

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.

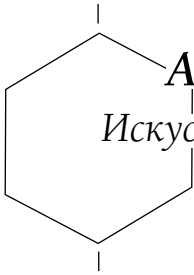
Благодарю всех тех, кто присылает и будет присылать свои истории из жизни для следующих сборников «Бочонок Мёда для Сердца».

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