



Анна Кирьянова

ЛАВАНДОВАЯ КНИГА

Притчи-озарения, которые подарят
умиротворение и надежду



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
К43

*Все права защищены. Никакая часть данной
книги не может быть воспроизведена в какой бы
то ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Кириянова, Анна Валентиновна.

К43 Лавандовая книга. Притчи-озарения, которые подарят умиротворение и надежду / Анна Кириянова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 304 с. — (Теплые строки).

ISBN 978-5-17-173747-4

Как лавандовое поле, в которое можно погрузиться, когда хочется обрести ясность и умиротворение... «Лавандовая книга» — это целительный коктейль для души. Светлые, мудрые притчи помогают заметить простые радости, увидеть прекрасное в привычном и снова поверить в добро. Каждая история — маленькое озарение о любви, надежде и внутренней силе, которая поддерживает в трудные моменты. Эти притчи — как зеркало, в котором вы узнаете себя, и как маяк, что не дает сбиться с пути. Если вам тревожно, грустно или кажется, что все обесцвечено, — откройте любую страницу. Там будет свет.

Книгу написала Анна Кириянова — известный философ и автор, чьи слова уже помогли тысячам читателей.

УДК 159.9
ББК 88.53

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-173747-4

© Кириянова, А., текст, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2026



Часть 1



Размышления о жизни: путь к гармонии

Уютное слово

На первом курсе я заболела. Температура, и всё такое. И не смогла пойти на лекции. В мое время это было неприемлемо! Надо обязательно посещать занятия, даже если болеешь и сил нет. Но я разболелась настолько, что просто не могла встать: слабость, сильная головная боль. В общем, лежала так два дня. И вдруг пришел студент из моей группы. В диковатой шапке-«петушок», в очках, тощенький, почти незнакомый парень. Принёс конспекты и конфету «Школьная».

К тому времени я ещё не со всеми однокурсниками познакомилась. Этот Сева приехал из деревни, откуда-то с Севера. Конкурс на философский был огромный: надо было все вступительные сдать на «отлично», аттестат иметь очень хороший да еще рекомендацию от партии и положительную характеристику. Но Сева поступил. Философских факультетов в стране было всего три: в Москве, в Ленинграде и в Свердловске. Вот он и приехал учиться. Я так удивилась. И сквозь кашель спросила, почему он пришел? Сева тоже удивленно пояснил: «Проведать».

Забывтое слово. Уже тогда довольно редкое. Меня же не было на лекциях и на семинарах — вот он узнал мой адрес в деканате и явился. Потому что так положено. Если человека нет, надо узнать, что с ним. И обязательно проведать. Взять гостинец и отправиться в путь.

Осенью все приезжие устраивались в общежитии, втягивались в учебный процесс, решали свои вопросы.



По именам ещё не знали друг друга. А философы вообще малообщительны. Но этот Сева пришел меня проведать. Посидел, выпил чашку чая, пожелал выздоровления и ушел. Мне моментально стало лучше. Вот просто сразу! И утром я уже была на занятиях.

Это было очень человечно, правильно. «Проведать» — наверное, в его деревне так было положено. Какое-то уютное русское слово, бескорыстное и мягкое. Не в гости навязаться, не посетить больного, а «проведать». Я запомнила. И свое выздоровление запомнила.

А этот юноша потом стал ректором большого университета. Такой интеллигентный, маститый ученый, крупный руководитель. Который знал, что надо проведывать заболевших. Носить им гостинцы и конспекты, потому что больные выздоровеют и дальше будут учиться!

Уходят из жизни не только люди прошлых поколений, но и слова и обычаи, которые укрепляли связи между людьми. Создавали норму отношений. Исцеляли и помогали. Уходит простая и правильная философия.

Но все это можно вернуть, если поступать так же и говорить те же слова. И обязательно проведывать заболевших, поддерживать слабых, давать надежду и задание. Чтобы другому легче стало подняться и пойти.

Философия исцеления

Я по профессии философ. Мое второе образование — психологическое консультирование и психология личности. Я не врач и лечением не занимаюсь. Но есть



философия исцеления, философия болезни, философия здоровья. И я расскажу о двух древних способах подкрепить себя во время медицинского лечения.

