

РАНКОВА МЕДИТАЦІЯ

Замість передмови

Вірити в дива так просто! Адже лише з тим, хто у них вірить, дива трапляються. Кожна з вас, мої любі дівчатка, єдина й неповторна, кожна з вас — Принцеса! Так, так! І ти Принцеса! І ти! І ти! Варто лише повірити в це і почати — хоча б із завтрашнього дня!

Прокинутись неспішно, від внутрішнього будильника, насолодитися миттю переходу від сну в яв, потримати свій сон за хвостик і прив'язати його до першого сонячного променя. Думаю, їм буде про що поговорити.

Солодко потягнутися, розім'яти всі свої м'язи й суглоби, привітати день напівсонною усмішкою. Трохи полежати, усвідомивши себе в новому дні, знайти принаймні десять приводів прокинутися й радіти життю. Потім неспішно піднятися й здійснити свій щоденний ранковий ритуал. Що це буде для тебе? Ранкова йога чи контрастний душ? Вмивання холодною водою чи улюблений крем? Чашка запашної кави чи вітамінного чаю? Прислухайся до себе — чого ти хочеш саме зараз? Відійди від звичок і традицій. Дозволь собі прожити цей день так, як хочеться. Хоча б у дрібницях. По кроку. По думці. По посмішці. Потроху наближаючись до себе

справжньої. Не тієї, якою тебе хтось хоче бачити, а такої, якою хочеш бути ти.

Плануй день чи живи за емоціями. Фарбуйся чи будь природною. Проведи годину за вкладанням волосся чи дозволь собі бути такою, якою є. Одягни улюблену сукню чи діловий костюм. Додай краплю запаморочливого парфуму. А головне — не забудь перед початком нового дня вдягти свою маленьку корону, адже ти — Принцеса!

І байдуже — треба їхати з середмістя до центру, щоб керувати великою компанією, чи залишатися вдома з дитиною, проводити консультації та тренінги чи продавати картоплю, працювати в офісі вісім годин чи фрілансити вдома — ти Принцеса! Знайди кілька хвилин для себе — випити чаю, дати відпочинок спині чи ногам, зателефонувати подрузі, подрімати в обід із дитиною, прочитати сторінку книги, озирнутися навкруги й побачити, який прекрасно-дивовижний цей світ! А ввечері подякувати за цей день і знову знайти привід для радості. А може, й не один.

Любіть себе, мої подруги-принцеси! І пам'ятайте про корону на вашій прекрасній голівці, а тому — спину тримаємо прямо, голову повертаємо з гідністю й грацією, усміхаємось і рушаємо вперед — назустріч дивам!

ЖИТТЯ

Принцеса кидалася в гарячому поту на своєму широкому ліжку. Їй знову наснився цей сон. Сон, у якому вона грала в складну заплутану гру під назвою «Життя».

Спочатку все було добре. Їй пропонували на вибір декілька дверей. І вона вибрала — найкращу. Так їй на той момент здалося. Дорогі дубові двері з кованими петлями і ручкою, прикрашеною різьбленням і гравіюванням. У замку стирчав ключ, і двері були прочинені. Крізь щілину пробивався промінь сонця. То хіба хто-небудь міг уявити, що за такими дверима причаїлося щось жахливе? І Принцеса з чарівною усмішкою на обличчі величною царською ходою увійшла до цих дверей.

Від порогу її підхопили два милі пажі й закружляли у вихорі чарівного танцю. Вона потрапила до чудового міста із золотими куполами, що тонули в зелені й квітах, з повноводною широкою річкою, оперезаною витонченими мостами, з прекрасними палацами і замками, з милими, усміхненими до неї людьми. Принаймні так їй здавалося. Тому що в цьому місті вона зустріла і полюбила чудового Принца. І закрутилася з ним у ритмі цього золотого міста, що напоює ароматами весни та надії. І нічого, і нікого довкола не помічала Маленька Принцеса.



