

ГЛАВА ВТОРАЯ. ЯСНЫЙ ВЗГЛЯД

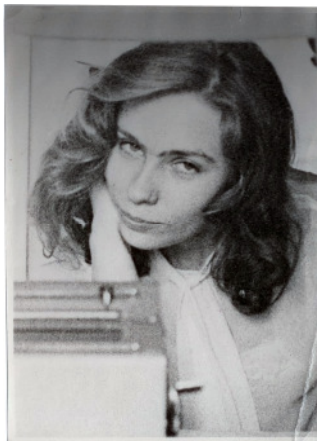


Фото Н.Е. Сальниковой

(Фото сделано 40 лет назад в переломный момент жизни. Время показало, что принятое решение было верным).



5 сентября 2012

ИСКРЕННЯЯ УЛЫБКА

Вот под крылом самолета река Шпрее и Хафель, Берлин, украшенный парками и садами (в которых, как нам сказали туристы, можно заблудиться). Мы летим в Петербург. Высота 10 000 метров. Продолжаю писать.

Участники проекта «Институт Семьи» на первой встрече создали образ Института Семьи и будущей книги, уточняли вопросы, которые для нас самих были неясны и на которые мы хотели бы получить ответы: о семье и экологии, о человеке и природе. Один из вопросов был о традициях и жизни семей в других странах. Я надеялась и не сомневалась, что ответы скоро придут каким-нибудь удивительным образом. Так и оказалось. На этот и на часть других вопросов я уже могу ответить после путешествия по Германии (Оснабрюк* – Трир – Кельн – Бремен), Люксембургу, Франции (Безансон – Ницца – Канны), княжеству Монако (и Монте-Карло), Италии (Сан-Ремо), Австрии (Инсбрук – Вена – Зальцбург). Интересным и ярким оказалось путешествие в течение 4-х дней с русскими, которых причудливая судьба привела жить в другие страны: США, Канаду, Германию, Израиль, а также россиянами из Кемерово, Казахстана, Москвы, Новосибирска, Санкт-Петербурга, Уфы. Это многодневное общение с попутчиками, людьми добродушными и любознательными, добавило недостающие краски в нашу палитру, помогло создать образ пути в «прекрасное далеко» для нас, россиян (петербуржцев).

Нас объединяло общее отношение к жизни, другим, себе: открытость переменам и вера в то, что «счастье возможно», интерес к жизни, юмор, желание учиться новому, знание языка. В другой стране необходимо уметь говорить на ее языке; если ты не знаешь его, в Германии скажи «Ich lerne Deutsch» («Я учу немецкий язык») – и искренняя доброжелательная улыбка будет тебе ответом.

Эта книга стала продолжением, 2-й частью «Справочника счастливого путешественника», начало которому положено 15 лет назад. Его мы вместе сочиняли

* В г. Оснабрюк 350 лет назад был заключен мир после 30-летней войны. В 1998 году это событие широко отмечалось: приехали представители королевских семей, Далай лама. В этом городе 22 июня 1898 года родился писатель Эрих Мария Ремарк.

Ольгой Александровной Фабричевой после путешествия в Лондон на конференцию (см. книгу О.А.Фабричевой. Пройти ультрамариновым путем^{**}). В этой, второй, «Ясной Книге», есть ответы и размышления на некоторые вопросы о счастливой семье, гармонии с природой, экологическом просвещении через семью (в семье), общественной деятельности, которая приносит радость открытий и достижений.

Все мы путешественники. Мы сами выбираем маршрут путешествия и путь по жизни, встречаем попутчиков и новых друзей, проживаем вместе неожиданные радостные и не очень приятные ситуации, находим их решения.

^{**} В ней есть ответы на вопросы о том, как стать свободным, как в нестандартных ситуациях эффективно строить межличностное общение с другими людьми, как *начать* счастливое путешествие по жизни, отводя трудностям их законное место.

Люди могут быть прекрасны и счастливы, не потеряв способности жить на Земле. Я не хочу и не могу верить, чтобы зло было нормальным состоянием людей

Ф.М. Достоевский



Идеал взаимоотношений с природой, человеком, собой, обществом

Хотим ли мы быть свободными? Все нужное помнить, а иногда забывать? И опять узнавать все, что необходимо сейчас для решения данного вопроса? Быть тверже стали и одновременно неуловимыми? Обнимающими все вокруг и плавно, мягко без борьбы изменяющими? Быть терпеливыми? Отражать в спокойном состоянии все окружающее? Дружить с солнцем и уступать только волшебной Любви? Жить вечно и уметь «испаряться», оказываясь в нужное время в нужном месте? Давать чистую энергию, быть всемогущим? Быть ясным для себя и других? Видеть прекрасное в мире, но не упускать из виду «пыль», которая может закрыть волшебный мир природы и людей...

«Да, хотим. Но разве это возможно?» – скажете вы. «Да! Такое "существо" есть, вы с ним знакомы – знаете о нем все, и не знаете совсем... Оно очень скромное и красивое. Так кто же это? Оно есть и в вас. На 70-90-95%. Конечно, это вода!»

Вода сказала бы: «Я помню все добрые слова и недобрые... Мне необходимы снег и водопады, чтобы забыть плохое и начать *сначала* учиться новому и прекрасному. Во мне есть все типы взаимоотношений: 1) твердость (попробуйте меня сжать!); 2) обтекаемость (посмотри на узоры земли, созданные моими реками и озерами – «глазами земли»); 3) питательность (вам трудно без воды и день прожить!); 4) резонансность (отражение мира); 5) свобода выбирать свой путь (сколько ответвлений у рек и ручейков); 6) настойчивость (вода камень точит – знаете сказку, кто сильнее?); 7) подвижность, текучесть, постоянное изменение (там, где вода застаивается – появляются болота); 8) вечность (количество воды на планете то больше, то меньше – так же, как у человека, но вода существует веки-вечные), 9) всемогущество: «я могу – все, у меня есть энергия приливов и отливов; я могу оказаться в другом месте – испариться, стать облачком, пролиться дождем, превратиться в другое существо»...

Все эти качества вода передает человеку!

А сколько видов воды существует!

Так что же вода не может? «Такого нет», – скажете вы. – «Есть...».

– Ты, дорогая вода, занимаешь на земле только горизонтальное пространство и неустойчива в вертикали (гейзер, фонтан, колодец – временный подъем). Только замороженная, ты принимаешь любую заданную форму!

