

www.kolesogizni.com



Шлях душі в реальному житті

# Колесо Життя



ПУЛЬС СЕРЦЯ:

## ВІРНІСТЬ

Формула любові  
й вірності

Стосунки в невігластві,  
пристрасті й благодаті

Карма роду  
і доля людини

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



4 820178 180016 00135



## ПУЛЬС СЕРЦЯ:

## БЛАГОДАТЬ

Ми наближаємося до завершення циклу-2020. Природа оголюється, відкриваючи своє єство, і наше серце підхоплює цей ритм, породжуючи дивне відчуття розлуки. Щось мусить піти, те, що стало звичним і рідним у думках, прагненнях... Бажане на початку шляху, в грудні 2019 року, видається вже трошки поверхневим, бо істинно важливе стає набагато очевиднішим.

Благодать. Внутрішня ясність, що з'являється лише після проходження кризи. Період особливої тиші, мудрості. Але водночас – період втоми, невизначеності майбутнього.

Як зробити крок у невідомість? Як перебороти страх і внутрішні обмеження та підключитися до ресурсів Всесвіту? Як відкрити благодать у своєму звичайному та, здавалося би, приземленому житті з купою невирішених проблем та щоденних турбот? Шукаємо відповіді разом!

## Дорогі читачі!

**М**и продовжуємо рух у річному циклі «Колеса Життя». Позаду залишився піковий пульс випробувань. Сліпуче світло довгого дня поступово спадає. І непомітно, природним чином проявляється наступний рівень питань до себе.

Вони розчищають шлях, відкривають замки й виявляють таємні кімнати. Можливо, ви уже й не зовсім пам'ятаєте намір, що сформувався на початку шляху. У грудні минулого року все виглядало дещо інакше. Багато води сплило, багато в нашому житті відбулося неймовірних подій. У Бога свої шляхи реалізації наших бажань – Він вибирає краще для кожного з нас і втілює це невідомим нікому способом. Несподівано, дивовижно, красиво...

Крок за кроком ми починаємо бачити різні грані себе, розпізнавати обмеження, залежності, спокуси й відкриваємося невідомому, йдемо за ефемерним, але бажаним.

Основний вибір не на поверхні – він прихований від сторонніх очей, та й від наших очей часто також. Може здаватися, що бажане має здобуватися, завойовуватися, приходити ззовні як результат реалізованого плану дій. Однак істинно важливе завжди звільняється з полону наших оман. Часто – через запитання, які «несподівано» спливають і «напружують» придивитися й переосмислити свої усталені

## Вектор номера



уявлення про життя. Що є критерієм моїх оцінок? Що лежить в основі моїх виборів? Що істинно важливе й цінне? До чого я хочу прийти? У що я вірю? Що мені показує моє життя просто зараз?..

Душа вчиться балансувати, довіряти, танцювати з диханням істини і приводить до найголовніших, стрижневих питань: «Хто Я? Звідки? Куди я йду?» Свідомість, ніби обірваний провід, починає шукати контакт у внутрішніх небесах, а вдих, стомлений від затисненості й ущемленості, спрямовується ввись. Пам'ять Душі знає шлях! Ви легко впізнаєте по пульсу свого серця. Так само, як і безмовну відповідь, що впливає всередині.

А далі знову роздоріжжя: не помітити і проїти повз чи прислухатися й піти за нею?

Світ перевертається. Приходить дорослість! Парадоксальна дорослість, де вразливість стає силою, а бідність духу – багатством єдності. І ключове місце у цьому перевороті – надати Відповідь! Знайти в собі причетність до справ Вічності у звичайних, буденних митях життя. Немає порожніх зустрічей і випадкових подій – є струм Любові, що єднає все Творіння.

*Зі щирою вірою в мудрість вашого Духу,  
видавець **Інеса Кравченко***





# 78

ТРИКУТНИКИ ВІРНОСТІ



# 98

ВАЛЕРІЙ ПЕКАР –  
ПРО ФАЗОВИЙ  
ПЕРЕХІД  
І МИСЛЕННЯ  
МАЙБУТНЬОГО

Зміст

### СЕНСИ I

6  
**13 ЧЕСНОТ  
БЕНДЖАМІНА ФРАНКЛІНА**

10  
**ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ БОГА**  
Притча

12  
**ПРО ВІРНИСТЬ СОБІ,  
ЛЮДЯМ І БОГУ**  
о. Петро Балог OP

18  
**СІМ СПОСОБІВ**, якими Бог  
випробує вашу вірність  
Рік Воррен

20  
**ЄПІСКОП** – про людське щастя  
й радість  
Станіслав Широкоградюк

### ДИСКУСІЇ II

26  
**КРУГЛИЙ СТИЛ** «Пульс серця:  
суть вірності чи вірність суті»

### НАТХНЕННЯ III

36  
**ДЖЕЙК БАДДЕЛІ** – про уяву,  
інтуїцію та Карла Юнга

40  
**ДУМКИ НА ТЕМУ**

44  
**ІНТУЇТИВНИЙ ЖИВОПИС**  
Катерина Слота

48  
**КНИГИ З «КЖ»**

### ІНТЕРВ'Ю IV

50  
**ІНЕССА КРАВЧЕНКО:**  
Залишитися вірною собі

56  
**ФОРМУЛА ЛЮБОВІ  
Й ВІРНОСТІ**  
Ігор Козловський

62  
**КНИГИ З «КЖ»**

### ПРАКТИКУМ V

64  
**ДЕПУТАТКА КИЇВРАДИ** – про  
волонтерство, політику й цінності  
Анна Сандалова

