

№ 21 | ФЕВРАЛЬ — МАРТ 2014

Начало

П У Т Ъ К С Е Б Е

Счастье уединения

Быть лучше
одному,
чем вместе
с кем попало

НАЧАЛО

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТЕМЫ, ВОЛНУЮЩИЕ КАЖДОГО: ЛЮБОВЬ, СЧАСТЬЕ, ДЕТИ, СЕМЬЯ, САМОПОЗНАНИЕ. 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.

ТОЧНЫЕ АДРЕСА МАГАЗИНОВ, СУПЕРМАРКЕТОВ И КИОСКОВ, ГДЕ ПРОДАЕТСЯ ЖУРНАЛ «НАЧАЛО», ПРИВЕДЕНЫ НА СТР. 53.

ПУТЬ К СЕБЕ



Человек не может долго жить в одиночестве, каждому нужны любовь, близкие люди и общение. Однако жизнь обрушивает на нас такую массу информации, проблем и необходимость принимать огромное количество решений, что не остается времени на осознание собственной жизни. Порой нет ни минуты, чтобы оглянуться назад, оглядеться вокруг и поразмышлять над происходящим.

Моменты одиночества или, лучше сказать, уединения необходимы каждому для гармонии с собой и окружающим миром. Неслучайно ведь лучшие произведения Тургенева, Толстого и Пушкина рождались вдали от общества и толпы — на природе, в загородных усадьбах.

Возможно ли в современной жизни достичь баланса между общением и пребыванием наедине с собой? В этом номере нашего журнала мы хотели бы сосредоточиться на позитивных, можно даже сказать оздоравливающих свойствах уединения.

Тимур Сидоров

СОДЕРЖАНИЕ



6
ВСТРЕЧА С СОБОЙ
КАЖДЫЙ ХОЧЕТ ИНОГДА ПОБЫТЬ ОДИН —
КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

8
ПОДРУЖИТЬСЯ
С ОДИНОЧЕСТВОМ
РУССКИЙ ФИЛОСОФ ИВАН ИЛЬИН

14
БАЙКАЛ: 180 ДНЕЙ
НАЕДИНЕ С СОБОЙ
ФРАНЦУЗСКИЙ ПИСАТЕЛЬ СИЛЬВЕН ТЕССОН
ОБ ОТКРЫТИИ ВНУТРЕННЕГО МИРА НА БАЙКАЛЕ

24
ВЫСКАЗЫВАНИЯ
ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ

26
ОДИНОЧЕСТВО
ПОРОЙ
ЛУЧШЕЕ
ОБЩЕСТВО
РАДОСТИ И ИСПЫТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА
НАЕДИНЕ С СОБОЙ



34
ОДИНОЧЕСТВО
В СТИХАХ

36
ВНУТРЕННЯЯ
ИСТИНА
СТАРЕЦ ПАИСИЙ ДИОНИСИАТСКИЙ: ЕСЛИ
ЛЮБОЙ ПОСТУПОК БЛИЖНЕГО ВЫЗЫВАЕТ
У НАС РАЗДРАЖЕНИЕ — ЗНАЧИТ,
ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК



39
БЫТЬ ОДНОМУ:
ТАК ЛИ СТРАШНО?
ИСТИННАЯ СВОБОДА НАЕДИНЕ С СОБОЙ

48
ЧИТАТЬ ПРО СЕБЯ
САМЫЕ СИЛЬНЫЕ КНИГИ ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ —
ВЫБОР РЕДАКЦИИ





СИЛЬВЕН ТЕССОН

Сильвен Тессон – самый популярный во Франции автор книг о путешествиях. Целый год он в полном одиночестве прожил на Байкале и написал об этом уникальном жизненном опыте. Его книга об уединении на Байкале называется *Consolations of the Forest* («Утешение лесом»). С согласия автора журнал «Начало» публикует фрагмент этой книги, в которой на фоне личных переживаний поднимаются глубинные проблемы современного человечества. **Стр. 14**



ОЛЕГ МЕНЬШИКОВ

Народный артист России, художественный руководитель Театра им. Ермоловой с 2012 года.

Стр. 10

АНАСТАСИЯ ВЕРТИНСКАЯ

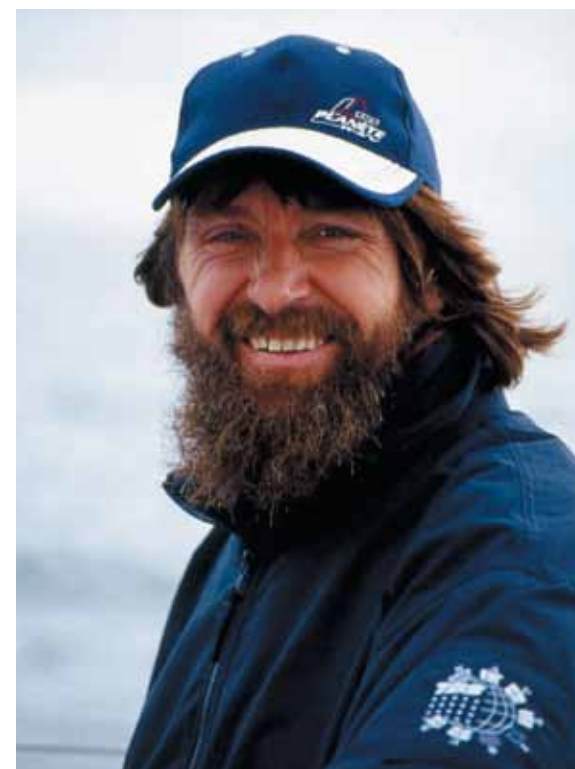
Исполнительница главных женских ролей в романтических фильмах «Алые паруса» и «Человек-амфибия». Анастасия Вертинская родилась в семье выдающегося шансонье Александра Николаевича Вертинского, который в 1943 году после долгих лет эмиграции вернулся из Харбина в СССР. **Стр. 13**



ИВАН ИЛЬИН

Русский мыслитель, консерватор, автор нескольких важнейших концепций развития России в контексте мировой истории. Несколько лет назад Деникин, Ильин и Шмелев были перезахоронены в России. Надгробия на их могилах были установлены на личные деньги Владимира Путина.

Стр. 8



ФЕДОР КОНЮХОВ

Российский путешественник, писатель, художник, священник Русской православной церкви. Член Союза писателей РФ. Автор 9 книг. Совершил 6 кругосветных плаваний, 17 раз пересёк Атлантику, один раз на вёсельной лодке. К 50 годам совершил более 40 уникальных экспедиций и восхождений, выражая своё видение мира в картинах и книгах. **Стр. 22**

ЛАРИСА ГУЗЕЕВА

Главная героиня фильма «Жестокий романс», ведущая программы «Давай поженимся». За работу в этой программе актриса стала лауреатом Российской национальной телевизионной премии «ТЭФИ» в номинации «Лучший ведущий ток-шоу». **Стр. 12**





ВСТРЕЧА С СОБОЙ

КАЖДЫЙ ХОЧЕТ ИНОГДА ПОБЫТЬ ОДИН — КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

В современном мире, человек очевидно существо общественное. Почти всегда он находится в обществе других людей. Но кроме общения человеку часто необходимо и уединение. Для того чтобы прислушаться к себе, разобраться в своих чувствах, лучше понять свои действия, задуматься о том, что нужно изменить в своей жизни, что улучшить в своем поведении, какие ценности считать в жизни приоритетными. Кроме того время наедине с собой — время для творчества. В уединении рождаются новые книги, пишутся стихи, краски превращаются в живописные шедевры, возникают новые идеи, совершаются открытия. Можно ли найти баланс между жизнью в обществе и пребыванием наедине с собой? Для каждого человека этот баланс индивидуальный. Порой бывает непросто вырваться и уединиться, работа, проблемы и особенно когда именно близкие люди в тебе так сильно нуждаются. Уединение — это как

УЕДИНЕНИЕ — ЭТО КАК ЛЕКАРСТВО
ОТ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ,
В СРЕМТЕЛЬНОМ МИРЕ

лекарство от хронической усталости, в этом стремительном мире. В старину одиночество использовали в целях предсказания, как способ прислушаться к внутреннему «Я», чтобы попросить совета у своей интуиции или высших сил, которые невозможно расслышать в шуме и суете повседневной жизни. И тогда появляется возможность узнать себя — понять, что человек — это часть бесконечной Природы. Как только человек остается лицом к лицу с собой, то жизнь постепенно как то сама собой налаживается, меняет окраску на более позитивную и приобретает какой-то особенно приятный вкус.

ПОДРУЖИТЬСЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ

РУССКИЙ ФИЛОСОФ ИВАН ИЛЬИН

На дитя человеческое, приходящее в этот мир, негласно возлагается тяжкое испытание. Никто ничего не говорит ему об этом; он должен сам пережить ситуацию, осмыслить ее и справиться с нею. Часто проходит слишком много времени, пока это произойдет; часто понимание приходит слишком поздно, и тогда человек становится беспомощным и потерянным.

Задача гласит: по своему основополагающему принципу существования ты, как все люди, одинок в мире; ты должен понять это одиночество, принять его, подружиться с ним и духовно преодолеть его; оно ведь останется с тобою до конца дней твоих, но твой характер обретет благодаря ему силу, достоинство и доброту.

Одиноким приходит человек в эту жизнь с первым вырвавшимся криком страдания,

требующим глотка воздуха; одиноким покидает он этот мир с последним вздохом, стараясь произнести слово. Как много порою делается для него вокруг; а он так и остается отшельником, заключенным в камеру своего тела. Того, что он за всю свою жизнь в этой камере ощущает, воспринимает, чувствует, чего жаждет, о чем думает — никто не сможет пережить так, как он; все, что он в своем одиночестве избирает, решает, исполняет, жертвенно осуществляет, переживает и выносит в бессоннице, в болезни, в заботах, в неудаче, в отчаянии — знает он один. Всякое значительное событие в жизни, от первой любви до смерти своих родителей, всякое важное решение, всякая возлагаемая на него ответственность, всякая великая боль и скорбь — дают ему ощутить свое одиночество. Лишь очень немногим пришлось пережить пре-

дельное одиночество в величайшей нужде — в бушующем море, в безмолвных горах, в забвении вчерашнего поля боя, в тюремной камере, — чтобы постичь свое душевное и духовное одиночество.

Это пожизненное одиночество — тяжелое бремя. Но оно одновременно и великое благо. Когда человек осознает свое одиночество, он вопрошает: «Кто поможет мне?» И ответ гласит: «Я сам должен помочь себе»... И заложен первый камень характера. А еще ответ гласит: «Господь в небесах поможет мне тем вернее, чем преданнее ему буду я»... И заложен основополагающий камень живой веры. В одиночестве человек находит самого себя, силу своего характера и святой источник жизни.

Когда же человек постигает чужое одиночество, а именно то, что каждый существует, замкнувшись в себе, и пока не постиг бре-

мени и благо одиночества, это — сострадание и любовь, которые овладевают им: сострадание к слабому, любовь к сильному. Тогда он говорит: «Я помогу им! Братья, я помогу вам — поскольку вы одиноки, а я знаю тягость и выкрутасы одиночества». Сам находясь в одиночестве, человек находит своего одиноко страдающего брата и помогает ему. И как раз тут — зарождение духовной любви, братства и истинного единения чувств.

Нам не дано избавиться от одиночества. Но все мы призваны достойно и с верою каждый нести свое одиночество; и, любя и помогая, делать чужое одиночество сносным, достойным и духовным.

В этом — утешение. Так и только так сможем мы преодолеть одиночество, мы, одинокие дети человеческие, взирая ввысь и с любовью помогая друг другу.





ОЛЕГ МЕНШИКОВ

АКТЕР

Людям внушают, что одиночество опасно. Журналисты тиражируют «универсальные» способы обретения мифических «вторых половин»... Но каждый человек одинок. И это редкое счастье, когда находишь родственную душу.

Одиночество определяют как заброшенность, ненужность: «тебя оставили, ты оди-

нок в этом мире»... Та-та-та, ля-ля-ля. А для меня одиночество — это необходимость смириться с тем, что человек одинок в принципе, с рождения и до смерти. Ну а потом, после смерти, — посмотрим, что там дальше.

Проблемы людей, о которых они так любят постоянно говорить, — чаще всего не одиночество, а лишь то, что принято так называть. Пьянство, наркотики, равнодушие и эгоизм — все это не одиночество. Одиночество — высокая и благородная категория, на мой взгляд. Как определял Ницше, ты уважаешь

свое состояние автономной планеты и уважаешь состояние других планет вокруг тебя. Одиночество — это очень красиво.

Пусть не обижаются на меня те, кто боится одиночества. Значит, дорогие мои, думайте больше, работайте над собой. А если культивируете в себе это «Боже, как я одинок!» — тогда не жалуйтесь окружающим. Причем упоение жалостью к себе случается и с очень умными людьми! Значит, надо подниматься на ступени, более высокие в своем развитии. Нет у меня других рекомендаций.

