

Дайте душе вздохнуть

Истории для внутренней свободы



Со Хэджин

Со Хэджин

**Дайте душе вздохнуть. Истории
для внутренней свободы**

«Автор»

2026

Хэджин С.

Дайте душе вздохнуть. Истории для внутренней свободы /
С. Хэджин — «Автор», 2026

Устали сравнивать свою жизнь с чужой витриной и каждый раз проигрывать? Эта книга возвращает человеку право жить без постоянного внутреннего суда. Истории о судьбе, дружбе, доверии, мечтах, воспитании, любви и испытаниях показывают то, что легко забыть: у каждого счастья есть обратная сторона, у каждого человека своя ценность, а свобода начинается там, где заканчивается зависть и страх быть «не таким». Читается легко, но работает как эмоциональная разгрузка. Если вам давно хочется выключить шум ожиданий, перестать мерить себя чужими мерками и снова почувствовать собственную жизнь, дайте душе наконец вздохнуть.

© Хэджин С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Мелодии жизни	5
Глава 2. Лучи солнца среди сияния	18
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Дайте душе вздохнуть. Истории для внутренней свободы

Глава 1. Мелодии жизни

Равная судьба

Судьба дарит нам не только радость; когда мы сталкиваемся с невзгодами, нам нужно быть ещё сильнее и смелее. — Платон

Известная французская оперная певица Лиамиша уже в 30 лет достигла невероятной славы, завоевав признание во всем мире, а также обрела идеального супруга и счастливую семью. Однажды она отправилась в Германию с сольным концертом, билеты на который были раскуплены за год до выступления. Концерт в тот вечер был встречен с невероятным восторгом. По окончании концерта, когда Лиамиша с мужем и сыном выходила из театра, её сразу же окружила толпа зрителей, которые уже давно ждали её там. Люди громко и оживлённо разговаривали с Лиамишей, и среди их слов нередко звучали слова похвалы и восхищения.

Кто-то хвалил Ли Амишу за то, что она сразу после окончания университета стала популярной, поступила в оперный театр национального уровня и стала исполнительницей главных ролей; кто-то хвалил её за то, что в 25 лет она была признана одной из десяти лучших сопрано мира; а кто-то хвалил её за то, что её мужем является богатый владелец крупной компании, а у них есть живой и милый сын, на лице которого всегда сияет улыбка...

Пока люди восторженно хвалили Ли Амишу, она просто слушала, не высказывая никаких комментариев. Только когда все закончили говорить, она медленно произнесла: «Прежде всего я хочу поблагодарить всех за слова похвалы в мой адрес и в адрес моей семьи. Я надеюсь, что смогу разделить с вами радость в этих вопросах. Однако вы видите лишь одну сторону дела, а другая остаётся за кадром. Дело в том, что тот живой и милый мальчик, который всегда улыбается и которого вы так хвалите, на самом деле немой и не может говорить. Кроме того, у него есть старшая сестра, страдающая шизофренией, которую приходится круглый год держать в комнате с железными решётками на окнах».

Слова Ли Амиши поразили людей до такой степени, что они потеряли дар речи: все смотрели то на одного, то на другого, словно не в силах принять такой факт. Тогда Ли Амиша снова спокойно обратилась к собравшимся: «О чём всё это говорит? Боюсь, это может означать только одно: Бог никому не даёт слишком много».

После этих слов Ли Амиша люди по-прежнему молчали, но на этот раз не от удивления, а от раздумий — глубоких раздумий.

Дайте душе передохнуть: жизнь не может быть абсолютно идеальной, и в некотором смысле Небеса справедливы ко всем. Вы завидуете чужой красоте, богатству, славе и т. д., но не знаете, что за этим могут скрываться ловушки. Поэтому перестаньте себя принижать и стремитесь к успеху, опираясь на свои собственные силы!

Ценность жизни

У каждого из нас есть своя ценность, не стоит завидовать тому ореолу славы, который нам не принадлежит.

— Эмерсон

На одном из семинаров известный писатель Марк Твен, не произнеся ни слова вступления, поднял в руке 20-долларовую купюру. Обращаясь к 200 людям в зале, он спросил: «Кто хочет эти 20 долларов?»

Один за другим поднялись руки.

Марк Твен продолжил: «Я собираюсь подарить эти 20 долларов одному из вас, но прежде позвольте мне сделать одну вещь». С этими словами он скомкал купюру и спросил: «Кто-нибудь всё ещё хочет их?»

Некоторые всё ещё подняли руки.

Марк Твен продолжил: «А что, если я поступлю вот так?» Он бросил купюру на пол, наступил на неё ногой и растоптал. Затем он поднял купюру — она стала грязной и помятой.

«А теперь кто ещё хочет?»

Некоторые всё ещё подняли руки.

«Друзья, вы только что прошли очень поучительный урок. Как бы я ни обращался с этой купюрой, вы всё равно хотите её, потому что она не потеряла своей ценности — она по-прежнему стоит 20 долларов. На жизненном пути нас бесчисленное количество раз сбивают с ног, притесняют, а то и вовсе раздавливают до праха наши собственные решения или встречающиеся на пути невзгоды. Нам может казаться, что мы ничего не стоим. Но что бы ни случилось и что бы ни предстояло, в глазах Бога вы никогда не утратите своей ценности. В глазах Бога — грязные вы или чистые, опрятно одетые или неряшливые — вы по-прежнему бесценны. Ценность жизни не зависит от наших поступков и не зависит от нас самих, а зависит от нас как личностей! Вы уникальны, никогда не забывайте об этом!»

Дайте душе передохнуть: ваша внутренняя сила уникальна, только вы знаете, на что способны, но пока вы не начнете действовать, даже вы сами не узнаете, на что действительно способны. Верьте, что вы — лучшие, и никогда не сдавайтесь перед трудностями.

Прекрасная жизнь

Самое большое удовольствие и высшая радость в жизни заключаются в том, чтобы чувствовать, что ты нужен людям.

— Уитмен

Джем прожил столько лет, прежде чем понял, что он неуклюж в делах, неуклюж в речи, неуклюж в мыслях — в общем, он был просто тупицей.

Когда Джем учился, он не искал простых путей, а всегда зазубривал учебники и зубрил их наизусть. Каждый раз перед экзаменами он никогда не думал о том, чтобы добиться успеха за счёт чужой помощи, а просто честно повторял материал снова и снова, боясь упустить даже мельчайшую деталь, и запоминал его даже лучше, чем учитель. Он никогда не завидовал тем, кто легко и хитро добивался успехов, а просто чувствовал себя уверенно, имея свои настоящие достижения.

Начав работать, Джем выглядел ещё более неуклюжим. Он всегда был неразговорчивым, не умел говорить лестных слов и тем более не умел льстить. Увидев начальника, он лишь кивал и улыбался, не обращая внимания на его причёску, одежду, обувь или головной убор; не пытался воспользоваться случаем, чтобы сблизиться с начальником, и не высказывал в нужный момент «мудрые мысли», которые начальник хотел бы услышать, чтобы тот счёл его «духовным родственником». Напротив, в неподходящий момент он становился красноречивым и высказывал мнения, не по вкусу начальнику, из-за чего казался неблагодарным. Будучи неловким, он оставался честным: никогда не ленился и не хвастался. Свои прямые обязанности он выполняет добросовестно и тщательно; помогает с дополнительными задачами, не считаясь с выгодой или убытком и не хвастаясь своими достижениями. Несмотря на дополнительную нагрузку, он не работает небрежно, а всегда стремится сделать всё как можно лучше и добиться идеального результата. Сделав столько, он так и не научился кричать об этом на всю округу, как курица, снесла яйцо, боясь, что об этом никто не узнает. Разумеется, из-за этого ему не хватает стимула для карьерного роста и похвалы начальника, и он упускает множество возможностей проявить себя.

Джем никогда не умел быть коварным с друзьями, всегда был искренним. Он бежал из угла в угол из-за одной шутки друга, а также переживал и грустил из-за неудач друга. Когда

друзьям нужна была помощь, он протягивал руку помощи; когда помогал друзьям добиться успеха, он незаметно уходил с шумного праздника и под ясным небом молча благословлял друзей.

Джем всегда относился к жизни искренне: он огорчался из-за неудач, гордился успехами, плакал от боли и сиял от счастья. Именно потому, что он «неуклюжий», он искренне относится к каждому дню своей жизни; именно потому, что он «неуклюжий», он не умеет уклоняться, не умеет быть лицемерным, не умеет притворяться и не умеет вести себя натянуто; именно потому, что он «неуклюжий», окружающие охотно общаются с ним; именно потому, что он «неуклюжий», у него много друзей; именно потому, что он «неуклюжий», он живёт просто и честно.

Дайте душе передохнуть: «Простак» живёт свободно и искренне; хотя из-за того, что он не умеет скрывать своё истинное «я», он теряет много выгод, но его душа живет в полном удовлетворении, и поэтому у него прекрасная жизнь.