70  
**ЛІКАР** – про душевне здоров'я  
Микола Квасніцький

76  
**П'ЯТИЙ СТАН СВІДОМОСТІ**  
Віктор Мацішин

78  
**ТРИКУТНИКИ ВІРНОСТІ**  
Володимир Кравчук

82  
**ПРАВИЛЬНІ БАТЬКИ**  
Тетяна Рібер

86  
**МАРИНА ТАРГАКОВА** – про любов  
у невігластві, пристрасті і благоді

92  
**ДОЛЯ ЛЮДИНИ І КАРМА РОДУ**  
Тимур Тіміна

### ТЕНДЕНЦІЇ VI

98  
**ВАЛЕРІЙ ПЕКАР** – про фазовий  
перехід і мислення майбутнього

### ЕМОЦІЇ VII

104  
**МІСТЕРІЯ ПРИСТРАСТІ 2.0** –  
уперше онлайн!

106  
**ВІК ЩАСТЯ**  
Анатолій Вінцик

108  
**МІЙ ДІМ - МОЯ ДУША**  
Алеся Максимова

111  
**ФІЛЬМИ З «КЖ»**

112  
**«ЗУПИНИСЬ!»**  
Євген Євтушенко

ПРАВИЛЬНІ БАТЬКИ

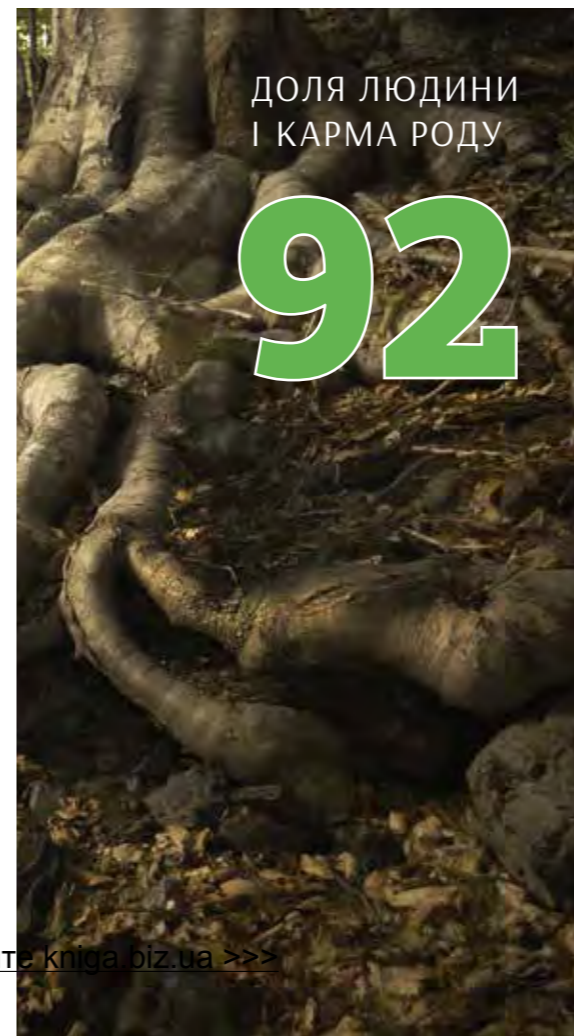


# 82



ДОЛЯ ЛЮДИНИ  
І КАРМА РОДУ

# 92







Девід Мартін  
«Портрет Бенджаміна Франкліна», 1767

## 13 чеснот Бенджаміна Франкліна\*

У 1726 році, під час 80-денного плавання з Лондона до Філадельфії (США), Бенджамін Франклін розробив план і відповідний графік для досягнення моральної досконалості. Його план ґрунтувався на переліку 13 чеснот – людських достоїнств, які він детально виклав в автобіографії.

**Б**енджамін Франклін прагнув приділяти пильну увагу одній чесноті щотижня, позначаючи в таблиці ті дні, коли йому не вдалося дотриматися встановлених правил. Він вважав, що якщо протягом першого тижня йому вдасться зберегти без позначок перший рядок (стриманість), то наступного – можна буде звернути увагу на чергову чесноту. Так за тринадцять тижнів він проходив їх усі. Цей курс він повторював чотири рази на рік. В автобіографії Франклін докладно описав свій план у главі «План для досягнення моральної досконалості».



# День народження Бога



Одному шукачеві Істини якось наснилося, що він потрапив у рай. Він побачив там шалену купу людей. Поцікавившись, що відбувається, він дізнався, що сьогодні – день народження Бога. Шукач подякував долі: нарешті його бажання побачити Бога здійсниться!

Він став на краю дороги разом з іншими людьми в очікуванні. Виділася пишна процесія. Попереду їхала важлива персона на красивому коні. Далі – численна свита з тисяч послідовників. Шукач пошепки запитав свого сусіда:

– Це Бог?

– О ні! – відповів чоловік. – Це Крішна.

Не встигла пройти перша процесія, як з'явилася наступна.

– Це Бог? – знову спитав шукач.

– Ні, це Магомет та його оточення, – почув він у відповідь.

Процесії йшли одна за одною нескінченним потоком: Будда, Ісус Христос і багато інших великих учителів і пророків.

