

www.kolesogizni.com



Шлях душі в реальному житті

Колесо Життя



ПУЛЬС СЕРЦЯ:

ДОВІРА

Вахтанг Кебуладзе –
про феномен довіри

Зрада
і відданість

Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Відкриття
Духа в собі



4 820178 180016 0 0132



ПУЛЬС СЕРЦЯ:

ПОКЛИКАННЯ

Ми рухалися від зародження до довіри – від можливості сказати собі «я є, я творю» до здатності зробити крок у невідоме з опорою на невидиме, з легкістю та радістю всередині.

Куди ж далі? Наближаючись до літа – вершини року, ми заходимо в «сіру зону», де все невизначено, туманно, хаотично. Де моя дорога? Я блукатиму навмання чи у мене є вказівна зірка, чарівний клубок, що розмотується і тягне за собою?

Ми в зоні пограниччя, і тепер вибір за нами. В який бік піти, в яку царину ступити, куди спрямувати енергію, у що вкладатися далі. Варіанти вибору безмежні, світ величезний і багатогранний. Як знайти те, що справді моє, що саме мені потрібно, саме мене чекає?

Як відчуті покликання, куди тягне серце, чого прагне душа? Окреслюємо карту себе і свого життя.

Вектор номера



Дорогі читачі!

Щиро сподіваюся, що ви звернете особливу увагу на цей номер. Прислухаєтеся до свого пульсу довіри, до його нерівномірності чи викривлень. Переважно ми проїжджаємо цей етап свого життя, як на експресі, – від бажань зразу до активних дій. Ми пропонуємо трішки пригальмувати, а краще навіть – зупинитися і поміркувати. Що лежить в основі наших дій? Що визначає вибір стратегії та методів її досягнення?

Щоб розібратися з довірою, потрібна не просто чесність, а безмежна відвертість із собою – з тим, якого ви не знаєте. Неможливо довіряти абстрактно. Завжди хтось є з іншого боку нашого об'єкта довіри. І від цього уявлення, часто неусвідомленого, і залежать наші реакції, вчинки й остаточний результат. А хто знаходиться з іншого боку? Який образ змушує вас виправдуватися і доводити чи ховатися й захищатися?

Яким би не був цей образ, в його основі буде страх. Страх, що нашу довіру не виправдають і ми будемо обдурені, зражені, посоромлені. Так кому ж довіряти? Тому, хто створив цей світ, хто вдихнув у нас повноту любові і здатність творити. Істинні бажання нашої душі – це його зерна всередині нас. У глибині себе ми пам'ятаємо

про радість реалізації в легкості, без обмеження страхом виживання.

Новий шлях доведеться відкривати знову і знову. Рухатися навпомацки, відсіюючи сумніви і страхи. Довіра породжує довіру. Так чинить стосовно нас Бог Отець, довіряючи та даючи нові можливості. Його надійні лагідні руки завжди виявляються поряд – як би низько ми не впали, у якій би нужді не опинилися.

Довіра... Цим номером я запрошую вас побачити в ній початок, який дасть змогу знайти мир у своїй душі, з'єднати воедино бажання, почуття, думки, слова і дії. Розкрити істинне у своєму житті, не викривляючи й не адаптуючи його під «реалію».

Шлях невідомий. Скільки нам доведеться бродити лабіринтами своїх уявлень про правильне, надійне і те, «як має бути», – справа кожного. Бог гарантій не дає, зате чітко вловлює фальш у наших серцях. Тому потрібно кожен раз заново знаходити пульс довіри за гранню вже відомого, шукати істинну і чисту ноту своїх виборів.

*З довірою до Бога,
видавець журналу Інесса Кравченко*



14

ЗРАДА І ВІДДАНІСТЬ



46

ВАХТАНГ КЕБУЛАДЗЕ –
ПРО ФЕНОМЕН
ДОВІРИ

ДО ВЕРШИН
СЕКСУАЛЬНОСТІ

66



78

ДАО
ТА ТРИ РІВНІ
ДОВІРИ



СЕНСИ I

6
ЄДНІСТЬ У ГАРМОНІЇ
Лоренс Фрімен OSB

10
ВЕЛИКИЙ УЧИТЕЛЬ
Притча

13
ДУМКИ НА ТЕМУ

14
ЗРАДА І ВІДДАНІСТЬ
Петро Потопахін

18
ВІРЮ — НЕ ВІРЮ
Інесса Кравченко

24
ВІДКРИТТЯ ДУХА В СОБІ
о. Протоігумен
Юстиніан Городечний

ДИСКУСІЇ II

30
КРУГЛИЙ СТИЛ
«Довіра собі, людям і Богу»

НАТХНЕННЯ III

38
ДУДУК — СПРАВА ТОНКА
Олексій Корчагін

42
**ЛЕРА ЛИТВИНОВА —
ПРО ДОВІРУ СЕРЦЮ**

ІНТЕРВ'Ю IV

46
**ВАХТАНГ КЕБУЛАДЗЕ —
ПРО ФЕНОМЕН ДОВІРИ**

ПРАКТИКУМ V

52
БЕЗ ДОВІРИ НЕМАЄ ЛЮБОВІ
Сергій Букацела

56
ЧУТИ СВОЄ ТІЛО
Вікторія Войтко

61
КНИГИ з «КЖ»

62
ШИРОКІ ЖЕСТИ ДОВІРИ
Ігор Білиць

66
ДО ВЕРШИН СЕКСУАЛЬНОСТІ
Езра Щебальський

72
БАЛАНС ДОВІРИ ТА КОНТРОЛЮ
Володимир Кравчук

ТЕНДЕНЦІЇ VI

78
ДАО ТА ТРИ РІВНІ ДОВІРИ
Олександр Барабаш

82
БЕЗСОННЯ І НЕДОВІРА
Віктор Мацішин

84
10 ЗАПИТАНЬ ПРО ВІРУ В БОГА

ЕМОЦІЇ VII

88
МІСТЕРІЯ «Колесо Бажань» 2.0

90
ФІЛЬМИ з «КЖ»

92
КЛЮЧІ ДОВІРИ
Артем Сивак

96
**НАЙВАЖЛИВІШИЙ
СКЛАДНИК ЖИТТЯ**
Тетяна Сасенко

100
ЖИВУ, ВІРЮ, ЛЮБЛЮ
Людмила Науменко

103
КНИГИ з «КЖ»

104
ШЛЯХ ДО ВІРИ
Алеся Максимова

106
ВИСОКЕ — У ТОБІ
Поліна Сидоренко

108
ПРОЕКТ «ЩАСЛИВА СТАРІСТЬ»
Катерина Надточій

112
ВІРА Й НЕВІР'Я
Притча



ЛОРЕНС ФРИМЕН OSB

Католицький священник, монах-бенедиктинець абатства Терві
(Лондон, Велика Британія)

Єдність у гармонії*

За словами Платона, філософія народжується з подиву. Як на мене, вираженням релігійної відповіді на життя може бути докладне дослідження цього подиву – але не лише як роздумів, філософствування чи розмов про нього. Наш релігійний відгук провадить нас до таємниці, що породжує подив; увійшовши до неї, ми неминуче перемінімося. Хоча ця таємниця й лежить поза межами нашого розуміння, ми покликані пізнавати й любити її, служачи їй. Ми покликані її досліджувати, й саме цей дивовижний процес пізнання ми зevamo «духовним шляхом». Це шлях медитації.

