

НАЧАЛО

№ 12
АВГУСТ-
СЕНТЯБРЬ
2012

О ЧУВСТВАХ И ЭМОЦИЯХ



НАЧАЛО

ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ, АКТУАЛЬНЫЕ МНЕНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, МЫСЛИТЕЛЕЙ, БИЗНЕСМЕНОВ И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ



ДОСТАВКА КУРЬЕРОМ

Вы можете заказать курьерскую доставку журнала на ваш адрес.

Для этого достаточно указать ваше имя и адрес, отправив электронное письмо по адресу **nachalomag@gmail.com** или сделать звонок в отдел доставки по телефону 8(926)363.68.01. Стоимость с доставкой 200 рублей.

ГДЕ НАС НАЙТИ В ГОРОДЕ?

Супермаркеты «Азбука Вкуса»

Сеть танцевальных клубов Gala Dance

Магазины «Республика»

ТОЧНЫЕ АДРЕСА МАГАЗИНОВ, СУПЕРМАРКЕТОВ И КИОСКОВ, ГДЕ ПРОДАЕТСЯ ЖУРНАЛ «НАЧАЛО», ПРИВЕДЕНЫ НА СТР 71.

ВЫСОКИЕ ЧУВСТВА



На вопрос, что отличает человека от других живых существ, мы привыкли отвечать — интеллект. Между тем электронные мозги наделены сегодня куда более мощными аналитическими способностями, чем наши. Однако ни машины, ни животные не способны на такие эмоции, которые может испытывать человек. Животные не способны на высокие чувства: они не знают, что такое удовольствие от счастья ближнего, братская любовь или радость от помощи чужому ребенку. Выходит, что истинное отличие человека

от животного — в способности переживать высокие чувства и совершать бескорыстные поступки. Как ни вспомнить Гете, который написал, что истинные эмоции и истинный разум не конфликтуют, а дополняют друг друга в гармонично развитом человеке. Поэтому управление эмоциями — умение сдерживать низменные чувства и развивать высокие, становится важнейшей потребностью человека.

Владимир Ляпов

СОДЕРЖАНИЕ



8 Эмоции: плюс или минус

Власть над собой – самая важная власть, поработанность своими страстями – самое страшное рабство.

12 Оптимизм

Иван Ильин.

15 Наши с вами удовольствия

Владимир Познер.

16 Чувствуя пульс жизни

Одри Хепберн.

18 Береги себя от гнева

Гнев и раздражительность отравляют нам жизнь. Где найти противоядие?

22 Две стороны радости

Анни Безант

26 Афоризмы о позитивных эмоциях

28 Мы ждем перемен

Колонка Андрея Кончаловского.

32 Просто о сложном

Борис Гребенщиков.

36 Афоризмы о негативных эмоциях

38 Россияне без России

Путь к духовному возрождению Родины.



40 Мы такие разные, но все-таки мы вместе

Парадокс: Почему ради сохранения любви надо сдерживать проявления эмоций?

46 Источник жизни

Один день в одном из этих трех мест заменяет двухнедельный курс от депрессий и нервных расстройств. В этом случае лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

52 Связь с космосом

Татьяна Толстая – о том, как устроены эмоции на примерах из жизни.

56 Внутренний огонь

Беседа со старцем Паисием Святогорцем.

60 Без обид жить легче

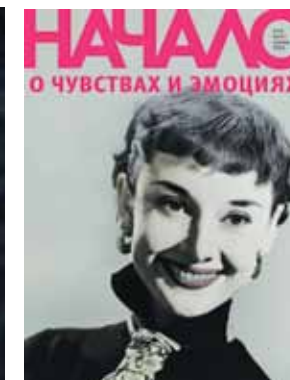
Всеволод Чаплин.

63 Чувства подскажут

Светлана Ходченкова.

64 Владей собой

Эмоции – источник жизни и они же источник проблем. Как сделать так, чтобы эмоции приносили максимум пользы человеку как существу духовному и не пробуждали в нем животное начало?



На обложке:
Stairway to Heaven





АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ

Один из постоянных авторов нашего журнала поделился мнением об ожидании перемен в России [Стр. 28](#)



АННИ БЕЗАНТ

Философ, деятель культуры, известный мистик и автор книг «Совершенный человек», «Строение космоса», «Тупики цивилизации». После встречи с Еленой Блаватской, русским философом-мистиком, заинтересовалась теософией. Путешествовала по Индии, Юго-Восточной Азии. Выступала с лекциями по философии и развитию человечества в Лондоне, Париже, Нью-Йорке. [Стр. 15](#)



ТАТЬЯНА ТОЛСТАЯ

Российская писательница, публицист и телеведущая. Наиболее известен ее роман «Кысь», получивший премию «Триумф». Книги Татьяны Толстой переведены на многие языки мира. [Стр. 52](#)



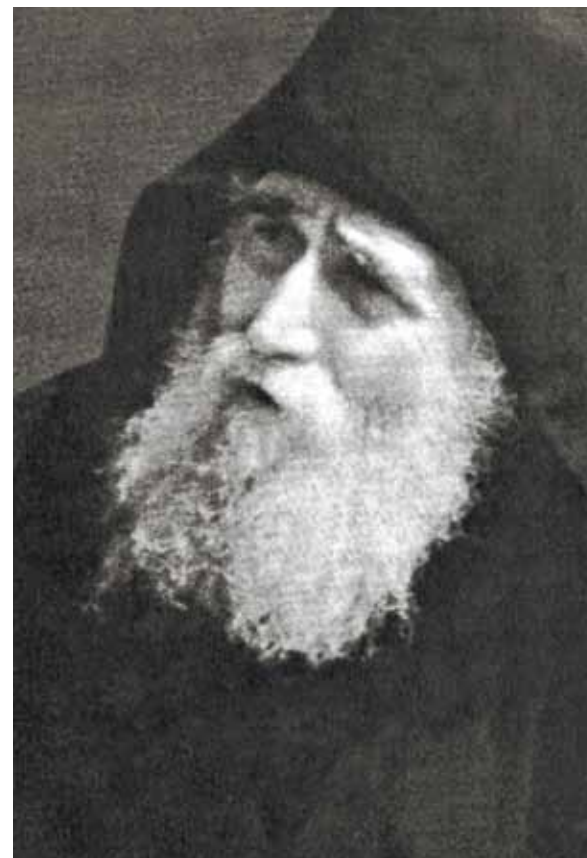
БОРИС ГРЕБЕНИЦКИЙ

Поэт и музыкант, лидер рок-группы «Аквариум», один из «отцов-основателей» русской рок-музыки. [Стр. 32](#)



ИВАН ИЛЬИН

Русский мыслитель, автор нескольких важнейших концепций развития России в контексте мировой истории. Взгляды Ильина сильно повлияли на мировоззрение других русских интеллектуалов консервативного направления XX века, в числе которых, например, Александр Солженицын). [Стр. 12](#)



ПАИСИЙ СВЯТОГОРЕЦ

Блаженный старец и монах Афонской горы, известный своими духовными наставлениями и подвижнической жизнью. Старца Паисия Святогорца широко почитают в России, а его канонизация считается вопросом времени. [Стр. 56](#)



ВЛАДИМИР ПОЗНЕР

Телеведущий, журналист, первый президент Академии российского телевидения. [Стр. 15](#)



НАДЕЖДА ГРАЧЕВА

Всемирно известная танцовщица, звезда Большого театра, поделилась точкой зрения на эмоциональную разницу между мужчинами и женщинами. [Стр. 42](#)



ВСЕВОЛОД ЧАПЛИН

Священник Русской Православной Церкви, протоиерей; с 31 марта 2009 года Председатель Синодального отдела по взаимодействию Церкви и общества Московского Патриархата, член Общественной палаты Российской Федерации. [Стр. 60](#)



СВЕТЛАНА ХОДЧЕНКОВА

Актриса, звезда телефильмов и сериалов, о пользе эмоциональных решений и источнике положительных эмоций. [Стр. 63](#)



ЭМОЦИИ: ПЛЮС ИЛИ МИНУС?

Эмоции — это признак человека или животного?

Как управлять эмоциями и можно ли притягивать позитивные, отталкивая негативные чувства.

Каждый взрослый человек знает, что такое эмоции, так как неоднократно их испытывал с самого раннего детства. Однако когда просят описать какую-нибудь эмоцию, объяснить, что это такое, как правило, человек испытывает большие затруднения. Переживания, ощущения, сопровождающие эмоции, с трудом поддаются формальному описанию. Несмотря на это, об эмоциях написано очень много как в художественной, так и в научной литературе, они по-прежнему плохо изучены и вызывают интерес у философов, физиологов, психологов, врачей.

Эмоции и чувства, выполняя различные функции, участвуют в управлении поведением человека непроизвольно, вмешиваясь в нашу жизнь помимо нашей собственной воли. Проблема в том, что их невозможно контролировать. Действительно ли невозможно? В «анализе эмоций» нет никакого плодотворного руководящего начала, никакой основной точки зрения. Эмоции различаются и оттеняются в них до бесконечности, но вы не найдете в этих работах никаких логических обобщений. Русский психолог Николай Ланге писал,

что «эмоции занимают в психологии место золушки, нелюбимой, гонимой и вечно обобранной в пользу старших сестер – «ума» и «воли». Им приходится обыкновенно ютиться на задворках психологической науки, тогда как воля, а особенно ум (познание) занимают все парадные комнаты. Однако именно эмоции определяют то, как мы живем». Алексей Леонтьев, русский философ и психолог, пишет «Совершенно очевидно... что, например, внезапная вспышка гнева имеет иную природу, чем, допустим, чувство любви к Родине». Эмоция (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) обычно понимается как переживание, душевное волнение. Эмоции интересны тем, что они, как говорят психологи, имеют знак – плюс или минус, то есть могут быть позитивными или негативными. Следует, однако отметить, что это деление во многом условно и по крайней мере не соответствует положительной или отрицательной роли эмоций для данного человека в конкретной ситуации. Например, такую эмоцию, как страх, безоговорочно относят к отрицательным, но она безусловно имеет положительное значение для животных и человека, и, кроме того, может доставлять человеку удовольствие. Американский психолог Константин Изард отмечает положительную роль и такой отрицательной эмоции, как стыд. Кроме того, он отмечает, что и радость, проявляемая в форме злорадства, может принести испытывающему ее человеку такой же вред, как и гнев. Поэтому он полагает, что «вместо того чтобы говорить об отрицательных и положительных эмоциях, было бы правильнее считать, что существуют такие эмоции, которые способствуют повышению психологической энтропии, то есть накоплению неуправляемых реакций, и те, которые, напротив, способствуют созиданию жизни. Один из секретов умения настраиваться на позитивные эмоции – провести в гармонии первые утренние часы каждого нового дня. Как известно, именно утренние часы являются необыкновенно важными для человека, так как в это время задается необходимый ритм и нужное настроение на целый день. Если вы раздраженный или расстроенный с утра, то весь последующий день к вам будут «липать» негативные эмоции. Об этом говорил еще древне-

римский философ Сенека: «Тот же, кто с утра раздражителен, гневлив или вял, промучается с собой весь день, замечая в людях и явлениях лишь самые плохие стороны». Рекомендация простая: с утра уделите должное внимания себе, своему телу и настроению. Не заглатывайте завтрак на ходу, а посмотрите в окно и попробуйте увидеть гармонию природы. И тогда жизнь откроется перед вами в новом свете, и к позитивным эмоциям будут «цепляться» положительные отношения и позитивные события. Чувства и эмоции – важнейшие составляющие жизни любого человека. Страх, тревога, гнев, обида, зависть, блаженство, спокойствие, радость, любовь. Все эти чувства, как негативные, так и позитивные, питают нас энергией. Однако какой именно энергией – вот в чем главный вопрос. Каждому из нас нужно научиться не позволять негативным эмоциям захватывать нас, уметь переключаться и насыщать себя позитивными чувствами. Например, в традициях Японии есть наблюдение за цветением сакуры, что позитивно настраивает на гармонию, потом это состояние человек долго несет внутри себя. В Италии принято проводить уикенд в каком-нибудь живописном месте, чтобы пронести в себе ощущение прекрасного через все будни – до следующей поездки. Все это говорит о том, что, если человек сознательно будет концентрировать свое внимание на позитивной стороне жизни, сама его жизнь изменится к лучшему. В той же Италии есть такое понятие «закон террасы» (*cosa della terrazza*). Речь о том, что, напившись негативных эмоций днем на работе, человек вечером идет гулять по прекрасному городу, пьет вино на воздухе или на террасе, общается с друзьями – и вот уже недовольство исчезает. Негативные эмоции не накапливаются ни в человеке. В России же, напротив, многое происходит на силе негативных эмоций толпы, и к этим эмоциям постоянно обращаются политики. Как следствие, революции и бунты, которые не дают России развиваться спокойно, созидая свое настоящее и будущее. Поэтому в России особенно важно не дать гневу, зависти, обиде разгуляться. Для этого каждый должен найти в себе силы управлять эмоциями.



ОПТИМИЗМ

Русский философ Иван Ильин о том, что такое высшая радость и чем она отличается от радости простой, обывательской.



