

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

РАДОСТЬ ЖИЗНИ

ГОРДОСТЬ
И ЭГОИЗМ
ВРАГИ
СЧАСТЬЯ

ГДЕ ЖИВЁТ
РАДОСТЬ?

МАРК РОЗОВСКИЙ
МОЯ РАДОСТЬ – ЭТО ТЕАТР

12+

НАЧАЛО

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»



В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТЕМЫ,
ВОЛНУЮЩИЕ КАЖДОГО: ЛЮБОВЬ, СЧАСТЬЕ, ДЕТИ, СЕМЬЯ.
МНЕНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, МЫСЛИТЕЛЕЙ
И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ.

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) 363-6801
Стоимость с доставкой 200 рублей.

СЛОВО РЕДАКТОРА

РАДОВАТЬСЯ, ЧТО ЖИВЕМ!



Однажды в минуты напавшей на меня хандры я начал жаловаться своему хорошему товарищу на жизнь. Все плохо: в семье проблемы, дочь не понимает, деньги стало зарабатывать сложно. На что он мне ответил примерно следующее, дословно не помню, но смысл сохранен полностью: «ты что ноешь, ты взрослый мужчина, ты жив-здоров, у тебя прекрасная дочка, живы родители, а ты... Почитай (вспомни), как жили люди в ВОВ, как воевали, совершая каждодневный подвиг, и всё равно находили в себе силы смотреть на жизнь с улыбкой и верить в лучшее!» В этом номере журнала мы хотим поговорить о радости жизни и о том, сколько прекрасного и дарящего хорошее настроение нас окружает. Для каждого из нас радость жизни возможно разная: радость от того, что у родных и близких всё хорошо; радость от того, что можешь помочь в трудную минуту; утром после пробуждения радость новому дню; радость находиться на природе, испытывать единение с природой и общаться с животными; радость иметь глубокие отношения, возможность поделиться своими переживаниями. Давайте постараемся радоваться хотя бы тому, что мы живем, и стремиться дарить радость своим близким!

Тимур Сидоров

nachalojournal@gmail.com

СОДЕРЖАНИЕ



6 БУХГАЛТЕРИЯ РАДОСТИ... НЕ РАБОТАЕТ

ЕЛЕНА ЛИХАЧЁВА

8 «Я СПОСОБНА РАДОВАТЬСЯ ДАЖЕ КЛОЧКУ СИНЕГО НЕБА»

ИЗВЕСТНАЯ РОССИЙСКАЯ АКТРИСА ИРИНА АЛФЁРОВА
О СВОЕЙ СПОСОБНОСТИ РАДОВАТЬСЯ ПРОСТЫМ ВЕЩАМ
И РАВНОДУШИИ К ПОРОКАМ, ВНУТРЕННЕМ СВЕТЕ
И ОПОРЕ В ЖИЗНИ

14 ДОСТИЖЕНИЕ СЧАСТЬЯ

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ «ГОВОРЯТ МАГИ»
ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА ДАРИО САЛАСА КОММЭРА

18 РОМАНТИКА ВНУТРИ – ОСНОВА ДЛЯ ЭМОЦИЙ

АНАСТАСИЯ МАКЕЕВА

22 ЧТО ЕСТЬ РАДОСТЬ ЖИЗНИ?

ДРЕВНИЕ ФИЛОСОФЫ ОПРЕДЕЛЯЮТ РАДОСТЬ ЖИЗНИ.
МОЖЕМ ЛИ МЫ, СОВРЕМЕННЫЕ ЛЮДИ, НАЙТИ ЗДЕСЬ
ПОЛЕЗНЫЕ МЫСЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

26 «У КАЖДОГО СВОЙ СПЕКТР РАДОСТЕЙ»

ИЗВЕСТНАЯ ПОЭТЕССА ЛАРИСА РУБАЛЬСКАЯ
О СВОЕЙ СПОСОБНОСТИ ОБНАДЕЖИТЬ, О ДВУХ СВОИХ
СУЩНОСТЯХ И ДВУХ САМЫХ РАДОСТНЫХ ДНЯХ
В СВОЕЙ ЖИЗНИ

30 МОЯ РАДОСТЬ – ЭТО ТЕАТР. МОЙ ТЕАТР

РЕЖИССЕР И ДРАМАТУРГ, НАРОДНЫЙ АРТИСТ РОССИИ,
СОЗДАТЕЛЬ ТЕАТРА «У НИКИТСКИХ ВОРОТ»
МАРК ГРИГОРЬЕВИЧ РОЗОВСКИЙ О СВОИХ ТЕАТРАЛЬНЫХ
МИРАХ, ОБ ИГРЕ В ГОГОЛЯ И ПОЛЬЗЕ ДЕПРЕССИИ
В ЖИЗНИ ТВОРЧЕСКОГО ЧЕЛОВЕКА



36 РАДОСТЬ ДЕТСТВА

НАТАЛЬЯ ГЛУШКОВА

38 ГДЕ ЖИВУТ САМЫЕ СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ?

ВСЕМИРНЫЙ ИНДЕКС СЧАСТЬЯ

40 БУДНИ

РУССКИЙ ФИЛОСОФ ИВАН ИЛЬИН О ТОМ, КАК ПОЛУЧАТЬ
РАДОСТЬ ОТ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

44 ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ

АНДРИАНОВА АННА



45 РАДОСТЬ ДЛЯ ЛЮБИМОГО МЕНЯ

МИТЯ АВОРАДИС – ЗАРИСОВКА НА БЕГУ

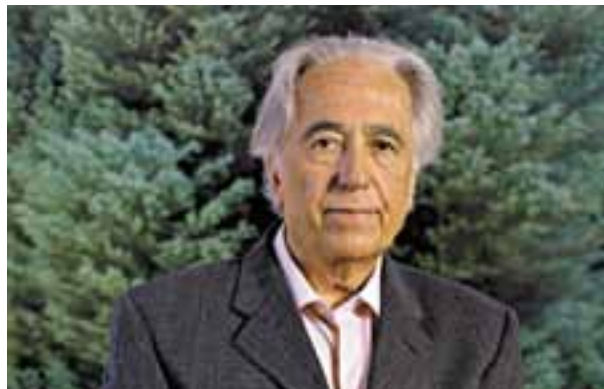
48 РАДОСТЬ

А.П. ЧЕХОВ

50 ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ И ЕСТЬ НАСТОЯЩАЯ РАДОСТЬ

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН МИХАИЛ ТЕРЕНТЬЕВ
О ДОСТИГНУТЫХ ЦЕЛЯХ КАК ГЛАВНЫХ ИСТОЧНИКАХ
РАДОСТИ В ЖИЗНИ





ДАРИО САЛАС СОММЭР

Дарио Салас Соммэр обосновывает объективный и практический характер моральных ценностей. Его деятельность направлена на исследование и практическое применение законов Вселенной в ежедневной жизни, развитие потенциала внутреннего мира человека.

Стр. 14



ЛАРИСА РУБАЛЬСКАЯ

Известная поэтесса о своей способности обнадежить, о двух своих сущностях и двух самых радостных днях в своей жизни.

Стр. 26



АННА АНДРИАНОВА

Писатель, имидж-коуч, автор и преподаватель системы ХО-ХО (ходи и хорошей) для красивой походки и правильной осанки. Автор статей в журналах и эксперт на ТВ.

Стр. 44

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. 40



МАРК РОЗОВСКИЙ

Режиссер и драматург, народный артист России, создатель театра «У Никитских ворот» о своих театральных мирах, об игре в Гоголя и пользе депрессии в жизни творческого человека.

Стр. 30

ИРИНА АЛФЁРОВА

Известная российская актриса Ирина Алфёрова о своей способности радоваться простым вещам и равнодушии к порокам, внутреннем свете и опоре в жизни

Стр. 8



БУХГАЛТЕРИЯ РАДОСТИ... НЕ РАБОТАЕТ

ЕЛЕНА ЛИХАЧЁВА

Мы живем в мире, где правят банкиры, финансисты и бухгалтеры. В мире, где даже такие личные, можно сказать, интимные проявления человеческой природы, как радость или счастье, легко раскладывают на составляющие, подвергают анализу и подсчету. Интернет, тренинги и разнообразные пособия по достижению счастья предлагают огромное количество готовых рецептов и даже формул «извлечения радости из окружающей действительности».

Радостное, так называемое, позитивное мышление в мире, где превыше всего ценится эффективность, — необходимый атрибут успешного человека. Не можете радоваться искренне — притворяйтесь! Эффективный человек должен источать радость на каждом шагу. Иначе это вызывает подозрения. Так что, действуйте.

Ученые уже подсчитали, сколько раз в день мы должны испытывать положительные эмоции, чтобы чувствовать себя абсолютно удовлетворенными. Четырнадцать. Каждый день мы нуждаемся в 14 радостных поводах. То есть, нашел, чему возрадоваться 14 раз в день, и дело в шляпе. Радость обеспечена. Не получилось? Работайте с внутренними глубинными потребностями, мотивацией, целе-

полаганием, уровнем серотонина в вашем организме и еще Бог знает с чем. Создавайте условия для получения и потребления радости. Как и положено в обществе потребления. И все бы ничего, вот только не работает такая бухгалтерия радости.

Между тем, кто из нас не встречал на своем пути удивительных людей, которые способны радоваться при полном отсутствии внешних к тому стимулов. И даже наоборот. То есть, некоторые из нас умудряются «ловить радость» и транслировать ее обратно в мир как раз тогда, когда их жизненные обстоятельства вовсе к этому не располагают. Генетика? Может быть. Тем более что ген радости вроде бы уже найден и зафиксирован. Но тут тоже больше вопросов, чем ответов. Ведь даже при жизни одного человека гены способны мутировать. Как под воздействием внешних, так и под воздействием внутренних факторов. И очень может быть, что ключевым тут является именно тот внутренний процесс, который может состояться или НЕ состояться в каждом из нас. Такая эволюционная мутация, которая не всегда происходит в генах, скорее — в душе.

Замечали ли вы когда-нибудь, что люди, столкнувшиеся в своей жизни с действительно



сложными, может быть, даже трагическими обстоятельствами, иногда обретают способность жить и радоваться «на пустом месте». Мальчишка из захолустного городка, построивший успешную компанию без всяких связей, испытывает намного больше радости от своего дела, чем «золотой мальчик», получивший бизнес по наследству. Человек, сумевший вернуться к полноценной жизни после болезни, травмы или потери близкого человека, часто обретает очень важное и ценное свойство — способность ценить простые вещи, которые большинство из нас считают чем-то само собой разумеющимся. Таким людям есть с чем сравнить. У них есть та отправная точка, некий уровень «ноль», из которого они всегда могут посмотреть

и заново оценить все то, что с ними происходило тогда и происходит сейчас.

ДО и ПОСЛЕ. Водораздел, который остается в душе каждого, кто сумел преодолеть, шагнуть дальше, открыть в себе новые возможности или даже открыть заново самого себя. И еще у таких людей есть ощущение заслуженности этой радости, вернее, заслуженности этого дара. Дара испытывать радость просто так, замечать ее вокруг и в себе самом, создавать для нее поводы и причины. Да, этот дар может быть врожденным, но даже если это так, его можно расплескать по дороге, шагая не туда. Тем же, кто изначально не был им наделен, но готов за него сражаться, он дается в руки охотно и остается в душе надолго. Бывает, что навсегда.

«Я СПОСОБНА РАДОВАТЬСЯ ДАЖЕ КЛОЧКУ СИНЕГО НЕБА»

ИЗВЕСТНАЯ РОССИЙСКАЯ АКТРИСА ИРИНА АЛФЁРОВА О СВОЕЙ СПОСОБНОСТИ РАДОВАТЬСЯ ПРОСТЫМ ВЕЩАМ И РАВНОДУШИИ К ПОРОКАМ, ВНУТРЕННЕМ СВЕТЕ И ОПОРЕ В ЖИЗНИ

Радость? Да ведь можно всему радоваться! Я сегодня так радовалась просто тому, что небо голубое, вот даже просто клочок синего неба увидела посреди нашей московской зимы — и уже радостно на душе. При этом я ведь понимаю, что происходит вокруг, как много людей в мире страдает или просто несчастливы. Но, видя мир таким, какой он есть, без иллюзий, я все-таки выбираю в нем лучшее, нахожу свой путь, светлая сторона в моей душе всегда побеждает. Кто-то видимо мне помогает, «курирует» меня сверху. Я верующий человек, и очень благодарна за эту помощь. И еще мне, конечно, помогает моя профессия. У меня до сих пор спектакли, гастроли, поездки — все это меня поддерживает, окрыляет.

