

Женщина Мир

№ 5 (12) 2008 г.



**По страницам интернета:
Так что такое любовь?**

**Изучая Писание:
Счастливы
человек тогда...**

Откровенный разговор:

«Чудо – наша обычная жизнь».

Чем наполняются женщины, живущие в Обители Рассвета?

Вступление

Кто-то считает, что жить на Горе, рядом с Учителем, престижно и почётно, кто-то боится сложных условий горской жизни: подчас тяжёлого физического труда, отдалённости от цивилизации, отсутствия бытовых удобств и развлечений...

Очередной выпуск нашей газеты посвящён горским женщинам, они расскажут о том, чем они наполняют свою жизнь, в чём находят радость и вдохновение...

Беседы с женщинами ведёт Татьяна Алыцкая.

Счастлив человек тогда...

«Счастлив человек тогда, когда в жизни своей он с благодарностью принимает Волю Бога. Это помогает ему с наполненным радостью сердцем встречать каждый день, встречать любые преграды».

(П.З. 46.25:28)

«И вот представьте, что перед вами эта первая задача поставлена: суметь сохранить радость в себе, с которой вы приехали сюда, в условиях, казалось бы, непростых, очень сложных».

Сохраните теперь эту радость, вот тогда она будет истинная. А не потому, что вы удовлетворены с материальных позиций, вы улыбаетесь и считаете себя наполненными радостью. Это не ваша радость, она не истинна. Это просто радость удовлетворённого эгоизма, вот он так и реагирует с улыбкой на всё».

Но это не чистая радость, потому что стоит вас ущипнуть – улыбка исчезнет, и на лице появится гримаса боли и горечи».

Если истинная радость, то как вас не щипай, эта радость жизни у вас должна остаться. Вот это будет истинная радость. Вот к этой улыбке будут тянуться жаждущие опереться на неё, чтобы наполниться вашей улыбкой и ещё уверенней сделать то, чего недостаёт в жизни вашим братьям».

(П.З. 410.34:33-36)

«Человек всегда осмысливает реальность на основе того, что он чувствует. Для человека это очень важно, это неотъемлемая часть закономерностей мышления человека. И значит, от того, чем наполнены ваши чувства, зависит и характер мышления. Наполнены страхом – мыслите с позиций страха; наполнены радостью – мыслите с позиций радости, но по-другому мыслить вы не сможете».

Нейтрально мыслить для вас не присуще, вы обязательно зависите от своего чувственного мира. И это

очень важно, но теперь это надо правильно понять».

И поэтому истинное, правильное мышление человека может выстроиться только в одном случае, когда у вас будут преобладать только положительные образы. Это крайне необходимо, только тогда начинается нормальное мышление, присущее именно человеку».

Вот теперь вы и встали перед задачей, где нужно решить многие обстоятельства с истинной точки зрения. Дабы, правильно преодолевая возникающие преграды в своей жизни, в быту, каждый день, в течение всего дня, вы начали освобождать себя от ложных наносов внутри».

(П.З. 410.54:86-89)

«И уметь увидеть смысл вашей жизни, уметь увидеть истинную красоту ваших деяний очень важно. Тогда, делая что-то очень простое, на первый взгляд, примитивное, вы будете наполнены своей жизнью, вы будете радостны оттого, что вам нужно это сделать».

(П.З. 412.8:343)

«Любая ваша мысль к Божественному, к святыням, к думам о великом предначертанном, ваше внимание к Истине всегда позволяют вам наполняться Благодатью».

(П.З. 46.41:62)

«И так как вы всё видите только в зависимости от того, что хотите видеть, то здесь способность быть живым может определиться только вашим желанием видеть жизнь».

А что связано с жизнью? Если это всё то, что положительным является, и то, что позволяет вам улыбаться, то, что позволяет вам наполняться, то, что будоражит вас и подталкивает творить, расцветать, вот когда вы стремитесь прежде видеть именно это, то можно сказать — вы живой, вы по-настоящему живёте».

(П.З. 411.1:46,47)

«Уметь радоваться очень важно, наполняться благодатью в сердце своём, дарить эту благодать близким. Как бы ни был труден ваш собственный путь, как бы ни велики были сложности вашей жизни, нужно уметь радоваться».

И хотелось бы, чтобы каждый день вы воспринимали как праздник. Если он пришёл к вам, значит, ещё есть что вам сказать близким, значит, ещё есть возможность вам подставить кому-то плечо, утешить того, кто в горести, накормить голодного... А это уже праздник – когда эта возможность всё-таки опять у вас есть».

Ощутить благодарность за прошедший день, за появившуюся вновь возможность благоденствий! Так важно почувствовать ценность и значимость такого простого события, которое происходит каждый день у вас: вы просыпаетесь... и он вновь наступил, этот замечательный день, когда вам удастся оценить истинное».

Вот тогда вы действительно сможете достаточно полно выразить благодарность Богу за каждый новый день. Вы увидите, как горести от каких-то неверных ваших поступков или от неверных деяний ближних легко гаснут в лучах вашей благодарности».

Как легко становится проходить то, что без этой благодарности, без этого ощущения проходить очень трудно. Учитесь, учитесь черпать эту мудрость, разлитую вокруг вас безмерно».

(П.З. 415.10:116-121)

«То, что в руках ваших, есть дополнительное к основному счастью жития вашего».

И, независимо от того, будет ли в руки ваши дано еще больше или же все отнимется, счастье верующего всегда продолжит оставаться с ним, Ибо счастье это от того, что Отец великий дал вам жизнь и возможность посвящать ее во благо мира окружающего».

А что может быть больше для человека, чем искренне исполнять Волю Бо-

жую, отдавая этому все силы свои и не требуя взамен ничего?

Так будьте же прежде искренне счастливы и жизнерадостны, ежели решились сказать о вере своей Отцу Небесному...»

(Посл. 1:234-238)

«Счастье заключено в вас, в правильном понимании того, что происходит вокруг».

(П.З. 44.43:132)

«Как велико счастье, когда живёшь рядом с Источником, когда Источник живой бьёт рядом с вашей жизнью».

(П.З. 45.27:7)

«Главное пожелание человеку, ищущему своё счастье, – искать счастье для своего ближнего, стремиться создать счастье своему ближнему, помочь ему ощутить это счастье».

(П.З. 46.35:81)

«Я хочу, чтобы счастье было у всех. Просто нужно разумно оценивать происходящее. Человек не пластилин, его не слепишь – как захотел, так и слепил. У него нет кнопочек – взял и переключил».

И поэтому те, кто начинает сейчас творить эту основу, они будут делать свой подвиг, будут изменяться, чувствовать большие трудности, хотя в этих трудностях они уже начинают видеть счастье. И уже многие никак не смогут даже пожелать обменять эти трудности на какое-то благополучие цивилизации».

Насколько бы ему ни было трудно, он уже понимает, что такое он ни на что не променяет. Он чувствует, что он начинает наконец-то, оказывается, жить в этих трудностях».

(П.З. 410.49:149-151)

«Пусть сердце ваше радуется, ибо Волею Бога вам позволено шагнуть во дни эти и во дни последующие».

Так исполните всё, что предназначено вам, исполните достойно. Где любовью своей, пусть малой, вы всё же постараетесь пропитать каждое усилие рук своих, каждое слово своё, направленное к ближним и к Земле-Матери вашей».

Будьте счастливы, умножайте счастье трудами своими, умножайте счастье своё, сердце своё постижением веры Отцу Великому».

И когда сердце ваше будет преисполнено счастьем великим, это счастье обязательно в обилии прольётся через края сосуда вашего и оросит многих вокруг вас. И пусть это счастье множится».

Но теперь сумейте умножить его в себе достойным постижением Слова Божиего, сумейте преумножить силу священную, которую призван умножать человек, тем самым облагораживая Мир великий Мироздания чудесного. Будьте счастливы».

(П.З. 410.56:66-70)

«В жизни человеческое счастье зависит от умения человека не требовать от происходящего того, что он считает нужным и правильным».

Ведь в основном здесь поломка идет, когда возникает масса требований, каждому хочется, чтобы вот так было. И если это дается, он думает: он теперь счастливый».

Но это – краткое время, и потом опять отнимается, потому что неправильное к этому отношение. И если человек сумеет избавиться от требований, тогда счастья у вас будет очень много».

(П.З. 413.5:134-136)

«Постоянное счастье, когда вы осознаете, что главные ваши ценности – это уметь служить. И когда вы понимаете, что вы богаты оттого, что у вас есть возможность служить окружающим, на самом деле это залог счастья. Это забрать у вас сложно».

(П.З. 413.5:154)

«Счастье – это не момент, когда вы можете в восторге о чем-то кричать, говорить: «Какой я счастливый!» Нет, счастье может ощущаться и тогда, когда вы уставшие, когда вам, может быть, даже грустно, но вы понимаете свою полезность, когда вы находитесь среди людей».

Вы понимаете, как вы можете быть полезным, вы можете помочь, тем более вы видите даже нуждающихся в вашей помощи. Вот это делает вас уже удовлетворенным. И вот это удовлетворение и надо относить к счастью».

(П.З. 413.5:159, 160)

«А счастье это можно искать во всем, что вы сейчас здесь строите. Оно где-то больше, где-то меньше, но на самом деле, если правильно ко всему подходить, вы улыбки, радость найдете во всем».

