

В ПОИСКАХ ЧУДЕСНОГО



Наскальные рисунки в пещере Ласко
(фр. Grotte de Lascaux) во Франции
появились 15 500 — 18 600 лет назад

Электронный журнал

ЧЕЛОВЕК. МИР. ГНОЗИС

mir-gnozis.ru | сайт о духовном пути

№ 1 (48) январь 2023



ТЕМА НОМЕРА: В ПОИСКАХ ЧУДЕСНОГО

«Тот, кто желает получить знание, должен сам предпринять первые усилия, чтобы найти его источник и приблизиться к нему. <...> Знание не может прийти к людям само собой, если они не проявят усилий со своей стороны.»

«В поисках Чудесного. Фрагменты неизвестного учения.»

Успенский Пётр Демьянович (1878–1947) – русский путешественник, журналист, писатель, эзотерик-исследователь

В НОМЕРЕ:

- 3 – «Альтамира: у истоков искусства»
- 7 – Успенский «В поисках чудесного. Фрагменты неизвестного учения»
- 11 – Люди искусства. Символизм в творчестве Галлена-Каллелы

- 14 – Имена. Советы Гурджиева своей дочери
- 17 – Марина Цветаева: «Я не хочу умереть, я хочу - не быть»
- 18 – Сила Языка. Как научиться отвечать за собственные мысли, чувства и действия?





АЛЬТАМИРА: У ИСТОКОВ ИСКУССТВА

Из книги Е.Г. Дэвлет

Первооткрывателем (пещеры Альтамира) принято считать испанского археолога-любителя дон Марселино Сане де Саутуола. Впервые он осмотрел пещеру Альтамира, находившуюся в его владениях в провинции Сантандер на севере Испании, в 1876 году, спустя несколько лет после того, как в ее привходовом отверстии чуть не застряла собака местного охотника Модесто Кубильяса Переса. Совместные усилия охотника и собаки по расширению отверстия помогли открыть вход в пещеру, а вернее — в непознанный мир доисторического пещерного искусства. Переступил ли Саутуола в первый раз

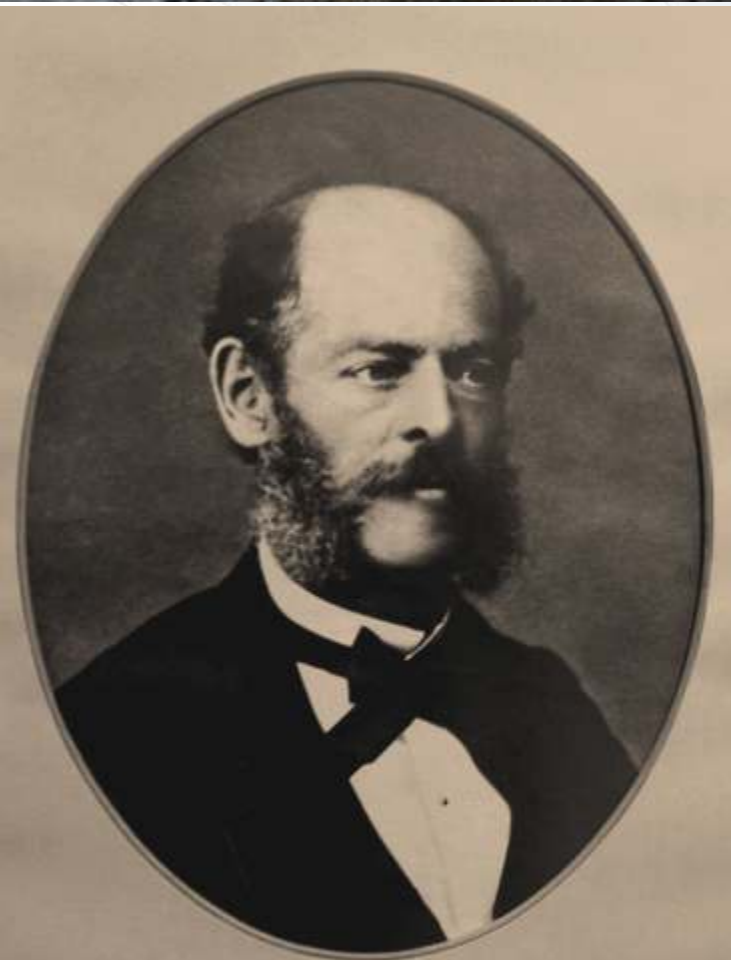
«порог» пещеры в 1875 или в 1876 года, случилось это осенью или весной — вот в чем вопрос. Впрочем, так ли это важно? Так ли существенно то, что во время первого посещения пещеры Саутуола не придавал значения росписям, даже не допустив мысли, что они могли быть делом рук первобытного человека?

Нельзя сказать, что грядущая слава лежала у его ног, скорее она находилась у любителя древностей над головой, на сводах пещеры. Хотя дон Марселино оказался подготовленным зрителем — ведь он уже видел на выставке в Париже небольшие скульптурные произведения искусства

ледниковой эпохи, — тем не менее к росписям Альтамиры его внимание привлекла маленькая Мария — его дочь, которую Саутуола в тот раз взял с собой. Она первой вошла в пещеру, и, пока отец был занят раскопками, девочка бегала по подземелью и играла то здесь, то там, пробираясь под низкими сводами, легко проникая благодаря малому росту туда, куда взрослому удавалось пройти лишь наклонившись. Наконец она подняла вверх голову и увидела на своде пещеры красочные фигуры. Здесь, на потолке небольшого низкого зала, словно сгрудились принявшие разнообразные



Пещера Альтамира, Испания



Марселино Сане де Саутуола (1831–1888) – первооткрыватель пещерного искусства

позы бизоны. Знаменитый возглас Марии под сводами пещеры: «Папа, смотри — быки!» — эхом донесся до нас и до сих пор будоражит воображение.

Вся страна узнала о научной сенсации, многие устремились в Сантандер, чтобы осмотреть росписи.

Казалось бы, ничто в этой истории не предвещало тех трагических коллизий, которые ожидали первооткрывателей в науке. Но научный мир проявил косность и непонимание.

