


Вкус мяты

Душевные книги
для добрых людей

АННА КИРЬЯНОВА

*Воздушные
ванны*

Нежные истории, которые исцеляют
душу и возвращают к себе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

Содержание

Любовь

Вечный мотив любви	11
Два сосуда.....	13
Эпоха эрзаца	15
Не заражать несчастьем.....	17
Лодки и корабли.....	20
Давайте помолчим.....	22
Сковородочка на двоих	24
Слова, убивающие любовь	27
Никогда не знаешь, где найдешь любовь	30
«Средь шумного бала...»	33
Причуды судьбы.....	35
Теплые ботиночки в коробке.....	38
Океан любви	40
Розочка для любимого человека.....	43
«Поедем, Толя».....	45
Влюбился	48
Рубенсовское счастье	51
А что любили вы?	54

СОДЕРЖАНИЕ

Добро

Воздушные ванны	59
Аппетит к жизни	62
История о хрупкой девочке	64
Радость в трудные времена	66
Бутерброд для других	68
Забота — жизнь	70
Верить и идти	72
Добро с «горкой»	74
Тихий колокольчик доброты	76
Диафильмы в сердце	78
Наш ослик	81
Тихое «Держись!»	84
Турист в тепле	86
Старушки и ватрушки	88
История о старичке и саде	91
Неслучайные встречи	94
Целительные мысли	96
Давайте посмеемся	99

Счастье

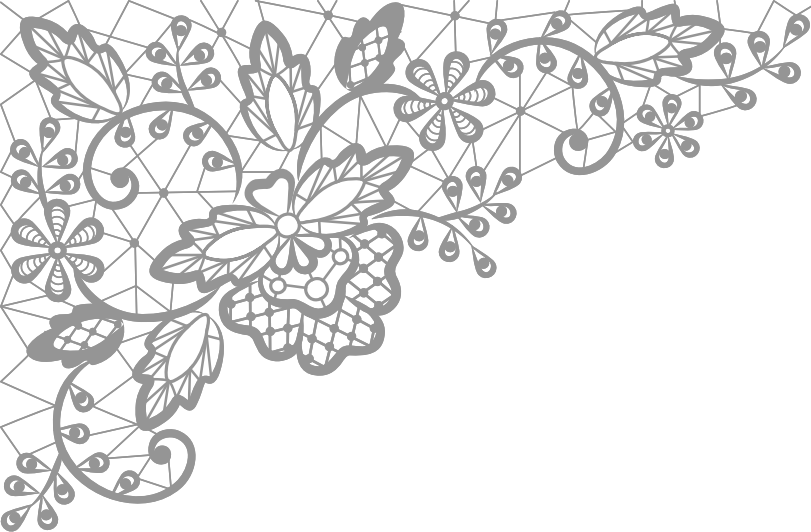
Секрет счастливого плавания	105
Не теряя — радоваться	107
В памяти остается только хорошее	109
Любить и работать	111
Если будем живы	113
Мечтайте!	115
Японские уроки	118
Кусочек счастья	120
Радость — в настоящем	123
Обязательно встретимся	126
Цена мгновения	128
О выборе	130

СОДЕРЖАНИЕ

Невероятный успех	132
Счастье относительно.....	134
Пирог «Герман».....	137

Мудрые советы

Сила молчания	143
«А как с этим жить?»	145
Математика для жизни	147
Вопрос, который спасает	149
Настоящий стоицизм	151
Побольше дела	153
Замереть — значит погибнуть	155
Неправда есть неправда.....	157
Поспешите выбрать.....	159
Закопать плохое	161
«Все должно быть прекрасным».....	163
Не смотрите за чужими хвостиками.....	165
«Клуб неприсоединившихся»	167
Закон преодоления	170
«Больше не хочу!».....	172
Смысл впереди	175
Урок от Робинзона Крузо	177
Переживать — это дорого	179
Подтянуться до мечты	181
Сомневайтесь.....	183
Без объяснений и оправданий.....	185
Польза поганок	187
Быть как дети	189
О терпении.....	191
Кого нужно слушать.....	193
Чучело страха	195
Смена фокуса.....	197
Не забывайте и о себе.....	199
Спасительные образы.....	202



*«Это любовь. И где ее
найдешь — никогда не знаешь...»*

Любовь



Вечный мотив любви

Самой древней песне три с половиной тысячи лет. Так ученые говорят. Конечно, песни гораздо старше, но эту нашли вместе с нотами. На глиняной табличке песня записана прямо как сейчас на флешке. Слова простые, мелодия незатейливая: «Я люблю тебя, моя богиня!»