– И «да» и «нет». Я поднимаюсь вверх во ВСЕМ ЖИВОМ (деревьях, цветах, поднимаюсь и циркулирую по сосудам человека, поднимаюсь к облакам). Так что стоит сказать еще об одном моем качестве – я скромная. И еще: я постоянно информационно взаимодействую со всем окружающим, и с тобой, человек. Так что не будь беспечен – я могу быть целительной, и я же могу быть опасной.*

ПОЭТЫ, ПИСАТЕЛИ, ХУДОЖНИКИ И МУЗЫКАНТЫ, РОДИТЕЛИ, СПЕЦИАЛИСТЫ – О ПРИРОДЕ, ЧЕЛОВЕКЕ, ГАРМОНИИ

*Я люблю, я люблю, я люблю,
я люблю тебя там, на луне,
и с увядшею книгой в окне,
и в укромном гнезде маргаритки,
и в том танце, что снится улитке...
Федерико Лорка*

Любая работа, имеющая в истоке мыслеобразы, притягивает к себе все, что ей нужно для образования целостности. Так и при подготовке книги к печати всегда появляются созвучные проекту люди, происходят встречи и события, связывающие воедино поиски людей разных профессий, возраста и опыта. Такие события – знак того, что проект на верном пути, он гармоничен.

Представленные в этой главе работы ставят проблему и указывают направления ее решения: гармония между человеком и природой («К вопросу о развитии экологического сознания в русской классической литературе (М.Ю. Лермонтов «Морская царевна»)), между собой, родителями, и детьми («Дитя природы»), между членами семьи («Волшебство в каждом дне»), с самим собой («Как я сотворила счастливую жизнь», «Слово "радуга"»).

Один из ключей к нашему проекту оказался у С.Н.Левагиной. Мы познакомились на конференции «Экология и культура: от прошлого к будущему»**.

Многие участники конференции отмечали особую атмосферу встречи: трепетное, искреннее внимание ко всем выступлениям. Стоит отметить, что конференция проходила в одном из наиболее экологически благополучных районов России. Важной составляющей

* Фильм «Великая тайна воды», 2006. Комитет по борьбе с лженаукой фильм заклеил (так написано в Википедии)

** V Всероссийская конференция, Ярославская обл., пос.Борок, 8 июня 2012 года.

успеха мероприятия стало участие председателя комитета экологического нормирования департамента окружающей среды и природопользования Ярославской области Анатолия Сергеевича Дунаева и директора историко-культурного центра «Молога» Александра Васильевича Ремизова, поддержка Главой Неокузского муниципального района Александра Валентиновича Курочкина. Участниками конференции были люди самых разных профессий: экологи и биологи, музейные работники и библиотекари, психологи и биологи, руководители государственных и общественных организаций, ученые и практики.

С.Н. Левагина***

Внимание! В этом эссе цифровые сноски! Надо всё унифицировать. Лучше всего ВСЕ сноски во ВСЕЙ книге сделать цифровыми (постранично). – надо подумать. Не запутаться бы.

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ В РУССКОЙ КЛАССИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ (М.Ю. ЛЕРМОНТОВ «МОРСКАЯ ЦАРЕВНА»)

Тема природы – одна из основополагающих в классической литературе, причём как русской, так и зарубежной, и это не требует доказательств. Красота природы и соответствие её состояния душевным движениям человека, богатство её даров, кажущихся неисчерпаемыми (недаром же многие наши великие писатели были страстными охотниками), – вот что интересовало мастеров изящной словесности. А в рамках сентиментализма и романтизма сама ценность человека находилась в прямом соответствии с естественностью выражения его природной сущности и подавалась непременно в обрамлении пейзажа, растений и животных.

Но когда же в русской классической литературе возникла тема защиты природы: не отдельных её представителей, в том числе и человека, а природы в целом? Тема нашей общей ответственности перед ней? Казалось бы, это произошло в XX веке, по известному выражению «Что имеем, не храним; потерявши, плачем»¹. Однако ещё в XIX столетии, до необратимых природных катастроф, великий русский поэт пророчески обратился к этой проблеме и представил нам глубину её решения в виде яркого, запоминающегося символа. Это был М.Ю. Лермонтов. Мы говорим о его позднем стихотворении «Морская царевна» (1841 год).

*** Светлана Николаевна Левагина, ведущий методист научно-методического отдела ГУК ЯО «Областной юношеской библиотеки им.А.А.Суркова» г.Ярославля.

¹ Название водевиля С. Соловьёва (1843), которое позже вошло в «Мысли и афоризмы» Козьмы Пруткова.

Казалось бы, этот образ – совершенно общее место в искусстве, и кто только не писал о русалках, nereидах, наядах, сиренах, ундилах, водяницах, вилах – и древние авторы, и немецкие романтики, и русские классики... Этих представительниц «иноного» изображали на картинах, в скульптурных композициях, ювелирных украшениях, домовой крестьянской резьбе и вышивке. В качестве яркого примера достаточно вспомнить повесть «Майская ночь, или Утопленница» Н.В. Гоголя или оперу Даргомыжского «Русалка» на пушкинский сюжет.



Раннее, 1832 года, стихотворение Лермонтова «Русалка», близкое к балладе, остаётся в русле литературной традиции. Авторская задача в нём поставлена, прежде всего, эвфоническая. «Музыкальность стиха, – пишет исследователь Л.Н. Назарова, – создаётся отсутствием экспрессивно звучащих согласных, накоплением плавных сонорных (плыла, голубой, луной). Единству мелодической линии не мешает свободное сочетание в стихотворении анапеста с амфибрахией (с преобладанием последнего)»². «В стихотворении создан целостный образ идеально-прекрасного мира, где и пейзаж, и облик персонажей, и все формы, краски, звуки выступают не в своём прямом значении, а скорее как знаки, символы «запредельной», сказочной красоты»³: *«Русалка плыла по реке голубой, / Озаряема полной луной; / И старалась она доплеснуть до луны / Серебристую пену волны. / И шумя и крутясь, колебала река / Отражённые в ней облака; / И пела русалка – и звук её слов / Долетал до крутых берегов...»*⁴

Стихотворение настолько очаровывает читателя, что он не замечает, как в этом произведении, словно в сказке, сведены воедино ночь и день. Как может быть «голубой» река, озаряемая даже «полной луной»? – Она чёрная, ну, пусть, тёмно-синяя, но не голубая! И какие отражения облаков может колебать ночная река? Разве что лунную дорожку. Но как достоверно изображение, если увидеть его полуденным: *«И, шумно катясь, колебала река / Отражённые в ней облака...»*⁵. А каково в ритмике стиха это «долетание» до «крутых берегов»! Именно крутых. Не зря последняя строка, когда «волны» как бы идут в обратном направлении (амфибрахий сменился анапестом) и «ударяются» о крутой берег, короче предыдущей. Современники, и, в частности,

² Назарова Л.Н. «Русалка» / Л.Н. Назарова // Лермонтовская энциклопедия / гл. ред. В.А. Мануйлов. – М., 1981. – с. 481.