– Коли ж прийде Господь? – дивувався шукач Істини.

Кількість людей у натовпі помітно зменшилася. Шукач відчув утому.

Зрештою на вулиці, окрім нього, нікого не залишилося...

І тоді з'явився скромний, приємної зовнішності дідусь на білому коні. Його не супроводжував ніхто...

Шукач з інтересом пішов за ним. І тут його осяяло: «Це, мабуть, і є Бог! Адже ніхто не буває настільки самотнім, як Бог у величезному Всесвіті!»

Він підійшов ближче і запитав:

– Якщо ти Бог, то чому ти самотній?

Від цих слів очі Бога наповнилися сльозами, і Він промовив:

– Усі люди розділилися між тими, хто пройшов до мене. І ніхто не залишився, бо зі мною може бути тільки той, хто ні за ким не йде.

Шукач Істини прокинувся...







# Про вірність собі, людям і Богу



**О. ПЕТРО БАЛОГОР**

Священник-домініканець, директор Інституту св. Томи Аквінського у Києві, богослов та публіцист

У сучасному суспільстві вірність перетворилася на анахронізм. Люди зраджують Бога, своїх близьких і навіть себе. Можна сказати, що в усьому винен первородний гріх, але ж у людини завжди є право вибору, навіть право на помилку та зраду. Що вибираєте ви – зрощувати вірність чи плисти за течією або впадати у спокуси?

Бесіду вели **Ірина Скрипак, Наталка Тлумацька**

## На чому ґрунтується вірність?

Є декілька рівнів вірності, і їх поєднують із любов'ю. Віряни говорять, що любов потрібна (у невір'ян – подвійна). Мається на увазі любов до Бога, ближнього і себе. Так само віра – віра в Бога, віра в ближнього (фактично довіра) і віра в себе (у позитивному значенні, а не в егоїстичному).

Вірність теж потрібна – Богу, іншій людині (чоловік – жінці, жінка – чоловікові, діти – батькам тощо) і самому собі, своїм обіцянкам, принципам. Особливо це стосується різних учителів чи проповідників. Проповідник повчає, як треба, психолог допомагає. І саме з цим проблеми, тому що хтось повчає, як

повинно бути, а сам не вірний цьому. Навіть лікар, буває, говорить пацієнтові, що треба робити, щоб не захворіти, а сам цього не робить – він не вірний своїм словам. І кожен із цих випадків можна проаналізувати окремо.

Ми постійно не вірні Богу. Про це у Святому Письмі говориться, що «ваша вірність до мене як хмари», тобто то вона є, то її немає. У книзі пророка Ісаї читаємо: «Невже ж забуде молодиця своє немовля? Не матиме жалю до сина свого лона? Та хоча б вона й забула, я тебе не забуду». Так каже Бог (Іс 49, 15). Вірність Бога стосовно людини відрізняється від нашої вірності щодо Нього. Наша вірність нестабільна, нестала, мінлива,





# ЄПИСКОП – про людське щастя й радість



## ЄПИСКОП СТАНІСЛАВ ШИРОКОРАДЮК

Католицький прелат, член чернечого ордену францисканців.  
Єпископ Одесько-Сімферопольської дієцезії (з лютого 2020 р.)

Кожна людина має проблеми, але тільки від нас залежить, чи ставитися до них як до «кінця світу», чи сприймати як питання, що потребує вирішення. Католицький прелат, єпископ Станіслав Ширококорядюк поділився з «КЖ» своїм досвідом і одкровеннями про те, як жити щасливо і бути вірним собі й Богу.

Бесіду вели **Ірина Скрипак, Наталка Тлумацька**

### Чи є щастя у світі?

Все дуже просто. Щаслива людина – та, яка комусь потрібна. І це не залежить ані від статі, ані від віку, ані від фінансового становища... Якщо людина комусь потрібна, то вона щаслива.

### Як усвідомити, що щастя саме в тому, щоб бути потрібним?

До цього потрібно дійти. Ви гадаєте, що мало священників, які нещасливі в цьому житті? Такі є теж. Вони думають по-іншому й не

готові до служіння, а потім у них не горить, а коптить – і людям душу коптить, і собі закопчує. Бо вони не на своєму місці. Як і в іншій професії: якщо людина не на своєму місці, то вона не буде щасливою. Вона просто виконує працю. А священство – це покликання, це не є проста робота, яку можна легко поміняти. Ця професія не міняється – вона переходить у вічність. Священник і помирає священником.

Ми хочемо, щоб священників було більше, але не дай Боже, щоб люди йшли просто так





## ПУЛЬС СЕРДЦА: суть верности или верность сути

Большинство людей считают, что умеют быть верными. Но если разобраться, чему и кому мы действительно верны, то окажется, что мы не осознаем сути верности. Эксперты «КЖ» дискутировали за круглым столом о том, как формируется верность, на чем она основана и что означает быть верным.