Победил «скепсис ученых». Газеты писали, что у Саутуолы незадолго до открытия росписей гостил художник. Намек был ясен. Тщетно гость Саутуолы публично отрекся от авторства пещерных росписей, которое ему приписывала молва. Приговор был суров. Саутуолу обвинили в фальсификации.

Стойкое неприятие этого замечательного открытия со стороны официальной науки продлилось до начала XX в. Тенденциозные, несправедливые обвинения до срока свели в могилу первооткрывателя палеолитических росписей.

Незадолго до кончины Саутуола якобы произнес слова: «Горе, которое во мне, пройдет лишь со смертью».

История признания Альтамиры столь драматична, что нельзя мысленно не возвращаться к страницам этой летописи войны амбиций, знаний и страстей.

Представители научной общественности сразу единодушно не приняли не только открытие Саутуолы, но и последовавшие за ним другие аналогичные находки в европейских пещерах.

Если мы попытаемся мысленно представить, как совершались крупнейшие в истории человечества открытия, то перед



нами развернется пропасть непонимания, мы увидим борьбу честолюбия и корысти, противостояние размеренной, сытой жизни и страсти к познанию, спутниками которой часто являлись страдания душевные и физические, отверженность и разочарование. Однако трудности и лишения не останавливали романтиков познания, рисковавших своими жизнями, благополучием, нехитрым счастьем, отдавших предпочтение неведомому. История знакомства людей с ранними формами искусства — это история сомнений, удивительных открытий, это рассказ о способности по-новому взглянуть на эстетический потенциал и художественные навыки наших далеких предков, об умении поставить технику на службу не только технологическому прогрессу, но и познанию прошлого человечества. Есть нечто, заставляющее людей идти наперекор обстоятельствам, рассудочным суждениям. Так порой совершаются подлинные открытия. Так случилось, когда человечеству довелось соприкоснуться с древнейшими проявлениями художественного творчества, самым истоком мирового искусства. Авторитетные ученые того времени разделились на скептиков и сторонников подлинности удивительного искусства, скрытого в глубинах пещер. Может быть, самая большая загадка — почему наскальное искусство, появившись около 30 тыс. лет назад, столь совершенно? Согласно современным представлениям, изобразительная деятельность была свойственна Homo sapiens как виду.

Из книги Е.Г. Дэвлет «Альтамира: У истоков искусства», 2004





Петр Успенский. В поисках чудесного.
Фрагменты неизвестного учения.
Перевод Н. В. фон Бока, СПб, 1992.



УСПЕНСКИЙ «В ПОИСКАХ ЧУДЕСНОГО. ФРАГМЕНТЫ НЕИЗВЕСТНОГО УЧЕНИЯ»

Очень трудно установить, что такое «чудесное», но для меня это слово имело вполне определенный смысл. Уже давно я пришёл к заключению, что из того лабиринта противоречий, в котором мы живем, нет иного выхода, кроме совершенно нового пути, не похожего ни на один из тех, которые были нам известны и которыми мы пользовались. Но где начинался этот новый или забытый путь — этого я не мог сказать. Тогда мне уже был известен тот несомненный факт, что за тонкой оболочкой ложной реальности существует иная реальность, от которой в силу каких-то причин нас нечто отделяет. «Чудесное» и есть проникновение в эту неведомую реальность.

В феврале и марте 1915 года, я прочёл публичные лекции о своих путешествиях по Индии под названием «В поисках чудесного» и «Проблема смерти». Лекции должны были послужить введением в книгу, которую я собирался написать о своих путешествиях; я говорил в них, что в Индии «чудесное» ищут не там, где нужно, что все обычные пути здесь бесполезны, что Индия охраняет свои сокровища гораздо лучше, чем мы это предполагаем. Однако «чудесное» там действительно существует.

Первая встреча с Гурджиевым совершенно перевернула мое мнение о нём и о том, чего я мог бы от него ожидать. Прекрасно помню эту встречу. Мы вошли в небольшое кафе на

шумной, хотя и не центральной улице. Я увидел человека восточного типа, уже немолодого, с черными усами и пронзительными глазами; более всего он удивил меня тем, что производил впечатление переодетого человека, совершенно не соответствующего этому месту и его атмосфере.

Всю неделю, которую я провёл в Москве, я виделся с Гурджиевым ежедневно. Очень скоро стало ясно, что он знал очень многое из того, что мне так хотелось узнать. В частности, он объяснил некоторые феномены, встретившиеся мне в Индии, которые никто не мог объяснить — ни на месте, ни впоследствии. В его объяснениях

чувствовалась уверенность специалиста, очень тонкий анализ фактов и какая-то система, которую я не мог уловить, но присутствие которой ощущал, ибо все объяснения Гурджиева заставляли думать не только о фактах, о которых шёл разговор, но и о многих других вещах, которые я наблюдал или о которых догадывался.

Меня глубоко заинтересовало всё то, что говорил Гурджиев. Я ощутил в его словах какую-то новую точку зрения, не похожую на все, с чем я встречался раньше.

* * *

Во время одной из наших бесед я спросил Гурджиева:

— Как, по вашему мнению, лучше всего подготовиться к изучению вашего метода? Полезно ли, например, изучать так называемую «оккультную» и «мистическую» литературу?

Говоря это, я имел в виду прежде всего «Таро» и литературу о нём.

— Да, — сказал Гурджиев, — при помощи чтения можно найти многое. Возьмите, например, себя. Вы уже могли бы знать порядочно, если бы умели читать. Я хочу сказать, что если бы вы поняли всё, что прочли за свою жизнь, вы бы уже знали то, чего сейчас ищете. Если бы вы понимали всё, что написали в своей книге... как её? — и он сделал нечто совершенно невозможное из слов «Tertium Organum», — я пришёл бы к вам с поклоном и просил бы учить меня. Но вы не понимаете ни того, что читаете, ни того, что пишете. Вы даже не понимаете, что значит слово «понимать». Однако понимание существенно, и чтение способно принести пользу только тогда, когда вы понимаете то, что читаете. Впрочем, никакая книга не в состоянии дать подлинную подготовку. То, что человек знает хорошо (он сделал ударение на слове «хорошо»), и есть его подготовка. Если человек знает, как хорошо сварить кофе, как

хорошо шить сапоги, - ну что ж, тогда с ним уже можно разговаривать. Беда в том, что ни один человек ничего не знает хорошо. Всё, что он знает, он знает кое-как, поверхностно.

