирования отношения к событиям?2.Как обрести внутреннюю свободу через смыслы эмоций, которые преподносит нам природа?3. Как быть первооткрывателем своей собственной жизни и не зависеть от мнения других?

Содержание

Январь 5
Зарождение жизни 6
Хрустальное изящество настоящего 22
Конец ознакомительного фрагмента. 28

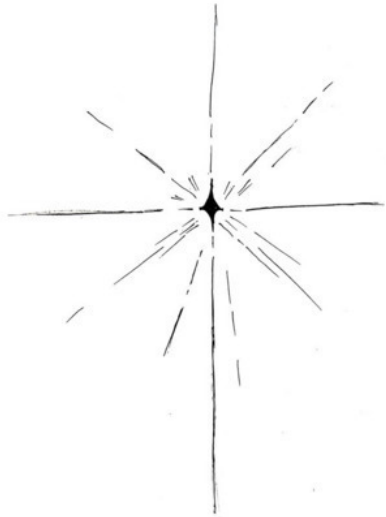
Экология души
Январь

Елизавета Морозова

© Елизавета Морозова, 2026

ISBN 978-5-0069-1618-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Январь



Зарождение жизни



У природы всего четыре большие декорации – времена года, вечно одни и те же актеры – солнце, луна и прочие светила, она всего лишь меняет зрителей.
Антуан Ривароль

Как проходит ваше утро?

О чем вы думаете, когда только открыли глаза?
Есть ли у вас ежедневный ритуал для себя?

– для того, чтобы насладиться новой, интересной, сияющей и уникальной жизнью, **обладателем которой являетесь только вы?**

Утро для меня – самое любимое время суток. Тишина и умиротворение. Ароматный кофе, который ты пьешь, ни о чем не думая. А потом – неуловимое творчество, ты позволяешь мысли бродить по всем уголкам разнообразных галактик, собирая в свою изящную корзинку солнечных зайчиков, они выстраиваются в ряд и становятся твоими наилучшими помощниками, ты находишь неизведанное.

Первооткрыватель. Мечтатель. Романтик. Ты исследуешь мир, идешь босиком по мягким облакам, по острому лучику солнца, становишься со-творцом бытия и делателем своей жизни.

Не важно, где ты находишься и какие обстоятельства тебя окружают. Важно то сокровище, которое никогда никто не сможет отнять – **твой выбор быть счастливым**.

Эту книгу вы можете воспринять, **как УТРО**, как начало, чистый лист, в котором есть место для творения себя самого.

Почему я выбрала в качестве структуры – месяца года? Так получилось случайно. Но случайности, как известно, имеют в себе источник истины.

Читая свои дневники, я сделала вывод, что в одно и тоже время года эмоции и даже события – **повторяются,** но будто бы уже на несколько другом уровне – иногда в большей степени, иногда в меньшей. Когда ведешь дневник, то понимаешь, что наша жизнь отчасти циклична, но этот круг имеет возможность, при нашем внимании к нему, расти словно по спирали и создавать **индивидуальный ген собственного развития.**

Юстас Конвей – современный «Робинзон», живущий в лесу, о жизни которого Элизабет Гилберт написала книгу «Последний романтик», говорит:

> «*Я живу среди природы, где все взаимосвязано, все представляет собой круг. Времена года сменяются по кругу. Наша планета круглая и движется вокруг солнца. Вода в природе также перемещается по кругу – падает с неба и разносится по земле, распространяя жизнь, а затем испаряется. Я живу в круглом вигваме и развожу костер круглой формы, а когда ко мне приходят близкие, мы садимся в круг и разговариваем. Жизненные циклы растений и животных тоже*

кругообразны»

Антонио Вивальди, Йозеф Гайдн, Петр Чайковский, Астор Пьяццолла – создали, каждый в своей индивидуальной манере, цикл музыкальных произведений «Времена года». Зима, Весна, Лето, Осень – каждые месяцы этого величия Природы – имеют в себе собственную философию и уникальность, словно подсказывая нашей душе секреты сохранения и использования энергии в нужное время.

