

**Советы  
на каждый день**



**Наталья Радченко**

## **ФИЛОСОФИЯ НАЧИНАЕТСЯ С УДИВЛЕНИЯ**

Хорошо помню тот момент, когда я впервые удивилась тому, что вообще живу. Мне было шесть, и я отчетливо помню место, где это случилось (наверное, потому, что это было важно для меня). С тех пор меня, конечно, многое удивляло. Например, необычные жизненные повороты – неожиданные на первый взгляд, которые приводили к важным встречам, изменившим мою жизнь. Люди – те, которых я встречаю в своей реальной жизни или о которых читала. Конечно, книги, фильмы, музыка, которые открывают мне что-то новое о самой себе. Но, например, еще и первое цветущее дерево, которое встречается мне весной. Или вот буквально сегодня: яркое-яркое солнце после бури – огромный солнечный диск, внезапно заливший светом всю улицу.

Конечно, факт удивления сам по себе – это еще не философия. Но, как говорит Аристотель, удивление заставляет нас размышлять, познавать мир, а это единственное занятие, которое не приносит нам никакой видимой пользы и поэтому является единственно свободным.

Попробуем разобраться. Пифагор, впервые употребивший понятие «философия», говорил о «любви к мудрости». Любовь или, другими словами, стремление к «мудрости», к пониманию мира очень естественно для человека. Вспомните любого ребенка – ему важно знать, почему снег белый, а вода мокрая, чем слышат муравьи и почему, когда закрываешь глаза, видятся разные узоры. Но чем старше мы становимся, тем меньше у нас таких вопросов (хотя, признаться честно, на большинство из них у нас так и нет ответов). Мы привыкаем к обстоятельствам своей жизни, мы все больше беспокоимся о заработке, о своем статусе в обществе, о хорошем отдыхе, о семье, о детях, об их благополучии. И когда ребенок спрашивает у нас: «Почему небо голубое?», мы отлично понимаем, что этот вопрос исчез когда-то у нас, исчезнет и у него, надо просто немного подождать.

Не могу не вспомнить Антуана де Сент-Экзюпери, который посвящает своего «Маленького принца» «тому мальчику, каким был когда-то мой взрослый друг». И добавляет: «Ведь все взрослые сначала были детьми, только мало кто из них об этом помнит».

Почему же это так важно – задавать себе эти вопросы, не связанные с нашей практической жизнью, и искать на них ответы? Я думаю, все величайшие произведения – музыкальные, литературные, живописные – создавались именно тогда, когда их автор был чем-то удивлен – или вдохновлен, другими словами. Можно назвать это еще влюбленностью, будь то влюбленность в даму сердца, которая вдохновляет поэта, или в античную культуру, которая направляла художников эпохи

Возрождения. Их произведения – это и есть тот самый поиск, свободный абсолютно от всех обстоятельств. Когда человек вдохновлен – его мечте не мешает ни отсутствие средств, ни нехватка времени, ни мнение окружающих. Когда, наоборот, нас ничто не удивляет, когда мы «уже все знаем», жизнь становится скучной и рутинной.

Но удивления как эмоции мало. Нас могут удивлять необычные пейзажи или милые видеоролики о животных. Однако, если за этой эмоцией не следует поиск, внутренняя работа, открытие, более глубокое понимание – тогда это не то удивление, о котором у нас идет речь.

Хорошим примером философского удивления может быть известное многим высказывание Иммануила Канта: «Две вещи наполняют душу всегда новым и более сильным удивлением и благоговением, чем чаще и продолжительнее мы размышляем о них – это звездное небо над головой и моральный закон внутри меня».

Другой замечательный мыслитель, Мераб Мамардашвили, говорит, что философ – это тот, кто считает чудом то, что в этом мире вообще что-то есть. Потому что распад и хаос намного естественней, чем красота, или мысль, или чувство чести, достоинства. Действительно, когда встречаешься с проявлением доброты или честности – того, что Кант называет моральным законом, – это всегда удивительно. Но дело еще в том, что мы можем заметить только то, что нам созвучно. Только то, над чем размышляли сами. Мы можем оценить выбор человека, если сами сталкивались с подобными выборами (пусть не равнозначными, но требовавшими от нас похожих усилий). Поэтому здесь возникает круг: наши размышления дают пищу новым удивлениям, и наоборот: то, что поражает нас, побуждает к новым осмыслениям.

Я иногда вспоминаю тот первый свой опыт размышлений о смысле жизни – конечно, у шестилетнего ребенка не нашлось тогда ответа, но сам вопрос актуален для меня и сегодня. Он расширяется, наполняется оттенками, дополнительными вопросами, промежуточными ответами. Но тяжелее всего, когда этот вопрос исчезает из поля зрения, тогда для меня очень важно вернуть его, найти то, что позволило бы снова удивляться жизни, радоваться каждому утру, то, чем хотелось бы делиться с друзьями. Это одновременно и просто, и сложно – потому что не происходит само по себе, а требует усилий. Это и есть философская работа – непростая, но очень интересная, полная открытий и – как говорил Платон – окрыляющая душу.

А чтобы это небольшое размышление было полезно вам, дорогие читатели, напоследок спрошу: «А что удивило вас вчера/за прошлую неделю/за месяц?» Не поленитесь ответить себе на этот вопрос. За такими ответами обычно скрывается много приятных сюрпризов.

## Леонид Мебель

### ИСКУССТВО ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ

Вопросы бывают разные. Банальные и не очень. В билете на экзамене – сдал и забыл. К самому себе и к другим людям. Вопросы, которые мы задаём жизни. Вопросы, которые жизнь задаёт нам. Детские и взрослые. Помните, как у Экзюпери в «Маленьком принце»?

«Взрослые очень любят цифры. Когда рассказываешь им, что у тебя появился новый друг, они никогда не спросят о самом главном. Никогда они не скажут: «А какой у него голос? В какие игры он любит играть? Ловит ли он бабочек?» Они спрашивают: «Сколько ему лет? Сколько у него братьев? Сколько он весит? Сколько зарабатывает его отец?» И после этого воображают, что узнали человека».

А есть среди них и те, что рождаются будто из самой глубины и властно требуют ответа.

*Куда уходят мёртвые? Куда?*

*Я долго-долго вглядываться буду.*

*На небе появляется звезда,*

*Трепещущая, синяя... Откуда?*

*Немерено пространство бытия,*

*И нет у жизни ни единой щели.*

*Откуда ж в мире появилась я?*

*Откуда взялись эти птичьи трели?*

*Ведь что бы нас ни ждало впереди,*

*Но каждым утром вновь ликуют птицы*

*И сердце, сердце рвётся из груди.*

*Куда? Зачем? К кому оно стремится?*

*Зинаида Миркина*

Вопросы о главном.

Наверное, задавая себе такие вопросы, очень древние и всегда насущные, где бы и когда бы они не прозвучали, человек и становится философом.

Возможно, кто-то из читателей подумал: А зачем вообще нужны эти самые вопросы?

Нельзя ли как-нибудь прожить и без них?

Постойте, но ведь это тоже... вопросы! Видите, без них никак не получается.

И всё-таки – зачем же нужны вопросы?

Наверное, они помогают никогда не останавливаться в своих поисках, в познании себя, других людей и мира. Ведь человеку всегда было и будет свойственно пастернаковское «во всём мне хочется дойти до

самой сути – в работе, в поисках пути, в сердечной смуте...»

Помогают увидеть и услышать по-новому давно знакомое, припомнить забытое, снова и снова устремляться, подобно Дон Кихоту, к новым приключениям и горизонтам, не правда ли? И какой радостью после долгих и часто мучительных поисков и разочарований наполняет нас то заветное утро, когда мы обнаруживаем, как прав был Экзюпери: «продвинуться вперед – значит понять, что вопрос, который тебя мучил, потерял смысл».