Можно спеть и подыграть на арфе. Гитары еще не было в Месопотамии. А любовь была. И в Египте, в гробнице судьи, тоже нашли папирус с песней. О любви, конечно. Видимо, при жизни судье эта песня нравилась очень: «Я люблю тебя, моя богиня!»

Все кого-то любят, даже одинокие люди. Не обязательно вместе жить, не всегда это получается. И не обязательно любить сексуально. 75 лет длилось наблюдение — оказалось, все нормальные люди кого-

ЛЮБОВЬ

то любят. И поэтому живут, добиваются успеха или просто преодолевают жизнь. Оказалось, что главная ценность — все-таки любовь. А все остальное — благодаря ей. Ядро ценностей все же — любовь. Пока она есть в сердце, человек живет. Можно любить кого угодно, это тоже неважно. Лишь бы был объект любви. И тогда болезни оказываются нестрашными. И болеет человек реже. И дышит легко, и сердце у него здоровое, и риск смерти меньше. И есть смысл бороться за свой кусок хлеба, чтобы им поделиться с тем, кого любишь. Поэтому успех чаще приходит к любящим.

И песни о любви полезно слушать и петь. Их тысячи лет поют. Музыка самая простая и слова самые простые: «Я люблю тебя, моя богиня!» Или вставьте имя того, кого любите. Мотив сам придет. Он вечный, мотив любви...

Два сосуда

Человек только один сосуд может нести в руках. Вот если любит кого-то искренне — несет незримый сосуд с драгоценной влагой. Благоухающей и прозрачной. И нам тоже немного достанется. Или много. Неистощим сосуд. Любящий искренне и с нами вольно или невольно поделится любовью. Благоуханием и чистой радостью — неважно, взаимно ли он любит. Все равно нам тоже от него достанется немного счастья и мира.

Если ненавидит кого-то человек — несет, надрываясь, тяжелый сосуд с ядом. И вольно или невольно в нас содержимым плеснет. Отравит и испачкает. И рядом находиться небезопасно, даже если не нас ненавидят — все равно нечем дышать. И можно получить ни за что выплеск злобы.

Поэтому мы избегаем ненавидящих и агрессивных. Они остаются одни. Даже если есть причина

ЛЮБОВЬ

для их ненависти. Даже если они совершенно правы в своем чувстве. Но уж больно тяжело и опасно находиться рядом с таким человеком.

Можно владеть чем-то одним. И нести в мир только что-то одно. Или любовь, или ненависть. Можно, конечно, и налегке прожить жизнь, но обычно все же мы несем свой сосуд. Свою душу. Пока не избавишься от ненависти — не получишь любви. И пока не уничтожишь любовь — не нальют до краев ненависти в сосуд. А он тяжелый... И тяжело прожить так жизнь. Надо выбирать.

Эпоха эрзаца

Эрзац — это неполноценный заменитель чего-нибудь настоящего. Когда настоящее в дефиците, начинается время эрзаца. Гороховой колбасы, табака из бумаги, пропитанной никотином, хлеба из картофельной муки и опилок. Это эрзац-продукты. Их можно употреблять, ничего страшного. Они похожи на настоящие.

Ежели человека с детства кормить эрзацем, он и не будет знать другого вкуса. И страдать не будет. Это нормальная еда и нормальные вещи. У всех такие. Все так живут. Грязная лужа — это эрзац-море. А крошечный магазинчик — эрзац-супермаркет, в котором продаются эрзац-продукты. Вполне даже съедобные.

Так и с любовью. Все рассуждают про отношения. Как правильно их строить, как быть главным, как подчинять себе другого человека, как правильно с ним общаться и даже как заниматься любовью. И как выбрать