Истинно одинокие люди никогда не тягостятся своим одиночеством. Никогда. Они самодостаточны, им никого не нужно. Они никого не призывают к ответу. Как только мы начинаем перекладывать ответственность на других — тут вот и конец...

Женщины более зависимы от этих фобий одиночества. Поскольку женская натура «отдающая», а значит, у нее должна быть точка приложения. Кому отдавать-то? Прекрасно, когда женщина хочет быть с кем-то, нуждается в ком-то.

Я считаю, что семья должна быть. И должны люди венчаться — потому что тогда соединяют их не здесь и не резиновой печатью. И я, будучи человеком верующим, понимаю это: да, ты даешь ответ перед высшей силой! И кольца надо носить. Не идиоты все придумали. Отрицать, отринуть — мы уже сколько раз это делали! Слушайте, если бы люди женились как раньше, в 18–20 лет, я вас уверяю, проблем в стране было бы в двадцать раз меньше! Мы избежали бы стольких конфликтов, пороков, низких страстей! Понимаете, ведь мы же вспоминаем с детства, что воровать — плохо. Ведь нас научили! А если бы с молодых лет звучало: это твоя жена и твои дети и ты за них отвечаешь — тоже запомнили бы. А так — ну что такое измены в наше время? Гордятся, бравируют... Ну это же бред! Сейчас ты женишься в тридцать, а до тридцати уже так наколбасил,

накуролесил, что сам черт ногу сломит. Так давайте сопротивляться! Сказал я, женившись в сорок...

Вот и обо мне говорили и говорят: «Одинокий»... Я никогда в жизни не был одиноким — никогда. Просто представить человека, с которым я могу пойти по жизни плечом к плечу и каждый день, — я не мог. Ну нет и нет, что делать! Но так получилось, слава тебе Господи, что все-таки произошло то, во что уже поверить не мог. И ведь не то чтоб я себя заставлял — зачем мне это в сорок с лишним лет?!

Я прошел через плюсы и минусы индивидуального существования и могу сказать — это совсем неплохо! А тут вдруг понял, что готов строить жизнь не только по своему желанию. Поверьте, сложно, когда привык поступать только так, как сам считаешь нужным, и никак иначе. И вдруг неожиданно мне нравится, что мы вдвоем. И все случилось, когда я уже махнул рукой.

Поэтому мой первый совет — никаких советов. Если что-то происходит или не происходит, значит, так и должно быть. А если вам кажется, что происходит не то, что нужно, например, вы по-прежнему одиноки, значит, надо попробовать разглядеть, что за этим стоит. Значит, глаза открывайте шире. Нужно постараться понять, что тебе этот момент диктует.

Я боюсь обобщений и не хочу говорить то, что говорят все. Знаю только, что своим счастьем жизненным и вообще своей дорогой никогда нельзя жертвовать. Я, по крайней мере, не стал бы. Ни ради «творчества», ни ради театра. Конечно, я сижу сейчас и нагло рассуждаю, хотя понимаю, что у меня, кроме этой профессии, никакой другой нет. И выкинут меня завтра — что я буду делать? Но если спросят: вот, мы забираем у тебя театр, кино... Карьера или твое личное человеческое счастье — выбирай?! Ответ однозначный для меня.



ЛАРИСА ГУЗЕЕВА

АКТРИСА, ТЕЛЕВЕДУЩАЯ

Когда человек остается один, его накрывает грусть. Это грусть размышлений, которая может перерасти в депрессию. В такие моменты я сажусь и пишу на листке, чего больше в данный момент: хорошего или плохого. Расчерчиваю листок на две половинки. На «плохой» половине пишу, например: сегодня меня обидела моя партнерша по картине, продюсер мне не вовремя выплатил деньги, я опять пошла против себя. Все это накапливается и приносит мне печаль.

Продолжая эту колонку, пишу: я нахамила маме, мама заплакала, какая я дура. А потом, на другой стороне я пишу: у меня двое чудесных детей, со мной живет мама, о чем я мечтала всю жизнь. У меня любимый муж, который меня обожает и которого я люблю; я через месяц поеду к подруге в Швейцарию, а потом — к другой подруге в Испанию. У меня есть ресторан, который я построила; меня любят; мне наконец-таки удалось похудеть на полтора килограмма. И вот эта колонка, где у меня все хорошо, оказывается длиннее. Тогда я отрываю все плохое, сжигаю и забываю об этом. А хорошее я читаю раза два, и у меня настроение поднимается.



АНАСТАСИЯ ВЕРТИНСКАЯ

АКТРИСА

Почему-то люди, произнося слово «одиночество», имеют в виду отсутствие у жен-

щины мужа. Но существуют же и другие персонажи в вашей жизни: мать, сестра, сын, друзья, внуки. Какое же это одиночество? У меня его нет. Я порой мечтаю об одиночестве, но не могу его получить — нет времени! Так что мое одиночество — это редкие минуты отдыха, счастья и уединения. Одиночество — союзник печали, оно же спутник духовного возвышения.



БАЙКАЛ: 180 ДНЕЙ НАЕДИНЕ С СОБОЙ

ФРАНЦУЗСКИЙ ПИСАТЕЛЬ СИЛЬВЕН ТЕССОН
ОБ ОТКРЫТИИ ВНУТРЕННЕГО МИРА НА БАЙКАЛЕ

В поисках простой жизни Сильвен Тессон шесть месяцев прожил отшельником в избе на берегу сибирского озера Байкал. Его удивление многое говорит о нашей потребности в бегстве от суеты

Впервые я побывал на озере Байкал в 2003 году. Идя вдоль берега, я натыкался на домики, находящиеся на удалении друг от друга, которые были населены до странности счастливыми и довольными обитателями-отшельниками. Спустя пять лет я попробовал провести три дня с лесником на восточном берегу озера в крошечной избе, как называют традиционную русскую хижину из бревен. По вечерам мы потягивали водку и играли в шахматы; днем я помогал ему вытягивать рыболовные сети. Мы почти не разговаривали, но очень много читали. Тогда я дал себе слово, что пока мне не исполнилось 40, я проживу несколько месяцев в одиночестве в такой избе.

Поэтому два года тому назад я оставил свой дом в Париже и на полгода поселился в маленькой избушке на западном берегу озера, вдали от цивилизации. До ближайшей деревни было шесть, а до ближайшего соседа один день пешего пути, и это при отсутствии дорог.

Я хотел поэкспериментировать с простой жизнью и повернуть время вспять. Я мечтал почувствовать жизнь, понять, что значит жить,

созерцая пейзаж, вместо того, чтобы наматывать километры пути, к чему я привык, путешествуя по миру. У меня в жизни было немало приключений и авантур (в 1997 году я пешком пересек Гималаи, а в 2003 году прошел маршрутом беглецов из ГУЛАГа от сибирского Якутска до Калькутты). Но это превратилось в болезнь, и ее надо было вылечить.

Озеро Байкал имеет 640 километров в длину, 80 километров в ширину и 1642 метра в глубину. Ему 25 миллионов лет. Я приехал туда в феврале, когда температура опускалась до минус 30 градусов Цельсия, а лед достигал метровой толщины. Меня перевезли через озеро на грузовике.

Мою хижину построили в 1980-х годах геологи. Она стояла на опушке кедрового леса в северном секторе Байкало-Ленского природного заповедника. Владелец этого дома 50-летний лесник Володя и его жена Людмила прожили там 15 лет, но они решили переехать в Иркутск. Остальные лесники были разбросаны по заповеднику на расстоянии 30 километров друг от друга.

Изба стояла на склоне горы высотой 1981 метр. Ее окружала хвойная тайга и озеро. Крыша завалена снегом, бревна золотисто-коричневого цвета. Площадь избы составляла девять квадратных метров, и отаплива-



лась шумной печкой из чугуна. Но с храпом такого соседа я вполне мог мириться. У меня в доме было два окна. Глядя в одно, выходящее на восток, я видел заснеженные горные хребты Бурятии, находившиеся на расстоянии 90 километров. Зимний лес был похож на серебристый мех, который набросила себе на плечи сибирская земля.

С собой я взял массу вещей: топор, колун, удочки, керосиновую лампу, ледовый бур, валенки, палатку, рюмки, водку, сигары, провизию (макароны, рис, соус «Табаско», кофе) и почти 80 книг.

Трудно предугадать, какое у тебя будет настроение через шесть месяцев, и поэтому свою библиотеку я составлял тщательно. Было бы ошибкой отобрать только серьезные книги, полагая, что тебе понадобится возвышенная,

философская, идеалистическая литература. Через 10 дней тебе захочется бросить такую книгу в печку и почитать вместо этого детектив.

Я отобрал самые разные книги по философии, литературе, о природе. Мишеля Деона на случай меланхолии, Дэвида Лоуренса на периоды чувственности, а некоторых философов (Ницше, Шопенгауэра и стоиков), Сада и Казанову, чтобы разгонять кровь. Были у меня и книги о жизни в глуши: Даниэля Дефо я взял для мистики, Серую Сову выбрал за его радикализм, а Альдо Леопольда за высокую нравственность. Мне хотелось иметь в тайге самый разнообразный запас для чтения.

Не будь у меня книг, я бы очень быстро сошел с ума. Книга — как напарник, который рядом с тобой. Впервые в жизни я получил возмож-



КОГДА ДЕЙСТВИЯ НЕ ОТЛИЧАЮТСЯ
РАЗНООБРАЗИЕМ, ТЫ ГЛУБЖЕ
ПОГРУЖАЕШЬСЯ В КАЖДОЕ ИЗ НИХ,
ПОЛУЧАЯ БОЛЬШЕ ОЩУЩЕНИЙ.

ность прочесть целую книгу от начала до конца без остановки, читая порой по восемь часов кряду.

Свой день я делил на две части. Утро я посвящал делам духовным: читал, писал, курил, учил стихи, смотрел в окно. После обеда я нагружал себя физически: долбил лунки во льду, рыбачил, бегал туда-сюда по своему маленькому царству, запасаясь дровами.

Когда действия не отличаются разнообразием, ты глубже погружаешься в каждое из них, получая больше ощущений. Потерпевший кораблекрушение пользуется абсолютной свободой, но только в пределах своего острова.

Люди, живущие в стесненных условиях, могут очень быстро впасть в депрессию. Это такая раздражительность от одиночества. Ты никого вокруг не видишь, и из-за этого проводишь жизнь, валяясь в кровати с бутылкой водки в руке. Тебя все равно никто не увидит и ничего тебе не скажет. Поэтому отшельнику важно правильно организовать свое время, постоянно чем-то заниматься, как это делали монахи и Робинзон Крузо, который каждый вечер одевался для ужина, хотя был на острове один-одинешенек. Чтобы сохранить ум и рассудок, надо и в одиночестве вести себя так,

будто ты окружен людьми и живешь в большом городе.

Что было приятно в такой жизни — так это повторение действий и событий. Проходит день, очень похожий на предыдущий и примерно такой же, как завтрашний. Можно найти счастье и удовольствие в том, что какие-то вещи могут произойти неожиданно. Но счастье и удовольствие можно найти и в точном знании того, что случится завтра. Жизнь течет мирно и очень медленно, но ты становишься богаче.

У меня большой запас жизненной энергии, и мне нужно заниматься физическими упражнениями. Поэтому я каждый день ходил гулять, взбирался на горы, окружавшие избу, а иногда брал с собой палатку и отправлялся в чащу, где разбивал лагерь. Или шел кататься на коньках по замерзшему озеру, и это было чудесно.

Для удовольствия мне нужны были кое-какие плоды цивилизации, включая водку и сигары. Мне понравилось жить в очень отдаленном и уединенном месте, имея некоторые предметы роскоши. В этом случае в твоей жизни возникает некий баланс, два контрастирующих друг с другом ощущения — архаизма и роскоши. Прожив целый день по снегу и порыбачив при минус тридцати, приятно почитать китайскую поэзию, покуривая гаванскую сигару.

Я жил один, но это не было реальным одиночеством. Настоящий отшельник живет один годы и годы. А для меня одиночество было относительным.

Иногда я посещал ближайших соседей. И у меня тоже довольно часто бывали гости — как знакомые, так и незнакомцы, пересекавшие озеро. Мне они были не в тягость, потому что эти люди посещали меня всего на пару часов, и это помогало развеять одиночество. В любом случае жизнь мою нельзя было назвать экстремальной, трудной, полной вызовов и проблем. Просто я хотел получить опыт и ощущения от такой жизни в одиночестве.

В 50 километрах от меня жила семейная пара — Сергей и Наташа, которые заведо-

вали метеорологической станцией. Через них я познакомился с двумя сибирскими рыбаками Сашей и Юрой. Это были исконные русские люди, очень сильные, очень большие. Они громко говорили, много пили и отличались огромной щедростью и энергией. Эти люди не утратили связь с дикой природой. Но если поселить их в городе, они будут как слоны в посудной лавке.