Модератор круглого стола **Инесса Кравченко**

**Инесса Кравченко:** *Сегодня мы говорим о верности – себе, своим ценностям, смыслам, предназначению. На летнем пике зарождается смутное чувство чего-то, что важнее нашей красоты и самореализации на уровне социума. И здесь появляется риск подмены понятий. Когда нет ясности в понимании человеческого предназначения, нет целостной картины мира, то легко заменить зов души желанием соответствовать нормам и стандартам социальной жизни. Как войти в служение своему высшему предназначению без сожалений и раздумий, естественно и легко? Что может помочь этому осознанию?*

**о. Александр Чорней:** Для меня примером верности всегда является Иисус Христос – он никогда не оправдывался за то, в чем его обвиняли,



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





Джейк Бадделі.  
«Політ Мрії II», 2018

## ДЖЕЙК БАДДЕЛІ – про уяву, інтуїцію та Карла Юнга



**ДЖЕЙК БАДДЕЛІ (JAKE BADDELEY)**  
Сучасний художник і скульптор (Нідерланди)

У підсвідомості людини виникають час від часу дивні «картинки», які не збігаються з реальністю. Та мало хто наважується перекласти ці образи на полотно. Сучасний нідерландський художник Джейк Бадделі, твори якого є «картинками несвідомого», поділився з «КЖ» своїм глибоким відчуттям сюрреалістичного світу уяви.

Бесіду вела **Ірина Скрипак**  
Переклад з англійської **Оксана Дума**

### Чим є ваше мистецтво?

Просто людською грою. На фізичному рівні ми називаємо це спортом, танцями, мистецтвом. Мистецтво – це не робота. Це те, що ми робимо, коли втомлюємося. Хороше мистецтво – це коли люди насправді люблять те, що роблять, і світяться цією любов'ю зсередини. Найкраще мистецтво створюється, як і будь-що інше, коли ми вкладаємо всього себе у справу. Наше серце, голову, руки. Тому ми говоримо: «Він зробив це мистецтвом». Іншими словами, він зробив це настільки добре, що робота стала мистецтвом.

### Якось у своєму відео ви назвали живопис подорожжю. Яку саме подорож ви мали на увазі? Куди ви маєте прийти?

Живопис – це подорож-відкриття. Відкриття, хто я, досліджуючи свої внутрішні світи. Дослідження того, що фарба може, а чого не може зробити. Як далеко я можу зайти? Які мої межі? Що станеться, якщо я зроблю те чи інше? Йдеться про навчання, навчання – це подорож-відкриття, яка ніколи не повинна зупинятися. Отже, річ не у відповіді, а у питаннях, які ви собі ставите. Сподіваюся, моя подорож





Катерина Слота  
«У країні мрій», 2019

# Інтуїтивний живопис



**КАТЕРИНА СЛОТА**

Живописець, художник-реставратор  
станкового живопису, архітектор

За допомогою малюнка ми можемо відкрити свою душу і зрозуміти, чого бажаємо насправді. Живопис – це також спосіб подолання стресу і можливість для розкриття творчого потенціалу людини. Живописець Катерина Слота розповіла «КЖ» про те, як інтуїтивний живопис допоміг їй подолати фізичні випробування й обмеження розуму.

Бесіду вела **Наталка Тлумацька**

## Як ви прийшли до інтуїтивного живопису?

За першою освітою я – реставратор іконопису. Протягом семи років працювала в реставраційних майстернях, де були ікони знаменитих майстрів XVII століття. Це був дуже цікавий досвід. Але мені захотілося пізнати ще щось. Закінчила архітектурний факультет, деякий час займалась архітектурою. І перша, і друга мої спеціальності – дуже цікаві, однак мені чогось не вистачало. Мені хотілося ще більшого. Я хотіла малювати.

Дуже добре пам'ятаю, як, коли я малювала свої перші роботи, у мене постійно з'являлися думки: «Катя, чому ти малюєш, ти ж повинна працювати, заробляти?!» А потім: «Стоп – це

мій час, це моя свобода, і я витрачаю свій час на свій розвиток. Я собі дозволяю це робити!» Такі «дебати» в моїй голові тривали приблизно пів року. Але ж я не здавалась і продовжувала розвивати свою майстерність та інтуїцію. Було дуже цікаво писати те, що відчуваєш, і те, що хочеш.

Коли до мене почали приходити учні на навчання, я напевне зрозуміла, що змогла знайти відповіді на багато питань, перебороти свої болючі місця, пройти крізь рамки і віднайти своє істинне призначення, від якого душа радіє. Це і є вірність своїй душі.

Дітей я навчаю малювати через їхню фантазію, деколи навіть із закритими очима. Дорослих проводжу через інтуїтивний живопис.





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

ЗА ТЕМ, ЧТО «ПРАВИЛЬНО, ПРИНЯТО, ПРИВЫЧНО», МЫ МОЖЕМ НЕ УСЛЫШАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВАЖНОЕ... И ПОТЕРЯТЬ ЕГО. НО ЕСЛИ ЧЕГО-ТО СИЛЬНО ХОЧЕШЬ И ОСТАЕШЬСЯ ВЕРНЫМ СЕБЕ, ТО ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ. ЭТО ПОДТВЕРЖДАЕТ СВОЕЙ СУДЬБОЙ ИНЕССА КРАВЧЕНКО, ИЗДАТЕЛЬ ЖУРНАЛА «КЖ» И СОЗДАТЕЛЬ ТРЕНИНГОВОГО ЦЕНТРА «ТЕРРИТОРИЯ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ».

