

www.kolesogizni.com



Шлях душі в реальному житті

# Колесо Життя



**ПУЛЬС СЕРЦЯ:**

## ВИПРОБУВАННЯ

Уроки  
коронавірусу

Олексій Арестович –  
про «священну рану»  
Купиць книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Стосунки  
в ізоляції



4-820178-180016-00134

## ПУЛЬС СЕРЦЯ: ВІРНІСТЬ

У річному циклі «Ппульсу Серця» ми йшли природним шляхом усього живого, і насамперед – людини. Ми пройшли від зародження, через довіру – і до покликання... Подолавши випробування, нині гармонійно переходимо до дослідження в собі вірності.

Це той момент, коли ми робимо паузу та усвідомлюємо своє життя через плоди, які створили. Але за яким критерієм оцінювати ці плоди? Як це зробити з чесністю, ясністю, розумінням цінності себе і свого життя на тлі вищого сенсу? Спершу, щоби бути вірним, треба чесно усвідомити, у що ви вірите. Визначаємо критерії, наводимо внутрішню ясність, відкриваємо вірність у собі.

**Д**ивовижно, як тема номера, яку ми запланували ще минулого року, збіглася з реальними подіями нашого життя. Пишу «нашого» – й усвідомлюю, що ніколи до того ми не переживали чогось буквально «всім світом». Випробування стало і нашим спільним, і водночас дуже особистим. Це дивне відчуття, що лякає невідомістю та невизначеністю, зробило нас ближчими й ніби живішими. Поступово звичне життя повертається у своє русло, але питання випробування не зникло – воно наче зависло у повітрі.

У чому криза теперішньої ситуації? Економіка, політика, медицина, освіта, фазовий перехід... Усе це – так! Але людина? Нам зараз конче важливо розвернутися до себе й усвідомити, що в центрі всієї системи стоїть саме людина, і не якась особливо впливова. Криза – як нерв життя, вона проходить через кожного.

Яка природа випробування? Головна тема – шлях героя! Пройти через напруження, подолання труднощів, спокусу сумнівами та звабами. Випробування – це подолання своєї слабкої частини, при цьому не втрачаючи зв'язку з головним. А що головне? В ім'я чого мало би сенс? Яка ціль була би виправданою? А яка

Вектор номера



## Дорогі читачі!

взагалі може бути ціль, якщо світ у невизначеності? Очевидно, та, яка більша від світу людських сенсів, позамежна. Якщо немає всередині ясності в цьому питанні, тоді це не випробування, а покарання. І ви не герой, а жертва обставин. Ви особисто ким себе вважаєте?

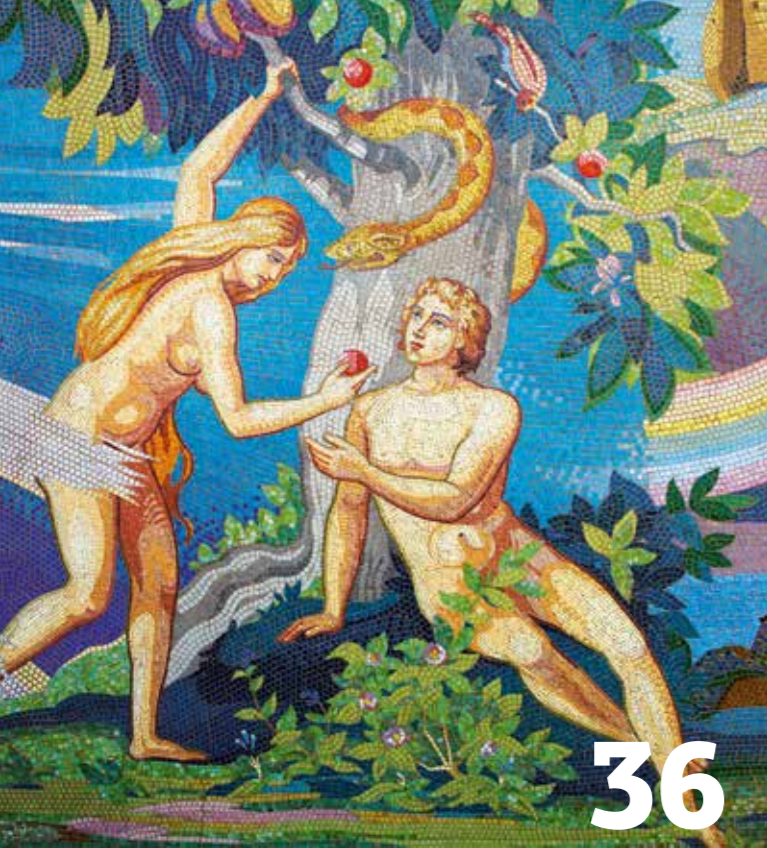
Ми, на жаль, дуже нечутливі до себе, до того, що відбувається всередині. Не хочемо навіть замислитися про те, що становить основу життя, його першопричину. Ми дуже вперті у своєму «життєвому знанні». Не привчені слухати себе, не розуміємо, до чого себе приліпити, до якої картини світу.

Про що говорить мені страх, безвихідь? Чи стає моє життя більшим? Про що говорить моя радість? У що я реально вірю? Наше завдання – дійти у своїй Душі до ясності в цих питаннях. Зрозуміти і прийняти свій вищий сенс і не відпускати в граничній чесності з собою. А якби Єва не піддалася спокусі? А якби Адам сказав: «Ні!» А якби вони не затаїли брехню всередині себе?

Дуже особисто, гранично відверто – про позамежне!

*З любов'ю і вірою у силу вашого духу,  
видавець **Інесса Кравченко***





36

ФАТАЛЬНА ПОМИЛКА АДАМА ТА ЄВИ



ПСИХОЛОГ –  
ПРО СТОСУНКИ  
В ІЗОЛЯЦІЇ

94

64

«СВЯЩЕННА РАНА»  
ЛЮДСТВА



УРОКИ  
КОРОНАВІРУСУ

98

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

**СЕНСИ I**

6  
**ВТРАЧЕНИЙ РАЙ**  
«Кодекс Дурака», уривок

10  
**ВОДА, ВОГОНЬ І МІДНІ ТРУБИ**  
Притча

12  
**ДУМКИ НА ТЕМУ**  
Ембер Рей

14  
**П'ЯТЬ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ  
ДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ**  
Ніколас К. Ламоро

18  
**ЮРІЙ НАГУЛКО — ПРО  
ТРИВОГИ, СПОКУСИ І ЛЮБОВ**

24  
**СВЯЩЕННИК —  
ПРО СПРАВЖНЄ ПОКАЯННЯ**  
о. Олександр Чорней

30  
**БЛАГОДАТНІ ВИПРОБУВАННЯ**  
Ірина Іщенко

36  
**ФАТАЛЬНА ПОМИЛКА АДАМА  
ТА ЄВИ**  
Ігор Козловський

**ДИСКУСІЇ II**

42  
**КРУГЛИЙ СТИЛ** «Пульс серця:  
випробування та спокуса»

**НАТХНЕННЯ III**

50  
**РОДИНА ЗАВОРОТНІХ — ПРО  
ПОШУК СЕБЕ У ТВОРЧОСТІ**

56  
**КНИГИ** з «КЖ»