Вот что необходимо современному человечеству, — как воздух, как вода и огонь — это здоровый, творческий оптимизм. Мы стоим на пороге новой эпохи, нам нужны новые, творческие идеи; мы

должны смотреть сразу вглубь и вдаль; мы должны хотеть верного и притом желать сильною волею; и в довершение всего — мы должны верить, что грядущее обновление нам удастся. Мы должны

приступить к разрешению предстоящих задач с достоинством и спокойствием и в то же время в великой, творческой сосредоточенности, ибо от успеха наших трудов зависит дальнейшее

развитие мировой истории. Во всех областях жизни от нас потребуются огромные усилия, ибо дело идет о религиозном, культурном, социальном и политическом обновлении.

И для этого нам необходим духовно-верный оптимизм. Но в жизни встречается и неверный, ложный оптимизм. Недостаточно быть «в хорошем настроении»; мало «не предвидеть ничего дурного». Легкомысленный весельчак всегда «в хорошем настроении», а близорукый и наивный не предвидит вообще ничего. Мало верить в свои собственные силы и уметь успокаивать других людей; самонадеянность может вредить творческому процессу, и оптимизм не сводится к «спокойствию» во что бы то ни стало: оптимизм не дается людям от рождения и от здоровья; он приобретается в духовном созревании. Оптимист не предвидит успех и счастье при всяких условиях: ход истории может обещать в дальнейшем не подъем, а падение, и оптимист не может закрывать на это глаза. И тем не менее он остается оптимистом.

Итак, есть ложный оптимизм и духовно-верный оптимизм. Ложный «оптимист» хранит хорошее расположение духа потому, что он человек настроений и предается своим личным, чисто субъективным состояниям. Его «оптимизм» не имеет предметных оснований. Он живет сам

по себе, вне глубоких течений истории, вне великих мировых событий. Он «оптимист» только потому, что обладает здоровым, уравновешенным организмом и не страдает от душевной дисгармонии. Его «оптимизм» касается его самого и, может быть, его личных дел. Но в плане великих свершений он видит мало, а может быть, даже и ничего; а если он в самом деле что-нибудь видит, то он видит смутно и расценивает неверно. Перед лицом духовных проблем он поверхностен и легкомыслен; он не видит ни их

Здоровый творческий оптимизм необходим современному человеку как воздух, огонь и вода.

глубины, ни их размаха, а потому легко принимает пустую видимость за подлинную реальность. Вот почему он не видит ни лучей, ни знамений Божиих. И потому его «оптимизм» — физиологически объясним и душевно мотивирован, но предметно и метафизически не обоснован;

и ответственности за него он не принимает. Его «оптимизм» есть проявление личной мечтательности или даже заносчивости; он может привести к сущим нелепостям; и его уверенные разглагольствования имеют веса не больше, чем стрекотание кузнечика...

Совсем иначе обстоит в душе настоящего оптимиста. Прежде всего его оптимизм не относится к повседневному быту со всеми его сплетениями, закоулками и пыльными мелочами, со всею его жестокостью и порочностью: ежедневная жизнь может взвалить на нас еще страшные бремена, лишения и страдания, но это несколько не влияет на его оптимизм, ибо он смотрит на эти испытания, как на подготовительные ступени к избавлению. Он имеет в виду духовную проблематику человечества, судьбу мира и знает, что эта судьба ведется и определяется самим Богом и что поэтому она разворачивается как великая и живая творческая драма. Вот истинный и глубочайший источник его оптимизма: он знает, что мир пребывает в Руке Божией, и старается верно постигнуть творческую деятельность этой Руки; и не только — понять ее, но добровольно поставить себя, в качестве свободного деятеля, в распоряжение этой высокой и благостной Руки («да будет воля Твоя»). Он желает «содействовать» Божьему делу и плану, он стремится служить и вести, внимать и совер-

шать: он желает того, что соответствует воле Божией, Его замыслу, Его идее... Он видит, что в мире слагается и растет некая Божия ткань, живая ткань Царствия Божия; он заранее предвосхищает зрелище этой ткани и радуется при мысли, что и ему удастся войти в нее живую нитью.

Это означает, что его оптимизм относится не столько к человеческим делам, сколько к Божьему Делу. Он верит в светлое будущее, в приближающееся Царство потому, что оно не может не настать, ибо оно осуществляется Богом. А его главная задача состоит в том, чтобы верно постигнуть отведенное ему самому место и верно исполнить предназначенное ему самому служение.

Узнав свое место в замысле Божиим и найдя свое верное служение, он стремится наилучше осуществить свое призвание – исполнить свой «оптимизм»; и если он знает, что это делает, тогда на него нисходит спокойная жизнерадостность и духовный оптимизм. Он верит в свое призвание и в свое Дело. Он расценивает себя, как нить в Божией Руке; он знает, что эта нить вплетается в Божию ткань мира, и чувствует через это свою богохранимость. С молитвою идет он навстречу неизбежным опасностям жизни и спокойно «наступает на Аспида и на Василиска», «на змия и скорпия» – и остается невредимым; и потому испове-

дует вместе с Сократом, что Божьему слуге не может приключиться зла... Это означает, что настоящий оптимист никогда не переоценивает своих личных сил. Он есть не более, чем одна из земных нитей в Руке великого Творца жизни, и эта

Есть ложный оптимизм и есть настоящий духовный оптимизм. Ложный оптимизм основан на сиюминутных эмоциях, духовный – на постижении истины.

земная нить может быть в любой миг оборвана. Но пока она живет на земле, она желает крепиться и верно служить. Такого человека движет воля к верности и победе. И там, где пессимизм совсем выключает волю и теряется перед лицом событий; где ложный оптимист предается своим настроениям и не справляется с затруднениями, – там настоящий оптимист справляется со всякой задачей. Трезво и зорко следит он за собы-

тиями, не поддаваясь страху и не преувеличивая опасность; и чем вернее он видит действительность, тем лучше он понимает, какая сила воли и какая выдержка потребуются от него. Он – волевой человек, знающий о своей ведомости и хранимости, преданный тому Делу, которому он служит, и питающий струю своей жизненной воли из Божественного источника.

Воля же есть замечательная и таинственная сила, которая всегда может стать еще более мощной и упорной, чем это кажется с виду. Воля настоящего оптимиста есть дар силы или искусство самоусиления, живая бесконечность усилий – столь давно и безнадежно искомое «духовное *perpetuum mobile*»...

Настоящий оптимист видит современный ему ход истории, созерцает его сущность и смысл в плане Божиим и черпает свою силу из бесконечного источника воли, преданной Богу и Богом ведомой. Он непоколебимо верит в победу, в победу своего Дела, хотя эта победа казалась временами «его личным поражением», ибо его победа есть победа того Божьего дела, которому он служит на земле. А когда его настигнет утомление или неуверенность, тогда он молитвенно взывает к последнему источнику своей воли и своей жизни – к Богу.

И тогда все необходимое посылается ему, и он продолжает свое служение.

НАШИ С ВАМИ УДОВОЛЬСТВИЯ

Владимир Познер об удовольствиях как отражении эпохи.



Удовольствия – не существуют сами по себе. Какова эпоха, каковы люди, таковы и удовольствия. То, что доставляло наслаждение и радость еще лет десять, вряд ли порадуют сегодня. Поэтому то, какие удовольствия мы с вами испытываем – потребительские и разрушительные по сути своей или, напротив, созидательные, творческие, зависит от того, кто герой нашего времени. Я хотел бы вернуть вас к тому человеку, который сформулировал это понятие «герой нашего времени» – Михаилу Юрьевичу Лермонтову. Герой его века – Печорин. Человек не очень симпатичный: желчный, разочарованный, внешне циничный,

на самом деле – одинокий, совершающий иногда очень плохие поступки. И если понимать героя нашего времени как человека, который наиболее характерен для эпохи, то сейчас я не в большом восторге. Я думаю, что герой нашего с вами времени тоже довольно циничен, его интересует больше всего он сам. Он стремится прежде всего к деньгам, потому что понимает: деньги сегодня – это если не всё, то очень многое. Он мало кому верит, если вообще верит, и тоже довольно одинок. Я думаю, что герой нынешнего времени не так уж и сильно отличается от Печорина. Разве что Печорин более воспитан, более интеллигентен и более эрудирован.

И еще, мне кажется, что современный российский человек разучился получать удовольствие от того, что у него есть. Мне кажется, что в России сегодня на все есть один ответ: «Нет, это неправда». Причем люди в этом не виноваты – это результат опыта, и многолетнего – не десяти и даже не двадцати лет. Когда сильно во что-то веришь, а потом оказывается, что это неправда, то очень тяжело такое пережить. В России уже давно мало верят во что-либо, и это одна из самых главных проблем наших людей: при отсутствии веры очень трудно чего-то добиться, потому что надо быть твердо уверенным, что ты это можешь, что есть смысл, что это будет оценено.

ЧУВСТВУЯ ПУЛЬС ЖИЗНИ

Одри Хепберн: эмоции - наше главное сокровище

У Одри Хепберн было очень трудное детство, психологическая травма от развода родителей, затем ужасы немецкой оккупации, голод. На ее глазах расстреливали близких ей людей. Она, рискуя жизнью, помогала голландским подпольщикам. Уже тогда, маленькой девочкой, она неосознанно пришла к тому, что чувства могут быть той самой силой, которая движет человеком и заставляет его совершать хорошие поступки.

Как раз в период оккупации, в 12-летнем возрасте Одри поступает в консерваторию, изучает музыку и танцы. Она и еще несколько учениц, рискуя собственной безопасностью, находят возможность давать частные концерты, чтобы собирать деньги для участников Сопротивления. На таких концертах люди передавали не только деньги, но и тщательно сложенные листочки бумаги. Эти сообщения девочки прятали в балетные туфельки и на следующий день передавали подпольщикам информацию и деньги. Дети подвергали себя реальной опасности, отлично понимая, что если их схватят, пощады им не будет. Была еще работа в госпитале, где Одри не только ухаживала за ранеными, но и читала для них письма. Как писала Одри потом в своих мемуарах, чувство собственной востребованности, ощущение полезности заряжало ее жизненными силами гораздо больше, чем даже роли в успешных фильмах. Это ощущение, что ты всегда полезен людям и не остаешься в стороне от проблем других людей, она называла «счастьем чувствовать жизнь» и старалась пронести с юности до самой старости. И все это несмотря на то, что здоровье Одри было сильно подорвано. В 1946 году ей исполнилось 17 лет, она была очень хрупкой, а мышцы очень слабы, поэтому о серьезной карьере в балете не стоило и думать.

Уроки танцев превратились «в самое изматывающее занятие, какое только можно было придумать». Одри терпела все. «Моей мечтой было надеть пачку и выйти на сцену Ковент-Гарден». Но эта мечта осталась лишь мечтой. Из-за того, что серьезно балетом она стала заниматься слишком поздно, перспектив добиться успеха у нее не было. Такой вердикт вынес ее преподаватель балетной студии. Любой другой человек мог бы оказаться

во власти депрессии, но привыкшая преодолевать негативные эмоции Одри смогла найти в себе силы настроиться на позитив, пробуя себя в разных сферах. Были еще первые шаги в карьере модели. А потом, счастливый случай привел ее в Голливуд и на кинематографический Олимп.

«Моя карьера до сих пор остается для меня загадкой. Я не перестаю удивляться с самого первого дня. Я никогда не собиралась быть актрисой, никогда не думала, что буду сниматься в кино» – признавалась Одри Хепберн гораздо позднее. Амплуа актрисы было словно ее хобби, а главным занятием было дарить положительные чувства другим. В 1988 году актриса Одри Хепберн становится послом доброй воли ЮНИСЕФ. «ЮНИСЕФ предоставил мне возможность участвовать в любом проекте, которому я могу быть полезной. Всю жизнь я мечтала помогать детям в меру собственных сил».

Первое государство, которое посетила Одри Хепберн, была Эфиопия, затем были Гватемала, Гондурас, Сальвадор и Мексика. Она путешествовала на военных самолетах, сидя на мешках с рисом. Посещала медицинские центры, лагеря беженцев, брала на руки больных и голодных детей.

«Заботиться лучше, чем убивать. Мы заботимся о собственных детях, когда те переживают сложные моменты, когда они заболевают или получают травму. Мы заботимся о них всегда, всю их жизнь. Если мы можем делать это для собственных детей, то можем позаботиться о тех безмолвных малышах, которых я видела вчера и сегодня в лагере для беженцев. Я абсолютно убеждена в том, что ответственность за этих детей лежит на нас» – так сказала Одри Хепберн журналистам.

Последняя роль актрисы Одри Хепберн в кино была роль ангела, она играла практически без грима, в белом свитере и белых брюках и не пыталась скрыть морщинки вокруг глаз и рта, ей было 60 лет. У зрителей складывалось впечатление, что именно так должен выглядеть провожатый по таинственному миру, куда мы все попадем после смерти. Одри говорила: «Отдавать – значит жить. Если прекратишь отдавать, то не для чего будет жить».