Аннет Лаврейсен, исследуя японскую культуру «принятия лесных ванн» – способ взаимодействия с природой – «Синрин-Йоку» сравнивает человеческую жизнь с природными явлениями, проявляющимися в том числе и во временах года. **Весной происходит экспанси** я – все живое набирает силу, активно формируя новую жизнь, так происходит до середины лета, когда природа наберет всю мощь и **наступит период равновесия**, созерцания, а **к осени – снова экспансия – сбор урожая,** активный период накопления и снова спад **к зиме – успокоение:**

> **«***Общность природных пульсаций состоит в том, что они постоянно повторяются в одном и том же ритме и включают в себя фазы расширения (экспансию), сжатия (контракцию) и покоя. Под фазой экспансии понимаются активные действия, творение и рост: уровень океана поднимается, и вода занимает все больше суши. Затем, следует фаза контракции, при которой активное действие прекращается, и вода*

отступает. Наконец, в фазе покоя какое-то время не происходит ничего – пока не накопится импульс для дальнейшего движения и снова не начнется экспансия».

Также и человек – иногда мы готовы свернуть горы, а иногда просто сидим и не можем рукой шевельнуть – настолько нет сил и ничего не хочется. Но нет плохого или хорошего – **это смена периодов, смена цикла, без них невозможен рост, невозможно цветение и созидание плодов.**

Очень показательный эпизод про *Зеленую морскую черепаху* описал Дж. П. Стрелеки в своей книге «Кафе на краю земли»:

*«**Черепаха увязывала свои движения с движениями воды.** Когда волна шла к берегу, она зависала, шевеля плавниками ровно настолько, чтобы удержаться на месте. Когда волна откатывала обратно в океан, она гребла быстрее, чтобы с пользой для себя использовать течение воды. **Черепаха не боролась с волнами;** наоборот, она использовала их. Вот почему я не могла быть с ней наравне – я гребла все время, вне зависимости от того, куда направлялась волна. Поначалу никакого вреда от этого не было, и мне удавалось не отставать от нее. Даже порой приходилось грести медленнее. **Но чем дальше я сражалась со встречными волнами, тем быстрее накапливалась усталость.** Это означало, что когда волна уходила от берега, у меня не хватало энергии,*

чтобы пользоваться ее преимуществом. По мере того, как волны приходили и уходили, я все больше уставала, и мои усилия становились менее эффективными. ***Черепаха же продолжала оптимизировать свои движения, подстраивая их под движения воды.*** *Вот почему она могла плыть быстрее, чем я.»*

Человек многому может научиться у природы, наблюдая за ней, за ее обитателями, за циклами. Часто мы тратим свою энергию без толку, удивляясь своему опустошению и отсутствию результатов, несмотря на мощные усилия. Но, взглянув и изучив движение большой морской черепахи, вероятно, задумаемся и поймем, что есть определенно более эффективный способ достижения целей.

Федор Конюхов, русский путешественник, установивший не один мировой рекорд в опасных походах и плаваниях, осознал, что

«Океан, горы, Арктику, Антарктику нельзя покорить, с ними нужно договариваться, подстраиваться к их ритму и рассчитывать, что стихия тебя пропустит. Когда идешь в одиночку, осознаешь, что шанс выжить – это слиться со стихией, стать ее частью»

Именно **стать ее частью,** проникнуть ее дыханием, почувствовать, сколько даров нам принесла ее животворящая сила.

Если мы снова обратимся к японской философии, объ-

единяющей человека и стихии, то узнаем, что:

«Земля – тело

Это непосредственная, физически ощутимая часть опыта контакта с природой, та, которую мы познаем органами чувств, кожей и мышцами. Укрепляя телесное сознание, мы становимся более восприимчивыми к сигналам, достигающим нас через телесную оболочку.

Вода – разум

Речь идет о влиянии опыта контакта с природой на ментальные процессы и стресс. Познавая природу, наблюдая за животным, деревом или рекой, мы учимся ощущать свое присутствие в конкретном моменте времени, в настоящем, меньше беспокоится об эмоциях и мыслях (голосе нашего эго). Время и место отходят на задний план, и мы готовы впитывать исцеляющие свойства природы.