**ІНТЕРВ'Ю IV**

58  
**ІГОР КОЗЛОВСЬКИЙ — ПРО  
СЕНС ЖИТТЯ І ЛЮБОВ ДО СЕБЕ**

64  
**«СВЯЩЕННА РАНА» ЛЮДСТВА**  
Олексій Арестович

**ПРАКТИКУМ V**

72  
**СВІТОВА КРИЗА ВІРИ**  
Володимир Кудрявцев

76  
**ЗА ФЕН-ШУЙ: ЗМІСТ І ФОРМА**  
Тарас Литвин

80  
**ТАНГО ДЛЯ ДУШІ**  
Олександра Боброва

86  
**ТАНЕЦЬ РАДОСТІ**  
Руслан Баранов

90  
**МАРИНА ТАРГАКОВА -  
ПРО СУЧАСНИХ ЖІНОК**

94  
**ПСИХОЛОГ —  
СТОСУНКИ В ІЗОЛЯЦІЇ**  
Оксана Зайцева

**ТЕНДЕНЦІЇ VI**

98  
**УРОКИ КОРОНАВІРУСУ**  
Анатолій Баляєв

**ЕМОЦІЇ VII**

106  
**ЗУСТРІЧ РОЗУМУ Й ДУШІ**  
Людмила Науменко

109  
**ЧОМУ БОГ НАМ НЕ ДОПОМАГАЄ?**  
Поліна Сидоренко

110  
**ФІЛЬМИ** з «КЖ»

112  
**«Я ПРОСИЛА БОГА...»**  
Притча





## Втрачений Рай\*

Ви ж пам'ятаєте цю «найбільшу трагедію в історії людства»? Пам'ятаєте, як це звучить у Старому Заповіті: «І скуштували вони від плоду забороненого, і їли його. І відкрилися очі в них, і пізнали вони, що є добро і зло. І вигнаний був Адам із саду Едемського разом із дружиною його». Але давайте уточнимо, звідки вони були вигнані і що таке «РАЙ».

**О**тже, давайте уточнимо: звідки саме були вигнані Адам і Єва? Із Раю? А що таке «Рай»? Мабуть, це там, де добре... Там, де все радісно і єдине одне з одним. Це там, де Людина може легко спілкуватися не тільки зі звірами, але і з самим Богом. Адже саме там росте і «дерево пізнання Добра і Зла», і навіть «дерево Безсмертя»...

«Але ж ні!.. – так і хочеться гірко вигукнути нам. – Немає такого місця ні на Землі, ні на небесах! Немає і ніколи не було, як би не стверджували протилежне численні дослідники та тлумачі Біблії».

\*Уривок із книги «Кодекс Дурака. Обалденка 3–4, или Путь к Дураку 2», Григорій Курлов.

\*\*Сатпрем – французький письменник, мандрівник, йогин, послідовник інтегральної йоги Шрі Ауробіндо.





## 5 ІНСТРУМЕНТІВ для долання труднощів\*



**НІКОЛАС К. ЛАМОРО** (Nicholas K. Lamoureux)  
Місіонер, проповідник

ЯКЩО НЕ ВДАЄТЬСЯ РОЗВ'ЯЗАТИ СКЛАДНЕ ЗАВДАННЯ, МОЖНА ВИКОРИСТАТИ ЦЕ ВИПРОБУВАННЯ ДЛЯ СВОГО ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ. ОСЬ П'ЯТЬ ІНСТРУМЕНТІВ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ВАМ У ПЕРЕТВОРЕННІ ПРОБЛЕМ НА ДУХОВНИЙ ПОСТУП.

З вами траплялося таке, наче життя дарує складні моменти, щоб ви мали змогу проявити свої найкращі риси? Якщо так, ви не самотні. Біблійний персонаж Йов знав, що таке зневіра, коли нема до кого звернутися. «О, коли б же збулося прохання моє, а моє сподівання дав Бог!» (Йов 6:8).

Як люди ми схильні перебільшувати важливість дрібниць. Хіба Бог не є Творцем і Вседержителем усього, що існує, і чи Він не контролює і не добре усвідомлює все, що відбувається на Землі? Звісно, що так! Навіть більше, Бог по-

обіцяв забезпечити нас, якщо ми віримо Йому і покладаємося на Нього. Не робіть помилки, обмежуючи Божу милість.

### **МЕТА ВИПРОБУВАНЬ**

Навіщо випробування дані людині? Чому ми повинні пройти випробування, якщо Бог знає, що ми любимо Його і хочемо бути в Його Царстві? Бог дозволяє нам зустрітися з випробуваннями з певної причини. Не для того, аби побачити, на що ми здатні, поки не зламаємося, але щоб ми могли вирости духовно.

\*За матеріалами сайту Міжнародної асоціації «Об'єднана церква Бога»: [www.ucg.org](http://www.ucg.org)





Юрій Нагулко  
«Відтворення», 2020

## ЮРІЙ НАГУЛКО – про тривоги, спокуси і любов



**ЮРІЙ НАГУЛКО**

Художник, філософ, Заслужений діяч мистецтв України

Ми боїмося того, що може статися завтра. А чи настане для нас це завтра, ніхто не знає... Всесвітньо відомий український митець Юрій Нагулко вважає, що намагання планувати майбутнє – невдячна справа. Потрібно мати любов у серці, тоді й тривоги минуть.

Бесіду вели Інесса Кравченко, Наталка Тлумацька, Міла Когутовська

**Ми зараз переживаємо досить непрості, тривожні часи...**

У чому непрості? Яка тривога, від чого?! От ви чого тривожитесь?

**Немає образу чіткого майбутнього...**

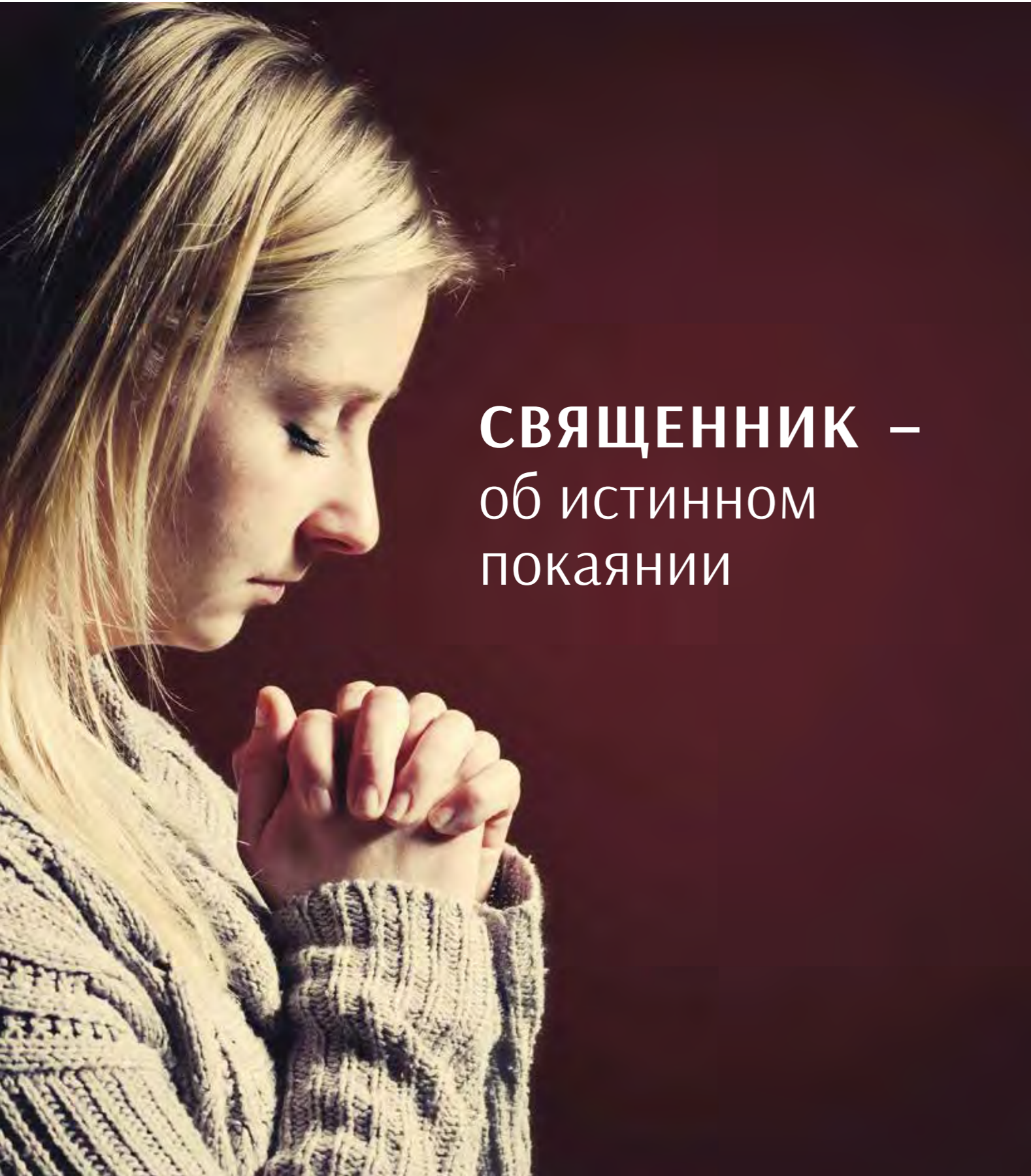
У вас – немає, а у мене є образ, у мене є майбутнє. Я ніколи нічого не планував. Я був президентом компанії і нічого не планував, був головою ради директорів і не планував. Мене питають: «Як ти так живеш?» А я кажу: «Знаєш, по ситуації. Кожен день мене ситуація ставить у якесь положення, буквою «зю», із якої я повинен розігнутися. Або відчуваю, що я «на п'єдесталі стою», і треба з нього злазити,