Купец и дровосек

Мы всегда стремимся к вечности, но разве для любви мгновение не является вечностью?
— Уитмен

На лесной тропинке часто встречались купец Гейб и дровосек Хилл.

У Гейбо была длинная каравана, а ящики с шелками и парчой составляли его богатство.

Хилл каждый день поднимался в горы за дровами; кроме корзин с дровами, его самыми верными спутниками были топор и верёвка.

Однако Гейб весь день ходил с хмурым лицом — он был несчастен. Хилл же каждый день пел и громко смеялся — он был счастлив.

Однажды Гейбо снова встретил Хилла, и они сели отдохнуть на одном большом камне.

— Эх! — вздохнул Гейб. — Я davvero не понимаю, молодой человек, ты нищий, как церковная мышь, так почему же ты такой счастливый? У тебя что, есть какое-то бесценное сокровище, о котором ты не говоришь?

— Ха-ха! — рассмеялся Хилл. — Я тоже не понимаю: у вас столько богатства, почему же вы целыми днями ходите с хмурым лицом?

«Эх!» — сказал Гейбо, — «Хотя у меня богатства на миллион с лишним, мои домочадцы по-прежнему не утихают в ссорах из-за денег. Они целыми днями думают только о том, как заполучить больше, чем у других, но ни одна из них и не думает проявить ко мне хоть каплю искренности. Конечно, как только я возвращаюсь домой, они сразу же расцветают улыбками, но я так и не могу понять: смеются ли они из-за денег или из-за меня. Хотя у меня огромное состояние, я постоянно чувствую себя нищим, у которого нет ничего, поэтому я всегда хмурюсь».

«О, так вот в чём дело!» — сказал Хилл. «Хотя у меня ничего нет, я постоянно чувствую, что обладаю вечным счастьем, поэтому часто не могу сдержать радости».

«Неужели? Тогда у тебя дома наверняка есть мудрая и добродетельная жена?» — спросил Гейб.

«Нет. Я счастливый холостяк», — ответил дровосек Хилл.

«Значит, у тебя наверняка есть невеста, которую ты скоро сможешь привести в дом», — уверенно сказал купец.

«Нет. У меня никогда не было невесты».

— Значит, у тебя наверняка есть какое-то сокровенное сокровище?

— Если хочешь назвать это сокровищем, то да. Мне его подарила одна прекрасная девушка, — ответил Хилл.

— О? — удивился Гейб. — Что же это за вечное сокровище, которое делает тебя таким счастливым? Блестящий золотой подарок в знак любви? Сладкий поцелуй? Или...

«Эта прекрасная девушка ни разу не обмолвилась со мной ни словом, каждый раз, встречая меня, она всегда опускала глаза и спешила мимо. Но вот три года назад, одним днём, она села в карету, собираясь уехать вместе со своей тётёй, — ей предстояло жить в далёком и незнакомом маленьком графстве. Перед самым отъездом, когда она садилась в карету, она...» — Хилл погрузился в счастье.

«И что же она сделала?» — нетерпеливо спросил Гейб.

«Она бросила на меня многозначительный взгляд!» — продолжил Хилл. «Этого мгновения взгляда мне хватит на всю жизнь. Я храню его в своём сердце, и оно стало для меня вечностью в мгновении».

Гейб смотрел на безмерно счастливого Хила и про себя подумал: «Настоящим богачом должен быть он, а я — настоящий нищий».

Дайте душе передохнуть: настоящее счастье заключается не в том, сколько богатства у вас есть, а в том, счастливы ли вы. Иногда богатство приносит с собой бесконечные заботы. Давайте научимся истинному счастью и с радостью встретим счастье.

Займитесь о себе

Тот, кто помогает другим, получает помощь от других; тот, кто заботится о других, получает заботу от других.

— Гете

Афроамериканец Джессик Кутс в то время был малоизвестным репортёром в одной из нью-йоркских газет. Из-за расовой дискриминации он чувствовал себя в редакции в осаде и подвергался изоляции. Общение с другими людьми стало для него самой большой головной болью.

В то время нефтяной магнат Хаммер уже был известен во всем мире, и главный редактор газеты надеялся, что несколько репортеров смогут взять у него интервью, чтобы повысить репутацию газеты и увеличить тираж.

Джессик про себя поклялся, что обязательно самостоятельно напишет репортаж, чтобы они больше не презирали его.

Однажды поздно ночью Джессик наконец остановил Хамера у входа в один из крупных отелей и искренне попросил его ответить на несколько коротких вопросов.

Увидев настойчивость Джессика, Хаммер не рассердился, а лишь с дружелюбным видом сказал: «Давайте в другой раз, у меня сейчас важные дела».

В конце концов, не имея другого выхода, Хаммер согласился ответить только на один вопрос.

Джессик немного подумал и задал ему вопрос на самую деликатную тему: «Почему недавно Ваше Превосходительство сократило объёмы экспорта нефти в страны Восточной Европы, в то время как у Вашего главного конкурента эти объёмы немного выросли? Это, кажется, не соответствует Вашему нынешнему статусу нефтяного магната».

Хаммер по-прежнему оставался невозмутимым и спокойно ответил: «Заботиться о других — значит заботиться о себе. А те, кто хочет выделиться в конкурентной борьбе, если бы знали, что забота о других требует лишь немного понимания и великодушия, но приносит неожиданные плоды, то наверняка бы очень сожалели о том, что не поступили так. Забота — это самый мощный способ и лучший путь».

После ухода Хаммера Джессик остался стоять на улице в состоянии опустошения.

Только спустя 10 лет он прочитал в одной статье о Хаммере такую историю:

До того как Хаммер стал нефтяным магнатом, он некоторое время был несчастным беженцем. Однажды зимой молодой Хаммер вместе с группой товарищей бежал в Южную Калифорнию, в маленький городок под названием Уолсон, где познакомился с добросердечным мэром Джексоном.

Можно сказать, что Джексон сыграл неоценимую роль в успехе Хаммера.

В тот день шел мелкий зимний дождь, и тропинка у клумбы перед домом мэра превратилась в грязевую лужу. Поэтому прохожие шли прямо по клумбе, приводя её в полный беспорядок. Хаммер тоже сочувствовал мэру, поэтому, не обращая внимания на холодный дождь, стоял один под дождем, охраняя клумбу, и пропускал прохожих через грязь. В этот момент мэр, отсутствовавший полдня, с улыбкой на лице вынес на ношах печную золу и разложил её по грязи.

В результате больше никто не стал проходить через клумбу. Наконец мэр многозначительно сказал Хаммеру: «Видишь, заботиться о других — значит заботиться о себе. Что в этом плохого?»

С тех пор Джессик стал открыто общаться с другими коллегами по редакции. Он понял, что понимание и великодушие — лучший способ сократить расстояние между двумя враждебными сердцами, а забота — самый прекрасный мост между ними.

Коллеги перестали его отчуждать и стали ласково называть его «Чёрным яйцом». Даже спустя много лет, когда он снял с себя тяжёлое бремя главного редактора газеты и уединился в деревне, чтобы наслаждаться спокойной старостью, дети разных рас, прыгающие вокруг него, тоже звали его «Чёрным яйцом», потому что его соседи действительно уже не помнили, как его зовут.

Дайте душе передохнуть: сердце каждого человека — это цветочный сад, а жизненный путь каждого — как тропинка перед этим садом. Но небо жизни не всегда ясное и солнечное — бывают и ветер, и мороз, и дождь, и снег. Если бы у тех, кто идёт по дождливой дороге, была тропинка, по которой можно было бы пройти без затруднений, кто бы тогда захотел растоптать прекрасный цветочный сад и ранить доброе сердце?

Что нужно жизни

Долголетие важнее красоты, ведь только крепкое тело позволяет нам заниматься великими делами.

— Эзо

Лео Ростон был самым тучным голливудским актёром в США: его талия составляла 6,2 фута, а вес — 385 фунтов. В 1936 году во время гастролей в Великобритании он был доставлен в центр неотложной помощи Томпсона с диагнозом «сердечная недостаточность». Медики применили лучшие лекарства и задействовали самое современное оборудование, но спасти его жизнь не удалось.

На смертном одре Ростон в отчаянии пробормотал: «Твое тело огромно, но для жизни тебе нужно всего лишь одно сердце!»

Эти слова Ростона глубоко тронули присутствовавшего там декана Хардена, и он, как специалист по торакальной хирургии, прослезился. Чтобы выразить уважение к Ростону, а также напомнить людям с избыточным весом об этом, он распорядился высечь последние слова Ростона на фасаде больницы.

Вскоре после этого в больницу поступил американец по имени Мёр, страдавший сердечной недостаточностью. Он был нефтяным магнатом, чьи десять компаний в Америке оказались в кризисе из-за экономического спада. Чтобы выбраться из затруднительного положения, он без устали курсировал между тремя континентами — Европой, Азией и Америкой, — но в конце концов у него обострилась старая болезнь, и ему пришлось лечь в больницу.

