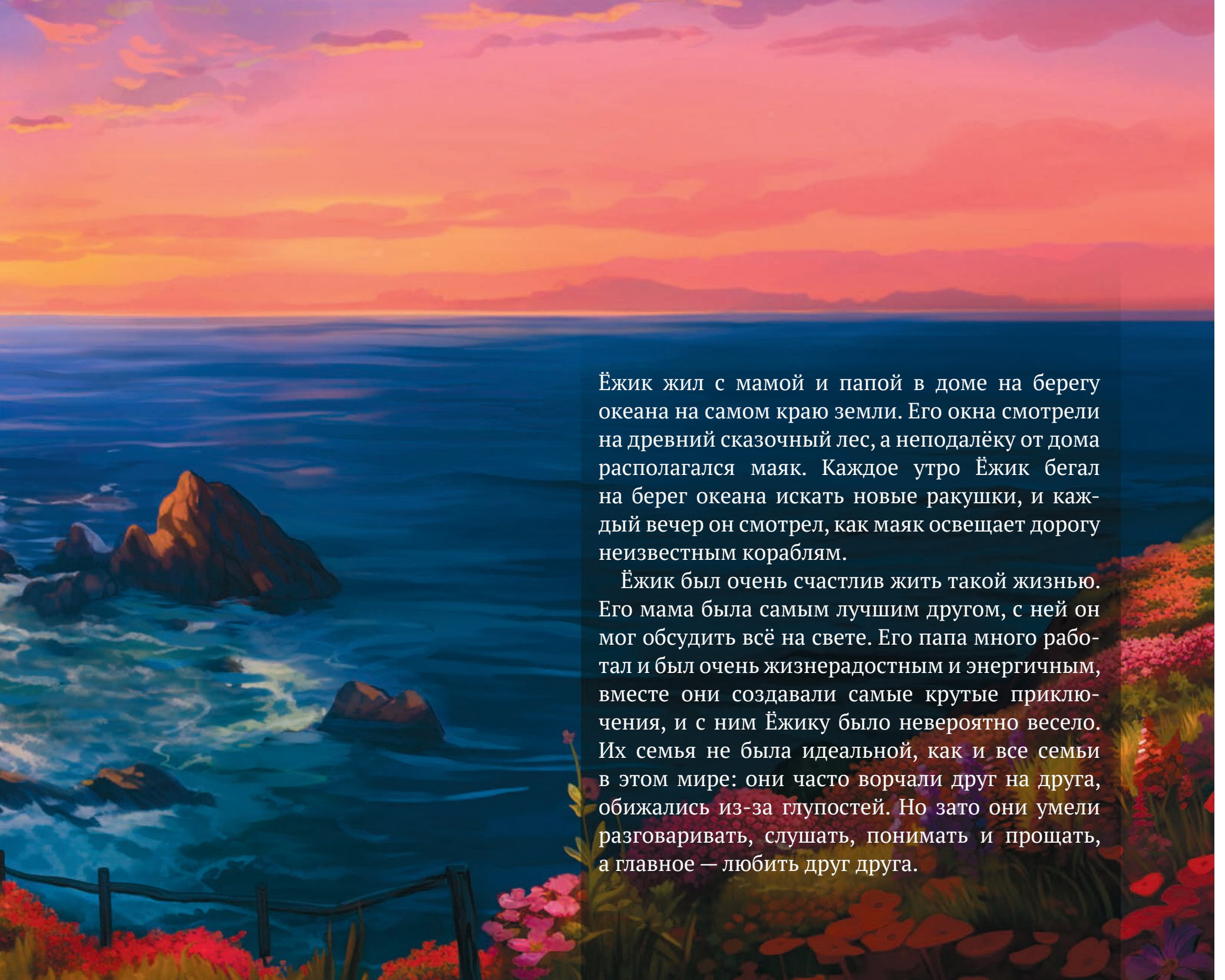





О ТОМ,
КАК СЛУШАТЬ
СЕБЯ




Ёжик жил с мамой и папой в доме на берегу океана на самом краю земли. Его окна смотрели на древний сказочный лес, а неподалёку от дома располагался маяк. Каждое утро Ёжик бегал на берег океана искать новые ракушки, и каждый вечер он смотрел, как маяк освещает дорогу неизвестным кораблям.