Это был один из тех неожиданных поворотов, которые Гурджиев придавал своим объяснениям. Слова Гурджиева, помимо обычного значения, содержали, несомненно, и какой-то иной смысл. Я уже начал понимать, что для подхода к этому скрытому смыслу нужно начинать с обычного значения слов. Слова Гурджиева были всегда значительны в своем обычном смысле, хотя этим их содержание не исчерпывалось. Более широкое и глубокое значение оставалось скрытым в течение долгого времени.

* * *

В общем, меня удивило многое из того, что говорил Гурджиев. Были идеи, которых я не мог понять и которые казались мне фантастическими и необоснованными. Другие вещи, наоборот, странным образом совпадали с тем, что я сам уже давно понял. Более всего меня заинтересовала связанность всего того, что он говорил. Было очевидно, что его идеи не оторваны одна от другой, как это бывает со всеми научными и философскими идеями, а составляют единое целое, из которого я видел пока лишь отдельные части.

* * *

Гурджиев сообщил мне некоторые подробности об организации групп для своей работы и об их роли. Один или два раза он употребил слово «эзотерический», которого я прежде от него не слышал. Меня заинтересовало, что он имеет в виду, но, когда я попытался остановить его и спросить, что он понимает под словом «эзотерический», он уклонился от ответа.

— Это не важно... Ну называйте, как вам нравится, сказал он. — Суть не в этом, а в том,

что «группа» есть начало всего. Один человек ничего не может сделать, ничего не в состоянии достичь. Группа с подлинным руководителем может сделать многое. Она в состоянии совершить то, чего одному человеку не добиться.

Вы не понимаете своего положения. Вы находитесь в тюрьме. Все, чего вы можете желать, — если вы способны чувствовать, — это бежать, вырваться из неё. Но как можно бежать? Необходимо вырыть под стеной проход. Один человек ничего не может сделать. Но предположим, что таких людей десять или двадцать — если они работают по очереди и если один прикрывает другого, они смогут закончить проход и спастись.

Далее, никто не сумеет бежать из тюрьмы без помощи тех, кто бежал раньше. Только они могут рассказать, каким образом возможно устроить побег, только они могут передать инструменты — напильники или что-то другое, что может понадобиться. Но один заключенный не сможет найти этих людей, вступить с ними в соприкосновение. Необходима организация. Без организации нельзя ничего добиться.

Впоследствии Гурджиев часто возвращался к этому примеру «тюрьмы» и «побега из тюрьмы». Иногда он начинал с этого разговор, и тогда его излюбленным выражением было следующее: *чтобы заключенный имел возможность бежать в любую минуту, он должен прежде всего понять, что он находится в тюрьме*. До тех пор, пока он это не уяснит, пока считает себя свободным, у него нет никаких шансов. Никто не в состоянии помочь ему или освободить насильно, против его воли, наперекор желаниям. Если освобождение возможно, оно возможно только как результат огромного труда и усилий, прежде всего, сознательных усилий, направленных к определенной цели.