Но для начала надо осознать, что возможность лечения — уже огромное достижение. Безнадежные болезни не лечат. А раньше многие болезни считались безнадежными — не было лекарств от них. Сейчас есть. И мы имеем огромное преимущество. Это уже повод для благодарности. Моей знакомой легкие пересадили — она живет и путешествует. Кто мог бы представить такое сто лет назад?

А теперь переходим к двум древним способам.

Аптекарь Куэ разбогател не благодаря своим лекарствам. Тогда лекарства были одинаковыми и почти бесполезными. Сушеные жабы лапки, ртуть, каломель, мышьяк для бодрости и еще разные травяные настойки. Если понемногу принимать, можно не отравиться насмерть. А этот аптекарь стал на бумажке, прикрепленной к флакончику с микстурой или пилюлями, писать простые слова: «С каждым днем во всех отношениях я чувствую себя все лучше и лучше!» И рекомендацию — повторять эти слова при каждом приеме лекарства.

Исследований никто не проводил, но огромные очереди у аптеки Куэ — лучшее подтверждение действенности способа. Выздоровевших было намного больше! Люди повторяли эти слова и выздоравливали. Иногда вопреки «лекарству».

Это самонастрой и самовнушение. Повторение и закрепление. Оно и помогало выздороветь. Но есть и более действенный способ: молитва во время лечения, перед приемом лекарств. Лечение сейчас научное, правильное. Но ничто не мешает подкреплять дей-



ствии лекарства словами — самонастроением и обращением к Творцу.

Второй способ применял, согласно легенде, доктор Галли Матъен. От его фамилии, якобы, и произошло слово «галиматъя». Доктор на обороте рецепта, который давал пациенту, писал какую-нибудь смешную и нелепую историю. Анекдот, забавный случай, сказочку. И больные быстрее и чаще выздоравливали. Мрачные латинские названия лекарств, мысли о болезни, страх, тревога разбавлялись нелепой и смешной историей. Настроение повышалось, человек отвлекался от страдания и тревоги и начинал смеяться. Или рот открывал от неожиданности, удивления. Это уводило мысли прочь от болезни и страха смерти.

Надо читать хорошее, смотреть интересное, легкое, отвлекающее. И стараться быть с теми, кто может насмешить или заинтересовать забавным рассказом или анекдотом. Ну и пусть это не научные книги или сложные философские размышления. Мозгу надо что-то легкое и позитивное. Или интересное. Комикс, сказка, уморительный случай, да хоть история про зверушек...

Это не замена лечения, конечно, но это поддержка. Хорошие истории от боли отвлекают, внушают надежду, дают силы бороться и продолжать лечиться.

Эти два философских способа — помощники исцеления. И главное — они работают. А еще хорошо пожелать пожелание выздоровления от эмоционально значимого человека. Раньше король возлагал руку на больного, и тот исцелялся. Но лучше королевского прикосновения слово и касание того, кто много для нас значит, кого мы любим и уважаем. Доброжелательного человека.



Так что желаю здоровья, дорогие друзья. И делюсь философскими способами укрепить себя во время лечения. Пусть оно идет на пользу. И с каждым днем во всех отношениях вы будете чувствовать себя все лучше и лучше.

Фонарик, который всегда с тобой

Это загадочная вещь. Работает локус внимания так: на что вы обращаете больше внимания, то и заполняет вашу жизнь. Локус внимания — это фонарик, которым вы подсвечиваете те или иные вещи.

Одному молодому человеку психолог посоветовал записывать тревожные и негативные ситуации, чтобы их осознать и проработать. Через некоторое время юноша заметил с ужасом, что плохие события нанизываются одно на другое. Их стало больше! Они размножились! Изю всех щелей, так сказать, полезли конфликты, потери и неудачи. А вот другой психолог советовал людям записывать все хорошие события, маленькие победы и приятные встречи. Через несколько недель жизнь пациентов стала куда приятнее и лучше!

То, на что направлено наше внимание, становится ярким, значительным, увеличивается и начинает управлять нашей жизнью. Внимание к мелким хорошим событиям увеличивает их. И наоборот — заикленность на плохом увеличивает плохое. Поэтому фраза «Не обращайтесь внимания!» — не пустые слова. Или о злых людях неспроста говорят: «Они не стоят вашего внимания».



Зачем светить фонариком на дурное и питать его своей энергией? Зачем растить и увеличивать? Лучше искать хорошее. И оно будет произрастать и прибывать.

