

IDEA *List*

№2 (27) • 2025

■ Екзистенційний імунітет

■ Що допомагає триматися у складні часи?

■ Елементи. Духи природи

Журнал Культурної асоціації «Новий Акрополь»



МИСТЕЦТВО ЖИТИ СВІДОМО_ 3

Антон Мусулін

ЩО ДОПОМАГАЄ
ТРИМАТИСЯ У СКЛАДНІ
ЧАСИ? _____ 7

Оксана Бовсуновська

МЕТЕЛИК. ШЛЯХ
ТРАНСФОРМАЦІЇ _____ 13

Олена Мартинова

КРИЗА ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ
ІМУНІТЕТ _____ 15

Олена Лукіна

ЕЛЕМЕНТАЛИ ЗЕМЛІ:
ГНОМИ, ФЕЇ ТА КАРЛИКИ _____ 19

Хорхе Анхель Ліврага

ПОЕЗІЯ _____ 23

В. Стус, О. Ольжич

ПІЗНАТИ СЕБЕ КРАЩЕ _____ 24

Делія Стейнберг Гусман

НАД НОМЕРОМ ПРАЦЮВАЛИ

Головний редактор:

Антон Мусулін

Відповідальна за випуск:

Ольга Косянчук

Редактори:

Катерина Любонько,

Ольга Герман, Ірина Обревко

Коректори:

Ірина Обревко,

Тетяна Косянчук

Макетування:

Юлія Каменщикова

Зображення на обкладинці:

Міст Маннен, Утагава Хірошіге,
1857

У складні періоди життя, коли нас огортає зневіра і внутрішня пітьма, ми намагаємося знайти точку оперття – внутрішнє світло. «Ніхто крім нас не може розвіяти тіні. Тож не чекаймо на вирішення ззовні. Якщо десь назовні є джерела світла, то й в нас самих, у якомусь закутку, теж існує світло», – пише Делія Стейнберг.

Образ світла є уособленням цінностей та ідеалів, які особливо важливо зберігати у складні часи. Цінності стають нашою внутрішньою опорою, надією і маяком, допомагаючи пережити ніч і дочекатися світанку.

У цьому номері говоримо про екзистенційний імунітет як здатність протистояти викликам життя, про мистецтво внутрішньої трансформації та усвідомлене життя, спираючись на загальнолюдські цінності. На цьому шляху допомагає філософія.

Ваша редакція ■





МИСТЕЦТВО ЖИТИ СВІДОМО

■ Антон Мусулін¹

Ця тема близька кожній людині, вона стосується будь-кого з нас. Кожен проживає своє неповторне життя, унікальне завдяки душевним переживанням, спогадам і надіям, зміслам й ціннісним орієнтирам, труднощам і подоланням, якими ми його наповнюємо. Однак є питання, актуальне для всіх: як проживати своє життя більш свідомо? І що означає «більш свідомо»?

Життя і смерть

Життя, або поле звершень і жертвоприношень, як символічно називає його «Бхагавад-Гіта», поле, де відбувається велика битва між найкращим і найгіршим всередині нас, має свої межі в часі. Життя не триває вічно, у нього є початок, наше народження, і кінець – наша смерть. Ми не

можемо сказати напевно, чи хотіли народитися в цьому світі, але, опинившись тут, ми отримали можливість розпоряджатися собою до своєї смерті. Щоб жити більш розумно й усвідомлено, необхідно пам'ятати про те, що одного разу ми підемо з цього світу. З погляду цінностей, люди прямують до щастя, а з погляду часу – всі йдуть до власної смерті.

Усвідомлення своєї минулості та близькості смерті є духовною практикою східних і західних містичних та філософських шкіл. Філософія – це не лише мистецтво жити, а й мистецтво помирати, і вона радить нам пам'ятати про смерть і споглядати кінець свого життя. «Важко, проте, – відмовиш, – мати перед очима образ смерті». – Передусім вона повинна бути перед очима як літньої людини, так і юнака: чей же не викликають нас відси за списком»².

¹ Продовження. Початок читайте у попередньому випуску №26.

² Сенека. «Моральні листи до Луцілія», Лист XII, пер. А. Содомори.



Смерті не слід боятися, вона є не менш природною, ніж народження. Зрештою, смерть – це завжди народження в новій іпостасі, і навпаки. Можливо, подібно до батьків, які радіють приходу немовляти в цей світ, в іншому світі отчі боги так само радісно зустрічають мандрівну душу. Смерть – це особисте надбання, бо в нас можуть забрати все, крім нашої смерті. Її потрібно зробити своїм союзником.