бо це ж біда – стояти на п'єдесталі, і всі на тебе витріщаються».

Якщо дивишся далеко вперед, то ніколи не буде нічого. Бог сміється, коли ми кажемо, що ми щось завтра зробимо. А що завтра? Ми, може, не доживемо до завтра. Раніше в мене було багато грошей, а сьогодні в мене їх набагато менше. Але на життя вистачає, і я щасливий. Я пішов з одного місця й отримав два. А якби я думав, куди мені, що мені, то що було б? Голова б пішла обертом так, що в психікарню потрапити можна в гамівній сорочці!

Немає проблем у людини. Ми сидимо зараз, ми сміємося – нам погано? Зараз ми поп'ємо кави – нам погано? Не звертайте уваги на тих усіх,





## СВЯЩЕННИК — об истинном покаянии



**О. АЛЕКСАНДР ЧОРНЕЙ**

Священник УПЦ – миссионер, медиатор, фасилитатор, кризисный консультант

Когда мы пытаемся выйти из замкнутого круга проблем, нам кажется, что весь мир против нас. А может, все гораздо проще? О том, как справиться с безвыходными на первый взгляд ситуациями, «КЖ» рассказал о. Александр Чорней.

Беседовали **Инесса Кравченко, Наталья Тлумацкая**

### Что такое чудо?

Мы думаем, что чудо – это что-то масштабное, как в фильме «Меланхолия» Ларса фон Триера, когда две планеты начинают сближаться. Но это просто фантастика. На самом деле чудо – это событие, которое заставляет нас подумать о Боге. И такие чудеса случаются каждый день.

Новый день приносит каждому из нас свой вызов. Вы можете ответить на него или не ответить. Но в любом случае этот вызов будет

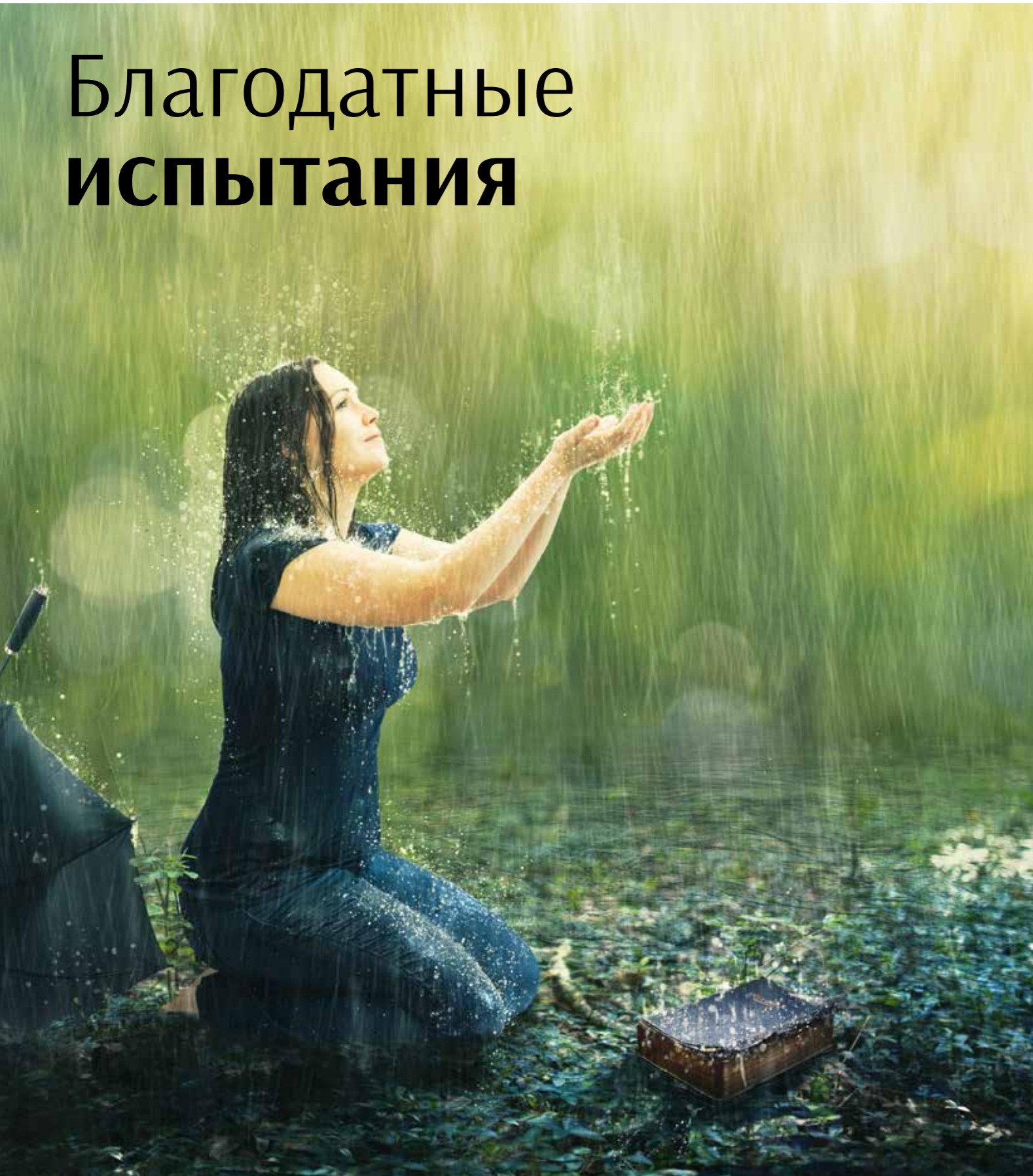
связан с покаянием, которого Господь хочет от нас.

### Зачем нужно покаяние?

Цель покаяния – перемена мышления. На древнегреческом языке это слово звучит как μετανοέω [метаноЭо] – «метанойя», что означает «менять мнение, передумывать». А по своей сути метанойя – это возврат к своей истинной сущности. Это видно из слов Христа, который пришел вернуть нас к Себе:



# Благодатные ИСПЫТАНИЯ



**ИРИНА ИЩЕНКО**

Доктор философии в области психологии; автор Атмалогии (прикладной системы знаний о мироустройстве и структуре человека) и президент ассоциации «Атмалогия»; основатель, руководитель и ведущий специалист Центра Системных Решений [Ishchenko.pro](http://Ishchenko.pro)

Если бы не произошел «всемирный карантин», мы бы никогда сами не остановились: люди продолжали бы вредить экологии, обделять вниманием близких, игнорировать настоящие стремления души. Только наедине с собой мы можем увидеть истинную суть и повернуться лицом к Богу. Как с пользой пройти испытание карантинном, «КЖ» рассказала психолог и семейный расстановщик.