У этих людей была простая деревенская жизнь, но очень интенсивная и важная. Она им нравилась, хотя мужчины прекрасно понимали, что в ней есть как положительные, так и отрицательные моменты. Такая жизнь трудна физически. Жить в лесу на морозе очень трудно. Когда тебе 50 лет, ты выглядишь на все 70. Но они наверняка не променяли бы такую жизнь на жизнь в городе. Они знают, что там утратят свою свободу. Лучше весело жить посреди лесной чащи, чем изнывать от тоски в городе.

Милан Кундера (Milan Kundera) говорил, что у России в ее истории не было элиты, не было Ренессанса, что русские до сих пор живут в состоянии иррациональности и магического мышления, как в средневековье.

СЧАСТЬЕ И УДОВОЛЬСТВИЕ МОЖНО
НАЙТИ И В ТОЧНОМ ЗНАНИИ ТОГО,
ЧТО СЛУЧИТСЯ ЗАВТРА. ЖИЗНЬ ТЕЧЕТ
МИРНО И ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО, НО ТЫ
СТАНОВИШЬСЯ БОГАЧЕ.

Я нашел такие черты у встреченных мною людей. Они не говорят ничего поверхностного и несущественного, только мудрые вещи. Они не любят молоть языком, как я. И это здорово, когда не нужно лезть из кожи вон, чтобы поддержать беседу. Почему так трудно жить вместе с другими людьми? Потому что надо постоянно что-то говорить. Я вспоми-



ИЗ-ЗА ПРИСУТСТВИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ
МИР БЛЕКНЕТ. УЕДИНЕНИЕ — ЭТО
ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАНОВО НАУЧИТЬСЯ
РАДОВАТЬСЯ ПРОСТЫМ ВЕЩАМ.

нал в Сибири те дни, когда ходил по Парижу и нервно выстреливал фразы типа «просто прекрасно, спасибо» или «обязательно надо встретиться в ближайшее время», говоря их людям, которых почти не знал, а они в ответ лепетали то же самое, как будто в панике. Это невероятно, как много собственного внимания сжирает человечество. Из-за присутствия других людей мир блекнет. Уединение — это возможность заново научиться радоваться простым вещам. Единственный способ обрести свободу — это одиночество. У тебя остаются законы, законы природы, у тебя остается дисциплина. Но принуждение, компромиссы и заточение начинается тогда, когда появляется кто-то еще.

Скука меня не пугала. Есть мучения и пострашнее: например, когда ты не можешь разделить красоту пережитого момента с любимыми и близкими. Одиночество — это то, чего не замечают люди, находясь вдали от человека, который его испытывает.

Перед отъездом из Парижа меня предупреждали, что скука станет моим самым страшным врагом. Я просто умру от скуки! Люди, говорившие такие вещи, исходили из того, что сами они — это просто непревзойденное развлечение и великая радость. «Оставшись в одиночестве, я мало-помалу привыкал питать его собственным веществом, отыскивать для него снесь в самом себе», — пишет Жан-Жак Руссо в «Прогулках одинокого мечтателя».

В апреле мне подарили двух собак, Айку и Бека, которые помогали мне бороться с одиночеством, а также начинали лаять, когда близко к дому подходил медведь. Это началось в конце мая, когда медведи пробуждаются от зимней спячки.

Когда 22 мая начал вскрываться лед, все случилось внезапно. Прошла гроза, и лед начал трескаться. Никогда в жизни я не видел такой мощи, как будто силы стихии всту-

пили в войну. Мы у себя на Западе говорим, что весна приходит, что весна начинается. В Сибири нет никакого прихода и начала. Все происходит стремительно. 10 минут, и зима побеждена.

В том месяце я сидел за столом и наблюдал, как умирает лед. Вода сочилась повсюду, испещряя поверхность черными пятнами. А потом на открытых пространствах стали садиться прилетевшие с юга утки, жадные до любви и пресной воды. В небе парили орлы, гуси патрулировали открытое пространство стаями, чайки совершали крутые пики, и в воздухе залетали бабочки, изумленные тем, что живы.

Жить в глубине тайги было приятно, потому что я ощущал единение с природой. Когда ты идешь по горам, пересекая хребты, ты чувствуешь себя чужаком. Но когда ты остаешься на одном месте, ты ощущаешь себя частичкой леса, как медведь, рыба или птица.

Июнь — тот месяц, когда животным нужна энергия и сила для любви. Но здесь в жизненном цикле возникает проблема: как преодолеть пропасть между майским пробуждением и июльским изобилием? Природа придумала, как — мухи. К июлю весь лес кишел насекомыми.

28 июля я попрощался с озером. Приехав сюда, я не знал, хватит ли мне сил остаться. Уезжая, я знал, что вернусь сюда. Я часто лежал в гамаке на жарком солнце. На своей лодке я выезжал на озеро, которое было гладким, как нефтяное пятно. Отражение было настолько четкое и ясное, что было непонятно, где ты, а где оно. В День взятия Бастилии меня посетили два друга из Франции. Мы подняли флаг на берегу и опрокинули по три рюмки водки.

Уединение подобно протесту. На далеких форпостах Байкала власть Москвы почти не чувствуется. Городские, либеральные, левые, революционные и зажиточные граждане — все они платят налоги и деньги за хлеб и бензин. А отшельник ничего не просит у государства и ничего ему не дает. Он исчезает в лесу и там преуспевает и благоденствует. Его уход

является потерей дохода для государства. Стать потерей дохода — это должно быть мечтой каждого истинного революционера. Я не мог жить в избе вечно. Но я был пару раз в тайге и знаю, что потребность в уединении снова ко мне придет. Возможно, на более длительное время. Несколько лет тому назад я открыл для себя алжирскую пустыню, и мне кажется, что пустыня — это хорошее место для отшельника: тайга, но без деревьев. Я до сих пор брожу по свету, но я не одержим странствиями. Жизненный опыт заставил меня понять: лучший способ ощутить, что время не бежит мимо, это просто осесть где-нибудь на какое-то время. Я обнаружил, что жизнь в безмолвии омолаживает. Что проходящие часы заполнены больше, чем пройденные километры. Что глаза никогда не устают от великолепия.

Я уверен, что сегодня многие захотят сделать то, что сделал я. Мне кажется, все большее количество людей станет ощущать в какой-то момент потребность уединиться и отрезать себя от современной жизни, чтобы затем вернуться и жить более простой жизнью. Я просто все очень сильно ускорил. Но вернуться в лес вы можете и у себя дома. Время — это самое большое сокровище, которым мы обладаем. У нас у всех в сутках 24 часа, но мы уничтожаем это сокровище, особенно своими электронными гаджетами. Всегда быть на связи — вот оно, начало несвободы. Это то, что бывает с заключенными, когда на них надевают электронный браслет. В твоё время всегда могут вторгнуться другие, и это ужасно.

Первый поступок — это выбросить свой мобильный телефон. Попробуйте три часа заниматься одним и тем же делом, в одном ритме: читайте, пишите, делайте какие-то дела.

Русские знают: если что-то пойдет не так, у них всегда есть тайга. Хорошо знать, что где-то там, в глухом лесу есть избушка, где возможно нечто близкое к счастью от того, что ты живешь. Итак, отказники всех стран! Вперед, в леса! Там вас ждет утешение.



ФЕДОР КОНЮХОВ

ПОЛЯРНИК, ПУТЕШЕСТВЕННИК

Когда я был молод, мне было жутко тяжело находиться в одиночестве, оно разрывало меня. А с возрастом я понял, что на земном

шаре нет одиночества. Есть только слово, а одиночества нет. Рядом со мной плывут дельфины, киты, летят птицы. Горы, льды, океан живой — я не один. Когда нет ничего этого, я все равно знаю, что рядом и везде есть Господь Бог. Да, возможно, мне стало труднее физически — возраст уже не тот, сложно управлять гигантской яхтой... Но одиноче-

ство уже не давит.

Хотя, конечно, тяжело мне — семью подолгу не вижу. Но человек не может совершить чего-то важного в жизни, не нарушив какие-то границы. Хочешь жить с семьей и детьми? Ну и живи себе на здоровье! А если хочешь создавать картины, должен сутками пропадать в мастерской и писать отречённо. Или если денег хочешь заработать — деньги ведь тоже так просто не даются. Я один раз увидел Абрамовича — так, мельком, мы в Каннах были, на яхте туда приходили. Посмотрел на него и подумал: а он ведь тоже с семьей мало бывает. Идет — всё звонит, звонит... А яхта, кстати, у Абрамовича никудаышная. Как моряк скажу: просто не вижу ей применения. Ведь что такое яхта? Она должна быть или скоростной, или мореходной. Чтобы ураганы выдерживала, шторма. А яхта Абрамовича, если пойдет вокруг света, возле мыса Горн развалится. И ради чего? Что там, унитаз золотой? Ну, так его можно и дома поставить.

Однажды, 19 мая, мы остановились на северной стороне Эвереста, на пути к вершине. А там, у подножия горы, в Гималаях, сидят отшельники. Один из них спросил у нас, куда и зачем мы идем. — На Сагарматку, — говорим. Это они так Эверест называют. Он нам: — А я уже там был! Мы усомнились, как же он там был, у него ножки, как зубочистки, тоненькие... А он и говорит, мол, духовно там был. Я тогда это запомнил.

Потом нередко думал и о другом: почему вокруг света на яхте идут только спортсмены или ученые? А почему нельзя пойти вокруг света композитору, такому, как Алексей Рыбников, талантливому? Королёв в своих дневниках (мало кто на это обращает внимание) пишет: «Я бы хотел, чтобы первым космонавтом стал такой человек, как Михаил Лермонтов...» Почему Королёв так хотел? А я скажу тебе. Королёв мечтал, чтобы первый человек, который полетит, вернулся бы и всё рассказал. Представляешь, что написал бы Лермонтов о космосе! Вот и думаешь: пошел бы вокруг света поэт, вернулся — книгу написал о кругосветном плавании, о мысе Горн... Пошел бы

композитор — и этот превратил бы в симфонию вой ветра. Так образно я хочу сказать, что духовное развитие — это главное, а дух — он порой любит одиночество.

В молодости я больше тренировался физически, сейчас больше тренирую духовную силу, уделяю время молитве. Уже и возраст не тот, чтобы пробегать по 100 км. Спорт это отлично, только это не панацея. Сколько профессиональных спортсменов сошли с дистанции, спились, попали в тюрьмы... Надо тело держать в узде через молитву и веру, которой служишь.

Одинокое путешествие — это тяжелый труд, а страдание приближает нас к Богу. Меня часто спрашивают: почему Бог допускает страдания? Представляете, что бы человек вытворял в своей жизни, если бы не болел, не страдал или не видел, как другие болеют, страдают? Жить долго — не самое важное. Я недавно был в Эфиопии, так там жизнь измеряется в урожаях. За год их собирают два раза, и молодой двадцатипятилетний человек говорит: мне пятьдесят урожаев. Важны плоды. Если бы Эйнштейн или Сахаров жили по двести лет, что бы они еще кроме бомбы напридумывали?! Господь не зря ограничивает человека. В одиночестве легче заметить присутствие Господа, чем среди множества людей. Хотя здесь Он тоже находится, рядом с нами. Но мы настолько погрязли в мирской суете, что Его не замечаем. А когда в океане пятьсот дней, то постоянно на небо смотришь, ты для Бога открыт. Здесь в телевизор человек глядит, редко голову в небо поднимет. Даже в окно не смотрим, не хотим. И Господа Бога не замечаем. Отсюда и друг к другу любви нет. Тяжелое путешествие развивает человека духовно. Ведь сначала ты должен путь в духе пройти, а потом физически. И обе эти ипостаси должны вместе работать, иначе ничего не выйдет. Некоторые люди говорят: я только духовно живу. Это большое заблуждение, потому что Господь создал человеку и тело тоже. Если эту связь разорвать, не будет человека на земле. А после смерти душа уже в другое путешествие уходит, в вечное, но это уже другой разговор.



ОМАР ХАЙЯМ

БЫТЬ ЛУЧШЕ ОДНОМУ, ЧЕМ
ВМЕСТЕ С КЕМ ПОПАЛО.



ЛОРД БАЙРОН

КОГДА ДОХОДИТ ДО САМОГО
ВАЖНОГО, ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА
ОДИНОК.

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК
МОЖЕТ ВПОЛНЕ БЫТЬ
САМИМ СОБОЮ ТОЛЬКО
ПОКА ОН ОДИНОК.



АРТУР ШОПЕНГАУЭР

В ОДИНОЧЕСТВЕ
ЧЕЛОВЕК ЧАСТО ЧУВСТВУЕТ
СЕБЯ МЕНЕЕ ОДИНОКИМ.