# Ине́сса Кра́вченко:

## Остаться верной себе

Беседовал **Анатолий Баляев**

**Какое событие в жизни стало причиной первого кардинального изменения в вас?**

Мне было 12–13 лет. Уже тогда я не могла понять, зачем нас учат каким-то вещам, которые абсолютно не важны. На фоне этих размышлений у меня возникла идея сделать школьную

постановку о том, что по-настоящему важно и интересно детям. Я написала сценарий, организовала репетиции, собрала группу актеров. Этот процесс меня очень вдохновлял. Но, видимо, моя требовательность к себе и другим была слишком высокой.





# Формула любви и верности



## ИГОРЬ КОЗЛОВСКИЙ

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

РАССУЖДАЯ О ВЕРНОСТИ И ПРЕДАННОСТИ, ЛЮБВИ И ПРЕДАТЕЛЬСТВЕ, МЫ ЗАЧАСТУЮ НЕ ПОНИМАЕМ ИХ ИСТИННОЙ СУТИ. ПИСАТЕЛЬ И РЕЛИГИОВЕД ИГОРЬ КОЗЛОВСКИЙ ОБЪЯСНЯЕТ ЧИТАТЕЛЯМ «КЖ», В ЧЕМ ИСТИННЫЙ СМЫСЛ ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ, ПОЧЕМУ ВАЖНО СФОРМИРОВАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ, БЫТЬ ВЕРНЫМ СЕБЕ И СВОИМ ЦЕННОСТЯМ.

Беседовали **Наталья Тлумацкая, Мила Когутовская**

### ВЕРНОСТЬ И ПРЕДАННОСТЬ

Верность... Мы очень часто произносим слова, не осознавая до конца их глубинного смысла. Если нарисовать «формулу любви», начиная с ядра и заканчивая оболочкой, то последней оболочкой всегда будет «преданность». Преданность – это больше, чем верность. При этом человек не просто верен – он передает себя. Преданность формируется как сумма верности и совести.

Часто на публике люди ведут себя не так, как наедине с собой, поскольку есть внешний фактор – наблюдатель. Традиционно мы опи-

раемся на него. Наши глаза так устроены, что когда мы видим наблюдателя, то выбираем собственный образ. Для искренне верующего человека таким наблюдателем является Бог. Так, в Коране сказано: «Аллах ближе к нам, чем яремная вена».

Наблюдатель – очень важная «проблема» как в духовной жизни, так и в квантовой физике. Мир существует потому, что существует наблюдатель. Если мы убираем его, то мира нет. Например, когда вы не смотрите на дверь, то ее нет – все находится в «мыслящем» состоянии. Вещи пробуждаются тогда,





## ДЕПУТАТКА КИЇВРАДИ – про волонтерство, політику й цінності



**АННА САНДАЛОВА**

Депутатка Київради, голова правління благодійного фонду «Підтримай армію України»

Що рухає людиною, яка кидає свої справи, сім'ю та друзів і починає допомагати військовим? Навіщо людина йде на роботу, де не платять зарплатню, а справ більше, ніж можна зробити за добу? Депутатка Київради і голова правління фонду «Підтримай армію України» Анна Сандалова розповіла «КЖ», чому обрала важкий, але благородний шлях.

Бесіду вела **Наталка Тлумацька**

**Робити щось корисне для людей – це ваш свідомий вибір?**

За розповідями мами, я із самого дитинства прагнула піклуватися про інших. У садочку та початковій школі завжди носила з собою аптечку – раптом з кимось із друзів щось трапиться. А в яслах я горщики діткам носила, бо дуже переймалася, щоб вони вчасно сходили в туалет. Мабуть, це вроджена риса.

**Звідки таке відчуття, що ви відповідальна за інших, щоб у них було все гаразд?**

До Майдану і до армії я була успішною в бізнесі, працювала у великих корпораціях, робила кар'єру. А потім звідкись з'явилося це. Мене питали: «Чому ти цим займаєшся? Це забирає весь твій час!» Насправді це так. Такий стиль життя вносить певний розлад у сім'ї, адже щось недоотримують мої діти, батьки, друзі. Я це





ЛІКАР –  
про душевне здоров'я



**МИКОЛА КВАСНИЦЬКИЙ**

Вчений у галузі медицини, лікар-нейрохірург вищої кваліфікації. Заслужений лікар України.  
Доктор медичних наук, професор

Від лікаря не часто почуєш про те, що фізичний стан людини найбільше і найперше залежить від душевного стану. Проте лікар-нейрохірург і вчений Микола Квасницький упевнений, що саме психологічна рівновага та природна енергія людини є найголовнішими чинниками доброго здоров'я.

Бесіду вела **Наталка Тлумацька**

**Що є основою здоров'я людини?**

За даними ВООЗ, лікар впливає на 5% здоров'я людини, якщо цей лікар кваліфікований і адекватний. Водночас на решту 95% впливає генетика людини та її спосіб життя – духовний, фізичний і побутовий (харчування, сон). Здоров'я – це те, що нам подаровано від тата з мамою та від Бога. Ось перше і найголовніше. Ми народилися саме такими, якими є люди в нашій родині. Ми не повторюємо предків, але схожі на них. Суть у тому, що ми приходимо у світ із визначеним фундаментом для старту, насамперед біологічного, а не соціального.