А потім усе зникло одразу. І Принц, і місто, й аромати, і весна. На зміну їй прийшло спекотливе спопеляюче літо. І наша Принцеса опинилася в пустелі. І води нікому подати, і поради нема в кого запитати. А якщо і виникали довкола люди або прекрасні замки, то, як те й належить пустелі, при найближчому розгляді виявлялися вони лишень міражами. І ось кидалася Маленька Принцеса по цій пекучій пустелі з краю до краю, плакала і кликала свого принца. Інколи їй здавалося, що вона його бачить. Примарна надія брала її за руку і тягнула за собою. І вона бігла з останніх сил, збиваючи до крові ноги. Але Принц щоразу при наближенні танув, бо це був міраж. І тоді вона билася в істериці від відчаю й образи.

Та ось Принцеса прокинулася. Вона відкрила широко свої прекрасні мигдальної форми чайно-зелені очі, змахнула довгими-предовгими чорними віями і усміхнулася. Що це була за усмішка! Навіть сонце визирнуло крізь хмари подивитися — чи не конкурент який з'явився? Такою сяючою була усмішка нашої Принцеси. Вона усміхнулася, бо побачила якнайтонші мережива балдахіну над своїм ліжком, венеціанське дзеркало, в якому відбивалося трохи бліде, але все-таки симпатичне обличчя, воду в білосніжному глеку, дбайливо приготованому їй покоївкою, букет свіжих квітів у вазі. Вона усміхнулася, тому що вловила ледве відчутний аромат свіжоспечених круасанів до сніданку. Вона усміхнулася, адже зрозуміла —

це був лише сон. А в її світі все, як і раніше, прекрасно! І все — для неї, єдиної і неповторної.

У її світі ласкаво світить сонце, співають птахи, розпускаються квіти. У її світі всі її люблять, обожнюють і поклоняються. У її світі є чудова сім'я і друзі. У її світі все добре, і кожен день приносить радість, любов, знання, мудрість і все, чого вона побажає. І вона вирішила, що сьогодні не уві сні, а в реальності піде до коваля і попросить його зробити Ключ. І з цим Ключем піде до найкращих, найправильніших дверей і відімкне їх, і увійде до цих дверей сміливо, і забуде про свої сні, і зустрине там свого Принца. Він візьме її за руку і поведе в своє королівство. І наша Принцеса стане в ньому Королевою. А її Принц — Королем. Він подарує їй увесь свій світ, а вона подарує йому спадкоємця. І може бути — не одного. Вони житимуть довго і щасливо і помруть в один день, як і належить усім щасливим закоханим.

КВІТУЧИЙ САД

Принцеса потягнулася, перебуваючи ще у напівсні. Її ліжко видавало таке промовисте скрипіння, від якого пташки за вікном на мить замовкали. Вона ще раз потягнулась, подякувала ліжку за такий музичний початок дня й сіла.

За вікном прокидався вмийтий дощем ранок. Птахи полонили сад своїм медовим співом. Із листя дерев спускалися, намагаючись потрапити у їхній ритм, крапельки роси. Розкривалися молочно-білі, персикові, рожеві, лимонні квіти, виприскуючи свій аромат у цей прекрасний ранок.

Принцеса розкрила вікно, вдихнула густий п'янкий фруктовий аромат саду, відчула його творче звучання. У цю мить вона була сповнена любові та вдячності. Вона любила це щедре небо, яке виливало на неї свою синь і райдужні переливи. Вона відчувала, що кожна нова секунда цього дня, який народжувався у неї на очах, створює цей невагомий фруктовий сад. Всередині вона відчувала творче звучання нового дня. Він обов'язково буде найкращим, найпрекраснішим днем її життя, наповнений любов'ю, вдячністю, співзвуччям, творчістю, достатком й чимось іще — новим, невідомим, мінливим, але обов'язково чудовим і чарівним.

Вона вискочила у квітучий сад у чому була, босоніж, поспішаючи впустити всередину буяння квітів й ароматів. Вона вми-

КВІТУЧИЙ САД

лася медовою рососою абрикосового цвіту, вплела в свої шовкові коси черешневий цвіт, напоїла свою прозору сорочку персиковою ніжністю й пішла назустріч новому дню.

* * *

Гуляти у фруктовому саду — то справжня насолода! От червоніють від лагідного вранішнього сонця червонобокі черешні. Там напоюють повітря п'янким ароматом абрикоси. Тут груша похилила свої обважнілі віти додолу, так і запрошує: «З'їж мою бурштинову грушку!». А он там, вдалині, виблискують своїми жовтаво-зеленими боками яблука. Кого з них обрати?