Огонь – сердце

Этот уровень определяют глубокие эмоции, которые может вызвать в нас красота природы. Мы активно участвуем в установлении контакта с природой и открываемся чудесам окружающего мира, большим и маленьким, чтобы огонь, который горит внутри нас, стал вдохновением, наши намерения- мотивацией.

Ветер – душа

Это духовный уровень, благодаря которому мы ощущаем себя частью Великого Целого. На помощь приходит приро-

да, в которой мы находим символы, способные, как зеркало, показать то, что скрыто в нашем сознании»

Александр Палиенко, современный психолог и футуролог, сравнивает в своем блоге разные виды природный стихий с «таблетками»:

> *«**Вода** указывает на зацепку за отношения (коммуникацию), взаимодействие с ней – способ убрать эту зацепку. Вода снимает искусственность и правильность, оставляя нас такими, какими мы есть.*
>
> ***Лес** гармонизирует нас с настоящим.*
>
> ***Поля** нейтрализуют прошлое.*
>
> *Они дают нам возможность обнулить его и создать условие для спокойного восприятия текущего момента.*
>
> *Горы – это всегда взаимодействие с будущим.*
>
> ***Горы** активизируют будущее.»*

Мы с сестренкой Верой приехали отдохнуть в треугольный шале. Серия домиков похожа на горы в миниатюре. Здесь все пропитано уютом и атмосферой hygge. Вкусный обед тыквенным супом и салатом со страчателлой. Домашний уют, камин, интересные книги… Чтобы пройти в ресторан, даже надо надевать тапочки. После приятного обеда, я успела прогуляться вдоль небольшой речки. Здесь природа уже ноябрьская – листочки с деревьев опали, краски сменяют яркие тона на пастельные, серые, однотонные.

В ресторане-библиотеке я обнаружила очень красивую

книгу с рецептами «Книга Вдохновения» от Дарьи Левиной. И вновь – времена года! Но теперь в кулинарии.

Во всех сферах жизни мы наблюдаем, как **природа украдкой заглядывает в наши жизни, незаметно, в колпаке-невидимке,** иначе городские жители, особенно, мегаполисов – испугаются! А когда -то раньше – наши предки общались с ней напрямую. Сейчас мы загоняем себя, требуя быстрых результатов, даже в тех случаях, когда это противоречит естеству.

Марк Шагал, создавший в Чикаго мозаику с изображением Времен года писал:

> «*Я вижу эти четыре времени года как символ, отображающий человеческую жизнь, и физическую, и духовную, во всех ее проявлениях…*»

Проникновение природы мы находим во всех сферах нашей жизни. Например, Цицерон в своем труде «О Законах» также обращается к первоистокам всего живого, несмотря на то, что казалось бы юриспруденция – это изобретение человека:

> «*Закон есть сила природы, он ум и сознание мудрого человека, он мерило права и бесправия*»

А Уинстон Черчилль сравнивает развитие стран с естеством природы:

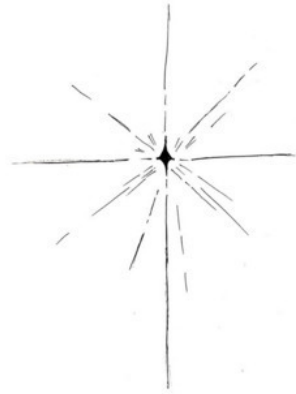
> «*Британия, как и любая другая страна, постоянно*

меняется, однако, подобно самой природе, не проводит линии, не размывая ее»

Важно, как сказано в Евангелие – сеять. Ведь сеятель не проверяет каждую минуту, как созревает его семя. Оно вырастет только по прошествии нескольких месяцев, и то – лишь показывает маленькие ростки, а всю мощь цветения мы можем наблюдать лишь через более длительное время. **В природе нет быстрых результатов. Всему свое время.** Не нужно торопить события, а быть в ритме, чувствуя его ускорение и замедление, играя свою собственную партию.