МЭЙ САРТОН

ОДИНОЧЕСТВО СТАЛО КАКОЙ-ТО
СТЫДНОЙ БОЛЕЗНЬЮ. ПОЧЕМУ
ВСЕ ТАК ЕГО ЧУРАЮТСЯ?
ДА ПОТОМУ, ЧТО ОНО
ЗАСТАВЛЯЕТ ДУМАТЬ.



ФРЕДЕРИК БЕГБЕДЕР



ДЖЕБРАН ХАЛИЛЬ ДЖЕБРАН

ОДИНОЧЕСТВО —
СОЮЗНИК ПЕЧАЛИ,
ОНО ЖЕ СПУТНИК
ДУХОВНОГО
ВОЗВЫШЕНИЯ.

УЕДИНЕНИЕ
ВОЗВЫШАЕТ
ДУШУ.



АНТУАН ДЕ РИВАРОЛЬ

БАРАНЫ
СБИВАЮТСЯ В СТАДО,
ЛЬВЫ ДЕРЖАТСЯ ПОРОЗНЬ.



НИКОЛАС СПАРКС



ОДИНОЧЕСТВО ПОРОЙ ЛУЧШЕЕ ОБЩЕСТВО

РАДОСТИ И ИСПЫТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Возрастающая изоляция в обществе, обособление людей друг от друга, разобщенность и сконцентрированность на себе приводят к тому, что все больше людей страдают от одиночества, даже не будучи физически одни. Один в толпе — явление нашего времени.

Одиночество может быть очень разным. Есть такое, для которого характерна фраза «я никому не нужен». При этом человек

может быть очень востребован на работе, может жить в большой семье. Совсем как в детском стишке: «Бедный Федотка-сиротка, нет у него никого, только мама, да папа, да тетка, только дядя, да бабушка с бабушкой». «Никому не нужен» — это классическая фраза человека с низкой самооценкой. Прежде всего, такой человек не нужен самому себе. У людей, обращающихся в психологическую консультацию за помощью,

МОЖНО ВОСПРИНИМАТЬ ОДИНОЧЕСТВО КАК ШАНС ПОНЯТЬ СЕБЯ, ВРЕМЕННУЮ ОСТАНОВКУ, ПЕРЕДЫШКУ, КОГДА МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ — КУДА Я ИДУ, С КЕМ Я ИДУ, ИНТЕРЕСНО ЛИ МНЕ ТО, ЧТО Я ДЕЛАЮ

одинокость ассоциируется с беспросветностью, покинутостью, жалостью к себе, страхом, недоумением: «за что мне это?». Такое ощущение, как правило, родом из детства, похоже на своего рода травму. Одна женщина, у которой было счастливое детство, рассказывала о таком своем характерном воспоминании: «Я совсем маленькая лежу в постели, только что проснулась после дневного детского сна, и я знаю, что вот сейчас я из своей комнаты выйду, а там вся семья ждет, когда я проснусь, и тогда они крикнут: «Нюся проснулась!», и будут меня обнимать, целовать». Вот это — ощущение того, что меня ждут, что я любима, что меня принимают. Понятно, что у такого человека с базовым доверием к миру, одиночество не будет переживаться как крах жизни. Ему есть на что опереться в своем прошлом опыте. Соответственно, если ребенка никто не ждет, если у него есть ощущение, что он никому не нужен, его никто не любит, он — такой, какой есть, никого не устраивает, если с этим ощущением ребенок растет, то для него одиночество становится привычным состоянием.

Одно дело, когда человек живет один, и другое — душевное, когда человек ощущает себя одиноким, независимо от присутствия или отсутствия рядом близких. Бывает есть любимый человек, но при этом чувство одиночества сохраняется. Это случай, когда человек пытается за счет другого заполнить свою

внутреннюю пустоту. Для него другой — это объект, который он хочет использовать, для того чтобы чувствовать себя лучше. А правда в том, что другой человек не объект. И внутреннюю пустоту извне заполнить невозможно.

Но для кого-то быть наедине с собой — это состояние радости, отдыха, и такое состояние мы называем уединением. Человек рад побыть наедине с собой.

Такие моменты — шанс что-то понять в себе, как временную остановку, передышку, когда можно оглядеться, посмотреть — куда я иду, с кем я иду, нужно ли, интересно ли мне то, что я делаю. Это можно сравнить с тем, как человек едет на машине по скоростному шоссе, и вдруг съехал на обочину и остановился.

По мере внутреннего развития отношение к уединению меняется от страха, грусти, безысходности, которые возникали при одном воспоминании об одиночестве, многие переходили к пониманию и признанию необходимости времени для своей души, для общения с Богом, для самопознания. Каждому нужна возможность подумать в тишине, восстановить силы, разобраться в себе. Необходимо, чтобы у человека появилось ощущение своей жизни и своей личности, как достаточно высокой ценности. Когда мы этой ценности не чувствуем, то начинаем растворяться в окружающих, жить чужими интересами, нуждами. Нам кажется, что жизнь другого человека важнее, а свою жизнь мы обесцениваем, тем самым предаем себя. В результате этого начинает казаться, что нашей жизни нет, мы — пустое место... Все попытки заполнить пустоту безрезультатны или приносят лишь временное облегчение. А признать свой внутренний потенциал, ощутить радость и ценность бытия нам мешает и тяжелый детский опыт, и навязанные извне стереотипы, и собственное маловерие — много разных причин. «Потеря себя», отказ от себя — это не только результат тяжелого детства, но и выбор, порой неосознаваемый, самого человека.



Быть одному хорошо временно. Но это зависит от человека и от того, как он свое одиночество «использует». Можно в этом состоянии «застыть» и так и остаться жить «на обочине», а можно плодотворно прожить это время. Важно помнить, что часто одиночество — это выбор человека, а не вынужденное состояние, в которое он попал. Подчас человек, который жалуется на одиночество, мог бы изменить ситуацию и выйти из этого

состояния, если бы захотел. Но люди не всегда пользуются своими возможностями, потому что, на самом деле, одиночество бывает еще и выгодно. Например, бывает, что вы хотите помочь человеку, и в ответ на его жалобы «Я так устал быть один! Что мне делать?», начинаете предлагать ему варианты выхода, а он упорно отказывается, отвергая все ваши предложения. И у вас в какой-то момент возникает вопрос: действительно ли этот



человек хочет что-то изменить? Вот пример типичного диалога:

— Если Вы чувствуете себя одиноким, сходите в храм или в сельский клуб, где есть с кем познакомиться.

— Да, но у меня на это времени нет. А в воскресенье мне выспаться хочется и дома посидеть, я всю неделю работаю.

— Не можете в воскресенье, сходите в субботу вечером.

— Да, можно было бы, но в субботу вечером у меня сериал, я не могу его пропустить.

— Ну, хорошо, не будем брать выходные. А на работе, может быть, есть какие-то интересные люди, с которыми можно поговорить?

— Ой, да. Но у нас на работе такой коллектив, что лучше я там ни с кем не буду общаться.

И сколько бы вы не предлагали такому человеку новых вариантов, в ответ вы услышите: «Да, но...». После такого разговора создается ощущение, что его устраивает то состояние, в котором он находится.

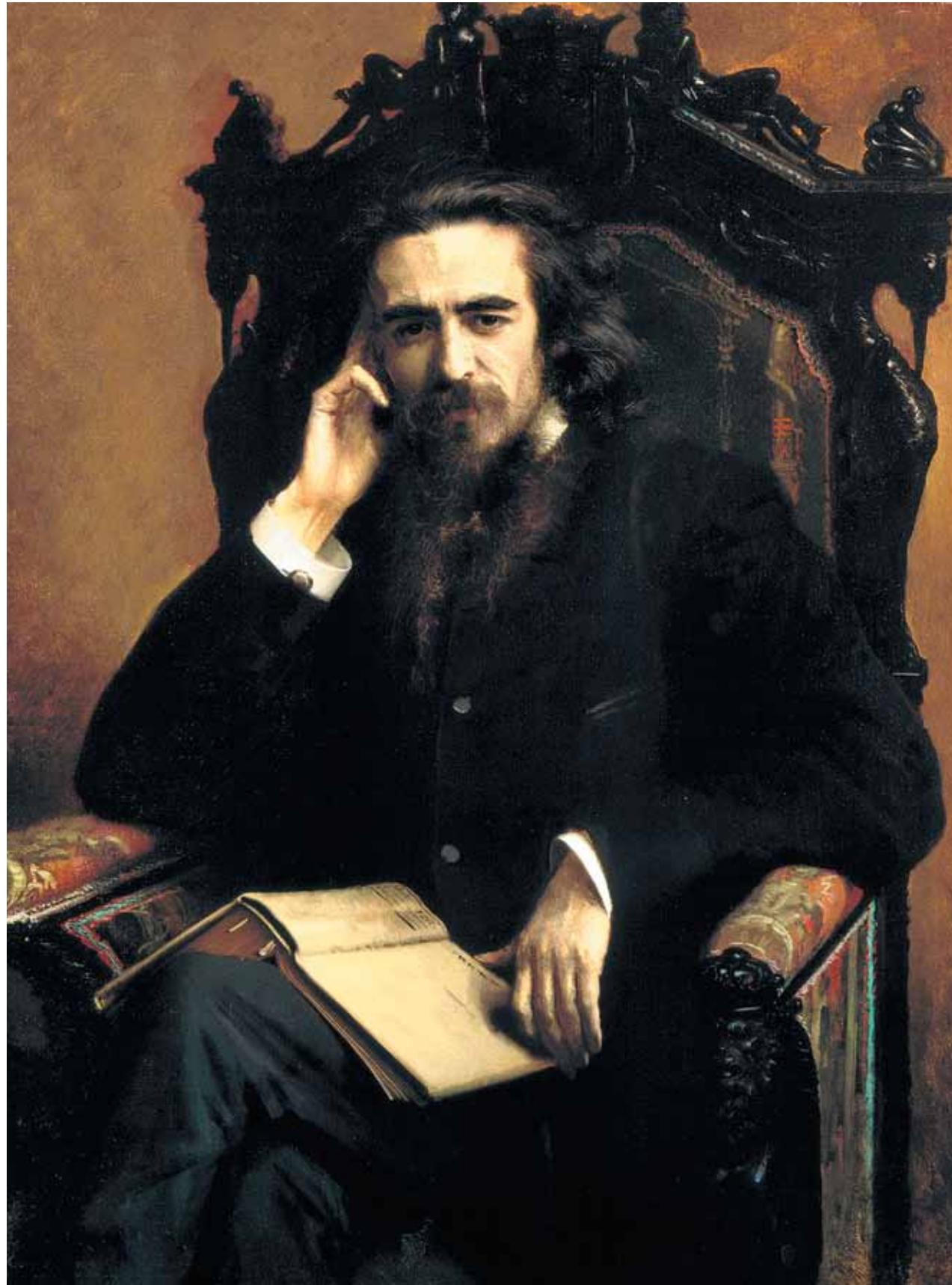
Часто, когда человек находится сам по себе, он «страдает», он получает массу преимуществ, и этими преимуществами пользуется. Его все жалеют, ему все сочувствуют, стараются помочь. Еще бывает, что одиночество используется, как хорошее оправдание: «Вот если бы я была не одинока, вот тогда бы... А так, я ничего не могу сделать».

Получается, что жалующиеся на собственную ненужность люди — это, утрированно говоря, «лентяи», которые не хотят лишний раз напрячься? Им просто страшно покинуть свою «скорлупу», «выйти в люди». Одиночество может быть для них уже привычно, оно известно, знакомо, они к этому состоянию адаптировались. У нас же один из самых больших страхов в жизни — это страх нового, страх неопределенности. В то же время, когда ты один — все определено, понятно, все запрограммировано, создается иллюзия, что ситуация под контролем. Как только вы из одиночества выходите, то вы сталкиваетесь с тем, что другого человека вы контролировать не способны. И появляется пугающая неопределенность. Как себя с ним/ней

вести? Что ему/ей говорить? Как реагировать? Как не допустить ошибку, не показаться ему/ей смешным и глупым? Сразу возникает множество вопросов и опасений.