БЕРЕГИ СЕБЯ ОТ ГНЕВА

Гнев и раздражительность отравляют нам жизнь.
Где найти противоядие?

В гневе человек уподобляется животными, сдерживая гнев, обретает человеческий облик.

Гнев – одна из самых опасных человеческих эмоций. В гневе совершаются самые страшные поступки, о которых потом можно жалеть всю жизнь. А если гнев охватывает власть имущего человека, то огромные массы людей могут быть втянуты в войны или подвергнуты опасности. В христианстве гнев – один из семи смертных грехов, потому что представляет собой «сильное, возбужденное состояние духа против ближнего». В буддизме гнев является одним из пяти «ядов», которого следует

В буддизме гнев является одним из пяти ядов человеческого организма, которого следует избегать. Четыре других: неведение, страсть, гордыня и зависть.

избегать. Четыре других, к слову, это неведение, страстное желание, гордыня и зависть. «Подавляющий в себе гнев достигает благополучия; кто же не в силах постоянно его сдерживать, того неистовый гнев доводит до беды», – говорится в индуистской книге «Махабхарате». Вы, наверное, уже по собственному опыту знаете, чего может стоить нам гнев и насколько он может подпортить нам отношения с окружающими. Возможно, вы даже пытались избавиться от вспышек раздражительности,

и если вам это удалось – мои поздравления.

Гнев многолик – он может выстреливать регулярно короткими вспышками, может долго копиться, а затем вдруг вырываться на свободу с дикими выходками и воплями («в тихом омуте черти водятся»), а может понемногу просачиваться в наши отношения с окружающими в виде злых шуток, подколов и обидных насмешек. Так что в вопросе подавления гнева человек нуждается в «индивидуальной настройке» и специальном подборе методов управления гневом.

От гнева трудно избавиться еще и потому, что часто он сулит очевидные и быстрые выгоды: он пугает и привлекает внимание, иногда заставляя людей действовать «из-под палки». Об этом хорошо известно авторитарным начальникам и родителям. Однако проигрыш в главном, и особенно, в долгосрочной перспективе, обычно не заставляет себя долго ждать: эффективность труда мотивируемых страхом подчиненных никогда не бывает выше среднего. Сами же «метатели молний» большую часть времени напряжены, не довольны ни собой, ни жизнью и испытывают недостаток тепла и гармонии в семьях, а их дети постепенно отдаляются от них и сами страдают от неспособности устанавливать глубокие и доверительные отношения со своими друзьями и партнерами.

Широко распространено убеждение, что человеку необходимо время от времени «выпускать пар». Тем не менее, последние исследования показывают, что люди, практикующие такой подход, входят во вкус и все чаще и чаще ведут себя злобно и агрессивно. Иными словами, чем чаще

«Воздерживайся от крика, и ты никогда не придешь во гнев», – говорил Иоанн Златоуст. Гнев – следствие, причина – же злоба в душе.

не сдерживаешь себя, тем чаще «выпускаешь пар». Весь эффект от «выпуска пара» – чисто внешний, а гневливость и раздражительность как были так и остаются с человеком, отравляя жизнь и ему, и окружающим. Получается, надо смотреть глубже. Здесь возможны два решения: либо не допустить раздражения и вспышки гнева, либо «выпустить пар» особым, никого не задеваю-

щим образом. Но обо всем по порядку. Примите решение изменить ситуацию на благо себе и окружающим и после некоторой тренировки вы получите впечатляющие результаты. Работа над собой потребует от вас некоторых усилий, но нет ни одного человека, который бы пожалел о том, что он эти усилия предпринял. Святитель Иоанн Златоуст приводит очень простой способ постепенно избавиться от гневливости: «Воздерживайся всегда от крика, и ты никогда не придешь в гнев». Фактически гнев – только следствие, причина же – злобное состояние души, вот где корень проблемы. Спорт и физическая нагрузка – еще одно средство против гнева. Хорошо известно, что выплескивание раздражения через мышечную активность (только не драться!) – отличный метод управления гневом и способ быстро сбросить напряжение. Более того, систематические тренировки, и особенно растягивание мышц и связок приводят к приятному чередованию напряжения и расслабления, «мышечному удовольствию», экскреции в кровь эндорфинов («гормонов радости») и приподнятому настроению. Занятия видами спорта, связанными с ударами – единоборства, футбол, теннис и тому подобные обладают дополнительным эффектом в сбросе напряжения. В здоровом теле – здоровый дух.

Есть прием, который рекомендуют американские психологи: переформулируйте то, что вы хотите сказать другому в предложение, начинающееся с «Я...» или «Мне...» и по возможности исключите из него слова «ты», «тебе» и т. п. Таким образом, вы исключите агрессию против другого человека. Это очень просто. Например, вместо «Сколько можно говорить! Ты опять разбросал свои носки по всему дому! Как можно быть таким неряхой!» вы можете сказать «Я сегодня сделала уборку и мне хотелось бы, чтобы грязные носки лежали в корзине. Могу я тебя попросить, класть их туда?». Почувствуйте разницу. Такие слова не обязательно приведут к тому, что носки будут всегда на месте, но у человека не будет причин отвечать вам «сам дурак», а значит вероятность диалога и решения проблемы повышается.

Понаблюдайте за собой когда вы раздражены: вы можете заметить, что ваши губы, челюсти или кулаки сжаты, плечи напряжены, брови нахмурены и пр. Научившись распознавать эти предвестники надвигающейся «бури», постарайтесь тут же расслабить напряженные мышцы, и вы почувствуете, как меняется ваше эмоциональное состояние. Здесь действует правило: контроль над мышцами – контроль над эмоциями. С философской точки зрения, гнев – это негативная

сторона нашего желания переделать мир под свои представления о том, каким он должен быть. Учитесь думать по-новому. В христианстве противопоставляются гневу смирение и кротость. Это вовсе не значит податливость и безвольность, напротив, это означает внутреннюю силу воспринять

Управление гневом – это во многом искусство понимания реальности и собственных целей в жизни. Раздражительность всегда возникает от непонимания.

реальность такой, какая она есть. Понять, что реальный окружающий мир не испытывает большого энтузиазма по поводу того, чтобы полностью соответствовать вашим желаниям. Согласитесь, глупо путнику раздражаться на камни, лежащие на дороге. «Отредактируйте» свои требования к окружающим. Не думайте, что вам должны. Не требуйте

от людей совершенства. Выделите главное, приоритетное для вас, вашей жизни и вашего счастья. Постоянная «ловля блох» и несовершенства отравляет жизнь и вам, и окружающим. Как часто мы думаем: «он это делает специально, чтобы меня достать». Не приписывайте людям дурных мотивов: они либо не верны, либо односторонни. Совсем не обязательно соглашаться с поступком человека, чтобы попытаться понять его и придумать ему оправдание. Это позволит вам лучше осознать, что происходит и погасить начинающееся раздражение. Управление гневом – это во многом искусство понимания реальности и собственных целей в жизни. Чаще всего раздражительность возникает от непонимания ситуации, незнания собственных целей. Как только вы начнете лучше понимать себя и то, что вам на самом деле нужно от жизни, гневливость как рукой снимает. Как только у вас наступит ясность, в каком направлении строить свою жизнь, ваша жизненная позиция будет более устойчива, у вас улучшится настроение и вам будет мало дела до всяких неприятных мелочей – ваше сознание будет заполнено вашей любимой жизнью, а ваши близкие от этого только выиграют.

Владимир Кузнецов, психолог

ДВЕ СТОРОНЫ РАДОСТИ

Французский философ
Анни Безант об эгоистической радости и радости альтруиста.

Все хотят радоваться жизни, каждому ее дню и мгновению, но неизвестно, почему не получается. Почему? Отчего радость так редка в нашей жизни, что даже краткие мгновения отдыха от горестей жизни кажутся нам радостными? Спрашивали ли мы себя, что такое радость, почему и как она выражается, хотим ли мы ее познать или только ждем как какого-то счастливого лотерейного билета? Что является источником радости? Если говорить об эгоистической радости, то ее основа – желание испытать наслаждение. Объекты наслаждения зависят от уровня развития человека: ребенок радуется, когда ему что-то даешь, и плачет, когда отбираешь, взрослый человек радуется, когда обретает вожделенную вещь или деньги, мудрый

человек радуется, когда хорошо поступает. Сделал добро другому, и об этом все узнали, – тоже радуюсь. Но бывает и так: украл, и меня не поймали, – радуюсь. Какой человек, такие у него и радости. Удовлетворение наших эгоистических желаний всегда вызывает радость, основными источниками эгоистической радости являются еда, дом, секс, деньги, власть. Иными словами, страсти. А вот найти источник радости в добрых поступках и обретений знаний способны уже немногие, хотя именно такая, не привязанная к материальному потреблению, радость, способна оказать благотворное воздействие на наш дух. Нам с вами надо понять, что мы не можем стать хозяевами радости, – можем только приобщиться к ней, как к источнику жизни. Источник удовольствия, удовлетворяющий наше желание, – это плюс, а желание – минус. Столкновение плюса с минусом вызывает короткое замыкание. Выходит, как только я касаюсь источника наслаждения, он вспыхивает и гаснет – исчезает. В технике есть и другая форма соединения плюса и минуса – через сопротивление (резистор). Вместо того чтобы, желая удовлетворить свое желание ощутить наслаждение, соединять плюс с минусом (желание с источником удовлетворения) напрямую, я могу создать между ними сопротивление: с какой целью я это соединение осуществляю, кому это послужит и т. д.

Тогда наше удовольствие приложится к радости другого человека. По восточному сравнению, чувства подобны диким коням, впряженным в колесницу тела, которые несут человеческую душу к предметам ее страстей. Таким образом человек начинает удовлетворять чувство вкуса до излишества, до объедения. Результатом такого удовлетворения будет страдание.

Мир устроен так, что когда душа стремится к свету, она употребляет страдание как орудие для уничтожения эгоизма.

То же самое ожидает человека, если он станет удовлетворять свой вкус к вину. Страдание будет следовать за удовлетворением желания. И когда подобный опыт будет опять и опять повторяться и «Я» человека сопоставит оба обстоятельства вместе – удовлетворение желания и следующее за ним страдание, оно таким образом начнет постепенно понимать,

что есть во Вселенной законы, нарушение которых влечет за собой страдание. а, и это станет радостью от добрых поступков. Итак, когда душа стремится к свету, она употребляет страдание как орудие для уничтожения эгоизма, самости и тех тонких свойств личности, которыми даже сильная душа может быть ослеплена; она встречает страдание как желанного вестника, сообщающего ей об ее собственной слабости, об ее проступках и ошибках, ибо по мере того, как человек продвигается вперед в знании, он начинает понимать, что его худший враг не внешние ошибки, которые он сам признает, но внутренняя слепота, которая скрывает от него опасность, причем он даже не сознает своей слепоты. Когда вы падаете и знаете об этом, тогда опасность еще не велика, но когда вы падаете и не сознаете этого, тогда радуются враги души. И если от падения является страдание, то надо радоваться ему, потому что оно говорит об опасности и может открыть нам глаза на наше падение. В этом отношении страдание является не наказанием, а желанным переживанием, служащим предостережением и орудием, которым душа может воспользоваться; оно – врачебный нож, вырезающий пораженное и грозящее опасностью место; ему не надо сопротивляться, как врагу, а приветствовать, как друга. Итак, душа учится освобождаться от всяких желаний,

благодаря страданиям, происходящим от столкновений с внешним миром. Нет другого способа победить желание. Можно сильной волей удерживать свои страсти и не дать им мчаться по нежелательному пути. Но нужно достигать большего. Нужно стремиться к тому, чтобы страсти более и не хотели мчаться в погоню за разными внешними предметами, т. е. нужно суметь вырвать самый корень желания, а это может быть достигнуто только тогда, когда то, что было некогда привлекательным, потеряет свою силу над душой. Это будет тогда, когда душа исчерпает весь нужный опыт, и, познав страдание освобождается от внешних цепей и уносит с собой только знание, нужное для вечных целей. Ибо душа подобна пчеле, летающей по цветам: ей не нужно оставаться в цветке; ей нужен только мед, который она находит в нем; когда она собрала мед, цветок уже более не привлекает ее. И когда душа соберет весь мед познания с цветов земли, тогда польза страдания выразится в том, что она более не пожелает этих земных цветов; она получила от них все, что ей нужно было получить; страдание уничтожило желание, а душу заставило вернуться к себе самой, не стремиться более к разнообразию форм, а к единству жизни. Хулигана спросили, что могло бы его сделать вполне счастливым, и он отвечал: «Возможность качаться на воротах целый

день и есть жирную ветчину». Тогда ему сказали: «Представьте, что вы можете иметь что-нибудь большее для вашего счастья, что бы вы пожелали?» Он ответил: «Еще больше качаться и еще больше жирной ветчины». Это только более грубый способ определения, но в сущности это ответ, выражающий настроение большинства людей. При этом люди могут иметь более возвышенные жела-

Счастье заключается не в удовлетворении желаний, а в том, что бы жажда переходящего заменялась жаждой Вечного.