Интересно, что во многих философских школах древности именно этот принцип – поиск ответов на важные вопросы – лежал в основе обучения. Обучения не столько интеллектуального, которое сегодня рождает знатока «что, где и когда», сколько пробуждавшего интуитивную мудрость сердца, на которую можно опираться, чтобы отыскать верный путь в сложном лабиринте жизни.

Перефразируя известное изречение, скажи мне, какие у тебя вопросы и я скажу, кто ты.

Действительно, давайте остановимся на минутку и внимательно посмотрим вокруг.

Какие у вас есть вопросы к тому месту, где сейчас находитесь?

Вопросов нет, всё привычно и знакомо? На первый взгляд, да.

Но только на первый. Ведь даже великий Леонардо (и не он один!) сделал большинство своих открытий благодаря умению видеть большое и значительное в малом и неприметном, задавая самые простые, казалось бы, вопросы.

«Я целыми днями бродил по сельским окрестностям, ища ответа на свои вопросы и пытаюсь уразуметь вещи, которых я не понимал. Каким путем морские раковины оказались на вершинах гор, наряду с отпечатками кораллов и водорослей, обычно находимых в море? Почему гром продолжается дольше, чем его причина, и почему молния без промедления становится видимой глазу, тогда как грому нужно время, чтобы одолеть расстояние? Каким образом вокруг того места на воде, в которое был брошен камень, образуются водяные круги? Почему птица удерживается в воздухе? Эти вопросы, а также и другие странные явления занимают мою мысль на протяжении всей моей жизни».

А теперь сделаем ещё одну остановку и попробуем записать те вопросы, которые у нас есть к самому себе. Непривычно? Хотите пример? Император-философ Марк Аврелий поступал так довольно часто. “Какое употребление делаю я теперь из моей души?(...) Чья душа теперь у меня? Не ребенка ли? Не юноши ли? Не слабой ли женщины, или тирана, или скота, или дикого зверя?” - читаем мы в его дневнике.

Наверное, если задуматься, то среди этих вопросов к себе будет и такой: Откуда же берутся сами вопросы?

Всё начинается с интереса – искреннего, неподдельного, детского, если хотите.

Интереса и открытости – к жизни с её чудесами, к собственному внутреннему миру, к маленькой вселенной, которой является другой человек...

Экзюпери прав – часто взрослея, мы становимся слишком серьёзными, «деловыми» людьми и перестаём удивляться и радоваться каждому мгновению. И вот всё уже привычно, понятно, неинтересно, а мы – закрыты, погружены в себя и растворены в суете повседневности с её мелкими проблемами, что представляются порой столь значительными.

«Ты построил свой тихий мирок, замуровал наглухо все выходы к свету, как делают термиты. Ты свернулся клубком, укрылся в своем обывательском благополучии, в косных привычках, в затхлом провинциальном укладе, ты воздвиг этот убогий оплот и спрятался от ветра, от морского прибоя и звезд. Ты не желаешь утруждать себя великими задачами, тебе и так немало труда стоило забыть, что ты – человек. Нет, ты не житель планеты, несущейся в пространстве, ты не задаешься вопросами, на которые нет ответа: ты просто-напросто обыватель города Тулузы. Никто вовремя не схватил тебя и не удержал, а теперь уже слишком поздно. Глина, из которой ты слеплен, высохла и затвердела, и уже ничто на свете не сумеет пробудить в тебе уснувшего музыканта, или поэта, или астронома, который, быть может, жил в тебе когда-то». («Планета людей»)

Наверное, философ – это тот, кто сумел сохранить, сберечь этого внутреннего ребёнка, озорное и вечно юное существо, которое всегда смотрит на мир с удивлением, как в первый раз.

Но достаточно ли этого и существует ли какое-то особое **искусство задавать вопросы?**

И если да, то в чём оно состоит?

Казалось бы, что тут сложного...

Однако именно здесь мы часто ошибаемся, задавая «не те» вопросы. И забывая о том, что правильно заданный вопрос содержит в себе добрую половину ответа.

Возьмём для примера несколько жизненных ситуаций, знакомых каждому. Мы часто сталкиваемся с явлениями, о которых много пишут, говорят, в то время как они по-прежнему остаются загадочными. Кому неизвестны, скажем, пирамиды Египта?! Однако чаще всего, рассуждая об этой весьма интересной теме, и специалисты, и «обычные

люди» задают «не те» вопросы – как, кем и когда эти поразительные сооружения были построены? Попробуем задать вопрос правильно – а это всегда значит искать глубже, ближе к корням. Зачем были построены пирамиды? Ответив на этот вопрос, мы скорее всего поймём и как, и кем, и когда.

Ещё один пример. Нередко бывает, что с нами или нашими близкими случается нечто, что нам не нравится. К тому же чаще всего это происходит неожиданно. Мы называем это трудностями, проблемами, бедами, неприятностями. И реагируем, как правило, довольно стереотипно – грустим, жалуемся на жизнь, жалеем себя...

Какие у нас тогда возникают вопросы? «За что мне это? Почему именно я? и т. д., и т. п.»

И вновь попробуем задать вопрос иначе. Для чего случилось то, что случилось?

Как ответил бы философ-стоики, «Не событие это является несчастьем, а способность достойно перенести его – счастьем».

Чтобы задать такой вопрос, открывающий совсем другую перспективу, нужно суметь увидеть ситуацию «сверху». И этот новый взгляд позволит нам задать себе уже совсем иные вопросы: «У всех нас есть трудности, хорошо... а может быть, эти трудности – способ испытать нас? Может, эти трудности помогают нам освободить наши скрытые внутренние силы, которые иначе мы никогда не пробудим? А что если мы позволяем проходить мимо нас тому многому, чему мы должны научиться у жизни, считая все это просто бесполезными ударами, страданиями, несчастьем и болью, которые нам ни к чему?» (Делия Стейнберг Гусман)

Третий пример не столь драматичен и может показаться банальным. Ведь это происходит со всеми почти каждый день. Спрашивают нас, мы спрашиваем своих родных и друзей, коллег и детей – как прошёл день? Или – мы ходили в театр, кино, на концерт, выставку или в поход. И как тебе?

Знаменитый вопрос!

Как отвечаем? По-разному, но... почти всегда одинаково – нормально, как обычно, интересно, мне понравилось, или не понравилось, и т.д.

Каким будет **правильный вопрос**? Думаю, вы уже догадались: и более глубоким, и дающим взгляд сверху и обращённым к главному.

Что **самое важное, ценное** в этом дне, событии, встрече?

И тогда даже не обязательно ждать, чтобы вас спросили – можно задать вопрос себе самому. Пифагор советовал своим ученикам: «Просыпаясь утром, спроси себя: «Что я должен сделать?» Вечером, пре-



жде чем заснуть: «Что я сделал?» Подобным образом поступали не только философы, но и многие выдающиеся люди, используя дневник для подведения итогов дня и извлечения ценного опыта.

А иногда правильно заданный вопрос может даже изменить судьбу...

Как-то разговорившись с незнакомым молодым человеком, Сократ спросил у него, куда следует идти за мукой и маслом. Юноша бойко ответил: на рынок. «А за мудростью и добродетелью?» – поинтересовался Сократ, вызвав удивление собеседника, который не знал, что ответить. С этого и началась их дружба. «Иди за мной, я покажу!» – пообещал Сократ. Годы спустя этот юноша стал знаменитым греческим историком Ксенофонтом, сумевшим благодаря ученичеству у Сократа найти свой путь в жизни.

И в заключение позвольте поделиться тремя простыми, но важными советами.