³ Там же, с. 480.

⁴ Лермонтов, М.Ю. Русалка / М.Ю. Лермонтов // Соч.: в 4т. – М., 1984. – Т.1. – С. 275 – 276.

⁵ Там же.

В.Г. Белинский, сразу приняли это произведение как классическое и увидели в нём «один из драгоценнейших перлов русской поэзии»⁶.

Что же касается второго стихотворения Лермонтова о русалке – «Морская царевна» (1841), одного из последних в его жизни, стоящего в записной книжке, подаренной поэту В.Ф. Одоевским, сразу за стихотворением «Выхожу один я на дорогу», – то оно являет нам иной взгляд на эту тему, совершенно новый для XIX века.

Хотя исследователи (И.А. Андроников, К.А. Кедров, Л.М. Щемелёва) указывают на похожие детали в балладе Пушкина «Яныш-королевич» (из цикла «Песни западных славян»; опубликованных в 1836 г.), здесь, как говорится, то же, да не то. У Пушкина русалка – утопленница, погубленная ранее героем; и она при общении с ним уже русалкой всё ещё полна прежними страстями. У Лермонтова русалка – существо не нашей природы, это живое создание, не имеющее связи с человеческой повседневностью, однако способное к особым контактам.

Мы забываем, что если даже сейчас, как бы к этому ни относиться, имеется масса публикаций о личных встречах наших современников с русалками, – то в Азовском море, то в Каспийском⁷, то в Ростовской области, то на Дону, то в Замбии, то во Флориде, – то уж во времена Лермонтова рассказов о таких случаях отмечалось такое количество, что стало возможным их обобщение. Например, этим занялась лондонская газета «Mirror» в 1822 году⁸, а в 1823 году в Дании была даже создана королевская комиссия по изучению сообщений о русалках⁹. Случаи появления русалок были отмечены отнюдь не только во времена великих географических открытий, что было бы понятно: первооткрыватель «обязан» видеть чудеса (кстати, Христофор Колумб видел во время первого плавания у берегов Америки трёх русалок, отметив это событие в дневнике¹⁰), но и во все последующие века. И более всего таких сообщений шло почему-то из Шотландии, сердечно близкой нашему поэту. Акцент делался уже не на враждебность этих существ человеку, как ранее, а на то, что эти полурыбы-полуженщины вполне доступны и по-своему привлекательны. Так, в «научной» книге Луи Ренара «Рыбы, раки и крабы» (1754 г.), так называемая «русалка из Амбоина», пойманная у берегов острова Борнео, изображена на одной странице с «экстраординарным лангустом» – для демонстрации

⁶ Белинский В.Г. / В.Г. Белинский // Полн. собр. соч.: в 13т. – М. – Л., 1953. Т.4. – С. 534.

⁷ См., например: Таранов, М. С какой Атлантиды вынырнули азовские русалки и каспийские русалы / Михаил Таранов // Техника-молодёжи. – 2009. - № 2. – С. 36 – 38; или: Чернобров, В. Сказки о русалках, переходящие в быль / Вадим Чернобров // Техника-молодёжи. – 2009. - № 2. – С. 39 – 41.

⁸ Дубровская, Е. О чём поют русалки. Часть II. Фантастическая реальность / Екатерина Дубровская // History illustrated. – 2008. - № 12. – С. 92.

⁹ Дубровская, Е. О чём поют русалки. Часть II. Фантастическая реальность / Екатерина Дубровская // History illustrated. – 2008. - № 12. – С. 91.

¹⁰ Там же, с. 86.

похожих частей тела этих двух морских существ. Любопытно, что наиболее впечатляющие описания встреч с русалками известны из церковных источников. Так, например, приехавшие в 1700 году в Африку христианские миссионеры были чрезвычайно взволнованы тем фактом, что в Анголе местные жители не только ловят русалок, но и едят их. Это открытие породило теологический спор: «Если русалки всё же считаются наполовину человеческим существом, должна ли церковь осудить подобный акт каннибализма?»¹¹.

На протяжении веков русалок отстреливают, насмерть забрасывают камнями, отлавливают и сажают в бочку с водой, где они умирают через несколько часов или дней. Могила такой убитой в начале XIX века «морской девы» сохранилась в Шотландии до сих пор. Вот только один характерный пример к сказанному. «В 1737 году в журнале «Gentleman's magazine» говорилось о том, как недалеко от английского города Эксетер рыбаки, вытаскивая на берег сеть, обнаружили, что в ней запуталось неизвестное существо длиной в 1,22 метра, с хвостом, «как у лосося», которое они в результате забили палками. Сообщалось, что «тварь эта, умирая, стонала, как человек. Глаза, нос и рот у неё оказались тоже как у человека». Убитое тело затем выставлялось в Эксетере»¹². Видимо, из подобных источников и возникло «едва ли не натуралистическое описание смерти-агонии морской царевны»¹³.

Так в чём же этот иной, новый для XIX века взгляд на русалку в лермонтовской «Морской царевне»? Обратившись к тексту¹⁴, мы увидим, что это **первый голос** русского поэта **в защиту живой жизни**, отдельной от человека, ему не принадлежащей, на которую он права не имеет.

«В «Морской царевне» Л., – пишут авторы статьи в «Лермонтовской энциклопедии» Кедров и Щемелева, – сведены воедино три важных мотива лермонтовской поэзии – тайны, любви и смерти, однако смысл их взаимосвязи, нерасторжимости в данном стихотворении остаётся непрояснённым»¹⁵. Прояснение этого смысла мы [и] находим у философа П.А. Флоренского (1891–1938). Он не анализировал конкретно «Морскую царевну» – он просто мучился теми же проблемами, которые стали особенно актуальны в XX веке.

¹¹ Там же, с. 88.

¹² Дубровская, Е. О чём поют русалки. Часть II. Фантастическая реальность / Екатерина Дубровская // *History illustrated*. – 2008. – № 12. – С. 88.

¹³ Кедров, К.А. «Морская царевна» / К.А. Кедров, Л.М. Щемелева // *Лермонтовская энциклопедия* / гл. ред. А. Мануйлов. – М., 1981. – С. 286.

¹⁴ Лермонтов, М.Ю. Морская царевна / М.Ю. Лермонтов // *Соч.:* в 4т. – М., 1984. – Т.1. – С. 86-87.