ния, чем выше приведенные, но суть остается та же самая; они желают еще и еще того, чем уже обладают, и не понимают, что счастье заключается не в возрастающем удовлетворении желаний, а в том, чтобы жажда преходящего заменилась жаждой Вечного, и желание брать заменилось бы потребностью отдавать. Если все это верно, тогда

в погоне за счастьем следует искать нового пути, потому что на старом пути удовлетворения желаний, как бы утончены они ни были, придется всегда возвращаться в бесконечном круге, который будет всегда оставлять человека неудовлетворенным и никогда не приведет его к блаженству, т. е. к тому, что единственно может вполне удовлетворить дух человеческий.



АННИ БЕЗАНТ

Философ, деятель культуры, известный мистик и автор книг «Совершенный человек», «Строение космоса», «Тупики цивилизации». После встречи с Еленой Блаватской, русским философом-мистиком, заинтересовалась теософией. Путешествовала по Индии, Юго-Восточной Азии. Выступала с лекциями по философии и развитию человечества в Лондоне, Париже, Нью-Йорке.

Высказывания О ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЯХ



Оноре де Бальзак

Все мы испытываем блаженство вдвойне, когда можем разделить его с друзьями.

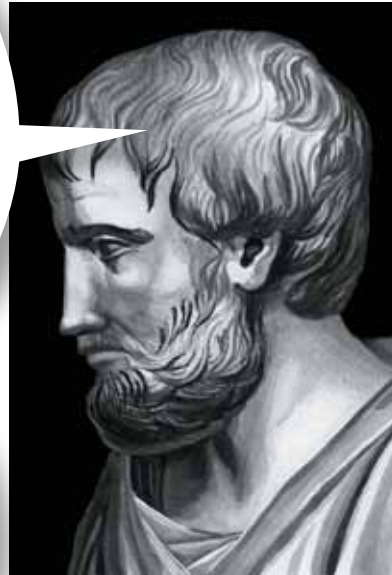
Люди, которые вкушают слишком много радости, неизбежно тупеют.



Роберт Браулт

Радуйся маленьким радостям. Когда-нибудь ты согласишься, что это и были настоящие радости.

Надо быть всегда радостным. Если радость кончается, ищи, в чём ошибся.



Аристотель



Лев Толстой



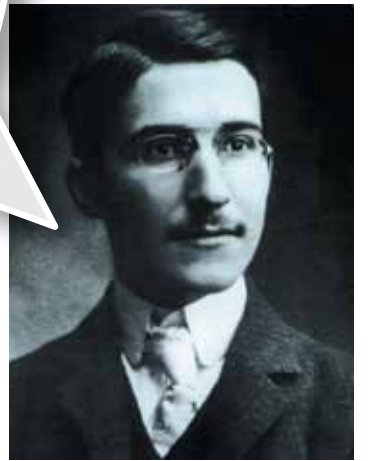
Виссарион Белинский

Предельных вершин достигает только то блаженство, которое взметнулось вверх из предельных глубин отчаяния.

Человек не зверь и не ангел; он должен любить не животное и не платонически, а человечески.

Любовь уничтожает смерть и превращает ее в пустой призрак; она же обращает жизнь из бессмыслицы в нечто осмысленное и из несчастья делает счастье.

Любить — видеть человека таким, каким его задумал Бог и не осуществили родители.



Стефан Цвейг



Марина Цветаева

МЫ ЖДЕМ ПЕРЕМЕН

Андрей Кончаловский: сейчас самое время дать волю эмоциям, рассуждая о России.



Принято говорить, что проявлять эмоции — это дурновкусие и плохое воспитание. Возможно, это действительно так. Но иногда в истории возникают моменты, когда эмоции народа прорываются наружу, чтобы изменить

страну. Мое ощущение, что сейчас настал момент просвещенным людям проявить свои эмоции, свой праведный гнев, прежде чем эмоции толпы не захлестнули всю страну. Поясню. Главной эмоцией для русских сегодня

я бы назвал чувство ужаса. «Ужаснись сам себе», — под таким девизом я бы проводил патриотическое воспитание в России. У Маркса есть знаменитая фраза: «Чтобы вдохнуть в народ отвагу, нужно заставить его

ужаснуться самому себе!» Вот и я уже который год призываю мой народ ужаснуться многим фактам и обстоятельствам русской жизни, чтобы обрести отвагу и желание ЖЕЛАТЬ! Желать самому меняться, и менять жизнь вокруг себя! Меня уже давно записали в русофобы, которые презирают свой народ. Глупость это, ведь тогда русофобом можно назвать и Чехова, и Горького, и Герцена, и Чаадаева – великих русских, желавших разбудить Россию, а не искать бесконечно виноватых в своих горестях.

Русский народ – не мертвец, чтобы о нем говорить только хорошо. Мы – живой, полный сил, талантливый народ, просто очень молодой, и еще не прошедший своего исторического пути, ведущего к процветанию и успеху каждой личности. Так что мы будем говорить сегодня об ужасном в русской реальности. А кто хочет слушать о себе приятное, – читайте выступления Президента или сказки Афанасьева.

Вот и сегодня я хочу вам напомнить несколько потрясающих цифр и фактов, которые ясно подтверждают, что Россия по многим показателям находится не в Европе и даже не в Азии: по уровню коррупции, продолжительности жизни, уровню инвестиций в науку и тому подобном мы – в Африке! Я даже больше скажу – это не нам надо обижаться за такое сравнение, а афри-

канцам! У африканцев есть объяснение своей отсталости: их четыре века нещадно эксплуатировали и уничтожали «пришельцы» – расисты и колонизаторы, а нас, русских, последние четыре века кто колонизировал, кто гнобил, кроме нас самих?

Так вот, мы часто игнорируем статистику – сейчас будет статистика – в сухих цифрах трудно охватить умом реальность. Но мас-

Главной эмоцией для Русских сегодня стало чувство ужаса

штабы трагедии, которая разыгрывается сейчас на территории России, настолько критичны, что я призываю вас напрячь своё внимание. Смертность в России. За последние 20 лет в России вымерли более 7 миллионов русских. По этому показателю мы опережаем Бразилию и Турцию на 50%, а Европу – в несколько раз. Ежегодно Россия теряет по численности населения целую область, равную

Псковской, или крупный город, такой как Краснодар. Количество самоубийств, отравлений, убийств и несчастных случаев в России сравнимо с уровнем смертности в Анголе и Бурунди.

По продолжительности жизни мужчин Россия занимает примерно 160-е место в мире, уступая Бангладешу. Россия занимает 1 место в мире по абсолютной величине убыли населения. По оценкам ООН, население России с нынешних 143 миллионов человек к 2025 г. сократится до 121–136 миллионов.

Цифры, отражающие кризис семьи в России, тоже ужасают: 8 из 10 стариков, проживающих в домах престарелых, имеют родственников, способных их содержать. Но, тем не менее, они отосланы в приюты! Родственники от них отказались.

У нас от 2 до 5 миллионов беспризорников (после Великой Отечественной войны их было 700 тысяч).

В Китае на 1 миллиард 400 000 тысяч населения беспризорных только 200 тысяч, – т. е. в 100 раз меньше, чем у нас! Вот что значат дети для китайца! А ведь забота о стариках и детях – это залог процветающей нации.

80% из 370 тысяч детей, находящихся в детских домах, имеют живых родителей. Но их содержит государство! Я вообще считаю, что это – уголовщина. На меня эти цифры наводят оторопь.

Надеюсь, что и на вас. Я уверен, что Путин знает все факты – интересно, что он по этому поводу думает? Как это ни трагично, я думаю, что, очевидно это ещё не предел, не самое худшее, мы ещё не коснулись «дна», и народ ещё не дозрел до способности ужаснуться себе самому и, наконец, обрести отвагу, чтобы спросить, «где мы живём?». Мы пригнухались к вонючим подъездам и сортирам! Мы привыкли к тому, что убивают вокруг нас. Мы привыкли к тому, что люди по российским городам и весям буквально сражаются за свою жизнь. Кремль только и делает вид, что борется с коррупцией, увольняя десятками генералов МВД, чиновников среднего звена, губернаторов. Он великодушно заменяет им расстрел на «заслуженный отдых» на Лазурном берегу! Неужели власть всерьёз думает таким способом покончить с коррупцией? Но, с другой стороны, по всей стране вы выбираете в местную власть кандидата, у которого на лбу начертано «я вор», а потом удивляетесь, что власть коррумпирована! И я думаю, неужели должна вымереть половина нации и русские должны «ужаться» до Урала, чтобы народ проснулся (повторяю, народ, а не крохотная группа думающих людей!) и потребовал от власти не приятных успокаивающих новостей и очередных обещаний, а правды, и прежде всего – признания того, как сейчас плохо!

Вспомните: в 1941 наступила катастрофа, – это был вынужден сделать Сталин. В 1956 большевики почувствовали, что грозит расплата за десятилетия террора, – и это был вынужден сделать Хрущёв. А сегодня Россия приближается к демографической и моральной катастрофе, которой никогда не испытывала!

Этот факт связан со многими обстоятельствами. Главным

Нужно желать самому меняться, и менять жизнь вокруг себя

из которых является безответственная экономическая политика 90-х, рухнувшая на людей с феодальным сознанием, никогда не знавших частной собственности на землю и капитализма, людей, которые за 70 лет навсегда потеряли зарождавшийся, такой едва-едва зарождавшийся, дух предпринимательства.

Что делать? Ну вот журналист Михаил Берг пишет в блоге: «Мы живём в одной

стране, но у нас два народа. Крохотная кучка думающих, которым нужна большая свобода и честные выборы, и огромная «непродремавшаяся» масса российского обывателя. И между ними – пропасть из страха, самого сильного и опасного страха, и социального недоверия... Можно бороться с «партией жуликов и воров», можно корить русское чиновничье семя, испоганившее собой всю русскую историю, но невозможно отменить тот факт, что непереносимое большинство русского населения практически не меняется в своих фундаментальных характеристиках уже много веков!.. » Как ни грустно, вынужден с ним согласиться. Даже добавлю от себя – ваши угнетатели выходят из ваших же рядов! Поэтому я не знаю что делать, кроме как попытаться встряхнуть вас и заставить ужаснуться самим себе. Вот Юлия Латынина считает меня не только пессимистом, но «демотиватором», – мне же кажется, что мотивировать человека можно, когда он в сознании и хочет спастись. А если он в обмороке или в летаргическом сне? Иногда, чтобы привести человека в чувство, врач бьёт его по щекам.

Я знаю, что я услышу в ответ, – уже слышал много раз, но понимаю, что, если хотя бы треть читающих и слушающих меня сейчас была согласна со мной, то РОССИЯ БЫЛА БЫ ДРУГОЙ СТРАНОЙ.

ПРОСТО О СЛОЖНОМ

Борис Гребенщиков — о том, почему не нужны сильные эмоции и где источник духовного развития.



На мою долю выпало много сильных эмоций. Нет, сильные эмоции меня на самом деле совсем не волнуют. Я их испытал больше, чем обычно полагается. И выяснилось, что это не так интересно. Это то же самое, что и экстремальный звук. Большая сила звука приводит к тому, что ты перестаешь его слышать. С эмоциями нечто подобное: погоня за экстремальными ощущениями притупляет чувства. Для ясности пример из сферы искусства. Говорят, что великое искусство возникает в эпоху катаклизмов, когда

Сильные эмоции меня не волнуют. Я их испытал и выяснилось, что это не так интересно. Погоня за ними притупляет истинные чувства.

можно испытать сильные эмоции. Полная чушь. Искусство не может возникнуть в эпоху катаклизмов. Гиппиус? Есенин? – Упаси господь. Маяковский? Ужасный поэт. Настоящее искусство возникает от пресыщенности – когда человек спокойно, забыв про все на свете, может заниматься своим делом и оттачивать каждую миниатюрную грань своего таланта, не думая о выживании и собственной безопасности. К примеру, я начинал играть, не чтобы выжить, а чтобы понравиться девушкам.

Не было бы женщин – я бы вообще ничего не стал делать. Никакой не было бы радости. Реакция мужчин меня не интересует – близкие друзья не в счет. Сегодня Нормальному человеку, которому нравится заниматься тем, чем он занимается, слава не нужна. Если, конечно, человек полноценный. Слава нужна тем, кто мучается, кто не знает, существует он, или нет. Поэтому мне очень жалко людей, которые стараются быть замеченными. Значит, у них внутри большая дыра. Им нужно, чтобы их замечали, чтобы люди все время подтверждали – «Да, да, да, дорогой, ты существуешь»... Я делаю то, что приносит мне максимальную радость, удовольствие, восторг, то, что приводит меня в счастливое состояние. Я заметил, что мне большее удовольствие доставляет, если я просто сижу и пою песни. И при этом необязательно иметь за собой тысячу ватт и греметь. Мне это доставляет меньше удовольствия, чем я тихо сижу и пою песни. Наверное, следующий шаг, это петь песни не в залах на двести человек, а в комнатах, где сидит пять человек. Я знаю, что такое играть на большом стадионе. Я знаю, что такое играть в маленьком зале. Я знаю, что такое играть в пабе, где пятнадцать человек. И я выбираю третий вариант. Все это потому, что Меня интересует восторг. Меня интересует абсолютное слияние с космосом на бытовом уровне. Если я целуюсь, то меня нет в этот момент. Если я пою песню, меня нет в этот момент. Вот это меня интересует.