Поэтому не кривляйтесь, не капризничайте, не думайте, что что-то другое могло быть лучше. Это глупости, это удел невежественного человека, не ведающего Истины».

Вы те, кто не должен быть удовлетворен тем, что имеет. Вы те, кто хочет измениться, а значит, приобрести всё новое и новому видеть мир. Так вот и будьте достойны в этом поиске».

(П.З. 413.15:339-341)

«Ибо прежде, опять же скажу, счастье строится вами, вашими собственными усилиями. Хотите быть счастливыми – будьте ими. Будьте! Кто вам мешает?»

Присмотритесь на самом деле: кто вам мешает быть счастливыми? Если вы сразу говорите «вон тот, вон тот» и начинаете пальцем куда-то в сторону показывать, значит, большая проблема внутри у вас, вы сами себе мешаете».

Никто не может вам помешать быть счастливыми. Поэтому, меняя своё отношение к окружающему, вы призваны сделать себя счастливыми».

(П.З. 414.2:107-109)

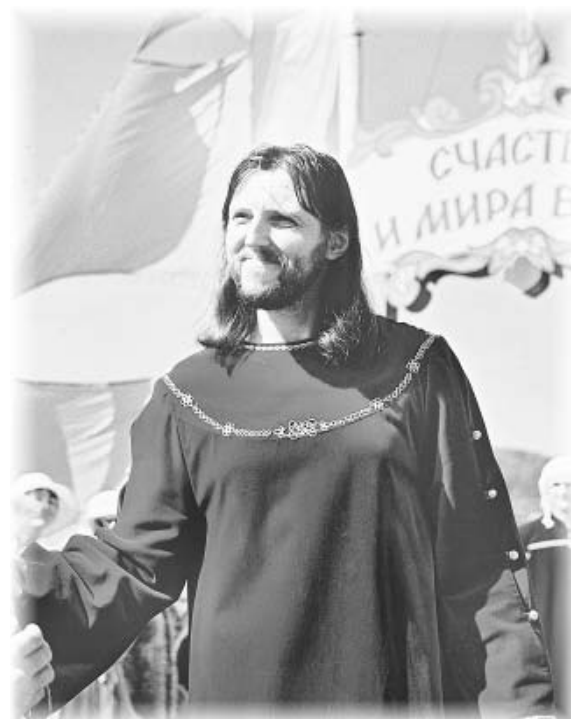
«Что такое счастье?»

«Это духовное удовлетворение. Улыбку не удастся всегда иметь на лице. Но, бывает, трудная работа (когда вы видите, что вам всё-таки удалось сделать то, что вы хотели) приносит духовное удовлетворение».

Хотя в этот момент вы, может быть, валитесь с ног и на вашем лице большая-большая усталость, но вы можете в этот момент сказать, что вы счастливы».

Поэтому счастье – это не обязательно постоянный смех, постоянный восторг от того, что вам хорошо. Это прежде всего духовное удовлетворение. Вот где нужно искать счастье».

(П.З. 415.2:19-22)



Горские женщины...

Как много ответственности возложил Господь на эти хрупкие плечи. Это и самоотверженное служение мужу, который всё себя отдаёт Святыне, и обилие физического труда по дому и на земле, и самое главное – активное духовное постижение, требующее отдачи всех сил без остатка.

Мне захотелось узнать, чем наполняются эти удивительные женщины, посвятившие свою жизнь Сверхению.

«Чудо – наша обычная жизнь».



Рассказывает Светлана Бабушкина (приехала из Перми, где работала преподавателем немецкого языка), автор стихов, строчки из которых приводятся в наших сегодняшних беседах.

*Несуетно, неспешно жить...
Открыть в себе источник счастья,
Не ждать даров со стороны.
И так же как никто не властен
Менять мои мечты и сны,
Никто помехой быть не может,
Чтобы любой мой день земной
Был в радости и счастье прожит,
Ведь он не кем-то прожит – мной.*

И нет тут никакого секрета, не надо что-то специально изобретать, всё просто. Для меня это не что-то надуманное, это то, что я и стараюсь осуществлять практически каждый день. Я понимаю, как было бы сложно, если бы меня не наполняла, например, уборка в доме, ведь это надо делать каждый день. Делать это со скукой, с какими-то тяжёлыми думами, а потом бежать наполняться в какой-нибудь кружок? Думаю, это неверно. Наполняться надо всем, к чему ты прикасаешься.

Впрочем, с удовольствием посещаю танцевальные занятия, которые проводит два раза в неделю наша Оленька Петухова. У неё здорово получается вдохновлять нас. Разучиваем вальс, румбу... В апрельский праздник станцевали в центре Города русский хоровод. Мне нравится. Тем более, на занятиях вижусь с девчонками, мы радуемся друг за друга, это тоже наполняет. Но всё-таки для меня это не главное – бежать куда-то наполняться.

Есть такая поговорка: «Там хорошо, где нас нет». Всю жизнь я с ней внутренне не соглашалась. Мне хотелось, чтобы было наоборот: там хорошо, где ты есть. Ведь вокруг то, что мне Бог даёт как самое лучшее из всего, что Он только может дать. Значит, всё остальное – это не простое, это сложное, это то, что я буду придумывать сама для себя.

Мне всегда хотелось научиться не допускать в себе ощущение обыденности. Это то, что мешает чувствовать всю полноту жизни. Почему-то всё первое – интересно. Например, первый огурчик, первая клубничка на огороде – ой, как вкусно! Пошли следующие огурцы – уже привычно, ничего особенного, нам требуется что-то другое... А мне хочется, чтобы всё было, как в первый раз!

*Всё, что впервые, удивляет нас,
как чудо,
Всё как подарок: мне? за что?
откуда?*

*И в радостном, счастливом упоенье
Мы проживаем каждое мгновенье,
И жизни благодарны мы без меры
За солнца луч и за восторг наш
первый...*

*Но чтоб сберечь
всю первозданность чувства,
Какое ж надобно
великое искусство!..*

То есть обыденности просто не должно быть. Каждый день – как день рожденья. Мне кажется, когда утрачивается это ощущение – как раз и проявляется особая страсть к смене мест, туристическим поездкам разного рода, как будто, чем больше разных мест ты посетишь, тем больше наполнишься. Конечно, поездки – это хорошо, но я убеждена, что множество богатых впечатлений можно находить, пребывая и в одном месте, и даже живя всю жизнь только с одним человеком. Мне очень дорого одно высказывание Учителя: «Научиться помогать одному – значит научиться помогать всем, ибо в том одном, за которого ты берёшь ответственность перед Богом, заключён весь мир». Не говоря уже о том, что каждая встреча с любым человеком – это всегда подарок.

На мой взгляд, наполнение зависит не от притока новой информации, а от способности к любованию, свежему восприятию мира, умению благодарно радоваться каждой малости.

– Чем ты наполняешься как женщина, как человек, проживая в Обители Рассвета?

– Правильней было бы сказать о том, к чему я стремлюсь. Мне хотелось бы научиться наполняться всем, что меня окружает.

На одном из последних слияний Учитель давал образ, что чудо нельзя сделать ещё чудесней, его и не надо делать чудесней. Чудо, как я поняла, – наша обычная жизнь. Меня должно наполнять вообще всё. (Пока, к сожалению, я говорю «должно», но я буду стараться). Открыла утром глаза – и пошёл процесс наполнения. Вышла из дома, прошла по росе, коснулась травинки – наполнение. Дальше идёт черед привычных, может быть, где-то обыденных занятий (например, дойка козы, полив огорода и т.п.). Но если я делаю всё это со вкусом, с удовольствием, то я наполняюсь.

*Как в море – за волной волна –
Текуч поток событий. Мне бы
Лишь научиться не спешить:
Неспешно пить глазами небо,*

«Чудо нельзя сделать ещё чудесней, его и не надо делать чудесней. Чудо, как я поняла, – наша обычная жизнь».

«Есть такая поговорка: «Там хорошо, где нас нет». Вся жизнь я с ней внутренне не соглашалась. Мне хотелось, чтобы было наоборот: там хорошо, где ты есть...»

Как-то раз, когда я вела уроки литературы с горскими детьми, мы прочли с ребятами рассказик про японцев и европейцев (что-то вроде анекдота). Он мне очень запомнился. Речь шла о том, как туристов-европейцев привезли к подножию горы Фудзияма и оставили там на полдня. Они какое-то время огляделись вокруг, а потом – уже и места себе не могли найти, им стало скучно, неинтересно: чем заниматься? Когда за ними приехали, европейцы предъявили претензии к руководителю этого туристического маршрута за плохую организацию досуга, потребовали показать программу, чтобы узнать, что было запланировано на это время. Ну, им и показали программу, а там написано: «С 8 до 12 – л ю б о в а н и е». Вот так!

Всё больше убеждаюсь, что любованию – это ещё один ключик к наполнению. Когда любишь, мне кажется, что-то происходит и с материей вокруг. Вот сейчас даже вспомнился один клип, который очень точно иллюстрирует это моё ощущение. В нём была показана какая-то чёрно-белая реальность. И вот идёт девочка, поёт, и всё, чего бы она ни коснулась рукой или взглядом, начинает расцветаться разными красками ...

– Это результат её личного любования?

