

СОСТАВИТЕЛЬ  
СЕРГЕЙ ЯСТРЕБОВ

БОЧОНОК МЁДА  
*для Сердца*

## *Внимание!*

В книге используются материалы, на перепечатку которых были получены разрешения у издателей и авторов. У некоторых произведений авторы неизвестны, то есть их не удалось определить на данный момент. Если вы найдёте в книге свой текст или знаете автора, пожалуйста, сразу же сообщите об этом.

Список разрешений можно найти на стр. 383.

Все права защищены. Книга или любая её часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, продукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от правообладателя.



СОСТАВИТЕЛЬ  
СЕРГЕЙ ЯСТРЕБОВ

# БОЧОНОК МЁДА *для Сердца*



Издательство **АСТ**  
Москва



УДК 821.161.1-31  
ББК 84(2Рос-Рус)6-44  
Я85

**Ястребов, Сергей Владимирович.**

Я85 Бочонок меда для Сердца. Истории, от которых хочется жить, любить и верить / сост. Сергей Владимирович Ястребов. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 400 с. — (Книга для души)

ISBN 978-5-17-107213-1.

Это ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ИСТОРИИ, призывающие доверять жизни и людям, верить в доброту и любовь.

Это МОТИВИРУЮЩИЕ ИСТОРИИ, которые помогают справиться с жизненными трудностями, поверить в собственные силы, примириться с прошлым, полюбить настоящее и с оптимизмом заглянуть в будущее.

Это СОГРЕВАЮЩИЕ ИСТОРИИ, способные исцелить душу, укрепить её иммунитет. Каждая история в этой книге — это одна целебная ложка МЁДА ДЛЯ СЕРДЦА.

УДК 821.161.1-31  
ББК 84(2Рос-Рус)6-44

ISBN 978-5-17-107213-1.

© Ястребов С.В., текст  
© ООО «Издательство АСТ»  
В оформлении использованы материалы,  
предоставленные фотобанком Shutterstock, Inc.

## Для кого эта книга?

У меня, как у любого человека, в жизни было много трудных моментов...

Когда у нас возникают проблемы или неожиданные ситуации. Когда мы разочаровываемся. Когда больно настолько, что тяжело дышать. Когда невозможно держать себя в руках. Когда нет сил жить или заниматься тем, что нужно делать. Когда всё идёт не по плану, наперекосяк. Когда душу переполняют страхи и сомнения... Когда мы теряем Любовь к жизни, к себе, к людям... Что же нам нужно в эти моменты?

Да совершенно простые вещи!

Поддержка.

Понимание.

Любовь.

Вдохновение...

И всё это необходимо нам не только тогда, когда нам очень тяжело и плохо, а каждый день. Ведь чтобы быть чистыми, мы принимаем душ ежедневно, а не раз в неделю или месяц.

И раз всех нас объединяет потребность в порции вдохновения и мотивации сегодня, завтра и во все остальные дни, то эта книга — для всех людей, вне зависимости от пола, возраста, веры, сферы деятельности и жизненной ситуации.

А что может быть лучшим лекарством для Сердца, чем истории из жизни других людей? Истории учат нас больше, чем что бы то ни было. Они показывают нам: всё, что случается с нами, происходит также и с другими людьми.

Даже одна-единственная история может изменить всё — повернуть стрелку времени на часах твоей жизни, и ты пойдёшь по другому пути, который принесёт облегчение, радость, спокойствие, счастье и любовь.

БОЧОНОК МЁДА

для сердца

Каждая такая история — словно ложка целебного мёда, который дарит здоровье для Сердца.

Книга, которую вы держите в руках — это 100 порций вдохновения и мотивации. Это «Бочонок Мёда для Сердца», который объединил авторов разных стран мира: Россия, Украина, Беларусь, США, Англия, Германия, Япония, Иран.

Большая цель, которую я поставил перед собой, создавая серию таких сборников, — выпустить более 1 миллиона экземпляров книг на территории России и стран СНГ и добиться того, чтобы несколько «Бочонков» было в каждом детском доме, приюте, доме престарелых, в каждой больнице и онкологическом диспансере, в местах лишения свободы — в общем, там, где люди особенно нуждаются в поддержке, вдохновении и мотивации.