¹⁵ Кедров, К.А. «Морская царевна» / К.А. Кедров, Л.М. Щемелева // *Лермонтовская энциклопедия* / гл. ред. В.А. Мануйлов. – М., 1981. – С.482.

Главное Павел Александрович постарался изложить в своём педагогическом труде «Детям моим», но в него входят и выводы знаменитой книги Флоренского «Столп и утверждение истины» (часть её стала магистерской диссертацией, а полностью книга была опубликована в 1914 году). А произведение «Детям моим» основано на анализе потрясений детства, ибо, как считал о. Павел, «первые детские впечатления определяют дальнейшую внутреннюю жизнь»¹⁶.

Детство о. Павла Флоренского прошло у моря, остро ощущаемого им первородной стихией. С морем связаны и приведённые ниже цитаты из книги «Детям моим», которые высветят нам суть заявленной проблемы.

«Ловили медуз палками. Красивые цветы с опалесцирующими чашечками, налитые светом, колыхались в воде, нежно обведённые фиолетовою каймою. Мы знали, что они жгутся, но это принималось как должное: к таинственному нельзя подходить безнаказанно. А вытащишь их – растают на тёплых камнях в бесцветную слизь, и ничего не останется»¹⁷.

А вот о морской пене:

«Что это за белая сетка непрестанно возникает на поверхности моря, чтобы снова растаять? Неужели она не живёт? Она мне казалась огромным существом, плавающим на морской поверхности, и хотелось поймать это существо и рассмотреть его ближе. Но оно не давалось в руки, а на ладони оставались лишь какие-то незанимательные воздушные пузыри. Пена, как и медузы, не поддавалась исследованию и могла существовать лишь в своей собственной стихии. Не научило ли это думать, что много есть явлений и существ, которые обратятся в ничто, извлечённые исследователем из своей жизненной среды...»¹⁸.

Но если ты не вел так себя с природой, не стремился её разрушить, даже ради исследования, то, пишет Флоренский, – «сокровенная сущность приподымала завесу своей тайны и бросала оттуда лукавый взгляд. Я хорошо помню это внезапное и далеко не повседневное ощущение, что взор встретился со взором, глаз упёрся в глаз – мелькнёт острое, и прекратится, да и не выдержать бы длительно этого прямого созерцания лица Природы. Но и мгновенное, это ощущение давало абсолютную уверенность в подлинности этой встречи: мы друг друга видели и насквозь друг друга понимаем, не

¹⁶ Флоренский, П.А. Детям моим. Воспоминания прошлых дней / П.А. Флоренский. - М., 2004. - С.14.

¹⁷ Там же, с.39.

¹⁸ Флоренский, П.А. Детям моим. Воспоминания прошлых дней / П.А. Флоренский. – М., 2004. – С. 55.

только я его, но и, ещё острее, он меня. И я знаю, что он меня знает ещё глубже и видит ещё определённое, чем я его, а главное – **меня всецело любит**¹⁹». ²⁰

«Молодые животные, некоторые птички, малые ящерицы с прекрасными карими глазами, иногда маленькие зелёные лягушата, ну и конечно, многие цветы так общались со мною»²¹, – замечает о.Павел.

Да, выдёргивание объекта из его среды, жажда обладания не даёт познания, истинное познание даёт любовь. Флоренский пишет в книге «Столп и утверждение истины»: **«Явленная истина есть любовь. Осуществлённая любовь есть красота»**²². **«То, что для субъекта знания есть истина, то для объекта его есть любовь к нему, а для созерцающего познание (познание субъектом объекта) – красота»**²³.

Вот мы и нашли у Флоренского высший смысл того, что происходит в стихотворении Лермонтова. Не было любви у героя «Морской царевны» – вот и не увидел он истины, вот и потерял красоту. **«Истина, Добро и Красота, – пишет Флоренский, – эта метафизическая триада есть не три разных начала, а одно»**²⁴. Природа-русалка шагнула навстречу с любовью, а встретила вечное желание познания истины путём физического обладания, не считающегося с ней. И выход один, считает философ: можно **«подсечь» «дурную бесконечность необузданности, как в мире материальном, так и в мире интеллектуальном»** только **«в корне своём, в сердце»**²⁵. Как у Лермонтова: **«Едет царевич задумчиво прочь, / Будет он помнить про царскую дочь!»**

Но человек – тоже часть природы. И разве не об этом же мотиве, о котором мы говорим, поэма Лермонтова «Мцыри»? Так природа защищает себя, а иначе наступает её перерождение, мутация, как почувствовал поэт уже горького XX века и общей с Флоренским судьбы Осип Мандельштам (1882–1943) в стихотворении «Мадригал», посвящённом Ларисе Рейснер, будущему красному комиссару. Стихотворение написано ещё в 1913 году, то есть не только до революции, но и до I мировой войны. Поэты остаются пророками – и в девятнадцатом столетии, и в двадцатом, и в двадцать первом.

¹⁹ Выделено мною – С.Л. Вспомним у Лермонтова: *«Синие очи любовью горят; / Брызги на шее, как жемчуг, дрожат».*

²⁰ Флоренский, П.А. Детям моим. Воспоминания прошлых дней / П.А. Флоренский. – М., 2004. – С. 103.

²¹ Там же, с. 104.

²² Флоренский, П.А. Столп и утверждение истины. Т.І. Ч.І / вступ. ст. С.С. Хоружева. – М., 1990. – С.75. – (Прилож. к журн. «Вопросы философии»).

²³ Там же.

²⁴ Там же.

²⁵ Флоренский, П.А. Столп и утверждение истины. Т.І. Ч.І / вступ. ст. С.С. Хоружева. – М., 1990. – С. 274. – (Прилож. к журн. «Вопросы философии»).

О. МАНДЕЛЬШТАМ «МАДРИГАЛ»

*Нет, не поднять волшебного фрегата:
Вся комната в табачной синеве, –
И пред людьми русалка виновата –
Зеленоглазая, в морской траве!*

*Она курить, конечно, не умеет,
Горячим пеплом губы обожгла
И не заметила, что платье тлеет –
Зелёный шёлк, и на полу зола...*

*Так моряки в прохладе изумрудной
Ни чубуков, ни трубок не нашли,
Ведь и дышать им научиться трудно
Сухим и горьким воздухом земли!²⁶*

1913



Многие из нас в душе – поэты. Мы стремимся повседневную жизнь и любую ситуацию, встречу сделать яркой, значимой и красивой. Далее вашему вниманию предлагается несколько эссе *поэтов в душе*.