– Наверное. Не случайно Учитель много говорит об искусстве. Хотя это уже другая сторона, это уже отображение действительности.

– Но чтобы её отобразить, надо сначала полюбоваться, ведь так?

– Конечно. А потом уже можно попробовать выразить увиденное, прочувствованное какими-то средствами. У меня была знакомая – театральная художник-декоратор, мы с ней в доме на одной площадке жили. Вот именно она учила меня видеть мир как-то интересно, глубоко. Я на пейзажи с ней ходила, наблюдала, как она рисует. Мне это доставляло огромное удовольствие. Она могла, например, на прогулке по городу спросить: «Как ты думаешь, какого цвета этот дом?» И показывала на обычную серую бетонную пятиэтажку. И на мой ответ, что дом серый, она начинала мне рассказывать и показывать, как много, оказывается, разных оттенков на его стенах: «Посмотри, какие тут рефлексы от травки зе-

лёной, вот тут – от неба, тени от облаков, а вот тут ты рядом стоишь – и падает на стену отсвет от твоей жёлтой кофточке...»

– Ты как бы оживляешь своим вниманием то, что видишь, да?

– Пожалуй, так. Даже если можно оживить такой серый дом, то что уж говорить о той красоте, которая нас окружает.

Воспеваю тебя, любования дар!

*Ты достоин, бесспорно,
возвышенной оды.*

*Как пчела собирает
с соцветий нектар,
Так вбираем, любуясь, мы
краски природы,*

*Её линии, формы,
оттенки, штрихи...*

*Всё живые картины,
одна за другою...*

*О слова, как же вы безнадежно сухи,
Чтобы выразить*

великолепье такое!

*Любование – это беседа в тиши,
Без единого слова,*

*глубокая, тайная,
Переключка великой
вселенской Души*

*И души человеческой, – неслучайная.
Эта связь изначальная*

зримей стократ,

*Когда дух любования нас посещает.
В самом деле,*

*как мир несказанно богат,
Сколько прелести*

каждая малость вмещает!

Художница всё-таки заразила меня живописью, с тех пор я чуть-чуть рисую. И это тоже меня наполняет. Это ни с чем не сравнимая радость – хоть немножко почувствовать себя творцом, когда ты можешь не только любоваться миром, но ещё и что-то отобразить красками.

После переезда сюда я долгое время практически сознательно не давала себе возможности этим заниматься, всё как-то нужней были какие-то другие дела. Получалось, что реальность как будто оберегала меня от излишней привязки к этому любимому занятию. Ведь если испытывать неудовлетворённость от того, что не имеешь возможности заниматься тем, что тебя больше всего наполняет,

– это опять страдания какие-то. И поэтому я, как бы откладывая это на потом, старалась, чтобы меня наполнило всё вокруг, любое дело, не просто какие-то мои личные хобби, мои пристрастия.

И когда это стало получаться, само собой выкроилось время и на рисование. Например, прошлым летом прикоснулась к цветочной теме: подснежники, тюльпаны, незабудки, жарки... С упоением рисовала акварелью. Сам процесс настолько увлекательный, что не замечаешь течения времени. Находишься в каком-то особом слиянии с тем, что рисуешь.

– Ты как будто творишь какую-то новую реальность?

– Да, уже такую, какой ты её видишь. Но туда уже вложено твоё чувство, твоё восприятие. Впрочем, чтобы по-настоящему точно отобразить что-то, нужно мастерство. Я, конечно, этим не владею.

Ещё одно моё увлечение, которое тоже вносит какие-то краски в жизнь, – это поэзия. Просто с головой всегда погружалась в эту стихию, купалась в прекрасных образах, наслаждалась гармонией слов... Хотя внутренний отбор тех стихов, которые бы меня наполняли, шёл достаточно жёсткий, далеко не всё мне близко. Но если встречаешь то, что наиболее созвучно душе, – такое ликование! Вот я однажды и подумала: «А почему бы ни делиться этим с другими?» Оказалось, что такая потребность появилась не у меня одной... Так на Горе начали проводиться вечера любителей поэзии. На первом из них мы обменялись своим пониманием слов Учителя о том, что мы рождены поэтами, поговорили о том, что такое Поэзия, для чего она нужна, какая она нужна, как сочиняются стихи... И пошло... Поэтические вечера на самые разные темы. Последний назывался так: «Воспарим!..» О птицах, о небе, о чувстве полёта, о полёте души... Учитель своей картиной под сказал нам эту тему. И вот такое общение в поэтической атмосфере тоже очень наполняет. Мне кажется, там происходит своеобразное взаимное обогащение, обмен накопленным чувственным опытом...

«На мой взгляд, наполнение зависит не от притока новой информации, а от способности к любованию, свежему восприятию мира, умению благодарно радоваться каждой малости...»

«Поэтические вечера на самые разные темы... Мне кажется, там происходит своеобразное взаимное обогащение, обмен накопленным чувственным опытом...»

– **Трепетное отношение к слову, к музыкально-поэтической подаче текста?**

– Да, да. Этому невольно учишься. Вообще, я очень трепетно отношусь к этим вечерам. В связи с посевной, с огородами мы как-то долго не собирались, так завсегда уже спрашивают: когда же следующий вечер?

– **Значит, не только ты наполняешься?**

– Конечно. А зачем бы нам тогда собираться? Всё больше проявляет-

ся инициатива: кто-то предлагает сыграть на музыкальном инструменте, кто-то – почитать свои стихи, спеть песню. Получается, это наполнение уже не индивидуальное, оно приобрело какую-то другую форму. Так ещё интереснее.

– **Наполняет тебя изучение Писания?**

– Безусловно. Это всегда импульс для большой внутренней работы, приток новых сил, пища для ума, для души.

– **Наполняет ли тебя твой муж?**

– Абсолютно. Некоторые сожалеют, что у нас здесь нет театра, а у нас дома – все жанры: и комедия, и драма, и трагические эпизоды бывают, хотя всё реже (*весело хочется*)... Просто театр! Есть театр одного актёра, у нас – театр двух актёров. Такие порой интересные сюжеты! Самое главное – с Серёжкой мне никогда не было скучно. Большая палитра чувств!



– Я – женщина, я – природа, и поэтому жить на природе – это прекрасно, это подарок. Я вижу эту красоту и наполняюсь ею. Чувствую эту тишину, гармонию. Гляжу на всё это – и хочется быть гармоничным человеком.

*И я плыву, частичка Мироздания,
Рекою жизни той, что мне дана...
Как будто это первое свиданье –
Непознанная, странная страна.
Волнуют душу дивные рассветы,
Волнуют хороводы звёзд в ночи.
Я здесь, в реальности, и где-то,
Куда мечта моя меня умчит.*

*Пусть я всего лишь
малый штрих в картине*

*Земного Бытия –
мне есть чем жить!
И до тех пор не стихнет сердце,
не остынет,
Пока мне хочется и верить,
и любить.*

– **Это помогает тебе преодолевать физические трудности?**

«Моя жизнь – это большая сцена, где я должна достойно сыграть свою роль!»

На мой вопрос отвечает Галина Ощепкова (приехала из Белоруссии, в прошлом культработник, работала главным хранителем фондов музея города Мозыря).

– Конечно. Какая я была, когда я пришла сюда жить, и какая я сейчас – это уже совсем разное. Раньше я не могла подняться на Гору без посторонней помощи, кто-то обязательно должен был быть рядом со мной, сейчас я делаю это уже самостоятельно.

– **Ты считаешь, что стала сильнее?**

– Меняюсь, я потихонечку сбрасываю свои «рюкзачки» с отрицательным опытом, и мне становится легче. Каждый шаг в духовном развитии, естественно, меня облегчает.

– **Помогает ли тебе сбрасывать эти «рюкзачки» горская среда?**

– Ещё как! (*радостно смеётся*) Это специальная среда, выстроенная для того, чтобы и мужчины, и женщины сбрасывали ненужное, неправильное, и мы помогаем друг другу это делать.

– **Часто ли ты пользуешься помощью Учителя и в чём заключается эта помощь для тебя?**

– Я живу этой помощью, потому что в моём сердце Учитель постоянно.

– **Чем ты наполняешься здесь, помимо красивой природы?**

– Меня наполняет сам смысл жизни. А он в том, чтобы брать то, что даёт Учитель, чтобы стать настоящим

человеком. Хочется постичь науку Истины: быть человеком. А это значит справиться с собой, со своим негативным опытом. Научиться не обижаться, например, не проявлять недовольство, гневливость.

– **У тебя есть жажда от всего этого избавиться?**

– Ещё какая! Это-то и наполняет. Раньше я очень переживала, если вдруг открывала в себе какое-то негативное качество. Теперь радуюсь, когда что-то увижу, потому что у меня появляется возможность это победить. А победа над какой-то своей слабостью вдохновляет меня, окрыляет, даёт мне силы, то есть даёт мне жизнь, продлевает мне жизнь. Каждая победа над своими слабостями – это шаг вперёд. Этим я и живу, этим наполняюсь. Я наполнена этим стремлением внутри, прикладываю к этому силы, насколько могу и как могу.

«Меня наполняет сам смысл жизни... Хочется постичь науку Истины: быть человеком...»