Соціальний старт теж важливий, але він вторинний. Первинна – біологія. Ми знаємо безліч прикладів того, що багато успішних людей виростили в простих родинях. Чому? Вони найбільш біологічно сильні, заряджені та мають більше енергії. Енергія – це головне, адже світ, планети і все, що є навколо нас, росте за рахунок тієї енергії, яку воно має. Так і людина приходить у світ із певним запасом енергії (фізичної, емоційної, інтелектуальної) і реалізує її. Тому є люди-вундеркінди, а є інші – звичайні або особливі. І річ не в тому, що одні хороші, а інші – погані. Просто ми різні – кожна людина



# Трикутники вірності



## ВОЛОДИМИР КРАВЧУК

Засновник Міжнародного Центру Психології Positum Systems. Консультант у методі позитивної психотерапії та арт-терапії. Автор книг «Високий Тон» і «Тональності Любові»

Найвищим рівнем вірності є любов до себе і довіра собі. Коли ж людина не розуміє своїх цілей, зраджує своїм цінностям і не довіряє собі – це невірність. І не тільки собі, але й іншим. Вийти із круговерті невірності можна за допомогою виходу за межі «ТРИКУТНИКА», в якому ви живете.

### ЖЕРТВА, ТИРАН, РЯТІВНИК

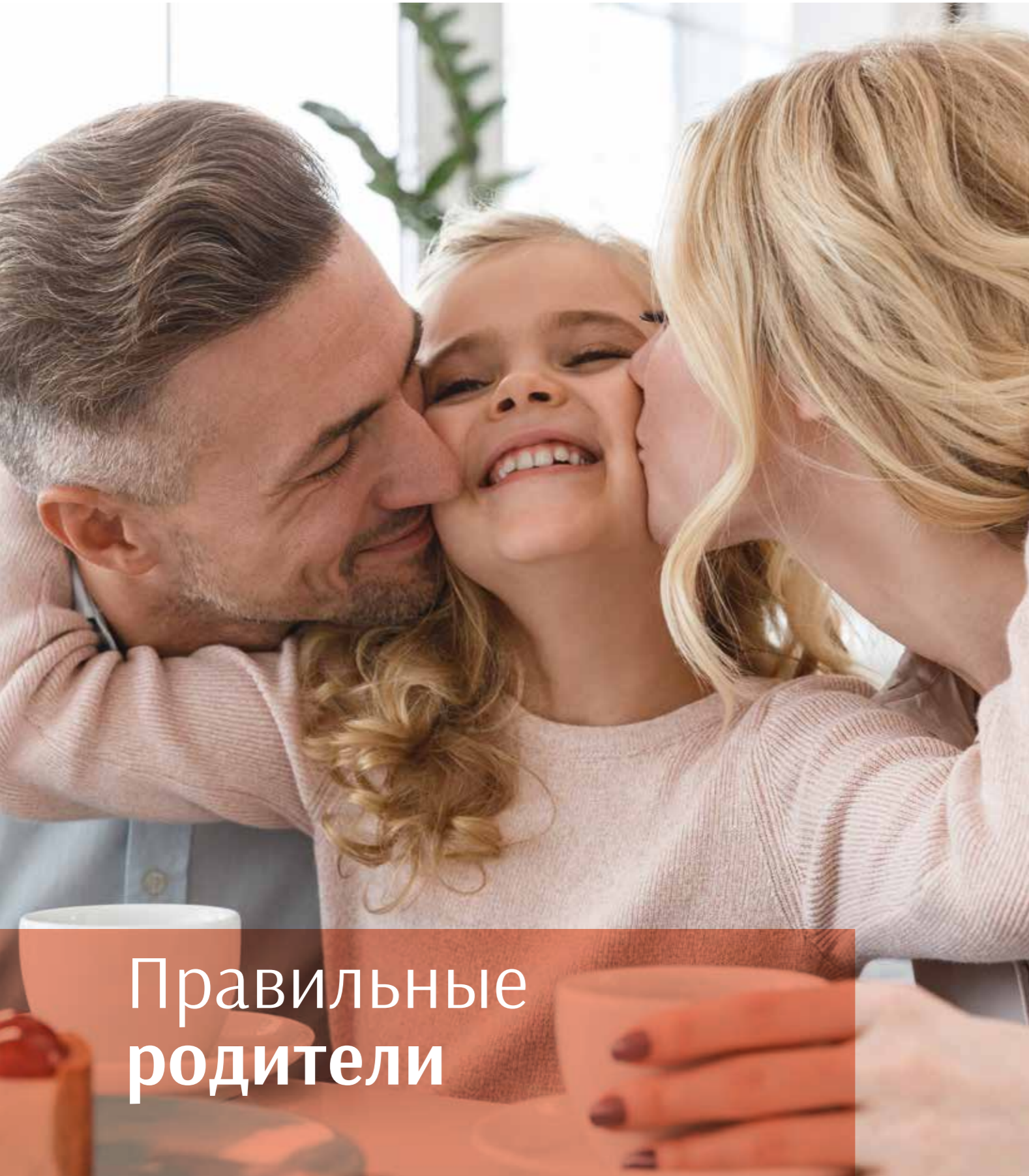
Щоби зрозуміти суть вірності й невірності, розглянемо трикутник Карпмана (психологічна і соціальна модель взаємодії між людьми в транзакційному аналізі, яка вперше описана Стівеном Карпманом у 1968 році. – Прим. ред.). У ньому є три грані: тиран, жертва та рятівник. Більшість людей живуть саме у цьому трикутнику – на рівні «-1». Жертви страждають заради когось, рятівники їх рятують, а тирані (контролери, переслідувачі) втручаються в життя інших, коли їх не просять. Незалежно від того, яку роль виконує людина, вона зраджує своїм ідеалам. Річ у тому, що в цих ролях немає того, чого хоче ця людина.