Елена Кулагина

Дитя природы

В ожидании чуда

Противоречивые чувства бурлили во мне... Наверное, то же самое испытывают большинство женщин, которые собираются стать мамами. Конечно, это прекрасно – дать жизнь маленькому существу. В какой-то момент даже появилось ощущение, что я – Космос, во мне – целая Вселенная со своей сущностью, сознанием. С другой стороны,

²⁶ Мандельштам, О.Э. «Век мой, зверь мой...»: Стихотворения / Осип Мандельштам. – М., 2006. – С. 213.

чувство ответственности, экзистенциальные вопросы: что смогу дать, а справлюсь ли я, буду ли достойной матерью... Однако имели место и весьма эгоистичные мысли: вот сейчас появится еще ОДИН человек в моей жизни, и мне придется с ним делиться: материальным, бытовым, физическим, духовным...

Как только чудо увидело свет, сомнения развеялись. Осталась только ЛЮБОВЬ.

Вижу свет (глазами ребенка)

И вот я появился. Свет.

Это прекрасно!

Меня ждут. Мне рады.

Проходят дни. Я слышу голос. Один особенно знаком и дорог. Что говорят, пока не понятно, но говорят очень нежно, ласково. Редко, но бывает и по-другому. И тогда мне становится страшно.

Вот теперь я могу не только видеть и слышать, но и ощущать. Могу дотянуться до предметов, взять их в руки, попробовать на вкус... Холодный, сухой, шершавый, невкусный... Говорят, что это можно разбирать и собирать. Как много интересного! И главное – я не один! Есть рядом Другой, Родной.

Учусь жить (глазами матери)

Удивительно интересно проводить время, наблюдая за процессом развития маленького человечка. Становишься на один уровень с ним и начинаешь смотреть на мир его глазами. Интересно, а как окружающие взрослые, предметы воспринимаются малышом, не имеющим знаний и опыта, но явно обладающим мыслями, чувствами, интеллектом? Как маленький ребенок слышит и различает взрослую речь? Мне представлялось, что это звучит примерно так же, как речь, воспринимаемая под водой: «Бу-бу-буль». Но зато очень даже различимы голос и интонации... Подобное и в животном мире: речи у животных нет, но есть звуки, прикосновения, поведение... И малыш понимает, что ему хотят донести. Предметы обихода для ребенка также в новинку: как если бы инопланетное существо попало на Землю, и ему предложили, нет, даже стали заставлять надевать подгузники, шапочки и прочее, что совершенно неудобно, неприятно, стесняет движения, может, еще и сам процесс оказывается болезненным. Природа ребенка такова, что не терпит насильственности, нужна только мягкость, нежность, забота, терпение.

Итак, одежду мы приняли, смирились, возможно, даже нашли в ней какие-то плюсы. Далее – осваиваем нечто, до чего можно доползти, дотянутся и взять в ручки. Что это? Зачем? И тут на помощь приходит взрослый, который рядом и смотрит на мир глазами малыша. «Это кубик. Его можно ставить на другой такой же кубик». Интересно, что ребенок изначально руководствуется собственными природными инстинктами. И только эти инстинкты плюс любящий взрослый в итоге дают Счастливого Человека, Думającego и Чувствующего.

Поиски

Наверняка покажется странным, если некто, идущий с работы, вдруг сядет у лужи и начнет водить веточкой по серой воде, изучая круги и замысловатые узоры. И, конечно же, покажется еще более странным, если некто другой пробежится наперегонки с соседом до ближайшей скамейки. Есть в нас, Взрослых, тоже что-то природное. Часто на детской площадке можно наблюдать, как мамы, опускаясь на корточки рядом с ребенком, начинают играть в песочнице, рисовать мелками на асфальте, папы пускают листики-лодочки в лужах или забираются на детскую горку. Мы с возрастом, а может, в силу социальных факторов – воспитания, устоев общества, страха порицания – задавливаем в себе связь с природой, забываем, теряем. Оказывается, наиболее чувствующие – лучше, чем непосредственные – это стиль автора – мягкое ч... И еще раз беспокоить Елену – не могу (двое детей, очень эмоциональна) натуры находят выход благодаря появлению в семье Чуда. Хотя, может быть, сами об этом не догадываются. Общение с ребёнком становится мостиком между нами-взрослыми и нами-детьми. Как шанс вернуться к естественному восприятию мира.

Каковы наши главные заботы сегодня?

Деньги. Конечно же.

Люди стали измерять окружающий мир не метрами и килограммами, а купюрами (или количеством пластиковых карт).

– А куда ты ездил отдыхать? Сколько «звезд» было в вашем отеле?

– Какую машину они купили?

– Что у него за должность? Государственная фирма? Коммерческая? Наша или зарубежная?

Говорят, деньги портят людей. Трудно сказать. Но большинство считает, что это главное в жизни.

И вот, когда появляется малыш, волей-неволей тебе приходится остановиться хотя бы на мгновение и посмотреть вокруг и на себя. И не важно, сколько у тебя денег, важно, сколько у тебя Души...

Можешь ли ты научить Его надевать колечки на пирамидку или складывать кубики в башню? К сожалению, далеко не все знают, что детям это надо *показывать*. Можешь ли ты показать ему голубя и сказать: «Это гуля!» и посыпать крошек хлеба, предварительно собранных дома? Показать кошечку и объяснить, что нельзя причинять ей боль, потому что она – живая?

Малыш все это чувствует, ибо он – часть природы. Нежный, добрый, чистый. В нем нет злости, корысти. Он не умеет считать деньги. Он рассмеется и хлопает в ладоши, если накрыть игрушку платочком, а потом показать ее. Он – само совершенство. Совершенство, данное природой.

Фотография

*В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли...
Часто я вижу прекрасное лицо и такую одежду, что кружится голова от восторга, но душа и мысли – боже мой! В красивой оболочке прячется иногда душа такая черная, что не затрешь ее никакими белилами.*

А.П. Чехов

Однажды в социальной сети, на форуме рукоделия, я наткнулась на фотографию девочки лет 10–11.

Она стояла в ярко-красном бальном платье, сшитом ее мамой, выставив ножку. Под высоким разрезом на ножке у девочки красовалась ярко-красная подвязка...

Вокруг фотографии развернулись нешуточные баталии. Большинство участников хвалили таланты автора – дизайнера костюма, девочку – модель. И лишь несколько человек обратили внимание на суть...

Яркий наряд и впрямь был превосходен, чувствовалось мастерство. А как насчет внутренней красоты? Неужели за красным цветом, пышными юбками мы не в силах увидеть сущность, душу, природу? Насколько такая роль естественна для ребенка? Что мать пытается воплотить в дочери, воспитывая ее подобным образом, навязывая определенную роль, определенную манеру поведения, а, следовательно, и образ мыслей?