Казалось бы, в городах народу больше, а значит, больше возможностей для завязывания знакомств. Но ничего подобного. Моя квартира отдельная, лифт, соседей не знаю. В деревнях это было невозможно, потому что, хотел человек того или нет, он был включен в деревенскую жизнь. В городе все очень обособленно. К тому же сейчас у нас есть Интернет, и люди могут работать, оплачивать счета, делать покупки, вообще не выходя из дома. Человек может минимизировать свое общение до заказов продуктов по телефону. В этом смысле город — это идеальное место для «процветания» одиночества. У нас сейчас исчезли дворы, и дети сидят дома. С теми, кто ходит в детский сад, тоже вопрос — повезло ли им? Ведь ребенка в детский сад хорошо отдавать после четырех — четырех с половиной лет, когда ему действительно уже хочется общаться. До 4,5 лет ребенок должен дома расти, а общаться с другими детьми на детской площадке, в различных кружках. Но если ребенок в семье единственный, общается только со взрослыми, а взрослые общаются с телевизором, то в итоге ребенок оказывается предоставлен самому себе. Сейчас в городе есть все условия для того, чтобы одиночество становилось образом жизни. Поэтому, чтобы одиночество не стало навязчивой идеей, хорошо бывает... наедине с природой. Да, именно наедине с окружающим миром человек понимает, что на самом деле он вовсе не один, а окружен красотой и жизнью во всем ее многообразии. Именно поэтому, как это ни странно, прозвучит — массовый исход горожан на дачи, за город и бум на приключенческий туризм — это вовсе не стремление к одиночеству, а тяга к восстановлению истинной связи с Природой и Вселенной, а значит, и самим собой.

Текст: Ольга Александрова



ВЛАДИМИР СОЛОВЬЕВ

ФИЛОСОФ

Знаете ли вы сказку?

В глухом лесу заблудился охотник; усталый, сел он на камне над широким бурливым потоком. Сидит и смотрит в темную глубину и слушает, как дятел все стучит да стучит в кору дерева. И стало охотнику тяжело на душе. «Одинок я и в жизни, как в лесу, — думается ему, — и давно уж сбился с пути по разным тропинкам, и нет мне выхода из этих блужданий. Одиночество, томление и гибель! Зачем я родился, зачем пришел в этот лес? Какой мне прок во всех этих перебитых мною зверях и птицах?» Тут кто-то дотронулся до его плеча. Видит: стоит сторбленная старуха, какие обыкновенно являются в подобных случаях, — худая-худая, а цветом как залежавшийся цареградский стручок или как нечищенное голенище.

Глаза угрюмые, на раздвоенном подбородке два пучка седых волос торчат, а одета она в дорогом платье, только совсем ветхом — одни лохмотья. «Слышь, добрый молодец, есть на той стороне местечко — чистый рай! Туда попадешь — всякое горе забудешь. Одному дороги ни в жизнь не найти, а я прямехонько проведу — сама из тех мест. Только перенеси ты меня на тот берег, а то где мне устоять поперек течения, и так еле ноги двигаю, совсем на ладан дышу, а умирать-то у-ух как не хочется!» Был охотник малый добросердечный. Хотя словам старухи насчет райского места он совсем не поверил, а в брод идти через раздувшийся ручей было не соблазнительно, да и старуху тащить не слишком лестно, но взглянул он на нее — она закашлялась, вся трясется. «Не пропадать же, — думает, — древнему человеку! Лет за сто ей, наверно, будет, сколько тяготы на своем веку понесла, — нужно и для неё понатужиться».

«Ну, бабушка, полезай на закорки, да кости-то свои к нутру подтяни, а то рассыплешься — в воде не соберешь». Вскарабкалась старушка к нему на плечи, и почувствовал он такую страшную тяжесть, точно гроб с покойником на себя взвалил, — едва шагнуть мог. «Ну, — думает, — теперь уж на попятки стыдно!» Ступил в воду, и вдруг как будто не так тяжело, и там с каждым шагом все легче да легче. И чудится ему что-то несодеянное. Только он шагает прямо, смотрит вперед. А как вышел на берег да оглянулся: вместо старухи прижалась к нему красавица неописанная, настоящая царь-девица. И привела она его на свою родину, и уже он больше не жаловался на одиночество, не обижал зверей и птиц и не искал дороги в лесу.

В каком-нибудь варианте всякий знает эту сказку, знал ее и я еще с детства, но только сегодня почувствовал за нею совсем не сказочный смысл. Современный человек в охоте за беглыми, минутными благами и летучими фантазиями потерял правый путь жизни. Перед ним темный и неудержимый поток жизни. Время, как дятел, беспощадно отсчитывает потерянные мгновения. Тоска и одиночество, а впереди — мрак и гибель.

Одиночество современного человека так не похоже на одиночество странника из сказки. Тот был одинок в страдании, современный же человек одинок в своей неверии ни во что. Не верит сказке современный человек, не верит, что дряхлая старуха превратится в царь-девицу. Не верит — тем лучше! Зачем вера в будущую награду, когда требуется заслужить ее настоящим усилием и самоотверженным подвигом? Кто не верит в будущность воздаяния — не понесет один тяжесть ответственности, а пойдет по легкому пути вслед за толпой.

Но для настоящего человека, не животного, ясно одно: надо идти вперед, взяв на себя одного всю тяжесть жизни.

ОДИНОЧЕСТВО В СТИХАХ



АЛЕКСАНДР ПУШКИН

Один, один остался я.
Пирь, любовницы, друзья
Исчезли с легкими мечтами, —
Померкла молодость моя
С ее неверными дарами.
Так свечи, в долгу ночь горев
Для резвых юношей и дев,
В конце безумных пирований
Бледнеют пред лучами дня.

МИХАИЛ ЛЕРМОНТОВ

Как страшно жизни сей оковы
Нам в одиночестве влачить.
Делить веселье — все готовы:
Никто не хочет грусть делить.

Один я здесь, как царь воздушный,
Страданья в сердце стеснены,
И вижу, как судьбе послушно,
Года уходят, будто сны;

И вновь приходят, с позлащённой,
Но той же старою мечтой,
И вижу гроб уединённый,
Он ждёт; что ж медлить над землёй?

Никто о том не покрушится,
И будут (я уверен в том)
О смерти больше веселиться,
Чем о рождении моём...



НИКОЛАЙ ГУМИЛЕВ

Я спал, и смыла пена белая
Меня с родного корабля,
И в черных водах, помертвевая,
Открылась мне моя земля.

Она полна конями быстрыми
И красным золотом пещер,
Но ночью вспыхивают искрами
Глаза блуждающих пантер.

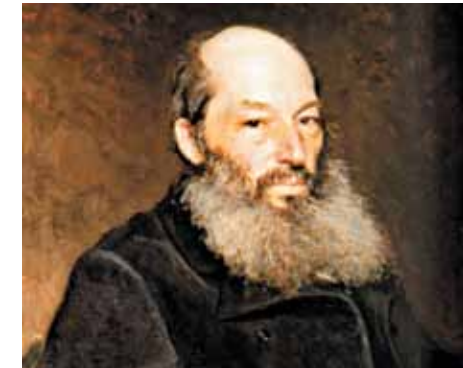
Там травы славятся узорами
И реки словно зеркала,
Но роши полны мандрагорами,
Цветами ужаса и зла.

На синеvато-белом мраморе
Я высоко воздвиг маяк,
Чтоб пробегающие на море
Далеко видели мой стяг.

Я предлагал им перья страуса,
Плоды, коралловую нить,
Но ни один стремленья паруса
Не захотел остановить.

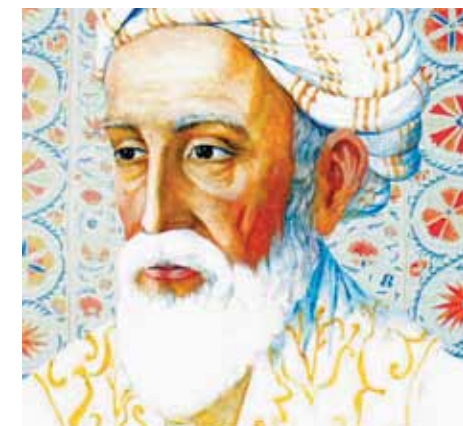
Все чтили древнего оракула
И приговор его суда
О том, чтоб вечно сердце плакало
У всех заброшенных сюда.

И надо мною одиночество
Возносит огненную плетъ
За то, что древнее пророчество
Мне суждено преодолеть.



АФАНАСИЙ ФЕТ

Я долго стоял неподвижно,
В далекие звезды вглядясь, —
Меж теми звездами и мною
Какая-то связь родилась.
Я думал... не помню, что думал;
Я слушал таинственный хор,
И звезды тихонько дрожали,
И звезды люблю я с тех пор...



ОМАР ХАЙАМ

Как-то раз спросили розу:
«Отчего, чаруя око
Ты колючими шипами
Нас царапаешь жестоко?»
«Чтобы сладким наслаждаться» —
Отвечал цветок Востока:
«Испытай сначала горечь,
Без нее не будет прока!»

ВНУТРЕННЯЯ ИСТИНА

СТАРЕЦ ПАИСИЙ ДИОНИСИАТСКИЙ: ЕСЛИ ЛЮБОЙ ПОСТУПОК БЛИЖНЕГО ВЫЗЫВАЕТ У НАС РАЗДРАЖЕНИЕ — ЗНАЧИТ, ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК

А — Допустимо ли использование монахами современных технологических достижений: мобильных телефонов, интернета и т.д.?

— Зависит от цели, с которой они будут применяться. Ведь одну и ту же вещь можно использовать как во благо, так и во вред. Поэтому прежде чем начать применять какой-то инструмент, средство или предмет, надо взвесить, какой от него будет вред и какая польза.

Вспомним слова Господа: «Дерево познается по плоду». Соответственно если в результате использования какой-то вещи человеку причиняется духовный вред, значит и она сама является (для него) вредной и опасной.

— **Что главное для монаха?**

— Главное — это послушание. Из него рождается смирение, а из смирения — все остальные добродетели.

— **Как вести себя человеку в случаях, когда он узнает о тяжком грехе кого-то из начальствующих (монах об игумене, прихожане о священнике, иереи об епископе и т.д.)? Многих это не только огорчает, но и приводит к унынию, осуждению, раздражению...**

— Есть только один способ помочь начальствующим. Если у нас действительно есть подлинная христианская любовь — мы должны за них молиться: просить у Бога просветить их и привести к покаянию. В таких ситуациях не можешь ни осуждением, ни замечаниями, ни раз-

говорами. Лучший способ помочь другому человеку — помолиться за него.

— **Сейчас многие переносят свое негативное отношение к отдельным священникам на всю Церковь. Или могут отказаться проявлять уважение к иерею на том основании, что он грешник.**

— Целуя руку священнику, ты считаешь не его лично, а его сан. Неправильно насмехаться над ним и относиться к нему с иронией и непочтением.

Вспомним, что сказал Господь о книжниках и фарисеях: «Всё, что они велят вам соблюдать, соблюдайте и делайте; по делам же их не поступайте, ибо они говорят и не делают». Так следует поступать и нам: относиться ко всем без исключения священникам уважительно и с почтением (ведь они стоят у Престола и совершают Божественную Литургию) и подражать им в их добрых делах. Если же кто-то из иереев совершит что-нибудь худое, ему в этом не надо ни подражать, ни осуждать его за это. За него следует молиться.

Вообще относиться к грешнику следует с сочувствием, любовью и состраданием. Нельзя превозноситься, глядя на его падение, считая себя лучшим и более добродетельным. Не будем забывать, что если мы и достигли какого-то духовного прогресса, то сделали это не сами по себе, а с Божией помощью.

— **Часто приходится бороться с искушением сделать кому-то замечание. Напри-**

мер, во время богослужения: нам может казаться, что кто-то не так крестится, кто-то (как нам кажется) напoказ совершает земные поклоны, кто-то вообще не кланяется...

— Не будем забывать, что мы видим только внешнее поведение человека, а что у него на сердце — знает только Бог.

А делать выводы только лишь по внешнему виду и поведению человека — великая несправедливость.

— Часто в храме можно наблюдать такую картину: люди стоят в очереди, чтобы поклониться какой-то святыне, а очередной человек, который подошел к ней приложиться, начинает творить земные поклоны или долго у нее стоит, задерживая всех остальных...

— Это неправильно. Христианин не может думать только о себе. Любой свой поступок он должен соотносить с интересами своих близких. Думать в первую очередь о других и в последнюю о себе. В данном случае какая будет польза, если он сделает у иконы десять земных поклонов, при этом вольно или невольно вызывая у ожидающих в очереди раздражение или даже негодование?

Если мы хотим быть христианами, мы должны любить друг друга, прощать друг друга и помогать друг другу.

Если любой поступок ближнего вызывает у нас раздражение — значит, что-то идет не так.

Возьмем ту же ситуацию с человеком, который надолго остался у святыни и тем самым задержал всю очередь. Нам не следует на него раздражаться. Откуда мы знаем, может у него какое-нибудь горе или умер кто-то из его близких? Кто дал нам право осуждать его и отказывать в праве помолиться лишнюю минуту у иконы или мощей?

«В терпении вашем стяжите души ваши», — говорит Господь. «Претерпевый до конца, той спасен будет».

— Как воспитывать детей?