Перед Вами, дорогой читатель, **первый том 12- серийной книги- медитации «Экология души», в которой собраны моменты из Январей с 2009 по 2025 годов.**

В ней вы погрузитесь в не последовательную в плане повествовательной части, но структурную в части смыслов – историю о том, как можно общаться с природой, получать от нее подсказки и проходить уроки жизни, насыщая ее яркостью и легкостью!



Вкус января: кофе с корицей и апельсином, имбирное печенье с глазурью, запеченная утка с яблоками, мандариновый пирог, глинтвейн на красном вине.

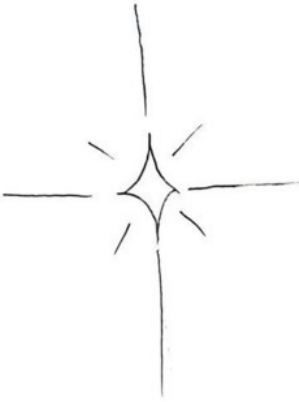
Эмоции января

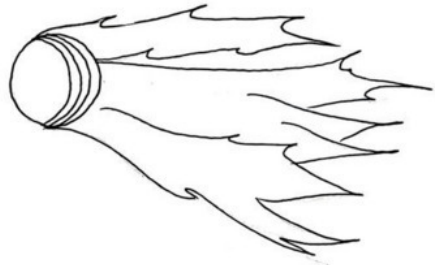
Каждый день что-то меняется, а появление нового – это неминуемо утеря старого, сегодня – вьюга, а завтра – яркое солнце. Тоже и в жизни человеческой – теряя свет, мы получаем тьму; теряя тучи, мы обретаем солнце. Но и то и другое – нужные вещи. Покров ночи – для сна, ветер – для размножения, солнце – для новых достижений.

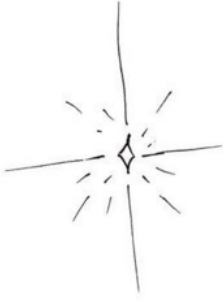
«*Январь – время неспешности, плавности*

и мягкости во всем. Время заботы о себе, отдыха. Этот месяц словно создан для того, чтобы ***наблюдать жизнь в ее медленном течении и вдохновении простыми вещами****. Позвольте себе плавно войти в ритм нового года, постепенно наполняться силами, решимостью и свежими идеями»*
Дарья Левина, кулинарная книга «Вдохновение»

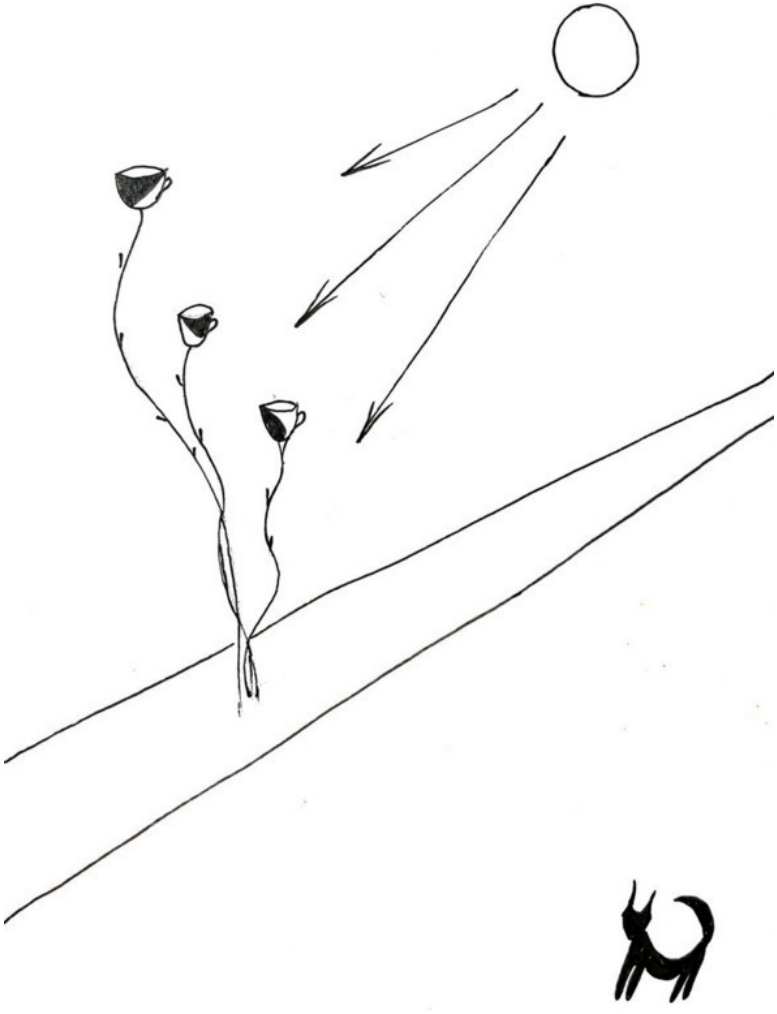
«Утрата чего либо есть ничто иное как изменение. ***Но изменение есть излюбленный прием природы Целого****, согласно которой все созидается наилучшим, также созидалось из века и таким же будет в бесконечном времени»*
Марк Аврелий