*Уривок із книги «Внутрішнє світло. Шлях християнської медитації», Лоренс Фрімен. Вид: Кайрос, 2016, 190 с.



Великий учитель

Жив-був юнак, який боявся усього на світі. Він боявся, що як вийде в море, то почнеться шторм. Якщо почне власну справу, то обов'язково прогорить. Якщо закохається в дівчину, то вона напевно йому відмовить. Він навіть боявся без нагальної потреби виходити на вулицю і ні з ким не розмовляв.

Минув час, аж ось мати сказала, що вік не дає їй змоги піклуватися про нього. І оскільки в нього вже давно немає батька, то йому потрібно йти до місцевого мудреця.

– Я не змогла тобі дати сміливість, та й сама її ніколи не мала. Інша справа – твій батько. Мене вперед рухав тільки страх за тебе, а твій батько був безстрашною людиною. Але він потонув у морі, коли ти був зовсім малим. Можливо, його безстрашності було забагато для одної людини. Сходи до Махаона, може, він навчить тебе, як подолати страхи, інакше ти зовсім пропадеш один.

Наступного дня, переборюючи страх, юнак прийшов до мудреця і розповів про свою біду.

– Як мені довіряти, коли навколо стільки нещасть, і зі мною одні лише нещастя трапляються?! Зроби так, щоб я був сміливим і мудрим.

Мудрець нічого не відповів, а пішов до свого дому і приніс кошеня.

Він сказав:

– Візьми це кошеня, у нього є те, що тобі необхідно. Це великий учитель, у якого я й сам переймав знання. Кошеня тебе вчитиме: не дивися, що воно мале на зріст і не говорить – воно навчить тебе долати складнощі.

– Це ж просто кошеня, як воно зробить мене сміливим і мудрим? – здивувався юнак.

– Воно робитиме це постійно. Все, що тобі потрібно, – це пильно спостерігати за ним і повторювати все, що воно робить, але тільки у своєму, людському світі. Я чекатиму на тебе з ним через шість днів.

Предательство и преданность



ПЕТР ПОТОПАХИН

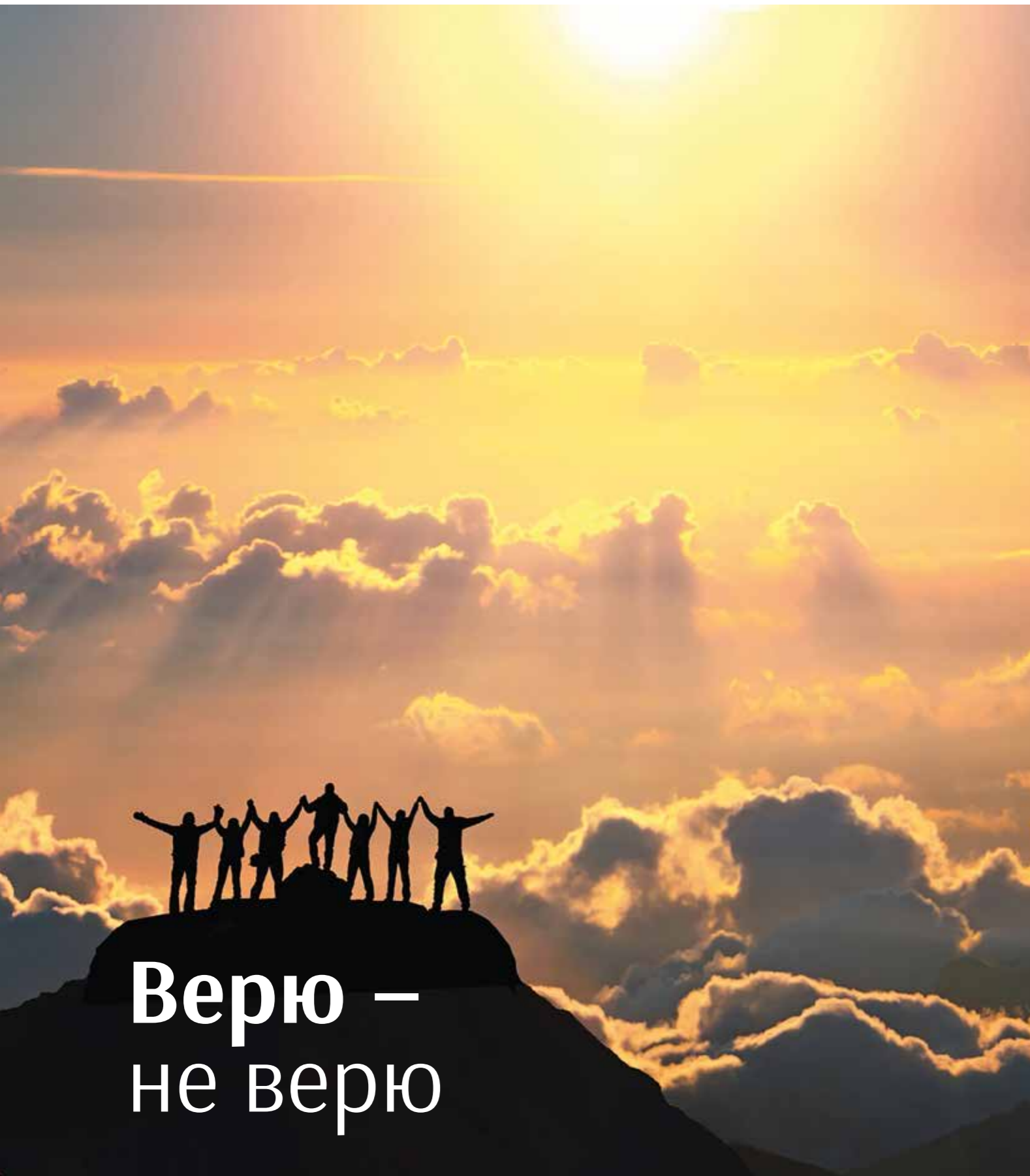
Эксперт по культурологии, игропрактик,
основатель и концепт-директор «Института культурных стратегий»

У ПРЕДАННОСТИ И ПРЕДАТЕЛЬСТВА – ОДИН КОРЕНЬ, НО ИХ СМЫСЛ И ЗНАЧЕНИЕ РАЗНЫЕ. СУДЯ ПО ВЫСОКОМУ НАПРЯЖЕНИЮ, С КАКИМ ЭТИ ТЕМЫ ОБСУЖДАЮТСЯ В ОБЩЕСТВЕ, ЗА ЭТИМИ ЯВЛЕНИЯМИ СКРЫВАЕТСЯ НЕЧТО ВАЖНОЕ ДЛЯ КАЖДОГО ИЗ НАС.