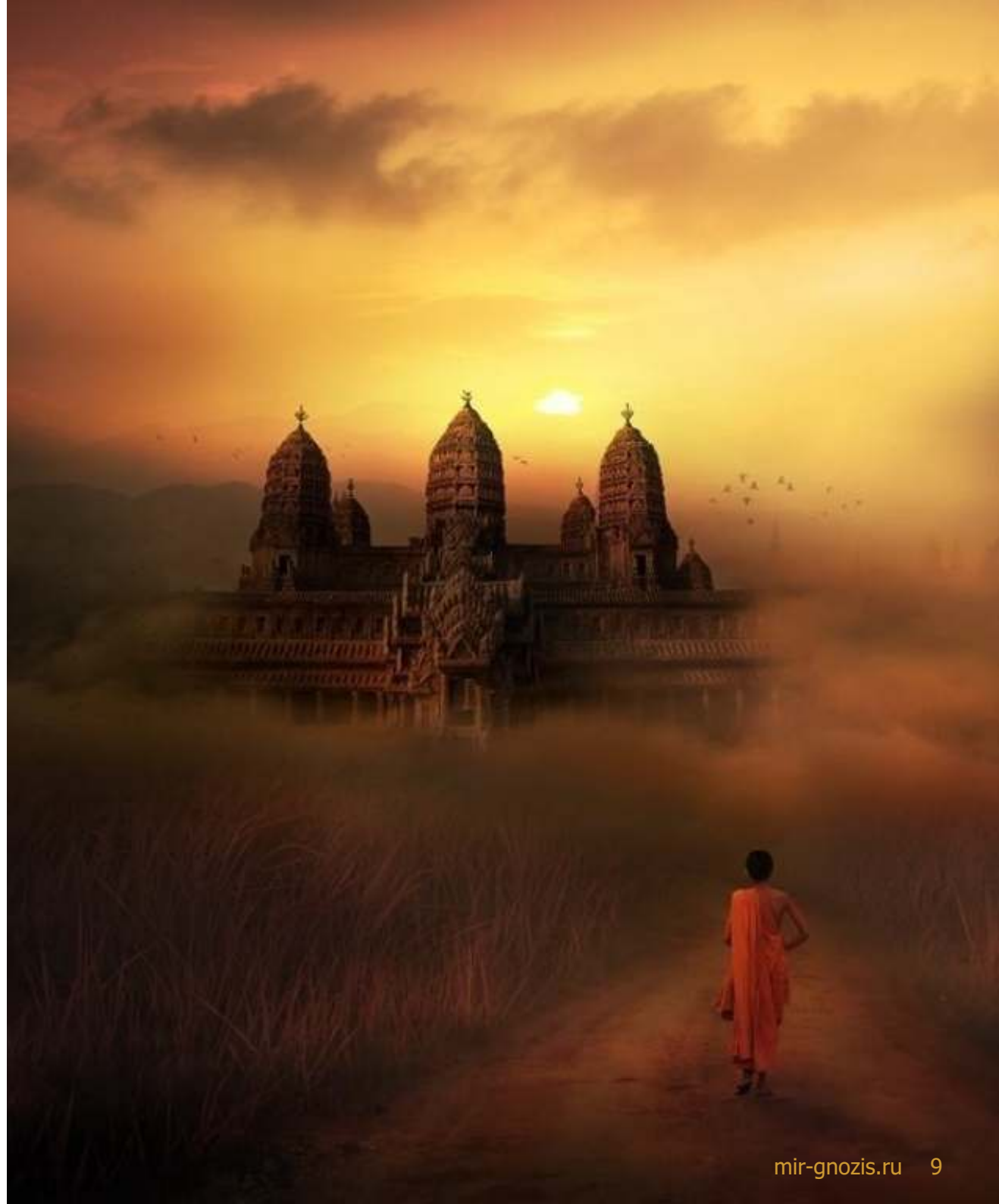
* * *

Припоминаю, что в связи с беседами, следовавшими в этот вечер, меня поразил один факт. Многие люди слышали что-то совершенно иное, чем говорил Гурджиев: а другие обратили внимание лишь на второстепенные и несущественные замечания и запомнили их. От большинства слушателей ускользнули самые фундаментальные принципы того, что говорил Гурджиев. Он сказал мне, что лишь немногие задают вопросы по существу. Один из таких вопросов остался у меня в памяти:

— Каким образом человек способен вызвать внутри себя борьбу между «да» и «нет»? — спросил кто-то. — Необходима жертва, — ответил Гурджиев. — Если вы ничем не жертвуете, вы ничего не приобретаете. И необходимо пожертвовать чем-то, в данный момент драгоценным, пожертвовать им надолго, пожертвовать многим. Но все-таки не навсегда. Это следует понять, потому что нередко не понимают именно этого. Жертва необходима только тогда, когда идет процесс кристаллизации. Если же кристаллизация достигнута, отречения, лишения и жертвы более не нужны. Тогда человек может иметь все, что хочет. Для него нет больше никаких законов; он сам для себя закон.

* * *

В течение этого времени я много бывал вместе с Гурджиевым и начал лучше понимать его. В нём поражала большая внутренняя простота и естественность, заставлявшие полностью забывать то, что для нас он был представителем чудесного и неведомого мира. В нём полностью отсутствовали любого рода аффектация или желание произвести впечатление. Вместе с тем угадывалось отсутствие личного интереса во всем, что он делал, совершенное бескорыстие, безразличие к удобствам и покою, способность не щадить себя в работе, какой бы она ни была.



Из некоторых случайных бесед с Гурджиевым я приобрёл кое-какие представления о его прежней жизни. Детство Гурджиева прошло в необычных, весьма далеких от нас, почти библейских условиях. Бесчисленные стада овец; скитания с места на место; соприкосновение с разными странными людьми.

Он провёл юные годы в атмосфере волшебных сказок, легенд и традиций. «Чудесное» вокруг было подлинным фактом. Предсказания будущего, которые он услышал и которым окружающие его люди поверили, — эти предсказания исполнились и заставили его поверить во многое другое.

Всё это вместе взятое уже в детстве породило в нём стремление к таинственному, непонятному, магическому. Он рассказал, что ещё совсем молодым совершил несколько далеких путешествий по Востоку. Я не мог в точности решить, что в его рассказах было правдой. Как он говорил, во время путешествий он снова столкнулся с явлениями, свидетельствовавшими о существовании некоторого знания, особых сил и возможностей, превосходящих возможности обыкновенного человека, встретился с людьми, наделенными ясновиденьем и другими таинственными силами. Он сказал, что постепенно его отлучки из дома и путешествия стали преследовать определённую цель. Он отправился на поиски знания и людей, обладавших этим знанием. По его утверждению, преодолев большие трудности, он нашёл источники знания в содружестве с несколькими людьми, как и он, искавшими чудесное.

Во время одного разговора с Гурджиевым в нашей группе — которая стала уже превращаться в постоянную — я спросил: — Если древнее знание сохранилось, если

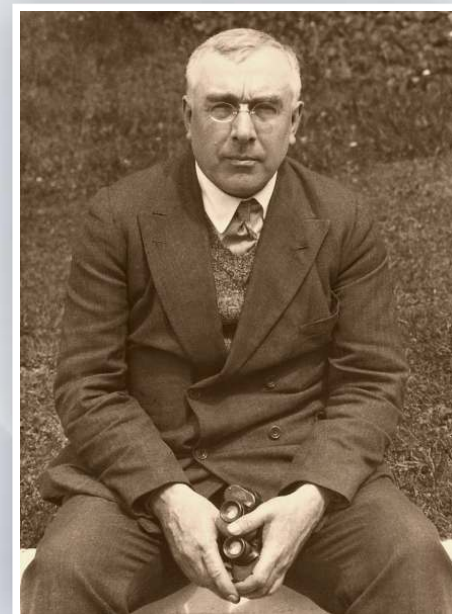
вообще существует знание, отличающееся от нашей науки и философии или даже превосходящее её, почему же тогда оно так тщательно скрыто, почему не сделано общим достоянием? Почему люди, обладающие этим знанием, не желают, чтобы оно перешло в общий поток жизни ради лучшей, более успешной борьбы против обмана, зла и невежества?

Вероятно, такой вопрос возникает у каждого человека, который впервые знакомится с идеями эзотеризма.

— На это есть два ответа, — сказал Гурджиев. — Во-первых, это знание не скрыто; во-вторых, по самой природе своей оно не может стать общим достоянием. Сперва мы рассмотрим второе из этих положений. А потом я докажу вам, что **знание** (он подчеркнул это слово) гораздо более доступно для тех, кто способен его усвоить, чем обычно полагают; вся беда в том, что люди или не желают знания, или не в состоянии его принять.

Если мы возьмем некоторое количество золота и решим позолотить много предметов, нам необходимо знать или точно подсчитать, какое количество предметов можно покрыть этим золотом. Если же мы попытаемся позолотить большее их число, они покроются золотом неравномерно, пятнами, и будут выглядеть гораздо хуже, чем предметы, которые совсем не были позолочены. Фактически, мы просто потеряем при этом наше золото.