Никогда не переставайте удивляться великому чуду жизни! (Амадо Нерво)

Раз о чём-нибудь спросив, Маленький принц уже не успокаивался, пока не получал ответа. Не успокаивайтесь и вы!

И как писал философ Х.А. Ливрага, «Не следует задаваться вопросом: «Что мне делать с этой моей жизнью?», ключевым должен быть вопрос: «Что я сделаю сегодня, прямо сейчас?»

## Юлия Люц НЕ ЗАБЫЛ ЛИ Я СЕБЯ?

Сегодня становится модно жаловаться на отсутствие памяти. Мы забываем о встрече, о намеченном деле, забываем предупредить, забываем даты, телефоны, информацию, которую нам передали. Иногда на следующий день после просмотра фильма или прочтения книги мы уже не можем вспомнить подробности сюжета, а только общее впечатление. При этом мы и забывать правильно не умеем. Не можем забыть обиду, неприятное происшествие, чьи-то случайные слова.

Начиная с Платона, философы придавали понятию память большое значение и говорили о важности правильного запоминания и забывания. И это то, чему можно учиться.

Память – это очень сложный процесс, в котором принимают участие и восприятие, и внимание, и мышление, и воображение, и воля. Лучше всего мы запоминаем то, что нам интересно, важно, то, на что направлено наше внимание, то, чему мы придали смысл, то, что мы связали с помощью ассоциаций со своим прошлым опытом. И тренировка памяти тесно связано с тренировкой внимания, умения заинтересоваться, умения мыслить, выделять главное, создавать ассоциативные связи и т.д.

В этот раз мы подробно остановимся только на одном аспекте памяти – **памяти как способности оставаться верным самому себе.**

Даты, факты, имена, лица, запахи вкусы – все это важно запомнить. Но представьте, что вы прекрасно помните даты, лица, имена, факты, и при этом плачете 2-3-5 раз по одной и той же причине, повторяете свои ошибки, в новой ситуации совершаете то же самое неправильное действие и не можете связать в единую картину все события, которые с вами происходят. Такая плохая память уже гораздо страшнее и страдаем мы от этого гораздо больше. Мы переживаем ситуацию, испытываем определенную эмоцию, но не извлекаем урок, не придаем смысл опыту, который мы получили, а иногда и вовсе теряем себя.

1. Одно из лучших упражнений для тренировки этого вида памяти – **воспоминание о прожитом дне.**

Еще пифагорейцы советовали не погружаться в сон, «пока не вспомнишь о каждом сегодняшнем деле». Итак, вечером перед сном вспомните, что с вами было на протяжении дня. Если действительно происходило что-то важное и значительное – вспомните это в деталях, запах, цвет, состояние. Благодаря одной из ассоциаций вы сможете потом вернуться и пережить это состояние снова. Вспомните каждое дело и то, что вы бы предприняли, чтобы улучшить его. Ответьте на

вопросы: Какое решение, мысль, опыт были самыми важными в течение дня? Что вы бы взяли с собой из сегодняшнего дня в свое будущее, а что оставили бы?

Чтобы не заснуть в процессе этого непростого умственного усилия, воспользуйтесь дневником. Запишите кратко ответы на все эти вопросы, осмыслите произошедшие события. Нам важно придавать смысл происходящему, без этого мы забываем, и иногда даже болеем, когда не можем собрать нашу жизнь в единое целое.

Важно в следующий день постараться взять только лучшее, самое нужное, понимая, что для жизни гораздо важнее тот опыт, который мы извлекли из тех или иных событий, а не отрицательные эмоции, которые в данном случае были сигналами, обращающими наше внимание на этот опыт, чтобы мы его хорошо запомнили. И если вы найдете несколько минут и ярко представите, как вы хотели бы действовать в подобных обстоятельствах в следующий раз - это тоже станет фактом вашей памяти, и после подобных тренировок вы заметите не только улучшение памяти, а и изменение качества вашей жизни.

## 2. Тренируйте **повседневное внимание**.

Вы в состоянии сами направлять свое внимание (конечно, сначала это тоже потребует тренировки). Идя домой привычной дорогой вы можете непроизвольно (не по своей воле) думать о чем-то, смотреть на грязь под ногами, переживать все тяготы прошедшего дня – все это может стать фактом вашей памяти. А можете каждый день тренироваться в направлении внимания по своей воле и в правильном запоминании. Сегодня запоминаем все признаки наступления осени – желтые листочки, у каждого свой уникальный окрас, ягоды рябины, желуди под ногами, отражение туч в лужах. Завтра – украшения и окраску домов. Послезавтра – особенности деревьев (кстати, сможете ли вы без «Гугла» определить, что это за деревья?).

Для правильного запоминания нужно подобрать **правильные слова**. То, чему вы не дали названия, не запомнится. Замечайте, запоминайте, что изменилось в природе по сравнению с предыдущими днями, каких людей вы сегодня встретили, особенности их одежды, прически, цвет глаз... После 3-5 минут такого наблюдения, прервитесь и попробуйте описать это для самого себя, зафиксируйте то, на что вы обратили внимание. Подобное упражнение можно повторить в офисе или в гостях у друзей или даже в своей комнате.

## 3. Важно **развивать сферу интересов**.

Наше внимание само притягивается к тому, что нам интересно. Соответственно, мы лучше запоминаем то, что интересно. Вы, наверное, замечали, что когда мы заинтересовываемся каким-то фактом, то «ви-

дим» его в интернете, отмечаем в разговорах людей. На этот процесс можно влиять, развивая сферу интересов. Начните каждый день задавать себе вопрос о том, что нового запомнили за сегодняшний день, что привлекло внимание, что было интересно именно вам. Старайтесь лучше узнать самого себя и то, каким вы хотите стать, что хотите создать из своей жизни. По примеру Леонардо заведите записную книжку, куда каждый день попробуйте записывать и зарисовывать то, что стало открытием дня и ваши открытия самих себя. Умение заинтересовать самого себя – это важный ключ.

#### 4. **Читайте каждый день**, хотя бы 15-30 минут.

При чтении активизируется мышление, воображение, внимание, а значит и память развивается. При этом очень важно кратко пересказать прочитанную главу или отрывок другу, самому себе или записать его в дневнике своими словами. Так вы будете тренировать свою способность отделять главное от второстепенного, связывать повествование в единую нить. Мы хорошо запоминаем то, чем пользуемся, поэтому, важно не просто читать, проглатывая текст, а читать вдумчиво, стараясь понять все детали, размышляя над ними и обязательно рассказывая кому-то о прочитанном, обсуждая это.

А если говорить о памяти как о способности быть верным самому себе, важно осмыслить прочитанное с этой точки зрения. В чем вы согласны с автором, а что вызывает вопрос? Что нового дала вам эта глава? Как это связывается с вашим мировоззрением? Бывает обидно, когда не мы, а кто-то другой замечает, что книга, статья или пост в соц. сетях, которыми мы восхищаемся, противоречит нашему образу мысли и жизни. Получается, что этот кто-то знает нас лучше?

**Подводя итог**, отметим, что процесс повторения для памяти тоже очень важен. Чтобы вспоминать о том, кто ты есть, можно иметь несколько коротких принципов (девизов), помогающих вернуться к самому себе. В средние века таковыми являлись рыцарские девизы, помогавшие в пылу схватки быстро возвращаться к себе настоящему. Поэтому и до наших дней люди руководствуются девизами, которые помогают им вспомнить «кто они» в момент депрессии, гнева, растерянности. Мне например очень нравится один из девизов Махатмы Ганди (очень помогает при инерции или остром гневе на происходящее): «Если хочешь, чтобы мир изменился, стань сам этим изменением».