Сначала рассмотрим феномен предательства. Надо признать, что это особо болезненная тема в украинском обществе. Якобы у нас существует даже определенный комплекс «зрады», как иронично отмечают некоторые эксперты. Дескать, это отражает высокую неуверенность почти каждого члена сообщества в своем окружении. Многие якобы способны обменять общее доверие на свои личные выгоды, что, естественно, порождает доверие только в узком (семейном, клановом, групповом) круге. Это можно особо ярко наблюдать в социально-политической сфере, где обвинения в предательстве стали нормой. При этом зачастую это лишь часть общей риторики, и серьезных последствий за обвинения в предательстве может не быть. Так понятие предательства на наших глазах стало размытым и неоднозначным.

ИЗМЕНА ИУДЫ

Анализируя корни такого отношения к предательству в обществе, нельзя забывать о базовых мифологических сюжетах. Можно предположить, что для украинского сообщества центральным образом в этой теме остается евангельский сюжет с предательством Иуды. Как следует из предания, Иуда являлся близким учеником Христа и «казначеем» общины. Он якобы постоянно имел дело с пожертвованиями и «пристрастился к серебру», то есть особо полюбил деньги. После прихода Христа с учениками в Иерусалим Иуда указал «неправедным властям», где они находятся, всего за 30 сребреников (довольно малая сумма на то время). В итоге он показал своим коварным «поцелуем» Христа – и тот был схвачен. Таким образом, Иуда стал примером крайне тяжелой формы предательства:



Верю –
не верю



ИНЕССА КРАВЧЕНКО

Канд. филос. наук, коуч-тренер, эксперт по техникам эмоционального освобождения, основатель «Территории Реальной Жизни», издатель журнала «Колесо Жизни»

Доверяя другим, мы ожидаем, что будем приняты, нами будут искренне интересоваться и не предадут. Но в жизни всегда есть соблазны, которые мешают нам жить в доверии. Как научиться доверять и видеть в людях хорошее на основе доверия Богу, рассказала издатель «КЖ» Инесса Кравченко.

Беседовала **Наталья Тлумацкая**

Р В самой главной книге человечества – Библии – описано все: что такое человек, как Бог создал нас и все сущее. Если увидеть цельную картину, становится очевидно, что природа человека греховна, но есть внутри нас то бесконечное, что безгранично любит и наполнено благами. Это наш глубинный центр, из которого мы давно вышли и куда хотели бы вернуться, но путь этот сложен. Мы не доверяем людям, не доверяем себе. Кому же можно доверять? Только Богу. Но как понять, что это Он?

В ДОВЕРИИ К НЕМУ

Допустите мысль о том, что внутри каждого из нас есть пространство Бога. Пространство, бесконечно наполненное искренней любовью, –

начало и причина всего. Развернитесь к этому внутри и побудьте в тишине, продолжая вслушиваться, всматриваться внутрь себя. Тогда, возможно, нащупаете свое чутье, состояние, место центрирования человека, которое можно назвать местом присутствия божественного.

Однако, прежде чем искать это место, задайте себе вопрос: «Действительно ли я хочу найти это внутри себя или я хочу доказать, что там ничего нет?» Если вы стремитесь ко второму варианту и верите в него, то вы ничего и не найдете. Если вы хотите найти, но сделать это быстро и с усилием ума, – тоже не получится. В месте присутствия Бога нет мыслей, есть только до-мыслие. И так во всем.

Мы говорим о том, что очень важно доверять, что все случится. Но как опознать

Відкриття Духа в собі



О. ПРОТОІГУМЕН ЮСТИНІАН ГОРОДЕЧНИЙ

Ієромонах Чину Братів Менших

ДОВІРА ДО БОГА – ЦЕ ОСНОВА ЩАСЛИВОГО, РАДІСНОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ. ЩОБ ДОСЯГТИ ЦІЄЇ ДОВІРИ, ПОТРІБНО ВІДКРИТИ СВОЄ СЕРЦЕ СВЯТОМУ ДУХУ В СОБІ. ОТЕЦЬ ЮСТИНІАН ГОРОДЕЧНИЙ РОЗПОВІВ «КЖ» ПРО ВЛАСНИЙ ДОСВІД ПІЗНАННЯ БОГА Й ЖИТТЯ У ДУСІ.

Бесіду вели **Інесса Кравченко, Наталка Тлумацька**

Що означає «жити в Дусі»?

Коли ми говоримо про життя в Дусі, то маємо на думці концепцію Бога, пов'язану з тим, що він є Духом. І для Духа Святого людина може відкритися своїм духом.

Перший етап – відкриття. Я відкриваюся реальності Духу – не знаючи нічого про неї, хочу з нею встановити зв'язок. І в цьому дуже важливою є довіра. Я не можу відкритися чомусь, не маючи елементарної гарантії, що та реальність – добра. Мусить бути передумова. Я мушу мати елементарний багаж знань про те, хто є той, перед ким я можу відкритися. І людина розумом шукає, як вона може себе як істоту розумну, духовну й моральну реалізувати. Коли

вона доходить до переконання, що така концепція Бога відповідає її очікуванням і бажанням, тільки тоді людина може відкритися.

Другий етап – запрошення. Людина, відкрившись Духу Святому, його запрошує до діалогу, до творення із собою приятні. Слово «при-язнь» означає, що моє «я» – при твоєму я, тобто «при я». Коли я запрошую Духа Божого, то він відгукується, приходить – і його прихід позначений певними знаками. Людина отримує повне розуміння того, хто є Бог, а хто є вона. Хто є Дух, а хто є плоть. Хто є причиною всьому, а хто є залежний від причини; хто є той, хто конечно існує, а хто є той, хто залежний у своєму існуванні.



ПУЛЬС СЕРЦЯ: довіра собі, людям і Богу

Наша довіра до світу починає формуватися від самого зачаття. У мить народження ми вже маємо на 80% сформований фактор довіри. Від чого й від кого залежить, яким буде рівень нашої довіри у дорослому віці, чи можна його трансформувати, а також навчитися довіряти людям і подіям у нашому житті, розмірковували експерти «КЖ» за круглим столом.

Модератор круглого столу **Інесса Кравченко**

Інесса Кравченко: Наш круглий стіл посвячен доверію – теме, которая стимулирует нас идти в самые тонкие чувства ритма и осознание всего, что мы будем проживать и освещать в этом году на Пути Сердца. Это момент выхода, проявления того истинного, что хочется вывести как смысл, как цель на определенный период жизни. Доверие – как фундамент ментальности человека. Насколько важно, на ваш взгляд, доверие в жизни человека?

Юрій Нагулко: Довіра – це дуже тонка матерія. Щоб довіритися комусь, потрібно не тільки добре знати людину, а й відчувати її всередині себе. Мій дід мене вчив нікому не довіряти. Навіть Ісус обпікся на довірі.