Распределение знания основано на точно таком же принципе. Если знание дается всем, никто ничего не получает. Если оно сохраняется среди немногих, каждый получит столько, что его будет достаточно не только для сохранения, но и для увеличения полученного.



Пётр Демьянович Успенский (5 марта 1878 — 2 октября 1947) — русский журналист и писатель, математик по образованию. В 1915 году знакомится с Гурджиевым и становится его учеником, вплоть до их разрыва в 1924 году. Принципы Четвертого Пути были описаны в книге «В Поисках Чудесного» (1947).



Мать Лемминкяйнена, 1897

Символизм в творчестве Галлена-Каллелы

Аксели Галлен-Каллела (Akseli Gallen-Kallela, 1865—1931) — финский художник, которого вдохновляли как библейские сюжеты, так и оккультные и теософские учения; он разделял духовные поиски многих символистов и размышлял о предназначении искусства.

«Мать Лемминкяйнена» (1897) — знаменитая иллюстрация к поэме «Калевала» из цикла финского эпоса.

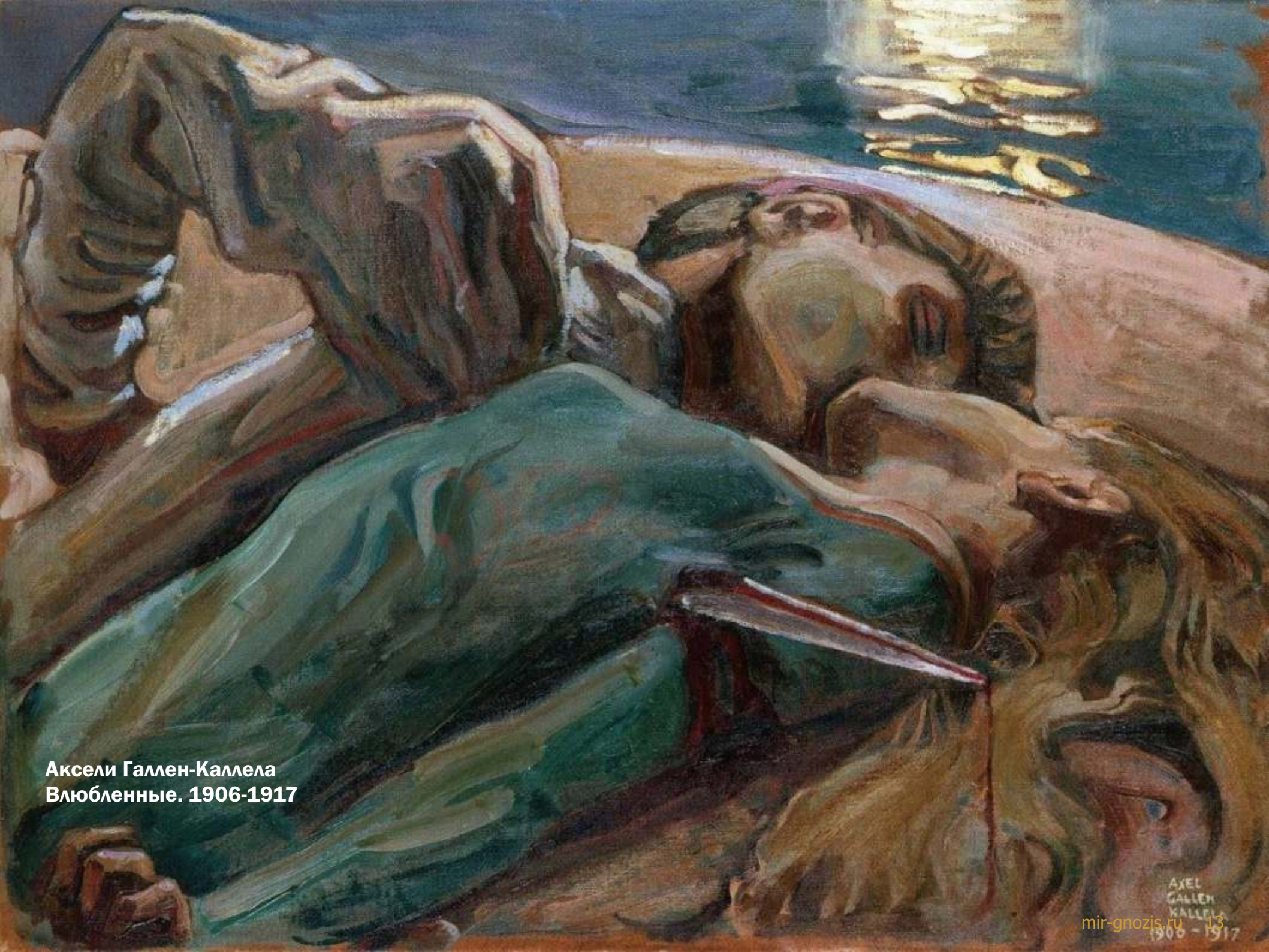
В картине «Симпозиум» (1894) мы видим двух мужчин, которые смотрят на странное явление наподобие ангела, парящего над столом. Сам этот ангел находится за пределами картины. Здесь же изображена стоящая фигура в чёрном — это сам художник. Двое за столом — это финские композиторы Роберт Каянус и Ян Сибелиус. В этой работе присутствует представление о художнике как избранном человеке, которому одному дано видеть невидимое.

В 1906-1917 гг. художник создает полотно «Влюбленные». Картина передаёт нам всю остроту и боль любви. Добровольно воткнувший меч любви в спину мужчины пронизывает его сердце и проникает в сердце девушки соединяя их навеки и обрекая на страдания. Напряженная левая рука девушки говорит нам о том что она испытывает невероятную боль. Но слившись в страстном поцелуе влюбленные переживают все предназначенные им мучения.