У цьому трикутнику некомфортно – ми хочемо з нього вийти, але не навчилися цього робити. Ми з нього тікаємо, але замість того, щоб переосмислити свою роль і вийти в трикутник

вищого порядку, ми просто переходимо на іншу сторону того самого трикутника. Наприклад, чоловік тиранить жінку, контролює її або ж виділяє багато грошей і зовсім не приділяє часу. Жінка є постійною жертвою. Вона шукає обставини, в яких не буде жертвою, і стає в цих ситуаціях контролером (тираном) чи рятівником когось іншого. Сторони змінюються, а трикутник залишається тим самим.

Так відбувається тому, що люди зраджують своїм цінностям і принципам, стаючи жертвами перед самими собою – не в трикутнику з кимось, а в трикутнику всередині себе. Звісно, йдеться про людей, які не розуміють своїх цінностей. Тобто людина проєктує на інших цінності, які втратила сама, сподіваючись, що хтось їх напрацює для неї. Так поведуться багато батьків, які контролюють дітей, нав'язуючи їм свої принципи.





## Правильные родители



**ТАТЬЯНА РИБЕР**

Психолог, специалист по гармоничному эмоциональному воспитанию детей, автор семинаров для родителей, соавтор книги «Территория правды. Родителям вход воспрещен!»

МНОГИЕ РОДИТЕЛИ ПЫТАЮТСЯ БЫТЬ САМЫМИ «ПРАВИЛЬНЫМИ» И НАЙТИ НЕКУЮ ИДЕАЛЬНУЮ СИСТЕМУ ВОСПИТАНИЯ. НО В ЭТОМ СТРЕМЛЕНИИ ЕСТЬ ЖЕРТВЕННОСТЬ, ГИПЕРОПЕКА И НЕДОСТАТОЧНОСТЬ. В РЕЗУЛЬТАТЕ В ОТНОШЕНИЯХ С ДЕТЬМИ ТЕРЯЕТСЯ БЛИЗОСТЬ И ИСКРЕННОСТЬ.

Беседовали **Наталья Тлумацкая, Мила Когutowская**

Проблема современного мира в том, что большинство семей киндер-центрированы – ребенок находится во главе семьи. Таким образом на него ложится ответственность, с которой он просто не в силах справиться. Глава семьи, «вожак» должен заботиться о еде, воде, крыше над головой, разрешении конфликтов. Но ребенок ни психически, ни физически не готов к такой нагрузке. Если родители передают эту ответственность ребенку, у него появляется огромная внутренняя тревожность.

### **НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ**

После рождения ребенка в семье все меняется. До этого мужчина был мужем, а женщина – женой, они были партнерами в отношениях. Но с появлением малыша появляются роли мамы и папы. Это новые отношения и новые состояния. Иногда родители не могут принять этого и понять. Но здесь нет ничего ненор-

мального – нужно просто учиться. Так же, как мы учимся жить в паре, находить подходы друг к другу, общаться и заботиться.

Часто женщина после рождения ребенка настолько тотальна в любви к нему, что ее мужчина отходит на второй план. Причины могут быть разные: потеря профессионального статуса из-за декрета, отсутствие социальной жизни, нехватка времени на привычный уход за собой... Когда одна из привычных для женщины субличностей исчезает, у нее возникает ощущение «я плохая», а для компенсации этого состояния она с головой уходит в субличность «мама» (см. рис. 1).

Чтобы этого не произошло, нужно помнить, что есть множество других аспектов жизни. Вы можете быть не только мамой и профессионалом, но еще и женой, другом, творческой личностью и т.д. Помните об этом всегда. Даже если сейчас вы на 80% мама, есть еще 20%, где вы можете быть другой.





## МАРИНА ТАРГАКОВА – о любви в невежестве, страсти и благодати



### МАРИНА ТАРГАКОВА

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

Над тем, что такое любовь, размышляют лучшие философы и теологи, ученые и психологи, художники и писатели, но точного ответа до сих пор нет. Специалист по семейным отношениям Марина Таргакова рассказала «КЖ» о том, как различить любовь и физические реакции, и о том, как строить отношения, чтобы оба партнера были счастливы.

Беседовали **Наталья Тлумацкая, Мила Когutowская**

**Часто верность, преданность и жертвенность воспринимают как что-то плохое. Почему так происходит?**

Сегодня понятие служения воспринимается как уничтожение, как будто жертвенность и жертва – это одно и то же. Но это не так. Человечество проживает один из тяжелых периодов, когда все понятия перемешиваются, и нам предстоит отделить зерна от плевел. Если раньше любовь ассоциировалась с чистотой, то сегодня ее приравнивают больше к вожделению, обладанию. В этом случае невозможно говорить ни о чистоте, ни о верности.

Мы рождаемся, как и многие другие биологические существа, с умением размножаться, добывать пищу, защищаться. Но, в отличие

от других животных, человека воспитывают. Вследствие этого воспитания он может либо стать, либо не стать Человеком. У нас есть гарантия того, что мы умрем, но нет гарантии, что станем мудрее. Есть гарантия испытать страсть, но нет – возвысить отношения до любви.