## Вадим Карелин

### ЖИТЬ ИЛИ СУЩЕСТВОВАТЬ?

Ну что, как прошел день? На этот вопрос мы каждый раз отвечаем по-разному. Бывают дни очень насыщенные, когда вечером уже трудно вспомнить, что было утром. В такие дни кажется, что ты прожил целую неделю, а приятное чувство внутреннего удовлетворения хотя бы частично компенсирует физическую усталость. Но бывают и совершенно пустые дни, которые очень долго тянутся. А ты ждешь не дожدهшься, когда же, наконец, наступит вечер. И вот день закончен, а вспомнить особо и нечего: как прошел день? Да ничего, нормально... Бывает и так, что событий очень много, дел и работы предостаточно, а следа в душе все равно не остается: рутинка. Такие дни мы предпочитаем не вспоминать.

А вспоминаем именно те, когда мы всеми фибрами души ощущали пульс Жизни. Да, было тяжело, да, возможно, в чем-то приходилось себя преодолевать, зато это было так здорово! Это сложно объяснить логически, но каждый из нас по своему собственному опыту хорошо знает это состояние «пойманной волны», жизни «на гребне», когда тело немножко стонет от напряжения, а душа поет от счастья. Такие дни запоминаются. Такие дни хочется продлить и повторить, но почему-то это не всегда получается. В чем секрет?

Секрет прост и сложен одновременно. Его легко сформулировать: желая продлить состояние полноты жизни, мы обычно стремимся повторить *форму*, а не *суть* того, что дало нам столь желанное состояние счастья. А вот чтобы объяснить, почему так происходит, нам потребуется вернуться к древнему понятию о **предназначении** человека.

Согласно традиционным философским учениям, человек – это бессмертное существо, развивающееся и приобретающее опыт через длинную цепочку воплощений. Каждое воплощение подобно спектаклю, в котором актер надевает костюм, гримируется, исполняет роль, после чего снимает одежды, смывает грим и остается самим собой... до следующего спектакля. Точно так же бессмертная душа человека, хранящая весь опыт его прошлых воплощений, каждый раз приходит в этот мир, «надевает» новые одежды, позволяющие выполнить стоящую перед ней задачу и тем самым приобрести новый опыт.

Да-да, именно так: считается, что человек воплощается не столько ради собственного удовольствия, не столько ради познания и приобретения новых навыков, сколько ради выполнения некой высшей задачи, стоящей перед ним. Если задуматься, то это очень естественно: все в этом мире существует не «само по себе», а как проявление некоего

Закона, стоящего за ним. Все в этом мире – минералы, растения, животные – следует своему Закону, исполняет его, не отклоняясь в сторону. Это настолько естественно, что мы редко об этом задумываемся: нам бы и в голову не пришло, что, скажем, береза может «захотеть» быть аистом, а заяц решит пойти по пути волка. В Древней Индии этот закон назывался «Дхарма»; считалось, что все сущее (в том числе и человек) имеет свою Дхарму, свой Закон и что очень важно этот Закон исполнить. Именно этот Закон и является источником того, что мы называем предназначением человека. Таким образом, предназначение – это не то, что *предназначено тебе* (а именно так мы порой считаем, размышляя о своей собственной судьбе), а то, для чего *предназначен ты сам*. И предназначение *не ищется* (это не «клад», не профессия и т. п.), а *исполняется*: это своего рода долг, **долг чести**, твой долг перед самим собой и Природой.

Человек – единственное существо в Природе, которое обладает свободой воли и правом выбирать, следовать ему Законам Природы и своему собственному Закону или нет. Все остальные природные творения следуют своему предназначению помимо своей воли. Человек же вправе выбрать свой путь сам, опираясь на внутренний «компас», который есть у каждого. Этот «компас» очень просто устроен: когда мы следуем своему предназначению, когда мы исполняем свой долг, мы счастливы. Как правило, это трудный путь, он требует усилий по преодолению себя и собственных желаний и привязанностей. Когда же мы отклоняемся от предназначения в погоне за сиюминутными удовольствиями, наш «компас» молчит: нет «того самого» ощущения правильности жизни и счастья, наша жизнь превращается в обыденное существование.

Как же быть? Как понять, в чем твое предназначение и как исполнить его? Ведь хочется, чтобы каждый твой день был наполненным, чтобы каждый день был именно жизнью, а не существованием. Самый главный, пожалуй, совет будет заключаться в том, чтобы *не искать того, что ты хочешь получить от жизни, а попытаться понять, что жизнь хочет от тебя*. В нашей повседневной жизни сознательно или бессознательно мы очень часто руководимы тем, чего мы хотим или не хотим, тем, что нам нравится или не нравится. Сознательно или бессознательно мы нацелены на приобретение (имущества, знаний, уважения, славы...), думая, что именно оно даст нам искомое удовлетворение и счастье. Счастье же терпеливо ждет нас на другом берегу реки жизни – там, где мотивом является не приобретение, а следование долгу.

Много лет объясняя эту идею на разного рода занятиях, я всегда

поражался тому, насколько точно и емко она сформулирована у Гете: «Как можно узнать самого себя? Путем наблюдения – никогда, но лишь путем действия. Старайся выполнять свой долг, и ты сразу же узнаешь, кто ты. Но что же есть твой долг? Требование дня». Только не спешите, пожалуйста, спорить и сомневаться: эта фраза проверена временем и многими людьми. Вам кажется, что текущий день от вас ничего не требует? Это не так. Присмотревшись внимательно, вы увидите, сколь многое сегодня ждет от вас. Это не великие свершения и трансформации, нет. Как правило, жизнь ждет от нас более простых вещей: выполнить запланированное, быть приятным в общении, прийти вовремя на встречу, помочь близкому человеку, сделать свою работу качественно, не злиться... – теперь вы легко продолжите вашу версию списка. И пусть вас не смущает «маленький размер» этих «долгов» (именно из-за их кажущейся незначительности мы частенько ими и пренебрегаем: подумаешь, опоздал на 20 минут...). Большие задачи мы с вами заслужим тогда, когда научимся эффективно и постоянно справляться с этими «маленькими», не пропускать их. Еще одна фраза, которая вдохновляет лично меня на это, принадлежит Хорхе Анхелю Ливраге: «В каждое мгновение мы должны воплощать судьбу и в то короткое время, что отпущено нам, брать на себя максимальную ответственность».

Это то, что касается «тактики», повседневных усилий. В заключение хотелось бы еще сказать несколько слов о «стратегии», о выборе и корректировке общего жизненного направления, как бы громко это ни звучало. Обычно мы «откладываем жизнь»: нам кажется, что, для того чтобы быть счастливыми, требуются определенные условия. Для этого нужны средства, их нужно заработать, а для этого нужно учиться. Поэтому мы сначала долго учимся, потом много работаем и зарабатываем, а потом... Потом иногда бывает уже поздно, а иногда мы уже просто и не помним, зачем все это начинали – просто привыкаем жить так, как живем.

Хитрость заключается в том, чтобы не откладывать жизнь. Давайте уже сегодня, прямо сейчас станем теми, кем мы хотим быть! Ну нет, это же невозможно, ведь у нас столько разных ограничений, возразите вы. И я соглашусь: да, ограничений много, и именно они мешают нам увидеть, кем и какими мы хотели бы быть.

Поэтому я предлагаю вам сделать упражнение. Оно не такое простое, как может показаться, но вы его точно сможете сделать. Представьте, пожалуйста, что у вас **все есть**. Абсолютно все, чего бы вы только ни захотели. У вас есть деньги: столько, сколько вам надо. У вас есть дом: такой, какой вам нужен. У вас есть знания, всевозможные

навыки, авторитет, друзья – в общем, у вас есть всё. Это сложно представить, но вы все-таки попытайтесь, пожалуйста, это сделать.