ист. <https://wabisabi.by/aksel-gallen-kallela/>



Аксели Галлен-Каллела
Симпозиум, 1894



Аксели Галлен-Каллела
Влюбленные. 1906-1917

AXEL
GALLEN
KALLELA

1906 - 1917

Георгий Иванович Гурджиев

(31 марта 1866 (?) — 29 октября 1949)

— духовный учитель, писатель, путешественник. В своих странствиях Гурджиев изучал различные духовные традиции, в числе которых суфизм, буддизм и восточное христианство, собирал отрывки древних знаний, а также духовную музыку и ритуальные танцы посещаемых стран. В 1922 году во Франции основал «Институт гармонического развития человека». После аварии в 1924 Гурджиев начал работу над «Всё и вся» (10 книг, 3 серии): «Рассказы Вельзевула своему внуку», «Встречи с замечательными людьми», «Жизнь реальна только тогда, когда Я есть». Набирал и работал с группами учеников (первые в 1912 в Москве). Учение Гурджиева получило название «Четвёртый путь».

mir-gnozis.ru



СОВЕТЫ ГУРДЖИЕВА СВОЕЙ ДОЧЕРИ

Георгий Иванович Гурджиев — психолог, философ, учитель и мистик, автор детально разработанного учения о «четвертом пути» внутренней реализации человека. Он добровольно принял на себя миссию, направленную на подъем духовности стран Запада.

Половину своей жизни Гурджиев провел в поисках эзотерического Знания, обучаясь в тайных школах и монастырях, как Востока, так и Запада. Как человек

глубочайших знаний и реализованный маг он оказал сильнейшее воздействие на самые различные слои общества Европы и Америки.

Знания, данные Гурджиевым, опередили его эпоху на сотню лет. Только сейчас, с развитием информационных технологий и нейрофизиологической психологии, стали понятны его идеи об управляющих центрах психики человека. Однако некоторые идеи Гурджиева еще ждут своих «открывателей».

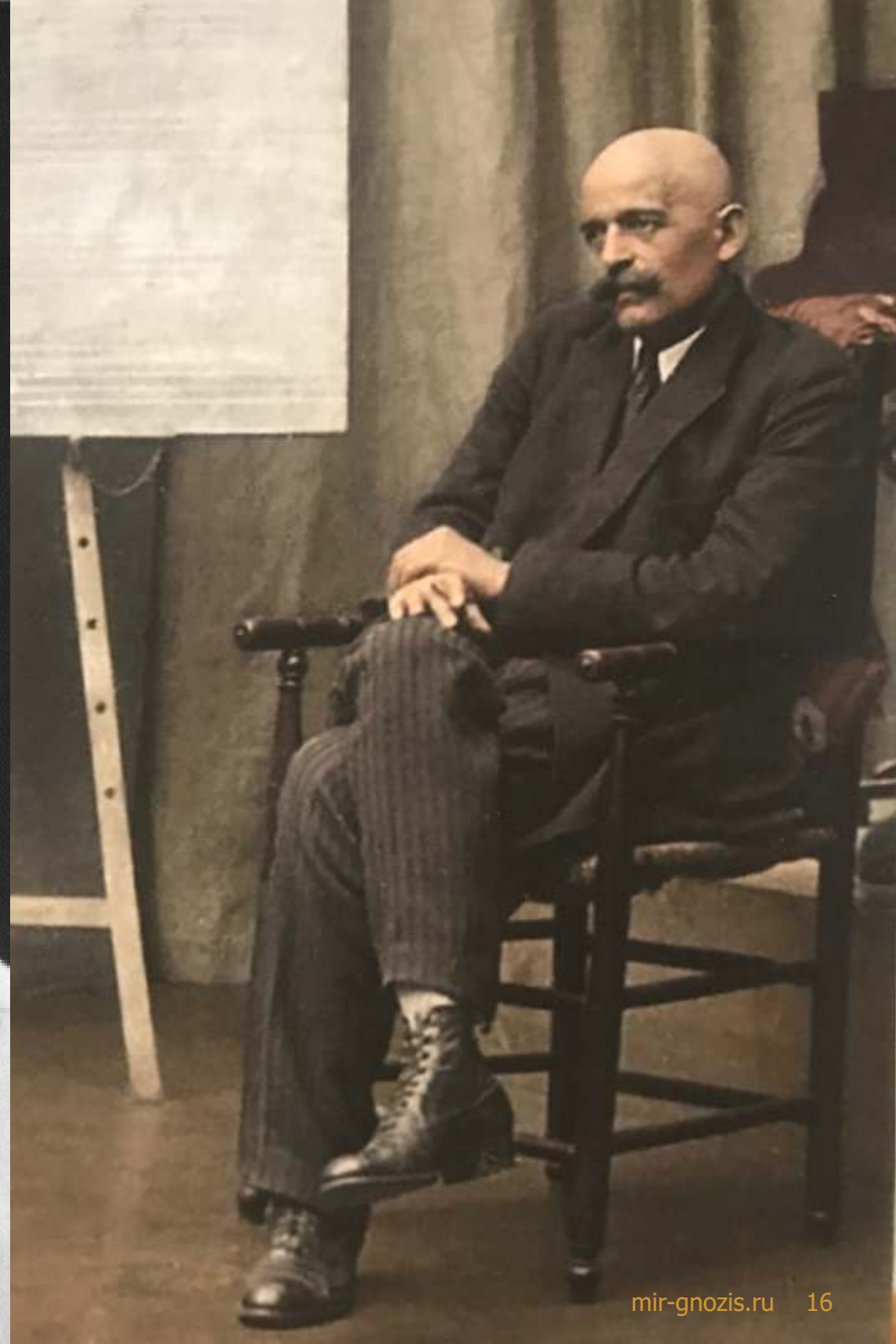
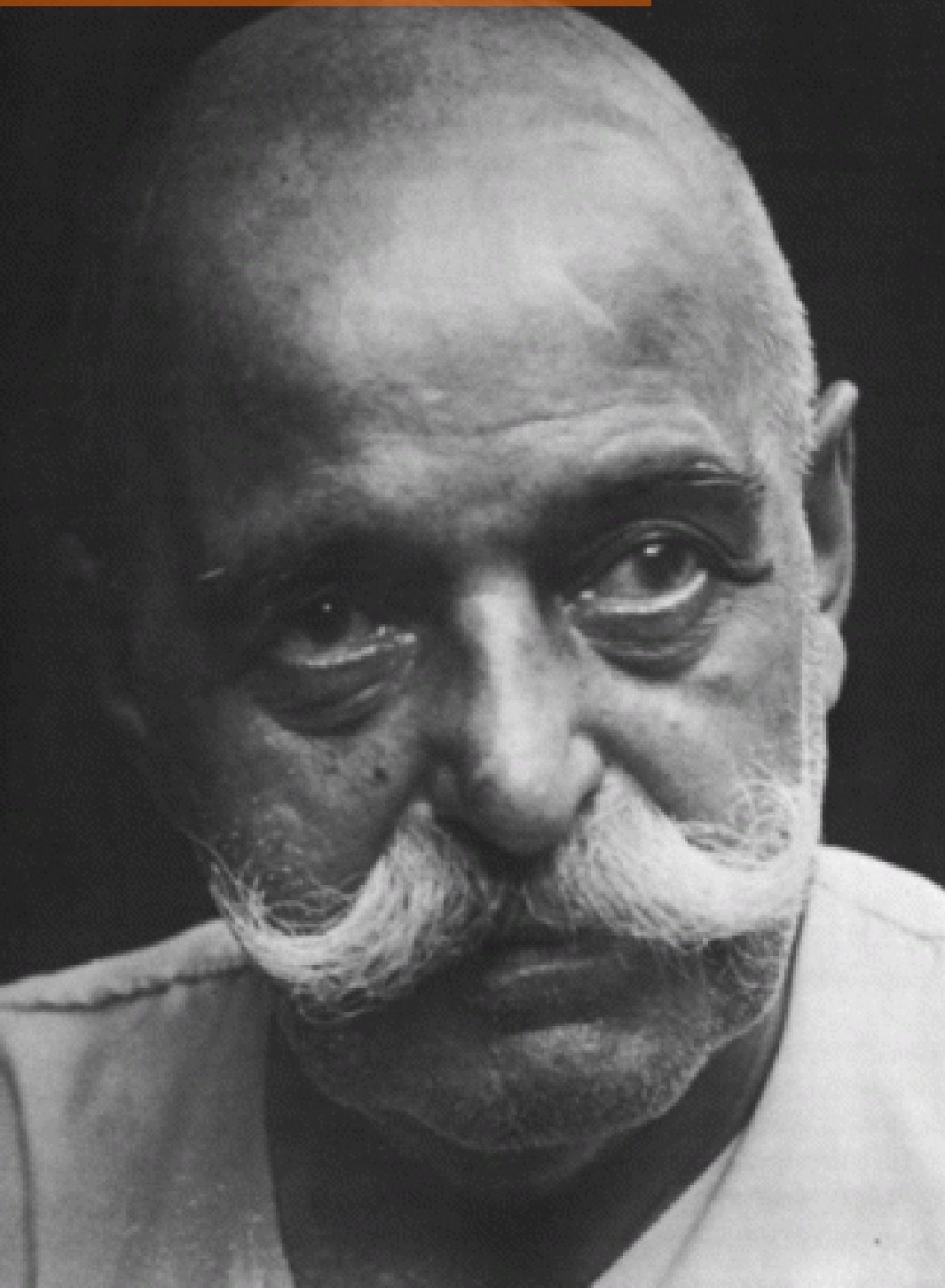
Предлагаем вашему вниманию отрывок из книги мемуаров жены и дочери Гурджиева Жесмин и Душки Ховарт (Jessmin & Dushka Howarth "It's Up To Ourselves") в переводе Андрея Коклина.