Ми можемо спілкуватися з людиною роками і вважати, що знаємо її, але настає момент – і вся довіра водночас руйнується. А може бути навпаки: люди, які не викликають у нас довіри, одного разу виявляться дуже порядними, чесними і відкритими. Кому довіряти? Близьким? А хто



ІНЕССА КРАВЧЕНКО
Канд. філософ. наук, коуч-тренер, експерт із технік емоційного звільнення, засновник «Території Реального Життя», видавець журналу «Колесо Життя»



Дудук – дело тонкое



АЛЕКСЕЙ КОРЧАГИН
Музыкант-мультиинструменталист,
мастер по изготовлению дудука

Найти свое призвание мечтает каждый человек, но даже когда это удастся, важно достичь настоящего мастерства. Музыкант-импровизатор Алексей Корчагин рассказал «КЖ» о том, как наслаждаться игрой и доверять аудитории.

Беседовали **Наталья Тлумацкая, Юлия Паламарчук**

Как вы охарактеризуете доверие?

Я бы разделял доверие к людям, с которыми давно знаком, и к тем, которых вижу впервые. С близкими людьми можно поддерживать открытые отношения, с ними легче переживать сложные жизненные ситуации и откровенно говорить, не опасаясь огласки и осуждения. С незнакомыми доверие может возникнуть ниоткуда: смотришь на человека – и понимаешь, что ему можно доверять. Как появляется это ощущение, я не знаю.

Может, это интуиция?

Скорее всего. К сожалению, в мире, переполненном информацией (часто ненужной),

все сложнее услышать голос сердца. Но о нем нельзя забывать ни в коем случае!

Что самое важное в музыке?

Важно точно знать, куда ведет коллектив, с которым я играю. Особенно когда исполняют джаз или авангард. Это музыка, в которой есть импровизация, и без доверия между музыкантами ее играть невозможно.

Для меня музыка – это диалог. Диалог с собой и людьми, которые играют. Когда есть доверие, возникает эмоциональный поток – и музыка льется, как будто из души. При этом музыканты понимают, куда ведут друг друга, даже если они увиделись впервые на сцене.

ЛЕРА ЛИТВИНОВА – о доверии сердцу

Лера Литвинова
Winter Romance, 2019



ЛЕРА ЛИТВИНОВА
Украинская художница,
соосновательница арт-пространства Lera Litvinova Gallery

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НАШЕЛ СВОЕ ПРИЗВАНИЕ, – СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК. ОН СМОТРИТ НА МИР С ОТКРЫТЫМ СЕРДЦЕМ И ДОВЕРЯЕТ ЕМУ. ХУДОЖНИЦА ЛЕРА ЛИТВИНОВА УМЕЕТ НЕ ТОЛЬКО ВИДЕТЬ КРАСОТУ, НО И ПЕРЕДАВАТЬ СВОЕ ВИДЕНИЕ ДРУГИМ.

Беседовала **Леонора Янко**

Как вы осознали, что вы – художница?

Где-то внутри я всегда знала, что искусство – моя стихия. Мне всегда хотелось создавать свои смыслы, делиться тем, что цветет в сердце. Возможно, чтобы действительно осознать свои стремления, должно было пройти время, но момент, когда все меняется, – самый прекрасный и важный, ведь именно тогда человек становится свободным и выбирает истинный путь.

Обязательно ли человеку нужно призвание?

Уверена, что нужно. Это во многом нас определяет и часто задает смысл существования. Призвание помогает понять, что мы хотим привнести в этот мир, чем мы хотим поделиться,

что желаем показать. Найдя его, человек открывает свое сердце миру, показывает себя настоящего. Для кого-то призвание – это жизненная миссия, для кого-то – отдушина, а для кого-то – просто любимое дело. Прекрасно осознавать, что у каждого оно свое и каждый сам определяет, кем ему быть. В современном мире есть место для любых проявлений себя, а это значит, что существует неограниченное количество возможностей и вариантов для поиска своего призвания.

Может ли искусство изменить мир?

Безусловно. Оно уже меняет его. Искусство позволяет раскрыть важные темы под



ВАХТАНГ КЕБУЛАДЗЕ – про феномен довіри



ВАХТАНГ КЕБУЛАДЗЕ

Український філософ, спеціаліст із феноменології, професор, публіцист, перекладач. Автор книг «Чарунки долі», «Феноменологія досвіду»

Багато десятиріч Україна перебувала під тиском радянської імперії. Важко було довіряти бодай комусь, бо це могло бути небезпечним. Тож сьогодні одне з найголовніших завдань – сформувати довіру українців до інституцій та одне до одного. Філософ Вахтанг Кебуладзе розповів «КЖ» про причини недовір'я і маленькі кроки, якими нам потрібно рухатися.

Бесіду вела **Наталка Тлумацька**

Як у людства виник феномен довіри і як це вплинуло на наш розвиток?

Довіра, як і будь-який феномен суто людського життя, зумовлена певними історичними чинниками – соціальними, культурними і мовними. Наше суспільство разом із радянським тоталітарним спадком отримало також шалену недовіру. Тобто ми живемо в суспільстві недовіри, яка є умовою безпеки і чинником успіху.

У 90-ті роки ХХ століття на наших теренах можна було почути фразу «бізнес на довірі закінчується кров'ю». Якщо перекласти її англійською та сказати якомусь іноземцю, він взагалі не зрозуміє, про що йдеться. Для нього це нонсенс. Адже що таке «бізнес»? Це спільна справа. Тож як можна робити спільну справу, якщо не довіряти одне одному?!

Звісно, в західних країнах існує велика конкуренція, але вона компенсується дуже



**Без доверия
нет любви**



СЕРГЕЙ БУКАЦЕЛА

Учитель кундалини-йоги, боевого искусства сикхов Гатка, нумеролог, целитель Сат Нам Расаян, ведущий трансформационной игры «Лила»

От умения слышать себя и следовать своей интуиции зависит гармония нашей души, энергетическая и психологическая целостность нашей личности. Однако мы так мало обращаем внимания на голос своего сердца – и отдаляемся от божественного источника жизни. Учитель кундалини-йоги, целитель **СЕРГЕЙ БУКАЦЕЛА** рассказывает, как научиться доверию и развить интуицию.