А теперь вопрос: что вы теперь будете делать? Вы, у которого все есть, которому не надо работать, чтобы себя прокормить, которому не надо писать курсовую, чтобы не вылететь из университета, которому не надо лечиться, потому что вы абсолютно здоровы, – вот вы просыпаетесь рано утром и... Чем вы займетесь? Чему себя посвятите? Что будете делать?

Если вам удалось это представить, то это очень здорово. Остается не откладывать и начать делать это прямо сейчас. Тогда вы точно сможете ощутить полноту жизни и, конечно же, будете счастливы!



## Юлия Морозова

### НУЖНО ЛИ МНЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ?

*Мировоззрение – система взглядов на мир и место человека, общества и человечества в нем, на отношение человека к миру и самому себе, а также соответствующие этим взглядам основные жизненные позиции людей, их идеалы, принципы деятельности, ценностные ориентации. М. является не суммой всех взглядов и представлений об окружающем мире, а их предельным обобщением. Понятию М. близки понятия «общая картина мира», «мировосприятие», «мироощущение», «миросозерцание», «миропонимание».*

*«Философская энциклопедия»*

Вряд ли мы задаем себе этот вопрос. Но в ситуациях, когда дискутируют, спорят, когда полемизируют, высказывают разные точки зрения, даже если предмет дискуссии не связан с мировыми проблемами, каждый из нас сталкивается с тем, что называется «моя позиция». А откуда «моя позиция», мои взгляды, мое мировоззрение могут появиться?

Мы живем в мире информации, мы живем в те времена, когда информация настолько доступна, что нам даже сложно представить труд ученых прошлых веков, которые, чтобы собрать и систематизировать данные, вынуждены были тратить годы (!) на поиск книг, на путешествия по библиотекам, на переписку. Чтобы узнать новости, нам нет необходимости ждать утреннюю газету, а чтобы уточнить что-то, мы смело спрашиваем у Гугла или Яндекс.

При этом все прочитанное и услышанное воздействует на нас. Как? Да вы сами знаете – что-то порождает бурные эмоции, иногда даже страсти, что-то вызывает улыбку, что-то, удовлетворив любопытство, забывается... Мы смотрим фильм и порой даже не можем сформулировать, что в нем нам понравилось, чем он нас затронул и восхитил или чем не удовлетворил. И так повторяется снова и снова... А что остается после прочитанного, увиденного, услышанного, кроме впечатления, которое довольно быстро рассеивается или вытесняется новым?

Мы потребляем информацию примерно так же, как потребляем пищу. Если продолжить аналогию с пищеварением, напрашивается очень простой вывод: пища для ума нужна такая, из которой можно будет извлечь полезные для всего нашего организма вещества.

Есть и другой подходящий образ: строительство дома.

#### **Здание.**

Здание, которое мы строим, – мировоззрение. Иметь собственный взгляд на мир важно каждому человеку независимо от сферы его устремлений, будь то бизнес, политика, наука или искусство. И

подобно тому, как материал в процессе строительства претерпевает изменения и рождает взаимосвязи, информация, которую мы получаем, должна интегрироваться и преобразовать нас, рождая взаимосвязи – целостную картину. Песок встречается с цементом и водой, раствор соединяет кирпичи, черепица объединяется с деревом и так далее.

Лишь эти взаимосвязи, а не склад стройматериалов, позволяют создавать здание. Есть люди, у которых прекрасная память, они отлично запоминают даты, цифры, имена, они готовы воспроизвести услышанное или прочитанное. Но хранение информации – это еще не целостная картина, лишь осмысление (или извлечение идей, поиск взаимосвязей) способно интегрировать ее в наше мировоззрение.

### **Стройматериал.**

Чем качественнее материалы, которые мы используем, чем усерднее работа мастера, тем долговечнее будет здание. Что использовать, и где искать стройматериал? Давайте начнем с фундамента. Для фундамента нам нужно несколько ценностей. Что дорого и важно вам, что дает вам внутреннее ощущение Человека? Справедливость, честность, поиск истины, доброта, сострадание, красота, благородство?.. Важно искренне ответить себе на этот вопрос.

### **Работа.**

Если мы осознали свои ценности, то можем искать ответы на вопросы (как устроен мир? каково место человека в нем? что такое добро и зло? что такое жизнь и смерть?..) и строить свое здание. Базируйтесь на своих ценностях, а дальше вступайте в диалог с тем, что проверено временем: книги, идеи, произведения искусства – давайте познакомимся с ними! Почему каждое поколение пытается передать следующему списки важных книг, философские идеи, знания, помочь встретиться (а не просто познакомить) с произведениями искусства? Ищите созвучие в ценностях, и вы увидите, что нужно и важно, а что можно отбросить. Вы сами поймете, что есть те книги, которые можно пробежать по диагонали («познакомиться»), а есть те, которые становятся друзьями и попутчиками, к которым всегда можно вернуться за советом, за новым пониманием смысла, за ориентиром. Как правило, за книгами в нашу жизнь приходят люди – такие же искатели и строители. И чтобы узнать их, надо начать строить свое мировоззрение. Тогда мы сможем понимать друг друга не на уровне произнесенных слов (порой столь разных и иногда колючих), а на уровне ценностей, очеловечивающих каждого из нас и всех вместе.

И самое поразительное, что чем сознательней мы строим свое здание, тем прочнее становится фундамент наших ценностей. А жизнь – великая лаборатория – проверит все на практике!

## Юлия Люц КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ХАРАКТЕР?

Издавна известна поговорка: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Но немногие задумываются о том, что надо посеять, чтобы вырос поступок. Философские традиции Востока и Запада – опыт, накопленный человечеством, – говорят о необходимости работать со своим умом, очищать его, прояснять, потому что именно он влияет на наши действия. Наши мысли рождают наши поступки и, соответственно, характер, а это в свою очередь влияет на нашу судьбу.

Вы можете проверить силу мысли над характером и сами. Важно помнить одно правило: если вам не нравится в себе какая-то слабая сторона – нетерпение, жадность, неуверенность – надо сначала найти противоположное ему качество, достоинство – терпение, щедрость, уверенность. Сражаться с недостатком бесполезно. Само слово говорит об этом: «недостаток» – это отсутствие, нехватка чего-то важного. Значит, надо сосредоточиться на том, чего на самом деле не хватает, – на достоинстве.

Это достоинство – мужество, верность, постоянство – и должно стать предметом размышлений. Чтобы в нас что-то менялось к лучшему, нужно, чтобы качество, над которым мы хотим работать, «проросло» в нашем сознании. Поэтому работа над качествами подразумевает три этапа.

**1 этап.** Необходимо выбрать время, конкретный час, в который каждый день в течение хотя бы 10-15 минут размышлять над выбранным достоинством. Если вы нетерпеливы, нужно начать размышлять над терпением. Изучать это свойство со всех сторон, представляя себя поочередно в самых разнообразных ситуациях, которые могут вызывать проявления нетерпения, побуждая вести себя терпеливо, вглядываясь в проявления этого качества, вспоминать примеры терпеливых людей. Так как наши мысли пока нам не до конца подвластны и через минуту уже убегают, можно воспользоваться дневником и размышлять письменно. Записывать, что мы думаем об этом качестве, как ведет себя человек, у которого оно развито, и т. д.

Такую работу мысли нужно продолжать ежедневно без перерыва (непостоянные, перемежающиеся усилия не помогают) в течение некоторого времени. Вскоре вы заметите, что мысль об этом достоинстве начнет появляться в сознании и помимо выделенных на него минут. Это будет указанием на то, что основа привычки к этому достоинству уже заложена. Когда это произошло и мысли о выбранном качестве

стали вашим постоянным спутником, можно переходить к следующему этапу.