1. Фокусируй своё внимание на себе. Осознавай в любой момент, что думаешь, чувствуешь, желаешь и делаешь.
2. Всегда заканчивай начатое тобой.
3. Делай своё дело настолько хорошо, насколько возможно.
4. Не связывай себя ни с чем, что может потом разрушить тебя.
5. Проявляй свою щедрость без свидетелей.
6. Относись к любому человеку, как к ближайшему родственнику.
7. Проясни и распутай всё запутанное тобой.
8. Учись принимать с благодарностью каждый дар.
9. Перестань выгораживать себя.
10. Не лги и не кради — поступая так, ты обманываешь и крадёшь у себя.
11. Помогай ближним, но не делая их при этом зависимыми от тебя.
12. Не стремись, чтобы тебе подражали.
13. Составляй планы и доводи их до конца.
14. Не занимай слишком много пространства.
15. Не создавай ненужного шума и не делай излишних жестов.
16. Если в тебе нет ещё веры, имитируй её в своих действиях.
17. Не попадай легко под впечатление, производимое сильными личностями.
18. Не присваивай себе ничего и никого.
19. Дели равно.
20. Не соблазняй.
21. Ешь и спи ровно столько, сколько необходимо.
22. Не обсуждай свои личные проблемы.
23. Не суди и не критикуй, пока не узнаешь все относящиеся к делу факты.
24. Не заводи бесполезной дружбы.
25. Не следуй за общими увлечениями.
26. Не продавай себя.
27. Уважай подписанные тобой соглашения.
28. Соблюдай пунктуальность.
29. Не завидуй чужой собственности и достижениям.
30. Говори лишь то, что действительно необходимо.

31. Не думай о выгодах, которые может принести твоя работа.
32. Не угрожай.
33. Держи свои обещания.
34. В споре ставь себя всегда на место других.
35. Признавай, если кто-то превосходит тебя.
36. Не исключай, но преображай.
37. Преодолей свои страхи, каждый из них являет собой закамуфлированное желание.
38. Помоги другим стать способными помочь самим себе.
39. Преодолей чувство неприязни и стань ближе к тем, кого хочешь отвергнуть.
40. Не реагируй на слова о тебе, неважно, говорят ли о тебе хорошее и плохое.
41. Трансформируй свою гордость в достоинство.
42. Преврати свою злость в креативность.
43. Преврати свою жадность в почитание красоты.
44. Преврати свою зависть в восхищение достоинствами других.
45. Преврати свою ненависть в милосердие.
46. Не хвали, но и не оскорбляй себя.
47. Заботься о тебе не принадлежащем также, как о своём собственном.
48. Не жалуйся.
49. Развивай свое воображение.
50. Не давай указаний лишь ради удовольствия подчинения.
51. Плати за услуги, которые тебе оказали.
52. Не похваляйся своей работой или идеями.
53. Не пытайся вызвать в людях эмоции жалости, восхищения, симпатии и соучастия в отношении себя.
54. Не пытайся выделиться своей внешностью.
55. Никогда не противоречь, просто молчи.
56. Не залезай в долги, покупай и плати немедленно.
57. Оскорбив кого-то, обязательно попроси прощения.
58. Оскорбив кого-то публично, извиняйся публично.
59. Заметив свою ошибку в разговоре, не настаивай на правоте из чувства гордости, а

немедленно признай свою ошибку.