Я ищу там, где меньше всего отвлечения. Я не хочу впустую тратить свои силы. Если опять взять аналогию с поцелуем, есть люди, которые целуются и думают – мне еще надо сегодня позвонить этому, сделать это, это и это. А так неинтересно. Если я что-то делаю, я хочу быть весь там. Я пришел к той точке зрения, что

Мне жалко людей, которые стараются быть замеченными. У них внутри большая дыра.

мне хочется неразбавленного счастья. Можно сказать, что искусство зарабатывает на эмоциях. Но на самом деле тут все гораздо глубже. Я понял как все устроено в жизни. Тут все просто. Деньги – это эквивалент энергии. Я пою и отдаю довольно большое количество энергии. Те, кто приходят на концерт, мне за это платят. Они не могут платить напрямую своей энергией – поэтому дают бумажки, которые ее заменяют. На эту бумажку я могу купить бутылку водки,

приму ее, и во мне высвободится определенное количество энергии, которую я могу использовать в своих целях. А те, кто относится к деньгам с придыханием, не видят самого главного: что это не деньги, это энергия. Есть анекдот: с завода ликеро-водочных изделий вынесли десять ящиков водки. Продали их – на деньги напились. Но два первых действия были не нужны. Большая часть людей стремится к приобретению денег, теряя при этом возможность воспринять то, что они на эти деньги купят. Когда же речь идет об отдыхе, многие говорят «порелаксировать». «Порелаксировать» – не русское слово, я не совсем понимаю, что оно означает. А отдыхать мне нравится. Море, солнце, горы, лес... Мне нравится быть в этом. Но сидеть совсем без дела я еще пока не умею. Кто говорит, что духовное противоречит физическому? Они две стороны одной и той же монеты, которая именуется жизнь. Например, я больше всего на свете люблю быть где-то в теплом месте и общаться с друзьями. Это очень конкретное физическое ощущение, но в нем есть место духовным связям. Говорят: самые надежные друзья – те, с которыми ты познакомился в детстве или юности. Это точка зрения инертного человека. Значит, ты просто не в состоянии найти себе друзей. Не вижу смысла сохранять старые компании. Людей, которых я сейчас люблю, я, как правило, встретил совсем недавно. Хотя, если говорить более

обобщенно, я люблю всех. Во всех людях есть один и тот же центр. Поэтому я с раннего детства не мог понять, зачем люди притворяются, что они друг другу враги или что-то не поделили. Понятно, что они все созданы из одного теста. Понятно, что все мы родственники. Все любят друг друга по определению. Это не обязательно, что они любят друг друга в жизни. Одного побили там, другого побили в другом месте, на третьего что-то упало, и вот люди вместо того, чтобы любить друг друга, лаются всяческим образом – начинается с драки на коммунальной кухне и заканчивается сталинскими лагерями. Надо просто остановить в себе эти ложные позывы вражды. Для этого нам придется вернуться к священной книге нашей цивилизации и вспомнить самое начало. Адама и Еву выгнали из Рая. Что такое выгнали? Кто их

Вместо того, чтобы любить друг друга, люди лаются – начинается с драки на коммунальной кухне и заканчивается сталинскими лагерями.

выгонял? Из какого Рая их выгоняли? Если бы это было определенное место, археологи уже давно бы его нашли. А вот уйти из состояния души можно. И это состояние души, именуемое Раем, или Любовью, оно находится где-то, и мы

считаем, что это потерянный Рай. С точки зрения индийской философии, третья четверть жизни – время, когда человек удаляется от участия в общественной жизни и начинает поиски того, что абсолютно и вечно. По-нашему, это поиски Бога. А Бог – как все прекрасно знают – на самом деле везде, и в этом нет никакого парадокса. Заметить то, что бросается в глаза, обычно сложнее всего. Почему говорят, что мир безумен? Мир сотворил Бог. Значит, мир совершенен. Если мы его воспринимаем несовершенным, значит, несовершенным наше сознание. Следовательно, надо исправлять сознание. Для этого существует огромное количество религий, священных книг, практик, медитаций и всего прочего, где каждый может выбрать, что ему нравится – все они ведут к саморазвитию, а это главное.



Высказывания о негативных эмоциях



Иоганн Гете

Ничего не начинай в гневе!
Глуп тот, кто во время бури
садится на корабль.



Томас Карлейль

Насколько
человек побеждает
страх, настолько он —
человек.



Александр Поуп

Приходить в гнев —
значит вымещать
на себе ошибки
другого.



Гораций Квинт Флакк

Гнев есть
кратковременное
безумие



Сенека

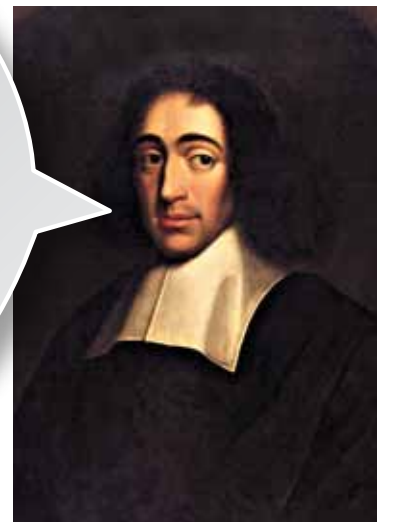
Чем больше
человек склонен
обижать других,
тем хуже он сам
переносит обиды

Мало
найдется людей,
для которых
правда не звучала бы
как обида.



Леонардо да Винчи

Страх возникает
вследствие
бессилия
духа.



Спиноза

Кто в страхе живет,
тот и гибнет
от страха

РОССИЯНЕ БЕЗ РОССИИ



Картина «Белая Россия. Исход».
Холст, масло,
художник Дмитрий Белюкин.

Новой России уже двадцать лет, но нас с вами не покидает чувство неуверенности в будущем. Вряд ли в этой неуверенности есть какие-то конкретные, экономические или социальные причины. Природа этой неуверенности в том, что народ, как дерево, оказался отрезан от собственных корней.

Отсюда чувство неуверенности. Мы словно ищем ту неведомую силу, которая должна вдохнуть в Россию новую жизнь. Мы ищем ее на Западе, приглашая американских консультантов, ищем на Востоке, придумывая теорию «евразийского народа» и стараясь найти силы в историях про особый российский путь. Мы словно спрашиваем себя: где ты неведомая сила?

На самом деле сила эта заключена в нас самих, в народном сознании. Однако пока исторические корни разорваны, сознание это не может пробудиться. Девяносто лет прошло с тех пор, как цвет русской нации – 3–4 миллиона человек – оказался изгнанным из родной страны. Причем это именно те люди, которые были истинными патриотами и остро переживали свою разлуку с отчизной. В изгнании они не стали держать зла на Родину, которая так несправедливо обошлась с ними: напротив, они защищали честь своей страны в Париже, Берлине, Нью-Йорке. Благодаря интеллектуальной и творческой энергии русской эмиграции представление о российской нации во Франции и Герма-

нии – это образ образованных людей, знакомых с искусством и литературой. Немало сил к этому приложил Союз Потомков Галлиполийцев и Русский Общевоинских Союз, идейным вдохновителем которого был мыслитель Иван Ильин.

Россия может показать миру пример духовного и творческого величия, однако для этого надо восстановить исторические корни народа.

Парадокс заключается в том, что мы в родной стране, ощущаем свою Родину совсем иначе: нас до сих пор мучают сомнения, что мы живем в «хорошей стране», считается хорошим тоном поносить свое Отечество. Вероятно, единственный путь к возрождению – духовное воссоединения с потомками эмигрантов, у которых только и можно научиться истинному патриотизму.

Русские – не единственная нация, чьи потомки волею

судьбы оказались за пределами родины. Вспомним геноцид армян, развернутый турецкими властями в 1916 году. Цвет армянского общества по всей Османской империи был либо физически уничтожен, либо отправлен в лагеря. Однако все народы, в силу истории разорванные на части и разбросанные по разным странам мира, держатся вместе и чувствуют свое историческое единство. К примеру, американский бизнесмен армянского происхождения Керк Керкорян, которому Лас-Вегас обязан своим превращением во всемирную столицу развлечений, – постоянный гость в Армении, регулярно жертвует на развитие своей исторической родины. Он был награжден высшим государственным орденом Армении. Германия тоже была разделена в течение 50 лет на два государства, символом этого разделения стала возведенная в 1961 году Берлинская стена. Она перерезала город, что называется, по-живому. Но в 1989 году стена была снесена, и этот символический акт воссоединения оказался той самой силой, которая сделала Германию вдвое мощнее, чем раньше. Как писал французский политик: представьте, что вы заснули рядом с человеком, а проснулись рядом с великаном.

Мы, Россия, можем показать миру пример еще большего величия, духовного и творческого, но для этого необходимо, чтобы наши корни вновь ожили.

ЗАДУМЫВАЛИСЬ ЛИ ВЫ О ТОМ, КАК ДОСТИЧЬ СЧАСТЬЯ? ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ? В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ? КАК РЕШИТЬ ЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ?

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКАЮТ ЭТИ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Академии изучения моральной физики Дарио Саласа

МОРАЛЬНАЯ ФИЗИКА – это наука о взаимодействии человека и природы, это искусство жить в гармонии с собой и природой. Моральная Физика доказывает, что негативные состояния человека нарушают структуру его молекул и клеток, что неминуемо выражается в виде депрессий, болезней, неудач, неспособности понять себя и окружающих и других проблем.

ЛЕКЦИИ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ФИЛОСОФИИ позволяют действительно улучшить свою жизнь, повысить уровень внутренней гармонии, достичь взаимопонимания с окружающими людьми, преодолеть тревогу и стресс, победить страхи и комплексы и открыть для себя намного более объективную, позитивную и счастливую реальность. Интересно? Тогда узнайте больше.

МЫ ТАКИЕ РАЗНЫЕ, И ВСЕ-ТАКИ МЫ ВМЕСТЕ

Надежда Грачева с парадоксом о том, почему ради сохранения любви надо сдерживать проявления эмоций.



В отношениях мужчины и женщины эмоции играют первостепенную роль. Рекомендация пригасить эмоции в отношениях влюбленных может показаться странной и даже дикой, ведь без чувства нет и отношений. Однако это лишь на первый взгляд. Если мы посмотрим глубже, то поймем – для нас очень важно постараться избавиться от проявления лишних разрушительных эмоций,

чтобы сохранить отношения с любимыми. Для этого нужно понять природу мужских и женских эмоций, а она очень разная.

Итак, психология женщины: у нее эмоции и разум функционируют одновременно. Поэтому в уме накапливаются проблемы, противоречия, нужно выговариваться. Она ищет возможность, чтобы муж понял ее, но мужчине сложно участвовать

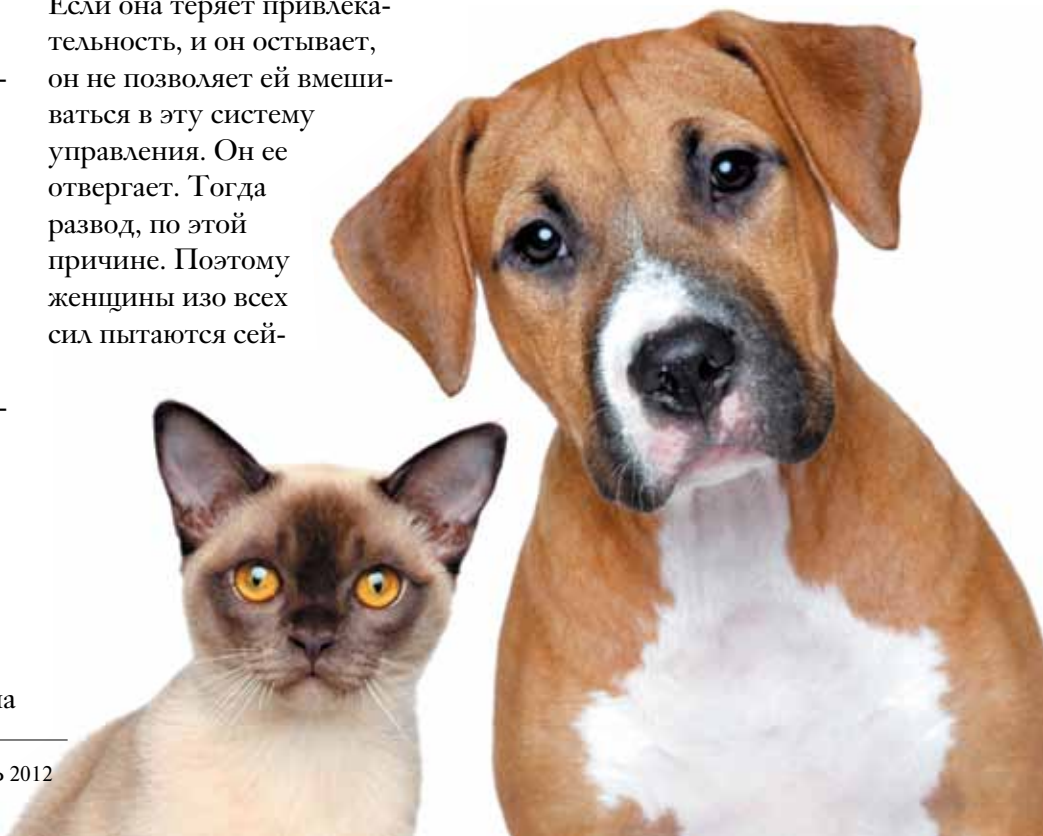
в долгих эмоциональных обсуждениях. Поэтому он решение предъявляет жене как факт, и уходит. Тогда она думает, что она ему не нужна, т. е. это считается оскорблением. Муж должен находить время и желание выслушивать все эти эмоции и проблемы жены, просто без решения. Ей не нужно решение, ей нужно прибежище. Ее решение это муж. И поскольку мы сказали, что женщина устроена по-другому психологически, ум и чувства работают по-разному. Например, у мужчины ум и чувства работают поочередно, либо разум, либо чувства. Если разум просыпается, то чувства устраниются, не мешают. Разум может работать, выполнять обязанности, как на войне, терпеть раны, все, что угодно, чувства не мешают. Но, если чувства пробуждаются, то разум устранивается. Такой мужчина называется джавана – придурок, полуненормальный. Мужчина впадает в такое состояние, что забывает о разуме, начинает развлекаться, за каждой юбкой бегают, начинают безудержно пить. Такие беспокоящие общество мужчины. Поэтому рядом женщина, которая имеет одновременно разум и чувства вместе, у нее ничего не устранивается, а работает по принципу быстрого колебания, одновременно, поэтому она понимает все шире, но решение принять не может. За решением придется все равно к нему. И она может пробудить в нем либо чувства, либо разум. Женщина