Беседовали **Инесса Кравченко, Наталья Тлумацкая**

**Сегодня человечество проходит испытание «всемирным карантинном». Какая задача стоит перед нами?**

Люди – социальные существа. Мы нуждаемся в общении и других людях, поэтому основное испытание сегодня – изоляция. Многие сейчас не могут вести привычный образ жизни, демонстрировать себя в обществе. Например, достигаторы, борцы-преодолеватели, учителя, харизматичные лидеры не могут жить без социума. Он им нужен, чтобы себя реализовать.

Сейчас у нас забрали внешнее проявление и повернули к вековой традиции: мы, как птицы, всегда нуждались в просторе, но также всегда нуждались и в гнезде. Это и есть то интимное, истинное, что мы строим, кем мы являемся на

самом деле. В силу условий внешнего мира мы одеваем маски, играем роли, и только дома мы можем быть самими собой. Дом – единственное пространство, где мы любим друг друга не потому, что мы хорошие или плохие, а потому, что это мы. Безусловно, как мать любит свое дитя.

Но что произойдет, если этой любви нет, а люди оказались заперты друг с другом? Происходит обличение, некий «экзамен» на планетарном уровне. В это время люди начинают проявлять свое внутреннее содержание. Обратите внимание на то, сколько появилось объединений людей, которые помогают тем, кто сам не справляется; сколько интересных идей генерируют родители; сколько возникает





# Фатальная ошибка Адама и Евы



## ИГОРЬ КОЗЛОВСКИЙ

Религиовед, кандидат исторических наук, писатель, общественный деятель, бывший узник оккупированных территорий Украины

Тема искушения в Эдемском саду – историческая, психологическая, связанная с формированием человека событийного, который живет в этом мире и постоянно делает выбор. Историк и религиовед Игорь Козловский рассказал «КЖ» о значении выбора Адама и Евы и его влиянии на человечество.

Беседовали **Наталья Тлумацкая, Мила Когутковская**

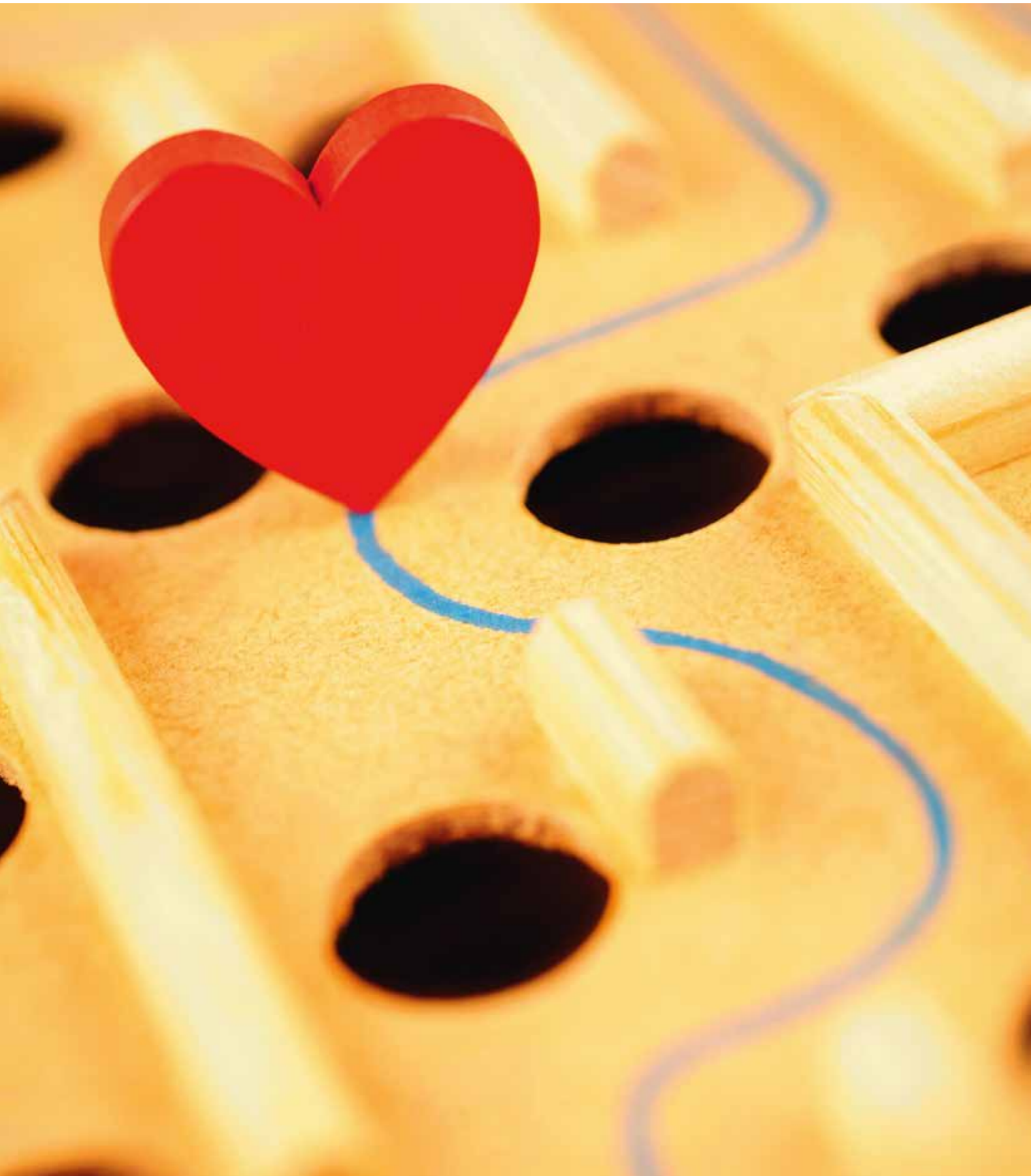
### СВОБОДА ВЫБОРА

Можно вспомнить Виктора Франкла, который говорит, что между стимулом и реакцией есть промежуток нашей свободы. А что такое свобода? Это выбор. Именно выбор делает нас людьми. У животных есть только инстинкты и рефлексы, а люди могут рефлексировать, размышлять, взвешивать на весах своей совести, своей веры и принимать решения. Эти решения могут не совпадать с нашими инстинктами, например с инстинктом самосохранения.

Он очень сильный и по-прежнему достаточно в нас развит.

Хотя особых внешних опасностей уже нет, но человеческое воображение рисует различные опасные картины и возможные искушения, чем создает дополнительные внутренние проблемы. С одной стороны, это хорошо, поскольку позволяет нам делать прогнозы, но с другой – возникает тревога, с которой сложно совладать. Страх, в отличие от тревоги, – конечный. Мы боимся чего-то





## ПУЛЬС СЕРДЦА: ИСПЫТАНИЕ И ИСКУШЕНИЕ

Мы боимся трудностей, и нам сложно найти силы, чтобы противостоять искушениям. Но это естественные составляющие человеческой жизни, которые нужны для трансформации. Эксперты «КЖ» дискутировали за круглым столом о том, как критические ситуации влияют на нашу жизнь и какую пользу они могут принести человечеству.

Модератор круглого стола **Инесса Кравченко**

**Инесса Кравченко:** Мы привыкли связывать испытание с необходимостью собраться, приложить больше усилий, провалиться с напором и выстоять – во имя того, чего хочется достичь. В динамике движения «Колеса Жизни» – во имя истинного, настоящего, что пульсирует в сердце. Где-то рядом с испытанием возникают искушения как более тонкие испытания... Ситуация, которая возникла в мире сейчас, – очень непростая, такого никогда не было. Мы все и каждый в отдельности включены в тему испытания. Как вы думаете, для чего нам даются испытания? В чем разница между испытанием и искушением?