Мне жить интересно. И это, можно сказать, мое личное открытие. С возрастом обычно люди утрачивают радость жизни, а я сумела ее не растерять. Вот бывают старики злые, отчаявшиеся — да, они наверное имеют право злиться: быт не устроен, денег, заботы не хватает. Но в то же время есть и другие — такие старушки-одуванчики, которые прямо светятся изнутри. Спросишь их, какая пенсия? «Три тысячи, ну это ничего, лишь бы войны не было...» Вот такие люди меня искренне восхищают.

Я думаю, к жизни надо подходить философски: да, жизнь состоит из проблем, но в то же время надо осознавать, что все мы, живущие на планете, уже победители, просто по факту рождения. Нам дан красивый мир, и ему стоит радоваться каждый день.

Мне, наверное, повезло — я изначально родилась светлым человеком. Бог дал мне такую душу, и я сумела её сохранить. Не то чтобы меня этому учили. Маме и папе было не до меня — они работали с утра и до вечера, детство прошло в обычной квартире, где всякое было: и пьяные ссоры, и скандалы, но в меня все это не проникало. Я больше хорошее помню. У нас вокруг дома был садик, за которым ухаживал наш сосед, дядя Митя. И в этом садике мы детьми столько играли, бегали, узнавали мир, радовались всему. Игра — это ведь так важно для ребенка, он все через игру познает. Вот это я вспоминаю с удовольствием.

Пороки меня никогда не привлекали. Про порок мне все понятно, а потому — не интересно. А вот про другое не все понятно, вот и тянет узнавать. У этой моей особенности была и обратная сторона: меня даже в школе как-то отсекали, вытесняли из сложившихся компаний. Я раньше обижалась, а потом поняла, что это





было закономерно — мне ведь не интересно было, противно даже то, чем в этих компаниях занимались. И другие это чувствовали.

В театре я никогда не интриговала, не проталкивала себя, хотя, возможно, в нашей профессии так нельзя... Но мне важнее было сохранить свою душу, поэтому я терпеливо дожидалась своего часа. «Непротивление злу насилием» — это моя философия. Я уверена, что в моей профессии к людям надо приходить со светом. Честно говоря, мне и как зрителю неинтересно смотреть на сцене про гадости, мерзости нашей жизни, которых, конечно, достаточно. Не то что бы я не люблю играть отрицательных персонажей, я их играю, но даже в самом низком характере я стараюсь найти что-то светлое, как-то свою героиню оправдать. Нести людям свет — в этом я вижу свое предназначение. Мне важно этим делиться, иногда важно не столько играть, сколько быть собой в предлагаемых обстоятельствах. Я часто спорю с режиссерами, с партнерами, иногда

меняю текст, когда мне кажется, что вот эта фраза не должна здесь звучать из моих уст. Очень ответственно отношусь к своим ролям. И зрители это видят и ценят. Я после каждого спектакля получаю и письма, и отзывы. Иногда они такие искренние, такие трогательные, что заплакать можно.

Мне самой никогда не хотелось много детей. Я хотела одного, чтобы можно было его любить, баловать, сколько хочется. Мне всегда казалось, что сил у меня хватит только на одного, но так получилось, что я воспитала и своих, и приемных. И раз уж так вышло, я старалась делать их счастливыми, старалась помогать, заботиться. Мне это удалось, я думаю. Они все получили образование, закончили институты, живут своей, полной жизнью. С детьми надо просто жить, быть собой, надо быть честными, отдавать, делиться. Конечно, не всем — я вовсе не считаю, что дети должны знать все о взрослой жизни, но если что-то случилось на их глазах, надо обязательно объяснить,

чтобы происходящее стало им понятно. Мне важно было пробуждать в детях любовь. Причем никакой благодарности я от них никогда не ждала и не жду. Мне ничего от них не надо. Только одного я хочу — чтобы каждый из них был счастлив. А мне итак Бог дал достаточно много хорошего, мне всего достаточно.

Конечно, в жизни многое есть, кроме радости: и горе, и разочарование. Это даже необходимо, иначе как ты поймешь, что есть радость. Но погружаться в какие-то депрессивные состояния я просто не имею права. Я в принципе пробовала, не до конца, конечно. Ну что в этом состоянии можно делать? Пить? А дальше что? Опять пустота... Мне это не нужно, просто не хочу. Я же понимаю, что мое хорошее настроение необходимо не только мне, но и моим близким. Я вот маме своей никогда не говорю ничего плохого. Никогда. Даже если она вдруг увидит, что я плачу, я всегда говорю, что это я репетирую, что мне надо заплакать для роли в 5 секунд, вот и тренируюсь. Я просто не имею права унывать.

Маме моей уже 94 года, и до сих пор она на редкость жизнерадостный человек. Мы когда собираемся все вместе, она про нас говорит: «Какие вы все скучные!». А ей до сих пор хочется танцевать, веселиться. Она тот человек, который излучает радость, мудрость, надежность.

Мне всегда помогали работа и люди. Я вот не понимаю жизни за городом. Мне, когда грустно или просто не по себе, иногда достаточно пройтись по улице, даже банально в магазин сходить, побыть среди людей. Разговоры, улыбки, живое общение — от этого мне всегда становится легче.

Если говорить о радости в моей жизни, то этому чувству я во многом обязана моему мужу. Мы с Сергеем уже 25 лет вместе. Он —

моя опора. Он настоящий, всё делающий, всё могущий, мне с ним всегда интересно. Мы даже не особенно стремимся куда-то ходить, потому что нам вдвоем лучше. Он первым сказал очень важные для меня слова как для актрисы. Я как-то пригласила его на свой спектакль, какие-то сомнения были у меня по поводу той роли, я играла «женщину-мечту». И после спектакля он мне сказал: «Ты когда появилась на сцене, вся в белом, весь зал выдохнул. Я сам купался

ВСЕ МЫ, ЖИВУЩИЕ
НА ПЛАНЕТЕ, УЖЕ ПОБЕДИТЕЛИ,
ПРОСТО ПО ФАКТУ РОЖДЕНИЯ.
НАМ ДАН КРАСИВЫЙ МИР, И ЕМУ
СТОИТ РАДОВАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

в этом зрительском обожании». После этого я поняла, что на многое имею право. Он умный, читающий, понимающий, философ, можно сказать. Он для меня «истина в последней инстанции». Если он говорит «хорошо», значит — это действительно хорошо. Если он говорит «плохой спектакль, уходи оттуда», надо уходить.

Мне больно слышать жалобы от других женщин. Я не понимаю, как так мужчинам трудно любить, обнимать, целовать не кого-то, а СВОЮ жену, которую они сами выбрали? Раз уж выбрали, то делайте ее счастливой. Вы же можете сделать из нее что угодно своей любовью или ее отсутствием: можно и ведьму сотворить, если не любить. Женщина ведь так нуждается в любви и поддержке.

О РАДОСТИ И НЕСЧАСТЬЕ

Эта история случилась в Китае, во времена Лао-цзы.

В селении жил очень бедный старик, но даже монархи завидовали ему, потому что у старика был прекрасный белый конь. Цари предлагали за коня сказочную цену, но старик всегда отвечал отказом.

Однажды утром коня не оказалось в конюшне. Собралось всё селение, люди сочувствовали:

— Глупый старик. Уж мы-то знали, что однажды коня украдут. Лучше было бы продать его.

Какое несчастье!

Старик, смеясь, ответил:

— Не торопитесь с выводами. Просто скажите, что коня нет в конюшне — это факт. Не знаю, несчастье это или благословение, да и кто знает, что последует дальше?

Через пару недель конь вернулся. Он не был украден, просто вырвался на волю. И не просто вернулся, а привёл с собой дюжину диких коней из леса.

Сбежавшиеся соседи наперебой твердили:

— Ты был прав, старик. Прости нас, нам неведомы пути Господни, но ты оказался более прозорлив. Это не несчастье, это благословение.

Старик усмехнулся:

— Снова вы заходите слишком далеко. Просто скажите, что конь вернулся. Никто не знает, что произойдёт завтра.

На этот раз люди уже не говорили много, но в душе каждый посчитал, что старик

ошибается. Ведь пришло целых двенадцать коней!

Сын старика стал объезжать диких лошадей, и случилось так, что одна из них его сбросила. Юноша сломал обе ноги. Снова собрались люди и стали судачить.

Они говорили:

— Ты опять оказался прав! Это несчастье. Твой единственный сын сломал ноги, а ведь он твоя опора на старости лет. Теперь ты беднее, чем был.

Старик отвечал:

— И опять вы пустились в рассуждения. Не заходите далеко. Скажите просто, что мой сын сломал ноги. Никто не знает, беда это или удача. Жизнь — лишь череда событий и будущее неизвестно.

Случилось так, что через несколько дней после этого страна вступила в войну и все молодые мужчины были мобилизованы. Остался только сын старика, ставший калекой. Все стояли в ожидании жаркой битвы, сознавая, что большинство юношей никогда не вернутся домой. Люди пришли к старику, сетуя:

— Ты опять прав старик, это было благословение. Хотя твой сын и изувечен, он всё же с тобой. А наши сыновья ушли навсегда.

Старик снова сказал:

— Вы опять судите. Никто не знает. Скажите только, что ваших детей взяли в армию, а мой сын остался дома.

Не интерпретируйте события своей жизни, и однажды вы осознаете, что всё прекрасно.



ДОСТИЖЕНИЕ СЧАСТЬЯ

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ «ГОВОРЯТ МАГИ» ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА
ДАРИО САЛАСА СОММЭРА

Люди ничего не жаждут так, как счастья. Но кто может сказать, что счастлив? Лишь немногие избранные обрели этот бесценный дар.

Это бесконечный и постоянный поиск, при котором каждый идет своим путем и ищет счастье по-своему. Для большинства людей счастье означает то, что можно приобрести за деньги, и они отчаянно борются за различные богатства. Если им удастся разбогатеть и получить соответствующие блага, они обнаруживают, что по-прежнему несчастливы, и думают, что совершили ошибку, понимая, что счастье не в богатстве. Опыт показывает, что не следует путать счастье и удовольствие. Истинное счастье скрыто в человеческом сердце.

Оно поет, как маленькая птичка, проснувшаяся в сердце, принося несказанную радость. Если мы не слышим ее пения, то только потому, что она напугана «внешним шумом», ей не хватает нашего внимания, и тогда счастье исчезает. К пению ее побуждают не материальные удовольствия, а то, что находится в глубине души.

Счастье — это исключительно внутреннее состояние, не зависящее от внешних событий. Быть счастливым означает обрести внутренний мир, найти себя. Несчастье происходит из-за раздвоенности «Я», из-за того, что человек постоянно меняется, поскольку у него нет единого и неделимого «Я».

Как только ему удастся достичь счастья, его «Я» меняется, и счастье вновь исчезает. Нет человека более несчастного, чем тот, кто нахо-

дится в плену своих противоречивых чувств и чье сердце полностью открыто для всех окружающих его эмоциональных вибраций. Этот бедняга подобен флюгеру, который поворачивается то в одну, то в другую сторону, подчиняясь очередной проникшей в него эмоциональной вибрации.

Такой человек ужасно страдает, постоянно колеблясь между счастьем и несчастьем. Когда ему кажется, будто он наконец ступает на твердую почву счастья, она внезапно проваливается у него под ногами, и все исчезает. Он приходит в отчаяние и не находит покоя до тех пор, пока маятник его настроения не качнется в обратную сторону.

Единственно возможный путь к счастью — воспитать сердце так, чтобы оно чувствовало только то, что ему говорит разум. Это позволит закрыть врата сердца для отрицательных эмоциональных вибраций. Человек по-настоящему счастлив, когда его сердце спокойно.

Это не означает, что чувства необходимо уничтожить, их нужно воспитать, чтобы они стали сознательными и разумными. Необходимо, чтобы сердце научилось рассуждать, не теряя при этом непринужденности и естественности чувств. Такое воспитание сердца не превратит человека в бесчувственного, а наоборот, позволит ему чувствовать глубже, но абсолютно сознательно и разумно.

У счастья есть два огромных врага: гордость и эгоизм. Гордый человек никогда не сможет стать счастливым, за исключением случая, когда он сознательно подвергает себя тяже-

лым испытаниям, унижая себя до тех пор, пока это не перестанет причинять ему страдания, и тогда он сможет прекратить это унижение, так как уже преодолел себя.