## Как читать «Бочонок»?

Вы держите в руках необычную книгу. Это сборник историй из жизни, каждая из которых несёт в себе ценное зерно мудрости. Некоторые истории вызывают настолько сильные чувства, что невозможно обойтись без слёз и долгих раздумий.

Для того чтобы глубоко проникнуться книгой, вдохновиться и напитаться душевным теплом, лучше всего растянуть чтение хотя бы на месяц, а желательно на два-три. Так вы сможете глубже прочувствовать каждую историю, прожить её, как маленькую жизнь, и получить от неё больше пользы. Ведь любой рассказ в «Бочонке» — это ложка целебного Мёда для Сердца.

Читайте, заряжайтесь энергией любви и делитесь этой энергией с другими людьми.

Будьте здоровы, физически и духовно!

## Благодарности

От всего сердца выражаю благодарность всем людям, которые поддерживали меня при создании «Бочонка Мёда».

Благодарю моих родителей, которые верили в меня, поддерживали, подбадривали и говорили: «Сынок, у тебя всё получится!» Именно мои мама и папа ещё в детстве заложили в меня кодекс любви, заботы и доброго отношения к людям. Спасибо вам за то, что научили меня «жить».

Благодарю мою бабушку Нину, которая всегда говорила мне простые вдохновляющие слова: «Всё будет хорошо!» Спасибо, родная! Ты показала мне, что такое «любить».

Благодарю моих сестёр и братьев, которые неустанно желали мне успеха в моём деле.

Благодарю мою любимую девушку Нину за то, что вдохновляла меня всё это время, помогала добрым словом и советами. За то, что читала мои тексты и делилась своими впечатлениями.

Благодарю моего друга Ваню, который вселил в меня непоколебимую уверенность в том, что «Бочонок Мёда для Сердца» — это замечательный проект, и его ни в коем случае нельзя бросать. Ваня помогал мне в подборке историй и в редактировании текстов, выслушивал мои идеи, спорил со мной и давал отличные советы.

Благодарю моих друзей Ирину Киа и Максима Лодыгина за то, что присылали мне через Интернет ссылки на вдохновляющие истории, некоторые из которых попали в этот сборник.

Благодарю мою любимую учительницу Ольгу Алексеену, которая ещё в школе привила мне любовь к чтению и сочинительству, за её ценные консультации по русскому языку в процессе редактирования сборника.

Благодарю моего друга Алёну Тимашову, которая оказывала активную помощь в переводе текстов с английского языка на русский.

Благодарю моего друга и персональную помощницу — редактора-корректора Татьяну Сычёву, которая проделала большую работу над текстом «Бочонка» ещё до публикации в издательстве.

Благодарю Евгению Ларину, заведующую редакции «Времена» издательства «АСТ», которая поверила в «Бочонок Мёда» и дала возможность этой книге появиться на свет.

Благодарю Ксению Секачёву, редактора издательства «АСТ», за плодотворное сотрудничество и помощь в подготовке «Бочонка» к изданию.

Благодарю всех авторов, которые любезно дали разрешение на публикацию их произведений в сборнике. Без вас ничего бы не получилось!

Особую признательность выражаю писательнице и коучу Ольге Плисецкой, автору методики и книги «ЭКШН: Энергия, Креатив. Шаги. Начало.», а также сборников рассказов и историй из жизни: «Книга, написанная в небе», «Я есть». Ольга активно поддерживала меня при создании сборника «Бочонок Мёда для Сердца», направляла и давала ценные рекомендации.

Благодарю за информационное содействие и поддержку:

- Людмилу Ковалёву, координатора проекта «Добрая книга».
- Предпринимателя Олима Кабилова, автора проектов «Календарь «365 дней мотивации» и «Путеводитель по исламу».
- Евгению Шабаету, создателя и редактора сборника историй из жизни «Бог с моей улицы».
- Писательницу Евгению Капитанову, автора вдохновляющих книг «Взлетай» и «Курс Здорового Легкомыслия».