— В основе любого дела должна лежать любовь. Если ты делаешь детям замечание с любовью — оно принесет им пользу. Если учишь их с раздражением, желая силой подчинить их волю себе — не добьешься ничего. Разговаривать с ребенком, пребывая в состоянии гнева, нельзя.

— Почему люди бывают лицемерными? Не говорят все начистоту, скрывают свои истинные чувства и намерения?

Чтобы человек стал искренним, он должен сначала очиститься. Прямота — это свойство человека, который живет в правде, то есть во Христе. В молитве Святой Троице сказано: «Святой, посети и исцели немощи наша, имене Твоего ради». Без помощи Божией, вне Божественной благодати, мы не можем жить и действовать по-настоящему правильно. Будем стараться исправляться и просить у Господа исцелить нашу душу и тогда мы еще здесь на земле почувствуем радость Рая.



БЫТЬ ОДНОМУ: ТАК ЛИ СТРАШНО?

ИСТИННАЯ СВОБОДА НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Почему почти все люди считают, что остаться одному — значит, погибнуть, проиграть? Кто придумал, что вокруг всегда должны быть люди, люди, люди? Ведь если взглянуть на это с другой стороны, то в ней есть очень много плюсов и плюсиков.

Конечно, мы все чего-то боимся. В особенности стать немощным и оказаться никому не нужным. Страх быть покинутым, одиноким в старости сильнее любого страха. Но старость ведь тоже имеет свои преимущества. Во всем есть свой позитив. Поэтому, давайте найдём позитивные моменты и в одиночестве тоже. Кто-то любит отдыхать на дискотеке, кто-то дома. Но я очень редко встречала людей, которые не хотят побыть дома, хоть иногда, одни. Человек так устроен. Шум и веселые компании радуют, но если они постоянны, то утомляют. Тишина и покой необходимы человеку так же, как веселье и танцы. Только в одиночестве мы можем отдохнуть полноценно. Только в одиночестве можно принять единственно правильное решение. И только в одиночестве мы можем почувствовать себя по-настоящему свободным.

Я никогда не чувствую себя одинокой. Мне интересно самой с собой. Мне всегда есть о чём подумать, что сделать и о чём помолчать. Одинокой я чувствую себя скорее среди чужих ненужных мне людей. Или среди толпы, в которой каждому друг на друга наплевать. Потому, оставшись одна, я всегда испытываю удовольствие.

Любовь к одиночеству совершенно не значит, что я не люблю своих родных. Просто так редко предоставляется возможность побыть одной, что начинаешь этого хотеть. И порой так не хочется всё делать для кого-то, под чьим-то пристальным взглядом, ущемляя своё я и свою свободу.

Как-то принято у нас думать, что раз человек не женат, например, то он одинок. Однако, обратившись к статистике, вы увидите, что в основном это успешные люди. Они вполне счастливы, делают себе карьеру и не особо-то стремятся жениться. Они не чувствуют себя одинокими. Они заняты любимым делом, собой, своими друзьями и вполне счастливы. Что ж, раз вы все-таки боитесь остаться с самим собой наедине, то будьте всегда в толпе. Если быть человеком общительным, позитивным и весёлым, то остаться одному вам просто не дадут. Каждый волен выбирать сам — побыть дома одному или пойти в компанию знакомых балагуров. Но я определённо уверена в том, что каждый человек должен время от времени проводить наедине с собой. Спокойно подумать, отдохнуть и сделать то, что ему хочется сделать. Никаких глаз. Только сам на сам.

Ни в коем случае не хочу призвать вас к отшельническому образу жизни. Просто подумайте, так ли уж страшно одиночество, как его рисуют? Останьтесь в доме одни и получите заряд положительной, спокойной и позитивной энергии на весь будущий день.





ВЛАДИСЛАВ ГРИГОРЬЕВ

44 ГОДА, МАРКЕТОЛОГ

Мое знакомство с одиночеством началось после развода. Кстати, в это же время я ушел с высоко оплачиваемой работы. Вдруг откуда не возьмись в моем размеренном быту возникла «дыра». Первое время я находился в некотором шоке. Как же так — я постоянно общался с людьми, а сейчас этого нет. Посте-

пенно через работу со своей серой массой, называемой мозгом, и общением с другими людьми, можно сказать внутренней перезагрузкой, мне стало приходить понимание того, как мы зависимы от привычек и чужого мнения, как часто мы существуем по лекалам другого человека, проживаем его жизнь, а порой даже уродуем свою психику ради достижения сказочного счастья.

Нет, я не призываю людей разводиться или жениться, много или мало общаться, просто предлагаю хотя бы иногда наедине честно поговорить со своей темной, мало изученной даже самим собой, частью себя. При этом все мы часто в жизни попадаем в неосознанное одиночество: смотрим телевизор, курим на лестнице, общаемся непонятно с кем непонятно о чем. Давайте стараться извлекать от уединения пользу для себя. Развивать свои человеческие качества, свою волю, творческие способности.

Нас приучают с детства, что «быть одному» — это только грусть, печаль, пустота, отчаяние, тоска и разочарование. Большинство из нас очень болезненно

его переносит. Вместе с тем уединение очень полезно, когда мы к нему готовы. Мало того, я сказал бы, что некоторые люди буквально нуждаются в одиночестве!

Мы сейчас живем в таком темпе, что иногда должны отдыхать, нам просто необходимо одиночество. Именно поэтому, в больших городах, люди покупают дачи далеко за городом, чтобы время от времени уезжать, дабы убежать от сумасшедшей гонки. Все больше и больше мы ищем уединения, для того, чтобы успокоиться и, так сказать, придти в себя... и быть свободным наедине с собой!

ПРЕМЬЕРА: ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С DERMALOGICA®

ПРИ ВСТРЕЧЕ С **DERMALOGICA** ВАША КОЖА ИЗМЕНИТСЯ... НАВСЕГДА

В АПТЕКАХ AVE LUXURY, РАСПОЛОЖЕННЫХ В: ТЦ «НЕГЛИННАЯ ПЛАЗА», «ВРЕМЕНА ГОДА», БОЛЬШАЯ ГРУЗИНСКАЯ 62



ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С НАИЛУЧШИМ СОСТОЯНИЕМ ВАШЕЙ КОЖИ

Dermalogica была создана в 1986 году — эпоху расцвета гламура, когда серьезный уход за кожей находился в тени beauty-индустрии. Минималистичный дизайн упаковок и формулы продуктов, из состава которых были исключены раздражающие кожу ингредиенты, тогда

вызвали удивление.

Сегодня, спустя 25 лет, **Dermalogica** является лидером индустрии ухода за кожей благодаря продуктам и процедурам, которые обеспечивают наилучшие результаты для ЗДОРОВЬЯ вашей кожи.

У **DERMALOGICA** ЕСТЬ РЕШЕНИЕ ДЛЯ КАЖДОЙ ПРОБЛЕМЫ КОЖИ И ЭКСПЕРТЫ **DERMALOGICA** БУДУТ РАДЫ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО ПОДОБРАТЬ ПРОДУКТЫ, ИДЕАЛЬНО ПОДХОДЯЩИЕ ИМЕННО ВАМ:

Skin Health — ежедневный уход для наилучшего состояния кожи

MediBac Clearing — лечебный уход для борьбы с акне у взрослых

Age Smart — система контроля над процессами старения

ChromaWhite — баланс пигментации для ровного цвета кожи

UltraCalming — истинное успокоение чувствительной кожи

Body Therapy — ароматерапевтический уход за кожей тела

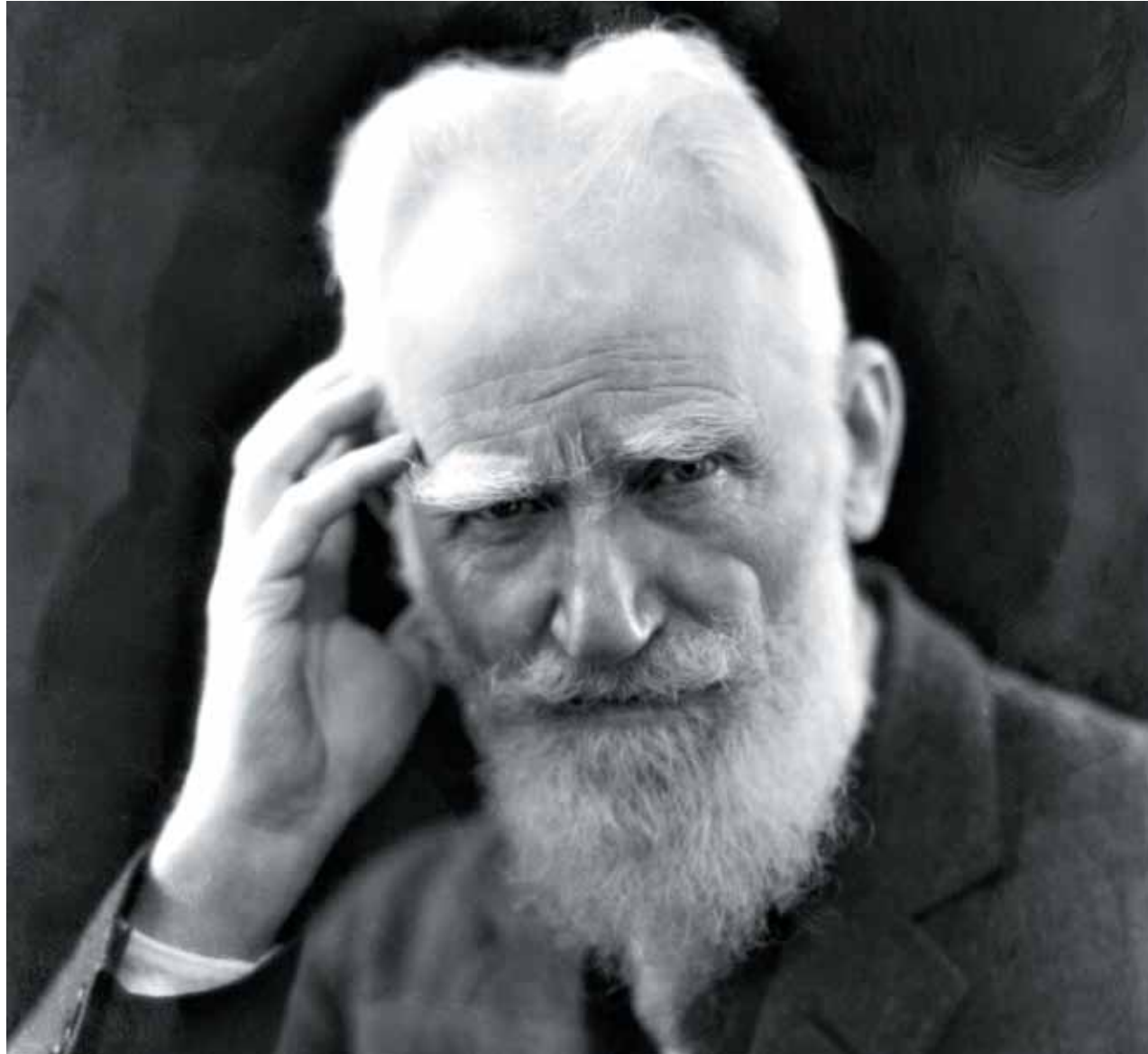
Shave — гладкое бритье и здоровье кожи мужчин

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО НАЧАТЬ ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ СВОЕЙ КОЖИ,
ТАК ПОЧЕМУ НЕ СДЕЛАТЬ ЭТО ВМЕСТЕ С **DERMALOGICA**?

КОМПАНИЯ **DERMALOGICA**®, ЧЬЯ СИСТЕМА УХОДА ЗА КОЖЕЙ РАЗРАБОТАНА JANE WURWAND (ДЖЕЙН ВУРВАНД) ДЛЯ IDI (МДИ — МЕЖДУНАРОДНЫМ ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИМ ИНСТИТУТОМ, ЛОС-АНДЖЕЛЕС, США), НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ЯВЛЯЕТСЯ ЛИДЕРОМ ИНДУСТРИИ УХОДА ЗА КОЖЕЙ.

СЕТЬ АПТЕК «AVE LUXURY» — ЭТО НЕ ТОЛЬКО СЕРВИС ВЫСОЧАЙШЕГО УРОВНЯ, НО И САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕДИКАМЕНТЫ, ИННОВАЦИОННАЯ ОРТОПЕДИЯ, ЭКСКЛЮЗИВНАЯ КОСМЕТИКА ВЕДУЩИХ ЕВРОПЕЙСКИХ МАРОК.