Все гордые люди страдают от комплекса неполноценности, который заставляет их самоутверждаться, принимая позу превосходства. В своих крайних проявлениях их гордость побуждает объявить войну всему человечеству. Это можно назвать «комплексом короля».

Такой самозванный «король» постоянно пытается продемонстрировать другим, что он — особый, отличающийся от них, оригинальный и возвышенный. Он с детства страдал

знают и с ним обращаются не как с королем или сверхчеловеком, представленным «идеализированным образом». Если ему не удастся доказать свое превосходство, он очень страдает и поэтому стремится достичь выдающегося успеха — коммерческого, творческого или любого другого, лишь бы такой успех обеспечил ему привилегированное положение по отношению ко всему остальному миру. Поскольку его не признают таким, как требует его «идеальный образ», в качестве мести он выбирает гордость, которую использует как щит и оружие, чтобы все могли видеть его «сильную личность».

По своей природе он глубоко подозрителен, и ему кажется, что все его обманывают. Причина этого чувства находится в нем самом, потому что он сам лжет, демонстрируя миру свою ложную личность. Кроме того, он упрям и своенравен, так как считает компромисс и дружескую уступку унижением.

Хотя его и может спасти психоанализ, но наиболее эффективным средством является решение подвергнуться «ужасному унижению» быть одним из многих, без каких-либо особых прав или привилегий по сравнению с остальными людьми.

«Идеализированный образ», который мы все создаем в определенной степени, может привести к тому, что мы не заметим нашего собственного счастья, преследуя цели, которые в действительности нам не нужны, а лишь позволяют чувствовать собственное превосходство.

Мы должны научиться быть счастливыми, имея то, что у нас есть, и не ждать какого-то особого события, которое якобы сделает нас счастливыми. Кто не рад тому, что имеет, никогда не достигнет истинного счастья. Необходимо жить в настоящем, единственная реальность — это сейчас, прошлое и будущее никогда не могут быть реальны. Необходимо радоваться тому, что просыпаешься каждое утро, дышишь, видишь происходящее, слышишь пение птиц, наслаждаешься завтраком, и полностью переживать каждое мгновение жизни.

ЕДИНСТВЕННО ВОЗМОЖНЫЙ ПУТЬ
К СЧАСТЬЮ — ВОСПИТАТЬ СЕРДЦЕ
ТАК, ЧТОБЫ ОНО ЧУВСТВОВАЛО
ТОЛЬКО ТО, ЧТО ЕМУ
ГОВОРIT РАЗУМ

комплексом неполноценности по реальным или воображаемым причинам. Воображаемой причиной такого комплекса могло быть отсутствие к нему любви в семье, прежде всего любви родителей. Поскольку ребенок не мог

смириться со своей неполноценностью, то он вообразил себя высшим существом, обладающим исключительными качествами. Это существо, живущее в его подсознании, можно назвать «идеализированным образом». Поскольку он не может дорасти до своего «идеализированного образа», его поведение становится высокомерным, властным и оскорбительным. В глубине души он испытывает желание унижить других, потому что сам чувствует унижение, видя, что его не при-



Мы должны жить так, как будто каждый момент нашей жизни — последний.

Насколько сильно изменилась бы жизнь, если бы мы узнали, например, что через 24 часа умрем. Жизнь стала бы насыщенной, и мы ощутили бы воздух таким необходимым, а свет таким прекрасным. Есть два магических слова, дающих нам ключи к счастью: любить и давать. Кто не любит, не может быть счастлив. Под словом «любить» я подразумеваю то, что сказал Иисус: «Любите друг друга».

Если бы матери прививали своим детям любовь и терпимость, то мир бы изменился, потому что внутренне изменились бы люди. Отсутствие в человеке сознания и преобладание его животной части над разумом приводят к взаимному уничтожению людей, кровавым

войнам, тирании, политическим убийствам и ко всем страшным болезням.

Вместе с телом, принадлежащим к животному царству, человеку в ужасное наследие достались и животные качества. Животное борется только за свое выживание и ради собственного спасения способно уничтожить всех своих братьев. Наличие у людей животных качеств — проклятие человечества. Мы — боги в телах зверей, и весь мир находится в лапах «великого зверя», то есть самого человека. Все, кто ему поклоняется, добиваются почета, успеха и богатства ценою утраты своей собственной воли и сознания.

Именно поэтому жизнь тех избранных, в сердцах которых царят любовь и сознание, всегда была тяжелой и трудной.

РОМАНТИКА ВНУТРИ – ОСНОВА ДЛЯ ЭМОЦИЙ

АНАСТАСИЯ МАКЕЕВА



Анастасия Макеева – воздушная гимнастка, лауреат международных цирковых фестивалей. В 2014 году получила приз «Бронзовый клоун» на 38-м Международном фестивале циркового искусства в Монте-Карло.

Когда мы решили делать тему номера журнала «Радость жизни», то мне вспомнились слова моей знакомой, известной цирковой воздушной гимнастки — Анастасии Макеевой, которые она произнесла в одной из наших ранних бесед: «После каждого шоу радуюсь, что

жива-здорова», и которые меня тогда поразили. Конечно же, мне захотелось поговорить с ней об этом.

Мы встретились в шумном московском кафе. Анастасия выглядит как нетипичная цирковая гимнастка: высокая, стройная (правда сама говорит, что она большая) и очень улыбающаяся, что уже само собой задает тон нашей беседе о радости жизни.

Скажите, а как Вы вообще попали в цирк? Слышал, что воздушной гимнасткой Вы стали будучи довольно взрослой?

Да я родилась не в манеже. Моя мама профессор МГУ и с детства мне прививала музыкальный вкус. У меня абсолютный слух и я занималась в музыкальной школе по классу домра. У меня также совсем не идеальное зрение — 7,5 диоптрий, что тоже не способствовало подвижным занятиям.

После школы я поступила в цирковое училище на отделение Музыкальной клоунады. Однажды в 18 лет, можно сказать по велению свыше и по огромному моему желанию, я решила попробовать заняться гимнастикой. Когда я смотрела на выступления в цирке со стороны, это было наиболее захватывающе, и меня туда тянуло, как магнитом.





Сейчас Вы состоявшаяся цирковая актриса с мировым именем. Как же все-таки интерпретировать Ваши слова «после каждого шоу радуюсь, что жива-здорова»?

Да есть определенный риск, в принципе сравнимый с риском, как при вождении автомобиля. В моей работе полагаюсь на профессионализм, опыт, исправность техники и удачу. Отличие в том, что это живое искусство, происходит по-настоящему, с огромным эмоциональным наполнением, по-научному — это психофизическое действие, которое требует невероятной концентрации внимания и проходит осознанно через мозг. Приведу пример: однажды мне нужно было выступить, в день, после операции под общим наркозом. И мне это удалось. Зарядившись энергией через мозг, через голову. При выступлении

романтику можно отбросить. Романтика — внутри как основа для эмоции! И я действительно радуюсь по окончании номера, но в большей степени, что смогла принести радость пришедшим на представление людям. А больше всех волнуется за меня моя мама.

Что для Вас цирк?

Один мой знакомый итальянский артист сказал: «Цирк — это не искусство — это жизнь!» Я с ним совсем не согласна... Это был наш спор, и для меня цирк — это прежде всего искусство. Но искусство как раз и делает нашу жизнь счастливой. Способность создавать, творить — то, что дано человеку, и отличает его от животного. Сегодня у людей постоянно хотят отнять радость жизни: войны, коррупция и другие катаклизмы лишают людей



радоваться по-настоящему. Только развиваясь в искусстве, мы сможем выжить, сохранить нашу человеческую сущность. Мы в цирке создаем и дарим радость. Пусть не надолго, но абсолютно искренне.

А что для Вас каждодневная радость?

Что Вы вкладываете в понятие радости?

Я перфекционист. Мне радостно, когда успешно выполнено что-либо, когда все хорошо получается. Поэтому я постоянно работаю над собой духовно. Радуюсь, когда

встречаю интересных людей, когда люди рядом со мной радуются. Я радуюсь в предвкушении чего-либо. Можно сказать, радуюсь в ожидании чуда. Почувствовать вкус этого чуда, наверное, и есть радость.

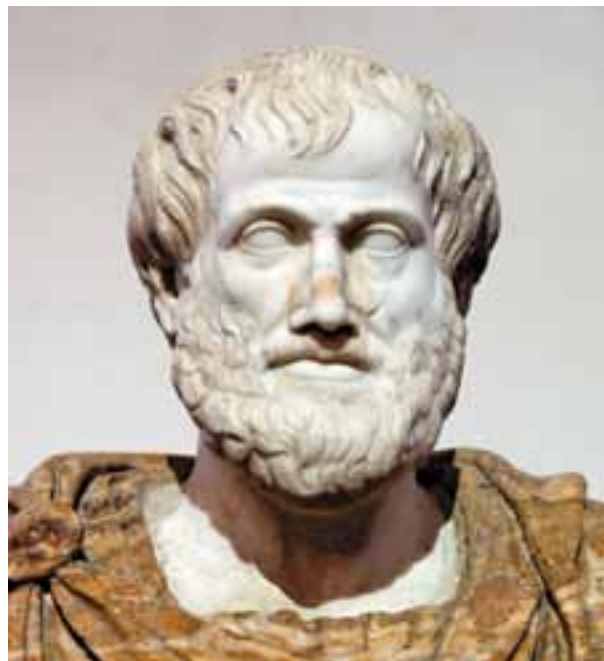
Что Вы пожелаете нашим читателям?

Радоваться жизни, но помнить, что радость приходит через каждодневный труд. А еще не смотреть телевизор. Не тратить свое драгоценное время по пустякам.

Беседу вел Тимур Сидоров

ЧТО ЕСТЬ РАДОСТЬ ЖИЗНИ?

ДРЕВНИЕ ФИЛОСОФЫ ОПРЕДЕЛЯЮТ РАДОСТЬ ЖИЗНИ. МОЖЕМ ЛИ МЫ, СОВРЕМЕННЫЕ ЛЮДИ, НАЙТИ ЗДЕСЬ ПОЛЕЗНЫЕ МЫСЛИ ДЛЯ СЕБЯ?



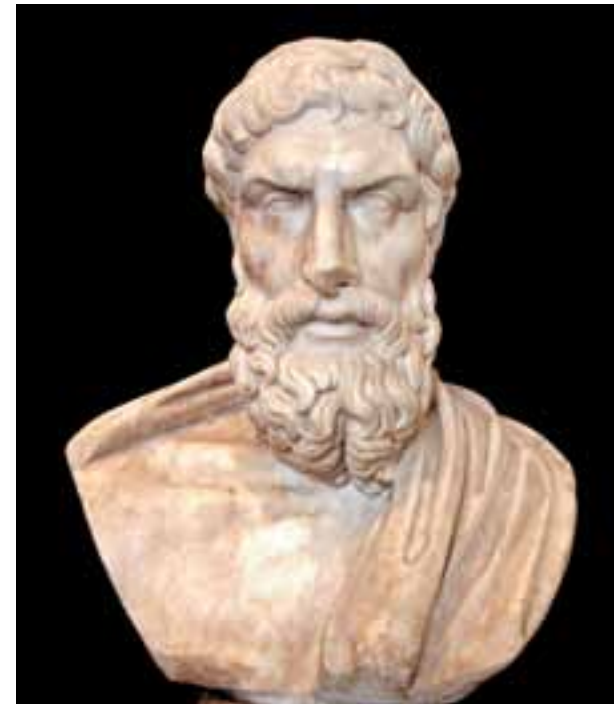
СЧАСТЬЕ ПО АРИСТОТЕЛЮ

«Для полноты жизни человека, которая называется счастьем, недостаточно материального благополучия и физического здоровья. Высшие радости жизни — это радости духа», — говорил Аристотель. Счастье для Аристотеля — это не жизнь, растроченная на удовольствия, наслаждения и развлече-

ния, это не почести и успех и не богатство, а совпадение добродетели человека с внешней ситуацией. Добро связывается с обилием добродетелей, зло с их скудостью. Аристотель особенно высоко ценил следующие добродетели: разумная мудрость, практическая мудрость, рассудительность, мужество, умеренность, щедрость, правдивость, дружелюбие, любезность. Превыше всего Аристотель ставил разумную мудрость, ибо это та добродетель, с помощью которой постигается любая реальность, благодаря ей постижим и бог. Гармоническим сочетанием всех добродетелей является справедливость. Добродетелям можно и нужно научиться. Они всегда выступают серединой, компромиссом благоразумного человека: «ничего слишком...». Великодушие есть середина между тщеславием и малодушием, мужество — середина между безрассудной отвагой и трусостью, щедрость — середина между расточительностью и скупостью и т.д.