**2 этап.** Наблюдать, как проявляется или не проявляется это качество (в нашем случае – терпение) в течение дня. И в запланированное время записывать итоги наблюдений в дневник. Не надо обижаться на себя и «посыпать голову пеплом», если это качество не проявляется в нужной мере. Ваша задача – лучше узнать себя, понять ту стартовую точку, с которой вы отправляетесь в путь. Вспомнив ситуацию, в которой вам не удалось проявить терпение, мысленно прокрутите ее еще раз, представив теперь, что вы ведете себя терпеливо (доводите начатое дело до конца, дослушиваете собеседника, сосредоточенно выполняете текущие дела, не поглядывая каждую минуту на телефон в ожидании звонка...). Каким мог быть наилучший исход этой ситуации, если бы вы проявили терпение? Важно записать итоги размышлений в дневник. Описывая в дневнике свои переживания, вы учитесь брать их под контроль.

**3 этап.** Когда вам удастся представить, как можно поступать в разных ситуациях, проявляя это качество (терпение), можно включать его в свою жизнь. Вести себя так, как представили. Постепенно, не торопясь, меняя ваши привычные реакции, стереотипы, в соответствии с тем, как вы хотите вести себя.

Если продолжать ту же работу день за днем, месяц за месяцем, придет минута, когда вы убедитесь, что выбранное качество стало составной частью вашего характера. Ну а «пожнешь характер – пожнешь судьбу».

## Ольга Думчева ФИЛОСОФСКАЯ ИГРА, ИЛИ «КРЕСТИКИ-НОЛИКИ» НА СЛУЖБЕ САМОФОРМИРОВАНИЯ

Скажите, пожалуйста, может ли работа над собой стать игрой? Тому, кто считает себя серьезным человеком, этот вопрос может показаться странным... И тем не менее мне хочется поговорить сегодня о том, как игра может стать шагом к формированию лучшего в себе. Сразу спешу сказать, что это не панацея, а всего лишь один из способов.

Однажды, готовясь к практикуму «Дневник как способ самопознания», я узнала о том, что у Бенджамина Франклина был очень интересный подход к воспитанию самого себя. Он выбрал 13 добродетелей и поставил перед собой цель достичь совершенства в них. Мы можем взять за основу его опыт и развить его.

Понимая, что работа с достоинствами – дело не пяти минут и даже не месяца, предлагаю вам философский тренажер.

Нарисуйте от руки или на компьютере табличку, в ее крайнем левом столбике напишите достоинства, над которыми хотите поработать, а в верхней строчке проставьте дни месяца. В клетках таблички каждый день будут появляться крестики или нолики.

Не забудьте уточнить, что именно вы хотите от себя, что хотите проследивать каждый день. Ведь если вы, например, выберете достоинство «Умение любить» или «Быть самим собой», то у вас вряд ли получится оценивать себя ежедневно – подобные умения приобретаются очень медленно и постепенно: «Нет, вчера, в понедельник, я еще не умел любить и не был самим собой, а вот сегодня, во вторник, я приобрел это умение и смело могу поставить крестик». – увы, так не получится.

Поэтому Франклин ввел еще одну, очень важную, на мой взгляд, графу: «Наставление». А я бы назвала ее так: «Как я хотел бы, чтобы это достоинство проявлялось в моей жизни» или проще – «Проявления».

Например, достоинство «Быть самим собой» можно уточнить заданием на каждый день: «Прежде чем принять решение, согласиться, отказаться, высказать свое мнение, я должен задуматься на 1–2 минуты – а действительно ли я так думаю (так хочу), почему, на какие ценности я опираюсь». В этом случае вам будет легче отслеживать, удалось ли в течение дня следовать этому правилу.

Пусть в вашей табличке будет одна, две или максимум три строки. Опыт показывает, что человеку трудно удерживать во внимании больше трех моментов.

Когда таблица создана, а на это может уйти много времени, начинается игра.

Игровая задача: каждый день обязательно заполнять таблицу, ставя крестик, если получилось выполнить задуманное, и нолик – если не удалось. Здесь важно постоянство. И не смущайтесь, если в начале в таблице будут одни нолики: то, что они там появились, – уже маленькая победа. Абсолютный проигрыш – это когда таблица не составлена или остается пустой. Отталкиваясь от собственного многолетнего опыта, могу сказать, что даже если в вашей табличке будут стоять одни нолики, вы сможете увидеть «масштаб бедствия» или реальную ситуацию с проявлением того или иного достоинства в вашей жизни и привыкнете обращать на это внимание. Можно сказать, что это шаг number one.

Несколько простых напоминаний для этого и следующего периода работы над собой: радуйтесь маленьким победам, не переживайте излишне, если не получается, начинайте сначала столько раз, сколько потребуется.

Когда первый шаг сделан и вы уже постоянно заполняете свою чудо-табличку, наступает время шага number two, а именно – крестиков-ноликов.

Представьте себе персонажа, желательно смешного, который и будет играть с вами, – это образ того, кто мешает вам проявлять лучшее, что в вас есть. (У меня в разное время это были Плюшкин, Мама дяди Федора и капитан, запершийся в подводной лодке, из советского фильма «Мэри Поппинс».) Здесь вам понадобится воображение. Получилось? Тогда можно начинать игру.

В чем заключается сама игра? Все просто: если вы заработали пять крестиков подряд (пять дней подряд в вашей табличке стоят крестики) – вы победили своего «Плюшкина». Если пять ноликов – то верх одержал он. Если это так, не расстраивайтесь и не опускайте руки, подмигните ему и берите реванш в следующем раунде – на следующей неделе, в следующем месяце и т. д.

Победа в игре засчитывается тогда, когда... Когда вам становится жаль своего «Плюшкина», поскольку он уже давно не выигрывал ни одного раунда. Да, иногда был близок к победе, но вы смогли поднажать.

И не думайте, что подобная игра – это что-то детское и не заслуживающее внимания. Как сказал однажды на занятии мой учитель, «вся наша жизнь – игра, и она не под силу серьезным занудам». Играйте, друзья, и выигрывайте в самом прекрасном сражении – сражении за себя лучшего.

Делия Стейнберг Гусман  
УМЕНИЕ ОЦЕНИВАТЬ САМОГО СЕБЯ

Хотя это и не всегда нам нравится, но мы приняли идею, что Жизнь – это школа обучения, где мы постоянно проходим через испытания, цель которых проверить достигли ли мы всего того, что нам соответствует.

Мы научились называть другими словами то, что до недавнего времени было только лишь *проблемами*. Сейчас мы воспринимаем их как трудности, испытания, формулы, позволяющие нам углубить наше понимание. Но нам не хватает точки отсчета, мы не умеем оценивать самих себя и узнавать: преодолели ли мы трудности. Мы не знаем, победили ли мы испытание, или отложили их на потом.

У нас есть инструмент, позволяющий нам различать испытания: это боль. Когда возникает страдание, мы понимаем, что находимся на испытании. И, в первую очередь, на испытании, которое еще не прошли. Нам кажется, что мы должны преодолеть целый океан или взобраться на высокую стену для того, чтобы боль отступила и чтобы ощутить чувство освобождения, которое появляется после пройденного испытания. Боль или страдание – это форма, это инструмент, при помощи которого можем оценить, что с нами происходит, хотя существует много градаций боли.

Мы оцениваем ситуацию и самих себя, исходя из многочисленных форм страдания: сомнений, расстройств, плохого психологического состояния, огорчения, раздражения, гнева, чувства отчаяния.