Он арендовал целый этаж в больнице Томпсона, установив там пять телефонов и два факса. Газета «Таймс» того времени так описывала это событие: «Томпсон — нефтяной центр Америки».

Операция на сердце Мёра прошла успешно, и через месяц он был выписан из больницы. Однако в США он не вернулся. В шотландской деревне у него была вилла, купленная им десять лет назад, и он поселился там.

В 1948 году на празднование 50-летия больницы Томпсона пригласили Мёра. Журналист спросил его, почему он продал свою компанию, и он указал на строку золотых букв на здании больницы. Неизвестно, понял ли журналист его смысл, но, во всяком случае, в прессе того времени не было найдено никаких сообщений на эту тему.

Позже в одной из биографий Мёра появилась такая фраза: «Богатство ничем не отличается от ожирения — это просто получение большего, чем тебе нужно».

Дайте душе передохнуть: роскошь в оформлении может свидетельствовать о богатстве человека, эlegantность — о его вкусе, но здоровье человека следует оценивать по другим признакам — это бесценная ценность.

Не ждите

Не стоит, получив прекрасного коня, жаждать ещё и золотого седла: человеческие желания не имеют предела.

— Гете

Когда Джон был маленьким, однажды он пошёл с дедушкой в лес на охоту на куропаток. Дедушка научил Джона пользоваться охотничьим устройством, похожим на ящик, подпертый деревянными палками, к которым была привязана верёвка, тянувшаяся прямо к кустам, где скрывался Джон. Стоило куропатке поддаться соблазну разбросанных зерен кукурузы и, клевая их по пути, зайти в ящик, Джону оставалось лишь потянуть за веревку — и дело было сделано.

Установив ящик и спрятавшись, он вскоре увидел стаю из девяти куропаток. Видимо, они давно не ели, и вскоре шесть из них зашли в ящик. Иоанн уже собирался дернуть за веревку, но подумал: «Те три тоже зайдут, подожду ещё немного». Подождав некоторое время, он увидел, что те три не только не зашли, но и вышли из ящика.

Джон пожалел об этом и сказал себе: «Если бы хотя бы ещё одна зашла, я бы потянул за верёвку».

Затем вышли ещё две. Если бы он потянул за верёвку в этот момент, то смог бы поймать ещё одну, но Джон не хотел смириться с упущенной удачей и подумал: «Наверняка хоть некоторые вернутся». В конце концов, вышла даже последняя.

В тот раз Джон не поймал ни одного фазана, но усвоил урок, который пригодился ему на всю жизнь: человеческие желания неутолимы, а возможности мимолетны; жадность не только не позволила Джону получить больше, но и лишила его того, что он изначально мог получить.

Дайте душе передохнуть: расширять свои желания — все равно что превращать чистый ручей в наводнение, смывающее то уютное спокойствие, которое должно было бы быть. Когда пора довольствоваться, нужно довольствоваться, не жаждая большего.

Магия утра

Тот, кто дарит любовь, получает любовь в ответ — мир устроен именно так справедливо.

— Эмерсон

В 1930 году миссионер Саймон Спера каждый день привык долго прогуливаться по сельским полям. Кто бы ни проходил мимо него, он всегда тепло приветствовал и здоровался с ними.

Среди тех, кого он приветствовал каждый день, был фермер по имени Миллер. Усадьба Миллера находилась на окраине городка, и каждый день, проходя мимо, Спера видел, как тот усердно трудится в поле. Тогда миссионер всегда говорил ему: «Доброе утро, мистер Миллер».

Когда миссионер впервые поздоровался с Миллером, фермер просто отвернулся, оставаясь неподвижным, как камень. В этом маленьком городке евреи и местные жители не слишком ладили друг с другом, а дружба между ними была настоящей редкостью. Однако это не помешало и не сломило мужество и решимость миссионера Шпера. День за днём он продолжал приветствовать Миллера тёплой улыбкой и радушным голосом. Наконец, однажды фермер поднял шляпу в знак приветствия, и на его лице впервые появилась лёгкая улыбка.

Эта традиция сохранялась много лет: каждое утро Шпера громко говорил: «Доброе утро, мистер Миллер». Фермер тоже приподнимал шляпу и громко отвечал: «Доброе утро, мистер Симон». Эта традиция продолжалась вплоть до прихода к власти нацистов.

Всю семью Шпера, как и всех евреев деревни, собрали и отправили в концентрационный лагерь. Шпера переправляли из одного лагеря в другой, пока его не доставили в Освенцим.

Выйдя из поезда, он встал в длинную очередь, тихо ожидая своей участи. В конце очереди Шпера издали заметил, как комендант лагеря, держа в руке дубинку, то указывал влево, то вправо. Он знал: тех, кого отправляют влево, ждёт верная смерть, а у тех, кого отправляют вправо, ещё есть шанс выжить.

Его сердце колотилось, и чем ближе он подходил к тому коменданту, тем быстрее оно билось. Скоро наступит его очередь — какой приговор его ждёт? Левая сторона или правая?

До этого деспота, в руках которого лежала власть над жизнью и смертью, оставалось ещё некоторое расстояние, но он ясно понимал, что у этого командира была власть отправить его в кремационную печь. Каким же человеком был этот командир? Как он мог за один день отправить тысячи и тысячи людей в город несправедливой смерти?

Его имя вызвали, и вдруг кровь прилила к его лицу, а страх исчез без следа. Командир повернулся, и их взгляды встретились.

Спера тихо сказал командиру: «Доброе утро, мистер Миллер».

Глаза Миллера по-прежнему выглядели холодными и безжалостными, но, услышав приветствие, уголки его рта на несколько секунд дернулись, и он тоже тихо ответил: «Доброе утро, мистер Саймон». Затем он поднял дирижёрский жезл, указал им и сказал: «Направо!»

«Направо!» — это означало «выжившие».

Дайте душе передохнуть: проявление заботы и доброжелательности по отношению к другим даёт больший эффект, чем любой подарок, и приносит больше практической пользы, чем любой подарок. Кроме того, так можно завоевать любовь собеседника.

Истинное понимание

Понимание, без сомнения, является почвой, на которой взращиваются все плоды дружбы; без понимания в мире не было бы любви.

— Уилсон

Один владелец магазина прибил к двери объявление с надписью «Продаются щенки». Это объявление, очевидно, привлекло внимание детей, и под вывеской появился маленький мальчик.

«Сколько стоят щенки?» — спросил он.

«От 30 до 50 долларов».

Мальчик засунул руку в карман и достал мелочь: «У меня есть 2,37 доллара, можно мне их посмотреть?»

Владелец улыбнулся, свистнул, и из питомника выбежала женщина, за которой следовали пять пушистых щенков. Один из них отставал далеко позади. Мальчик сразу заметил этого отстающего щенка, который хромал: «С этим щенком что-то не так?»

Владелец объяснил: «У этого щенка нет тазобедренной впадины, поэтому он может ходить только, прихрамывая».

Мальчик сказал: «Именно этого щенка я хочу купить».

Владелец магазина сказал: «Тебе не нужно платить. Если ты действительно хочешь его, я подарю его тебе».

Мальчик очень рассердился и пристально посмотрел владельцу в глаза: «Мне не нужно, чтобы ты его мне дарил. Этот щенок должен стоить столько же, сколько и другие. Я заплачу тебе полную цену. Я заплачу 2,37 доллара прямо сейчас, а потом буду платить по 50 центов каждый месяц, пока не расплачусь полностью».

Владелец магазина стал его уговаривать: «Тебе действительно не нужно покупать эту собаку, она никак не сможет, как другие собаки, прыгать и резвиться, играя с тобой».

Услышав эти слова, мальчик наклонился, закатал штанину и показал сильно деформированную ногу. Его левая нога была хромой и поддерживалась большой металлической скобой.

Он посмотрел на владельца магазина и тихо сказал: «Ну, я и сам не могу хорошо бегать, а этой собачке нужен человек, который сможет её понять».

Дайте душе передохнуть: любовь — это другое имя понимания, означающее проникновение одного существа в душу другого. Научиться заботиться о других — значит заботиться и о себе.

Дерево, усыпанное разноцветными огнями

Какая польза от вещей, которые не принадлежат тебе и служат лишь для хвастовства, даже если их на тебе висит сколько угодно?

— Диккенс

На улицах в Рождество царило море огней: кто-то плавал в этом море, а кто-то терялся в нём. Даже большие деревья у обочин были увешаны разноцветными гирляндами, и издали они напоминали светящееся небесное дерево.

Однако Пол чувствовал себя необычайно подавленным: он только что устроил грандиозный банкет для группы друзей.