СЧАСТЬЕ ПО ЭПИКУРУ

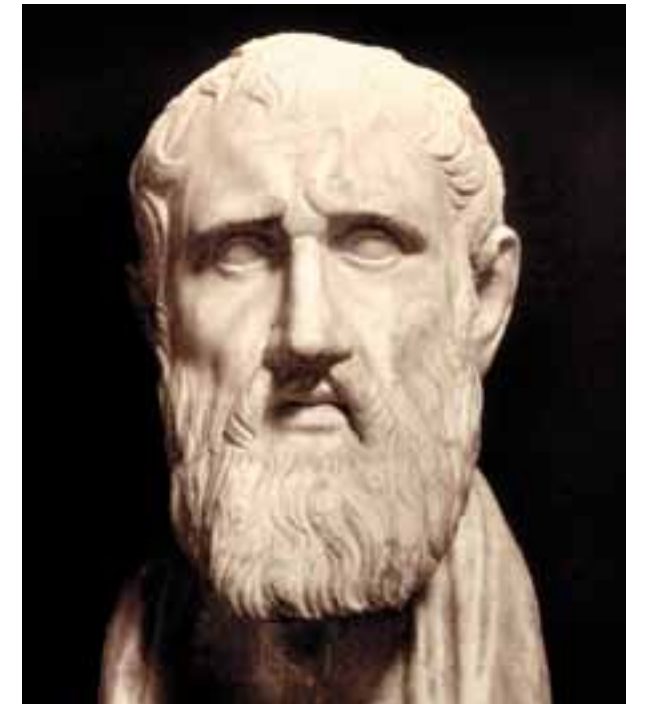
Подлинные реалии — не идеи Платона или формы Аристотеля, а чувства. «Не бойся смерти: пока ты жив — её нет, когда она при-



дёт, тебя не будет», — говорил Эпикур. Для счастливой жизни человеку необходимы три главные составляющие: отсутствие телесного страдания, невозмутимость души, дружба. Дружбу Эпикур ценил особенно высоко и говорил: «Из всех вещей, подаренных нам мудростью для того, чтобы прожить всю жизнь счастливо, превыше всего стоит умение дружить». Боги безразличны к человеческим делам, об этом свидетельствует наличие зла в мире. Эпикур призывал радоваться тому, что уже есть и не преследовать материальных благ: «Не порти впечатление от того, что имеешь, желая того, чего у тебя нет. Помни о том, что когда-то ты лишь только надеялся получить то, чем обладаешь сейчас».

СЧАСТЬЕ ПО ЗЕНОНУ

Учеников Зенона называли стоиками. Почему? Дело в том, что Зенон Китийский философствовал в портике, который был выстроен на торговой площади. Порт (по-гречески — стоя) представлял собой архитектурное сооружение с открытым входом.



Посредством чувств человек постигает ощущения, посредством ума выводы, центр же познания находится в представлении, в согласии ощущений и выводов, а это — смысл слова и предложения. Человек существует

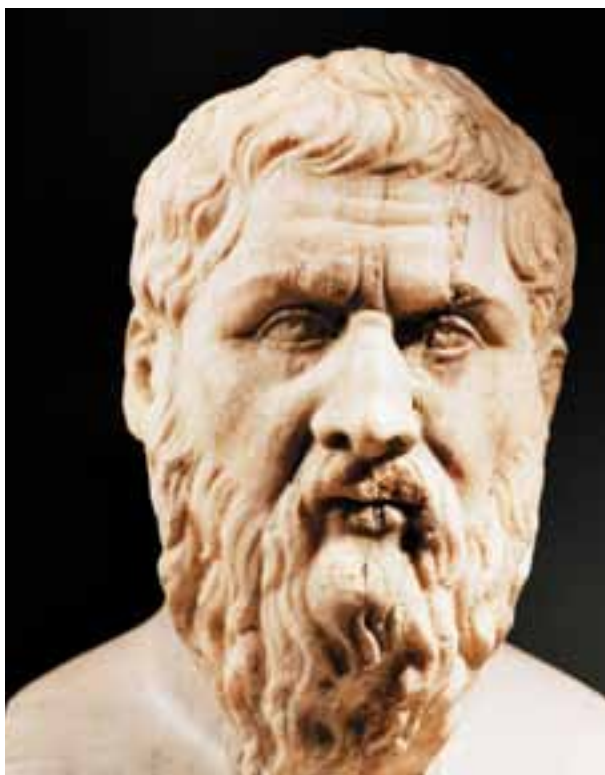
БОГИ БЕЗРАЗЛИЧНЫ
К ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ДЕЛАМ,
ОБ ЭТОМ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ
НАЛИЧИЕ ЗЛА В МИРЕ



ским, или, что то же, божественным законам. Все люди ходят под одними и теми же божественно-космическими законами. Разница в том, что, как выразился один из последователей Зенона, великий римский философ Сенека, «хотящего судьба ведет, нехотящего — тащит».

СЧАСТЬЕ ПО СЕКСТУ ЭМПИРИКУ

Воздерживайтесь от догм и будьте безмятежными, — главный принцип Секста Эмпирика. Греческое слово скепсис соединяет в себе как бы три смысла — это и рассмотрение, и сомнение, и воздержание (греческое эпохе') от суждений. Скептики всегда видели и поныне видят свою. Мир текуч, изменчив, относителен, непостоянен, иллюзорен. Такое воздержание от однозначных суждений предполагает не лень ума, а его осторожность, ибо познание имеет вероятностный характер. Перед лицом постоянно изменяющегося мира скептик не может признать наличие ни добра, ни зла. Остается одно: сохранять внутренний покой, безмятежность, мудрое молчание, в этом есть истинное счастье и радость спокойствия.



СЧАСТЬЕ ПО АРИСТИППУ

Аристиппа считают основателем учения о радостях жизни — гедонизма. Порой это слово понимают слишком узко и примитивно, между тем Аристипп порицал излишества и призывал искать радость в саморазвитии и гармонии. «Всякое нормальное, нежное, ровное движение причиняет удовольствие; всякое чрезмерное, порывистое, грубое волнение производит страдание», — говорил Аристипп. Цель жизни в наслаждении, благо человека в удовольствии, и счастье достигается путем разумного сознательного поведения, направленного к этой цели. Но наслаждением и удовольствием для Аристиппа было развитие внутренней гармонии. К сожалению, впоследствии учение Аристиппа основательно переврали. Человеку, который хвастался обширными знаниями, Аристипп однажды сказал: «Оттого что человек очень много ест, он не становится здоровее, чем тот, который довольствуется только необходимым: точно так же и ученый — это не тот, кто много



читает, а тот, кто читает с пользою». Интересно, что Аристипп стал первым философом, который стал брать деньги за обучение, положив, таким образом, начало всему платному образованию в мире.

СЧАСТЬЕ ПО КОНФУЦИЮ

Конфуций учил, что есть три основы для истинно счастливой человека. Первое — это «человеколюбие». Следовать этому принципу значит руководствоваться сочувствием и любовью к людям. Это то, что отличает человека от животного, то есть то, что противостоит звериным инстинктам. Этот принцип Конфуция лучше всего выражает его фраза: «Счастье — это когда тебя понимают, большое счастье — это когда тебя любят, настоящее счастье — это когда любишь ты». Второй принцип — это «справедливость». Справедливость основана на взаимности: например, следует почитать родителей в благодарность

за то, что они тебя вырастили. Справедливость уравнивает человеколюбие и дает благородному человеку необходимую твердость и строгость. «Благородный человек

«СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ, БОЛЬШОЕ СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ТЕБЯ ЛЮБЯТ, НАСТОЯЩЕЕ СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ЛЮБИШЬ ТЫ»

ищет справедливости, а низкий — выгоды» Третий принцип — это здравый смысл, благоразумие, «мудрость», умение просчитать следствия своих действий, посмотреть на них со стороны, в перспективе.

«У КАЖДОГО СВОЙ СПЕКТР РАДОСТЕЙ»

ИЗВЕСТНАЯ ПОЭТЕССА ЛАРИСА РУБАЛЬСКАЯ О СВОЕЙ СПОСОБНОСТИ ОБНАДЕЖИТЬ, О ДВУХ СВОИХ СУЩНОСТЯХ И ДВУХ САМЫХ РАДОСТНЫХ ДНЯХ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Вас часто приводят в пример как человека на редкость оптимистичного, радостного. Хотя Вы, кажется, с этим не совсем согласны?

— Во мне, как и в каждом человеке, есть две сути, я бы сказала, две сущности. Одна — не то, чтобы унылая, грустная, но такая серьезная, вдумчивая. А другая — радостная, веселая. На людях я всегда демонстрирую свою веселую, радостную сторону. Всегда, в любых обстоятельствах. Если ситуация экстравертная, то есть вокруг много людей, то я считаю, что не смею никого нагружать своими переживаниями. В крайнем случае, я говорю, что мне надо побыть одной. А уж какая я сама с собой — это только я знаю. Это не значит, что когда никого нет, я только и делаю, что грущу уныло. Нет. Я — разная. Тут от повода все зависит. Есть повод радоваться — радуюсь, если есть повод погрустить — грущу. Я вообще очень ровная, адекватная.

Каким образом Вы восполняете источник Вашей радости, ведь выступления, концерты, общение со множеством людей — все это отнимает много сил и энергии?



— Знаете, ведь то, что я делаю — на потребу очень многим женщинам. Я ведь пишу о женских судьбах, женских переживаниях. И очень многие женщины на это откликаются. У меня есть еще одно свойство — я умею обнадежить: если вдруг вот тут плохо, то зато тут хорошо. А людям это нужно, люди к этому тянутся. И, «обнадежившись», они отдают мне свои радостные эмоции в ответ. Так что я ничего не теряю, скорее — наоборот.

Становится ли больше радости в Вашей жизни с годами?

— Возраст не особенно влияет на эту мою способность. Просто с возрастом становится меньше поводов для радости. Да, вот этих моментов, когда есть ощущение эйфории, становится меньше. Я бы не сказала, что смерть — актуальное для меня слово, но в моем возрасте уже понимаешь, что дело идет к уходу из жизни и это, конечно, не добавляет радости. В целом это событийная, а не временная для меня категория. Поводы стали случаться реже, поэтому и радуюсь все-таки меньше. А радоваться вопреки обстоятельствам — это,

мне кажется, не совсем адекватно. У меня очень здоровая психика.

Для Вас написание стихов — это мучительный процесс или источник радости?

— Когда я пишу — это радость. Для меня мучительно, когда не пишется, а такие периоды случаются, и в последнее время чаще. Случаются моменты, когда что-то напишется и самой сразу нравится, как получилось. Это моменты внутреннего ликования, моменты чистой неподдельной радости. Хочется кричать «Я молодец!», сразу хочется кому-то это прочитать, поделиться.

Возможно, способность радоваться жизни — это в большей степени врожденная, генетическая особенность?

— Да, я думаю, это, как сейчас модно говорить, химическая, генетическая способность. Или это закладывается в самом раннем детстве. Я бы сказала, что закладывается спектр радостей, то есть количество опций, с помощью которых человек способен извлекать для себя радость из окружающего мира. У каждого свой спектр радостей. Например, я очень люблю читать. И иногда что-то прочитаешь, звонишь друзьям, близким, хочешь радость свою разделить, но не всегда получается, потому что не все в принципе любят читать. Есть люди, которые получают радость только от еды или от покупок. А есть те, кто радуется просто оттого, что птичка поет.

Кого Вам важнее радовать себя или окружающих?

— Раньше вокруг меня были люди, которых мне было важно радовать ежедневно: муж, мама, брат. Но сейчас их уже нет, поэтому, если по-честному, сейчас мне уже важнее радовать себя.

Вспомните, пожалуйста, самые радостные моменты в Вашей жизни.

— Их было два. Первый — когда замуж позвали. Очень мне замуж хотелось. И второй — когда в первый раз услышала свою песню по радио. Эта была песня «Воспоминание», исполняла ее Валентина Толкунова.