Хрустальное изящество настоящего

Каждый день я совершаю новые открытия и каждое из них прекраснее предыдущего
Клод Моне

Аромат кофе вперемешку с новогодним салатом, хлеб с маслом. Светло, так как наконец-то вышло солнце! Открыть шторку на чердаке и читать в упоении, вальяжно готовясь на прогулку. Солнце нынче! И это наслаждение ни в коем случае нельзя пропустить! Радоваться и быть ребенком, быть восторженной и беззаботной девчонкой!

Первое января! Прекрасный день начала, с чистого листа, белый холст, ничем не обремененный, жаждущий новых картин.

Сегодня, в этот день, в это утро у волшебницы Изабель много приятных дел: она подводит окончательные итоги года, она пишет историю в золотую книгу жизни, рассказывая о том, как эльфы, феи и добрые гномики готовили все к встрече чудесного Леля, это рождение новой жизни, ростка белой лилии, которую мы будем еще 365 дней поливать до полного созревания. Это новые задачи, новый этап, новые достижения!

Она всегда встает раньше всех и начинает свое собственное волшебство! Как ей нравится эта молодость года! Первое января ассоциируется со сказочным мальчишкой с золо-

тыми кудрями, веселым, озорным, сияющим!

Утро. Безлюдный лес. Солнечные пряди, аккуратно наложенные кистью в позолоченной краске самим Господом, с легкостью проскальзывают сквозь тонкие березы России.

Прогулка по морозу на заре до Оки и обратно. По дороге попадаются милые домики с дымком из труб. Синева проходящей ночи уступает место белесым пейзажам с серо-голубыми далями. Река уже замерзла и она могла ходить по ней, словно по большому полотну, не имеющем конца и края.

Мужчина и Женщина шли до реки по краешку солнца, острыми углами врезающегося в снег, создавая белые отблески настоящей зимы.

Счастье по-датски: кофе с горячим молоком и большая вкусная булка, когда за окном морозище!

Они шли под куполом неба, сотканного из бриллиантов. Мороз. Звезды льются с небес.

Усеянное ярким звонкими звездами небо, просвечивающиеся сквозь высокие сосны – приводят в безапелляционный восторг.

Интересное состояние природы – луна немного еще подросла по сравнению со вчерашним вечером и теперь светила еще ярче, но вылезала из-за туч реже, зато как выскочит, так и обдаст тающую землю с ручейками холодным ярким светом, но очень красивым и обаятельным.

Читать, сидя возле чудесной, пышной елочки, на которой красуются балерины, словно исполняющие балет «Щелкун-

чик» и «Лебединое озеро», ангелочки, олени, птицы в серебристых одеяниях. У них своя жизнь, своя сказка, которую они шепчут в уютные рождественские дни, когда душа словно после штормов и бурь наконец-то успокаивается и приходит к штилю и безмолвию.

Ночью Мороз-красный нос пришел в белых валенках по белому скрипучему снегу и отворил дверь.

Наутро ее Мужчина так сильно растопил печь, что сгорело множество вещей, в том числе валенки покрылись широкими черными полосками африканской зебры. Изабель вышла в них погулять. На улице морозище -25 градусов, а она ходит словно по углям, чтобы скорее остудить свои ноги – смеется от анекдотичной истории.