Ёжик был очень счастлив жить такой жизнью. Его мама была самым лучшим другом, с ней он мог обсудить всё на свете. Его папа много работал и был очень жизнерадостным и энергичным, вместе они создавали самые крутые приключения, и с ним Ёжику было невероятно весело. Их семья не была идеальной, как и все семьи в этом мире: они часто ворчали друг на друга, обижались из-за глупостей. Но зато они умели разговаривать, слушать, понимать и прощать, а главное — любить друг друга.



Было лето. В лесу рядом с домом Ёжика кипела настоящая жизнь. Деревья шумели от океанского ветра, цветы буйно росли на лужайках, толпы насекомых бегали туда-сюда по своим делам.

И Ёжик бегал. Целыми днями он сёрфил, скакал по лесу, искал развлечения, веселился, общался с друзьями и придумывал новые игры. Вечерами Ёжик дурачился с папой, пёк печеньки с мамой,

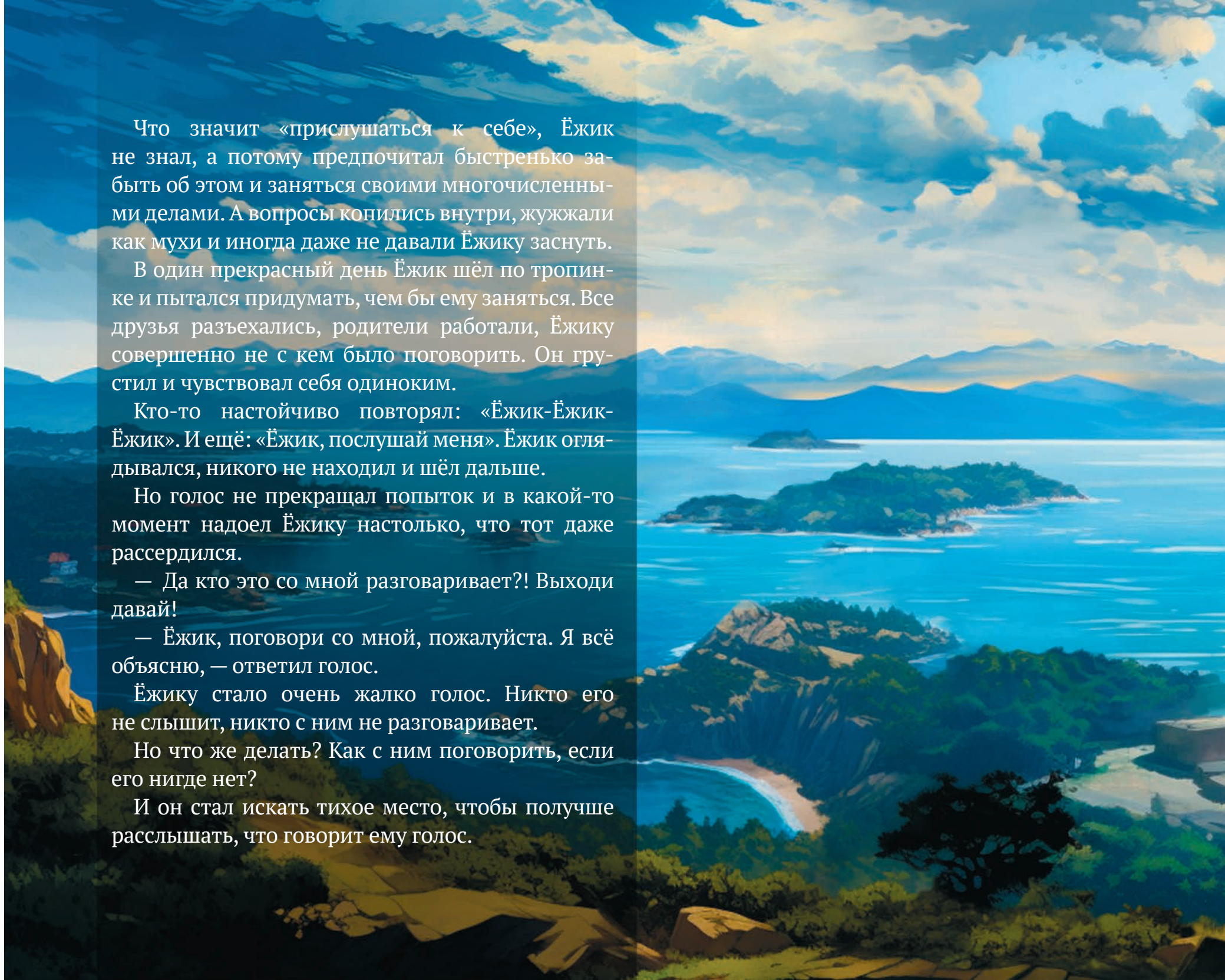


звонил бабушкам, которым взахлёб рассказывал о новостях дня: ручей разлился от дождей, и его кораблик почти преодолел путь до океана; в муравейнике появилась новая постройка (Ёжику показалось, что это склад для припасов!), а в его маленьком садике созрела клубника, и он её съел!

Ёжик практически никогда не оставался один на один сам с собой, в тишине.