ОЧЕРЕДЬ ЗА СЧАСТЬЕМ

Привычка свыше нам дана,
Замена счастью она —
Писал поэт в одной из глав,
А он велик, и, значит, прав.
Но я хочу его поправить,
И от себя чуть-чуть добавить.
Я думаю, привычка может
Заменой быть несчастью тоже.
Привыкнуть можно ко всему —
К весне в сиреновом дыму,
К осенним ржавым кленам, к лужам,
К тому, что тот, кто был так нужен
Жестоко предал вас в финале,
А вас давно предупреждали,
А вы все не хотели вникнуть.
Придется к этому привыкнуть.
Негромко тикают часы,
Струится свет из лампы тусклой,
И привыкаешь к новой грусти
В начале темной полосы.
К тому, что не с кем слова молвить,
Что стало некому готовить,
И по ночам совсем не спится,
А утром ломит поясницу.
Кто другом был, вдруг стал не другом,
Хоть и везуч не по заслугам.
И мог звонить почаще кто-то,
Но ведь у всех свои заботы..
Весы и зеркало не льстят,
Часы ползут, а дни летят,
И затянулись холода.
И никого. И никогда.
Но все же верю я поэту.
А значит, тьма — начало света,
Про одиночество забыть,
Свою свободу полюбить.
Сходить в кино. Наряд примерить,
И главное — во что-то верить.
А ночь — она к утру дорога,
Осталось ждать совсем недолго.
Привыкнув к бедам и напастям,
Встаем мы в очередь за счастьем.
И я привыкла ко всему
И не бросаюсь зря словами.
За счастьем очередь займу.
Кто тут последний? Я за вами.

Лариса Рубальская



Игорь Ключников

47 лет, психолог

Ничто не делает человека более свободным, чем радость. Радость наш разум и наполняет его спокойствием. Вспомните актуальную для России (где одна половина — сидит, а вторая — охраняет) поговорку из блатного мира: «Не верь, не бойся, не проси». Люди давно уже поняли: те, кто хочет нас поработить, сломить нашу волю и подчинить своим прихотям — они, эти люди, в первую очередь стремятся сильно испугать, запугать нас хоть чем-то. (Посмотрите телевизионную рекламу, рассчитанную на домохозяек. В основе всех рекламных сюжетов — запугивание. Микробами, паразитами, надуманной опасностью для детей...) Поэтому — не бойтесь и не верьте. Пусть вместо страхов в душе всегда живет радость. Тогда никто не подселит в твою душу никакие надуманные страхи.

Тамара Мурадян

28 лет, журналист

Радость создает вокруг нас особую атмосферу, которая притягивает к нам сердца и, следовательно, дает нам удачу, ибо ведь так естественно, что человек отвечает улыбкой на улыбку и бежит от пасмурного, недовольного и злого лица. Радость гонит от нас всякую тень уныния, благодаря которому человек всегда теряет то малое, чем он перед тем располагал, тогда как радость есть новый путь, дающий новые возможности. Светлая радость, как светильник во мгле, рассеивает всякие сердечные стеснения и затемнения. Если б можно было сфотографировать духовное состояние человека в унынии и человека, преисполненного радости, мы увидели бы около первого серую пелену, тогда как внутренняя радость второго окружила бы его яркими сверкающими тонами. И как жаль, что люди часто боятся радости, даже отучают себя от нее, окутывая свое мышление застоем и тьмою.



Эрик Казинс

32 года, HR-менеджер

Сейчас все человечество стоит на пороге Нового Мира. Рушатся старые устои. Исчезают отжившие понятия. Идут какие-то нарастания, какие-то новые сдвиги, пока еще многими неосознанные, но уже смутно ощущаемые и волнующие. Сейчас только спокойствие и терпение могут дать необходимое равновесие и только радостное сознание нового, приближающегося, важного. Неизбежны трудности для такого времени, неизбежны тяжкие дни, ибо идет напряженное смещение одних энергий другими, новыми и светлыми. Идет на смену тьме торжество духа.



Надежда Петрова

30 лет, домохозяйка

Радость дает человеку какие-то особые силы, причины которых еще не установлены наукой. Она наполняет человека каким-то особым светом, действующим и на других. Можно наблюдать, например, что когда человек, вся сущность которого преисполнена радостью, входит в помещение, где сидит несколько унылых людей, то атмосфера уныния как-то сразу рассеивается, и дотоле унылые позы собеседников делаются бодрыми, тусклые взоры их загораются, а губы складываются в улыбку.



Барон Мюнхгаузен

Улыбайтесь, господа. Каждый праведник своего времени в один прекрасный день отчетливо понимал, в чем наша общая беда: мы — не праведники, заполняющие собой эту землю и хозяйничающие на ней — слишком серьезны. А все глупости на земле совершались именно с этим выражением лица. Поэтому — улыбайтесь.



МОЯ РАДОСТЬ – ЭТО ТЕАТР. МОЙ ТЕАТР

РЕЖИССЕР И ДРАМАТУРГ, НАРОДНЫЙ АРТИСТ РОССИИ, СОЗДАТЕЛЬ
ТЕАТРА «У НИКИТСКИХ ВОРОТ» МАРК ГРИГОРЬЕВИЧ РОЗОВСКИЙ
О СВОИХ ТЕАТРАЛЬНЫХ МИРАХ, ОБ ИГРЕ В ГОГОЛЯ И ПОЛЬЗЕ ДЕПРЕССИИ
В ЖИЗНИ ТВОРЧЕСКОГО ЧЕЛОВЕКА

Моя главная радость в жизни — это театр, мой театр. И эту радость мы выстрадали. Да-да, наш театр мы не просто выстроили, мы его в буквальном смысле слова выстрадали. Прошли весь путь. Начинали с любительского театра. Затем, еще в конце 80-х, первыми в стране профессионализировались и стали работать на полном хозрасчете. Работали на износ, бывало, давали по 3 спектакля в день. Вокруг говорили, что мы не выдержим такого напряжения, но мы выдержали. В 1991 нам присвоили статус государственного театра. Моему детищу уже 33 года...

Мы много ездим не только по России, мы с успехом играем в других странах. Недавно были в Берлине, в Словакии, в США, где объездили все восточное побережье. Я, кстати, по сей день остаюсь первым и единственным советским и российским автором, драматургом, режиссером, чей мюзикл шел на Бродвее. Два года назад этот мюзикл, «История лошади», победил на Всемирном фестивале мюзиклов в Южной Корее — получил Гран-при и приз за лучшее исполнение мужской роли. А ведь там было 27 театров со всего мира. Мы сыграли 6 спектаклей в тысячном зале при полном аншлаге. Вообще, для меня полный зал — это главное.

Если утром и бывают какие-то переживания, но вечером у меня полный зал, то обо всех своих терзаниях я просто забываю.

Я — счастливый человек. За свою жизнь поставил более 200 спектаклей. А ведь что такое спектакль? Это путешествие, это создание новых миров. Каждый раз, когда я начинаю работать над новым представлением, я улетаю в новый, неизведанный мир, проживаю новую жизнь. То есть я прожил 200 разных жизней! Разве это не счастье, не радость?

Вот, допустим, последняя наша премьера — спектакль «Го-Го-Гоголь. Новый ревизор». Погружение в мир этого гениального человека — это бесценное приключение. Это путешествие, маршрут которого, конечно, задает сам писатель, но мы у себя в театре его адаптировали, актуализировали. Мы сделали свою версию этого мира. Театр — это ведь версия, не более того. Литература — да, это канон. А театр — безусловно, вариативен и тем интересен. Наш последний спектакль — это ведь не Гоголь в чистом виде, это игра в Гоголя.

Фото: Анна Мелихова, из архива театра «У Никитских ворот»

Когда-то Мережковский написал знаменитую статью «Гоголь и черт», и она во многом определила понимание этого великого писателя в русской культуре. Дала, во всяком случае, ключ. Когда я ставил Гоголя, я руководствовался именно этим пониманием. Все, что Гоголь писал — это есть некая дьяволиада, чертовщина. Это, с одной стороны, проявление интереса к мерзостям жизни, к мелкоте проявлений человеческих характеров, но, с другой стороны, главным для Гоголя является человек. Человек маленький, который бессилён и в борьбе с системой, и в борьбе за собственную жизнь. Отсюда немеркнущая актуальность классики.

У Гоголя всегда действуют какие-то потусторонние силы. Его фантазии, увязанные с Гофмановским сознанием, по-настоящему до сих пор до конца не осмыслены. Были, конечно, попытки — у того же Мейерхола. Уже у него Хлестаков в исполнении Эраста Гарина предстал не как какая-то «фитилька» легкомысленная, а как некий дьявольский персонаж, такой «чертовской человек». Я, простите, пошел еще дальше. У меня семь Хлестаковых, которые плодятся, множатся, они возникают на сцене то все вместе, то по одному. Это и дает визуальную чертовщину. Это открывает возможности для бесконечного гротеска, который есть и у самого Гоголя!

Прием раздвоения, который я развил, между прочим, присутствует и у Николая Васильевича. Ведь что такое Добчинский и Бобчинский? Это, согласитесь, и есть некое раздвоение. Я опирался на фразу самого писателя о том, что Хлестаков есть «лицо фантазматическое». То есть, я не ломаю писателя, как говорится, «о колено», а иду вслед его идеям, но уже в 21 веке. Я отстаиваю право на создание своего мира, который с гоголевским миром, конечно, соотносится, но никоим образом не копирует его, не повторяет.

Мы сделали Гоголя, как мы это называем, с актуализацией. Там есть наши привнесения, идущие от сегодняшнего дня, но эти привнесения носят не разрушительный характер, а созидательный — в отношении нашего Автора, чей мир

мы воспроизводим театральными средствами. Я думаю, что в театре должно возникать некое размышление именно о сегодняшнем дне. Ведь что нам будет от того, что мы посмотрим, как жилось человеку в царской России начала 19 века? Это настолько элементарно, что ради этого, как мне кажется, не стоит делать спектакль. А вот дать трактовку, соединить классическую основу с моими фантазиями в духе автора... Вот это, мне кажется, позволительно театру, как другому виду искусства.

Или, например, «Анна Каренина». Работая над этим спектаклем, я опирался на лекции Набокова, которые тот в свое время читал студентам Корнелльского университета. Там нет никаких актуализаций, но там есть взгляд одного великого русского писателя на другого великого русского писателя. И там затронута вся проблематика романа. В нашем спектакле судьба Анны анализируется прямо на сцене, и это захватывающее зрелище. Это тоже некая игра. Это Толстой в том ракурсе, который предлагает нам Набоков. Но и сам Лев Николаевич, с его философией непротравления злу насилем, а это, я считаю, ключевое понятие русского сознания, тоже есть в нашем спектакле.

Театр для меня — это еще и возможность заявить свою позицию, рассказать о самом важном. Для меня жизнь человека — есть высшая, непреложная ценность. Личность, индивидуальность — самое ценное, что есть в человеке. Человеческая ненавистничество, разного рода ксенофобии — это зло, которое я не приемлю ни в каком виде. Современный театр обязан отстаивать фундаментальные ценности русской и мировой культуры.