в этом плане могущественна. Она может просто его чувства возбудить, тогда разум устранился. Когда нужно на работу, она настроит его на работу, когда нужно на отдых, она настроит его на отдых. Она руководит его жизнью, но пока он ее любит, пока она для него привлекательна.

У мужчины ум и чувства работают поочередно

Если она теряет привлекательность, и он остывает, он не позволяет ей вмешиваться в эту систему управления. Он ее отвергает. Тогда развод, по этой причине. Поэтому женщины из всех сил пытаются сей-

час быть привлекательными, потому что иначе не смогут управлять семейными делами. Нужно иметь вид, но одного вида недостаточно. Не стремитесь быть любовницами постоянно, это очень быстро истощает отношения, выжигает. Вожделение, это как бросить в огонь горячее, вспыхнуло, а потом прогорает и ничего не остается. Т. е. у вас не будет столько сил, чтобы постоянно удовлетворять вожделение, оно не удовлетворимо. Поэтому есть разные роли, о которых мы говорили. Есть разнообразная жизнь, наполненная интеллектом, смыслом. Вот это уже путь. Это уже путь жизни, можно быть вместе всю жизнь. Невзирая на то, что тело может стареть, есть более высокие ценности. И нужно найти более высокие ценности, у каждой пары они свои. Но в этом и есть смысл отношений.



КТО ТЫ – ТУРИСТ ИЛИ ПУТЕШЕСТВЕННИК?



ПУТЕШЕСТВИКА
РЕСПУБЛИКА

РЕСПУБЛИКА
КНИГИ МУЗЫКА ПЕРСПЕКТИВА



RESPUBLICA.RU



ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

Исследования Миланского университета подтверждают, что один день в одном из этих трех мест в Италии заменяет двухнедельный курс от депрессий и нервных расстройств.

В этом случае лучше один раз увидеть,
чем сто раз услышать.

Озеро Гарда
«Это озеро прекрасно,
как исток творения»
Дэвид Лоуренс

Капри «Самое вдохновенное место на Земле».

Софи Лорен



Терме ди Сатурния
«Здесь избавлялся
от стрессов Юлий Цезарь –
это говорит о многом»
Франко Дзиферелли

СВЯЗЬ С КОСМОСОМ

Татьяна Толстая — о том, как устроены эмоции
на примерах из жизни.



В начале девяностых я, волею судеб, проживала в Америке, все было ново, все было свежо и еще не очень раздражало. Даже привыкать стала к новому. Например, следить за собой и по возможности при американцах не повышать голоса: они воспринимают это как грубость, пугаются и оскорбляются. Это пока они у себя дома.

А потом съездила в Рим — а там все другое; нет, не итальянское, — не сезон, — космополитически-туристическое, и оно ползет по улочкам, как каша («котелок, вари!») и балабочет на тысяче языков; и жара; и держи

крепче сумочку; и форум, и дальние пинии, и желтый, остывающий вечер, и вечность этого вечного города. И на фоне этой текучей толпы и стоячего времени ухо выхватывает американскую речь

Научиться жить
на чужих ошибках
невозможно.

уже как родную (русские в те годы еще никуда не ездили). Громким лаем дает о себе знать американец приближающийся, догоняющий, присевший на лавочку, едущий в автобусе, шествующий через музейные анфилады, ложечкой разбивающий утреннее гостиничное яичко. Слово ко рту его приставлен рупор, мегафон, матюгальник, словно он пришел скликать вон тех, что на дальних холмах, словно тихо бормочущие толпы иных культур — не люди, а шумящий кустарник, журчащая вода, попискивающие птицы. Как кабан, как олигофрен, как деревенский подвыпивший

детина прёт американский турист, будь то старикан в красной бейсбольной кепке или его подруга-ровесница в розовой распашонке и удобной обуви. Родные; они уже родные. Свои. И за них стыдно, как за своих.

И вот где-то на холме, над форумом, на высоте, с которой город кажется еще древнее, еще вечнее, иду по тропинке вдоль проволоочной сетки, отгораживающей какие-то запирающиеся на ночь развалины; развалины уже на замке, но солнце еще не село, жара спадает, и воздух стал совсем медовый, – и цветом, и густотой. На проволоочной сетке сидит и отдыхает кузничик длиной сантиметров десять, толщиной тоже не маленький. Я остановилась и смотрю.

И тут же с топотом подошли три американских подростка лет 14-ти, совсем американские, один из них был белый, другой азиат, третий наливался смуглотой, – совершеннейшая дружба народов. Они тоже увидели кузничика и тоже остановились. И каждый из них – по очереди – воскликнул нечто об этом кузничике, а потом они, как сделавшие свое важное дело и отметившиеся, затопали дальше.

Мальчиков было трое, и каждому из них, так сказать, досталось по высказыванию. В целом трехчастное высказывание было завершенным, добавить больше было нечего, событие представляло собой изящную, целостную картину: встреча людей с явлением природы. Мальчики тоже были немножко при-

родой: непосредственные, импульсивные, свежие, еще не приучившиеся обуздывать свои высказывания или уж тем более регулировать громкость голосов.

Вернувшись в Америку, я обратилась к единственному известному мне проводнику в мир субкультуры американских подростков, то есть к собственному сыну Алексею, которому тогда было

Эмоция, сознательная связь с высшей силой и радио-нальный анализ события – так устроено наше с вами восприятие реальности.

лет 13–14. «Скажи мне, – сказала я, – если три подростка увидели необычно крупного кузничика/слона/космический корабль пришельцев, и каждый что-то крикнет, то что это будут за слова?»

Проводник подумал. «Первый крикнет: WOW!»

«Верно», – сказала я.

Проводник подумал еще.

«Второй скажет: Oh my God!»

«И это правильно!» – закричала я. – «Так и было!»

«А третий, наверно, скажет: What a fucking big cricket?»

«Да!!! да!!! Только он сказал huge, а не big, а так – дословно!»

Мы с Алексеем посмотрели друг на друга и засмеялись. Произошло как бы волшебное, необъяснимое угадывание.

Прошло много лет, и я часто об этом думала. Свежесть восприятия Америки исчезла, русское с американским переплелось самыми странными переплетениями и в жизни, и в судьбе, и у меня в голове. На туристских маршрутах и в стороне от них сегодня встретишь больше русских, чем американцев, а они другие, за них и стыдно иначе. Стыдно за брюзгливое выражение лиц, за 12-сантиметровые каблуки, подламывающиеся на европейских, мощеных камнями, площадях, за тяжелый макияж с утра на диком пляже. За попытки панибратства, с которыми к тебе кидается русский человек, словно ты его товарищ по несчастью вот тут вот, в этой Флоренции, где «нормального хлеба не допросишься».

И каждый раз в Италии я вспоминала про кузничика, а сейчас вот съездила в Рим с другом, и мы снова об этом заговорили, а потом разговор свернул на то, что вот, весна, и мой друг вспомнил про эрмитажную греческую вазу с ласточкой, где трое людей разного возраста показывают на нее пальцами и тоже говорят, что вот, весна.

На вазе изображены трое:

юноша, мужчина и мальчик. Они увидели первую ласточку и показывают на нее, переговариваясь. Их слова аккуратненько приписаны сверху, в воздухе, подобно тому, как и теперь в комиксах помещают слова в пузырях. Вот сколько есть ссылок на эту вазу, столько разных интерпретаций порядка высказывания. То здесь будто бы четыре высказывания, то три, а четвертая фраза приписана художником. Лучше же всего привести текст таким, как его дает самый умный и чуткий из всех, М. А. Гаспаров, в книге «Занимательная Греция»: «Смотри, ласточка!» – «Клянусь Гераклом, правда!» – «Скоро весна!»

Это та же трехчастная конструкция, которую выкрикнули американские мальчишки. За 2500 лет ничего не изменилось, да и почему оно должно измениться?

Сначала выкрик простой и вырывающийся сам по себе: смотрите! гляди! о! ааа! wow! – с названием предмета (чтобы указать, куда именно смотреть) или без названия (когда предмет всем очевиден).

Потом подтверждение того, что «я и вправду это вижу» – клянусь Гераклом, о боже, oh my God, святые угодили! parbleu, черт побери, силы небесные, – апелляция к силам нездешним, к тем, кто этот мир, так сказать курирует, к сильным мира сего, будь то нечисть, полубог, бог или форс-мажоры какие. И наконец – сумма, суть увиденного, название по суще-

ству или подведение итога. Кузничик – большой. Весна – пришла. Прелесть греческой вазы, конечно, еще и в том, что все три возраста и словесно, и телесно по-разному реагируют на ласточку. Мальчишка тычет пальцем, он стоит на ногах, он непоседливый и эмоциональный. Юноша посолиднее, он уже сидит, как это присуще взрослому, взмах

Вырвавшись из обезьяньей стаи или же, изгнанные из рая, первые люди ахнули, увидев мир видимый, помянули мир скрытый и раздали имени всему.

его руки более округлый, и слова его более весомы, так сказать, более ответственные: да, клянусь Гераклом. (Геракл, кто помнит, полубог и взят после смерти на Олимп). Старший и руку поднимает невысоко – немошь, – и оборачивается на ласточку, как если бы он обернулся

на прожитую жизнь, на прожитые вёсны, – и она для него есть обещание еще одной весны, она для него метафора. И они все трое едины, как мы понимаем и додумываем, они суть три возраста одного человека, – вот хоть меня. Необязательно собираться втроем, чтобы воспроизвести трехчастную структуру выкрикивания. Мы это делаем постоянно. «О, боже, что за нравы!» – высказывание трехчастное: О – БОЖЕ – ЧТО ЗА НРАВЫ.

«Эх, черт возьми, хороша девка!», «Ах, Господи, кому это нужно?», «Ох, дьявол, ключи забыл!», и даже: «Фу, черт, напугал!» – все эти эмоциональные сообщения построены по одной модели. Но заметить ее удастся тогда, когда перформанс исполняют трое, будь то краснофигурные эллины, или возбужденные американские школьники. Даже конструкция: «Ой, мамочки, что же мне делать?» прочерчена по тому же лекалу. Вздрагивание (указание на) – обращение к высшему авторитету – само сообщение. Эмоция – хватание за мамкину руку – название предмета. Я, собственно, думаю, что это – одна из самых ранних моделей человеческого высказывания, сложившаяся на заре существования человека членораздельного, когда речь еще только складывалась. Мне нравится думать, что, вырвавшись из обезьяньей стаи, или же изгнанные из рая, первые люди ахнули, увидев мир видимый, помянули мир, от глаз скрытый, и раздали имена тому и другому.

ВНУТРЕННИЙ ОГОНЬ

Беседа со старцем Паисием Великим об укрощении гнева.

Я хочу освободиться от гнева Вижу, как мне поступить?

Гнев, чистый гнев – это сила души. Если человеку от природы кроткому это свойство его характера помогает в духовном совершенствовании, то человеку гневливому в два раза больше пользы от силы, которая заключена в его характере, только бы он эту силу гнева использовал против страстей и против лукавого. Если он не будет пользоваться этой силой правильно, то ей воспользуется диавол. Если человек по природе мягкий не постарается приобрести мужества, то не будет способен к большим делам. Гневливый, если решится на что-то большое и обратит свой гнев против зла, то считай дело сделано. Поэтому высот в духовной жизни достигают люди, в которых есть искра сумасбродства.