Но мы не способны оценивать градации успеха, достигнутого или недостигнутого нами. Этому мы должны научиться. Мало констатировать испытание, необходимо научиться различать наши малые или большие успехи.

Предлагаем список ситуаций, которые могут помочь оценить самого себя.

- Узнать испытание – это форма успеха, и с этим нужно считаться. Далеко не одно и то же: игнорировать испытание или дать ему оценку.

- Встретиться с испытанием – это форма успеха. Преодолеть страх и повернуться лицом к трудностям означает, что мы преодолели если не само испытание, то, по меньшей мере, свой страх. Это еще один способ оценки самого себя: меньше бояться страха.

- Практиковать ежедневную дисциплину для того, чтобы преодолевать испытания постепенно – это тоже форма успеха. Испытания практически невозможно преодолеть одним ударом и в один миг. Сражаться ежедневно, понимая, что шаг за шагом идем к поставленной

цели, дает нам еще одну точку отсчета – упорство.

- Ежедневно проверять самих себя для того, чтобы убедиться, что совершенные нами шаги исполнены твердости – это форма успеха. Недостаточно лишь одного успеха, достигнутого в течение какого-либо дня – это просто дает положительный настрой перед трудностями. Необходимо убедиться, что достигнутый нами успех завоеван полностью и что встречный порыв ветра не поколеблет его. Это способность оценить фундамент, на котором воздвигаем зрелую и философскую личность.

- Постоянно жить с испытаниями, нести их на своих плечах, преодолевать их и не терять радость – это форма успеха. В данном случае внутреннее счастье является мерой нашего роста. Не испытание, само по себе, указывает на нашу величину, а храбрость, с которой мы преодолеваем его.

- Понять, что мы не единственные, кто проходит через испытания – это форма успеха. Видеть, что все люди, окружающие нас, проходят через подобное, тоже является точкой отсчета: и не для того, чтобы присоединиться к страданиям других, а для того, чтобы вместе двигаться по пути сосуществования.

- Однажды открыть, что какое-то испытание уже не мешает нам, что мы можем говорить о нем, видеть его со стороны – это важный успех. Это означает, что оно элементарно преодолено и что с эмоционального плана оно перешло на тот план, на котором можем оценивать его с позиции разума.

- Оказаться перед одним и тем же испытанием и не испугаться его – это значительный успех. В предыдущих случаях мы сталкивались с ним и поэтому мы можем его преодолеть снова, обладая большим опытом, силой и внутренним потенциалом. В этом заключена еще одна точка отсчета – повторение по восходящей.

- Удостовериться в том, что мы находимся перед новым испытанием, которого не ожидали, и соотнести его с позиции того, чему уже научились – это подлинный успех. Это подход, который можем использовать при встрече с новыми приключениями и трудностями, не сдаваясь, а оставаясь сильными перед новыми вызовами судьбы.

Несомненно, существует много точек отсчета и возможностей оценивать самого себя, которые дают нам возможность узнать лучше самих себя и владеть собой, подобно хорошим мастерам в искусстве жизни. Эти немногие точки отсчета, о которых мы говорили, могут послужить хорошим основанием для ежедневной оценки самого себя и внутренней трансформации сердца ученика.



**Иван Ильин**

**ФРАГМЕНТ ИЗ КНИГИ «ПОЮЩЕЕ СЕРДЦЕ»**

Живя изо дня в день, мы совсем не замечаем, как душу нашу засыпает пыль ничтожных, повседневных мелочей и как самая душа наша начинает от этого мельчать, распыляться и вырождаться. Каждая человеческая душа имеет призвание стать неким гармоническим единством, живущим и действующим из единого духовного центра. Человек должен обладать духовно укорененным характером. Он должен быть подобен городу с единым крепким кремлем, в котором покоятся почитаемые им святые. Или еще: он должен быть подобен художественному произведению искусства, в котором все обосновано единою, главной идеею. Поэтому он не должен позволять жизни заносить себя пылью и распылять себя по мелочам.

Вот почему нам надо постоянно отличать духовно-существенное от неважного, главное от неглавного, руководящее от пустяшного, священное и значительное от мелочного и праздного; и притом для того, чтобы все время перелagать ритмический акцент жизни на значительное и священное. Тут дело не в бегстве от пустяков, не в важничанье, не в педантизме или ханжестве, а в укреплении духовного вкуса и распознавании вещей. Надо постоянно приводить наши жизненные содержания в связь с нашим духовным центром, измеряя их *его* светом и *его* содержанием так, чтобы они освещались из него и обличали свое истинное жизненное значение: то, что устоит в свете этого центрального огня и оправдается, то есть благо, то подлежит избранию и предпочтению, а все иное, не оправдавшееся, само будет обличаться и отпадать. Это и есть процесс очищения от душевной пыли. Не все потребно духовному организму для его внутреннего строительства; то, что не может служить ему, пусть выделяется и не живет в нашем внутреннем пространстве. Жить – значит различать, ценить и выбирать; кто этому не научится, тот будет засыпан пылью жизни. Жить – значит укорениться в главном и организовывать из него свой характер и свое мировоззрение; кто не способен к этому, тот сам распадется в прах и потеряет сам себя...

Все ничтожные мелочи нашего существования – все эти несчастья, низменные и пустые «обстоятельства» жизни, которые желают иметь «вес» и «значение», а на самом деле лишены всякой высшей сущности; все эти праздные, беспризорные жизненные содержания, несущиеся на нас непрерывным потоком, все эти засыпающие нас пошлости, которые претендуют на наше время и на наше внимание, которые раздражают нас, возбуждают и разочаровывают, развлекают,

утомляют и истощают – все это *пыль*, злосчастная и ничтожная пыль жизни... И если мы не сумеем избавиться от нее и будем жить ею, отдавая ей пламя нашего существа; если мы не воспитаем в себе лучшего вкуса и не противопоставим ей более сильную и благородную глубину духа, то пошлость поглотит нас: наши жизненные деяния утратят высший смысл, станут бессмысленными и безответственными; наш жизненный уровень станет низменным; наша любовь станет капризной, нечистой и нетворческой; наши поступки станут случайными, неверными, предательскими – и дух наш задохнется в пыли бытия...

\*\*\*\*

Притаившись у дороги нашей жизни, лежит вокруг нас эта коварная пыль; и лучше нам не тревожить ее и не посылать ее клубы по ветру. Незаметно забивается она во внутреннюю горницу нашей души и оседает на всем, что в ней скрыто; вот почему нам необходимо умение очищать от нее наши душевные пространства, и тот, кто этим искусством пренебрегает, рискует однажды задохнуться в своей собственной пыли. Ибо от пыли вырождается в человеке все: и мышление, условно «комбинирующее» относительные, отвлеченные понятия (логическая пыль); и беспочвенная, беспредметно играющая образами фантазия (эстетическая пыль); и воля, оторвавшаяся от своих священных корней, циничная, властолюбивая и жестокая, воспринимающая человечество как безличную, политическую пыль; и холодное и омертвевшее сердце, разучившееся любить и засыпаемое нравственно безразличным прахом существования...

А если сердце заглохло, то человек наполовину мертв; и не справиться ему с жизненной пылью. И современный мировой кризис есть кризис заглохшего сердца и восставшего праха.

## Ольга Наумова

### ЛЕТНЕЕ СОЛНЦЕСТОЯНИЕ

20-21 июня – летнее солнцестояние, середина природного лета и самый длинный световой день в году, когда солнце достигает максимально высокой позиции. Само слово происходит от латинского *solstitium*, означающего «солнце остановилось».