– **Насколько я знаю, в прошлом ты работник культуры, а здесь нет ни театров, ни домов культуры. Ощуцаешь ли ты это как недостаток?**

– В своё время я пыталась стать актрисой, пробовала учиться этому, но судьба развернулась по-другому... Мне кажется, что моя сегодняшняя жизнь – это и есть большая сцена, где я должна достойно сыграть свою роль. Поэтому замечательно, что я живу здесь, тихонько творю то, что должна сотворить. Я обрела согласие со своей душой.

– **Чем ты занимаешься с большим удовольствием?**

– Мне интересно познавать саму себя через общение с другими людьми. Стремлюсь познать мир мужчины, с которым я живу, идёт глубокое постижение, которое раньше мне было недоступно. Я никогда не вникала в это и не понимала, как это делать. А сейчас я познаю, что такое мужчина, что такое женщина.

Плюс к этому, у меня хорошая возможность прикасаться и к другим людям, которые останавливаются у нас в доме. Приезжают не только верующие, но и журналисты, корреспонденты со всего мира (из Америки, Англии, Канады, Германии и других стран), которые, бывает, очень далеки от веры. Они пытаются понять, что у нас здесь происходит, а я познаю их, стараюсь служить им, чтобы они увезли отсюда что-то хорошее, тёплое, доброе. Люди разные, но я стараюсь относиться к ним по-человечески хорошо, искренне, без игры, то есть быть естественной, такой, какая я есть.

– **И это тоже творчество?**

– Может, у меня это – самое главное творчество.

– **Потому что это касается человеческих душ, судьб?**

– Конечно. Ведь они приезжают что-то увидеть, обрести для своей души, задают много вопросов и об Учителе, и о том, что здесь происходит. И когда они встречают людей, которые действительно устремлены в веру, это им помогает. Много слышу благодарностей в адрес наших людей, о том, что это милые, хорошие, добрые люди. И это даёт мне много сил.

– **А в отношениях с мужем что тебя наполняет больше всего?**

– Меня наполняет всё. Наполняет, когда он радуется, когда помогает, когда он вообще рядом. Наполняюсь только от того, что знаю, что он у меня есть, что я не одна. Когда я знаю, что он скоро придёт, это организует меня в моём труде. Когда он дома, я знаю чётко, что и зачем мне надо делать, когда его нет, естественно, я расслабляюсь и немного грущу.

«Я рядом с Ним!»

Нина Семёнова приехала из Ногинска (Подмосковье), где 20 лет работала медсестрой, а ныне живёт и помогает в Обители Рассвета.

– Я наполняюсь тем, что рядом Учитель. Одно осознание, что на Земле Христос и тебе позволили быть рядом с Ним, очень наполняет меня. Когда идёт какая-то сложная для меня ситуация, я вспоминаю о том, что я рядом с Ним. А Он появляется на Земле так редко – с промежутком во много веков, и Отец позволяет мне быть здесь так близко от Него. Воля Бога исполняется, и, конечно, это меня вдохновляет. Поэтому я здесь и остаюсь. Там внизу, в деревне, я не ощущаю такого состояния, как здесь. Здесь я чувствую это наполнение, и для меня, конечно, это очень много значит.

– **Ты ходишь на Литургию, Слияние, чтобы больше впитать Его Дух или точнее узнать, как правильно работать над собой?**

– И то, и другое, мне всё нужно. Здесь у меня идёт наиболее оптимальное духовное формирование, здесь всё этому способствует.

– **А наполняет тебя присутствие горских мужчин рядом?**

– С мужчинами, которые устремлены исполнить Слово Христа, даже приятно просто находиться рядом. Я вижу, какую немалую нагрузку они испытывают, какую самоотверженность проявляют. Поэтому я смотрю на них и очень рада.

– **А природно чем ты наполняешься здесь?**

– Я нахожусь в самой природе, где птицы поют беспрестанно. Хожу по земле босиком, как в детстве. Я выросла на природе, и сейчас у меня часто бывает такое состояние, какое я испытывала в детстве. Когда устаю от труда, иду в лес, на озеро, смотрю на солнце, на деревья, ветерок меня обдувает... Я как бы растворяюсь во всём этом, и мне становится хорошо, приходит какое-то удовлетворение. Работаю на огороде, сажаю, поливаю, козочек дою, как в детстве когда-то.

Здесь всё быстро меняется внутри. Бывает я вспоминаю, какие у меня были раньше реакции, состояния... Сейчас всё по-другому. Конечно, многое-много ещё нужно менять в себе, но по деталям уже замечаю, что многое негативное ушло. Изменения идут очень сильные. Когда я увидела в себе все программы, когда всё это вздыбилось внутри меня, я сначала испугалась, а потом постепенно многое стало уходить. (Ведь ты не подпитываешь это в себе, а преодолеваешь). Беседы с девчонками, занятия по миропониманию – всё это приносит свои хорошие плоды.

По жизни я всегда была активной, всегда жила на отдачу, когда порой идёшь уже из последних сил. Это моё, это мне близко. Я люблю эти преодоления, после которых чувствуешь, что становишься сильнее. Бывают моменты – всё, нет сил! А потом опять какая-то волна подхватывает, силы появляются.

– **Гора, её атмосфера помогают тебе в твоих преодолениях?**

– Помогает всё – окружающие братья, сёстры, сама Природа...

Вчера мы все собрались на дне рождения. Я посмотрела, какие у нас женщины! Условия жизни, быта здесь очень непростые, но, несмотря на это, все наши женщины такие мягкие, нежные. А у меня всегда была тяга к такой семье – с хорошими, добрыми, мягкими отношениями. Поэтому я вчера сидела и думала: «Как хорошо!» Мне это нравится, меня это наполняет и радует!

«Беседы с девчонками, занятия по миропониманию

– всё это приносит свои хорошие плоды...»



«Пытаюсь всё понять и принять...»



Лариса Лаптева приехала из Белоруссии, в миру работала главным бухгалтером.

нее, тонкое. А пласт грубых требований, которые были раньше, уже, надеюсь, ушёл.

– Долго ли шли к отсутствию требований?

– Вообще, да. Мы здесь с 1995 года. Пик наших требований проявился ещё в Черемшанке, когда Учитель давал новые истины по выстраиванию отношений между мужчиной и женщиной. На Горе они постепенно становились всё мягче и мягче. А сейчас в сравнении с тем, что было, – просто идиллия какая-то. Отношения стали более дружеские, и в природном отношении всё улучшилось.

– Ты на Слияние с Учителем часто ходишь, что тебе это даёт?

– Чувствую большую внутреннюю потребность ходить на Слияние, не могу заменить это чем-то большим. Слияние даёт ощущение любви ко всем, какая-то нежность идёт изнутри, и это состояние хочется сохранить. Это помогает не забыть о том, ради чего мы вообще сюда приехали.

– Каким видом искусства ты хотела бы заниматься?

– Чтобы заниматься каким-то видом искусства, на это нужно много времени. Цели такой я себе даже не ставлю. Для меня сейчас гораздо важнее постичь искусство стать женщиной, научиться быть хорошей женой, мамой.

А если говорить просто о творчестве каком-то, то я хотела бы танцевать. Когда танцуешь, чувствуешь себя женщиной.

А вообще, когда у меня хорошее настроение мне нравится делать всё: и по дому, и в огороде, и рукоделием заниматься, жаль, на него часто не хватает времени.

– А настроение у тебя от чего зависит?

– От принятия реальности. Когда всё принимаешь, то хочется жить!

– Ты живёшь в таком живописном месте с таким обзором великолепным. Тебя наполняют эти природные картины гор, бесконечно разнообразного неба?

– Конечно! Вчера был дождь, и я видела, как стихии прямо на глазах меняются: как формируются облака, как они идут на тебя. Мы все втроём с замиранием сердца наблюдали за этим в окно! Кажется, что рукой можно достать небо. Очень здесь красиво!

– А ты чувствуешь присутствие Учителя рядом, ведь до Него от вас всего лишь несколько сотен метров?

– Когда я что-то делаю не так, ощущение Его близкого присутствия обостряет чувство вины за неправильные реакции.

– Совесть громче срабатывает?

– Да! Здесь чувство повышенной ответственности. Ты верно заметила: совесть активизируется, и хочется быть лучше...

Радостно, когда Учитель улыбается. Это очень наполняет. У меня до сих пор к Нему такой трепет, как в первую встречу...

– Ты общаешься с Соней (жена Учителя – ред.)? Что положительного ты отметила в ней?

– Она многое успевает и делает всё чётко, аккуратно. В этом отношении у неё есть чему поучиться, а именно – её организованности. Успевает всё сделать в быту (большой дом, дети) и при этом ещё занимается творчеством!

– А каким творчеством она занимается?

– Она вышивает очень красиво.

– Твоё счастье всегда с тобой?

– Да, это так!

– Я пытаюсь всё понять и принять. От этого возникает и радость, и хорошее настроение, благодаря этому живёшь.

– Бывает разного рода наполнение: духовное, природное. В твоей жизни какого больше?

– Скорей всего, духовного. Когда убираешь требования, возникает лёгкое состояние. Удержать это состояние помогает, когда день начинаешь с Писания. Как будто день начинается с чистого листа. Появляется желание жить и радоваться. А это состояние помогает наполняться Природой, видеть её красоту.

– А в отношениях с мужем какие моменты тебя наполняют?