Внимание — удивительная вещь. Недаром его второе значение — забота и любовь. Будем относиться с вниманием к тому, что его заслуживает. И через две-три недели будут результаты: улучшение настроения, здоровья, отношений. А может, и приз найдём. Ведь если хорошенько и внимательно искать, можно найти!

Мешочек памяти

Древние греки обозначали дни года камушками: черными и белыми. Хороший день — белый камушек. День плохой — черный. Камушки складывали в мешочек, вели такой дневник, летопись года — камушками. А в конце периода камушки вытряхивали из мешочка и смотрели — каких больше? Счастливым был год или несчастливый?

Один человек ругал прошлое. В его мешке были почти сплошь черные камушки. А у соседа только несколько черных, остальные — белые. И тот, кто ныл и клял прошедший год, указывая на горку черных камней, завистливо сказал соседу: дескать, тебе повезло! Боги тебе благоволят. У тебя были сплошь белые дни, а у меня — черные!

Сосед же спросил, когда плачущий и ругающий прошлое человек клал черные камушки? Ясное дело, когда день был плохим! Когда происходило дурное, нехорошее. Когда большой кувшин для масла разбил. Убытки



понёс! Когда с женой поссорился и неделю не разговаривал. Вот семь черных камней положил. Когда простыл и лежал, кашляя. Когда сандалию потерял в ручье. Когда заработать не удалось... Не год, а сплошная черная полоса! Не то что у тебя, счастливчик!

Сосед тихо сказал, что черные камушки клал в мешочек, когда его отец покинул мир. И когда жена тяжело заболела — лекарь пророчил плохое. Вот камушек черный по слабости положил, ибо утратил надежду. Но жена исцелилась. Жизнь продолжилась. И я снова клал белые камушки. Ведь ничего плохого не было в моих днях. Работа, забота, борьба — это и есть жизнь и милость свыше! Хорошие дни. Хороший год.

Все зависит от того, как мы оцениваем событие. И что считаем несчастьем. И что положим в мешочек памяти. Несчастья бывают. Но одни считают несчастьем неудачный маникюр и будничную ссору с близким. Собирают все обиды в мешочек. Другие несчастьем считают горе, невозполнимую утрату. А остальное — белые дни жизни. Это и есть жизнь. От человека зависит, что он положит в мешочек и кем себя будет считать — счастливым или несчастным.

Но счастливый сосед с белыми камушками не успел это объяснить. Завистливый жалобщик пошёл искать черный камушек, чтобы им начать год. Ведь уже произошла неудача: столько черных камней оказалось в мешочке! А у других — одни белые! Обидно...



Хорошее умножается

Хорошая вещь — это магнит. Вокруг нее начинают группироваться другие хорошие вещи.

Один таксист рассказал, что купил в кредит свою хорошую машину. Великолепную. Изо всех сил постарался. Работал до упада на чужой машине. А потом смог свою приобрести. И можно было взять с пробегом, попроще, но без радости. А он купил наилучшую.

И стали прибавляться другие хорошие вещи. Заработок увеличился. Кредит выплачивается нормально. Вскоре купил маленький прекрасный сад у залива, повезло. Купил отличный компьютер. А тесть подарил катер! И хорошие события тоже стали чаще происходить.

Почему-то так бывает: хорошая вещь притягивает другие хорошие вещи. Если куплена на трудовые деньги, она становится магнитом для счастья.

У Н. Тэффи есть рассказ про воротничок, за которым последовало платье, другие наряды, а потом поведение владелицы изменилось. К сожалению, не в лучшую сторону. Но воротничок притягивал другие вещи — точно подмечено! Вещи — это ещё и символы.

Хорошая вещь — символ победы и достижения. Она радует сердце. Я смог! Я заработал и смог достичь! Это моё! Хорошая вещь как награда в соревновании. Этот символ служит источником сил и вдохновения. Хорошая вещь укрепляет веру в себя. И легче достигать новых целей. Хорошая вещь нуждается в хорошей компании. Служит центром композиции, куда хочется поместить другие хорошие вещи. Как на полотно с на-



тюрмортом: к хорошему яблоку — прекрасный виноград...

Хорошее умножается. Пазлы складываются в картину. И хороших людей это тоже касается. Дружба с хорошим человеком, знакомство с ним — это магнит для других хороших знакомств.