В средних широтах в течение астрономической зимы и весны солнце ежедневно в полдень (точнее, в истинный полдень) поднимается все выше над горизонтом, а в день летнего солнцестояния «останавливается». Затем оно изменяет свое движение на обратное, каждый день в полдень опускается все ниже и, в конце концов, в момент зимнего солнцестояния снова «останавливается», чтобы потом начать подниматься.

Для древних солнце обладало божественной властью над всем живым, а летнее солнцестояние означало наивысший расцвет всех сил природы, который воплощается в изобилие с созреванием урожая. Кроме того, в традиционных культурах существовало представление о том, что в момент солнцестояния мир людей сближается с миром богов и возможно их соприкосновение, только зимой боги спускаются к людям (Дед Мороз с подарками – след этих представлений), а летом люди могут возвыситься до богов.

Иванов день германских, скандинавских и прибалтийских народов, кельтская Лита и славянский Иван Купала – древнейшие европейские праздники, приуроченные ко дню летнего солнцестояния, – были связаны с огнем и с водой. Главная традиция праздника – разжигание костров, символизирующих победу света над тьмой и призванных «помочь» солнцу одолеть верхушку неба. Вечером делали горящие колеса и спускали их с небольших холмов, олицетворяя заход солнца. Потом разжигали костры и поддерживали их до утра, приветствуя новое солнце.

Всю ночь никто не ложился спать, люди гуляли, веселились и праздновали до рассвета. Празднующие украшали себя и жилища ветками, гирляндами и венками из цветов. Выходили петь, танцевать и водить хороводы, а также участвовали в ритуальных церемониях. С помощью обрядов выражали приветствие союза Солнца и Земли, призывали будущий урожай и благополучие, отпугивали злых духов. На солнцестояние было принято выбирать суженых и совершать брачные обряды: прыгать через костер взявшись за руки, обмениваться венками (венки – символ девичества). Люди верили, что в Иванову ночь наибольшую чудодейственную набирают травы, поэтому собирали целебные травы

и корни.

Но самая загадочная традиция летней ночи накануне Ивана Купалы была связана с цветком папоротника. Считалось, что в полночь расцветает на мгновение этот «златоогненный» цветок. Человек, сумевший найти его, преодолевший непреодолимое, совершивший невозможное, обретает самое большое сокровище на свете. Какое? До нас дошли лишь сказания о людях, получивших способность видеть все спрятанные в земле клады, понимать язык зверей и деревьев. Как бы то ни было, этот несуществующий цветок – символ совсем не материальных богатств, а сокровищ иного плана – способности тонко чувствовать мир, природу, других людей, видеть иную, скрытую сторону бытия... Купальская ночь хранит свою тайну.

Традиция празднования летнего солнцестояния существует и сегодня. Кто-то считает эту дату началом лета, кто-то – его разгаром. Но в любом случае она воспринимается как кульминационный момент года, когда природа находится в самом расцвете.

Сейчас, в момент пика природных сил, самое время «проращивать» те зерна, которые были символически посажены весной. Своими действиями, усилиями и даже сверхусилиями приближать свои цели. И самое время искать цветок папоротника!

Вадим Карелин  
ОСЕННЕЕ РАВНОДЕНСТВИЕ

В день осеннего равноденствия Земля занимает *строго вертикальное положение относительно Солнца*, которое, в свою очередь, пересекает Небесный экватор и переходит из Северного полушария в Южное. Одновременно в этих частях света наступает астрономическая осень (на Севере) и астрономическая весна (на Юге). В этот день продолжительность дня и ночи на всей Земле одинакова и равна 12 часам.

В традициях народов, живших в Северном полушарии, этот день всегда ассоциировался со сбором урожая и окончанием полевых работ. На Руси день осеннего равноденствия (Овсень-Таусень, или Святovit) считался праздником и всегда отмечался пирогами с капустой, брусникой и мясом, а также народными гуляниями. В этот день рябиновые кисти вместе с листьями вставляли вечером между оконными рамами, считая, что с этого дня, когда солнце начнет слабеть, рябина будет охранять дом от сил тьмы.

В Мексике в этот день до сих пор существует традиция посещать знаменитую пирамиду Кукулькан (на языке майя – «пернатый змей») в древнем городе Чичен-Ице. Пирамида ориентирована в отношении Солнца таким образом, что именно в дни весеннего и осеннего равноденствия лучи проецируют тени платформ на край главной лестницы в виде чередующихся треугольников света и тени, напоминающих контуры змеи.

В Японии День осеннего равноденствия сегодня считается официальным праздником и отмечается с 1878 года. В этот день японцы исполняют уходящие в глубины истории обряды буддийского праздника Хиган, семьями идут поклониться могилам своих предков, заказывают молитвы и оказывают необходимые ритуальные почести.

Символика дня осеннего равноденствия во всех культурах связана с двумя основными моментами. Первое – это подведение итогов. Закончилось лето, а вместе с ним активная трудовая пора. Сделано все, что должно было быть сделано. Это время фактического и символического сбора урожая: все, что было посеяно, приносит свои плоды. Плоды позволяют оценить успешность работы, успешность активных действий и сделать соответствующие выводы.

В традиционных обществах люди в большей степени, чем мы, были привычны жить в гармонии с природными ритмами. Лето, период творческой отдачи и активной созидательной работы, подошло к концу, и человеку вместе с природой нужно сделать остановку. Собранные плоды всегда адекватны затраченным усилиям – «что выросло, то

выросло», изменить результат сейчас уже нет возможности, и поэтому нет необходимости сетовать, если что-то получилось не так. Нужно сделать выводы и учесть их при новом севе, при новом цикле, когда для него придет соответствующее время. А сейчас время собираться вместе, праздновать и пировать. Потому что сразу после начнется новый цикл, и именно с этим связан второй важный аспект этой точки года.

Дни осеннего и весеннего равноденствия делят год на две половины, каждая из которых имеет свое символическое значение. Период от весеннего до осеннего равноденствия, когда день длиннее ночи, символически всегда был связан с внешним проявлением человека, с его деятельностью, творческой реализацией, достижениями и плодами. Период от осеннего до весеннего равноденствия, когда ночь длиннее дня, традиционно связывался с внутренней жизнью человека, с его саморазвитием, духовным ростом и работой над собой.

Поэтому осеннее равноденствие традиционно считалось моментом, когда через хлебосольные праздники отдается последняя дань мирскому, чтобы в следующем периоде большее внимание уделить душе. Благодаря воспоминаниям о предках и о своих корнях человек заново возвращался к пониманию себя как того, кто продолжает их миссию. Ведь ничто в этом мире не создается заново, все продолжается, и каждый из нас не случайно оказался здесь, а имеет некую жизненную задачу и предназначение, которое должно быть выполнено наилучшим образом. А это требует хорошего знания своих корней, истоков – и постоянных усилий стать лучше. День осеннего равноденствия как бы разворачивал вектор сознания человека извне вовнутрь; следующие полгода всегда были наполнены праздниками, имевшими гораздо более внутренний, чем внешний смысл.

Мы с вами живем в настолько напряженное время, что, казалось бы, нам не до традиционных праздников; столь многое хочется успеть, что как-то не с руки тратить на них время. Но в старину людям был хорошо известен один нехитрый закон: если ты существуешь в гармонии с природой, если даже просто следуешь ее ритмам, то, как ни странно, и успеваешь больше, и получается лучше. Тем более что сам праздник требует не столько времени, сколько осознанности: сама природа говорит нам о том, что хорошо бы подвести итоги и немного задуматься о себе и собственном предназначении в этой жизни.

Давайте попробуем?



Философская школа «Новый Акрополь»  
[www.acropolis.org.ru](http://www.acropolis.org.ru)

Журнал «Человек без границ»  
[www.bez-granic.ru](http://www.bez-granic.ru)