– Когда мы вместе с ним читаем Утром Писание и делимся образами, которые чувственно затронули каждого из нас... Для меня близок образ, который дал Учитель, что мужчина должен быть миротворцем. И когда Володя спокойно относится ко всему, я чувствую в нём мужчину, я этим наполняюсь. Меня наполняет, когда он лёгкий. Наше лёгкое общение даёт эту наполненность.

Когда убираешь требования, отношения меняются, они становятся глубже. Сейчас, если и у меня и осталось требование, то оно какое-то внутрен-

«Слияние даёт ощущение любви ко всем, какая-то нежность идёт изнутри, и это состояние хочется сохранить. Это помогает не забыть о том, ради чего мы вообще сюда приехали...»

«Любое «вместе» меня очень наполняет!»

Татьяна Маркелова, руководитель хорового литургийного ансамбля, приехала из Липецка, где работала в областном управлении культуры методистом, пела в ансамбле «Вдохновение».

– Прежде всего, меня здесь наполняет Учитель, само осознание, что ты близко, что ты рядом с Ним...

Я очень люблю духовные таинства, это моя жизнь. Наполняют занятия с вокальным мужским ансамблем, выстраивание взаимоотношений с мужчинами, это вносит какие-то своеобразные краски в мою жизнь.

Наполняет работа с маленькими детьми. Я очень люблю это, просто в восторге бываю от детишек! Наши дети настолько красивые, талантливые, глубокие и очень разнообразные! Какая-то мудрость в них, очень интересные краски проявлений. Причём в каждой возрастной группе складывается своё сочетание этих красок – ну очень интересно!

– А огородом ты много занимаешься?

– Грядки у меня далеко не идеальные, но овощей у нас всегда достаточно, чтобы прокормить семью. Приоритеты в нашей семье выбраны в сторону общественной деятельности.

– И муж с этим согласен?

– На первом месте у меня – природная семья, служение мужчине и стремление быть полезной там, где это нужно. Если я где-то не успеваю совмещать, я говорю Володе (мужу), что готова от чего-то отказаться и быть дома. Домашняя деятельность не вызывает у меня никакого напряжения. Я очень люблю готовить, стирать...

– А в ваших отношениях с Володей чем ты больше наполняешься?

– Володя для меня является примером – он молится на каждый колокол, очень трепетно относится к Слиянию... Это меня очень вдохновляет. А когда я вижу, что он делает что-то своими руками, – для меня это просто восторг какой-то! Меня это очень сильно радует, благодать какая-то идёт.

– У тебя вопросы к Учителю часто возникают?

– Думаю, нет. Я живу в общине 14 лет, но на личных встречах бывала редко. Только когда возникали какие-то переломные моменты, я мысленно обращалась: «Учитель, помоги мне понять!» А дальше ситуации складывались так, что я чувственно дотягивалась до понимания. Бывает, кто-то говорит какую-то фразу, и у меня всё состыковывается внутри, я уже знаю, как поступать.

Я радуюсь тому, что имею возможность здесь жить, хотя я городской житель и раньше даже на даче никогда не работала... А скоро уже будет 10 лет, как мы живём на Горе.

– А если помечтать, чего бы ты хотела добавить в свою жизнь?

– Мне, как музыканту, хочется каких-то красивых проявлений в сценической культуре. Вот приезжала Таня Шевчук со своим коллективом, например, – здорово! Хочется маленьких красивых концертов. Хотя я не чувствую себя в чём-то ущемлённой.

Я на Литургию иду, чтобы восславить Отца и побыть вместе со всеми, так после этого у меня такое душевное состояние – как будто в театр сходила, только там я принимаю какое-то зрелище, а здесь должна сама отдать.

В горской жизни меня вдохновляет всё, что делается вместе. Раньше я сильно придиралась к профессиональному звучанию ансамбля, а сейчас поняла, что главное – это внутреннее, когда мы все соединяемся в одной цепочке. Мы стараемся, конечно, сделать как



можно лучше, но вот это «вместе» даёт какие-то особые краски, что-то особенное в ощущениях. В душе возникает огромный восторг.

31 декабря у нас была Литургия. Мы собрались в 12 часов ночи. Раньше Учитель нам всегда давал огонь, а в этом году мы в первый раз зажигали огонь к Рождеству сами. И настолько всё было красиво и звучало удивительно, что душа улетела куда-то, она была не на Земле как будто! Все мужчины-служители стояли вместе плотным кольцом, позади женщины, дети... Море свечей. Это сложно выразить словами! Особое ощущение от того, что мы вместе! В этом состоянии неважно, насколько профессионально звучание, главное – все слились друг с другом, чувствовали один другого. Трепет, радость одновременно и лёгкость. В то же время ответственность удержать всё это без помощи Учителя. Это таинство осталось довольно интересным эпизодом в моей жизни, в моём чувственном мире.

А так любой субботник, когда мы вместе, наполняет. Собрались, например, посадить цветы в центре Города – приятно просто увидеть всех женщин. Любое «вместе» меня очень наполняет!

«На первом месте у меня – природная семья, служение мужчине и стремление быть полезной там, где это нужно...»



«Здесь моя душа...»

Ольга Петухова, учительница, приехала из Москвы.

– Женщина всегда наполняется мужчинами, прежде всего, мужем.
 – **Какими его качествами?**
 – Наполняюсь его верой. Когда не хватает собственных сил, опираешься на его устремлённость, умение прощать, его умение быть добрым...

Смотрю на наших мужчин и думаю: «Какие же они удивительные!» По жизни я боялась мужчин, была в какой-то маске. А сейчас начинаю быть самой собой и уже не жду каких-то ударов, каких-то болевых моментов. Наступает какое-то расслабление в этом. Доверие.

Наполняюсь нашими женщинами. Всё больше начинаю чувствовать единство, хотя, бывает, с какими-то девчонками мы не видимся месяцами. Тем не менее, ты понимаешь, что человек, который живёт на другой окраине Города, для тебя уже такой родной.

Наполняюсь детьми. Всем, что в них есть.

– **Ты часто выезжаешь в мир, ощущаешь разницу, пребывая там и здесь?**

– Для меня там люди и здесь люди. Когда я была в Москве, я прошлась по всем своим подружкам, которые плакали, когда меня увидели, они были очень рады. Побывала там немножко. Да, они хорошие, замечательные, живут своей жизнью, но тебя в этой жизни нет. Чувствую – надо возвращаться, потому что здесь моя душа...

«Бывает, мы с девчонками не видимся месяцами. Тем не менее, ты понимаешь, что человек, который живёт на другой окраине Города, для тебя уже такой родной...»

«Учимся жить».

Линета начала свою жизнь в Обители Рассвета в этом году, приехала из Вильнюса, где работала в международном департаменте.

– Я наполняюсь тем, что ближние идут по тому же пути, по которому иду и я, все единомышленники, помогают друг другу. Радостные все!

Наполняюсь красотой Природы, горами.

– **Что помогает тебе преодолевать трудности?**

– Любимый муж. Он меня и наполняет, и помогает идти по ступенькам развития, и сам создаёт их.

– **Через какие действия он наполняет тебя наибольшим образом?**

– Наполняет своей лаской, своей нежностью, своим пониманием.

– **Он понимает твой внутренний мир?**

– Для того чтобы делать какие-то выводы, надо пожить подольше. Сколько может, он помогает мне физически на огороде, по хозяйству. Насколько умеем, мы помогаем друг другу.

– **Подъёмы на Слияние что тебе дают?**

– Дают понимание многих вещей. Сейчас, когда много времени занимают огороды, не каждый день удаётся почитать Писание, без этого сложно оставаться в потоке. А Учитель своими ответами о чём-то напоминает, начинаешь осмысливать моменты, где, возможно, сделала ошибку. Начинаешь понимать, что правильнее было бы поступить по-другому.

Так и идём вперёд, учимся жить, всё лучше и лучше понимаем друг друга, отношения становятся всё лучше и лучше. Это и есть совместный путь.

Ведь как жемчужина рождается?

Невидный глазу долгий труд –

И на песчинке заискрится

Однажды нежный перламутр.

Душа, твой облик скрыт до срока,

Но проявляется та суть,

Что ты таишь в себе глубоко,

И мне с дороги не свернуть.



«Так и идём вперёд, учимся жить,
 всё лучше и лучше понимаем друг друга,
 отношения становятся всё лучше и лучше.
 Это и есть совместный путь...»

Беседы вела Татьяна АЛЫЦКАЯ

«Чувство любви — это чувство от природы...»

«Учитель, а духовная любовь к природно любимой женщине и к любой другой женщине одинаковую основу несет, да?»

«Любовь природная — это определенные гормональные проявления в физиологии человека, специфические проявления. Они определенным образом воздействуют на мозг человека, на его восприятие реальности, то есть немножко искажают реальность, по-другому ее заставляют видеть. Поэтому вам оценить в этом случае будет трудно какую-то равенность в восприятии.»

У вас разница в восприятии будет всегда. Если уже есть природно любимый человек, вы к нему будете привязаны. А это все изменит, краска восприятия его и других у вас будет разная».

(П.3.413.37:197-199)

Фрагмент ответа Учителя на вопрос женщины о случае взаимной любви с женатым мужчиной:

« Мне все больше удается замечать, как или мужчина, или женщина, справляясь, обретают новые качества и сами удивляются. И Я радуюсь, вижу, что все нормально. Все-таки эти победы есть, и вы все лучше и лучше в этом случае становитесь.»

