

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ВКУС МЯТЫ. ДУШЕВНЫЕ КНИГИ ДЛЯ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

Анна Кирьянова

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Истории, от которых дышится легко

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Е. Олейник*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *М. Клава-Янат*

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:
Kichigin, tomertu / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Эндирүші: «КСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дукен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қадастырылмаған

Основательный
интернет-магазин
крупнейшей группы
«Эксмо-АСТ»

book 24.ru

Подписано в печать 27.07.2020. Формат 60x84^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,27.
Доп. тираж 4000 экз. Заказ



ISBN 978-5-04-102135-1



9 785041 021351 >

В электронном виде книгу можно посмотреть на сайте www.litres.ru

ЛитРес:
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



Анна Кирьянова

Воздушные ванны

.....

истории,
ОТ КОТОРЫХ ДЫШИТСЯ
легко

БОМБОРАTM

Москва 2020

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
К43

Кириянова, Анна.
К43 **Воздушные ванны. Истории, от которых дышится легко / Анна Кириянова.** — Москва : Эксмо, 2020. — 416 с. — (Вкус мяты. Душевные книги для добрых людей).

ISBN 978-5-04-102135-1

Никогда не опускайте руки. Даже когда, казалось бы, все надежды на будущее утрачены, попробуйте наслаждаться настоящим моментом, и тогда все обязательно станет лучше. Любые проблемы вам будут по плечу, если вы сохраните в себе веру в любовь, добро и красоту. Рассказы Анны Кирияновой обязательно помогут вам в этом, ведь ее мудрость вдохновляет. А тысячи читателей от души благодарят ее за истории, от которых расправляются плечи и дышится легко.

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-102135-1

© Кириянова А.В., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Воздушные ванны

«Покажи, как ты меня любишь!» —

так малышу говорят, и он изо всех сил сжимает нас в объятиях. Он еще говорить почти не умеет, а обнимать умеет — показывать, как он любит. Выразить свою любовь, изо всех сил прижимаясь к нам и обвивая ручками. Вот так я тебя люблю! Сильно-сильно! Крепко-крепко! Изо всех сил!

Это так нужно и важно каждому человеку — чтобы показали, как его любят. Но попросить об этом можно только маленького ребенка. Потому что он искренний. Потому что он не пожмет плечами и не скажет рассудительно: зачем показывать? Ты и так знаешь, что я тебя, как бы сказать, люблю. Или вроде того. В общем, все нормально. Давай поговорим о делах и о важном!

Так это и есть — важное. Чтобы показали, как нас любят. Если не умеют говорить — это не страшно. Можно показать. Спросить, не устал ли ты. Попросить надеть шапку, если холодно или солнце печет. Купить вкусное — просто так — и угостить. Дотронуться ласково или обнять в печали. Поцеловать или за руку взять на прогулке. Вечером поставить наш любимый фильм. Выслушать проблемы и просто пожалеть и ободрить... Много есть способов показать, как любишь! — но мы просим об этом только маленького ребенка. Который искренне добр еще. И искренне показывает свою любовь. Ему не стыдно, не жалко, он щедр — вот так я тебя люблю! Изо всех сил!

..... Анна Курьянова

Иногда надо показывать, как сильно мы любим, — пока еще можем обнять любимых. Пока еще есть для этого силы. Добрым словом, поцелуем, подарком, прощением, нежностью, которую не просили — взрослые не просят нежностей. Но нуждаются в них очень. И потому тихонько просят малыша: «Покажи, как ты меня любишь!» — и тоже обнимают и целуют в ответ...

Воздушные ванны

Одни живут легко.

Баловни судьбы, любимцы фортуны. Права меняют, детей рожают, дипломы получают, учатся, ездят отдыхать к морю, лечат kota, делают стрижку модную и с кем-то дружат или ругаются. И все это легко так. А другие — им тяжело, трудно живется. Они все стонут и жалуются. Им все дается с огромными усилиями. Права надо менять — проклятые очереди и пошлины. К морю надо ехать — билеты дорогие такие, и у моря грязно, и море холодное. Беременность превращается в какую-то затяжную болезнь, почти инвалидность, ребенок — в источник проблем и тревог. Стрижку сделать — целая история, да еще в салоне нахамят. Учеба — крошечный мрак и пытка. Так вот. События все те же самые. И у одних, и у других. Никакой разницы совершенно. То хорошие события, то плохие. Но одни из события делают тяготу и тяжкий крест. Другие — переживают, конечно. И дальше живут. Легко. Или кажется, что легко. Одни дышат, другие — вздыхают тяжело. И поход в магазин за сахаром превращается в мытарство... И люди с тяжелой жизнью с завистью смотрят на баловней судьбы. Не замечая очевидного — события примерно одинаковые. Жизнь похожа. То тепло, то холодно, то светло, то темно, то горько, то сладко... Все иногда болеют, расстраиваются, имеют проблемы с деньгами, меняют документы, теряют близких — такова жизнь. Ничего не поделаешь. Надо полегче жить, полегче дышать, проворнее двигаться; только это и остается на наш выбор. Жить и дышать. Или выживать и вздыхать. В одних и тех же обстоятельствах...