Ребенок во многом есть отражение нас самих – наших достоинств и недостатков, нашей сущности.

Когда мы видим недостойное поведение ребенка и торопимся отругать, наказать его, стоит остановиться и посмотреть на себя. Откуда у Создания Природы могли появиться пороки, недостатки? Не наши ли это пороки? Не ИХ ли мы пытаемся «выбить» силой своего голоса и власти, считая при этом, что тем самым делаем лучше для Него?

Ребенок – это зеркало, в котором наше собственное отражение, преломляясь, возвращается в несколько измененном виде. Измененном, потому что невозможно повторить свою точную копию – добиться через ребенка высот, которые не дались нам. У каждого своя ПРИРОДА.

Возвращение к истокам

Недавно я переехала жить в новый район.

До этого довольно много лет прожила в центре города. Из подъезда люди выходили прямо на оживленный проспект (хотя оживлен он был довольно пассивно из-за постоянно возникавших дорожных пробок). Для меня ситуация «каменного мешка» с выхлопными газами была совершенно нормальной, она компенсировалась удивительными архитектурными видами, которые открывались изо дня в день и которые я безумно люблю. За много лет даже мысли не возникало о том, что в моем любимом городе может быть иначе...

Был май. Деревья только-только раскинули свою свежую, молодую листву. Раннее солнышко приветливо светило в окно. Тишина. Только пение птиц. Звонкие трели создавали ощущение нереальности. А воздух!

Неужели такое возможно? Я не верила себе. Находясь в городе, вдруг так неожиданно оказаться в таком близком к природе месте!

Потом в моей жизни появился малыш.

И возвращение к природе оказалось не только внешним, но и внутренним.

Давайте отправимся к своим природным истокам!

Зачем?

Во-первых, как любое путешествие, оно также обещает нечто интересное, скорее всего, мы встретимся с неизведанным. Во-вторых, потеря корней грозит нарушением гармонии как внутри нас, так и в окружающем мире.

Как понять, что в нас природного?

Поведение младенца – вот ответ.

Когда больно – плачет. Малыш искренен, он не скрывает боль, неудобство, неудовольствие. Смеется, поет, танцует – проявляет свои эмоции «здесь-и-сейчас», тогда, когда хочется.

Еще один ответ – красота.

Она есть у каждого. Встречаются невероятно красивые люди, с дивным светом и сильной энергией, к которым тянешься, потому что такая красота завораживает. И хочется смотреть на нее, не отрывая глаз. Но можно и взрастить эту красоту в себе, открыть ее, развить. Как ребенок, который учится говорить, и мы следим, чтобы речь была правильной, красивой. Учим его относиться с добротой к другим детям, чтобы у него появились друзья – мы учим его красоте поведения, отношения к другим людям. Красота есть в каждом из нас и вокруг нас. И когда мы замечаем ее, наша жизнь становится прекраснее, здоровее, счастливее.

Красота, душа, поэзия...

Все в сердце живет моем.

Есть на Земле счастье матери –

Пусть оно будет моё.

Дочки растут – красавицы,

Быстро летят года.

Нежность в душе останется,

И пусть это будет всегда.

Владлена Казакова

Волшебство в каждом дне

Я хочу поделиться с читателями некоторыми открытиями, сделанными в нашей семье. Связаны они со словами, которые мы говорим друг другу, со способом выражения наших мыслей и эмоций.

Когда-то мы с мужем узнали, что для подсознания частицы «не» не существует. Оно, так же как Вселенная, воспринимает напрямую все, что произносится и думается нами.

И начали мы вслушиваться в то, что и как мы говорим. Оказалось, что ребенку вместо замечаний «не кричи», «не мусори», «не мешай», мы давали совершенно противоположные указания: «кричи», «мусори», «мешай», а потом удивлялись его реакции! Тогда мы стали искать формулы позитивно (без частички «не») выражения своей мысли, и у нас получилось: «потихше», «сохраняй чистоту», «цени моё дело»...

Поначалу было непривычно задумываться, как выразить мысль в позитиве, но вскоре это стало восприниматься увлекательной игрой с удивительными, прямо-таки волшебными результатами: наш ребенок успокаивался и затевал какое-то свое дело.

Ещё одним направлением нашего внимания стало наблюдение за тем, как мы выражаем свои эмоции в разговоре друг с другом. Речь идет о качествах человека, с которыми не комфортно, которые хочется изменить. К примеру, моему мужу не нравилось, что я его перебивала, не давала завершить мысль. Раньше обычной реакцией на такое были высказывания «Не перебивай меня!» или «Вот ты всё время меня перебиваешь!». Мы изменили эти фразы, и в позитиве они стали звучать так: «Как здорово, что ты всегда меня выслушиваешь внимательно и до конца!»

Чувствуете разницу? То есть, этого в тот момент вроде бы не было, но желаемое преподносилось уже как бы свершённым, да ещё и с интонацией благодарности.

Начинать такие фразы можно словами «Благодарю тебя за то, что...», «Радуюсь, как ты...», и дальше выражать свое пожелание в позитивной форме, без частички «не».

Когда мы таким образом выражаем мысль, начинается волшебство! Если было какое-то недовольство, раздражение, то они тут же исчезают, а внутри появляется волна озорства, радости (причем, как у произносящего эти слова, так и у того, к кому это обращение относится). Несколько раз услышала я от любимого: «Как здорово, что выслушиваешь меня до конца», пару раз произнесла это вместе с ним хором, уже смеясь и улыбаясь, и ведь научилась-таки быть терпеливой и внимательной по отношению к его речи.

Приведу на эту тему ещё один пример: я раньше всё время забывала поправлять занавеску на окне, чем вызывала недовольство мужа. И стала эта ситуация в его устах звучать такой фразой: «Ладушка, она такая молодец! Она занавеску на окне всегда за собой поправляет!». Произнося это, он шел и поправлял сам нашу любимую занавеску. Через какое-то время, отходя от окна, я стала слышать внутри эту фразу: «Вот Ладушка, она занавеску всегда поправляет, вот умничка-то!» и правда, стала так делать! Вот так радостно, без раздражения, легко, играючи стали разрешаться такие моменты в нашей семье.

С детьми действует особое волшебство: «Как здорово, что ты свою обувь вот тут, в сторонке, аккуратненько ставишь!» – вместо раздраженного: «Опять обувь разбросал?». При этом я, что в первом, что во втором случае всё равно сама обувь убираю, но при выражении эмоций в позитивной форме результат другой: несколько повторений, и сын стал сам это делать. Или ещё: сижу и смотрю, как он ест неаккуратно, и произношу: «И кушает-то он над столом, над тарелкою, вот добрый молодец-то!» и сын... преображается.