Дела у Пола пошли на спад ещё полгода назад, но он по-прежнему изо всех сил старался скрыть свой бизнес-провал. Он продолжал вести прежнюю жизнь, тратя тысячи каждый день, и ездил на арендованных роскошных автомобилях. Он обставил свой давно опустевший дом арендованной мебелью, обслуживал гостей арендованной бытовой техникой и угощал их дорогостоящим импортным вином, которого осталась всего одна коробка. Каждая выпитая гостями бутылка импортного вина словно вырывала кусок из сердца Пола. Когда гости, насытившись и напившись, ушли, Пол окончательно превратился в нищего.

Пол беспокоился о завтрашнем дне, переживая, что больше не сможет вести роскошный образ жизни. Незаметно для себя он оказался у своего друга детства — Джека, о котором он забыл, когда был богат. Семья Джека радушно приняла его.

«Не мог и подумать, что ты до сих пор так радушен ко мне!» — сказал Пол, смотря мутным от пьяного взглядом. «Я знаю, что как только завтра объявят о моем банкротстве, ко мне никто не захочет иметь дела. Прямо как те деревья на улице, украшенные гирляндами: завтра, когда гирлянды снимут, никто даже не взглянет на них».

Джек, однако, взял Пола за руку, подвёл к двум соснам, растущим рядом, и, указывая на гирлянды на деревьях, сказал: «Эти красивые гирлянды изначально не были частью сосен. Сосны ничего не получали, так о чём же может быть речь — о потере? На самом деле, для прохожих эти гирлянды выглядят очаровательно и красиво, но для сосен они — лишь вредная обуза. Сосны вынуждены постоянно терпеть назойливое облежание гирлянд и мучиться от того, что свет гирлянд светит на них днём и ночью, не давая им нормально отдохнуть. В конце концов сосны погибнут от истощения, вызванного ношением гирлянд. Пол, неважно, что ты потерпел неудачу, главное — избавиться от этой бесполезной тщеславности, поскорее восстановить свою силу и начать всё сначала!

Дайте душе передохнуть: тщеславие — это красивая маска, которую люди надевают, чтобы другие их уважали; она красива, но неудобна. Жизнь, прожитая в тщеславии, далеко не так легка и непринуждённа, как настоящая жизнь, и не способна завоевать искреннюю любовь людей. Людям, страдающим тщеславием, следует остерегаться бесчисленных ловушек в жизни.

Счастье в несчастье

Несчастье для целеустремленного человека может обернуться большим счастьем; несчастье для бесцельного человека останется несчастьем.

— Харт

За свою жизнь Эдисон сделал 1093 изобретения, но в детстве, проводя эксперименты, он, к несчастью, оглох и почти перестал слышать.

Один человек, страдавший от сильной зависти к нему, намеренно во время одного банкета наклонился к уху Эдисона и громко воскликнул:

«Уважаемый мистер Эдисон, вы слышите, что я говорю?»

Эдисон покачал головой, давая понять, что слышит не очень хорошо.

«Как жаль, что ваши уши не могут наслаждаться прекрасной музыкой, а все звуки мира — не более чем пустой треп. Какой смысл в жизни такого человека?» — тот человек с мучительным выражением на лице, полным сочувствия и сарказма, нахмурился.

Эдисон не обратил на него внимания и продолжил есть блюдо, стоящее перед ним.

Чтобы разрядить неловкую атмосферу, в которой никто не обращал на него внимания, тот продолжил говорить уже более сдержанным тоном:

«Вы же король изобретателей, почему бы вам не изобрести для себя слуховой аппарат? Говорят, вы не совсем глухой, значит, вы не универсальный гений — гений, способный изобрести всё на свете. Милосердный Боже, как же вы жестоки! Разве вы не могли создать человека совершенным? Пожалейте великого изобретателя, верните ему слух, пусть он хотя бы раз услышит чудесную музыку!»

Эдисон в этот момент остановил движение ножа и вилки и сказал тому, кто громко кричал, прижавшись к его уху:

«Нет, сэр, глухота — это для меня большое несчастье, но она позволяет мне сэкономить время, которое я тратил бы на прослушивание множества скучных разговоров, и сосредоточиться на изучении и создании изобретений. Разве вы не считаете, что это тоже хорошо?»

Он сделал паузу, а затем спросил в ответ: «Например, из того, что вы говорили последние несколько минут, сколько действительно стоило услышать? Если бы мои уши были заняты слушанием крайне скучных разговоров, вот это было бы несчастьем среди счастья!»

Дайте душе передохнуть: иногда несчастье пробуждает скрытый потенциал человека, и, сосредоточившись на одном деле, он, напротив, становится успешным — конечно, это касается тех, кто имеет цель; а тот, кому ничего не недостает, порой не придаёт значения ничему и поэтому не достигает успеха — конечно, это касается тех, у кого нет цели.

Четверо прохожих

Оказать бескорыстную помощь в тот момент, когда она нужна больше всего, — это то, о чём многие мечтают, но что многим трудно осуществить.

— Эмерсон

У Ома грабители отобрали кошелек, сняли с него всю одежду и бросили на перекрестке, где дул пронизывающий холодный ветер.

Мимо проходил один прохожий, и Ом поспешил обратиться к нему за помощью.

Увидев его в таком состоянии, прохожий с большим сочувствием достал целую горсть долларов и протянул ему: «Вот, возьми. Больше я тебе помочь не могу. На эти деньги ты сможешь купить одежду или доехать до дома».

Ом отказался от милостыни прохожего.

Мимо прошел второй прохожий, и Ом поспешил обратиться к нему за помощью. Прохожий, поняв суть дела, сказал: «О, я с удовольствием бы тебе помог. Но мне срочно нужно заработать деньги, чтобы купить еды для моих изголодавшихся детей, поэтому у меня нет времени тебе помогать. Однако, если ты готов заплатить, я смогу выкроить время, чтобы отвести тебя в монастырь, который находится в километре отсюда».

«У меня даже одежды нет, откуда мне взять деньги? Иди себе», — ответил Ом, отвергнув доброжелательность прохожего.

В этот момент подъехал третий человек на лошади. Ом, цепляясь за последнюю надежду, рассказал ему о своём несчастье — о том, как его ограбили.

Тот, сидя на лошади, помолчал, и, видимо, после некой внутренней борьбы, наконец сказал:

«Какое несчастье! Я ехал верхом целый день и всю ночь, и мы с лошадью совершенно измотаны, поэтому я не могу одолжить тебе лошадь. Однако я очень хочу тебе помочь. Если ты не боишься измотать мою лошадь, то садись ко мне и поедем вдвоём».

«Нет, твоя лошадь для тебя слишком дорога», — Ом отказался от доброго предложения третьего прохожего.

Холодный ветер усиливался, Ом дрожал от холода и подумал: похоже, придётся полагаться только на себя, хотя все в этом мире и хотят ему помочь.

Как раз об этом он и думал, когда к нему подошёл ещё один прохожий, несущий тяжёлый груз. Ом решил, что этот человек тоже вряд ли сможет ему сильно помочь, и просто молча стал ждать, пока тот пройдёт мимо.

Прохожий с тяжёлым грузом заметил издали сжавшегося от холода Ома, сразу же опустил ношу и сказал ему:

«Что бы ни случилось, я думаю, тебе сейчас точно нужна помощь. Если ты не против, позволь мне отнести тебя на спине к себе домой, чтобы ты мог погреться у огня, покушать и одеться».

«Но как же быть с твоим грузом?» — спросил Ом.

«Неважно, спасти человека важнее — ты же вот-вот потеряешь сознание». Сказав это, четвёртый прохожий взвалил Ома на спину и помчался к себе домой.

Дайте душе передохнуть: помощь, оказанная в самый критический момент, — самая ценная, это самое прекрасное проявление человечности. Пострадавший будет помнить вашу благодарность всю жизнь.

Система «пять партий, три победы»

Если во время игры ты сдаёшься после поражения в первом сете, как тогда выиграть второй и третий?

— Карнеги

Пит, у которого всегда всё шло гладко, впервые в жизни потерпел огромную неудачу и потерю в бизнесе. Пит был подавлен и целыми днями сидел дома в угрюмом настроении.

Его семилетний сын Прит, вернувшись из школы, радостно воскликнул: «Папа, у меня для тебя отличная новость!»

«Правда, Прит?» — небрежно ответил Пит.

Умный Прит заметил, что Пит не в духе, и спросил: «Ой, папа, почему ты всегда такой недовольный? Ты что, проиграл в теннис?»

Прит только что записался в школьную секцию настольного тенниса для любителей и очень увлекся этой игрой. Пит ответил ему: «Почти так, я проиграл сопернику».

«Ну и что в этом такого!» — сказал Прит. «Когда я только поступил в кружок, я даже ракетку держать не умел, но я прицелился на чемпиона кружка и решил, что обязательно с ним померяюсь силами. Каждый день, как только тренировка заканчивалась, я вызывал его на матч. Конечно, я ни разу не выиграл, и мне было очень грустно, поэтому я тебя очень хорошо понимаю, папа. Твой соперник — чемпион?»