В нашем деле есть не только радость, конечно. Некие периоды депрессии творческому человеку, я считаю, даже полезны. Они должны быть. Знаете, есть такая история, байка, можно сказать. В советское время

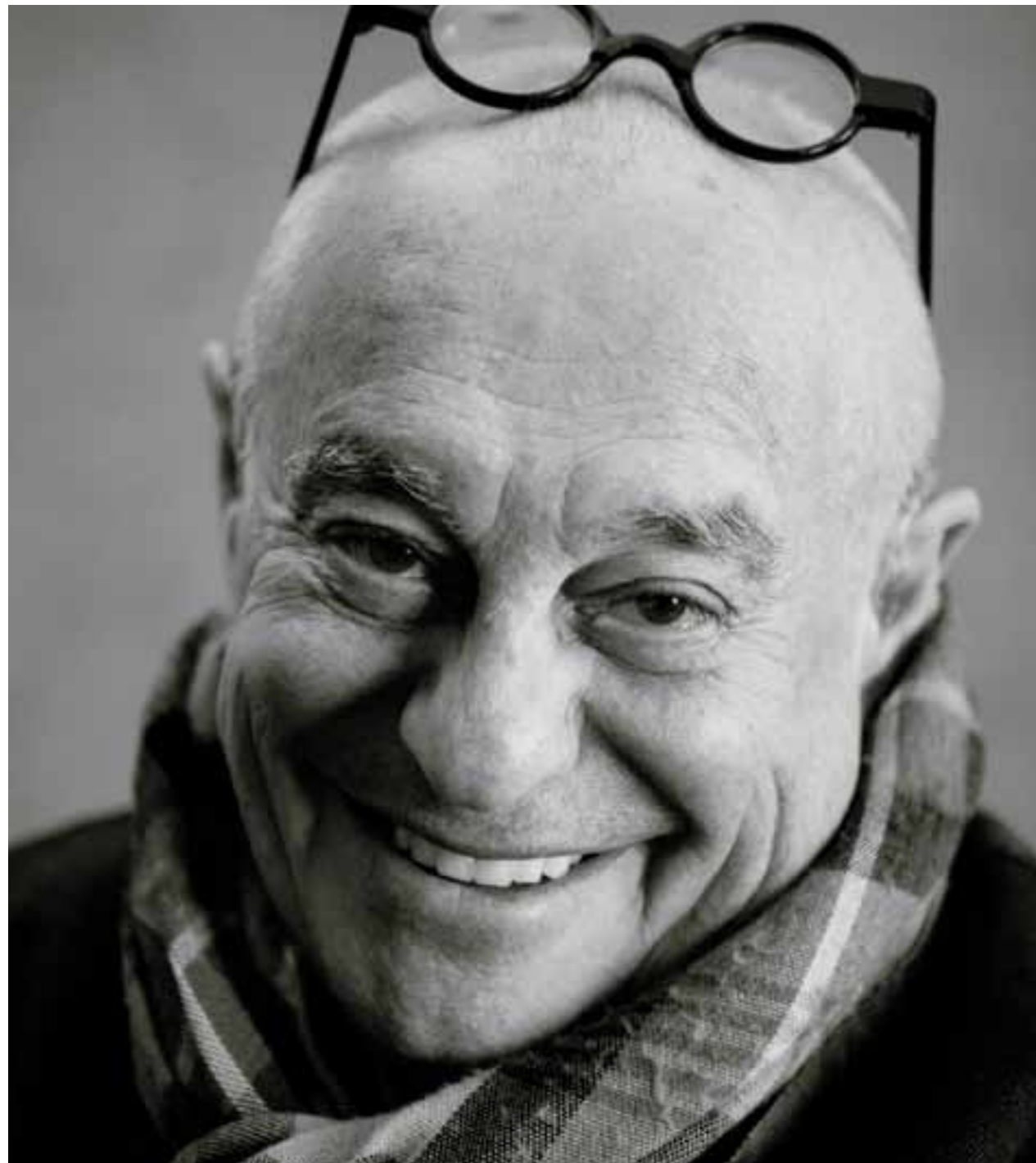


Фото: Надежда Пястолова

в одной газете напечатали два интервью с двумя разными режиссерами. Один, отвечая на вопрос о творческих планах, с воодушевлением рассказал о крайней важности освещения жизни советских строителей, животноводов, о важности охраны окружающей среды, а также о том, как он мечтает обо всем этом

снять фильм. А второй сказал так: «Только что я закончил свое кино и чувствую себя полностью опустошенным. Я в кризисе. Не знаю, как жить дальше. Может быть, об этом я и буду снимать свой следующий фильм». Фамилию первого режиссера я вам называть не буду, а фамилия второго — Феллини.

Веселье не наполняет сердце,
а лишь разглаживает
морщины на лбу.



СЕНЕКА



ЛЕОНИД С. СУХОРУКОВ

Подаренная другим радость —
лучшее средство
от злопамятства.

От богов человеку
ничто хорошее не дается
без примеси хоть какой-нибудь
неприятности, в самой радости
есть хоть толика
горести.



АПУЛЕЙ

Нам дарует радость не то,
что нас окружает, а наше отношение
к окружающему, и мы бываем счастливы,
обладая тем, что любим, а не тем,
что другие считают
достойным любви.



Ф. ЛАРОШФУКО

Радость заключена в битве,
в дерзании и страдании,
а не в победе.



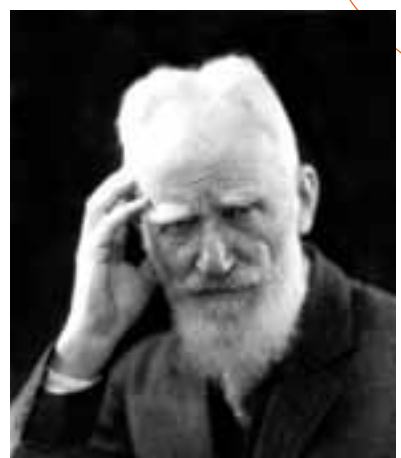
МОХАНДАС КАРАМЧАНД ГАНДИ

Истинная радость —
серьезная штука.



СЕНЕКА

Истинная радость жизни —
приносить пользу
ради достижения той цели,
которую ты признал
достойной...



ДЖОРДЖ БЕРНАРД ШОУ

Жизнь не может иметь другой цели,
как благо, как радость.
Только эта цель — радость —
вполне достойна жизни.



Л.Н. ТОЛСТОЙ

РАДОСТЬ ДЕТСТВА

НАТАЛЬЯ ГЛУШКОВА

На днях мой восьми-
летний сын, придя
из школы, заявил
с порога:

— У меня сегодня
самый несчастливый
день...

— И что же такого про-
изошло у нас на этот раз,
за эти 5 часов, что ты был
в школе?

— Да так, — ответил он
мне, — я уже не помню,
а еще и снег растаял,
и я не покатался с горки
на ледянке...

Не успела я что-либо ему сказать, как он
отвлекался от своих грустных мыслей, схва-
тившись за машину, которой задумал при-
делать новый механизм... и уже через пять
минут с горящими от счастья глазами бежал
ко мне показать и рассказать, как у него теперь
всё работает...

Глядя на него и слушая его рассказ про
детальки и механизмы, я задумалась, —
как мало надо нам-детям, чтобы качаться
на «качелях счастья» от минуса к плюсу,
и как редко во взрослой жизни мы-взрослые,
можем вот так легко, из состояния негатива,
отвлечься и перейти в состояние радости...

Радости от того, что за окном зима, пусть непо-
нятная, пусть то холодная, то теплая с её дож-
дями и дикими лужами, зато позволяющая



проявить нам весь
свой творческий
потенциал — «успей
слепить снеговика,
пока снег не рас-
стаял» или «приду-
май, как откопать
машину быстрее чем
ее засыпет снова».

Радости от того,
что утром, доби-
раясь до работы,
ты попал в пробку,
и наконец-то у тебя
появилось немного

времени, чтобы побыть наедине с собой
и помечтать: «что вот-вот выглянет солнышко,
запахнет весной и начнет расцветать при-
рода...» и, в результате поймать на себе взгляд
и улыбку соседа автомобилиста, который
засмотрелся на тебя мечтающую и улыбающую-
юся самой себе...

И вот эта улыбка оказалась заразна, и уже
перекочевала на его лицо, и он, неосознанно,
копируя, уже улыбается тебе в ответ...

Радости от того, что ты наконец-то закон-
чил одну задачу, и у тебя есть «твои пять
минут! ничегонеделания» до следующей...
но они твои и в этом кайф...

Радости от того (тут родители меня поймут),
когда Вы битый час укладывали своих сорван-
цов спать, в СВОИ постели, и вот они заснули,
и у Вас ЕЩЁ остались силы, чтобы ещё



что-то сделать полезного, но вместо этого...
Вы, словно нашкодившие школьники бежите
с мужем в постель под одеяло, чтобы... напри-
мер, насладиться, хотя бы часиком, киношкой,
но вдвоем... А наутро, Вы почему-то просыпа-
етесь опять НЕ ОДНИ, а вместе со своими
любимыми чадами.

И как они успевают пробраться к Вам
в постель? Ладно КАК, главное КОГДА???.. м...
наверное, где-то между киношкой и утром...
надо будет понаблюдать... чтобы отлавливать
беглецов еще в дверном проеме и отправлять
в свои постели...

Хотя... должна признаться, это здорово, про-
сыпаться и осознавать это волшебство — засы-

пали двое, а проснулись, например, четверо...
Конечно, у каждого из нас свое понимание
радости жизни, но, как мне кажется, у всех нас
есть одно общее — это само состояние радости,
состояние полета Души, которые мы хотим
запомнить.

Мы, словно бусинки на нитку, старательно
нанизываем счастливые моменты на «ожерелье
жизни», чтобы когда придет время достать его
и, «перебирая», осознать, насладиться и напол-
ниться тем состоянием СЧАСТЬЯ, ПОЛЕТА
и РАДОСТИ ЖИЗНИ. Тем волшебным ощу-
щением полноты Жизни, СВОЕЙ ЖИЗНИ.
И дай нам БОГ, чтобы у каждого из нас, были
СВОИ БОЛЬШИЕ ОЖЕРЕЛЬЯ СЧАСТЬЯ!!!

ГДЕ ЖИВУТ САМЫЕ СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ?

ВСЕМИРНЫЙ ИНДЕКС СЧАСТЬЯ

Самые счастливые люди живут вовсе не в Швейцарии или Катаре, самых богатых странах мира, и не в Японии, где продолжительность жизни считается самой высокой, и даже не в Канаде, возглавляющей рейтинг стран с самым высоким процентом людей с высшим образованием.

Больше всего счастливых людей в Южной Америке и в Юго-Восточной Азии. Самые низкие показатели в вопросах личного счастья продемонстрировали жители Европы — самой благополучной с материальной точки зрения части света.

Согласно опросу более 150 тысяч человек по всему миру, наиболее оптимистично настроены жители семи стран Латинской Америки, в которых уровень бедности просто зашкаливает. Так, Гватемала, занявшая 7-е место в рейтинге, стоит рядом с Ираком по продолжительности жизни, уровню

образования и доходу на душу населения, говорится в недавнем отчете ООН. Однако число оптимистов в этой стране, пережившей десятилетия гражданской войны и страдающей от высокого уровня преступности, почти в два раза выше, чем в том же Ираке. «В Гватемале все люди очень приветливы и улыбчивы. Несмотря на все трудности, мы счастливы, поскольку нас окружает красивая природа», — говорит 30-летний Луз Кастильо, инструктор по серфингу, считающий себя счастливым.

Итак, самой счастливой страной мира является Коста-Рика, за ней идут Парагвай, Венесуэла и Гватемала. К такому выводу пришли аналитики британского исследовательского центра New Economic Foundation, которые представили новый «Всемирный индекс счастья» для государств мира — Happy Planet Index 2014. Эта организация всех



7

самых счастливых стран мира

Количество счастливых людей, в % от всего населения

Коста-Рика	89
Парагвай	85
Венесуэла	84
Таиланд	83
Гватемала	82
Филиппины	82
Эквадор	81

респондентов опрашивала по пяти пунктам: достаточно ли они отдыхают, относятся ли к ним с уважением, как часто они улыбаются и смеются, делают ли они что-то интересное в жизни и получают ли от этого удовольствие. В соответствии с этим был составлен рейтинг стран.

Богатые страны — далеко не на первом месте. Великобритания — на 44 месте, Германия — на 47, Испания — на 62, Канада — на 65, Австралия — на 76, США на 105, Россия заняла 144 место. В России наименее счаст-

7

самых несчастных стран мира

Количество счастливых людей, в % от всего населения

Сингапур	46
Ирак	50
Грузия	52
Йемен	52
Сербия	52
Беларусь	53
Литва	54

ливы жители Москвы и Санкт-Петербурга. Вообще, попытки провести параллели между индексами экономической надежды и личного счастья успеха не возымели. Как и в предыдущие годы, прямой взаимосвязи не наблюдается. Например, в Индии индекс экономической надежды за год снизился, а уровень самоощущения счастья у жителей страны вырос. Таким образом, количество счастья связано не с доходами на душу населения, а с общей культурой и восприятием реальности.

БУДНИ

РУССКИЙ ФИЛОСОФ ИВАН ИЛЬИН О ТОМ, КАК ПОЛУЧАТЬ РАДОСТЬ
ОТ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Будни. Они — сплошная беспробудность. Вечная забота. Тягучая скука. Непрестанный шум, время от времени прерываемый очередной неудачей. О, плохое настроение! А понедельник — это прообраз будней.

Да, тогда дело с жизнью обстоит плохо! Но нельзя перекладывать вину за это на «жизнь». У тебя не хватает искусства жить; было бы глупо ожидать, что жизнь устроит тебе торжественный прием. Так что твори сам и преображайся, иначе будни одолеют тебя. А в жизни нет большего стыда, чем быть побежденным — и не великаном, не могущественными врагами, не болезнью, а серою повседневностью существования.