Беседовала **Наталья Тлумацкая**

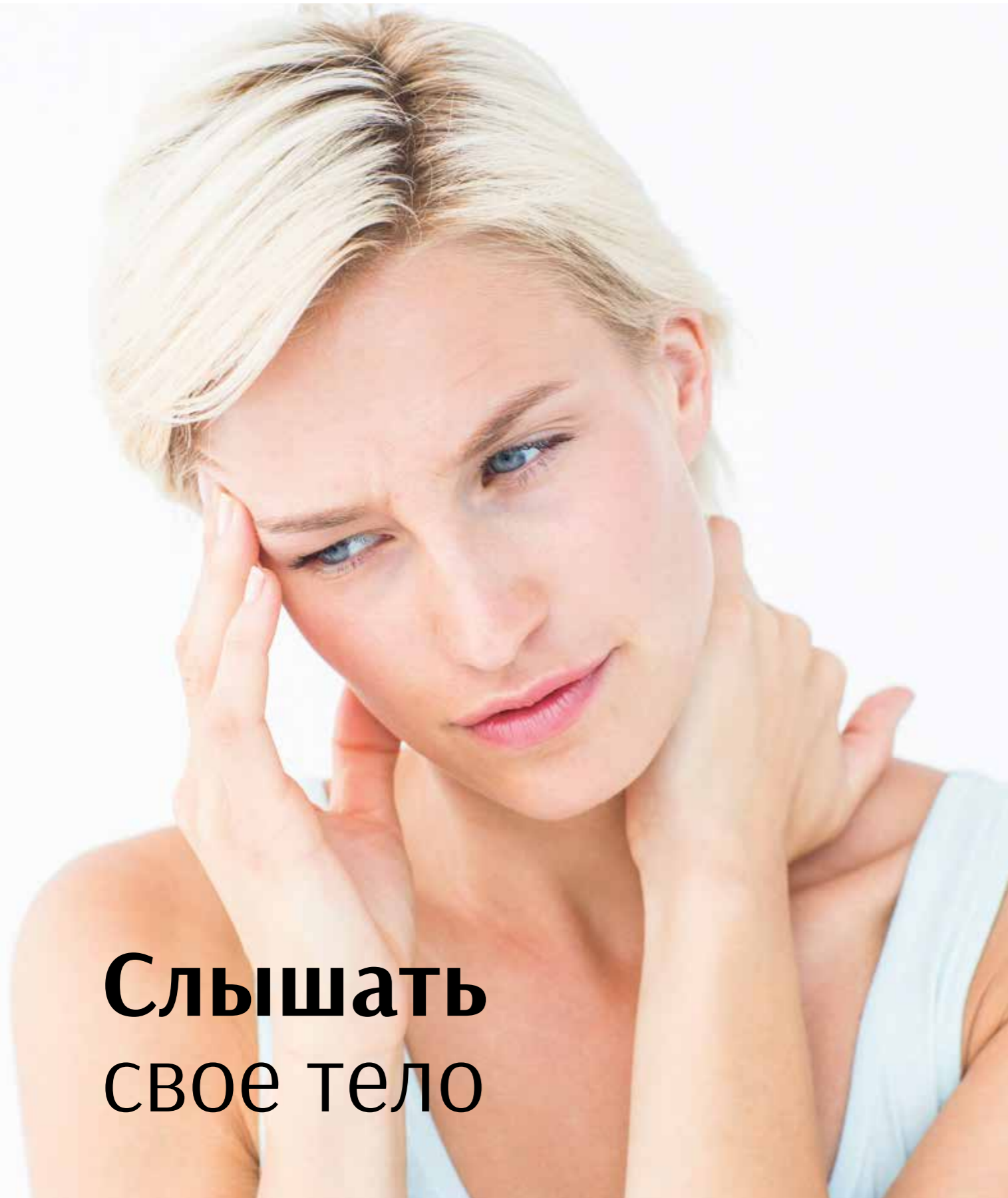
Представьте, что перед вами стоит стакан, вы накрываете его ладонью и говорите: «Господи, я соблюдаю все посты и следую всем заповедям. Прошу, наполни этот стакан водой». Вы это говорите, потому что верите. Но ваша рука мешает наполнить стакан. Вроде бы вы можете делать все, что нужно, но закрываете доступ – вы не доверяете процессу...

ВПЕРЕД К ВЕРЕ

Вера и доверие – это единое целое, это мужское и женское. В боевом искусстве Гатка есть практика – Пантра, где движение вперед – вера – считается мужским, а движение назад – защита, доверие – женским. Если посмотреть

с точки зрения коммуникаций между людьми, то говорить (верить) – это мужское, а слушать (доверять) – это женское. Чтобы научиться доверять, нужно научиться слушать.

Что обычно делает большинство из нас? Пока другой человек нам что-то говорит, мы, вместо того чтобы слушать его, мысленно ищем контраргументы к его точке зрения. Мы не доверяем ни ему, ни себе. Наше эго выходит на первый план, и мы всех воспринимаем врагами – видим вокруг враждебных нам людей. Мы находимся вне потока, Источника – и получаем постоянное напряжение, стресс, конфликты, недовольство... Спокойствие и легкость в области сердечного



Слышать свое тело



ВИКТОРИЯ ВОЙТКО

Кинезиолог, практикующий врач-терапевт

НАШЕ ТЕЛО – ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧЕМУ МЫ МОЖЕМ ДОВЕРЯТЬ БЕЗОГОВОРЧНО. ОНО НИКОГДА НЕ ВРЕТ. НО ИЗ-ЗА НЕУМЕНИЯ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К НЕМУ МЫ ИГНОРИРУЕМ ЕГО СИГНАЛЫ И ПОЛУЧАЕМ ДИСКОМФОРТ, ПСИХОСОМАТИКУ, ЗАБОЛЕВАНИЯ. ВРАЧ И КИНЕЗИОЛОГ ВИКТОРИЯ ВОЙТКО РАССКАЗАЛА «КЖ» О ТОМ, КАК НАУЧИТЬСЯ ДОВЕРЯТЬ СВОЕМУ ТЕЛУ.

О чем нам может сказать тело, если мы будем ему доверять?