Значит, мне нужно было бы гневаться на диавола, а не на обстоятельства?

Видишь ли, вначале человек гневается на других, но, если он умен, в конце приходит к тому, что гневается только на своего ветхого человека, на свои страсти.

Гнев и упрямство – это детские страсти?

Нет, дорогой мой! Понятно, если маленький ребёнок злится, стучит ножками и кричит «не хочу, не буду!» Но с возрастом он должен от этого избавиться, сохранить только детскую простоту, непосредственность, а не свои детские глупости. Видишь, некоторые потом до чего доходят! Бьются в гнев головой о стенку – хорошо, что Бог так устроил, что у людей крепкая голова, поэтому с ними ничего не случается! Другие рвут на себе одежду! Был человек, который каждый день

в гневе рвал на себе рубашку. Рвал на кусочки, чтобы не срываться на других.

Получается, что гнев – это вымещение злобы?

Да, но не лучше ли вымещать злобу на своём ветхом человеке, чем на других?

Мне кажется, что я не гневаюсь, а просто раздражаюсь.

Это как? Если раздражаешься, то надо посмотреть, нет ли в тебе страсти гнева. Одно дело,

если человек в раздражении скажет резкое слово, потому что он устал, у него что-то болит, есть какие-то проблемы и т. д. Иной и на приветствие может ответить: «Да отстань ты!» – хотя ему ничего плохого не сказали, сказали только «здравствуй». Но человек устал, ему больно, поэтому так и реагирует. Ведь даже самый терпеливый ослик, если его перегрузить, будет лягаться.

Когда у меня нет мира с собой, то меня раздражает любая мелочь.

Если у тебя нет мира с собой – значит, у тебя духовное недомогание и неудивительно, что ты так реагируешь. Если человек болен, он иногда устаёт даже от звуков речи. То же самое, когда он в плохой духовной форме, у него нет трезвения, терпения, снисходительности.

Почему иногда я гневаюсь по малейшему поводу?

– Гневаешься, потому что думаешь, что всегда виноваты другие. В тебе гнев происходит от того, что ты принимаешь относительно других помыслы, приходящие слева. Если будешь принимать помыслы, приходящие справа, то не будешь обращать внимания на то, что тебе сказали и как сказали. Будешь при-

Высот в духовной жизни достигают люди, в которых есть искра сумасбродства. Гнев – это признак силы души, которая заключена в характере. Важно правильно направить эту силу.

нимать ответственность на себя и не будешь гневаться.

Но я не могу поверить, что всегда виноват именно я.

Похоже, что в тебе есть скрытая гордость. Смотри, осторожно, ведь гнев несёт в себе самооправдание, гордость, нетерпение, наглость.

– **Почему сегодня люди так легко раздражаются?**
– Сейчас и мухи раздражаются! У них упрямство, настойчивость! Раньше, если ты муху отгонял, она улетала. Теперь упорно сидит... Но правда и то, что сегодня и некоторые виды деятельности не только не помогают обретению душевного спокойствия, но могут и спокойного от природы человека сделать нервным

– Негодование происходит от эгоизма?

– Не всегда. Есть и праведный, священный гнев. Пророк Моисей скрижали с заповедями держал в руках, но, когда увидел, что израильтяне приносят жертву золотому тельцу, в священном гневе бросил их на землю и разбил (См. Исх.32,1–24). Прежде чем подняться на гору Хорив, где он должен был получить заповеди, Моисей сказал израильтянам, что они должны делать до его возвращения. К тому же они и сами видели молнии и слышали гром на вершине Хорива, но, так как Моисей долго не возвращался, они стали искать себе бога. Пошли к Аарону и сказали ему. «Мы не знаем, что случилось с Моисеем, кто нас теперь поведёт? Сделай нам богов, чтобы они вели нас». Аарон сначала не соглашался, но потом уступил. Люди взялись за работу. Построили печь, побросали в неё всё золото, которое им дали египтяне перед исходом из Египта, и сделали целого золотого тельца. Водрузили его на большой камень и стали пить и веселиться. «Он поведёт нас», – говорили люди. Тогда Бог сказал Моисею:

«Иди скорее вниз, потому что народ изменил Мне». Спускаясь с Синая, Моисей услышал крики. Иисус Навин, который ждал его внизу, спросил: «Что случилось? Пришли иноплеменики!» «Это не боевые крики, это веселье», – ответил ему Моисей. Они подошли ближе, увидели, как люди веселятся, потому что золотой телец поведёт их в Землю обетованную! Видишь, телец-то был золотой!.. Вознегодовал Моисей, бросил на землю и разбил скрижали с заповедями. Человек духовный может рассердиться, вознегодовать, закричать, но по серьёзному духовному поводу. Внутри у него нет зла, и другим он зла не причиняет. «Гневайтесь и не согрешайте» – не так ли говорит пророк Давид?

– Как же мне преодолеть гнев?

– Задача в том, чтобы не доходить до гнева. Молоко, если не успеешь вовремя снять его с огня, поднимается и сразу убегает.

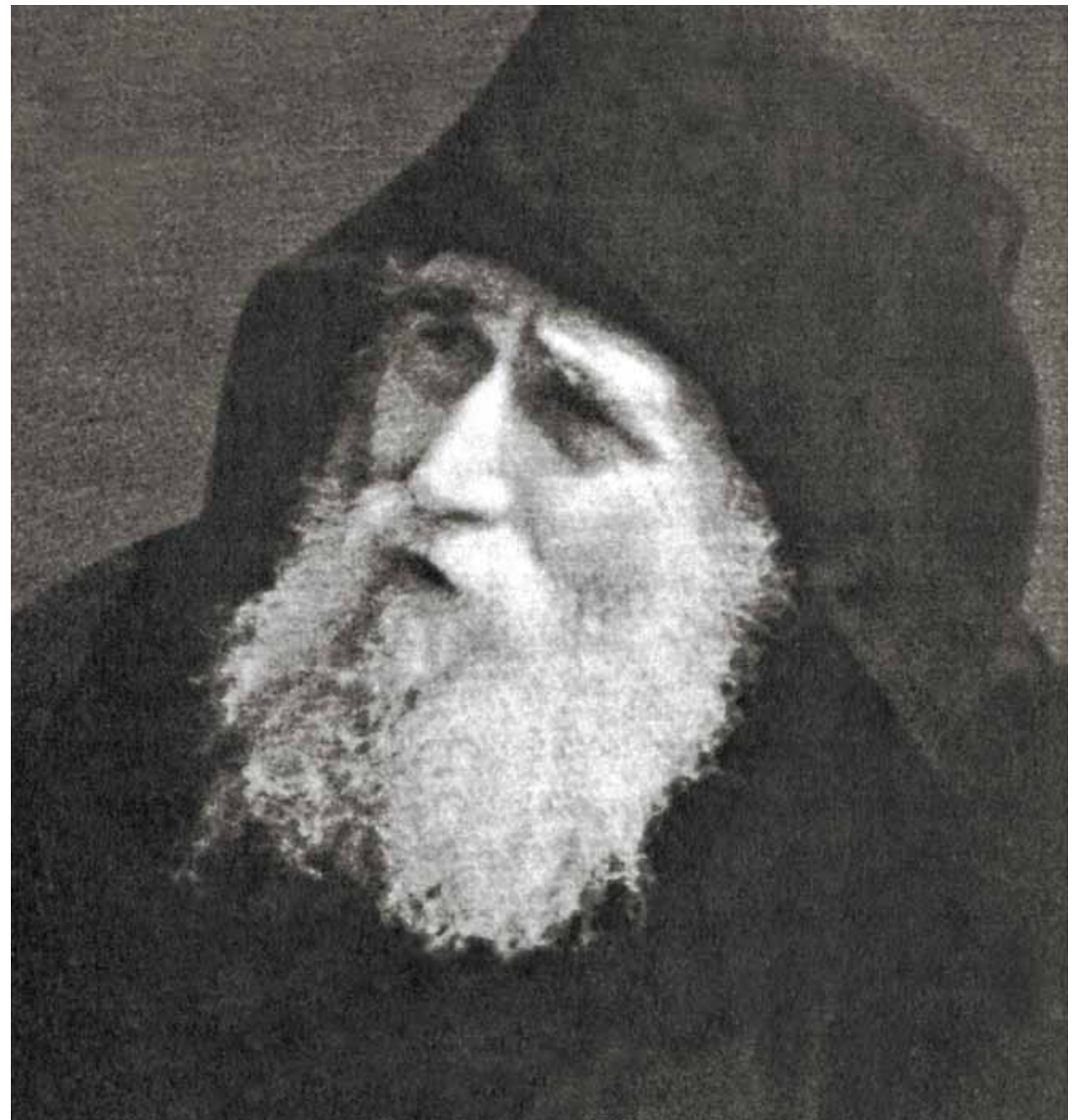
– А как не доходить до гнева?

– Необходимо бодрствование. Следи за собой и сдерживай свой гнев, чтобы страсть не пустила в тебе корни. А иначе, даже если ты потом захочешь вырубить её топором, она постоянно будет давать новые побеги. Помни сказанное пророком Давидом: «Уготовихся

и не смутихся». Знаешь, как один монах поступал? Выходя из кельи, он крестился и говорил: «Боже мой, сохрани меня от искушений». Он был готов к встрече с искушением. Словно стоял на страже. Смотрел, с какой стороны придёт искушение, чтобы защититься от него. Если какой-нибудь брат делал ему что-то плохое, он был готов и отвечал ему кротостью и смирением. То же делай и ты.

– Иногда, когда бывает искушение, я себе говорю: «Промолчу», но под конец не выдерживаю, срываюсь.

– Что значит срываюсь? А сорванное потом куда девается? Сгорает? Похоже, в тебе мало



смирения, поэтому ты доходишь до определённого предела, а потом срываешься. Нужно ещё чуть-чуть смирения. Смирением и молчанием мы побеждаем гнев. Почему мы называем змею мудрой? Хотя у неё есть сильное оружие, яд, и она может причинить нам вред, но стоит ей услышать небольшой шум, она сразу уползает: не идёт напролом, уступает место нашему гневу. Так и ты, если кто-нибудь заденет тебя словом, не отвечай. Молчанием ты обезоруживаешь человека. Однажды кот Дикас у меня в келье собирался придушить

лягушонка. Лягушонок сидел без движения, и Дикас оставил его в покое и ушёл. Лягушонок своим молчанием и смирением... победил кота. Но стоило бы ему хоть немного пошевелиться, Дикас схватил бы его, стал бы бросать и бить как бубен. Чтобы у человека был мир, он должен и внутренне быть правильно сориентирован. Тогда уходит гнев, беспокойство, и в человека входит мир Божий. А когда приходит душевный покой, то уничтожает чад гнева душевные очи очищаются, и человек начинает видеть ясно.

БЕЗ ОБИД ЖИТЬ ЛЕГЧЕ

Всеволод Чаплин, председатель отдела Московского Патриархата по взаимоотношениям Церкви и общества.

Все мы знаем, что такое обида потому, что обижали и обижались. Сами того не сознавая, всякий обижающий и всякий обижающийся ранят себя, так как лишают себя солнца любви. Обидчик ранит, не только свою душу, но и тело: злые эмоции рожают в человеке болезненное напряжение тела, что отражается на его физическом обмене веществ и нарушает жизнь. Обидчик обижает, прежде всего, себя. Но и обижающийся поступает неразумно, сам себя ранит. Надо себя закрывать светлым щитом от обид, не обращать на них внимания. А что еще выше, это противопоставить обиде – любовь, кротость, великодушие. «Научитесь от Меня», – сказал Христос

Спаситель, – «ибо Я кроток и смирен сердцем. И найдете покой душам вашим» (Мф. XI, 29). Вот простая дорога к счастью, о котором часто думает

Сами того не замечая, всякий обидчик и обиженный лишают себя солнца любви.

человек, не зная путей к нему. Обида может быть бессознательной. Нанесение обиды идет от гордости, желающей унижить человека, от мстительности, злобы. Обижают люди и от алчности, зависти, тщеславия, эгоизма и – просто от душевной нечуткости и нравственной невнимательности.

Предприниматель (индивидуальный или коллективный, как государство, партия) обижает людей наиболее беззастенчиво, эксплуатируя их не только экономически, но и нравственно. Эксплуатация есть многоликая форма несправедливости. История человечества полна этим грехом, до наших времен. Но сейчас не феодальные

бароны и не только денежные мешки эксплуатируют бедняков, — сами эти бывшие бедняки, ставшие администраторами, партийцами, представителями пролетариата», жестоко эксплуатируют бедняков (колхозных крестьян, рабочих), прикрывая, однако, эту эксплуатацию очень лестными для себя, но пустыми словами.