«Не обязательно!» — ответил Пит.

«Ого!» — воскликнул Прит. — «Если он даже не чемпион, то тем более не стоило ему проигрывать. А знаешь, как я побеждал чемпионов?»

«Как?»

«Я настроил себя на победу, подготовился некоторое время, а потом снова бросил вызов этому высокомерному чемпиону. И, как и следовало ожидать, в первом сете я снова проиграл».

«А во втором сете?»

«Тоже проиграл».

— Значит, ты действительно снова проиграл.

«Но, папа, в третьей партии я его победил».

«Но в итоге ты всё-таки проиграл ему».

«Нет, папа», — с гордостью сказал Прит. «Запомни, в третьей партии я его обыграл, я наконец-то победил его один раз. Папа, а ты сколько раз проигрывал?»

«Один раз!»

«Папа, ты такой глупый, ты сдался всего после одной партии, а надо было играть до трёх побед из пяти, чтобы окончательно разгромить соперника».

«До трёх побед из пяти партий? Отличная идея!» Пит вдруг прозрел, его настроение значительно улучшилось, и он спросил Прита: «Когда ты только что вошёл, ты сказал, что у тебя есть для меня хорошая новость. Что это за новость?»

Прит серьезно ответил: «Я же наконец-то победил соперника в третьей партии!»

Дайте душе передохнуть: ребенок — оптимист, он увидел надежду на успех, а отец — пессимист, он увидел только неудачный исход. Помните: пока соревнование продолжается, у вас еще есть шанс.

Уникальное «наказание»

Когда Сизиф снова и снова катил камень на вершину горы, в нём уже просвечивало божественное сияние.

— Гаме

Во французском Бреме существует такой «обычай»: если к 30 годам ты остаёшься неженатым, то должен один раз поработать перед Бременским собором — мужчины подметают ступени собора, а женщины моют краны на бочках с вином.

Одинокий Стефан только что отпраздновал свой 30-й день рождения, как друзья сообщили ему, что в такой-то день, в такое-то время он должен явиться к собору для выполнения работы. Конечно, это было заранее согласовано с ним и зарегистрировано в полиции.

В назначенный день Стефан, одетый в черный фрак и высокий цилиндр, выглядящий как джентльмен прошлого века (так должны одеваться все, кто ежегодно приходит работать к собору), в сопровождении друзей прибыл к собору.

Ступени перед собором всегда были безупречно чисты — что же тут подметать? Ничего страшного, у друзей был свой способ: кто-то вытащил из машины несколько больших мешков и с громким грохотом высыпал из них пробки от винных бутылок на ступени перед собором.

Задача Стефана заключалась в том, чтобы смести все эти пробки в одну кучу. Друзья же стояли в стороне, пили напитки и наблюдали за происходящим, а старинный орган аккомпанировал ему, играя лёгкую и весёлую народную музыку.

Как только стало видно, что Стефан вот-вот соберёт все крышки, его друзья снова с грохотом разбросали только что собранные крышки по всей площади.

Штефан был вынужден начать всё сначала, не высказывая при этом ни слова недовольства.

Турист Рой спросил у его друзей, до каких пор он будет это делать? Те ответили, что до тех пор, пока какая-нибудь девушка не поцелует его, причём это должна быть совершенно незнакомая девушка.

Рой невольно беспокоился за него.

Через некоторое время мимо проехали на велосипедах мать с дочерью. Дочь с любопытством спросила мать, чем они занимаются. Мать тихо объяснила дочери, и тут двенадцати-тринадцатилетняя девочка пробежала сквозь толпу, поднялась по ступенькам, слегка поцеловала Стефана в щеку и тут же умчалась прочь.

Штефан с благодарностью крикнул вслед девочке: «Большое спасибо! Большое спасибо!» На этом обряд был завершён.

Незамужние девушки же в назначенный день надевали красивые традиционные национальные костюмы и в сопровождении подруг приходили к собору, чтобы почистить мыльной пеной кран бочки с вином. Кран был весь покрыт мыльной пеной, и как только она его очищала, подружки тут же снова обмазывали его мыльной пеной. Так продолжалось до тех пор, пока какой-нибудь незнакомый юноша не целовал её.

Пожилые жители Бремена тоже не могут точно вспомнить, когда именно зародился этот обычай, но, по крайней мере, его формирование связано с социально-экономическим развитием, поскольку он отражает условия труда первых владельцев таверн. Кроме того, этот обычай воплощает традиционное представление о том, что в тридцатилетнем возрасте человек должен создать семью и построить карьеру.

Дать душе передохнуть: работа перед собором символизировала «наказание» для тех, кто пренебрегал этими общественными обязанностями и ответственностью. Те, кто когда-то установил это наказание, наверняка глубоко понимали одну истину: тот, кто не знает, как выполнять свои обязанности и ответственность перед обществом, теряет смысл и радость жизни; чувство ответственности в некоторой степени является не наказанием за поступки человека, а своего рода искуплением.

Тот, кто ждёт друга

Не стоит возлагать на других слишком высоких ожиданий; не следует ожидать, что кто-либо изменит основной ход своей жизни ради другого человека.

— Рассел

Трое ночных путников внезапно подверглись нападению стаи волков.

Они были безоружны. Когда они уже были охвачены страхом и тревогой, проходящий мимо охотник Клавдиан пришёл им на помощь. Охотник Клавдиан застрелил одного волка, и остальные волки разбежались, спасая свои жизни.

Охотник Клаудиан и трое ночных путников развели костёр, жарили волчье мясо и беседовали. Они подружились с охотником Клаудианом.

«Охотник, когда я буду проходить мимо в это же время в следующем году, я привезу тебе рулон хлопчатобумажной ткани, и твоя семья не будет беспокоиться об одежде», — сказал один купец.

«Охотник, в это же время в следующем году я тоже буду проезжать мимо, и тогда привезу тебе телегу с зерном и маслом, и твоя семья не будет беспокоиться о еде», — сказал фермер.

«Охотник, в это же время в следующем году я тоже приеду и привезу тебе отличную охотничью ружьё», — сказал торговец оружием.

Через год, в день, о котором договорились три путника с охотником Клаудианом, тот вышел на обочину дороги и стал ждать.

Он велел своей жене и детям не заниматься никакими делами, сказав, что друзья привезут им и еду, и одежду. Он сломал своё старое ружьё и стал ждать новое.

Но проходили дни, проходили месяцы, а ни один из трёх друзей так и не появился.

Дети умерли от голода, жена тоже умерла от голода, а сам охотник Клаудиан уже был на грани смерти, но всё равно продолжал стоять у дороги и ждать.

В тот день наконец пришёл купец; он действительно привёз ему несколько рулонов хлопчатобумажной ткани.

«Прости, брат, дело в другой местности задержало меня. Чтобы загладить свою вину, я привез тебе три куска хлопчатобумажной ткани», — с виноватым видом сказал купец.

На следующий день другой друг привез ему две большие тележки с зерном и маслом.

«Прости, брат, по дороге я наткнулся на наводнение, которое задержало меня, и сегодня я привез тебе две тележки с зерном и маслом», — сказал фермер.

На третий день пришёл ещё один торговец оружием с новеньким охотничьим ружьём на спине. Он сказал охотнику Клаудиану, что из-за неудачи в одной сделке смог приехать только сейчас, и чтобы загладить свою вину, принёс охотнику Клаудиану ещё десять тысяч патронов.

Охотник Клаудиан без сил проговорил:

«Но какая от этого польза? Мой ребёнок умер от голода, жена тоже умерла от голода, а я сам не доживу до завтра — всё это для меня уже бесполезно». Сказав это, охотник закрыл глаза.

Трое друзей переглянулись: они не могли и подумать, что из-за того, что охотник Клаудиан возлагал на них слишком большие надежды, дело дошло до таких трагических последствий. Они не понимали, в чём же заключалась вина — в них самих или в охотнике Клаудиане.

Дайте душе передохнуть: у людей возникает естественная психологическая зависимость от других людей и вещей, которая помогает облегчить их душевное бремя. Поэтому людям нужны друзья, близкие и их любовь, чтобы преодолевать трудности. Эта внешняя поддержка, безусловно, важна, но чаще всего человеку приходится опираться на самих себя. Например, если вы упали, то подняться вам придётся в основном своими силами.

Глава 2. Лучи солнца среди сияния

Банковские вклады

Каждый человек может жить более спокойно и счастливо только тогда, когда его поддерживает вера.

— Гоголь

Каждую субботу вечером мама, как обычно, садилась за вымытый обеденный стол и, нахмурившись, распределяла те немногие деньги, что были в папочкинском маленьком конверте с зарплатой.

Она делила деньги на несколько стопок.

«Это для домовладельца».

«Это для продуктового магазина».