Расскажу ещё об одном волшебном методе, нами практикуемом. Когда хочется что-то изменить, но не видится – как, мы произносим это в прошедшем времени и обозначаем процесс изменения. Например, я испытываю чувство вины, мне это не нравится, хочу поменять состояние, при этом хочу выразить, *что* со мною происходит. Но если я просто произношу: «Я испытываю чувство вины потому-то, потому...» – это ничего не меняет. Чувство вины только крепнет, подпитываясь моим утверждением и вниманием слушающего. Тогда я строю фразу так: «Вот ра-а-а-ньше, да-а-авно, я испытывала вину за то и то... А теперь это изменяется». Обратите внимание, ведь в момент произнесения то, от чего хочется избавиться, ещё происходит, но это событие осознанно отправляется в прошлое. Стоит мне произнести такую фразу, как сразу становится легче, появляется радость, чувствуются реальные перемены в состоянии.

По такому же принципу мы меняем и другие фразы. Например, ограничивающее высказывание «Как трудно подобрать слова» заменяется обнадеживающим: «Мне всё легче и легче подбирать нужные слова», а фразу «Я не знаю» мы произносим как «Я знаю! Узнаю!», и внутри сразу раскрывается нужное знание, приходит идея, уходит состояние тупика, появляется чувство перспективы.

Наши слова и мысли – инструменты для творения внутреннего состояния, настроения. Они отражают наше мировоззрение и мировосприятие, ими мы творим себя, Мир вокруг и Волшебство взаимодействия с ним!

Вдохновения всем вам и Любви!

Наталья Вознесенская

Как я сотворила счастливую жизнь

Дорогие мои, я обращаюсь к тем, кто хочет и готов стать счастливым.

Не знаю, какое количество людей на планете могут сказать, что они – счастливы. Во всяком случае, я – одна из них. И мое единственное устремление – всячески способствовать расширению круга счастливой жизни. Пока человек сам не узнает, что это такое, он никого не сможет сделать счастливым: ни детей, ни жену, ни мужа, ни близких. Ведь можно научить только тому, что знаешь сам.

Итак, что стало для меня откровением?

Во-первых, наш общий дом – планета Земля – живая Сущность, обладающая Душой и сознанием!!!

Во-вторых, человечество – единое тело Земли. Вопрос в том, чтобы понять, как Земле и человечеству взаимодействовать для процветания друг друга. Земля и Человечество – ЕДИНЫ, как едины между собой все клетки организма человека. Они связаны законами, которые по незнанию люди нарушают. Отсюда и проблемы – экологические, экономические, социальные.

В-третьих, суть всего, что существует во Вселенной – ЭНЕРГИИ, обладающие сознанием. Они творят различные ФОРМЫ микро- и макромиров, в том числе формы звезд, планет, растений, животных, вирусов, бактерий... и ЧЕЛОВЕКА, тоже как энергетическую форму.

Захотелось узнать, как взаимодействуют энергии в человеке. Оказывается... видимые и невидимые энергии взаимодействуют по определенным законам, познание которых на элементарном уровне позволяет человеку со-творять СЧАСТЬЕ реально на Земле, здесь и сейчас. Слово «со-творять» использовано не случайно. Творец – это Созидательные Энергии Вселенной, многомерные (а не только те, что мы воспринимаем на Земле), вездесущие, не имеющие ни начала, ни конца. Это данность. И человек как энергетическая форма тоже может творить, т.е. со-творять со Вселенскими энергиями все, что пожелает. А главное желание человека – жить СЧАСТЛИВО.

Знания, которые мне помогли

Обратимся к главному. Основной закон существования Вселенной, Земли и Человека – РАВНОВЕСИЕ. Точка равновесия для человека – состояние РАДОСТИ. Все эмоции ниже Радости (агрессия, зависть, ненависть, страхи, стяжательство, обида, нетерпимость, непощение, уныние, скорбь, ощущение себя жертвой и т.п.) погружают человека в дисгармонию, и человек скатывается, образно говоря, в котел бурлящих низких эмоций. Радость окрыляет, и человек взмывает Духом... становясь творцом своей счастливой жизни.

Он – миротворец, он приветлив, сострадателен. Его присутствие БЛАГОТВОРНО воздействует на окружающих. Его невозможно вывести из РАВНОВЕСИЯ, поскольку он избавился от всех чувств и мыслей ниже РАДОСТИ.

И вот теперь самое интересное – я узнала, КАК достичь состояния Радости (равновесия).

Спешу рассказать об этом, дорогие мои.

Главное в человеке – Дух, который обладает сознанием, как и все во Вселенной. Если обратиться к Духу, он услышит наши просьбы. Более того, он только и ждет, чтобы помогать человеку 24 часа в сутки.

Для меня главными были просьбы о снятии стрессов и страхов (потерять работу, здоровье, близких, нехватка денег и т.д.) Я стала просить: «Дух мой, очисти меня от всех МЫСЛЕЙ и ЧУВСТВ ниже РАДОСТИ». Дух помогал, и тем эффективнее и скорей, чем ОСОЗНАННЕЕ я становилась.

ОСОЗНАННОСТЬ – это практическое знание (в отличие от теоретического) того, КАК поступать в любой, в том числе негативной ситуации, чтобы итогом стала истинная Радость победы над собой, ощущаемая как МОГУщество. Ведь победы над другими не существует, так как и в войне, и в спорах победителей нет. Страдают обе стороны.

Раз за разом у меня крепла уверенность, что я МОГУ управлять своей жизнью, поскольку освободилась от всех привязок, удерживающих мой ум и чувства на уровне ниже радости-равновесия-могущества. Я перестала быть марионеткой незнания.

Напрашивается вопрос: почему, а, главное, зачем, человек попадает в негативные ситуации? Например, юная мать бьет своего сыночка; в семье хроническая нехватка денег; конфликты с мужем (женой), со взрослыми детьми, с папой (мамой); предательство друга; неуспех своего дела и т.п.