**Эзра Щебальский:** Для меня искушение и испытание – ситуации разного порядка. Искушение выключает осознанность. Человек идет за своим сиюминутным желанием, чтобы получить некий выигрыш здесь и сейчас, но при этом он проигрывает нечто большее, настоящее, скрытое за эмоцией или страстью. А испытание – это духовный подвиг. И, несмотря на то, что в испытании бывает очень сложно, человек все равно не останавливается – пробует новые технологии, новые практики. В моей жизни настоящими испытаниями были восхождения на горы-пятитысячники и многодневные походы в тяжелых условиях (без еды, без сна, без снаряжения). Прохождение испытания генерирует во мне иное состояние сознания, вызывает погружение на большую глубину чувств, высокие скорости мышления...



**ИНЕССА КРАВЧЕНКО**

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



# Семья Заворотних – о поиске себя в творчестве

В этой семье – три поколения художников, и каждый из них пришел к творчеству своим уникальным путем. Представители двух поколений этой творческой семьи рассказали «КЖ» о поиске своего предназначения и преодолении испытаний на пути к искусству.



**ЕЛЕНА ЗАВОРОТНЯЯ** (мама)  
Архитектор, мастер вышивки

Все началось с моего отца и моего брата. В свое очень тяжелое время отец приложил множество усилий, чтобы научиться рисовать и стать художником. Но, к сожалению, военные и послевоенные обстоятельства не дали ему возможности реализовать себя в этом направлении. Брат тоже учился в Республиканской художественной школе, поступил на архитектурный факультет КИСИ. Работал художником в рекламном агентстве.

В итоге я выросла в семье строителей-проектантов, училась на архитектурном факультете и 10 лет проработала в проектно-институте. Во время учебы у меня родилась дочь Аня, сразу после вуза первый сын – Миша, а незадолго до перестройки родился младший сын – Паша. В перестроечные времена мне пришлось искать применение своим талантам.

Еще в детстве я многому научилась у мамы и бабушки – они были большими мастерицами. Мне нравилось вышивать, вязать, но тогда и не думала, что это может стать делом моей жизни. Я решила попробовать себя в новом деле благодаря профессиональной вышивальщице, которую встретила в начале творческого пути, и поняла, что вышивка тоже может приносить доход.

Я начала развиваться в этом направлении, работала в частных предприятиях и на заказ. Более десяти лет мне посчастливилось сотрудничать с дизайнером Ириной Каравай – тогда каждая работа становилась произведением искусства, и я до сих пор их часто вспоминаю.

Профессионально вышивкой занимаюсь уже 28 лет, и каждый год я считаю подарком судьбы, потому что могу развивать свое хобби, при этом

зарабатывая. Для меня вышивка – это не работа, а наука, школа и праздник каждый день.

Творческий «зуд» невозможно успокоить – если он есть, то постоянно подталкивает мастера к совершенствованию, изучению новых техник и направлений. Даже если мне нужно выполнить несколько одинаковых работ на заказ, то каждая из них будет в чем-то уникальной.

Возможно, из-за моего неумного стремления к творческому развитию и мои дети реализуют себя в искусстве. Я всегда считала, что детям нужно давать свободу творческого проявления. Конечно, в обычных ситуациях должны быть и табу, но в самореализации ребенку мешать нельзя. Его нужно направлять, поддерживать, но ни в коем случае не мешать. У каждого ребенка есть стержень и видение себя в этом мире – ему все интересно, он постоянно в поиске. Задача родителей, на мой взгляд, – вырастить детей человечными, самостоятельными и с верой в себя, а какую профессию выберет ребенок – решать ему.

Творчество предполагает спонтанность. Бывает, окунешься в работу – и абсолютно забываешь обо всех проблемах. Наступает тишина, спокойствие... Сосредотачиваешься на работе и начинаешь переосмысливать многие жизненные события. Во время вышивки мне очень комфортно размышлять. Я могу что-то обдумать, успокоиться, принять решение и даже отдохнуть. Да-да, работа часто для меня становится отдыхом от жизненных забот. Я надеюсь, что так будет и дальше. Главное – не зачерстветь душой и продолжать работать так же активно.





# ИГОРЬ КОЗЛОВСКИЙ – О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ И ЛЮБВИ К СЕБЕ



## ИГОРЬ КОЗЛОВСКИЙ

Религиовед, кандидат исторических наук, писатель, общественный деятель, бывший узник т.н. ДНР

Что чувствует человек, находящийся в плену, и как ему сохранить любовь к ближнему после незаконного ареста и заключения? Писатель и ученый Игорь Козловский, которого боевики временно оккупированных территорий Украины обвиняли в терроризме и шпионаже, рассказал «КЖ», как пройти эти тяжелейшие испытания.

Беседовали **Наталья Тлумацкая, Мила Когутовская**

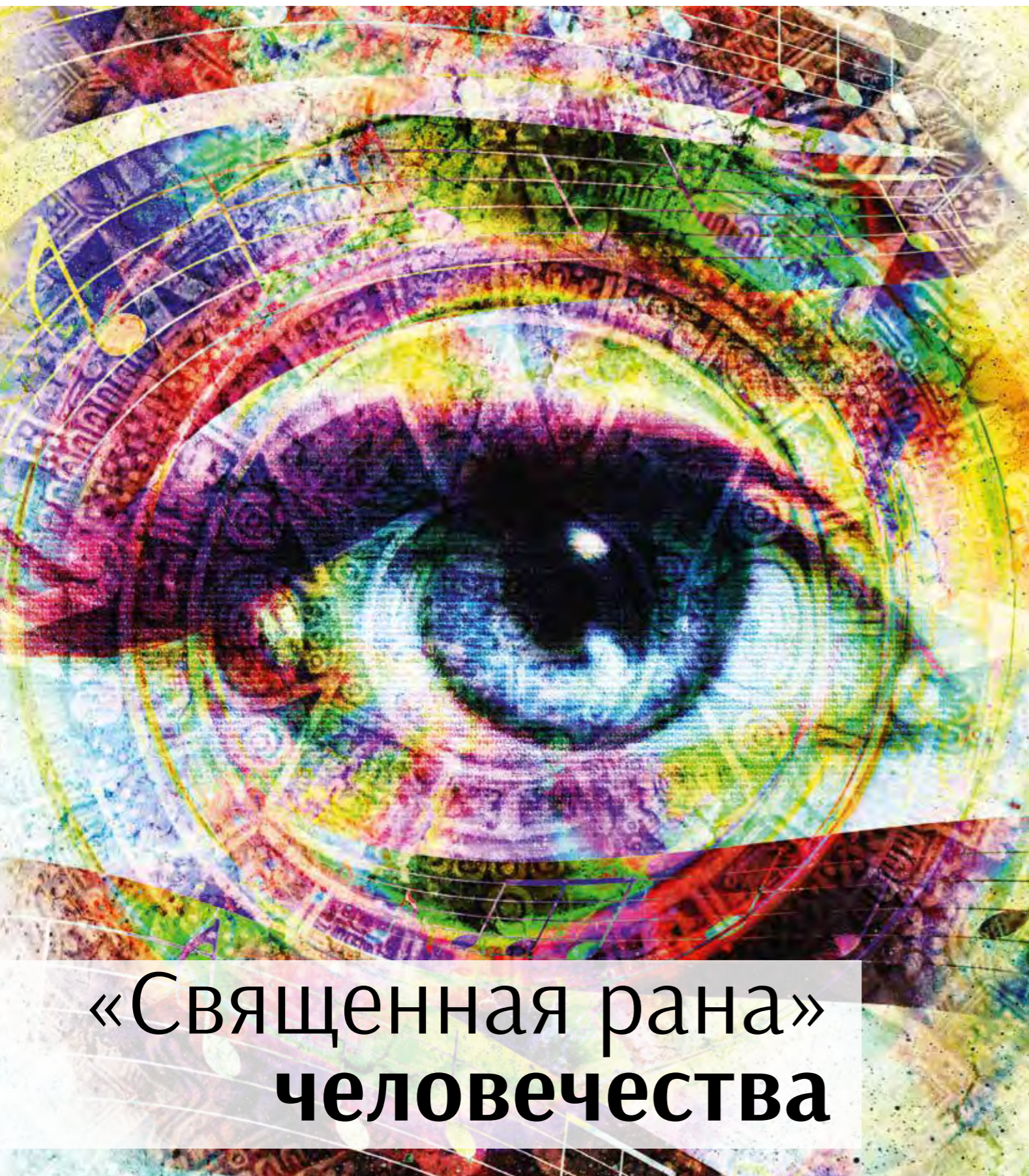
**В самые тяжелые периоды жизни появлялись ли у вас сомнения в вере?**

Человеку вообще свойственно сомневаться. Любой зрелый человек всегда находится в вопросах, потому что сам по себе вопрос требует движения в сторону ответов. А ответ – это всегда ответственность. Вы берете ответственность за ответ. Когда мы внутри о чем-то размышляем и принимаем решение, то решение и есть ответом. Если даже ответ неправильный, мы все равно принимаем на себя

ответственность. Этот ответ мы записываем в своей Книге жизни.