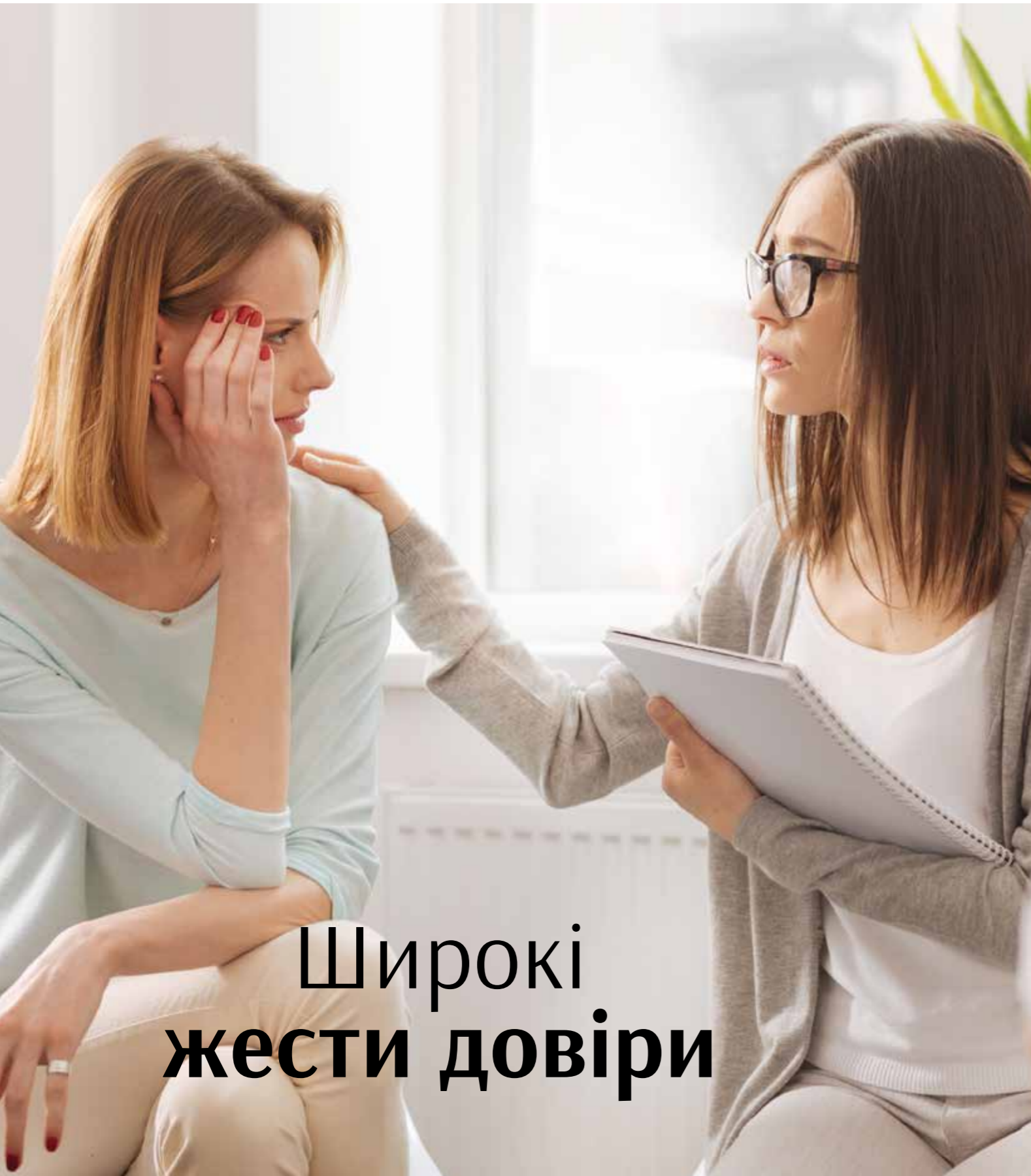
Чтобы доверять, нужно знать объект. Мы же не знаем, как своим телом пользоваться, – нам никто не объяснил. Наверняка у каждого из нас в жизни была хотя бы одна ситуация, когда перед важным событием – экзаменом, собеседованием, презентацией проекта – тело «укладывало» нас в постель. Температура повысилась, горло заболело, слабость в теле... Вы задумывались, почему человек заболевает без видимых причин? Чаще всего дело в том, что наши желания и активность не совпадают с циклами тела. Их нужно изучать.

К сожалению, мы не всегда знаем границы возможностей своего тела, его ресурсы. Мы не «слышим» сигналов тела, таких как головокружение, подавленность, усталость. Мы игнорируем предпосылки, а потом начинаем болеть и ходить к врачам. Врачи разводят

руками, а иногда ставят диагноз «вегетососудистая дистония» (ВСД). Что такое ВСД? Это может быть парадоксальная реакция организма на определенные обстоятельства или некую среду, в которую человек попадает. Но чтобы разобраться с этой реакцией, нужно замечать более ранние сигналы.

Важно еще в детстве учиться доверять своему телу. Что такое психосоматика, чувствительность, раскрытие чувственности? Эти темы нужно объяснять детям еще со школьного возраста. Но пока мало кто это делает не только в школах, но и в семьях. В то же время доверие телу – это навык, формирующийся на основе опыта, который нужно вырабатывать длительное время.

Тело «разговаривает» с нами с помощью таких ощущений, как тепло в груди, «мурашки» на коже, сбившийся шаг, сердцебиение, перехватывание дыхания. Таким образом оно



Широкі жести довіри



ІГОР БІЛИЦЬ

Режисер, актор, сценарист, викладач акторської та ораторської майстерності, тренер із командування

ВИ ЗНАЄТЕ, ЩО НА ФОРМУВАННЯ ДОВІРЛИВИХ ВІДНОСИН ВПЛИВАЮТЬ НАШІ ЖЕСТИ І ТЕМБР ГОЛОСУ? РЕЖИСЕР І АКТОР ІГОР БІЛИЦЬ РОЗПОВІВ «КЖ» ПРО ТЕ, ЯКИМИ ЖЕСТАМИ МОЖНА СФОРМУВАТИ В ІНШОЇ ЛЮДИНИ ДОВІРУ ДО СЕБЕ.

Що допомагає налагодити контакт із людиною?

По-перше, потрібно зрозуміти, чим для вас є довіра. На мій погляд, у кожного є своє бачення цього явища. Наприклад, є люди, які в житті дуже обпеклися, і після цього їм важко відкритися іншим. Але у будь-якому разі довіра – це двосторонній процес. Якщо я хочу, щоб ви мені довіряли, я повинен віддати вам частину своєї довіри. Якщо ви мені віддасте натомість, то між нами виникнуть довірчі відносини. Це працює і навпаки: якщо я не довіряю, тоді не довіряють і мені.

Поспостерігайте за акторами в театрі. У персонажів вистави завжди є «надзавдання», якому підпорядковані всі рухи актора. Наприклад, героїня хоче одружитися з одним чоловіком, а їй пропонують іншого. Отже, коли цей інший приходить – усі рухи героїні показують, що вона закрита для цієї людини, навіть якщо вона прий-

має знаки уваги. Таким же чином відбувається спілкування людей у реальному житті – підсвідомо ми робимо ті жести, які показують наше істинне ставлення до інших.

Які рухи показують, що людина відкрита?

Як ви рухаєтеся, коли даруєте комусь подарунок? Ваші руки зігнуті в ліктях, долоні відкриті. А які у вас жести, коли ви хочете щось приховати чи обманути когось? Ви подаєте плечі вперед і опускаєте руки.

Коли я вчу своїх учнів-акторів, я не кажу їм: «Зараз ми будемо робити рухи відкритості, вам потрібно розвернути долоні доверху, лікті зігнути, підняти підборіддя...» Натомість є завдання: «Ви запрошуєте друга до своєї оселі, тож як ви це робитимете?» І тоді вони починають рухатися із якоюсь віддачею, добротою, позитивним наміром.



К вершинам сексуальности



ЭЗРА ШЕБАЛЬСКИЙ

Эволюციолог, коуч, практический психолог, писатель, директор Академии эволюционного развития «АЭРА-ЭЗРА», основатель семейного центра «Мацьопа», автор школы «Авир Йога»

В ДЕТСТВЕ НАС НАУЧИЛИ, ЧТО ЭРОТИКА – ЭТО НЕПРИСТОЙНО, ГЯЗНО, ПОШЛО... Но если мы дадим сексуальной энергии право проявляться и трансформировать нас, то научимся дарить счастье и новые возможности любимому партнеру. Тогда сексуальность станет духовным путем к высшему потенциалу человека.