«На подкладку для ботинок Кариен», — мама достала ещё одну маленькую серебряную монету.

«Учитель сказал, что на этой неделе мне нужно купить тетрадь», — заметил ребёнок.

Мама с серьёзным выражением лица достала ещё одну пятицентовую никелевую монету или десятицентовую серебряную монету и отложила их в сторону.

Все наблюдали, как деньги становились всё меньше и меньше. В конце концов папа всегда говорил: «На этом, наверное, всё?» Мама кивала, и только тогда все могли откинуться на спинки стульев и вздохнуть с облегчением. Мама поднимала голову, улыбалась и тихо говорила: «Хорошо, тогда не придётся идти в банк за деньгами».

У мамы были сбережения в банке, и вся семья гордилась этим; это давало ощущение тепла и безопасности.

После окончания средней школы Лайлс захотел поступить в бизнес-школу. Мама сказала: «Хорошо». Папа тоже кивнул в знак согласия.

Домашний «маленький банк» представлял собой коробку, присланную им из Норвегии тётей Сигри, и в случае крайней необходимости они брали оттуда деньги.

Лайлс составил список всех расходов, связанных с учебой в университете. Мама долго смотрела на эти чётко написанные цифры, а потом пересчитала деньги из «маленького банка». Но их не хватило.

Мама тихо сказала: «Лучше не трогать деньги из большого банка».

Они все согласились.

Лайлс предложил: «Летом я пойду работать в продуктовый магазин Дэна».

Папа предложил: «Я брошу курить».

Кэтрин сказала: «Я буду присматривать за детьми у знакомых вместе с младшей сестрой».

«Хорошо», — сказала мама.

Им снова удалось обойтись без маминых сбережений, и они почувствовали себя гораздо спокойнее.

Позже дети выросли, устроились на работу, один за другим поженились и уехали из дома. Папа как будто стал ниже, а в желтых волосах мамы мелькали отдельные седые пряди.

В то время они купили тот маленький домик, и папа начал получать пенсию.

Именно тогда второй рассказ Кэтрин был опубликован в одном из журналов.

Кэтрин передала маме чек, чтобы та положила его на счёт.

Мама некоторое время сжимала чек в руке, и в её глазах читалась гордость.

— Пойдешь со мной, Кэтрин?

— Мне не нужно идти, мама, я уже зачислила его на твой счет. Достаточно просто отдать чек кассиру, и деньги поступят на твой счет.

Мама подняла глаза на Кэтрин, и на её губах играла лёгкая улыбка.

«Какие там вклады, — сказала она, — я всю жизнь ни разу не переступала порог банка».

Дайте душе передохнуть: великая и мудрая материнская любовь создает для детей просторное небо. Так называемый «банковский вклад» — это материнская любовь и семейная теплота, это огромное богатство, рожденное доверием и любовью к близким, которое неиссякаемо и приносит бесконечную пользу.

Доброжелательная ложь

Бог требует от людей честности, но также учит их лгать — главное, выбрать подходящий момент.

— Лютер

В 1848 году в тихом городке на юге США резкий выстрел разорвал послеобеденную тишину. Он был молодым помощником, недавно поступившим на службу в полицию, и поспешно выехал вместе с шерифом.

Молодой человек был найден лежащим на полу спальни, под ним была лужа крови, правая рука бессильно разжалась, и пистолет выпал на пол. Рядом лежало предсмертное письмо с неразборчивым почерком, а его возлюбленная вчера вошла в церковь с другим мужчиной.

Шестеро родственников покойного стояли в оцепенении, и он невольно бросил на них сочувственный взгляд. Ведь их скорбь и отчаяние были вызваны не только гибелью жизни, но и тем, что для христиан самоубийство — это грех перед Богом, и его душа отныне будет мучиться в аду в пламени вечного огня. А жители этого консервативного городка будут считать всю их семью еретиками: отныне ни один юноша из уважаемой семьи не станет встречаться с их дочерьми, и ни одна девушка из благополучной семьи не примет от их сыновей ни колец, ни роз.

В этот момент шериф, до сих пор молчавший и сдвинувший брови, внезапно заговорил: «Нет, это убийство». Он наклонился, долго осматривал тело погибшего, а затем внезапно обернулся и строго спросил: «Кто-нибудь из вас видел его серебряные карманные часы?»

Эти серебряные карманные часы знал каждый житель городка — это был единственный подарок, который та девушка подарила молодому человеку, и все помнили, как он доставал их каждые пять минут, чтобы посмотреть на время.

Все суматошно стали отрицать.

Шериф торжественно выпрямился: «Если вы все его не видели, значит, его забрал убийца. Это типичное убийство с целью ограбления».

Родственники покойного разрыдались, словно с их плеч сняли ту самую соломинку, которая сломала спину верблюду; соседи тоже начали приходить, чтобы выразить соболезнования и почтить память покойного.

Шериф с полной уверенностью объявил: «Как только найдём серебряные часы, найдём и убийцу».

Стоя за дверью, он испытывал безграничное восхищение проницательностью шерифа и спросил: «С чего нам начать поиски?»

На губах шерифа появилась таинственная улыбка, и он медленно вытащил из кармана часы.

Он не смог сдержать восклицания: «Неужели это...?»

Начальник полиции посмотрел на простирающуюся вокруг бескрайнюю степь, улыбнулся и кивнул: «К счастью, всем известно, что найти убийцу на большой степи так же сложно, как найти ядовитое растение».

«Он явно покончил с собой, почему ты упорно настаиваешь на убийстве? Ты только усугубляешь горе его семьи».

«Но им не нужно беспокоиться о том, куда ушла его душа, и, поплакав, они смогут жить чистой жизнью, как и любой другой хороший христианин».

«Но воровство и ложь тоже противоречат Десяти заповедям».

Шериф пристально посмотрел на него: «Молодой человек, поверьте мне: жизнь шестерых людей весит в 60 раз больше, чем 10 заповедей Моисея, умноженных на 10. А ложь, сказанная из милосердия, — даже Бог сделает вид, что не слышал».

Дайте душе передохнуть: ложь не всегда заслуживает осуждения. Во многих случаях лгать приходится по необходимости — ради себя или ради других. Если ложь действительно может принести счастье другому человеку или облегчить его страдания, то почему бы не попробовать?

Пусть он не боится

Для ребёнка нарисовать картинку имеет больший образовательный эффект, чем написать описательный текст.

— Диккенс

Сузанна с мужем недавно поселились в Австралии, и их сын тоже приехал в Сидней. Ему нравилась прекрасная природа этого места, но он боялся общаться с совершенно незнакомыми детьми — причина была проста: и культурные различия, и языковой барьер.

Однажды, вернувшись из школы, сын показал Сьюзан рисунок.

Он сказал: «Мама, посмотри, этот человек похож на меня?»

Боже мой, она сильно испугалась — это же не человек, а явно призрак, а если говорить точнее, то это куча костей.

«Маленький озорник, зачем ты это нарисовал?»

«Учительница велела нарисовать».

Она не поверила — она уверена, что ни один родитель в их стране не поверил бы в это. Настойчивость ребёнка заставила её пойти в школу, чтобы во всем разобраться.

На следующий день ранним утром она поспешила в школу и вошла в класс, где учился её сын. Что это такое! Все стены были увешаны рисунками с белыми костями; она пересчитала — всего 19 картинок. В классе было 18 учеников, плюс учитель — всего 19 человек.

«Мама, смотри, это я», — сказал сын, указывая на рисунок в углу, размером почти с него самого. На рисунке было написано имя её сына — Ален.

Если присмотреться, все 19 рисунков были разными, выполнены печатным шрифтом и напоминали анатомические иллюстрации, используемые в медицинских вузах. Зачем заставлять детей смотреть на все это? Вошла учительница — седая классная руководительница — и объяснила ей, что это наглядные пособия для ее «урока храбрости». Она пояснила, что в австралийских начальных школах большое внимание уделяется обучению базовым нормам поведения. По сравнению с образованием в других странах, такое обучение основано на активных действиях, подобно атакующему футболу: здесь не ограничиваются просто навязыванием правил или заучиванием детьми «можно» и «нельзя», а с самого раннего возраста дают им возможность прочувствовать и применить эти правила на практике.

Странно, но в детстве, когда ребенок шалил, родители пугали его: «Волк идет», «Тигр идет» или «Пришёл призрак», — и трусливый ребёнок сразу же успокаивался. Сьюзан сказала, что, к сожалению, у неё не было возможности провести в Австралии опрос, чтобы узнать, сколько местных детей, которых погладили и обняли «призраки» с такими же именами и фамилиями, как на стене, на самом деле не боятся призраков. Однако одно Сьюзан может вам рассказать: однажды вечером, после сеанса в кино, когда она с сыном спешила домой, она спросила его: «Сейчас так темно, ты не боишься призраков?» Ален с ученым видом ответил Сьюзан, что призраков не бывает, а после смерти человека остаются только кости.