Без сомнений невозможно развиваться. Но вера не находится в корреляции с сомнениями. В Новом Завете сказано, что сомнения и есть грех. Есть сомнения – нет веры или вера неполная. Но люди – существа несовершенные, поэтому мы идем путями веры. И вера должна быть зрелой – не фанатичной, где человек не столько верит, сколько ненавидит всех, кто верит не так правильно, как он,





# «Священная рана» человечества

**АЛЕКСЕЙ АРЕСТОВИЧ**

Военный обозреватель, актер, автор психологических семинаров

В каждую человеческую душу Господь вкладывает свое предназначение. Эта миссия постоянно напоминает о себе и саднит, как незажившая рана, но мы игнорируем эту боль – убегаем в рутину, оправдываемся социальными схемами, прячемся за своими страхами... Рано или поздно рана проявляется и дает нам возможность для духовного роста. Военный эксперт Алексей Арестович рассказал «КЖ», как, согласно его теории «священной раны», происходит развитие души человека.

Беседовали **Инецца Кравченко, Наталья Глумацкая, Мила Когутовская**

**В чем главная суть вашей теории «Священная рана»?**

Священная рана наносится в глубину души человека с самого высокого уровня – уровня Бога. Бог задумал, создал и направил Вселенную. Ему нужно решать две противоречивые задачи. Первая – обеспечить свободу воли человека и всех живых существ. Вторая – осуществить свой Замысел, поскольку Вселенная была создана как процесс.

Если нас лишить свободы воли или уменьшить ее, то мы станем биороботами. Но, видимо, Богу так неинтересно. Если нас вообще отпустить, не осуществлять Провидение в отношении рода человеческого и каждого индивидуума, то мы можем начать двигаться наперекор Замыслу или вообще в обратную сторону. Поэтому был придуман механизм «священной раны», которую Бог наносит огненным пальцем каждому человеку в самую





# Мировой кризис веры



## **ВЛАДИМИР КУДРЯВЦЕВ**

Коммерческий директор компании «Укрюринвест»; президент межрегионального благотворительного фонда «Луганщина» (с 2001 г.), основатель и главный редактор общественно-политической газеты «Моя Луганщина» (с 2002 г.)

СЕГОДНЯ ОСТРО ПРОЯВИЛАСЬ НЕГОТОВНОСТЬ МНОГИХ СТРАН К ГЛОБАЛЬНЫМ КРИЗИСАМ. ОСОБЕННО ТЕХ, ГДЕ НЕТ ЧЕТКОЙ СИСТЕМЫ РУКОВОДСТВА НА ГОСУДАРСТВЕННОМ УРОВНЕ. НО ВЫЙТИ ИЗ КРИЗИСА С МИНИМАЛЬНЫМИ ПОТЕРЯМИ МОЖНО, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК БУДЕТ ДУМАТЬ О ПОМОЩИ ДРУГИМ. УПРАВЛЕНЕЦ И ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ Владимир Кудрявцев провел краткий анализ причин и последствий мирового кризиса.

Беседовали **Инесса Кравченко, Наталья Тлумацкая**

### **Кто больше всех может пострадать в нынешней ситуации?**

Скорее всего, больше пострадают те, у кого есть что терять. Но этого можно избежать, если действовать сообща. Вспомните 11 марта 2011 года, когда в Японии произошло землетрясение магнитудой 9,0. Это была сложнейшая и опасная ситуация, которая показала, как нужно вести себя в экстремальных условиях. Можно брать пример даже с маленьких детей в детских садах. Во время толчков детей заводили в защищенное пространство, где они садились в круг и брались за руки. А после, также держась за руки, выходили из этого пространства – никого не потеряли, все остались живы.

Как это может отыгрываться в наших условиях? Очень просто. Например, если арендодатели – вместо того чтобы давить на арендаторов – постараются найти компромисс, они помогут друг другу и, объединившись, выдут из кризиса сильнее. Выживет бизнес обоих.

Я считаю, что коронавирус – это кризисное явление, которое затрагивает три глобальных сферы: социальную (здоровье), нравственную, и только потом – финансовую. Но наше государство не было готово к этому кризису. Именно государство, потому что люди смогли самоорганизоваться: шьют маски и защитные костюмы для медицинских работников, помогают пожилым одиноким людям с продуктами...





## ЗА ФЕН-ШУЙ: зміст і форма



### ТАРАС ЛИТВИН

Директор Інституту «Блу Маунтін» в Україні, викладач і консультант із дизайну фен-шуй, викладач цигун, організатор чайних заходів

Загальновідомо, що принципи фен-шуй виникли в Китаї і звідти поширилися світом. Та насправді ці знання були здавна відомі різним народам, у тому числі – українцям. Про традиційний фен-шуй і його вплив на процвітання людини, країни та всього світу «КЖ» розповів Тарас Литвин, директор Інституту «Блу Маунтін» в Україні.

Бесіду вели **Ірина Скрипак, Наталка Тлумацька**

#### Від чого залежить процвітання країни?

У країни, як і у людини, є доля. Якщо доля країни – процвітати в певний час, то вона процвітає, а якщо немає такої долі, то й не буде цього. Доля складається з «насіння», яке було посіяне в минулому. Того, що називають кармою.

Будда казав мовою палі (нею написані найстаріші буддійські тексти) про «санкхари» (санскр. – самскарі), тобто наші позитивні або негативні реакції на будь-які події, вчинки. Ці реакції накопичуються та утворюють певну карму, яку людина реалізує протягом усього життя – і так до наступного втілення душі. Отже, коли ми народжуємося, то насправді лише пожинаємо плоди того, що було посіяне раніше. Це дає відповіді на питання, над якими билися західні філософи й письменники. Наприклад, Достоевський у «Братах Карамазових» жалівся: чому страждають діти?! Якщо взяти до уваги санкхари та кармічний розвиток, то все посідає свої місця.

#### Нинішня ситуація з карантинном у світі – це «карма» людства?

Так, будь-яка ситуація – це карма. До речі, в народі є повір'я, що високосні роки важчі за інші. Нині 2020-й – високосний, тож усе «за планом».

#### Чому високосний рік – складний?

Це досвід людства, результат спостережень. Так само фен-шуй – це результат спостережень за природою, а не вигадка китайців чи інших народів. Природа проявляється таким чином. Є певні закономірності, які можна не лише спостерігати, а й використовувати на благо.

Я маю на увазі традиційний фен-шуй «школи форм», який є живою наукою. Кожна наука – це живе тіло, яке постійно розвивається, еволюціонує. Фен-шуй вчить, що кожна форма випромінює енергію, і ми цю енергію можемо читувати. Наприклад, коли на майданчику бігають діти, будь-хто скаже: «О, в них багато



# Танго для души



**АЛЕКСАНДРА БОБРОВА**

Руководитель и преподаватель аргентинского танго в школе Amigos del Tango (Киев), психолог

На первый взгляд, неуверенность в себе, трудности в общении, скованность движений можно преодолеть лишь с помощью психолога. На самом деле, как рассказала «КЖ» преподаватель аргентинского танго Александра Боброва, обучение танцу может привести к трансформации личности и укреплению отношений.