Спектр сексуальной энергии можно представить в виде 11 уровней, так же как белый свет расщепляется на цвета спектра (см. вставку «Причины для секса»). На нулевом уровне находится «супружеский долг», или «секс по расписанию». Так бывает, когда муж и жена, например, в пятницу вечером вспоминают об эротике и совершают привычный акт поддержания семейной связи: без ярких эмоций и творческих желаний. У них не накапливается избыточная сексуальная энергия – и хорошо! Спокойное море лучше бури, теплый день приятнее грозы...

НИЖЕ НУЛЯ

Уровень «-1». Что будет, если избыточная энергия не расходуется по расписанию? Когда нет чистоты и определенности в отношениях, возникает избыточный интерес к эротизму – и

сексуальный заряд приобретает оттенок первичной потребности. Человек опускается на уровень ниже, попадает в зависимость от желания. Уровень «-1» – это сброс напряжения. Если закипающую энергию не «сливать», она может разрушительно влиять на поведение, приводить к нелогичным мыслям и непредсказуемым поступкам.

Будучи осужденной и подавляемой, она может вызывать психосоматические расстройства, дисфункции внутренних процессов, боли, склонность к болезням. Человек вынужден мастурбировать сам или с помощью партнера, который на уровне «-1» является только поводом и «местом» для мастурбации, либо человек будет постоянно находиться в зоне дискомфорта, накапливать избыточное психологическое напряжение, привлекать в свою жизнь стрессогенные ситуации.



Баланс довіри та контролю



ВОЛОДИМИР КРАВЧУК

Психолог, консультант із позитивної терапії та арт-терапії. Засновник Міжнародного центру психології і здорового мислення Positum Systems

Ми воліємо все контролювати – себе, поведінку інших людей, перебіг подій. Навіть час, хоча це в принципі неможливо. Тож не дивно, що здебільшого ми отримуємо перенапруження, зовнішні та внутрішні конфлікти. Психолог Володимир Кравчук розповів «КЖ» про те, як дати собі раду і звільнитися з пастки контролю.

Бесіду вела **Наталка Тлумацька**

Що таке довіра?

Якщо говорити не академічно, довіра – це коли у людини є своя «внутрішня арматура», металевий стрижень всередині. Всі конфліктні ситуації виникають тоді, коли ми думаємо, що у когось має бути такий самий стрижень, як у нас. Але у кожної людини арматура всередині своя, унікальна. Спілкуючись із людьми, ми починаємо шукати схожість між собою та ними і, знаходячи її, думаємо, що ми однакові. Але забуваємо, що у кожного – стрижень свій. Тобто ви думаете, що людина робитиме так само, як і ви. Довіра – це наші очікування, що буде так, як ми хочемо або як би ми вчинили в цій ситуації. Але в людини інший комплекс факторів. Вона бачить світ інакше.

Чим довіра відрізняється від безвідповідальності?

Це зовсім різні поняття. Відповідальність – це вміння управляти своїм життям і вчинками, прогнозувати, оцінювати і приймати наслідки.

Звідки виникає бажання все контролювати?

Людина не може контролювати всього, тому що в неї немає для цього достатнього ресурсу – ані часу, ані сил, ані можливостей. Ми завжди вибираємо ті аспекти, які контролюємо, і такі, в яких ми довіряємо. Наприклад, перейти дорогу по пішохідному переходу, порухувати решту в магазині, домовитися про зустріч, поставити правильні запитання...



Дао и три уровня доверия

Фотография предоставлена из архива Александра Барабаша.



АЛЕКСАНДР БАРАБАШ

Преподаватель цигун, личный ученик Сюй Минтана, основатель Чайного клуба и Цигун-клуба MyZen

Мы сами творим свою реальность – через наше сознание, эмоции и тело. Какую реальность вы хотите создать для себя на следующий двенадцатилетний цикл, в котором правящей стихией будет Металл? Наверняка такую, в которой будет радость жизни. Преподаватель цигун рассказал «КЖ» об инструментах, которые помогут это сделать.

Беседовала **Ирина Скрипак**

Как даосская философия относится к вере и доверию?

В китайской культуре развито умение, которое можно выразить фразой: «Кажется, верю, кажется, нет». Например, если вы расскажете китайцу о чем-нибудь, он скажет: «Как классно! Здорово! Неужели это так?!» Если потом вы скажете ему, что это не так, он ответит: «Да неужели?! Действительно, оказывается, все не так?» При этом у него не будет слишком глу-

бокого переживания, которое часто присуще нашим людям.

Все дело в философии жизни. В Европе живут в основном последователи монотеистической религии, поэтому вера здесь является определяющей. А на Востоке все воспринимается как вечные перемены и изменения – и это нормально для китайцев. В нашем мировоззрении есть начало и конец – конец света, например. А в Китае нет никакого конца. Есть



Ключи доверия



АРТЕМ СИВАК

Инженер взаимопонимания, фасилитатор диалоговых процессов, посредник в конфликтах, тренер по эффективной коммуникации, ментор

Бывает, любая мелочь способна вывести нас из себя. Чаще всего это происходит, когда мы не слышим ни своих потребностей, ни своих чувств. Как от нечувствительности прийти к равновесию, с «КЖ» поделился инженер взаимопонимания Артем Сивак.

Беседовала **Наталья Тлумацкая**

О ЗАРОЖДЕНИИ ДОВЕРИЯ

Доверие начинает возникать тогда, когда люди общаются лично. Тогда можно оценить, насколько один человек готов соприкоснуться с историей другого, насколько это для них обоих безопасно.

Кроме того, важно то, что было заложено с детства. Если мама говорила ребенку: «Не говори, не подходи, ничего не бери у чужих людей», то такие установки могут работать и во взрослом возрасте. Именно они наиболее распространены в нашем социуме. В нашей стране сложно представить,

что кто-то пустит к себе в дом совершенно чужого человека. Но в Западной Европе уже десяток лет активно развивается каучсерфинг (CouchSurfing), когда хозяева дома приглашают незнакомых людей со всего мира погостить у них несколько дней.

ОБ УРОВНЯХ ДОВЕРИЯ

Есть разные уровни доверия: насколько я доверяю себе, насколько я доверяю близким, знакомым и незнакомым людям. Но первопричина находится в доверии к себе. Если человек корит себя за ошибку, которую допустил

«ВСЕ МОЖНА ВИПРАВДАТИ
ВИСОКОЮ МЕТОЮ –
ТА ТІЛЬКИ НЕ ПОРОЖНЕЧУ ДУШІ».

П. ТИЧИНА, «ЗАМІСТЬ СОНЕТІВ І ОКТАВ»

Найважливіший складник життя*



ТЕТЯНА САЄНКО

Професор кафедри екології НАУ, д-р пед. наук

БАГАТО ЧОГО ДОВЕЛОСЯ ПЕРЕЖИТИ НАШИМ БАБУСЯМ. БІЛЬШОСТІ З НИХ УЖЕ НЕМАЄ НА ЦЬОМУ СВІТІ, АЛЕ МИ ПАМ'ЯТАЄМО, СКІЛЬКИ ДОБРОТИ БУЛО В ЇХНІХ ОЧАХ, СКІЛЬКИ ТЕПЛА ДАРУВАЛИ ЇХНІ РУКИ, СКІЛЬКИ МУДРОСТІ ЗБЕРІГАЛОСЯ В ЇХНІХ СЕРЦЯХ. ТЕТЯНА САЄНКО У СВОЄМУ ОПОВІДАННІ «ДЗВІН» ЗГАДУЄ ПРО СВОЮ БАБУСЮ, ЗАВДЯКИ ЯКІЙ ВИ ПОРИНЕТЕ У СПОГАДИ СВОГО ДИТИНСТВА.