Не знаю почему, но те картинки, висящие в классе, не давали Сьюзан покоя. Она считала, что не обязательно следовать чужому примеру и вешать в классе кости, но чуть больше практических занятий, безусловно, пойдут на пользу будущему физическому и душевному здоровью детей.

Дайте душе возможность вздохнуть: восприятие детей очень непосредственно, а абстрактное обучение только воспитывает в них привычку полагаться на домыслы, а не на истинное знание.

Позвольте ребенку идти самостоятельно

Рассматривайте каждое испытание как возможность, а каждое достижение — как символ неукротимого творческого духа человечества.

— Соро

Дом Анис в Финляндии окружен лесом со всех сторон, но из него открываются разные виды.

Спереди — ровная площадка с двумя качелями, домиком, несколькими скамейками и большим навесом, пол которого засыпан песком.

Однажды двое детей, судя по всему, лет четырёх, тащили за собой лыжную доску в форме лодки, на которой лежали маленький рюкзачок, подушка, маленькая лопатка и совок, и, пробираясь по глубокому снегу, доходящему им до бедер, то падая, то поднимаясь, открыли дверь домика, вошли внутрь, и дверь закрылась. Прошло очень много времени, а они так и не вышли. Ей стало любопытно и тревожно — ведь на улице было -10°C ! Вид сказал: «Не торопись, они наверняка весело играют». Со временем она заметила, что везде, где есть жилые дома, есть такие приспособления, специально предназначенные для детей. Скамейки — для отдыха, качели — для тренировки смелости, а деревянный навес — чтобы у детей всегда была площадка с песком для игр, даже когда всё вокруг покрыто снегом. Внутри домика стояли маленький столик и табуретки, а на дощатых стенах висели всевозможные детские рисунки — это был маленький мир, где дети могли заниматься своими делами. Что именно они будут делать, решали исключительно сами дети. По окончании занятий они, возможно, рассказывали об этом взрослым; если же не рассказывали, взрослые ни в коем случае не спрашивали; если родители приходили с детьми, им приходилось ждать за дверью и не подглядывать — иначе это считалось проявлением неуважения и нарушением права на частную жизнь.

Позади — земляной холм, поросший соснами и кедрами, покрытый толстым слоем снега. Недалеко от подножия холма находится девятилетняя школа. Ученики ходят из школы домой и обратно, предпочитая «пересекать горы и перевали», чем идти по ровной местности в обход. Для старших детей это не представляет большого труда, тем более что некоторые из них берут с собой лыжи и при удобном случае катаются; а вот для младших школьников это гораздо сложнее. Эти дети несли на спине такие большие и тяжёлые рюкзаки, что те почти полностью закрывали их верхнюю часть тела.

Никто из взрослых их не провожал, и им приходилось полагаться только на свои маленькие ножки в кожаных сапожках: они погружали их в снег по бедра, вытаскивали, снова погружали и вытаскивали, медленно продвигаясь вперёд. У некоторых ноги застревали, и, пытаясь поддержать их руками, они в итоге погружались в снег и падали лицом вниз на снежное покрывало. В такие моменты они не кричат, не плачут и не просят помощи у других. Анис не раз видела, как, когда ребёнок падал или погрязал в снегу, взрослые просто стояли рядом, не произносили ни слова, не давали советов и упорно ждали, пока ребёнок сам поднимется. Однажды, отправляясь на горнолыжный курорт, она увидела мужчину, за которым шёл мальчик, не старше пяти лет. Вскоре ребёнок погряз в снегу и не мог пошевелиться. А тот мужчина просто продолжал идти вперёд. Анис быстрыми шагами подошла к ним, чтобы поднять ребенка. Мужчина заметил это, махнул рукой, чтобы остановить Анис, пробормотал что-то и продолжил идти. Ребенок не плакал и не торопился, а просто изо всех сил пытался вытащить ножки, но, не удержавшись на ногах, скатился по склону к тротуару; поднявшись, он снова поднялся на снежный склон и побежал за тем мужчиной.

Врач из одного из норвежских исследовательских центров по педиатрии рассказал, что в четырёх скандинавских странах к падениям детей относятся по-разному: в Дании родители

сразу утешают ребёнка; в Швеции родители немедленно начинают думать, как предотвратить повторение подобных инцидентов; в Норвегии родители говорят ребёнку встать и не плакать; в Финляндии родители не ругают и не утешают, а позволяют ребёнку самостоятельно подняться. Кейон, сопровождавший Анлис на горнолыжный курорт, объяснил ей: слова того мужчины «гуру» означают, что «ребёнок должен сам выбрать свой путь».

Дайте душе передохнуть: воспитание — это тренировка ума родителей, и каждый шаг в развитии ребёнка требует мудрого участия родителей. Избалованные родители должны помнить: детям, как правило, не нужна излишняя нежность, им нужно уметь выполнять свои обязанности и нести ответственность; чрезмерная избалованность и излишняя нежность приводят к тому, что ребёнок чувствует себя униженным.

Воспоминания

Внимательно следите за ростом ребенка, терпеливо помогайте ему разобраться в некоторых вещах, чтобы его душа больше не была запутана.

— Челли

Когда сын Фойя, Лек, был маленьким, он всегда любил сидеть у него на коленях и смотреть телевизор. Трехлетний ребенок уже умел чётко различать реальных и вымышленных людей и события. Он знал, что автомобильные аварии, пожары и космонавты относятся к реальной жизни, а Бэтмен, люди-лягушки и «Звёздные войны» — к вымышленному миру. Только динозавров он, казалось, так и не мог понять, к какому времени и пространству они относятся.

Он не мог понять этих гигантских существ, которые когда-то обитали на Земле, а теперь вымерли и бесследно исчезли. Чем больше Фой ему объяснял, тем больше это усилило его замешательство и гнев, ведь по его логике: всё, чего сейчас не видно, означает, что этого никогда и не существовало.

Однажды по телевизору показывали документальный фильм, посвящённый жизни бывшего президента США Линкольна. Когда на экране появился кадр, на котором суровый президент ехал в карете, Лек поднял голову и спросил Воя: «Кто этот человек?»

«Авраам Линкольн, бывший президент США».

«А где он сейчас?»

«Он умер».

«Он не умер! Разве он не едет на повозке?»

Сын пристально смотрел Вою в глаза, словно пытаясь понять, не дразнит ли тот его.

«Он действительно умер? Всё, что с ним связано, тоже умерло?»

«Да».

«А его ноги умерли?»

Его серьёзное выражение лица заставило Фоя не сдержаться и громко рассмеяться.

После «инцидента с Линкольном» Лек стал считать вопрос жизни и смерти делом первостепенной важности; его маленькая головка, казалось, погрузилась в глубокие размышления над этой древней и вечной проблемой. С тех пор каждый раз, когда они гуляли по лесу, он обращал особое внимание на мёртвых лесных зверьков.

Фуй воспользовался случаем, чтобы объяснить ему суть жизни и смерти. Фуй от всего сердца считал, что обсуждать такие вопросы с трёхлетним ребёнком — это немного чрезмерно, но Лек слушал с огромным интересом.

«Обычно люди считают: после смерти тела человека остаётся ещё одна часть, которая продолжает жить, — это душа. Хотя мы знаем, что это невозможно, но всегда найдутся те, кто верит, что это правда, и такое явление мы называем „воспоминанием“».

Время летело незаметно, и через полтора года умерла прабабушка Лека. Согласно обычаям, в доме нужно было подготовить тело умершей к погребению. Им также предстояло провести бдение у покойной.

В комнату покойной в одно мгновение собралось множество гостей, которые пришли, чтобы вспомнить её жизнерадостность, чувство юмора и доброту.

Вой, взяв Лека за руку, подошёл к телу бабушки, чтобы поклониться ей. Затем Лек оттащил Воя в сторону, серьёзно посмотрел на него и тихо сказал: «Папа, это не бабушка. Бабушки там вообще нет!»

— А где же она тогда? — спросил Фой.

— Она сейчас в другом месте и разговаривает с кем-то!

— Почему ты так думаешь?

«Я не думаю, я знаю».

В тот миг воздух словно застыл, они смотрели друг на друга, не шевелясь. Наконец он заговорил: «Это и есть воспоминание?»

«Да, Лек, это и есть ностальгия».

Фуй с радостью и почти благоговейным трепетом смотрел на сына; он был уверен, что тот только что постиг одну из самых глубоких истин человеческого бытия.

Дайте душе передохнуть: в воспитании детей правильное руководство важнее миллиона бесконечных объяснений. Верьте в способность детей к пониманию и не снижайте их интеллектуальный уровень до слишком низкого.

Аскет-священник

Любить других и быть любимым — вот и всё, вот закон Вселенной.

— Пеншаль

Глубоко в лесу стояла церковь, и аскет-священник, крепко закрыв глаза, усердно занимался духовными практиками. Он стремился достичь просветления и попасть в рай.