Эксплуатация ближнего может и не быть выражением каких-либо лично-неприятных чувств; она бывает нравственным бесчувствием, исканием выгоды личной, партийной, государственной. Высокими мотивами пытаются оправдывать эксплуатацию — материальную и духовную — в наши дни. Целью революции для блага всех, оправдываются великие обиды людям. Гуманными фразами оперируют бездушные планировщики, не видящие живого человека. Смертельно обижен для человека и человечества утилитарный материалистический подход к бессмертной человеческой душе.

Но чувства справедливости и сострадания могут рождаться и в материалисте, вопреки его материалистической теории. Как человек, материалист может быть нравственно-чутким. И бывает, что сердце верующего в Бога (вопреки духу этой веры) наполняется алчностью, бессердечностью. Как у материалиста «неверие» может быть лишь на кончике его языка, так и «вера в Бога» бывает

иногда лишь на кончике языка у верующего человека. (Вера в Бога — не теоретическая декларация).

В наши дни люди обижают даже веру в Бога (принуждая писать великое святое Имя Бог с маленькой буквы). Но Бога человек еще «менее может «обидеть»,

В преодолении зла входит и преодоление собственной обидчивости. Нам иногда хочется почувствовать себя обиженным, и в этом проявляется дурная инфантильность.

чем созвездие Ориона или Лебедя. Неверующие наносят обиду только своей жизни.

Человека обижает человек своей злой (или недостаточной доброй) волей. И все эти бесчисленные «молекулярные» в мире обиды, все наше личное и общее зло, рождают в мире те черные

грозовые тучи конфликтов, войн и душегубства, от которых содрогается человечество. И может быть истреблено.

Раньше в истории, во имя веры в Бога, цари и вожди народов обижали неверующих людей (или не так верующих, как они сами). Теперь, в целом ряде стран, неверующие обижают верующих.

Сказано человеку: «Знаешь заповеди: не прелюбодействуй; не убивай, не кради, не лжесвидетельствуй; не обижай (Мк. X)».

Но если обида случилась, ей надо противопоставить не обидчивость. В преодолении зла, входит и преодоление обидчивости. Мы люди так легко друг друга обижаем. И еще легче — обижаемся. Даже, если нас никто не обижает, мы и тогда обижаемся. Нам иногда хочется почувствовать себя «обиженными» и в этом проявляется дурная человеческая инфантильность. Ребенок иногда хочет зарыдать не потому, что его обидела мать, а потому, что ему вдруг сладко захотелось почувствовать себя (и, главное, показать себя!) обиженным. Это незрелость души.

«Активный эгоист» обижает, «пассивный» обижается. Обиды активных и обидчивость пассивных эгоистов очень мешают жизни. И выход из этих состояний только один — к свободе духа — никого не обижать и ни на кого не обижаться.

ЧУВСТВА ПОДСКАЖУТ

Председатель отдел **Светлана Ходченкова** председатель отдел председатель отдел председатель отдел председатель отдел.



Эмоциональные решения не всегда плохо. Напротив, чувства могут подсказать, что на самом деле правильно. К примеру, у меня и в мыслях не было становиться актрисой, даже в голову такое не приходило. Окончив школу, я поступила в экономический институт. В то время меня привлекал туризм, реклама. Потом поступила в институт Натальи Нестеровой на заочное отделение. Шло время, и я стала понимать, что это все не для меня. И вдруг меня

словно осенило: я неожиданно поняла, что хочу стать актрисой. В итоге я бросила оба института и поступила в Щукинское училище. Чтобы максимально подготовиться к поступлению, я записалась на курсы при училище (мама долгое время была не в курсе всех этих событий). И вы знаете, из всей группы поступила я одна! Никогда бы не подумала, что можно вот так запросто, без связей и денег поступить в театральный институт. Конечно, хотелось бы больше

позитивных эмоций. Пожалуй, в Москве, где я в основном работаю, их особенно мало. Чувствуется агрессия. Хотя из негативных эмоций худшая — страх. Чего скрывать, я много боюсь. Страх — это такое противное чувство, даже ночью не получается полностью от него избавиться. Эмоции — они важны каждый день. К примеру, в работе. Я, конечно, понимаю, что работа — это то, чем я должна заниматься сейчас, чтобы обеспечить определенную финансовую стабильность на будущее. Но при этом мне нравится то, что я делаю. Я получаю от этого удовольствие. А если это еще и финансовую пользу приносит — вообще здорово! Позитивные эмоции, они могут появляться не только от собственных мыслей, часто они рождаются от обстоятельств и людей, с которыми общаешься. Приятно же смотреть на красивые тела, красивые лица. К сожалению, часто мужчины пренебрегают этим, — рассказала Ходченкова. — Фразу «мужчина должен быть чуть красивей обезьяны», по-моему, придумал мужчина».

ВЛАДЕЙ СОБОЙ

Эмоции — источник жизни и они же источник проблем. Как сделать так, чтобы эмоции приносили максимум пользы человеку как существу духовному и не пробуждали в нем животное начало?

По управлению эмоциями есть обширное количество рекомендаций, но большинство из них мало подходят в жизни. Даже на тренингах управления эмоциями немного реально работающих техник. Ибо большинство рекомендаций относятся к умозрительным советам — не беспокоиться по мелочам, не принимать близко к сердцу или исключать общение с неприятными людьми — возможными источниками эмоциональных взрывов. Но как следовать этим рекомендациям, если на работе у человека неизбежны контакты с потенциально неприятными и конфликтными людьми, да еще облеченными властью... Как исполнять совет — не принимать все

близко к сердцу неприятности, если во время мирового финансово-экономического кризиса заметно падают реальные доходы, да еще осязаемо возникает угроза потери работы вообще... Или в жизни полно иных неприятных событий — болезни, трудности взаимоотношений с близкими. Исполнить совет — не беспокоиться понапрасну — практически невозможно, если все внутри тебя протестует и возмущается против сложившейся ситуации или неверных действий других людей... Первое и главное — это понимание источника возникновения эмоций. Здесь я резко противостою биологически ориентированной психоло-

гии, которая полагает, что эмоции рождаются как химические реакции. Все психические явления — от мыслей до чувств, от идей до эмоций, возникают в духовно — ментальной сфере человека, которая мировыми религиями называется душой, а рациональным языком это можно определить как сознание. Но нас сейчас больше интересуют не источники и органы, генерирующие эмоции, а динамическая сила, которая приводит в действие эмоциональные механизмы, порождает чувства, или наоборот — усмиряет страсти. Создатель психоанализа Зигмунд Фрейд ввел в научный оборот понятие либидо, понимая под ним некое

стремление организма к проявлению своей сексуальной природы, тягу к продолжению рода. Одновременно он обдумывал и динамическую природу некоего стремления к смерти, которое ученик Фрейда — П. Федерн назвал мортидо. За всеми этими понятиями активно просматривается идея некоего активного психического начала человека, которое с древности в истории различных мировоззренческих и философских концепций обозначалась как «жизненная сила». Фрейд вплотную подошел к необходимости формулировки этого научного понятия и к введению его в оборот психологии, но не стал этого делать. По непонятным мне причинам основатель психоанализа объявил, что: «Дальнейшее развитие теории либидо пока возможно только умозрительным путем. Но если, по примеру Карла Юнга, слишком расширить понятие либидо, отождествляя его вообще с движущей психической силой, то благодаря этому пропадают завоевания всех психоаналитических наблюдений» (Гри очерка по теории сексуальности). Фрейд без всяких обоснований объявил развитие теории жизненной силы противоречащим магистральному пути психоанализа, и больше к ней не возвращался. Однако это не помешало его ученикам Карлу Юнгу и Вильгельму Райху предметно обдумывать и даже развивать эту тему. Надо сказать, что теория «жизненной силы» с древнейших времен присутствует неотъ-

емлемым элементом почти во всех духовных и натурфилософских учениях. В теории и практике индусской йоги такая энергия называлась прана, у китайских даосов — цзи, античные герметисты и гностики называли ее пневмой, Парацельс — археусом, Антон Месмер — магнетическим флюидом, а современная физика размышляет над концепцией негэнтропии. На этом пока закончим рассмотрение феномена жизненной силы, всех кому интересно развитие этой категории — прошу посмотреть специальную презентацию на эту тему. Реально видение природы эмоций исходит из того, что именно потоки жизненной силы, которые циркулируют в теле человека по системе энергетических каналов, описанных в традиционной китайской медицине. Китайская медицина за тысячи лет своего существования доказала полную реальность всех своих практических методик и теоретических концепций. Так вот, если этой жизненной силы в человеке мало — то он никак не может противостоять эмоциональному напору окружающей среды — и подвержен чуждому психоэмоциональному влиянию. То есть он становится игрушкой во власти стихийных страстей, бушующих в окружающем социуме со всеми его алчностью, подозрительностью, агрессивностью и глупостью. Посмотрите на экран телевизора и оцените содержание иных рупоров массовой информации — всюду страх, недоверие,

тревоги и затаенное ожидание плохих новостей и дурных событий. На работе напряжение и лихорадка, дома — тоже далеко не все благополучно. Когда в огне таких многолетних переживаний сгорает большее количество жизненной силы, которая и приводит в действие наши эмоции, человек из состояния высокого накала отрицательных эмоций переходит в фазу жесткой «энергетической обесточенности». Именно это состояние характеризуется такими признаками как депрессия, хроническая усталость и эмоциональное выгорание. В общем, набор классических элементов «синдрома менеджера» — массового заболевания управленцев и работников умственного труда всех развитых стран. Основным двигателем чувств служит жизненная энергия, которая течет по энергетическим каналам. Такой жизненной энергии в организме должно быть много и она должна быть соответствующего, высокого качества. Работа в отношении качества энергии строится в осознанном управлении состояниями своей эмоциональной сферы и выражается в осознанном и активном стремлении избегать отрицательных эмоций и постоянно стремиться к положительным, позитивным эмоциям. Здесь в основном используются практики осознанности и интеллектуальной устремленности к возвышенным состояниям сознания, нацеленности на более здоровые и продуктивные состояния человека.



ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ

Еда как энергия
Задача правильного питания – гармония энергетических потоков.

Философия вкуса
Гастрономическая философия в Италии, Франция, Китае, Японии, Индии.

**Диета для тела
или дисциплина для духа?**
Правда ли, что лишний вес – психологический феномен? Одни едят много и не толстеют, другие сидят на диетах и не худеют. Где грань между культурой питания и генетической предрасположенностью?

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Владимир Ляпоров

РЕДАКТОРЫ:
**Анна Бокова,
Юлия Качанова**

ДИЗАЙН :
Роберт Шмайгер

ФОТОГРАФЫ, ИЛЛЮСТРАТОРЫ
**Travis Dove,
Герман Виноградов.**

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

РЕДАКЦИЯ БЛАГОДАРИТ ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО
**Продюсерский центр
Андрея Кончаловского,
Art Might
High Performance Photo Gallery
for Fine Arts,
Академия Дарио Саласа в Москве,
Imperial Art & Photo Archive,**

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»
Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№10 АПРЕЛЬ-МАЙ 2012 - ЯНВАРЬ 2013
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
в Федеральной службе РФ
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
ПИ № ТУ 50-783 от 09.09.2010.

КОНТАКТЫ
115093, Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 44, оф. 19.
Телефон редакции (вопросы содержания номера,
авторского сотрудничества): +7(495) 765-20-39
Телефон дирекции (коммерческое сотрудничество,
размещение рекламы): 8-495-799-20-93
Email: nachalomag@gmail.com

Отпечатано в ООО «Типография КЕМ»
129626 Москва, Графский пер., д. 9, стр. 2
Подписано в печать 17.02.2012.
Объединенный тираж 17000 экз.

Здесь Вы всегда сможете купить журнал «Начало»:

Киоски

- Чонгарский б-р 10
- Нагатинская, выход метр
- Чертановская ул. 16,
- Братиславская ул. 14-16
- Б. Серпуховская 31
- Профсоюзная 84
- Бирюзова Маршала 19
- Химкинский бульвар 16/1
- Карбышева Генерала бульвар 13
- Цветной бульвар 15
- Новослободская 56
- Беговая 11
- Красноармейская 24
- Абрамцевская 1
- Бутырская 97
- Юлиуса Фучика 15
- Малая Филевская 11
- Воздвиженка 3
- Толбухина 45
- Покрышкина 5
- Ломоносовский проспект 23
- Ленинский проспект 41

Магазины «Азбука Вкуса»

- ТЦ «Ереван Плаза», Большая Тульская 13
- ТЦ «Дрим Хаус», Рублево-Успенское шоссе 85/1
- Калужская площадь 1
- Комсомольский проспект 4
- Ленинградский проспект 52
- Мичуринский проспект 22
- Нахимовский проспект 61
- Проспект Мира 58
- Проспект Мира 97
- Старая-Басманная 28/2
- Пятницкое шоссе 14
- Островитянова 2
- ТЦ «Лотте Плаза» Новинский бульвар 8
- Симферопольский бульвар 22
- ТЦ «Юнимолл» Новорижское шоссе, 6-й км.»
- Ленинский проспект 34/1

ГУМ

- Красная площадь 3
- ТЦ «Весна» Новый Арбат 19

Если журнала нет в продаже, пожалуйста, сообщите нам по телефону
8 (926) 3636801