Любовь – это высочайшее чувство, которое никогда не исчезает, не перестает быть. Когда я впервые прочитала в Библии фразу «любовь никогда не перестает», я поняла, что на самом деле моя первая любовь и не была ею. Просто в жизни были периоды гормонального бунта. Многие люди, как и я, путают повышение уровня дофамина и серотонина в организме с любовью. Отсюда и огромное количество разводов.





# Судьба человека и карма рода



**ТИМУР ТИМИНА**

Сертифицированный представитель-консультант метода Наталии Ладини  
«Диагностика предназначения, Матрица судьбы»

В жизни нет ничего случайного. Мы рождаемся в нужное время именно в том месте, где мы больше всего нужны. Консультант метода «Диагностика предназначения, Матрица судьбы» Тимур Тимина рассказал «КЖ» о влиянии рода на нашу судьбу и о том, как проработать свою родовую карму с помощью энергий, заложенных в нашей «матрице» при рождении.

Беседовала **Наталья Тлумацкая**

## Что определяет судьбу человека?

Метод, по которому я работаю, основан на 22 энергиях, окружающих нас во Вселенной. Например, существуют энергии любви, гармонии, Солнца, Луны, предков и т.д. Эти энергии находятся в макрокосмосе. А внутри человека, в микрокосмосе, заложены комбинации этих энергий, набор которых формируется при рождении.

Важно понимать, что нет плохих или хороших энергий. В каждой из них существуют положительная и негативная стороны – человек сам выбирает, на какой стороне он находится, чему служит. Это значит, что судьба каждого из нас – в наших руках.

Интересно, что комбинации энергий в человеке не бывают фатальными. При желании и знании инструментов, которые предлагает метод, можно изменить себя и свою судьбу.

Если говорить о верности, то к ней ближе всего две энергии – шестая «любовь, отношения, дружба» и 15-я «соблазны, искушения,

земные удовольствия» (энергия проверок, провокаций, энергия дьявола). Пятнадцатую энергию люди воспринимают как однозначно плохую, но это не так. Ее вторая сторона называется «путь во врата света». Человек переходит на нее, когда справляется со своими соблазнами и искушениями. Ведь дьявол-искуситель – это не мифическое животное, а образ, который создали люди. Это наша темная сторона. Именно она проверяет нас на крепость духа, духовную веру.

## Все ли энергии с одинаковой силой проявляются в жизни человека?

Метод основан на понятии вечности души, реинкарнации. Меняется только физическая оболочка. Из прошлых жизней у нас есть невыполненные задачи, которые должны быть реализованы в этой. Для их выполнения человеку дается определенный набор энергий. Например, ему нужно проработать седьмую энергию – «воинственность и агрессию», или





# ВАЛЕРИЙ ПЕКАР – о фазовом переходе и мышлении будущего



## ВАЛЕРИЙ ПЕКАР

Предприниматель и общественный деятель,  
сооснователь Гражданской платформы «Нова Країна»

СЕГОДНЯ ВСЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ОКАЗАЛОСЬ ЗАЛОЖНИКОМ ПАНДЕМИИ И ГЛОБАЛЬНОГО КАРАНТИНА. В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ НИ ОДНА СТРАНА, ДАЖЕ САМАЯ РАЗВИТАЯ, НЕ СМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ КРИЗИСА. ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ И ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ ВАЛЕРИЙ ПЕКАР ПОДЕЛИЛСЯ С «КЖ» СВОИМ ВИДЕНИЕМ ПУТЕЙ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.

### О ВНУТРЕННЕМ КРИЗИСЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Внутренние и внешние кризисы неразрывно связаны. Мы проживаем системный кризис современной цивилизации и наблюдаем разные его проявления в экономике, экологии, внутренней политике стран, международных отношениях и сознании каждого из нас и т.д. Современная культура – цивилизация модерна – выросла и развилась в последние 500 лет. Она дала людям невиданные про-

рывы в науке, технике, культуре, философии, медицине, образовании и быте. За это время у людей развились замечательные качества: рационализм и критическое мышление, стремление к объективной истине и жажда познания, индивидуализм, гуманизм, либерализм и права человека, мышление «выигрыш – выигрыш» (жизнь как игра с положительной суммой). Вместе с разрушением старых ограничений феодально-религиозной эпохи это принесло людям невиданный рост





# Мой дом – моя душа



**АЛЕСЯ МАКСИМОВА**  
HR-специалист, читательница «КЖ»

В своих домах мы периодически наводим порядок – складываем вещи по местам, вытираем пыль, моем пол... Подобная уборка необходима и нашей душе, ведь внешнее – это отражение внутреннего.

На днях я сделала для себя открытие: мой дом – это моя Душа. Все началось с того, что я заметила: когда у меня дома бардак, такое же состояние и у меня внутри. Полный беспорядок. Разбросаны вещи по углам – разбросаны мысли. Пыль на столе и полках – осадок в сердце... Закрыты жалюзи уже несколько дней, так как лень их открывать каждое утро и закрывать каждый вечер. Уход в себя и нежелание идти на контакт с окружающими, поэтому и предпочтение –

закраться, оградиться и заняться самокопанием.

А как только платья и пальто занимают свои места, то и мысли тут же собираются. Только удаляется пыль с комода – внутри становится светлее. Поднимаются жалюзи – открывается сердце.

Удивительная вещь – мой дом! Он ломается, когда «надламываюсь» я. Мое плохое настроение «выбивает» лампочки и обрывает «вечный» интернет. Замолкает стиральная