Но девушка, собиравшая дрова, принесла ему фрукты, спрятанные под юбкой, и набрала для него чистую воду из ручья в чаше, сплетенной из листьев.

Дни шли один за другим, и его аскеза становилась всё более суровой, пока в конце концов он не отказался ни от одного плода и ни от одной капли воды. Девушка, собиравшая дрова, была очень опечалена.

Бог в Раю услышал, что один человек осмелился вождеть божественности. Он не раз сражался со своими злейшими врагами и не допускал их в своё царство; однако он боялся человека, обладающего силой терпеть страдания.

Но он знал слабости простых смертных, и поэтому замыслил использовать искушение, чтобы заставить этого смертного отказаться от своего рискованного предприятия.

Бог подул из Рая и коснулся губами тела девушки, собиравшей дрова; её юность замутилась от внезапного прилива прекрасной радости, а мысли её гудели, словно пчёлы в улье, подвергшемся нападению.

Настало время, когда священник должен был покинуть лесную церковь и отправиться в пещеру, чтобы завершить своё строгое аскетическое уединение.

Когда он открыл глаза, готовясь к отправлению, девушка предстала перед ним, словно знакомое, но забытое стихотворение, ставшее чужим из-за новой мелодии. Священник встал со своего места и сказал ей, что пришло время покинуть лес.

«Но почему же ты лишаешь меня возможности служить тебе?» — спросила она, сдерживая слёзы.

Он снова сел, долго размышлял, а затем остался на прежнем месте.

В ту ночь девушка, охваченная раскаянием, не сомкнула глаз. Она начала бояться своей силы, ненавидеть свою победу, но её душа качалась на волнах экстаза.

Утром она подошла к священнику, поклонилась ему, попросила его благословить её и сказала, что должна покинуть его.

Он молча посмотрел ей в лицо, а затем сказал:

«Иди, пусть твоё желание сбудется».

Сколько лет он сидел в одиночестве, и наконец его аскеза увенчалась успехом.

Царь богов спустился с небес и сообщил ему, что он завоевал рай.

«Мне больше не нужен рай», — ответил он.

Бог спросил его, какую более великую награду он желает получить.

«Я хочу ту девушку, которая собирает дрова».

Дайте душе передохнуть: жизнь без любви — это пустота, независимо от того, достигли ли вы совершенства личного характера или обрели несчётные богатства мира. Без любви всё это не имеет смысла, поэтому, когда вы заняты мирскими или так называемыми высшими делами, помните о том, что определяет смысл жизни — о любви.

Слово, однажды сказанное

Жадность лишает блеска самые прекрасные цвета и сбивает с пути самых добрых людей.
— Эмерсон

Посетив Нью-Йорк, было бы большим упущением не заглянуть в знаменитый Музей естественной истории. Эта частная организация, пользующаяся всесторонней поддержкой более 100 фондов, свыше 200 крупных компаний и более полумиллиона членов, хранит в своих коллекциях сотни тысяч бесценных экспонатов, которые действительно стоит увидеть снова и снова.

Когда Морган впервые посетил музей, он как раз любовался сверкающими драгоценными камнями в Мемориальном зале Моргана на первом этаже: вдруг один из экскурсоводов быстро снял пиджак, накрыл им выемку в огромном камне весом в несколько сотен килограммов, а затем подозвал к себе пришедших с ним туристов: «Посмотрите, это же просто обычный камень, верно? Эта дама просит вас подойти!» Туристка подошла ближе, гид, словно фокусник, убрал пиджак, и дама, заглянув внутрь, невольно вскрикнула.

Услышав этот восклицание, Морган и другие туристы устремились вперед, чтобы разобраться, в чём дело. Оказалось, что внутри скрывался ослепительно сияющий аметист. Экскурсовод заговорил: «С этим камнем связана трогательная история. Изначально он лежал, брошенный, на заднем дворе одного дома во Флориде. Однажды хозяин, посчитав, что камень портит вид, приказал людям убрать его. Но когда его грузили в грузовик, рабочий на мгновение потерял равновесие, камень упал на землю и раскололся. Все, как и вы только что, вскрикнули, потому что это был не обычный камень, а аметист. Узнав правду, хозяин спокойно сказал: «Этот камень я и так собирался выбросить. Теперь, хотя и выяснилось, что это сокровище, я полагаю, что это воля Божья, и, раз я дал слово, я его не нарушу. Я решил не оставлять его себе, а подарить музею, чтобы им могли насладиться как можно больше людей».

Когда экскурсовод закончил рассказ, в зале воцарилась тишина.

Дайте душе передохнуть: если человек погрузится в бездну амбиций и жадности, из которой трудно выбраться, он станет пленником материальных желаний, лишится радости, свободы и душевного спокойствия. Даже обладая большим богатством, он всё равно не будет счастлив, ведь счастье и богатство не находятся в прямой пропорции.

Сила кумира

Внутренняя скромность позволяет человеку по-настоящему раскрыть свой максимальный потенциал.

— Бэкон

Актриса Кузькина добила ошеломляющего успеха: зрители громко топали ногами, вопили и просто сходили с ума. Поклонники Кузькиной бросали цветы на сцену, крича: «Кузькина! Ку—зькина!»

Один необычайно сообразительный поклонник попытался пробиться через оркестр на сцену. Его остановили зрители. Тогда он бросился к комнате, на двери которой висела табличка «Посторонним вход запрещен», и сразу же исчез.

В этот момент Кузькина сидела в гримерной и думала: «Ах! Именно такого успеха я и ждала! Это так волнующе — своим талантом возвышать людей...»

В этот момент в дверь постучали.

«Да», — сказала она, — «входите».

В комнату влетел человек — это был тот самый сообразительный поклонник. Он двигался так ловко, что актриса даже не успела разглядеть его лицо.

Человек с шумом опустился перед ней на колени и пробормотал: «Я люблю... Я без ума...» — и, подняв с пола брошенный сапог, стал его неистово целовать.

«Извините, — сказала актриса, — это не мой сапог, это сапог смешной старушки... А вот этот — мой».

Поклонник снова в ярости схватил кожаный сапог актрисы.

«Еще один...»

«Боже мой!» — подумала про себя актриса. — «Как же он меня любит!» Тогда она протянула ему и второй сапог и робко сказала: «Вот... а вот мой корсет...»

Поклонник схватил сапоги и пояс и очень торжественно прижал их к своей груди. Кузькина сидела, откинувшись на спинку кресла, и думала: «Боже мой! Какова поразительная сила гения! Она заставляет человека не сдерживать своих чувств... Удалось! Какой успех! Поклонники ворвались за кулисы, целуют мои сапоги... Какое счастье, какая слава!»

«Кузькина!» — крикнул режиссёр. «На сцену!»

Актриса резко очнулась. Поклонники и сапоги исчезли бесследно, и только позже выяснилось: кроме кожаных сапог и пояса, из гримерной пропала коробка с косметикой и парик. Самое страшное, что исчез и один кожаный сапог старушки-шутницы. Тот поклонник не нашёл второй.

Другой оказался под креслом.

Дайте душе передохнуть: не позволяйте аплодисментам и цветам затуманить вам разум, относитесь к собственному успеху с большей сдержанностью — не будьте успешным в карьере, но неудачником в жизни.

Изменения через принятие

Когда вы полностью принимаете себя таким, какой вы есть сейчас, изменения становятся легкими, и вам больше не нужно жестоко осуждать свои недостатки.

— Марсетин

Кара никогда не испытывала, что такое свидания или романтические отношения. С юности и до сих пор, уже перешагнув сорокалетний рубеж, она по-прежнему воспринимает это как страшную перспективу; при одной только мысли об этом у неё мурашки бегут по коже, и она не видит в этом абсолютно никакого удовольствия. Кара, конечно, не может понять, почему другие люди получают от этого такое удовольствие. Свидания и общение с людьми кажутся ей наполненными тревогой, ожиданием, разочарованием и душевной болью.

Когда Кара влюбилась в одного мужчину, её страх перед любовью снова дал о себе знать: она без конца гадала: «Позвонит ли он в эти выходные, чтобы пригласить меня на свидание? Почему он до сих пор не позвонил? Наверное, он не испытывает ко мне таких же сильных чувств, как я к нему. Почему такое всегда происходит именно со мной? Мужчины — все негодники! Может, дело во мне?»

Так Кара плела в голове бесчисленные фантазии, а затем делала поспешные выводы, в результате чего начинала сомневаться в себе, винить себя, чувствовать себя обиженной или разочарованной.

Несколько лет назад Кара научилась поддерживать душевное равновесие, и в её жизни начались разнообразные перемены — она стала более уверенной в себе на работе и лучше ладила с семьёй, но её нерешительность и беспокойство по поводу свиданий по-прежнему оставались. Свидания действительно были для неё как мина, к которой нельзя прикасаться.

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.