Как добиться успеха,

рассказывала одна дама. Она лично добилась успеха. Сами посудите: несколько перелетов в неделю в другие города и страны для выступлений. Она много выступает. И спит по четыре часа, и то не каждый день — надо ведь готовиться к выступлениям и летать. Она переодевается прямо в машине, для скорости. У нее там есть плечики для платьев и полочка для туфель. И красится она тоже в машине или в зале ожидания. Телефон у нее не умолкает, а почта ломится от писем, на которые она отвечает. На все. И днем и ночью. Вот видите, опять телефон звонит и мессенджер блямкает. Секунду, сейчас отвечу. А обедает она тоже на ходу, вот, например, сейчас она будет обедать гамбургером и газировкой, прямо в машине. Очень быстро: она приучила себя есть быстро. Ам — и нет гамбургера! Детей своих она видит изредка, раз в неделю. А с мужем пришлось развестись, он не смог выдержать успеха жены. И пока она ни с кем познакомиться не может, ей некогда. Она же добилась успеха! И в день у нее три интервью и несколько личных встреч, а еще Скайп, Вотсап, Вайбер и много других средств сообщения. Вот что такое успех! Надо к нему стремиться.

Может, не надо. Неудобно обедать в машине и переодеваться в туалетах аэропорта. Спать по четыре часа три раза в неделю и постоянно куда-то бежать и лететь. И отвечать на сообщения в три часа ночи тоже неудобно. И остаться одной среди толпы — очень грустно. Успех — это когда на душе хорошо. Когда ты счастлив. Когда есть тихие вечера с близкими. Когда ты можешь потратить свои день-

Воздушные ванны

ги с удовольствием на отдых. Когда ты можешь полежать на диване с книжкой или фильм посмотреть, обняв детей и мужа. Или посидеть на крылечке в саду, полюбоваться на цветы и на небо — вечером оно очень красивое. А потом вечер проходит и наступает ночь. Солнце быстро садится... Жизнь коротка. И потратить ее на успех — может быть, неразумно?.. Хотя у каждого свое представление об успехе и счастье.

Одна женщина толкнула старушку.

Ну, бывает такое. Она сильно торопилась, старушка медленно шла. Как нарочно, очень медленно переставляя ноги в ботах старушечьих. А женщина торопилась, была раздражена, неприятности у нее были, она плохо себя чувствовала и с мужем поругалась. И толкнула не сильно, но ощутимо. И сказала раздраженно: «Быстрее не можете, что ли?» И старушка поглядела на нее голубыми глазами, почти белыми от старости. И сказала тихо и грустно: «Не могу!» Вот такой мелкий инцидент. Жалкий жизненный случай. После которого болит душа, сердце, вообще непонятно, что болит, но даже дышать тяжело и невыносимо... И все так быстро случилось, и уже женщина почти забралась в маршрутку, как вдруг она поняла вот что: «А как я теперь буду жить?» Как теперь жить, есть, спать, работать? Это поймут те, у кого есть душа и совесть. И кто испытывал такие муки — ах, какие они долгие... Иногда — пожизненные... А может, и потом не свои грехи вспомнишь, а вот эти тихие слова и взгляд старческий, беззащитный? Это хуже грехов, наверное.

Женщина выскочила из маршрутки. Ее приняли за ненормальную. И бежала по улице и боялась, что не увидит старушку. Но та далеко не ушла. Стояла и не знала, как дорогу перейти. Растерянно озиралась. Она же медленно шла. И женщина подбежала к ней и стала просить прощения. Как дети просят. Безыскусно, просто, со слезами. Она превратилась в ребенка, эта женщина сорока с лишним лет. И просила простить. Она больше так не будет! Простите! И старушка сначала удивленно смотрела — она

Воздушные ванны

привыкла, что ее толкают. Тех, кто медленно ходит, часто толкают. А потом поняла и женщину простила. И говорила, что прощать-то не за что. Это ничего страшного. Это мелочь. Это пустяки!

Вот мелочи-то и мучают. Глупости. Пустяки. Мелкие случаи и слова, сказанные не со зла, а в раздражении и в спешке. Мы все бежим и опаздываем. Переживаем. Злимся. Но толкать никого не надо. Вот особенно случайно толкать не надо, чтобы не каяться всю жизнь и не плакать от стыда. Грехов и так достаточно и всяких проступков. Но больше всего мучают пустяк и мелочь. Почему-то так...