Когда его спрашивали: «О чём ты думаешь?», он удивлялся такому вопросу и бежал дальше, потому что думать ему было чаще всего некогда. Дела никогда не ждут, столько интересного вокруг. Да и от окружающих людей он чаще всего слышал о том, что торопиться — это обычная жизнь, все куда-то торопятся. Куда именно? Ёжик не знал: ведь думать ему было по-прежнему некогда.

Мама часто говорила, что все ответы внутри него самого, но Ёжик предпочитал задавать миллионы «Почему?» всем вокруг. И если с вопросами типа «Почему летом жарко и по утрам уже светло?» или «Какого цвета воздух во Вселенной?» мама и папа хорошо справлялись, то, когда Ёжик спрашивал «Почему мне грустно?» или «А что я сейчас хочу?», родители хитро улыбались и говорили, что Ёжик сам всё знает, нужно лишь прислушаться к себе.



Что значит «прислушаться к себе», Ёжик не знал, а потому предпочитал быстренько забыть об этом и заняться своими многочисленными делами. А вопросы копились внутри, жужжали как мухи и иногда даже не давали Ёжику заснуть.

В один прекрасный день Ёжик шёл по тропинке и пытался придумать, чем бы ему заняться. Все друзья разъехались, родители работали, Ёжику совершенно не с кем было поговорить. Он грустил и чувствовал себя одиноким.

Кто-то настойчиво повторял: «Ёжик-Ёжик-Ёжик». И ещё: «Ёжик, послушай меня». Ёжик оглядывался, никого не находил и шёл дальше.

Но голос не прекращал попыток и в какой-то момент надоел Ёжику настолько, что тот даже рассердился.

— Да кто это со мной разговаривает?! Выходи давай!

— Ёжик, поговори со мной, пожалуйста. Я всё объясню, — ответил голос.