Беседовали **Наталья Тлумацкая, Ирина Скрипак**

**Какое состояние должно быть, чтобы получился танец?**

Аргентинское танго – это встреча мужчины и женщины, это диалог, импровизация. Танец возможен благодаря принципу «ведения-следования», который реализуется через объятие.

Танго строится полностью на взаимодействии партнеров, поэтому им необходимо концентрировать внимание друг на друге и на том, что происходит между ними «здесь и сейчас».

Внутреннее состояние очень похоже на медитацию: когда мы полностью сосредоточены на танце и музыке, остальной мир перестает существовать.

Внешнее состояние – это «тело танцора»: желательно хорошее предварительное обучение владению своим телом, осознанности в движениях, принципам взаимодействия в паре, технике танца, музыкальности, культуре танго в целом. Здесь мы не говорим о возрастных и каких-либо физических ограничениях – каждый при желании может научиться танцевать танго.

Внешне это проявляется как эстетика танго. Конечно, умелые танцоры могут станцевать свое танго в кроссовках, майке и джинсах. Но каноны танца предполагают элегантность и выразительность в стиле одежды и обуви. Этот танго-образ сложился исторически: привлекательный





# Танец радости



**РУСЛАН БАРАНОВ**

Учитель современных танцев и контактной импровизации

ДУМАЕТЕ, ЧТО ТАНЦЕВАТЬ МОГУТ ТОЛЬКО «БОГИ», ПОСВЯТИВШИЕ СЕБЯ С ДЕТСТВА ЭТОМУ ИСКУССТВУ? НА САМОМ ДЕЛЕ ШАНС ЕЩЕ НЕ УПУЩЕН, И НАУЧИТЬСЯ ТАНЦЕВАТЬ МОЖНО ВСЕГДА. УЧИТЕЛЬ КОНТАКТНОЙ ИМПРОВИЗАЦИИ РУСЛАН БАРАНОВ РАССКАЗАЛ «КЖ», КАК МЫ МОЖЕМ ТАНЦЕВАТЬ ДЛЯ СЕБЯ И ВЫРАЖАТЬ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ТАНЦА.

Беседовала **Наталья Тлумацкая**

**В чем суть направления танца «контактная импровизация»?**

Я называю контактную импровизацию (КИ) танцем радости и спонтанной игры пространства. И суть ее в том, чтобы благодаря физическому и импровизационному взаимодействию между людьми развить навыки наблюдения за тем, как тело формирует ответ в условиях постоянно меняющейся реальности. КИ – это танцевальная практика, которая позволяет наблюдать за рефлексом и приходиться к осознанию своего глубинного «физического интеллекта». Это метод саморазвития, самопознания, самосовершенствования через движение, танец, контакт и импровизацию.

**Нужна ли специальная подготовка или способности, чтобы научиться КИ?**

Нет, КИ существует как открытая форма для всех желающих. Попробовать могут все, но готовыми к ней могут оказаться не многие. И вопрос не только в физических способностях, хотя они тоже имеют значение. Вопрос в зрелости человека и готовности его ума, в способности здраво мыслить и вступать в диалог с другими людьми. В нашем случае речь идет о физическом взаимодействии, физическом диалоге.

С другой стороны, если человеку это нравится и подходит ему, он может наслаждаться практикой КИ на уровне своих способностей.





**МАРИНА ТАРГАКОВА**

Специалист по семейным взаимоотношениям; председатель Общественного объединения Razum Life, директор Института прикладных духовных технологий им. Джона Фэйворса (Алматы), президент медицинской корпорации «Брант»; автор книг, тренер

СЕГОДНЯ У ЖЕНЩИН БОЛЬШЕ ПРАВ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ЧЕМ СТО ЛЕТ НАЗАД, НО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ОНИ ОСТАЮТСЯ НЕЖНЫМИ, РАНИМЫМИ, ВПЕЧАТЛИТЕЛЬНЫМИ И СТРЕМЯЩИМИСЯ К ЛЮБВИ. О ТОМ, КАК БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ И ПОСТРОИТЬ СЧАСТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ И ПАРТНЕРОМ, «КЖ» РАССКАЗАЛА СПЕЦИАЛИСТ ПО СЕМЕЙНЫМ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ.

Беседовали **Наталья Тлумацкая, Мила Когутовская**

# МАРИНА ТАРГАКОВА – О СОВРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИНАХ

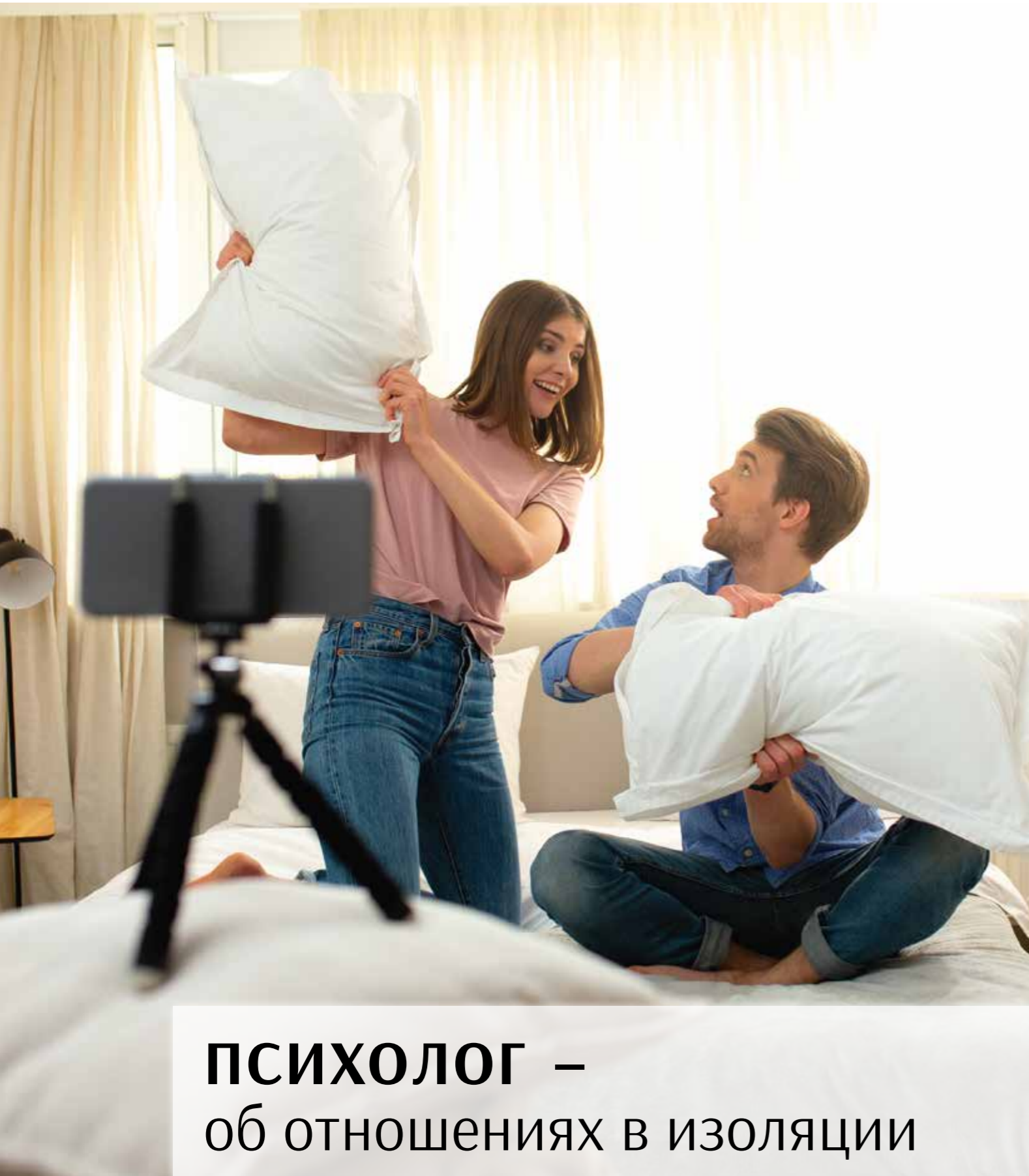
**Какие основные испытания и вызовы, на ваш взгляд, стоят перед современными женщинами?**

Не только перед женщинами, но и перед мужчинами... Темп жизни ускоряется, мы очень быстро что-то делаем и порой не успеваем это осознать. Мы легко заводим отношения и легко их разрушаем, уходя на поиски новых. Общество потребления, эгоизм и склонность к максимальному комфорту воспитали в нас потребительское отношение к жизни и друг к другу. Сейчас отношение к партнеру – как к

вещи, которая должна идеально подходить по каким-то заданным параметрам.