Делайте выбор в пользу лучшего из того, что можете себе позволить. И вокруг этой вещи начнут группироваться другие хорошие вещи и события.

Серое немаркое платье, которое не пачкается, не мнется, сшито из крепкой синтетики на века, может носиться сто лет и к правнукам перейти. Но если такое платье не радует и вы не хотите носить его до глубокой старости, то можно выбрать нарядное. И лучше, конечно, выбрать красивое. Можно купить три пары очень дешевых штанов, но лучше позволить себе одни — хорошие. Если в бедной комнате появится хороший стул или телевизор, то постепенно преобразится вся комната. А потом может превратиться в уютный дом. Если, конечно, хорошо работать. Но хорошая вещь побуждает к тому, чтобы хорошо работать. Это стимул и символ хорошей жизни...

Дар «зеленой руки»

Палку воткнут в землю — вырастет дерево с чудными плодами. Хотя вроде бы особых усилий эти люди не прилагают. Но сад их пышен и плодovit, и урожай впечатляет. Какое-то особое везение у них: «зеленая рука» — так их называют издревле.



Одной женщине достался сад от дальней родственницы. Старушка-тетушка садом не занималась в последние годы, одряхла, слаба была. Сад был в запустении, порос бурьяном и крапивой. На участке — крохотный домик, а вокруг — засохшие кусты малины и сорняки.

Женщина хотела сад продать. Да ведь надо сначала оформить документы на наследство, выяснить все насчет налога при продаже. Да и сомнения были: кому нужен запущенный сад вдаль от города? Маловероятно, что его вообще купят...

Женщина потихоньку приводила сад в порядок. Ездила на электричке, потом на автобус пересаживалась. Она была не очень здорова и сильна. Муж умер давно, а детей не было. Только вышла на пенсию, а тут сад появился. Морока и докука, если честно. Но она не могла смотреть на мерзость запустения, на гибнущие растения. И полить надо, и прополоть, хотя ничего этого она не умела. Но спать не могла, когда думала о заброшенном гибнущем саде.

Посадила кое-что, вскопала пару грядок. Клумбу сделала, как смогла. Кусты обрезала. И всё начало зеленеть и расти! Как в сказке про волшебные бобовые стебли. Цветы, ягоды, зелень, на грядках овощи зреют. Даже старая кривая яблоня зацвела, завязались яблочки. Сад ожил, каждый день наполняясь силой. Сосед по саду сказал, что у женщины «зеленая рука» — особый дар оживлять землю и выращивать плоды.

И здоровье хозяйки сада тоже поправилось. Она стала сильной, румяной, упитанной. Сад исцелил её. А она исцелила и спасла сад. И денег прибавилось. Женщина продает овощи и ягоды, хотя раньше и подумать о таком не могла. Но сад её кормит и даже «раз-



решает» ей раз в году съездить на курорт. Зимой, пока он спит...

Женщина оказалась биофилом, носителем энергии жизни. Ей нравилось создавать живое и сохранять его, способствовать жизни и умножать жизнь. Она всё делала интуитивно: сажала, поливала, подкармливала, разговаривала с растениями, любовалась ими, улыбалась от счастья, когда видела зеленые ростки и ягодки красные. Сад стал её домом и лучшим другом. Её теменосом — убежищем и сакральным местом. Неожиданно открылся её особый дар — дар «зеленой руки».

А за соседа она замуж вышла. Они объединили участки. И сейчас это зеленые богатые плантации, чудные цветники, изобильные сады. «Зеленая рука» женщины и жизнь мужа изменила к лучшему, принесла процветание.

Если у человека все растёт и зеленеет без особых усилий, скорее всего, это биофил, как писал Фромм. Биофил способствует процветанию жизни, в прямом и переносном смысле слова. Он создает жизнь, и это приносит ему счастье. В этом его предназначение.

Именно поэтому ребёнку надо давать семена, учить выращивать что-то, хоть цветочек на подоконнике, если сада нет. Так «подключаются» к энергии жизни, процветания и здоровья. И может открыться дар «зеленой руки» — способность создавать прекрасный сад жизни. В самом широком смысле слова.

Тот, кто обнаружил свой дар и воспользовался им для блага, гораздо счастливее, здоровее и крепче. Такой человек может много пользы принести человечеству, если выберет профессию, связанную с процессами создания и сохранения энергии жизни. Врачи, учителя,