Итак — искусство жизни!

Прежде всего: спокойно и мужественно смотреть в глаза врагу! Нам никогда не избавиться от будней. Они будут всегда. Они составляют материю нашей жизни. И если праздник служит лишь тому, чтобы, подобно молнии, осветить серость будней и обличить повседневность, то он нам вреден и мы недостойны его. Только тот заслужил радость праздника, кто полюбил свои будни. Как этого добиться?

Этого можно достичь, отыскав священный смысл в своей будничной работе, погрузив его в глубину сердца и осветив и воспламенив повседневность лучом его света. Это первое требование, даже первооснова искусства жизни. Что есть ты во Вселенной? Каковы твои деяния перед Отечеством? Каким предстаешь ты пред Лицем Божиим с твоей будничной работой? Что воздаешь ты ему. Господу?

Ты еще этого не уяснил? Ты еще этого не знаешь? Как же ты живешь? Бессмысленно, слепо,

тупо и бессловесно? Тогда легко постичь «сплошную беспробудность» твоих будней. И скуку, и плохое настроение, и все им сопутствующее.

Нельзя слепо воспринимать ежедневный труд как лишенную смысла работу по принуждению, как галерную пытку, как муку от зарплаты до зарплаты. Надо одуматься. Надо понять серьезный смысл своей профессии и заботиться о ней во имя ее высокого смысла. Надо серьезно отнестись к самому себе, а значит, и к собственной профессии, и к собственным будням. Будни остаются, но их необходимо преобразить изнутри. Они должны наполниться смыслом, ожить, стать многоцветными; а не оставаться «сплошной беспробудностью».

Бессмысленно — это безрадостно. Человек создан так, что не может жить безрадостно. Тот, кто кажется живущим без радости, непременно выдумал себе замену радости. Радость должна, однако, вырастать из повседневного труда, пусть даже только в том смысле, что трудишься все лучше и лучше, повышаешь качество своего труда, перемещаясь тем самым вверх по ступеням совершенствования.

Если же ты нашел высокий смысл твоего труда и радость в его качестве, сможешь ли ты и после этого говорить о «сплошной беспробудности»? Жизнь станет для тебя тогда светящейся нитью. И взлет в твоей жизни обеспечен. Ведь радость высвобождает творческие силы; творческие силы создают качество; а качество труда вызывает радость от труда.

Посмотри: так твои будни попадают в добрый круг духовного здоровья.



Я шел к блаженству. Путь блестел...

Александр Блок

Я шел к блаженству. Путь блестел
Росы вечерней красным светом,
А в сердце, замирая, пел
Далекий голос песнь рассвета.
Рассвета песнь, когда заря
Стремилась гаснуть, звезды рдели,
И неба вышние моря
Вечерним пурпуром горели!..
Душа горела, голос пел,
В вечерний час звуча рассветом.
Я шел к блаженству. Путь блестел
Росы вечерней красным светом.
18 мая 1899



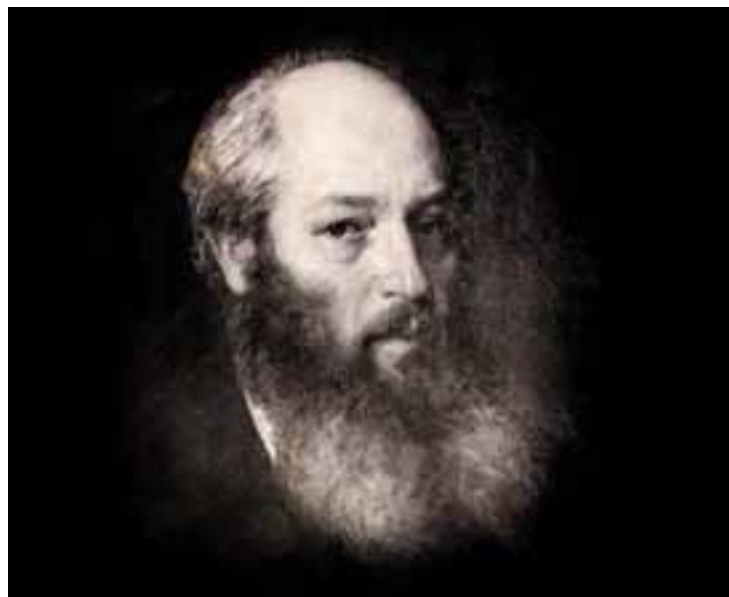
Я пришёл к тебе с приветом...

Афанасий Фет

Я пришел к тебе с приветом,
Рассказать, что солнце встало,
Что оно горячим светом
По листам затрепетало;

Рассказать, что лес проснулся,
Весь проснулся, веткой каждой,
Каждой птицей встрепенулся
И весенней полон жаждой;

Рассказать, что с той же страстью,
Как вчера, пришел я снова,
Что душа все так же счастью
И тебе служить готова;



Рассказать, что отовсюду
На меня весельем веет,
Что не знаю сам, что буду
Петь, — но только песня зреет.

Веселись, душа, пей и ешь...

Марина Цветаева

Веселись, душа, пей и ешь!
А настанет срок —
Положите меня промеж
Четырех дорог.

Там где во поле, во пустом
Воронье да волк,
Становись надо мной крестом,
Раздорожный столб!

Не чуралась я в ночи
Окаянных мест.
Высоко надо мной торчи,
Безымянный крест.



Не один из вас, други, мной
Был и сыт и пьян.
С головою меня укрой,
Полевой бурьян!

Не зажигайте свечу
Во церковной мгле.
Вечной памяти не хочу
На родной земле.

4 апреля 1916



Федор Иванович Тютчев

Так, в жизни есть мгновения —
Их трудно передать,
Они самозабвения
Земного благодать.
Шумят верхи древесные
Высоко надо мной,
И птицы лишь небесные
Беседуют со мной.
Все пошлое и ложное
Ушло так далеко,
Все мило-невозможное
Так близко и легко.
И любо мне, и сладко мне,
И мир в моей груди,
Дремотою обвеян я —
О, время, погоди!

ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ

АНДРИАНОВА АННА

Радость жизни — ее ценность.

Счастье — единственная бесплатная вещь на свете. Давайте проведем маленький тест. Напишите ваши главные ценности. Что для вас очень ценно и важно?

Буквально одну минутку... Есть ли среди них слово — жизнь?

Все бубнят и бубнят о том, что утратили радость жизни. Залезают в пещеры, ловят крокодилов, топчат джунгли и прыгают без парашютов лишь бы снова ощутить ее вкус. Но поразительно то, что когда людей спрашиваешь про их ценности, они называют: деньги,

успех, любовь, саморазвитие, семью, с годами ко многим приходит такая ценность — как здоровье. Но вот ценности — ЖИЗНЬ, словно не существует! Никто не называет ее. Никто не думает о ней как о ценности. Мы сами кастрируем свое счастье, фокусируясь лишь на сторонах, отдельных фрагментах жизни, пусть даже и очень важных, но не главных, не единственных. Ведь даже здоровье или любовь не есть жизнь. Даже все ценности, перечисленные сразу, не являются ей. Если немного расширить свой взгляд



и перестать смотреть только на недостающие фрагменты пазла идеальности своего существования, мы откроем столько радостей в одну минуту, что не придется ехать ни в Тайвань, ни в тундру.

И просто осознать, что ценна вся жизнь, а не что-то конкретное в ней.

Узость сознания, ограниченность мышления самый главный бич современности, где люди повсеместно не видят радости под носом, пропадает.

И н д и в и д у а л ь н о с т ь момента начинает раскрываться, потому что

радоваться можно только тому, что ценишь. Понимаешь, что важен каждый, а не какой-то конкретный миг, который служит твоим целям...

Однажды один умный человек сказал мне — не пытайся победить эго, загнав его в рамки морали, лучше попробуй сделать его таким огромным, чтобы оно считало всё собой и любило так же как себя.

Когда ты любишь жизнь или хотя бы ценишь ее, невозможно ей не радоваться.

С пожеланием счастья и процветания!

РАДОСТЬ ДЛЯ ЛЮБИМОГО МЕНЯ

МИТЯ АВОРАДИС – ЗАРИСОВКА НА БЕГУ

Что такое радость для обычного человека? На бегу дистанции длиною в жизнь мы не задумываемся об этом. А в сегодняшних реалиях происходящего вокруг складывается ощущение, что радости нет вообще. Серые будни грязной Москвы, насилие в газетах и на ТВ экранах, катастрофическая ситуация с экологией и многое другое не добавляют людям позитива. Многие находятся в перманентном депрессивном состоянии, не осознавая этого.

К чему я все это начал писать. Да к тому, что радость есть, она существует и скорее всего является противоположностью депрессии. И если хотя бы немного проанализировать свою жизнь и понять себя, то действительно можно найти простые и понятные именно тебе жизненные радости. Если тебе удалось пропустить через себя что-то плохое и принять это, то возможно ты будешь радоваться любым мелочам: солнцу, природе, улыбающимся людям, новому дню!

Сначала я хотел написать о том, что однажды утром, бросив пить навсегда, я может быть впервые в жизни в осознанном возрасте обрадовался утру. Не хочу описывать, какой путь был пройден от просто пьющего весельчака до угрюмого порою циничного алкоголика, когда все виделось через призму прогрессирующей депрессии и недовольства собой, жизнью и окружающими. Мне это удалось. Да, конечно,



мне помогли люди, которым было на меня не наплевать: дочка, товарищ по работе, друзья, за это я им искренне благодарен! И вот яркий свет наполнил мою жизнь совершенно разными проявлениями и по-настоящему яркими красками. Так вот, начиная писать эту заметку, я думал, что это одна из самых больших моих побед и всё, что после, ассоциировалось у меня с радостью.

Неделю назад на выходные

из Сибири ко мне прилетела моя давняя знакомая, с которой я когда-то познакомился в социальной сети. Еще осенью я пригласил ее в гости, а несколько недель назад она спросила, осталось ли мое предложение в силе, и прилетела. В эти выходные я радовался всему, что меня окружало, хотя со мной был человек, которого я видел первый раз в жизни и возможно больше не увижу никогда. Она излучала такой позитивный настрой и такую энергетику, что было просто невозможно не радоваться душой, находясь рядом с этим человеком. И вот уже вторую неделю во мне живет радость от выходных и от этого человека. И это тоже радость, которую я получил как дар.

Конечно, человек сам должен стараться осознать, что с ним происходит и радоваться каждому дню, каждой минуте своей жизни независимо от происходящего вокруг, потому что жить это уже само по себе здорово! А еще по возможности нужно дарить радость своим близким и людям, которые тебя окружают.

ДРУЗЬЯ ПОЗНАЮТСЯ В РАДОСТИ

Один молодой парень спросил очень богатого человека, в чем секрет его успеха. Как ему удалось из нищего мальчишки превратиться в преуспевающего бизнесмена?

Ответ был прост: «Я научился правильно выбирать друзей». — Слышал выражение «друг познается в беде»? — спросил его бизнесмен.

— Да! Я руководствуюсь этим правилом, — честно признался юноша.

— Забудь его, оно в корне не верно. Друг познается в радости!

Юноша смутился и очень этому удивился.

— Смотри, — продолжал учитель, — когда у тебя проблема, тебе плохо, ты бежишь и делишься ею со своим другом. Теперь проблема у вас обоих. Вы оба грустные, оба озадачены. Правильно?

— Да! — ответил юноша, — и мой друг помогает мне ее решить!

— Первую проблему, может, и поможет решить, но все последующие точно нет. Он будет просто сидеть и жалеть тебя.

— Это тоже хорошо, он меня поддерживает! — настаивал на своем юноша.

— Это ужасно! Ведь ты тоже начинаешь себя жалеть, вместо того, чтобы решать свою задачу.

Мне повезло, — продолжал учитель, — в моей жизни были друзья, которые не жалели меня и уж тем более не решали мои проблемы. Они только радовались со мной моим успехам! На самом деле, если у тебя проблема, реши ее самостоятельно, а уж потом иди к другу и вместе отпразднуйте твою победу. Жалеть другого человека очень легко.

А вот искренне радоваться чужим успехам — этому нужно учиться. Вот это и есть настоящая дружба, та, которая помогла мне стать успешным!