И вот в этой связи есть одна особенность. Вы как будто бы посчитали, что, если проявилась любовь, значит, надо обязательно что-то поменять. И своими действиями во многом начинаете это подтверждать. Вы задали движение, в какой-то мере смущающее, оно многое обостряет.»

Не страшно, что оно обостряет. Для верующих, если обостряется, неплохо. Хорошее испытание, и верующему многое можно извлечь из этих обострений, выработать в себе какие-то качества, которые очень важны. А выработав, стать еще более по сути своей надежным для кого-то, с кем придется дальше соединить свою жизнь.»

Но тем не менее не стоит так торопиться ярко разносить эти острые ситуации вокруг себя. Природная любовь, Я уже говорил вам, это не любовь божественная, она не относится к божественной любви.»

И когда Я учил вас уважать ее, Я не подразумевал сделать ее идолом и молиться ей, и упрекать ближних за то, что они не уважают вашу любовь, упрекать их за то, что они не ценят вашу любовь. Я не учил вас в этом случае впадать в сильные переживания, связанные с тем, что любовь ваша оказывается недооцененная, незамеченная.»

Хотя здесь, конечно, если точнее быть, не всегда требуется говорить о том, учу Я или не учу, так как на многих из вас чувство любви действует очень серьезно. И хочет человек, не хочет, он попадает под такое влияние, когда во многом перестает даже контролировать свои действия. Тут уже не до учения.»

Это, конечно, опыт, который потихонечку будет обретаться человеком, когда многое прогорает в его жизни, и он все лучше и глубже видит многие обстоятельства. Главное здесь — не озлобиться. Тогда он мудрее будет обязательно.»

Так вот, говоря вам о любви природной и уважении к ней, конечно же, Я не учил вас, что, если она все-таки возникла, немедленно все бросайте, меняйте ситуацию и стремитесь во что бы то ни стало к тому, чтобы была удовлетворена ваша любовь, иначе вы не расцветаете. Но именно вот так вы продолжили смотреть на многое, связанное с природными вашими чувствами.»

Так всегда смотрел человек. Он ощущал инстинктивную потребность добиться удовлетворения этих чувств, потому что он видел в этом продолжение жизни.»

Ну, в некоторой мере продолжение жизни с этим связано, конечно же. В некоторой мере, но не принципиально. Продолжение жизни может быть связано и совсем не с этим. Поэтому эти акценты были сформированы неправильно издавна и существуют до сих пор.»

Так вот, касаясь этой темы, сейчас будет очень важно понять, что на самом деле возникающее чувство — это не есть предлог что-то менять. Предлог что-то изменить у вас не должен происходить на уровне инстинкта. Предлог что-то поменять должен идти на уровне сердца вашего, и даже на уровне не одного только сердца, но еще и понимания того, что с вами происходит.»

Здесь нужна не только духовная зрелость, потому что в сердце духовная зрелость начинает вами руководить. Но многие действия нужно делать на уровне, когда духовная зрелость еще недостаточна.»

Значит, сразу услышать на уровне сердца подсказку трудно будет. А тогда на каком уровне ее услышать? На уровне понимания. То есть кое-какое понимание надо будет сформировать.»

Надо задать какую-то линию точных пониманий, которой нужно дальше следовать, прилагая волевые усилия, и после чего у вас будет вырабатываться уже духовная зрелость. Но сначала волевое усилие. Так вот, каждое такое понимание сейчас вам нужно будет научиться обязательно формировать...»

Чувство любви — это чувство от природы. Оно несет свои закономерности, к которым нужно отнестись с уважением, потому что они очень сильно могут вскрыть человека, сделать его уязвимым. И быть осторожным, бережным очень важно в этом случае.»

Но это не то чувство, к ногам которого можно положить все. Вот это надо уяснить. Отбросьте книжные образы, на которых вы воспитывались. Это не то чувство, к ногам — еще раз повторю — которого нужно положить все. Нет!...»

(Вад.413.16:115-140)

Влюбленность – это химия?..

Так что такое любовь? Объяснение происходящим в нас процессам во время этого чудесного чувства нашли ученые.

Когда ученые занялись исследованиями влюбленности, то были вынуждены признать, что любовь – реально существующий процесс, а не абстракция.

По мнению ряда ученых, влюбленность зародилась 200-300 тысяч лет назад с появлением разумного человека. С большим основанием можно предположить, что породил ее вполне определенный орган – наш мозг. Решающую роль здесь сыграла его способность предвидения. Оценивая потенциальных партнеров по всей совокупности их качеств, а не только внешность, он делал прогноз относительно их соответствия задаче продолжения рода.

Как установили ученые, в таких случаях мозг вырабатывает особые химические вещества – амфетамины, оказывающие стимулирующее действие на нервную систему, а следовательно, активизирующие жизненные процессы. Люди давно знают об этом из своего повседневного опыта. Присутствие объекта любви нередко вызывает у влюбленного румянец на щеках, учащенное дыхание, чувство величайшего блаженства, эйфорию. С точки зрения биохимии это, по сути дела, не что иное, как состояние наркотического опьянения, вызванного действием амфетаминов на нервные центры в коре головного мозга.

Однако в ходе исследований ученые убедились, что одними амфетаминами данный процесс не исчерпывается. Обнаружилось и другое химическое вещество – окситоцин, которое тоже вырабатывается мозгом и имеет прямое отношение к влюбленности. Оно повышает чувствительность нервных окончаний и стимулирует мышечные сокращения. Согласно последней гипотезе, именно выделение окситоцина возбуждает мужчин и женщин, заставляя их целоваться и ласкать друг друга, а также усиливает удовлетворение от интимных контактов. Когда его количество превышает средний уровень, возникает неистовая страсть, а от переизбытка амфетаминов вспыхивает безумная любовь.



В ходе эволюции для мужчин и женщин как представителей биологического вида очень трудными, ответственными были первые два-три года после рождения ребенка. Необходимость добывания пищи лишала любого из партнеров возможности должным образом заботиться о нем в одиночку. Чтобы он выжил, была нужна пара индивидов. И для сохранения их союза на этот период Природа позаботилась о поддержании взаимной тяги с помощью амфетаминов. А чтобы это притяжение не уменьшалось, наш мозг делает даже короткую разлуку влюбленных томительной.

Но в организме постепенно вырабатывается приспособляемость к амфетаминам. Их требуется все больше и больше, чтобы возбуждать нервные центры и тем самым поддерживать чувство влюбленности. Через два-три года мозг уже не может выделять их в достаточном количестве. Отсюда происходит неизбежное: любовь начинает постепенно угасать. Исследователями чувств любви были выведены следующие цифры, согласно которым яркая романтическая любовь длится обычно от полутора до трех лет.

Хелен Фишер (профессор антропологии американского университета Рутгерс), изучавшая традиции 62 народов, утверждает, что у большинства из них пик разводов приходится на супружеские пары, прожившие вместе в пределах четырех лет. Однако, если у них рождается второй ребенок через три года после первого, то можно предположить, что их союз просуществует как минимум еще четыре года. Соответственно, вновь усиливается биохимическая подпитка.

В то же время партнеры часто остаются вместе после первых лет совместной жизни. Но это, как установили ученые, зависит уже от другой разновидности химических веществ. Хотя амфетаминов становится меньше, постоянное присутствие партнера постепенно увеличивает выработку мозгом эндорфинов, по своему со-

ставу сходных с морфием. В отличие от первых они оказывают успокаивающее действие. Эти вещества вызывают у супругов чувство умиротворенности, спокойствия и безопасности.

Психологи считают, что в каждом человеке заложен своеобразный образ объекта влюбленности. Он напоминает постоянно обновляемый архив, куда еще в детстве заносится все, что показалось нам привлекательным, соблазнительным или, наоборот, отталкивающим в общении с другими людьми. Выющиеся волосы, фигура тела, цвет глаз, то, как мама гладит по голове или как отец ныряет в воду, военная форма или белая шапочка доброго врача соседствуют там с руганью соседа или недовольством ворчливой родственницы. К подростковому возрасту этот архив уже окончательно сформирован из полученной в детстве информации.

Конечно, партнеры никогда полностью не отвечают всем требованиям сложившегося в подсознании собирательного идеала. Однако достаточное определенное набора характеристик, чтобы мозг получил сигнал из подкорки и начал вырабатывать амфетамины. Следующий партнер может обладать иным набором характеристик. Но в каждом случае, чем больше сходство, тем вероятнее, что мозг станет «химичить» и человек влюбится. Причем у женщины это чувство развивается медленнее, поскольку ей требуется больше времени для оценки. И главным при выборе бывает пусть не осознанная, но предполагаемая способность мужчины стать хорошим отцом для ее детей. Зато, как свидетельствует статистика, мужчины склонны влюбляться чаще, чем женщины.

Кстати, учеными отмечено и то, что человек, как правило, получает такое чувство любви, к которому он в данный момент внутренне стремится. Так, например, если женщина в глубине своей не готова к серьезным отношениям, то она будет неизбежно влюбляться в мужчин типа «донжуанов», неспособных к составлению крепкой семьи.