А солнце тем временем чудесным спектральным светом поднимается над домиками деревень и макушками деревьев малиново-красным массивом, сверкающих в блестках снега…. Изабель написала в дневнике, на обложке которого нежная девушка, вышедшая из под пера Леонардо да Винчи, скрывается под пеленой кудряшек:

> «*Я бегу по белоснежному полю, словно мчит меня конь серебристый к солнцу яркому и лихому. Птиц ликующее пение среди берез, маленькие струны которых, покрытые инеем, похожи на тонкие паутинки счастья. Открываются космические просторы Оки… От воды, текущей лишь в центре, поднимается пар. Как по лунному кратеру скользит моя тень по льду, украшенному перьями огромных*

снежинок»

– написала она в заметках.

Она гуляла в этот день, как импрессионисты – 6 раз, всякий раз наблюдая одни и те же пейзажи в новых красках и новом настроении.

Апрельский денёк в начале января. Тепло очень! На склоне горы- медитация. Вдыхать аромат земли. Солнце греет лицо. Чудесно!

Бабочка прилетела. Цесарки. Шуршат прошлогодние листья. Талый снег, по которому мягкими лапами ступает солнце.

Природа в первый день того нового года поменялась четыре раза. Если ее сравнивать с драгоценными дарами природы, то можно сказать так: вначале был темно-зеленый матовый изумруд, потом золото, платина и завершился этот танец лилово-розовым кораллом.

Пока друзья увлеченно беседовали за большим столом, вышло солнце и наступил период золота – изумрудная, мягкая пелена сошла с небес и чистое, голубое небо огромным куполом покрыло пространство.

Мужчина и Женщина выглянули в окно:

– Идем до Оки! – воскликнули оба и покинули веселую компанию.

Она не знала, как выразить свой восторг. Цвет белого золота, просторы реки, деревья в инее тонким- тонким слоем словно зеркало солнца.

Двое, взявшись за руки, решили проверить прочность льда… шаг за шагом – и вот, уже можно наблюдать берега с другой стороны. Взобрались по крутому склону вверх – там появилась платина! Ничего, кроме ослепительного солнца и желтых колосьев в белоснежных узорах тончайшей работы мастеров-ангелов.

Дорога в Тарусу – легко, мгновенно, непринужденно. Когда пустынный пейзаж сменился крышами сахарных домиков маленького городка, солнце стало будто бы больше, четче, превратилось в конкретный ярко-оранжевый, нет, скорее – рыжий шар, мелькнуло сквозь деревья, а небо окрасилось в малиново- фиолетовый нежный цвет.

Прошел день. Скольжение по льду, сквозь который светит солнце преломляя каждый кристаллик морозной водяной структуры. Наморозившись, к ночи следующего дня они прибыли домой.

Проснулись поздно – в полдень. Ослепительное солнце ворвалось в каждую стеклянную щелочку избы. Она вдохновилась, спрыгнула с кровати и пошла в сад. Все в тишине и бликах небесного светила. Довольно сильно подморозило, но зато все блестело и играло, переливаясь перламутром. В конце сада растет два дерева калины. Красные, как кораллы ягодки на фоне белого снега. Заморозившись, они стали твердыми, словно бусинки со звоном падая в сосуд.

Завтрак. Прогулка. Встретился деревенский мужик, обещавший принести барана на Рождество.

Ока: снежная полоса, освещенная зимним солнцем, на другой стороне которой гуща зеленых елей. Шаги в валенках по снегу, словно «Русский танец» Чайковского.

Стемнело. Закат солнца окутал русские березки в тонкий полушубок нежно-розового цвета, сияющего золотой вышивкой.

Жарко натопленная печь. Снова сад. Луны нет, поэтому гораздо темнее, чем несколько дней назад, когда они только приехали – тогда можно было отчетливо увидеть любую фигуру. Сейчас – небо в объятиях шара светящихся звезд, будто кто-то рассыпал горсть муки – где-то больше, где-то меньше.

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.