Принцеса блукала садом і міркувала — як обрати найкраще з найкращого? Кожне дерево красиве й плодове, кожне схиляє до неї свої віти, ніби шепоче: «Візьми моє яблучко, найсмачніше, запашне!», «Спробуй мою грушку, соковиту й м'якеньку», «Не минай моїх абрикосів, ніжних і ароматних». А черешні! Хіба можна проминути і не кинути двійко-трійко ягід до рота, а ще парою прикрасити вушка, наче коштовними підвісами. Та вони й є коштовними! Дивом, створеним природою. Хіба не диво, як із кісточки, кинутої у землю, политою дощами, виростає дерево, на якому за кілька років з'являться сотні таких червонобоких солодких ягід!

Як порівняти їх, якщо кожне прекрасне своєю красою? Кожне досягає у свій час, має свій смак і колір, призначене для споживання чи приготування смаколиків. Кожне з дерев,

що росло у саду, було наче сповнене своєї ваги й значущості, усвідомлювало свої принади й красу, відчувало свою роль і призначення. Й ніколи на черешні не виросте яблуко, а на сливі — груша. І ніхто від того не сумує й не страждає.

А от наша Принцеса сумувала. Незважаючи на сонячну погоду й багатий на аромати й смаки сад. Принцеса загубилася й розгубилася. Вона бачила, що все навколо неї — кожна травинка й квітка, кожен камінчик і дерево, кожна тварина й людина — мають свій сенс і свою мету. Все існує для чогось, все виконує свої окреме, наперед відоме завдання. І лише вона — істота без талантів і мети. Для чого вона живе? У чому її сенс і призначення? Вона не розуміла. Адже все навколо робиться для неї чи за неї. От, наприклад, сад. Вона любить ним милуватися, тим, який він доглянутий, веселий, родючий. Але навіть його плоди вона зазвичай бачить лише у себе на столі. А хто їх виростив? Хто зірвав? Хто дбайливо відібрав і приготував? Вона над тим рідко задумувалася. Тому й втекла рано-ранесенько зі свого ліжка в сад, прихопивши з собою фруктову корзинку. Але в саду розгубилася, бо не могла обрати найкраще, не могла наважитися взяти яблуко, щоб образити грушу, зірвати повну жменю черешень й обійти абрикоси.

Так Принцеса, міркуючи над проблемою вибору, й не помітила, як навколишня картина змінилася. Їй стало важче йти, сукня заплуталася у бур'янах. Звівши очі й відірвавшись на-

решті від думок, Принцеса побачила старе покручене дерево, що ледь проступало серед високої сухої трави. В цю дальню частину саду вона ніколи не заходила. Тут було вже не так за-тишно й привітно, як серед запашних родючих дерев.

Принцеса обійшла дерево й побачила, що воно не всохле й мертве, як здалося спочатку. На ньому де-не-де виднілися зелені пуп'янки, що обіцяли вибухнути молодим соковитим листям, — але щось їм заважало. Земля під деревом була зовсім суха й потріскана, заросла травою, віти були вузлуваті й неприродно вигнуті, але ж — живі! Принцеса повернулася до господарського двору, набрала води та взялася поливати суху землю під деревом. Не раз і не двічі довелося їй повертатися, але вона не зважала ані на довгий шлях, ані на важку ношу. Бо дерево з кожним ковтком води наче вивищувалось й оживало. Потім вона вирвала бур'яни й відрізала сухі гілки. Дерево ще помолодшало і стало ніби трохи вище. Принцеса й сама зарум'янилася й повеселішала.

Щодня приходила вона до свого дерева, приносила йому води, прибирала траву, обкопувала землю, розмовляла. Одного ранку вона помітила, що несміливі пуп'янки нарешті вибухнули ніжним листям. Іншого — що до дерева стали прилітати пташки й співати в його відродженій кроні, але надовго не затримувались. Єдине, що непокоїло Принцесу, — це покручені віти. Прикрашені молодією зеленню, вони виглядали не так жакли-

во, але й не так, як решта дерев у саду. Їй здавалося, що саме ця вада не дає дереву розквітнути й засяяти у повній красі.