Послание в бутылке

бросают в океан — это, наверное, самый безнадежный способ отправить письмо и получить ответ. Только представьте себе бутылку и размеры океана. Это даже не иголка в стоге сена — это совсем невообразимое сравнение. Однако люди бросают бутылки с посланиями — от отчаяния. Или от наивности. И самое поразительное, что эти послания находят! Вот оно, Провидение и Узор Судьбы, как это называл Шопенгауэр. Дети капитана Гранта нашли бутылку с письмом от отца — какая романтическая выдумка! Однако такое на самом деле случилось. Судно захватили контрабандисты, кто-то из экипажа бросил бутылку с мольбой о спасении — и через три дня эту бутылку нашли и всех спасли. Вот так. Это реальный факт. Или один пастор проповедовал о вреде алкоголя. Его мало кто слушал... И пастор свои проповеди стал упаковывать в пустые бутылки и бросать в океан. Он свято верил в свои проповеди и в неисповедимость путей Господних. А потом этот пастор начал получать письма, уже не в бутылках, а по почте. Незнакомые люди горячо благодарили его за его послания — они выловили случайно бутылки, открыли и прочитали проповедь. И это их так потрясло, что они сочли находку знаком свыше. И перестали убивать себя алкоголем, спаслись и протрезвели. И от всего сердца благодарили спасителя! Или один моряк 22-летний бросил в море бутылку с письмом к незнакомой красавице. Написал, что он очень одинок и хотел бы полюбить и жениться! Бутылку выловил рыбак, отдал своей племяннице, и она ответила моряку: дескать, я не красавица, наверное. Но это знак свыше. Давайте встретимся! Они

Воздушные ванны

встретились, полюбили друг друга и поженились. И стали жить счастливо.

Если совсем одиноко, если подступило отчаяние и нужна помощь или любовь, можно написать послание, запечатать его в бутылку и бросить в море. А можно просто написать. То, что написано, не стирается и не исчезает. Оно каким-то образом доходит до адресата, рано или поздно. Доходит до того, кому предназначено. Главное — правильно указать свои координаты и имя в конце письма. Как работает этот способ — тайна и загадка. Но он работает. Хотя это так же странно, как отправлять письмо в бутылке, бросая ее в океан, — но эти письма доходят. Иногда доходят именно до тех, кому они предназначены...

Лев Толстой всего боялся.

То есть он был храбрый. На войне отважно себя вел, с разъяренной медведицей дрался, имение в карты азартно проиграл, высказывал свои идеи открыто... Но он боялся грозы, просыпанной соли, несчастливых чисел, призраков и вообще — многих снов и предчувствий. Тревожный он был человек и чувствительный. Он понимал, что жизнь непредсказуема и что угодно может случиться с кем угодно и когда угодно. Планирует человек свою жизнь, похвально богачеством, ждет счастья, любви, а тут бац! — и что угодно может произойти. И Толстой изобрел свой способ психологической защиты. Он в конце каждого письма с планами и надеждами писал три буквы: «ЕБЖ». Попрошается с адресатом и припишет: ЕБЖ. Эти буквы очень ему помогали. Прожил Толстой долго, сохранил здоровье, ум, был он богат и вообще: графом был и поместье имел. И всемирную славу. Может, буквы помогли? Они означали «если будем живы».

Так и есть. Если будем живы — все получится. Все наладится. И с родными свидимся, и денег заработаем, и выздоровеем, и успеха добьемся, и к морю съездим, и забудем плохое, избавимся от печали... ЕБЖ — вот это главное. Пока Ж, все Б нормально. И даже хорошо. И соль просыпанную переживем, и несчастливый день, и грозу. ЕБЖ.

Воздушные ванны

*Кто завидует злобно чужому счастью —
пусть его получит.*

Вместе со всем остальным, конечно. Вместе с судьбой. Одно без другого не бывает. Завидовали царю Поликрату, который купался в роскоши, — а кончил жизнь на вертеле. Его заживо изжарили враги в разоренном царстве. Так пусть получают счастье Поликрата, не жалко! Пусть берут. В комплекте с судьбой. Завидуют успеху спортсмена — пусть получают успех. И порванные связки, больной позвоночник и непрерывные тренировки с утра до вечера. Вставай с уютного дивана и беги или дерись! Сейчас же! А то счастье потеряешь и публика от тебя отвернется. Завидуешь подруге — получи заодно ее болезни и детские страдания. Токсичную мать, как у нее была. Побои. Оскорбления. И тяжелую болезнь, которая ее ждала, — теперь это твоя болезнь. Вместе с домом и должностью подруги. Получите счастье великого актера! И его депрессию в комплекте. И потерю ребенка — ах, завистник забыл, что актеру пришлось такое пережить. И счастье политика получите. Вместе с тревогами, страхами, покушениями на его жизнь и преследованиями. Все можно получить только в комплекте, уважаемые завистники. Просто нормальные люди не особо распространяются о своих тяготах. Не знает завистник обстоятельств чужой жизни. И никто не знает, сколько он проживет. Так что можно еще и свой век укоротить очень, получив чужое счастье. Сто раз надо подумать, прежде чем сказать: ах, тебе-то хорошо! Отдай мне свое счастье!

..... Анна Курьянова

Чужое счастье — как чужие туфли. Красивые и блестящие. На три размера меньше. Пусть наденут и носят завистники наши туфли — только чтобы снять не могли. Сами выпросили у судьбы. Сами сетовали и сравнивали. Так пусть берут! И не плачут потом. А если и заплачут — не жалко. Сами выпросили наш крест...