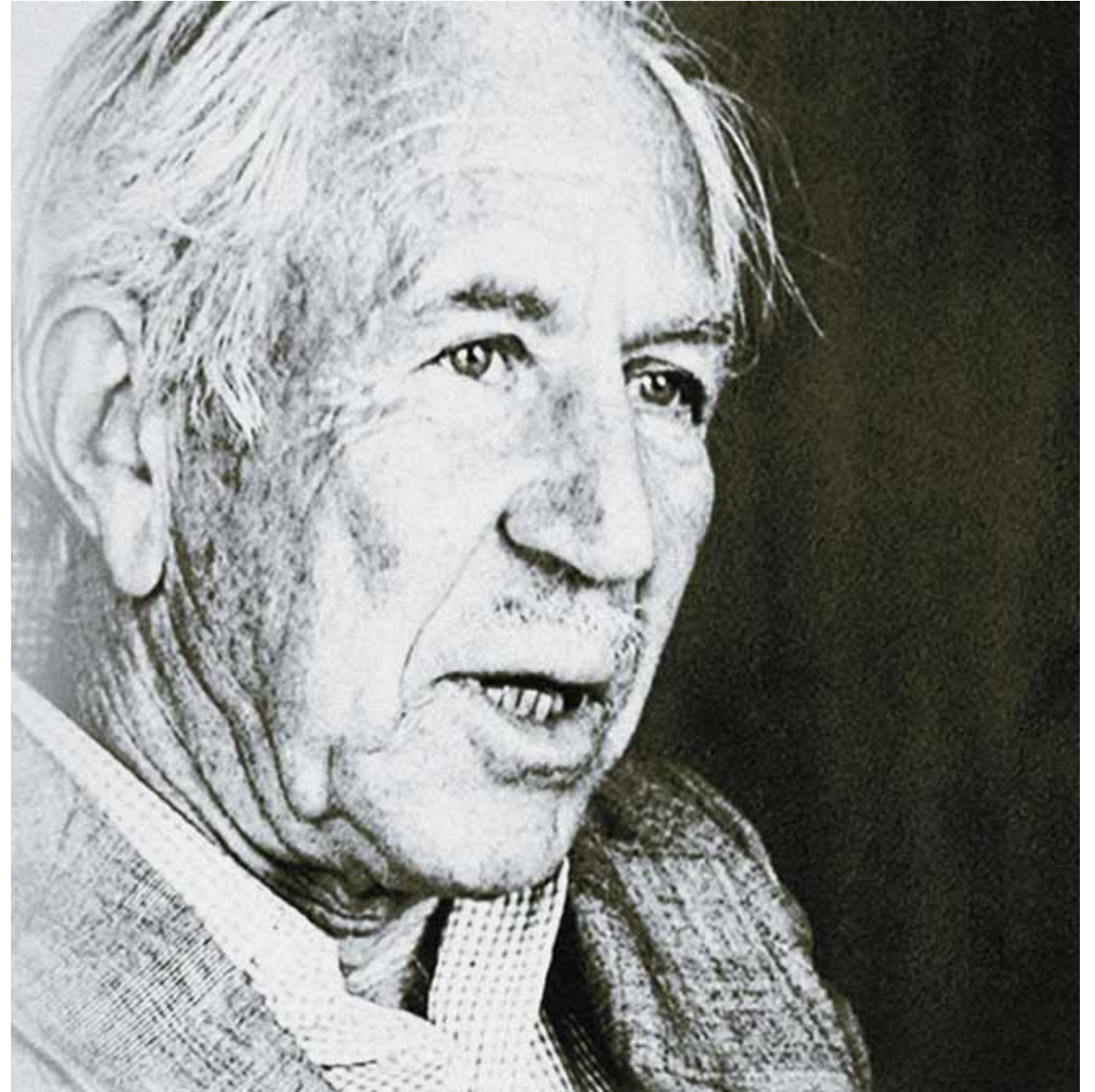
БЕРНАРД ШОУ

ПИСАТЕЛЬ

Уметь выносить одиночество и получать от него удовольствие — великий дар. Как часто мы пытаемся избежать того, что, в сущности, помогает нам жить. В одиночестве происходит единение человека с самим собой. Человек сосредоточивается на себе. Люди не любят изучать и решать свои душевные проблемы, более важной считается социальная сфера.

И когда человек остается наедине с собой, на него обрушивается отсутствие понимания своего смысла жизни, ошибки, боль потерь, упущенные возможности... Поэтому люди так боятся уединения. Поэтому люди ищут, чем бы отвлечь внимание от внутренних переживаний: постоянно включенный телевизор, радио, постоянные «тусовки» с друзьями, работа, в которую можно окунуться с головой...

Но на самом деле познание себя — это самое увлекательное, что может быть. Только так, в одиночестве, можно понять себя и научиться любить себя такими, какие мы есть.



АЛЕКСАНДР ЛОУЭН

ФИЛОСОФ

Люди способны пребывать в одиночестве при условии, что они умеют сосуществовать

с собою. Но если у человека по той или иной причине отсутствует сильное и безопасное ощущение собственного Я, то в одиночестве он остро чувствует как свою собственную, так и окружающую пустоту.

Чувство одиночества изначально исходит из ощущения внутренней пустоты, которая является прямым следствием отсечения своих чувств.



ЧАРЛИ ЧАПЛИН

АКТЕР

Когда я начал любить себя, я понял, что тоска и страдания — это только предупредительные сигналы о том, что я живу против своей собственной истинности. Сегодня я знаю, что это называется «Подлинность».

Когда я начал любить себя, я понял, как сильно можно обидеть кого-то, если навязывать ему исполнение его же собственных желаний, когда время еще не подошло, и человек еще не готов, и этот человек — я сам. Сегодня я называю это «Признание».

Когда я начал любить себя, я перестал стремиться к другой жизни, и вдруг увидел, что всё, что окружает меня, приглашает меня расти. Сегодня я называю это «Зрелость».

Когда я начал любить себя, я понял, что при любых обстоятельствах я нахожусь в правильном месте в правильное время, и все происходит исключительно в нужный момент, поэтому я могу быть спокоен. Теперь я называю это «Уверенность в себе».

Когда я начал любить себя, я перестал красть свое собственное время и проектировать грандиозные проекты на будущее. Сегодня я делаю только то, что приносит мне радость и счастье, то, что я люблю делать и что приводит мое сердце в радостное настроение. Я делаю это своим собственным способом и в своем собственном ритме. Сегодня я называю это «Простота».

Когда я начал любить себя, я освободился от всего, что приносит вред моему здоровью, — пищи, людей, вещей, ситуаций. Всего, что тянуло меня вниз и уводило прочь от себя. Сначала я назвал это позицией здорового эгоизма. Сегодня я называю это «Любовь к самому себе».

Когда я начал любить себя, я прекратил пытаться всегда быть правым, и с тех пор я ошибаюсь меньше. Теперь я узнал, что это «Скромность».

Когда я начал любить себя, я прекратил жить прошлым и беспокоиться о будущем. Сегодня я живу только настоящим моментом, в котором все происходит. Теперь я живу каждый день, день за днем, и называю это «Осуществление».

Когда я начал любить себя, я осознал, что ум мой может расстраивать меня, и что от этого можно заболеть. Но когда я объединил его с моим сердцем, мой разум стал моим ценным союзником. Сегодня я зову эту взаимосвязь «Мудрость сердца».

Нам больше не нужно бояться споров, конфликтов или разного рода проблем с собой или с другими. Даже звезды сталкиваются, и из их столкновений рождаются новые миры. Сегодня я знаю: «Это — Жизнь».



МАТЬ ТЕРЕЗА

ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ

В нашем мире многие чувствуют себя одинокими. Вокруг нас всегда есть люди, но мы все равно одни. В чем причина? На самом деле нас изолирует от других людей наше собственное поведение. Мы не умеем открыться другим, не умеем любить, мы не можем сказать другим пару ободряющих или утешающих слов. Мы не можем давать, но всегда ждем, что другие дадут нам. А те, другие, часто бывают заняты, у них свои дела и заботы... Часто приходится слышать жалобы: «Никто не приходит со мной повидаться, никто меня не любит, никто мной не интересуется». Но почему именно всегда другие должны интересоваться вами, любить вас, в то время как вы не предпринимаете никаких действий? Если вы страдаете от одиночества, не оставайтесь пассивными. Вместо

того чтобы сидеть в углу, занимаясь самодостаточностью и ожидая внимания от других, сделайте первый шаг сами, пойдите к людям. Нет никаких причин чувствовать себя одиноким, когда в мире есть любовь и свет. Забудьте о себе хотя бы ненадолго и сделайте что-то для других. Часто в нашем одиночестве виновато полученное нами воспитание. Родители часто говорят своим детям: «Не будь таким глупым, не делай всегда первым шаг навстречу, пусть другие придут к тебе». Конечно, другие придут к вам, если вы будете им полезны. Если вы булочник, к вам придут за хлебом. Надо быть способным что-то дать, чтобы к вам шли. Если же вам нечего дать людям, вы не привлечете их и останетесь в одиночестве. И не надо упрекать других, что они не идут к вам. Станьте нужным, и к вам придут! Посмотрите на распутившуюся розу. Она благоухает, и все тянутся к ней: и пчелы, и бабочки; все хотят вдохнуть ее аромат. И это потому, что она открылась. Почему же вы остаетесь закрытыми и не «благоухаете»?

ЧИТАТЬ ПРО СЕБЯ

САМЫЕ СИЛЬНЫЕ КНИГИ ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ — ВЫБОР РЕДАКЦИИ



ОБЛОМОВ

ИВАН ГОНЧАРОВ

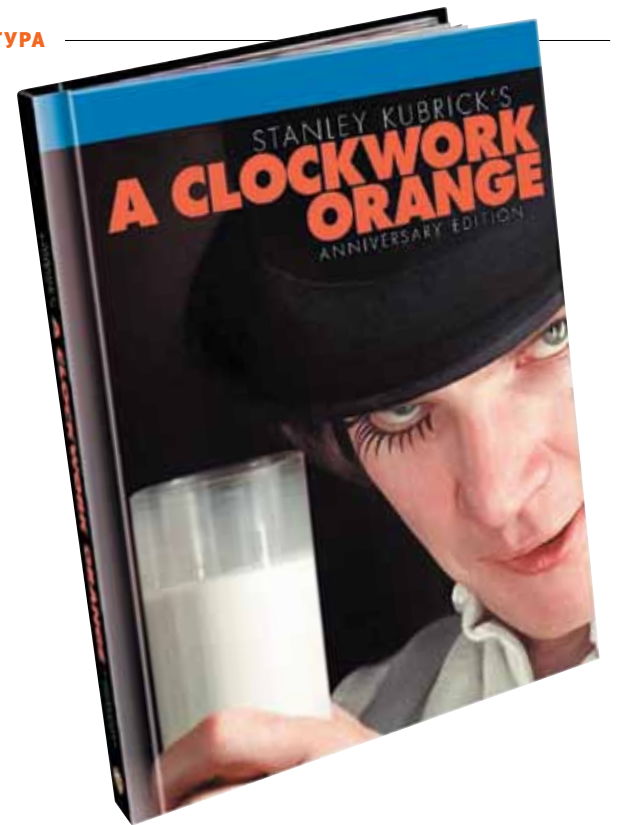
Роман Гончарова «Обломов» заставляет читателя задуматься о смысле жизни. Кто такой Илья Ильич Обломов? Обыкновенный лентяй или человек, не видящий абсолютно

никакого смысла в жизни? Образ Обломова заслуживает пристального внимания хотя бы ради того, чтобы составить исчерпывающее мнение о человеке в принципе. Счастье — это прежде всего гармония с собой и с окружающим миром? Или же движение и саморазвитие?

ЗАВОДНОЙ АПЕЛЬСИН

ЭНТОНИ БЕРДЖЕСС

Английский прозаик, критик, переводчик и композитор Энтони Берджесс (1917–1993) начал свою литературную деятельность на пятом десятке и прежде всего, он известен как автор скандального «Заводного апельсина». И роман, и снятый по нему фильм буквально шокировали публику. Какое-то время книгу считали опасной, а фильм до сих пор запрещен к широкому показу в Великобритании. А ведь главный смысл книги — дать понять людям, насколько опасно сочетание душевного одиночества и толпы.



ЧЕЛОВЕК-ЯЩИК

КОБЭ АБО

Повесть о человеке, который решил уйти в одиночество, спрятавшись в картонный ящик, доходящий ему до пояса. Что самое удивительное, это действительно помогает — человека-ящика перестают замечать окружающие, а сам он постепенно переходит в качественно новое существование. Эта книга расскажет о том, что же такое человек наедине с собой.