В общем, далеко не всегда наши чувства и эмоции подвластны нашему разуму. Часто все происходит просто на химическом уровне. Но от этого такое волшебное состояние, как влюбленность, не делается менее прекрасным!

По материалам из сему Internet

Пить или не пить?

Вся правда о соках

Многие привыкли считать, что поскольку сок – это натуральный и полезный продукт, то пить его можно сколько душе угодно. Однако это не совсем так. Дело в том, что в соке и сокосодержащих напитках много сахара.

1. Эксперты установили, что содержание сахара в них порой может доходить до шести чайных ложек сахара на 250-граммовую упаковку. Поэтому они достаточно калорийны.

Так в литре виноградного сока содержится примерно 1100 килокалорий, а в литре яблочного – порядка 900. К тому же большинство соков усиливают аппетит. А всё это, как мы понимаем, способствует добавлению лишних килограмм. К тому же избыточное потребление сахара может привести к возникновению диабета.

2. На некоторых из напитков написано, что они «без добавления сахара» или «с низким содержанием сахара». Но обольщаться в данном случае тоже не стоит: сахар в них заменён искусственными подсластителями, сахарином, аспартамом (E951), ацесульфамом-К (E950), которые хоть и не содержат лишних калорий, но всё равно ничем не лучше сахара. Так, например, аспартам при расщеплении в организме даёт чрезвычайно сильный яд – метанол.

3. Ко всему прочему в соке содержится много кислоты, которая способствует разрушению эмали зубов. К тому же очень кислые соки связывают кальций и выводят его из организма, поэтому при остеопорозе употреблять такие соки нужно очень осторожно.

4. Большое количество выпитого сока может привести к хронической диарее.

5. Также не забывайте о том, что существуют противопоказания к употреблению соков, например, язвенный колит, гастриты с повышенной секреторной деятельностью, панкреатиты, язвенная болезнь и другие.

Какой сок полезнее?

Очевидно, что полезных веществ будет значительно больше в натуральном и неконцентрированном соке. Но 100% натуральные соки встречаются в продаже крайне ред-

ко и стоят довольно дорого. Наиболее распространенный способ обработки и производства сока – концентрация. Для того, чтобы не везти огромный объем натурального сока, скажем, из Африки, сок упаривают до концентрата, уменьшив объём в 6 раз.

Уже на местах в сок добавляется вода, и он поступает в продажу. В процессе концентрации под воздействием высокой температуры в соке может разрушаться до половины витамина С, улетучивается часть ароматических веществ, придающих соку вкус, а некоторые аминокислоты и углеводы вступают в реакцию и изменяют свою структуру. Естественно, эти потери снижают ценность сока.

При восстановлении сока из концентрата количество воды, как вы сами понимаете, можно добавить разное. Чем больше воды, тем менее содержательным получается сок. Тогда в него кладут сахар, лимонную кислоту, натуральные ароматизаторы и в худшем случае консерванты. И в результате получается уже не сок, а сокосодержащий напиток.

Что такое нектар?

Нектар также получают из восстановленных соков. Нектары свежих плодов не имеют никакого отношения к нектарам на полках магазинов. Последние в природе не встречаются. Они представляют собой искусственный напиток, сделанный из концентрата, сахара и воды. Иногда сюда еще добавляют лимонную или аскорбиновую кислоту, натуральные ароматизаторы.

Нектары стоят к сокам гораздо ближе, чем другие напитки: сока в них не менее 25-50 процентов.

Все нектары можно разделить на три группы:

Нектары, которые получают из классических соков типа апельсинового или яблочного, разбавляя их водой и добавляя сахар.

Нектары, которые получают из сока лимона, клюквы, маракуйи – плодов, имеющих такой резкий вкус, что их сок нельзя пить без сахара или примеси других соков.

Нектары третьей группы получают из плодов, которым просто не суждено стать соком – при попытке от-



жать бананы, персики, вишню и некоторые другие плоды образуется не сок, а нечто, похожее на пюре.

Как видите, нектары совсем недалеко ушли от соков, а к сокам с сахаром они стоят вообще вплотную.

Чем они все-таки полезны?

Апельсиновый сок

Богат не только витамином С, как обычно принято думать. Также в апельсиновом соке много различных минералов и антиоксидантов. По мнению многих врачей, если употреблять апельсиновый сок ежедневно, то вероятность заболевания раком желудка, рта и гортани сокращается на 50%.

Перед пребыванием на открытом солнце, например, на пляже врачи рекомендуют не пить, а намазать апельсиновым соком кожу. Тогда вредное воздействие солнечных лучей предельно снизится.

Гранатовый сок

Брызжащий сок гранатовых зерен исключительно богат аскорбиновой кислотой. Из него готовят пунши, вино и гренадин.

Гранатовый сок, будучи высоковитаминным продуктом, рекомендуют пить при истощении, малокровии, атеросклерозе, респираторных инфекциях, бронхиальной астме, ангине и радиационном облучении. Он помогает при сахарном диабете, желудочно-кишечных расстройствах.

Но учтите: если у вас повышенная кислотность, гранатовый сок может навредить и вызвать изжогу.



Томатный сок

Показан при расстройстве обмена веществ и людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы. В нем много калия, необходимого для поддержания сердечной мышцы. Еще совсем недавно томатный сок обвиняли в том, что он якобы способствует отложению солей. Но более скрупулезное изучение состава помидора опровергло этот миф. Поэтому наслаждайтесь этим удивительным вкусом и пейте томатный сок на здоровье!

Ананасовый сок

Ананасовый сок содержит уникальное вещество – бромелайн, являющееся превосходным природным сжигателем жира. Кроме того, этот микроэлемент обладает омолаживающим организм эффектом. Поговаривают, будто бы Софи Лорен так долго сохраняет свою прекрасную форму именно благодаря тому, что каждый день пьет сок из свежих ананасов. Также этот сок врачи рекомендуют употреблять при заболеваниях почек и ангине.

Грейпфрутовый сок

Не стоит кривить рот при упоминании грейпфрутового сока. Так же, как и ананасовый, этот сок поможет при борьбе с лишним весом. Все дело в том, что он улучшает пищеварение и активизирует деятельность печени, в результате чего образуется препятствие для отложения жира. А еще при регулярном употреблении грейпфрутового сока уровень холестерина снижается до 18 %.

Капустный сок

Сок из капусты полезен при геморрое, болезнях дыхательных путей, особенно бронхите, болезнях печени, ожогах и диатезе. Витамина С в капусте больше, чем в лимонах. При болях в области живота капустный сок – идеальное решение. Еще этот сок прекрасно выводит шлаки и холестерин.

Тыквенный сок

Очень полезный тыквенный сок используют при нарушении обмена

веществ, ожирении, сахарном диабете, камнях в почках и мочевом пузыре. В особенности рекомендуется мужчинам, страдающим воспалением предстательной железы. Народная медицина гласит: выпивайте по стакану тыквенного сока в течение 2-3 недель.



Яблочный сок

Сок обладает выраженным желчегонным и мочегонным действием. Особенно полезен людям умственного труда. Так, американским ученым из University of Massachusetts Lowell удалось выяснить, что именно яблоки и яблочный сок могут помочь сохранить ясность ума в старости.

Результаты показали, что вещества, содержащиеся в яблочном соке, способны защищать клетки мозга от оксидантного стресса, ведущего к потере памяти и снижению интеллекта. Также яблочный сок показан склонным к инфекционным заболеваниям и простудам людям, а также тем, кто страдает запором, мигренью и ожирением.

Морковный сок

Сок моркови поливитаминен, но особенно много в нем каротина, который в организме человека превращается в витамин А. Он повышает иммунитет, улучшает зрение, благотворно влияет при заболеваниях щитовидной железы, при камнях в печени и почках, а также кожных заболеваниях. Издревле сок моркови использовали при лечении обморожений, ожогов и гнойных ран.

Огуречный сок

Наиболее широко распространён в косметике по уходу за кожей лица, шеи и рук. Огуречный сок делает веснушки менее заметными, уменьшает солнечные пигментные пятна, незаменим при борьбе с сальностью кожи. Но если вы сторонник загорелого цвета кожи, то будьте бдительны: огуречный сок обладает отбеливающим эффектом.

Картофельный сок

По минеральному составу картофельный сок относится к ценнейшему лечебному концентрату. Его биологические свойства – сильный активатор противовоспалительных процессов. Картофельный сок помогает при изжоге, отрыжке и желудочных кровотечениях. Также применяется при кожных заболеваниях: для лечения дерматитов, экзем, грибковых поражений.

При любом из этих типов воспаления необходимо пропитать марлевую повязку картофельным соком и приложить к месту воспаления. Менять повязки следует через каждые 4 часа.

Персиковый сок

Улучшает работу печени, способствует лучшему перевариванию жирной еды, повышает содержание гемоглобина в крови, содержит большое количество бета-каротина, кальция, витамина В2. Персиковый сок рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях и анемии.



Лимонный сок

Поддерживает в норме артериальное давление и является профилактическим средством против инфарктов, инсультов и других заболеваний сердца. Используют как сильное антисептическое, противовоспалительное и иммуноукрепляющее средство. Сок лимона способен убивать несколько десятков вирусов, а в сочетании с соком чеснока его даже применяют при лечении СПИДа.

Так что же – пить или не пить?