Далай-Лама XIV сказал: «Люди были созданы для того, чтобы их любили, а вещи были созданы для того, чтобы ими пользовались. Мир в хаосе, потому что все наоборот». Это для нас важный вызов сейчас – способность любить чью-то уникальность, отказываться от эгоизма и раскрывать свое сердце навстречу другому. Узнавать о ценностях друг друга, о разнице между нами. А для этого нужно общение и доверие.





## ПСИХОЛОГ – об отношениях в изоляции



**ОКСАНА ЗАЙЦЕВА**

Психолог, психотерапевт, автор и ведущая женских тренингов и обучающих программ

Для многих семей вынужденная изоляция от общества во время карантина стала настоящим испытанием. Ведь находиться круглые сутки в одном пространстве сложно даже близким людям. Психотерапевт Оксана Зайцева рассказала «КЖ», как мирно пережить это непростое время и сохранить отношения после карантина.

Беседовала **Наталья Тлумацкая**

### Какие риски в отношениях обострились в период карантина?

Согласно статистике Китая, за время карантина более чем на 30% участились официальные разводы. В Италии СМИ заявляют о растущем напряжении в отношениях. В Украине также наблюдается повышенная психологическая напряженность – особенно у мужчин, вплоть до суицидальных мыслей. Но основные последствия изоляции мы будем наблюдать в октябре-ноябре 2020 года.

### Как можно уменьшить влияние нынешних рисков на отношения в семье?

Женщины переживают уединение гораздо легче мужчин – они быстрее адаптируются и всегда находят занятие по дому. Для мужчин важна активность, и поэтому им сложнее находиться долгое время в замкнутом пространстве. Ситуация усугубляется еще и тем, что в большинстве пар в нашей стране отношения строятся по детско-родительскому сценарию: женщины контролируют мужчин.

Чтобы уменьшить риски и сохранить отношения, в первую очередь нужно серьезно проанализировать

свое поведение и убрать функцию контроля. И мужчинам, и женщинам в подобных обстоятельствах важно найти для себя применение, четко структурировать день, обязательно выделить время и возможность для каждого побыть наедине с собой (даже если в семье есть дети). Не стоит слишком увлекаться сексуальной активностью – передозировка, равно как и нехватка, может негативно повлиять на отношения.

С утра можно сделать легкую зарядку, затем переодеться к завтраку (не ходить целый день в пижаме), а также переодеться и к обеду, и к ужину. Это внесет разнообразие. Также желательно регулярно наводить порядок в доме, играть в игры, устраивать соревнования (например, танцевальные), смотреть фильмы.

### Как быть, если человек обнаружил, что совершенно не знает того, с кем живет?

Когда мы перестаем познавать друг друга, мы теряем любовь. Ничто не стоит на месте, все постоянно изменяется. Но в обычной суете эти изменения часто проходят незамеченными. В период «до карантина» мы много времени проводили вне дома, а в изоляции



# Уроки коронавируса

# COVID



## АНАТОЛІЙ БАЛЯЄВ

Предприниматель, бизнес-тренер и консультант; основатель Центра становления человечности; научный редактор и переводчик книг о спиральной динамике; автор образовательной программы «Эволюционное мышление»

После вспышки коронавируса и глобального карантина мир кардинально изменился. Сейчас каждому человеку нужно принять решение, будет ли он меняться или продолжит жить по-старому, принимая во внимание ответственность за последствия своего выбора. Во многом это решение будет зависеть от того, усвоит ли человечество уроки пандемии.

Беседу вела **Наталья Тлумацкая**

### 5 УРОКОВ ПАНДЕМИИ

Как относиться к тем ситуациям, которые мы проходим в связи с коронавирусом?

Существует точка зрения, что вирус пришел очень вовремя. Он не имеет собственной разумности, и можно говорить лишь о том, что есть изменившаяся реальность, требующая нашего нового отношения. Можно к нему относиться как к испытанию – бегать и паниковать, махать руками, совершать какие-то необдуманные действия. А можно взять у него уроки и посмотреть на то, к чему нас эта исто-

рия подталкивает. Я выбираю относиться к этому именно так: как к обучающей ситуации, которая должна и может сделать нечто такое, чтобы в нашей жизни произошли качественные изменения, в том числе к лучшему.

Мы сейчас вынужденно останавливаемся. Люди пишут в социальных сетях, что кто-то наконец-то выспался, кто-то наконец получил возможность провести время так, как хотел... А сколько времени сэкономлено на поездках на работу! Даже если люди работают онлайн, у них появилось время на что-то еще.





# Зустріч розуму й душі



**ЛЮДМИЛА НАУМЕНКО**

Читачка «КЖ», приватний підприємець, поетеса, письменниця

Ми чуємо чимало звуків: чийсь голос, гамір натовпу, сигнали автівок, гуркотіння коліс трамваю, дзвінки мобільного, шум за стіною... Але чи в змозі ми почути себе?

Епоха інформації. Так називають надшвидке й унікальне ХХІ століття. Скільки можливостей, інновацій і фантастичних винаходів! За ці кілька десятиліть відбулися неймовірні зміни у всіх сферах людського життя, і вони вимагають таких самих змін від нас: встигнути, пізнати, досягти, перевершити...

## люди - як гаджети?

Подолання високої планки сьогодення потребує багато часу, наших сил і життєвої енергії. І ми, перебуваючи в загальному «польоті» суспільних тенденцій, віддаємося повністю цьому формату. Життя перетворюється на безперервний марафон: будильник, гаджети, соцмережі, новини в інтернеті, сніданок, теленовини, дорога у справах, гаджети і нова порція інформації, зустрічі, дзвінки, робочі справи та знову потік новин – і так до подушки з ковдрою. Заплющуємо очі, розплющуємо – і зранку все по коду. Нескінченна гора оновлених даних переповнює нашу пам'ять, а мозок перебуває в постійному «робочому режимі»,

намагаючись опрацювати цю «Говерлу». Ніби й нічого поганого, таке тепер життя... Та є одна небезпечна пастка, про яку майже ніхто не замислюється, а більшість, скоріше за все, навіть не здогадується.

Ми, люди, – набагато складніші створіння, ніж самі про себе уявляємо. В кожному з нас від народження закладено зерно Всесвітньої мудрості. Це справжній скарб, яким не вчать користуватися ані в школі, ані у виші – практично ніде. Хтось називає його підсвідомістю, хтось – інтуїцією, а дехто – голосом Душі. Та відмовляючись від такого дару, ми дуже багато втрачаємо, а саме можливість розуміти й відчувати себе, справжніх. Слідувати загальноприйнятим стандартам, цінностям, традиціям – це певною мірою добре, але кожен із нас – особливий по-своєму і має істинні потреби. Наскільки важливо відкрити свої таланти й відчувати власні сокровенні мрії, а не просто отримати престижну професію; зрозуміти, хто твоя людина по духу, а не «взяти за руку» того, хто вигідний за розрахунком; у вирішальну