Хто бував у селі, знає: воно неповторне кожної пори року, у будь-яку погоду. Кольори, відтінки, півтони змінюються на очах, не схожі, як морські хвилі. Щохвилини – нова картина, яку хочеться малювати, щоб увіковічнити, не втратити унікальний сюжет: лист, квітка, хмаринка у такому доборі випромінюють особливу красу, гармонію, сьогоднішнє й вічне. Завтра вони будуть подібні, схожі, але не такі; іншими будуть природа, люди, події...

У селі душа спочиває в тиші, зелені, фізичній праці – не надмірній, примусовій, а корисній, життєво необхідній, розміреній. Тут відчуваєш себе, наче у теплому, затишному гнізді, що

сниться потім у гомінкому, безладному, агресивному місті, викликаючи радісні й чарівні миттєвості, кожна з яких варта пера – хоча би мрійливої згадки, пов'язаної із сакральною пам'яттю дитинства, що бережно несемо через життя. Вони проростають в нас буйним цвітом устремління, уподобань, нахилів, а з часом дають багатий урожай думок, переконань, злетів творчості...

Досі пам'ятаю день, коли прокинулась, наче у полі, серед пахоців трав, квітів, дивної, п'яної радості. З кухні протяг доносив легкий аромат тільки-но спеченого хліба, пиріжків, загадкового смаження. Сонце привітно зазирало у шибки, вигравало веселими зайчиками на стінах, стелі.

*Уривок зі збірки «Хмельські оповідання» / Т.В. Саєнко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2014. – 160 с. : іл.

Живу, вірю, люблю...



ЛЮДМИЛА НАУМЕНКО

Читачка «КЖ», приватний підприємець, поет-початківець, письменниця

НАСПРАВДІ ЗАПИТАННЯ «ЧИ ВІРИТЕ ВИ В БОГА?», ЯКЕ КОЖЕН ІЗ НАС ЧУВ ХОЧА Б РАЗ У ЖИТТІ, НЕ МАЄ СЕНСУ. ТАК САМО, ЯК І ВІДПОВІДЬ НА НЬОГО. ДАВАЙТЕ ПОМІРКУЄМО РАЗОМ НАД ТИМ, ЩО Ж ОЗНАЧАЄ «ЖИТИ В БОЗІ» І «ВІРИТИ».

КАПКАН ЕГОЇЗМУ

З одного боку, навколо є багато людей, які вважають себе вірянами і готові бити долонями в груди, переконуючи всіх у своїй міцній вірі і відданості Творцю. Вони навіть можуть суворо дотримуватися правил певної релігії та виконувати роль «гуру» у своєму ближньому оточенні. Але чомусь сумніви, нещасття, страхи, заздрість, невдоволення, часом і агресія, не зникають з їхнього життя, а продовжують бути їхніми «почесними» супутниками. Як же віра в любов і добро може жити поряд з аморальністю в одному серці?!

Людина читає молитви – просить щастя, та тільки-но вона закриє молитвослов, як її думки, емоції і дії руйнують те саме щастя в зародку. Негатив, якому людина дозволяє заповнити себе, мов чашу, не дозволяє, аби мудрість молитов проникла вглиб душі. Розум упевнений у кріпкій вірі, а насправді це – не що інше, як певна формальність, підміна цінностей, підступна ілюзія, що заколює свідомість. Людина

потрапляє в хижий «капкан», і, не розпізнавши своїх помилок, практично неможливо вибратися з нього, аби прийти до справжньої віри і до своєї початкової суті...

З іншого ж боку, є такі люди, які на запитання про віру намагаються змовчати, але постійно живуть у любові і благодаті. Життєвий досвід дарував їм мудрість бути люблячими до себе і до цього світу. Такі люди давно впустили Бога в своє життя, й усвідомлення цієї істини – лише питання часу.

ВІРА ЧИ ЗНЕВІРА?

То що ж тоді – віра не важлива? Дуже важлива! Але просто вірити в Бога катастрофічно замало. З Богом вкрай потрібно жити! Саме так, кожна хвилину свого життя, ніби Він для нас – найрідніша і найважливіша Персона.

Але тут постає наступне питання: ким або чим дійсно є Бог для людини? Якщо сприймати Його в дуальності – як силу, що обдаровує, але водночас карає; як суддю всіх і вся; як того, хто

Проект «Счастливая старость»



ЕКАТЕРИНА НАДТОЧИЙ
Читательница «КЖ», счастливая мама и жена

ПОМНИТЕ КЛЯТВУ, КОТОРУЮ ДАЮТ, СОЕДИНЯЯ СВОИ ЖИЗНИ ПЕРЕД АЛТАРЕМ: «...В ГОРЕ И В РАДОСТИ, ПОКА СМЕРТЬ НЕ РАЗЛУЧИТ НАС»? НО КАК ЖЕ РЕДКО СОВРЕМЕННЫЕ СЕМЬИ ВМЕСТЕ ВСТРЕЧАЮТ СТАРОСТЬ, А ЕЩЕ РЕЖЕ ЭТА СТАРОСТЬ ПРОХОДИТ СЧАСТЛИВО! ЧИТАТЕЛЬНИЦА «КЖ» ПОДЕЛИЛАСЬ СЕКРЕТОМ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ЕЙ СДЕРЖАТЬ СВОЮ КЛЯТВУ, ДАННУЮ 20 ЛЕТ НАЗАД.

На прошлой неделе мы с любимым ходили на романтическое свидание... Об этом мало кто знает, потому что далеко не все наши друзья без доли юмора могут воспринимать нашу традицию, зная, что мы вместе уже более 20 лет. Но зато эту традицию хорошо знают наши трое детей, для которых романтические свидания мамы и папы давно стали нормой.

СВИДАНИЯ ПО РАСПИСАНИЮ

Рецепт наших свиданий прост. Мы все заранее планируем: няню для детей, место для свидания (театр, парк, ресторан и т.д.),

нарядную одежду. А потом мы все проблемы и заботы оставляем и выходим из дома. И с нами начинают происходить сказочные перевоплощения: мы снова возвращаемся в тот возраст, в котором познакомились, у нас рождаются новые мечты и планы на долгую и счастливую совместную жизнь.

Мы не испытываем ни капли смущения перед другими. Мы проводим время наедине друг с другом, потому что знаем: эти сказочные часы сейчас принесут свои дивиденды в будущем. Они станут нашими не финансовыми, но духовными сбережениями на обеспеченную счастливыми воспоминаниями