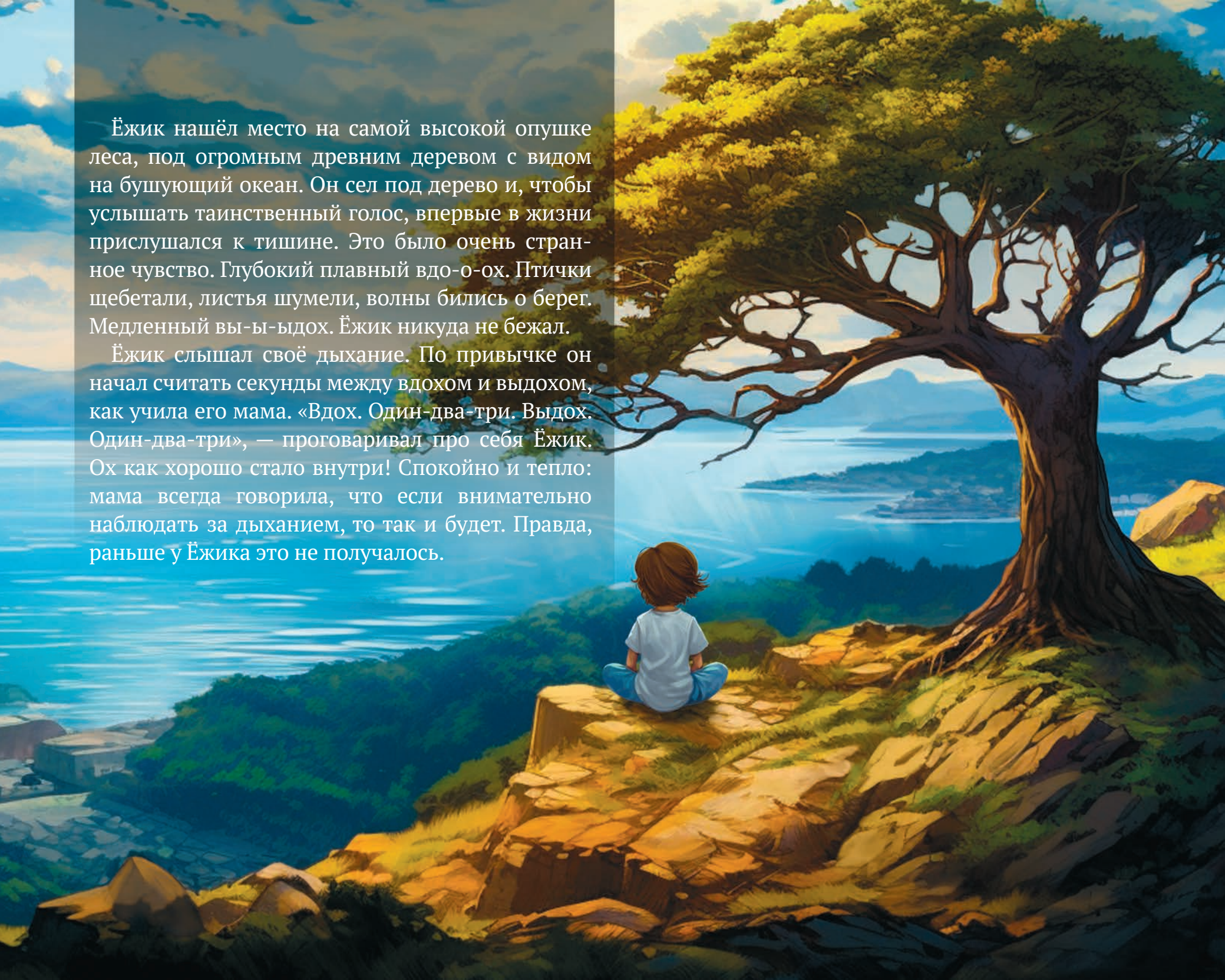
Ёжику стало очень жалко голос. Никто его не слышит, никто с ним не разговаривает.

Но что же делать? Как с ним поговорить, если его нигде нет?

И он стал искать тихое место, чтобы лучше расслышать, что говорит ему голос.

Ёжик нашёл место на самой высокой опушке леса, под огромным древним деревом с видом на бушующий океан. Он сел под дерево и, чтобы услышать таинственный голос, впервые в жизни прислушался к тишине. Это было очень странное чувство. Глубокий плавный вдо-о-ох. Птички щебетали, листья шумели, волны бились о берег. Медленный вы-ы-ыдох. Ёжик никуда не бежал.

Ёжик слышал своё дыхание. По привычке он начал считать секунды между вдохом и выдохом, как учила его мама. «Вдох. Один-два-три. Выдох. Один-два-три», — проговаривал про себя Ёжик. Ох как хорошо стало внутри! Спокойно и тепло: мама всегда говорила, что если внимательно наблюдать за дыханием, то так и будет. Правда, раньше у Ёжика это не получалось.



Прошло немного времени, Ёжик погрузился в странное состояние, как будто в голове разлился туман, всё вокруг замедлилось, цвета стали ярче. Это было очень интересно, и Ёжик продолжил наблюдать.

И тут он услышал голос. Голос был внутри него, и он сказал: «Привет, Ёжик. Как давно мы с тобой не разговаривали. Я — это ты. Мне многое нужно тебе сказать, очень важное».

Ёжик так сильно обрадовался. Оказывается, у него всегда был друг, с которым можно поговорить. И это он сам. Ёжик сказал: «У меня так много вопросов к тебе! Ой, или к себе?» И стал их задавать. А Ёжик-изнутри отвечал ему. И это были самые правильные ответы, которые Ёжик так долго искал. Он чувствовал эту правильность всем сердцем!

Мама была права. Все ответы всегда находились внутри него. И всё, что нужно было делать, — это смотреть в себя, слушать себя и доверять себе.

В конце беседы Ёжик поблагодарил себя и сказал: «Я молодец! Как хорошо, что я нашёл время для тишины и своего дыхания. Теперь я всегда буду слушать себя».



О ТОМ, КАК УПРАВЛЯТЬ МЫСЛЯМИ