Ответ меня поразил своей неожиданностью. Оказывается, наш Дух, как ЛЮБЯЩАЯ мать на Земле, учит быть хозяином своей жизни и творить только Радость (равновесие), исполняя основной закон Вселенной, Земли, человечества. Для этого Дух создает нам ситуации для очищения мыслей и чувств от негатива, т.е. всего того, что ниже Радости. И когда я поняла ЦЕЛЬ моих негативных ситуаций, я каждый раз [искала] стала искать их СМЫСЛ, т.е. от чего именно я должна освободиться. Понимание цели и смысла ситуации и есть ОСОЗНАННОСТЬ при твердом НАМЕРЕНИИ идти к Радости, постижение которой не имеет границ. Встать на путь Радости – это старт. Идти по нему – трудная работа. Надо постоянно контролировать мысли и чувства, владеющие тобой в конкретной ситуации, достигая каждый раз победы над собой. Сначала я обращалась за помощью к Духу, затем самостоятельно справлялась, и, в конце концов, «негатив» покинул меня, все «привязки» к нему были уничтожены. Я победила себя и поняла, что нет ничего снаружи, что мешает мне жить в Радости. Все внутри меня. Это так легко, когда не надо ни с кем бороться, кого-то обвинять, искать обидчиков, чувствовать себя неудачником, нелюбимым. Я стала со-творцом своей счастливой жизни.

Путь к равновесию

Было время, когда меня буквально бесило, что вопреки договоренности, сын опаздывает на 30-40 минут. Во что это выливалось, представить легко. И это было правилом. О каком равновесии могла идти речь? Осознав цель и смысл повторяющихся

ситуаций, я поняла, что Дух мне сигналил: «Убирай раздражение, если хочешь изменить ситуацию. Начни с себя, а не с сына». Я сказала себе: «Я не хочу быть раздраженной и напряженной, и в следующий раз ПРИМУ ситуацию, невзирая на любые последствия, мирно».

Итог. Не сразу я смогла мирно принять очередное опоздание. Но неудовольствие выражала спокойней. Раз от раза. И наступил момент, когда душа перестала бунтовать. Мой Дух, видя мои усилия, помог мне утихомириться. С тех пор об опозданиях речи нет. Эти ситуации мне больше не нужны. Этот положительный опыт – мое достояние. Я научилась принимать неприемлемое, и теперь раздражение ни в каких ситуациях несовместимо со мной. Сделан шаг к равновесию.

Были осложнения взаимоотношений с невесткой, когда я «домысливала» те или иные ее высказывания. Наконец, поняла, что Дух мне сигналил: «Отвечай только за то, что ТЫ говоришь, и никаких домыслов на счет других людей не делай». Я стала контролировать свои мысли и пресекать всякое домысливание по любому поводу.

Итог. Напряжение в наших отношениях исчезло. Изменила себя – изменилась для меня ситуация. Сделан еще шаг к равновесию.

Этот опыт освободил меня от осуждения других людей в их ситуациях. Я теперь знаю, что для каждого человека Дух создает необходимые только этому человеку ситуации. Смотреть «со своей колокольни» на то, как поступают другие – НЕУМЕСТНО. Исключением является участие, если тебя об этом попросили.

Еще одна ситуация.

Мною владел страх физического насилия. Когда я узнала, что человек ЕДИН (с миром), а задача Духа – оберегать, наставлять, помогать человеку поддерживать состояние Радости, я поняла, что со мной ничего дурного случиться не может. При этом я, конечно, просила: «Дух мой, освободи меня от чувства страха. Хочу пребывать в Радости». Пришло осознание защищенности Духом как данности.

Итог. Прошло время, и состояние тревожности (страха) покинуло меня. Сделан еще один шаг к равновесию.

«Зачем человеку даются негативные ситуации?»

Вот мы и подошли к ответу на вопрос «Зачем человеку даются негативные ситуации?» Ответ таков. Научиться принимать неприемлемое, освобождаясь таким способом от привязок, мешающих на пути к Радости – Равновесию – Могуществу. Продвигаясь к равновесию, человек открывает для себя другой взгляд на мир. Уходит суета, находится время и появляется желание творчески жить, т.е. открыть в себе способности, которые ждут этого момента. Принуждение уступает место желаемому

образу жизни. Отношение к ситуациям, происходящим вокруг, уже не имеет ничего общего со страхом, раздражением, непониманием. Состояние Радости в человеке – это исполнение им Вселенского закона равновесия. А таких людей Вселенная, являясь созидательной энергией, наделяет способностью со-творять вместе с ней, при этом оберегая и поощряя их творческие начинания.

Когда человек узнает и поймёт свое место во Вселенной, у него уже не будет другого способа существования, кроме Радости, поскольку Мирозданием правит закон ГАРМОНИИ (равновесия).

В результате моего счастливого преобразования, у меня появился «рецепт» достижения Радости:

- 1) осознать, что человек – со-творец созидательной энергии Вселенной;
- 2) побеждать, принимая неприемлемое;
- 3) побеждать в любых негативных ситуациях СЕБЯ.

В итоге получается: чем больше Счастливых людей, тем лучше Земле. Получая энергию Радости, Земля очищается, и в первую очередь уходят проблемы экологии.



Скорая помощь в трудных ситуациях

Скажите слово «радуга». Достаточно сказать слово «радуга» и настроение улучшается, силы появляются. Так перед экзаменом я напутствовала некоторых студентов: «Скажи радуга и иди отвечать».

Будьте в центре «вихря». Если нужно выполнить много дел, достаточно представить себя в вихре, например, торнадо. Внутри такого вихря всегда есть точка покоя. Если удаётся представить себя в центре вихря – удастся сохранить спокойствие, легко и эффективно решаются многие трудные ситуации и даже проблемы.

Познакомьтесь с презентацией О.А.Фабричевой «Инструменты управления стрессом» на сайте www.zhivoezero.ru (меню: Презентации).

Обратитесь к специалисту.

Подводя итоги всему сказанному в этой главе, хотелось бы сформулировать основную её мысль: высшее творение Человек может быть гармоничным и устойчивым к стрессам. Для этого нужно изучать и «коллекционировать» открытия детей и взрослых, ученых и специалистов разных сфер деятельности, чтобы ясный взгляд на ситуацию открыл все двери к творческим решениям. Здесь могут помочь и предложенные выше истории, а также простые упражнения.

ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ В ИНСТИТУТЕ СЕМЬИ: «ГАРМОНИЯ».

*Мы постоянно изменяемся,
иногда развитие идет через дисгармонию.*

Тогда кажется, что все усилия души были напрасны.

*«Ясным огнем» в наших поисках может быть
образ-метафора, мечта о возвращении утраченной и нахождении
будущей гармонии человека с самим собой,
другими людьми и природой.*

*Необходимо доверие себе,
понимание, что этот период временный,
осознание того, что мир отражает наше состояние и начинать
перемены нужно с гармонизации своих чувств и мыслей.*

*Необходимо научиться доверять, но и быть в меру осторожным -
не быть простофилей. Доверие как дорога ведет к Любви,
Надежде, Мудрости и Свободе.*

(Недоверие же мешает развитию и гармонии).