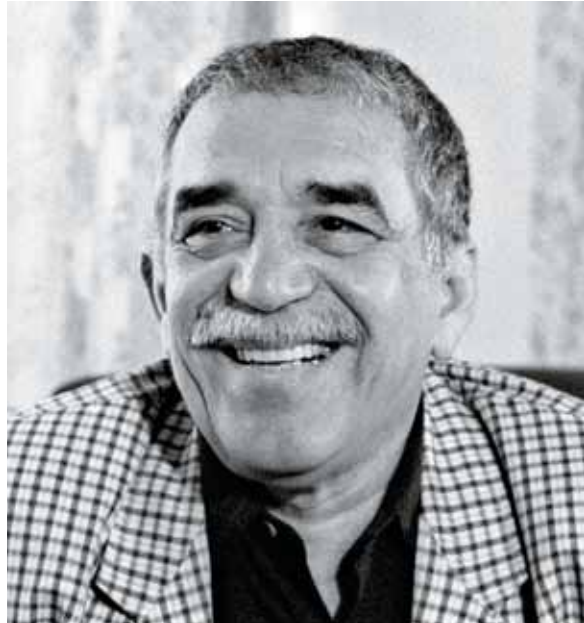


ЧУЧЕЛО

ВЛАДИМИР ЖЕЛЕЗНИКОВ

«А я тогда и не знала, что есть люди — лисы, медведи, волки...»

Широко известная повесть о жизни современных школьников, о нравственном конфликте, когда девочка взяла на себя чужую вину, и, застенчивая, нерешительная, в момент испытаний проявила стойкость и мужество.



ПОЛКОВНИКУ НИКТО НЕ ПИШЕТ

ГАБРИЭЛЬ ГАРСИЯ МАРКЕС

Книга небольшая, читается быстро и на одном дыхании. В другой более известной книге Маркеса «Сто лет одиночества», — одиночество страшное, губительное, приводящее к смерти. А «Полковнику никто не пишет» — одиночество, дающее надежду, заставляющее жить и бороться. Вот такие они разные, одиночества... Как много несправедливости вокруг, круговорот бед, несчастий и просто неудач, но, несмотря ни на что, люди должны оставаться людьми.



БЕЛЫЙ ПАРОХОД

ЧИНГИЗ АЙТМАТОВ

Главный герой — безымянный мальчик-сирота семи лет, который живет на заповедном кордоне, на берегу озера Иссык-Куль. Мальчик-сирота егерю Орозкулу и его жене Бекей (родной тетке мальчика) не интересен. Единственный человек, которому небезразлична его судьба, — дед Момун, помощник егеря в заповеднике.



ПОСЕЛОК

КИР БУЛЫЧЕВ

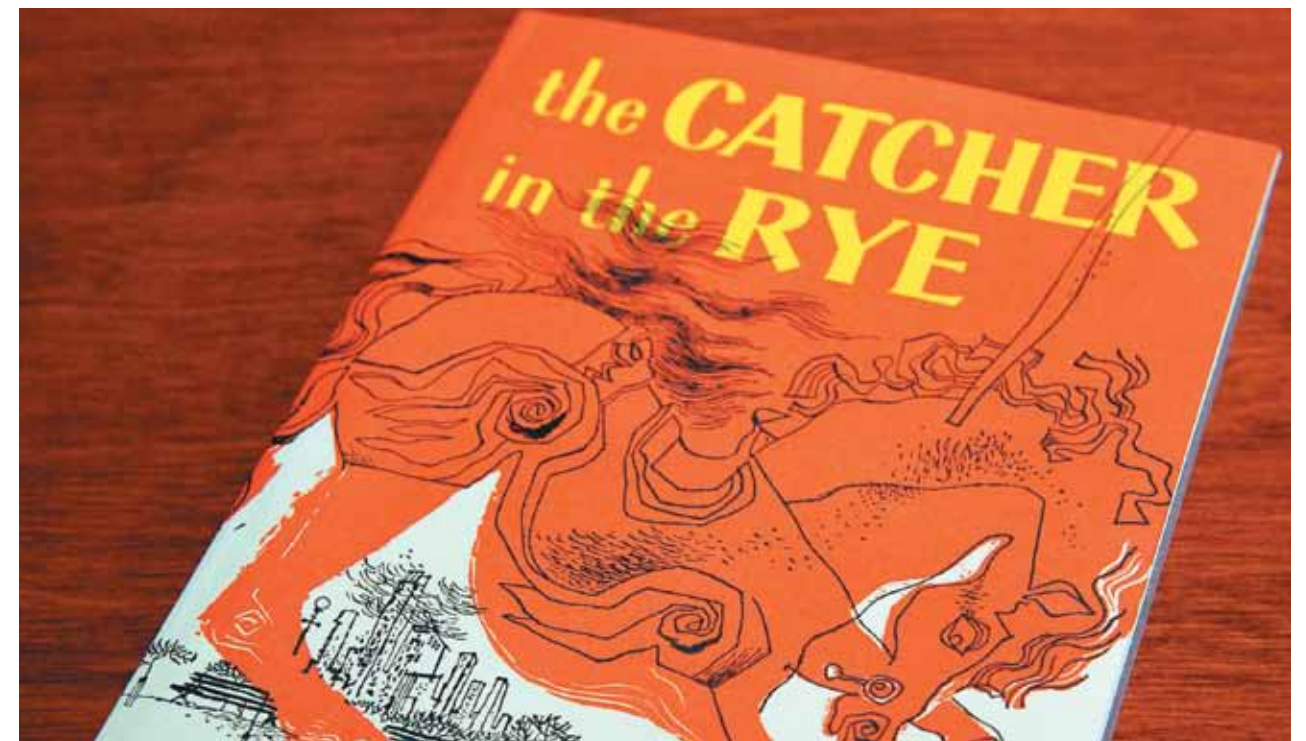
Космический корабль «Полюс» потерпел крушение в горах на неизвестной планете. Спасаясь от радиации из поврежденного двигателя, уцелевшие члены экипажа с детьми были вынуждены спешно уходить через перевал в долину. Там они основали небольшой поселок и остались в полном отрешении от цивилизации.



БАЛАГАН, ИЛИ КОНЕЦ ОДИНОЧЕСТВУ

КУРТ ВОННЕГУТ

Фантастический, антиутопический сюжет о медленном умирании планеты, так и не сумевшей предотвратить чудовищных последствий действия человека, превращается под пером великого писателя в философскую притчу о человеческом одиночестве и людском братстве.



НАД ПРОПАСТЬЮ ВО РЖИ

ДЖЕЙМС СЭЛИНДЖЕР

Писатель-классик, писатель-загадка, на пике своей карьеры объявивший об уходе из лите-

ратуры и поселившийся в глухой американской провинции вдали от мирских соблазнов. Он ушел от нас совсем недавно — в 2010 году...

Единственный роман Сэлинджера — «Над пропастью во ржи» — стал переломной вехой в истории мировой литературы.



ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:

Что такое честь?

Честь — внутреннее нравственное достоинство человека.

Под честное слово

Неоценимая роль честного слово в бизнесе и политике.

Моральный кодекс

Традиции чести русских офицеров, японских самураев, римских легионеров.

Семейный кодекс чести

Честь и честность в личных отношениях

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова,
Юлия Качанова

ДИЗАЙН:
Роберт Шмайгер

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto
Shutterstock
Bridgeman Art Library
Tassphoto
ArtPhoto
LuxImages
Digital Library

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№19 ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ 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 типографии Redprint,
127006, г. Москва, ул. Краснопроектная, д. 8, стр.1,
www.redprint.ru, info@redprint.ru
Подписано в печать 29.01.2014
Объединенный тираж 4000 экз.

Здесь Вы всегда сможете купить журнал «Начало»:

Киоски

7-й Ростовский проезд, 11
Авиамоторная ул., вл.23 МА
Академика Янгеля ул., вл. 4
Алтуфьевское шоссе, вл. 60
Батюнинская ул., вл. 1
Башиловская ул., вл. 9
Бескудниковский бульвар, 13/10
Большая Полянка ул., вл. 30
Варшавское шоссе, вл. 12
Варшавское шоссе, вл. 7
3-я Владимирская, 24
Воронежская ул., вл. 6-1
Вятская ул., вл. 41-а
Пр-д Дежнева, 20 ОТМ
Нижегородская, 9Б
Селезневская, 30
Старобитцевская, 17
800-летия Москвы (напротив вл. 2)
ОТМ
Каспийская (ст. метро «Царицыно»)
Чертановская, 1А ОТМ
Дмитровское, 105
Дмитровское шоссе, вл. 94-1
Дмитровское шоссе, вл. 98
Днепропетровская ул., вл. 3
Домодедовская ул., вл. 34
Домодедовская ул., вл. 46
14 мкр., проезд №621, у корп. 1446,
магазин «Александр-СМ»
16 мкр., проезд №648, корп. 1606
Центральный проспект, мкр. №2, 2-й
торговый центр, корпус №214
Инженерная ул., вл. 9
Каширское шоссе, вл. 21
Каширское шоссе, вл. 54
Каширское шоссе, вл. 57-1
Ключевая ул., вл. 6
Клязьминская, 13, корп.1
Клязьминская ул., вл. 34
Ст. м «Коломенская» (ю-в. вых.)
Коровинское шоссе, вл. 33-а
Коровинское шоссе, вл. 9-1
Косинская, 4, корп.1
Краснодарская ул., вл. 57
Краснодонская ул., вл. 15
Красного Маяка ул., вл. 8
Лебедянская ул., вл. 17
Ленинградский пр-т, вл. 58 (М)

Ленинградский проспект, вл. 74-1
Люблинская ул., вл. 25/1
Люсиновская ул., вл. 2
Маршала Федоренко ул., вл. 12
Металлургов, 25
Молодцова, 2А
Пересечение ул. Перовской и 2-й
Владимирской
Новочеркасский бульвар, вл. 41/4
Новочеркасский бульвар, вл. 5
Алтуфьевское шоссе, вл. 56
Бориса Галушкина ул., вл. 17
Белозерская ул., вл. 9
Ст. метро «Бабушкинская» (Енисей-
ская ул., вл. 17)
Игральная ул., вл. 10
Лескова ул., вл. 4
Октябрьская ул., вл. 33
Проспект Мира, вл. 108
Проспект Мира, вл. 182
Преображенский Вал ул., вл. 17
Снежная ул., вл. 13
Яблочкова ул., вл. 14
Ярославская ул., вл. 15-5
Проспект Мира, вл. 69
Петровско-Разумовский проезд, 25А
Ст.Метро «Бибирево», южный выход
(Плещеева ул., вл.8)
Пролетарский проспект, вл. 16
Проспект Мира, вл. 112, стр.7, Ст.
метро «Алексеевская» (М)
Овчинниковская наб. 18/1
Севанская ул., напротив вл.60
Сормовская ул., вл. 4
Спортивный проезд, вл. 1
Судакова ул., вл. 11
Ташкентская ул., вл. 11
Ташкентская ул., вл. 19
Тверская, вл. 2
Трофимова ул., вл. 36
Туристская ул., вл. 31
800-летия Москвы ул., вл. 11-6
800-летия Москвы, 8
Ухтомская ул., вл. 1/18
Ферганская ул., вл. 26
Ферганский проезд, вл. 15
Ферганский проезд, вл. 5
Ул. Фестивальная, 42-44
Ул. Флотская, 36
Черняховского, вл. 5, кор. 2

Ст. метро «Чертановская» 1 (п/п/п)
Чонгарский бульвар, вл. 7/1
Шаболовка ул., вл. 69/32
Шипиловская ул., вл. 48
Щелковское шоссе, 66
Щепкина ул., вл. 61 (МОНИКИ)
Вятская ул.вл.49

Luxury-аптеки AVE

ТЦ «Неглинная Плаза»- Трубная
площадь, д.2
ТК «Юнимолл» — Новорижское
шоссе, 6 км от МКАД
ТЦ «Гименей» — ул. Большая Яки-
манка, д. 22
ТЦ «Никольская Плаза» — ул. Николь-
ская, д.10
ТЦ «Dream House»- МО, Одинцовский
район, дер. Барвиха, д. 85/1
ул. Большая Грузинская, д. 37
ул. Большая Дорогомиловская, д. 14.
ТРК “Жуковка” — МО, пос. Жуковка,
ул. Рублево-Успенское шоссе, д. 201
ТЦ «Живой дом» — МО, Рублево-
Успенское шоссе, Горки-2, д.11, ТЦ
«Живой дом», 2-й этаж
ТЦ «Lotte Plaza» — Новинский буль-
вар, д. 8, ТЦ «Лотте Плаза»
в деловом комплексе «Федерация» —
Пресненская набережная, д. 12

Рублево- успенское шоссе

1. Водно спортивный клуб «Барвиха».
2. Crown Thai Spa на Рублевке.
3. Конно-спортивный центр «Манеж».
4. Ресторан клуб «Аукцион».
5. Аквапарк «Поляны».
6. Аптека «Никтар роз».
7. Кафе бар «Винтаж».
8. Кафе «AZALE» Жуковка.

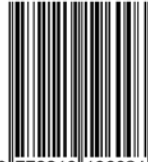
Если журнала нет в продаже, пожалуйста, сообщите нам по телефону

8 (926) 363-68-01



ISSN 2219-1968

11002



9 772219 196021