РАДОСТЬ

А.П. ЧЕХОВ



Было двенадцать часов ночи.

Митя Кулдаров, возбужденный, взъерошенный, влетел в квартиру своих родителей и быстро заходил по всем комнатам. Родители уже ложились спать. Сестра лежала в постели и дочитывала последнюю страничку романа. Братья-гимназисты спали.

— Откуда ты? — удивились родители. — Что с тобой?

— Ох, не спрашивайте! Я никак не ожидал! Нет, я никак не ожидал! Это... это даже невероятно!

Митя захохотал и сел в кресло, будучи не в силах держаться на ногах от счастья.

— Это невероятно! Вы не можете себе представить! Вы поглядите!

Сестра прыгнула с постели и, накинув на себя одеяло, подошла к брату. Гимназисты проснулись.

— Что с тобой? На тебе лица нет!

— Это я от радости, мамаша! Ведь теперь меня знает вся Россия! Вся! Раньше только вы одни знали, что на этом свете существует коллежский регистратор Дмитрий Кулдаров, а теперь вся Россия знает об этом! Мамаша! О, господи!

Митя вскочил, побегал по всем комнатам и опять сел.

— Да что такое случилось? Говори толком!

— Вы живете, как дикие звери, газет не читаете, не обращаете никакого внимания на гласность, а в газетах так много замечательного! Ежели что случится, сейчас всё известно, ничего не укроется! Как я счастлив! О, господи! Ведь только про знаменитых людей в газетах печатают, а тут взяли да про меня напечатали!

— Что ты? Где?

Папаша побледнел. Мамаша взглянула на образ и перекрестилась. Гимназисты вскочили и, как были, в одних коротких ночных сорочках, подошли к своему старшему брату.

— Да-с! Про меня напечатали! Теперь обо мне вся Россия знает! Вы, мамаша, спрячьте этот номер на память! Будем читать иногда. Поглядите!

Митя вытащил из кармана номер газеты,

подал отцу и ткнул пальцем в место, обведенное синим карандашом.

— Читайте!

Отец надел очки.

— Читайте же!

Мамаша взглянула на образ и перекрестилась.

Папаша кашлянул и начал читать:

«29-го декабря, в одиннадцать часов вечера, коллежский регистратор Дмитрий Кулдаров...

— Видите, видите? Дальше!

...коллежский регистратор Дмитрий Кулдаров, выходя из портерной, что на Малой Бронной, в доме Козихина, и находясь в нетрезвом состоянии...

— Это я с Семеном Петровичем... Всё до тонкостей описано! Продолжайте! Дальше! Слушайте!

...и находясь в нетрезвом состоянии, поскользнулся и упал под лошадь стоявшего здесь извозчика, крестьянина дер. Дурыкиной, Юхновского уезда, Ивана Дротова. Испуганная лошадь, перешагнув через Кулдарова и протащив через него сани с находившимся в них второй гильдии московским купцом Степаном Луковым, помчалась по улице и была задержана дворниками. Кулдаров, вначале находясь в бесчувственном состоянии, был отведен в полицейский участок и освидетельствован врачом. Удар, который он получил по затылку...

— Это я об оглоблю, папаша. Дальше! Вы дальше читайте!

...который он получил по затылку, отнесен к легким. О случившемся составлен протокол. Потерпевшему подана медицинская помощь»...

— Велели затылок холодной водой примачивать. Читали теперь? А? То-то вот! Теперь по всей России пошло! Дайте сюда!

Митя схватил газету, сложил ее и сунул в карман.

— Побегу к Макаровым, им покажу... Надо еще Иваницким показать, Наталии Ивановне, Анисиму Васильичу... Побегу! Прощайте!

Митя надел фуражку с кокардой и, торжествующий, радостный, выбежал на улицу.

ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ И ЕСТЬ НАСТОЯЩАЯ РАДОСТЬ

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, ДЕПУТАТ ГОСДУМЫ МИХАИЛ ТЕРЕНТЬЕВ
О ДОСТИГНУТЫХ ЦЕЛЯХ КАК ГЛАВНЫХ ИСТОЧНИКАХ РАДОСТИ В ЖИЗНИ

Для меня радость — это когда идешь к чему-то очень долго и раз — получилось! Вот это и есть радость.

Бывает, конечно, что не получается. Я вот тоже шел-шел к Олимпийским играм, но не вышло. Один неудачный прыжок с трамплина — и конец мечте. Мне тогда было 15 лет, и хотя травма была серьезная — перелом позвоночника — я долго не верил, что уже никогда не смогу ходить. Но многие годы восстановления оказались безрезультатными.

Тогда я поставил себе новую цель — участвовать и победить в Паралимпийских играх. В 1998 году на зимних играх в Нагано я этой цели добился. Именно тогда я получил свои первые медали. Так что если по каким-то причинам цель становится недостижимой, надо просто поставить перед собой новую цель и идти к ней, несмотря ни на что. Для меня достижение поставленной цели и есть настоящая радость.

Радость тем больше, чем больше сил, энергии затрачиваешь на пути к этому достижению. Перелом позвоночника в грудном отделе —



это не шутки, мягко говоря. Помню, как целый год после травмы не выходил из дома, как потом отец сделал мне спортивную коляску у себя на заводе, и я 2 года гонял на ней. Помню, как каждый бордюр казался поначалу непреодолимым препятствием, но с каждым днем становилось легче. Когда я окончательно переехал в Москву и начал тренироваться под руководством Ирины (Ирина Громова, старший тренер паралимпийской сборной России

по лыжным гонкам и биатлону. — *Прим. ред.*), мне каждый день приходилось спускаться по лестнице с 3 этажа и из Бирюлево ехать через весь город на тренировку. Каждый день. Иногда по два раза в день. Когда мы начали тренироваться зимой, то падали на трассе через каждые 10 метров. Первый километр мы шли часа два. Но в итоге у нас все получилось. Главное — не унывать и двигаться вперед. Если говорить о самом радостном дне в моей жизни, то это, конечно, рождение детей. Еще вспоминаются спортивные победы, а также победа России в Гватемале и как про-



должение этого успеха — игры в Сочи, которые состоялись на очень высоком уровне. Много было всяких разных мнений. Из тех, кто был извне, мало кто надеялся, много было негативного... Но мы, те, кто работали в команде (от спортсменов до чиновников самого высокого ранга), верили с самого начала и до конца. Я считаю, что Паралимпийские игры в Сочи стали настоящим успехом для всех людей с инвалидностью в России, потому что удалось изменить отношение к пониманию инвалидности. Как социализировать человека с инвалидностью? Как интегрировать его в общество? Этим сегодня занимается сразу несколько ведомств, и это дает результат. Россия ратифицировала Конвенцию ООН о правах инвалидов, в связи с этим в 2014 году приняли 419 закон, который внес изменения сразу в 35 законодательных актов, касающихся качества жизни людей с инвалидностью. Только общими усилиями можно сделать по-настоящему безбарьерную среду. Важно, чтобы среда не отталкивала человека, каким бы он ни был, помогала обрести уверенность в жизни через спорт, творчество, востребованность, занятость. Человек, попадая в тяжелую ситуацию, сам не понимает, какие у него есть возможности, чтобы что-то изменить. Надо ему эти возможности показать.

Радость, счастье... Для меня это еще и осознание того, что то, что я делал, делаю и буду делать, приносит пользу.



Откуда у меня внутренний стержень? Думаю, благодаря родителям. Это они вложили в меня мысль о том, что жизнь интересна, и за нее стоит бороться. У каждого есть трудности, которые надо пройти с достоинством, а в детстве понять, с достоинством ты их проходишь или нет, помогают родители. Они всегда меня поддерживали. Не всегда словами. Мы с отцом на рыбалку часто ездили, на охоту. На охоте и рыбалке тишина в приоритете. Просто были вместе, молчали...

Мне интересно, как другие люди преодолевали свои трудности и достигали успеха. Я много читаю об этом. Например, создатель Panasonic Коносуке Мацусита, который прошел путь от руководителя небольшой компании до владельца гигантской корпорации. Потом во время Второй Мировой все потерял, но не сдался и отстроил все заново. Да, когда что-то не получается, надо ставить новую цель и идти к ней.

А вообще я радуюсь постоянно. Сегодня вот выступил на рабочей группе — радуюсь. Если бы не выступил — жалел. Общение с детьми — тоже радость. Да и вообще, это счастье — видеть своих детей здоровыми. Или вот съездил недавно на лыжах покатался. Это раньше было просто, а сейчас надо найти время, организовать выезд, собрать друзей — это целый процесс, поэтому и радости больше, когда получается. Надеюсь, в этом сезоне еще покатаюсь.

В следующем номере: *Зачем я появился на свет?*



*При издании журнала используются
средства финансовой поддержки
культурно-просветительских средств массовой информации,
выделенные в качестве гранта на основании конкурса,
проведенного Обществом «Познание».*

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова,
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

Интервью для журнала
подготовила Елена Лихачёва

ДИЗАЙН
Роберт Шмайгер

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ
Анна Мелихова,
из архива театра «У никитских ворот»

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto, Shutterstock

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР
Ольга Антропова

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№33 ФЕВРАЛЬ-МАРТ 2016
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.

Цена свободная
Предназначен для аудитории +12 лет

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 ООО «ТИПОГРАФИЯ КЕМ»
129626, Москва, Графский пер., д. 9, стр. 2

Подписано в печать 11.02.2016
Объединенный тираж 6000 экз.



ВСТРЕЧИ В МОСКОВСКОМ ДОМЕ КНИГИ ЛИТЕРАТУРНОЕ КАФЕ, 2-Й ЭТАЖ • ВХОД СВОБОДНЫЙ!

26 ФЕВРАЛЯ 18-30

У нас в гостях известный китаевед
Бронислав Виногородский.

Даосизм — одно из старейших китайских учений, которое с каждым днем становится все более популярным. В этот вечер самый известный российский китаевед и переводчик основополагающих китайских текстов Бронислав Виногородский расскажет не только о самом учении, но и поможет найти ответы даже на самые сложные вопросы. Кроме того, он представит свои две новые книги: «Я - даос. Ты тоже?» и «Дао слов. Путеводитель в творческих пространствах».

День русского языка в Московском Доме книги.
У нас в гостях Максим Кронгауз и Ирина Левонтина.
Что происходит с современным русским языком? Что за странный русский, который существует в Интернете? Как появляются эти слова? Что такое языковые игры? На эти и многие другие вопросы ответят известные ученые-лингвисты Максим Кронгауз и Ирина Левонтина. Они не только поразмышляют о судьбе русского языка, но и проведут одну из самых интересных языковых игр «Шляпу».

04 МАРТА 18-00

10 МАРТА 18-00

У нас в гостях писатель и историк
Александр Бондаренко.

Всегда интересно узнавать что-то новое, если это касается некоторых закрытых или секретных тем. Александр Бондаренко — писатель и историк, дважды удостоенный литературной премии Службы внешней разведки РФ — поговорит с гостями Московского Дома книги о неоднозначной судьбе генерал-лейтенанта Павла Михайловича Фитина — начальника советской внешней разведки в 1939—1946 годах. Об этом он написал в своей книге «Фитин».

У нас в гостях Рамиз Алиев

Арктика — самых загадочных мест России. Попастъ туда тоже достат не просто, а потому тем интереснее встречаться с людьми, которые побывали там. В этот вечер каждый желающий сможет пообщаться со специалистом по проблемам Арктики, участником экспедиций на Новую Землю Рамизом Алиевым. Он поделится своими впечатлениями от этого мистического края и ответит на все вопросы гостей Московского Дома книги. Кроме того, Рамиз Алиев представит свою книгу «Изнанка белого. Арктика от викингов до папанинцев».

11 МАРТА 18-00

15 МАРТА 18-00

У нас в гостях Эдуард Тополь

Все мы помним трагедию, которая случилась с ярославской хоккейной командой «Локомотив». Много было об этом сказано и еще больше будет написано впереди. Потому что каждый участник команды заслуживает внимания. В этот вечер Эдуард Тополь — писатель, кинодраматург, продюсер и режиссер расскажет о своей книге «Стрижи на льду». Эта книга посвящена памяти капитана ярославского «Локомотива» Ивана Ткаченко, погибшего вместе с командой при взлете самолета в Ярославле в 2011 году.

МОСКОВСКИЙ ДОМ КНИГИ • НОВЫЙ АРБАТ, 8 • +7 (495) 789-35-91
ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: WWW.MDK-ARBAT.RU