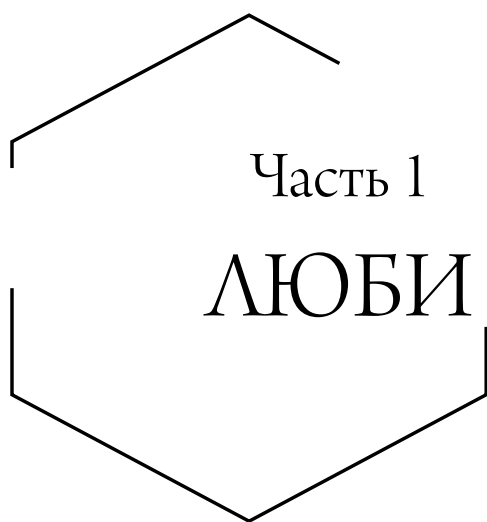
БОЧОНОК МЁДА  
для сердца

- Екатерину Голеву, автора проекта «Книга Желаний».
- Константина Никулина, создателя сайта «Мир Позитива», и его супругу Юлию Никулину.

Благодарю всех читателей, которые рекомендуют и будут рекомендовать эту книгу своим друзьям и близким.

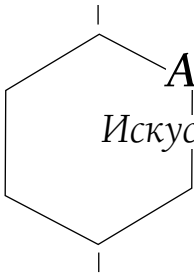
Благодарю всех тех, кто присылает и будет присылать свои истории из жизни для следующих сборников «Бочонок Мёда для Сердца».

*Сергей Ястребов*



Часть 1

ЛЮБИ



## *Айкидо в действии*

*Искусство боя с помощью любви*

*У самого злого человека расцветает лицо,  
когда ему говорят, что его любят.*

Лев Толстой

Мой поезд с грохотом и лязгом проносился через пригород Токио в тот сонливый весенний день. Вагон был относительно пуст — несколько домохозяек с детьми и стариков, ехавших за покупками. Я рассеянно смотрел через окно на серые дома и запылённые живые изгороди.

На одной из станций двери открылись, и вдруг дневное спокойствие вагона было нарушено мужчиной, который яростно выкрикивал непонятные ругательства. Он ввалился в наш вагон. Это был большой человек в рабочей одежде, грязный и пьяный. С криком он замахнулся на женщину с ребёнком на руках. После удара она вдруг очутилась в коленях у пожилой пары. Ребёнок чудом остался цел.

Пожилые люди вскочили в ужасе и стали пробираться к другому концу вагона. Работяга попытался пнуть женщину в спину, но промахнулся — она уже отбежала на безопасное расстояние. Это так взбесило пьяного здоровяка, что он ухватился за металлическую стойку в центре вагона и попытался выдернуть её. Я видел, что одна его рука была рассечена и окровавлена. Поезд дёрнулся вперёд. Пассажиры замерли от страха. Я встал.

Это произошло около двадцати лет назад. Тогда я был молод и находился в отличной физической форме. В течение

последних трёх лет я проводил по восемь часов каждый день на тренировках по айкидо. Мне нравилось бросать противника и бороться. Думал, что я крутой. Проблема только в том, что мои боевые навыки не были проверены в бою. Как ученикам айкидо нам не разрешалось драться.

«Айкидо, — повторял мой учитель снова и снова, — это искусство примирения. Тот, кто собрался драться, нарушил свою связь со Вселенной. Если вы попытаетесь получить власть над людьми, то считайте, что уже побеждены. Мы учимся тому, как разрешить конфликт, а не тому, как начать его».

Я всегда прислушивался к словам учителя и очень старался следовать им. Дошло даже до того, что я переходил на другую сторону улицы, только чтобы избежать конфликта с панками, которые вечно слонялись вокруг железнодорожных станций. Моя терпимость возвышала меня в собственных же глазах. Я чувствовал себя одновременно крутым и святым. Но в глубине души всё же хотел получить абсолютно законную возможность спасти невинных и сокрушить виноватых.

Я встал и сказал себе: «Ну, всё! Люди находятся в опасности. Если я сейчас же не сделаю что-нибудь, кто-то, вероятно, пострадает».

Увидев меня, пьяный мужчина понял, на кого теперь направить свой гнев.