Одного дня Принцеса з'явилася біля дерева не зі звичною лійкою чи сапкою, а з оберемком різнокольорових стрічок. Вона вирішила, що перемотає зламані вузлуваті віти, щоб вони не примушували саме дерево страждати від своєї недосконалості та приваблювали пташок яскравими кольорами стрічок. Завзято Принцеса взялася до роботи! Обережно й м'яко вирівнюючи віти, вона перемотувала їх червоним, помаранчевим, жовтим, рожевим, залишаючи довгі кінці стрічок цілувати вітер.

Коли роботу було закінчено, перед нею стояло високе красиве дерево, вкрите маленькими зеленими листочками, серед яких виблискували на сонці різнокольорові стрічки. Вони танцювали у хвилях вітру й запрошували всіх приєднатися. До дерева подивитися на цей дивний танок злетілися пташки й метелики, гамірним табором розсілися на його вітах і заспівали оду Принцесі. Втішена своєю роботою, Принцеса залишила дерево, адже тепер воно було красиве, живе, у веселому товаристві й не потребувало більше турботи.

Навідавшись за кілька днів, вона побачила, що на ньому з'явилися маленькі червоненькі яблучка. Усі в королівстві тепер називали його не інакше, як Диво-дерево, й ходили до нього цілими родинами. А воно росло й радувало людей, і самим своїм існуванням доводило, що дива трапляються, й дуже часто вони зроблені нашими руками.



ПУСТЕЛЯ

Принцеса кидалася по своєму величезному ліжку й ніяк не могла прокинутись. Уві сні вона ходила пустелею, сірою й брудною. Їй нестерпно хотілося пити, вимити від бруду ноги, але ніяк не вдавалося прокинутися, вийти з цієї пилової сірості.

Раптом вона підскочила й сіла. Відкрила очі й побачила перед собою той самий сірий колір, тільки густіший і темніший. «Ні, так не піде», — пробурмотіла вона й знову заплющила очі. Потім швидко розплющила, але картинка не змінилася.

Тоді вона рішуче розправила простирадла, підбила подушку й поклала на неї свою скуйовджену голову. Вкрилася ковдрою і спробувала заспокоїтися. «Зараз я засну, потім прокинусь — і все буде так, як було», — прошепотіла вона собі, як мантру.

Сон прийшов, але приніс із собою ще й сухий вітер. Вона йшла землею, яка буквально тріскалась у неї під ногами. Сірою брудною землею без ознак життя. Більше того — відчуття всередині були такі самі. Всі нутроці стискалися від спраги й порожнечі. Так, наче все всередині вишкребли й висушили. Так, наче те, що вона бачила перед собою, було картинкою її внутрішнього стану.

Принцеса зупинилася. Її охопив такий розпач і жах, що вона відчула, як волосся ворухиться й піднімається вгору. Жах і без-

вихідь були такої сили, що замість того, щоб бігти чимдуж далі, вона наче вросла в цю спраглу землю, наче стала нею.

За якийсь час Принцеса опанувала себе й почала думати. Що робити? Як вийти з цієї пустелі? Як повернутися до свого веселого яскравого палацу, до свого радісного життя? Ці запитання ще сильніше притисли її до землі. Вона не знала, як на них відповісти. Вона не знала, що їй робити. Вона так втомилася, що сіла на землю, не зважаючи на бруд, підігала під себе ноги, як у дитинстві.

Вона не помітила, скільки так просиділа, але за якийсь час відчула вологу на своїх руках. Принцеса подумала, що пішов дощ, і з радісним обличчям повернулася до неба. Дощу не було, але волога звідкись прибувала, й земля під нею вже не здавалася такою сухою й сірою — вона темнішала й змінювалась. І тоді Принцеса зрозуміла, що то її сльози, що лилися з очей безупинним потоком, зволожували землю. Їй раптом стало спокійно й затишно — ті сльози наче вимивали зсередики всю сірість і сухість, живили все навкруги. Тоді вона піднялася й закружляла у шаленому танку. О, якби її зараз побачили придворні, вони б точно подумали, що з нею щось не те. Але пустеля на те й пустеля, що жодних придворних там нема, натомість можна бути собою й не боятися робити те, що хочеться!

Так Принцеса танцювала й плакала, її сльози розліталися навсібіч і зволожували спраглу землю. Ці сльози лили-