60. Не пытайся защищать свои прежние идеи лишь потому, что они были высказаны тобой.
61. Не накапливай бесполезных вещей.
62. Не украшай себя чужими идеями.
63. Не фотографируйся со знаменитостями.
64. Будь собственным судьёй.
65. Не позволяй тому, чем ты обладаешь, определять тебя.
66. Никогда не говори о себе, не оставляя для себя возможности к изменению.
67. Признай, что ничто тебе не принадлежит.
68. Когда тебя спрашивают, что ты думаешь о чём-то или ком-то, говори лишь об их качествах.
69. Заболев, не воспринимай это как несчастье, а смотри на болезнь как своего учителя.
70. Не гляди исподтишка, смотри пристально и твёрдо.
71. Не забывай о мёртвых, но отводи им ограниченное место, чтобы они не могли захватить всю твою жизнь.
72. В любом месте своего обитания всегда выделяй сакральное место.
73. Оказывай другим поддержку, но так, чтобы твои усилия не бросались в глаза.
74. Решив работать для других, делай это с удовольствием.
75. Если сомневаешься, делать или не делать, рискни и сделай.
76. Не пытайся быть всем для своего партнёра, признай, что ему придётся искать в других.
77. Если у кого-то есть своя аудитория, не вмешивайся и не пытайся её переманить.
78. Живи на заработанные деньги.
79. Не хвастай о своих любовных делах.
80. Не гордись своими слабостями.
81. Никогда не посещай кого-либо лишь для того, чтобы заполнить своё время.
82. Приобретай для того, чтобы делиться.
83. Если во время медитации к тебе явился дьявол, заставь и дьявола медитировать.



Уж сколько их упало в эту бездну,
Разверзтую вдали!
Настанет день, когда и я исчезну
С поверхности земли.
Застынет все, что пело и боролось,
Сияло и рвалось.
И зелень глаз моих, и нежный голос,
И золото волос.
И будет жизнь с ее насущным хлебом,
С забывчивостью дня.
И будет все — как будто бы под небом
И не было меня!
Изменчивой, как дети, в каждой mine,
И так недолго злой,
Любившей час, когда дрова в камине
Становятся золой.
Виолончель, и кавалькады в чаще,
И колокол в селе...
— Меня, такой живой и настоящей
На ласковой земле!
К вам всем — что мне,
ни в чем не знавшей меры,
Чужие и свои?!-
Я обращаюсь с требованьем веры
И с просьбой о любви.
И день и ночь, и письменно и устно:
За правду да и нет,
За то, что мне так часто — слишком грустно
И только двадцать лет,
За то, что мне прямая неизбежность —
Прощение обид,
За всю мою безудержную нежность
И слишком гордый вид,
За быстроту стремительных событий,
За правду, за игру...
— Послушайте!- Еще меня любите
За то, что я умру.

1913

Марина Цветаева: «Я не хочу умереть, я хочу - не быть»

Марина Цветаева сама ушла
из жизни 31 августа 1941 года
(г. Елабуга, Татарстан).

Бог согнулся от заботы
И затих.
Вот и улыбнулся, вот и
Много ангелов святых

С лучезарными телами
Сотворил.
Есть с огромными крылами,
А бывают и без крыл.

Оттого и плачу много,
Оттого —
Что влюбила больше Бога
Милых ангелов его.

15 августа 1916

Два солнца стынут — о Господи, пощади! —
Одно — на небе, другое — в моей груди.

Как эти солнца — прощу ли себе сама? —
Как эти солнца сводили меня с ума!

И оба стынут — не больно от их лучей!
И то остынет первым, что горячеей.

6 октября 1915



КАК НАУЧИТЬСЯ ОТВЕЧАТЬ ЗА СОБСТВЕННЫЕ МЫСЛИ, ЧУВСТВА И ДЕЙСТВИЯ?

Из книги Кьелл Рудестам ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ГРУППЫ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Цель: Язык – важнейшее средство коммуникации, форма существования и выражения мышления. Это упражнение помогает членам группы изменить структуру своего языка.

Необходимое время: 30 минут.

Процедура: Сядьте лицом к лицу с партнером и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, начиная каждую словами "я должен". Не предоставляя вам обратной связи, партнер в свою очередь выскажет три фразы, начиная каждую словами "я должен". Теперь вернитесь к своим фразам и замените в них слова "я должен" словами "я предпочитаю", сохранив неизменными остальные части. Затем послушайте

измененные фразы в утверждениях партнера. Поделитесь своими переживаниями.

По очереди с партнером скажите три фразы, начинающиеся словами "я не могу". И затем замените в них "я не могу" на "я не хочу", сохраняя остальные части неизменными. Поделитесь с партнерами своим опытом и посмотрите, можете ли вы почувствовать свою способность отказаться, а не свою некомпетентность или беспомощность.

По очереди произнесите три фразы, начинающиеся со слов "мне надо", и затем замените "мне надо" на "я хочу". Поделитесь своими переживаниями и посмотрите, ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы или к облегчению. Является ли то, о чем вы говорили, чем-

нибудь действительно жизненно необходимым для вас или чем-то тем, что вам хотелось бы, но без чего можете прожить.

Наконец, по очереди с партнером скажите три фразы, начинающиеся словами "я боюсь, что", и затем поменяйте "я боюсь, что" на "я хотел бы", оставляя остальные части фраз без изменений. Поделитесь своими переживаниями с партнером и посмотрите, мешает ли страх достижению важных целей и приобретению интересующего опыта.

Слова "я должен", "я не могу", "мне надо" и "я боюсь, что" отрицают вашу способность быть ответственным. Изменяя свой язык, вы можете сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.