— Ага! — зарычал он. — Иностранец! Тебе нужен урок японским манерам?

Я слегка держался за ремень над головой и бросил на него дерзкий взгляд, полный отвращения. Я приготовился поколотить его, но только он должен был сделать первый шаг. Чтобы разозлить пьяного ещё сильнее, я нагло поджал губы и послал ему оскорбительный воздушный поцелуй.

— Ну ладно! Ты получишь урок! — выкрикнул он.

И уже было приготовился наброситься на меня, но за долю секунды до того, как он сдвинулся с места, какой-то мужчина громко и радостно выкрикнул:

— Эй!

Будто кто-то уже долгое время искал его, и вот наконец-то нашёл.

— Эй!

Я посмотрел налево, а пьяный — направо. Мы оба глядели вниз на маленького старого японца. На вид ему было уже за семьдесят. Этот джентльмен невысокого роста сидел в своём безупречном кимоно. Он не обратил внимания на меня, но сиял от радости, глядя на работягу, словно хотел поделиться с ним самым важным и ценным секретом.

— Иди сюда, — сказал старик, обращаясь на родном языке. — Иди сюда и поговори со мной, — и помахал ему рукой.

Здоровяк последовал на зов, как будто его вели на верёвочке. Он воинственно расставил ноги перед старым джентльменом и, перекрикивая стук колёс, завопил:

— Какого чёрта я должен говорить с тобой?

Теперь он стоял спиной ко мне. И я подумал: «Если его локоть приблизится ко мне хотя бы на миллиметр, сделаю бросок и повалю его!»

Старик продолжал сиять, с большим интересом всматриваясь в лицо работяги, и спросил его:

— Что ты пил?

А тот прорычал в ответ:

— Я пил sake. Знаешь, это не твоё дело! — и забрызгал его слюнями.

— О, это прекрасно, — сказал старик, — это просто замечательно! Видишь ли, я тоже люблю sake. Каждую ночь мы с моей женой — ей уже 76 — разогреваем маленькую бутылочку sake, идём с ней в сад и садимся на старую деревянную скамью. Мы смотрим, как заходит солнце, и поглядываем за нашей хурмой. Ещё мой прадед посадил это дерево, и мы беспокоились о том, восстановится ли оно после ледяной бури, которая была прошлой зимой. Наше дерево справилось даже лучше, чем я ожидал, особенно учитывая слабую почву. Отрадно смотреть на него, когда мы выходим

в сад с нашим sake насладиться прекрасным вечером, даже если идёт дождь!

После этих слов старик снова поднял сияющий взгляд на своего собеседника.

Пока здоровяк слушал этот рассказ, его лицо начало смягчаться, а кулаки медленно разжались.

— Да, — пробурчал он, — я тоже люблю хурму, — и затих.

— Ну вот видишь! — сказал старик улыбаясь. — Уверен, что у тебя замечательная жена.

— Нет, — ответил работяга. — Моя жена умерла.

Покачиваясь плавно в такт движению поезда, большой человек начал рыдать.

— У меня нет жены, нет дома, я не получил никакой работы. Мне так стыдно за себя.

По его щекам покатались слёзы, и по телу пробежал спазм отчаяния.

Теперь настала моя очередь. Я стоял там со своей отполированной юношеской невинностью, желанием сделать мир безопасным во имя демократии, фальшивой праведностью и чувствовал себя грязнее, чем этот пьяный трудяга...

Поезд прибыл на мою остановку. Пока двери не открылись, я слышал, как старик сочувственно сказал:

— Ох, ох. Это в самом деле тяжёлая ситуация. Садись рядом и расскажи мне всё.

Я обернулся напоследок. Работяга лежал на сиденье, положив голову на колени старика, а тот нежно гладил его по грязным и спутанным волосам.

Как только поезд тронулся, я присел на скамейку. То, что я хотел сделать силой мышц, было сделано добрыми словами. Я только что увидел айкидо в действии, и суть его — любовь. Мне захотелось овладеть этим великим искусством. И прошло ещё много времени, прежде чем я научился разрешать конфликты именно так.

**Терри Добсон**

© Перевод, Сергей Ястребов, 2017