Умеренность еще никому не повредила, но в любом случае, золотое правило «лучше меньше да лучше», по-видимому, работает и здесь. Дальше выбор за вами.

Узнайте желания растений

Как определить, что необходимо растению в данное время? Вот несколько советов специалистов. Первое, что следует выяснить, – требует ли растение полива. Определить это можно по влажности почвы. Для растений с глубокой корневой системой (томат, капуста, корнеплоды) комочек почвы берут с глубины в 10-15 сантиметров, для салата, редиса, лука и огурца – с 7-10 сантиметров. Землю сжимают в кулаке. Если между пальцами при сжатии видна влага, полива делать не следует. Когда такая влажность держится долгое время, следует прокопать канавы вдоль теплиц или углубить борозды, чтобы отвести избыток воды.

Если раскрываете ладонь после сжатия и комочек земли не рассыпался, значит, влажность оптимальна для большинства овощных культур. Земля превратилась в порошок – срочно требуется полив. Длительный недостаток влаги в почве приводит к появлению горьких плодов огурца, у томата ускоряется плодоношение, но плоды формируются мелкие, с плотной кожицей, на перце часто опадают листья.



Редис при недостатке влаги быстро стрелкуется, не формируя корнеплода. Значительно снижается урожай белокачанной капусты при засухе, а цветная дает мелкие головки, которые быстро рассыпаются. У листового салата появляются мелкие розетки листьев, причем у некоторых сортов – с горьковатым вкусом.

По состоянию растений можно судить о недостатке или избытке элементов питания. При нехватке азота листья растений бледно-зеленые, затем желтые. Недостаток фосфора проявляется в виде красной пигментации на темно-зеленом фоне, листья отходят от стебля под острым углом. При нехватке калия на концах и краях более старых листьев заметно осветление, которое распространяется между жилками, листовые пластинки скручиваются. При наступлении солнечных дней после 4-5 дней пасмурной погоды на листьях огурца и томата можно заметить осветление между жилками старых листьев, они становятся желтыми или почти белыми, но не отмирают. Недостаток кальция проявляется на огурце в виде закрученных верхних листьев, которые долго не расправляются в пластинку. Такие же скрученные листья можно ви-

деть на томате, в дальнейшем недостаток кальция проявляется в виде гнили верхушек верхних плодов. На капусте при недостатке кальция сильно развивается кила, а корни становятся короткими и быстро отмирают. Свекла формирует темные корнеплоды, у моркови корнеплоды мелкие, с большим количеством корневых волосков («мохнатая морковь»). На торфяных почвах наблюдается недостаток бора. Проявляется в виде хлороза с основания краев молодых листьев, ткань отмирает, листья искривляются.

Если обнаружен недостаток элементов питания в растениях, необходимо приготовить питательный раствор небольшой концентрации (от 0,1 до 0,3 процента), т.е. на 10 литров воды взять от 10 до 30 граммов необходимого удобрения. Чаще недостаток элементов наблюдается на бедных перегноем почвах, но здесь опасно внесение больших доз минеральных удобрений, так как это может привести к отравлению культур. Хороший эффект дает опрыскивание листьев (негашеная подкормка) слабым раствором удобрения.



И вкусно, и полезно!

Капуста со свеклой и хреном

На ведро возьмите 8 кг капусты, 300 г свеклы, 100 г хрена, 100 г чеснока, 100 г зелени петрушки (можно и корня) и для любителей остроты 3-4 стручка горького перца. Приготовьте рассол: вскипятите 4 л воды, 200 г соли, 200 г сахара.

Капусту порежьте крупными кусками – средний кочан на 6-8 частей, петрушку и чеснок порежьте мелко, свеклу – кубиками, хрен натрите на терке (чтобы не ело глаза, возьмите большой полиэтиленовый пакет, накройте им терку и хрен). Всё сложите в ведро, залейте тёплым рассолом, положите груз и оставьте в комнате на 48 часов. Время от времени протыкайте капусту заостренной палочкой. Затем в течение 5 дней надо держать ведро в холоде.



Салат из тыквы, дыни и яблок

тыква – 250 г
дыня – 200 г
яблоки – 300 г
лимон – 1 шт.
мед – 100 г

Тыкву очищаем от кожи и зерен, нарезаем тонкой соломкой или натираем на крупной терке, смешиваем с медом. Очищенную дыню, яблоки и часть лимона нарезаем тонкими небольшими ломтиками и перемешиваем с тыквой. Готовый салат перекладываем в салатник, а вокруг укладываем дольки лимона.

Салат «Пикантный»

Ингредиенты: свекла, изюм, грецкие орехи, майонез или сметана.

Способ приготовления: натрите на крупной терке свеклу, измельчите грецкие орехи, положите изюм, майонез (лучше сметану), перемешайте.

Салат из щавеля

Листья щавеля вымыть, порубить и перемешать с натертым яблоком, пропущенным через пресс чесноком, рублеными луком и зеленью петрушки. Добавить по вкусу соль, немного яблочного уксуса или лимонного сока и заправить сметаной или майонезом.

Любовь подобна цветам

Будущее — продолжение прошлого

Кто-то спросил Муллу Насреддина, когда он лежал на смертном одре:

— Если бы тебе снова дали жизнь, как бы ты прожил её, Насреддин? Захотел бы ты что-нибудь изменить?

Насреддин закрыл глаза в задумчивости, в медитации, потом снова их открыл и сказал:

— Да, если бы мне снова дали жизнь, я стал бы расчёсывать волосы на прямой пробор. Мне всегда этого хотелось, но мой отец всегда настаивал, чтобы я этого не делал. И когда мой отец умер, мои волосы так к этому привыкли, что я уже не мог их расчёсывать на прямой пробор.

Если бы вас спросили, что бы вы сделали в новой жизни, вы внесли бы небольшие перемены, такие, как эта. Муж с немного другим носом, жена с немного другим цветом лица, больший или меньший дом — но это не более чем «прямой пробор», мелочи, несущественное. По существу ваша жизнь остаётся прежней.

Принять себя

Однажды человек пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, человек нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

— Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу — ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

Любовь подобна цветам

У великого короля было три сына, и он хотел выбрать одного — наследника. Это было очень труд-



но, потому что все трое были очень разумными, очень храбрыми. И они были близнецами — все одного возраста, — так что невозможно было решить. Он посоветовался с великим мудрецом, и тот дал ему идею.

Король вернулся домой и попросил всех троих сыновей прийти. Он дал каждому сумку цветочных семян и сказал им, что он должен совершить паломничество:

— Оно займёт несколько лет — один, два, три, может, больше. И это испытание для вас. Эти семена вы вернёте мне, когда я вернусь. И тот, кто лучше сохранит их, тот станет моим наследником.

И король отправился в паломничество.

Первый сын подумал: «Что мне делать с семенами?» Он стал держать их в железном сейфе: когда отец вернётся, они будут такими, как были.

Второй сын подумал: «Если я буду хранить их так, как это делает мой брат, они умрут. А мёртвые семена — вообще не семена». Он пошёл в магазин, продал их и получил деньги. И при этом подумал: «Когда придёт мой отец, я пойду в магазин и куплю новых семян, я дам их отцу лучшими, чем они были».

А третий сын пошёл в сад и высыпал семена, где только было свободное место.

Через три года, когда отец вернулся, первый сын открыл свой сейф. Семена умерли и завонялись. Отец сказал:

— Что это? Разве эти семена я дал тебе? Они должны быть способны расцвести цветами и дать прекрасный аромат — а эти семена воняют! Это не мои семена!

Сын возразил, что это те же самые семена, но отец сказал:

— Ты — материалист.

Второй сын бросился в магазин, купил семян, вернулся домой и преподнёс их отцу.

Но отец сказал:

— Но они не те же самые. Твоя мысль лучше, но всё же это не то качество, которое я хотел бы видеть в тебе. Ты — психолог.

Он пошёл к третьему сыну в большой надежде и страхе одновременно: «Что он сделал?»

А третий сын повёл отца в сад, где цвели миллионы цветов вокруг. И сын сказал:

— Это те семена, что ты дал мне. Как только они созреют, я соберу их и верну тебе.

Отец сказал:

— Ты — мой наследник. Вот так и нужно поступать с семенами!

Благодарность

Очень немногие женщины овладели основами дзэн. Ренгетсу — одна из них. Она совершала паломничество и пришла в деревню на закате. Ренгетсу просила приюта на ночь. Но жители деревни захлопнули двери перед ней. Ночь была холодной, и женщина осталась голодная и без приюта. Вишня в поле дала ей приют. Ночью было по-настоящему холодно, и она всё не могла заснуть... И это было опасно — дикие звери... В полночь она проснулась, дрожащая от холода, и увидела: в весеннем ночном небе распустившиеся цветы вишни улыбаются туманной луне. Переполненная, побеждённая красотой, она встала и сделала реверанс в сторону деревни: «Благодаря им я осталась без ночлега, но нашла саму себя ночью под цветущей вишней и туманной луной!» С большой искренностью она благодарила этих людей, которые отказали ей в ночлеге; ведь иначе она спала бы под обычной крышей и пропустила бы эти цветы вишни, этот шёпот цветов и луны и это молчание ночи, такое полное молчание ночи. Она не сердилась, она приняла это, не только приняла, она приветствовала это. Она чувствовала себя благодарной.