Смерть, подібно до тіні, супроводжує нас протягом усього життя. Вона – безмовний свідок усіх наших діянь, і саме вона невинно запитує, як ми себе застосовуємо, на що витрачаємо наші дні, роки, десятиліття. Можливо, людина ставить питання про сенс життя, щастя, про те, як їй чинити, тому що усвідомлює свою минулість. І ця невідворотність смерті запитує нас про смисли та цінності, якими ми наповнюємо своє життя.

Совість – це вісник і логос моральної свідомості, а усвідомлення смерті – голос смислового виміру життя. «Всяк дбає не про те, щоб жити добре, а щоб довго жити. А тим часом кожна людина владна жити добре, а щоб довго жити — над цим уже не владний»³.

Ми – будівельники свого життя і йдемо до своєї смерті. Було б чудово, якби, покидаючи цей світ, ми могли сказати: я прожив хороше життя; у ньому були біль і радість, труднощі й подолання, омани й прозріння, але загалом я прожив щасливе життя... І з моєю смертю не зникне мій внутрішній всесвіт, створений мною космос.

Основне завдання філософії – навчити нас дивитися на світ з іншої перспективи: перспективи вічності та смерті, щоб побачити реальне значення речей і віддати їм належне.

Турбота про себе

Подвиги багатьох казкових і міфічних героїв уособлюють становлення і перетворення людини, вихід із лабіринту повсякденності. У творах Платона цей процес представлений як вихід із печери світу чуттєвого у світ духовний, очищення душі від усього чужого її природі, окрилення

³ Там само. Лист XXII.

душі чеснотою – одним словом, як турбота про себе, про найважливіше, що є в нас.

Турбота про себе у значенні морального вдосконалення – це основне завдання практичної філософії. А оскільки неможливо досягти моральної досконалості, не очищуючи розум, нам потрібно вправлятися і в споглядальній філософії. «Філософія не обіцяє дати людині нічого з того, що належить до зовнішнього світу. Інакше вона займалася б тим, що поза її власним предметом. Адже як дерево – предмет теслі, мідь – скульптора, так життя кожного – предмет мистецтва життя». Згідно зі стоїками, «філософія – це мистецтво жити»⁴, тому вона, подібно до лікарського й музичного мистецтв, вимагає не тільки володіння теорією, а й практичного застосування. Її основна мета і завдання – дослідження і терапія життя, лікування душі від хвороб. І ліки даються не для того, щоб багато думати про них, а щоб застосовувати їх за призначенням.

«Філософія змушує людину перейти від несправжнього стану життя, затьмареного несвідомістю, роз'їденого турботою, до справжнього стану життя, в якому людина досягає самосвідомості, точного бачення світу, внутрішнього спокою і свободи»⁵.

Згідно зі стоїцизмом і буддизмом, основна проблема людини полягає в тому, що ми не усвідомлюємо причин наших страждань і не докладімо достатньо зусиль, щоб виправляти себе. Усі ми хворіємо, старіємо, набуваємо і втрачаємо, страждаємо через нездійснені і здійснені бажання... І за всіма цими стражданнями стоїть наше незнання своєї справжньої природи.

Буддизм пропонує Вісімковий серединний шлях, що веде до звільнення і припинення страждань. Я не буду перераховувати всі пункти цього шляху, поговоримо лише про перший: про правильні уявлення, бо вони є передумовою решти щаблів шляху – від правильного мислення до духовної дисципліни. Цю тезу ми зустрічаємо й у стоїків. Розум нам даний для правильного користування уявленнями, і оскільки він сам є системою уявлень, то здатен рефлексувати,

тобто досліджувати самого себе, розрізняти добро і зло, схвалюючи перше і відкидаючи друге.

«Боги зробили залежним від нас тільки найкраще з усього і найголовніше – правильне користування уявленнями, а все інше зробили незалежним від нас. ...Але насправді, попри те, що в нашій змозі піклуватися тільки про одне і прив'язуватися тільки до одного, ми воліємо піклуватися про багато що і бути прив'язаними до багато чого – до тіла, майна, брата, друга, дитя, раба. Й оскільки ми прив'язані до багато чого, то нас усе це обтяжує і відволікає»⁶.

Епіктет радить дбати насамперед про те, що залежить від нас, а в усьому іншому керуватися знанням того, «що моє і що не моє, що мені підвладне і що не підвладне». Життєві обставини, інші люди, погода, кар'єра, слава, майно – це і багато іншого не в нашій владі. Ми плануємо й очікуємо одного, але все може скластися інакше. Однак ми можемо «планувати» себе: впливати на себе, завжди намагатися розрізняти й обирати те, що в нашій владі. А нам підвладне наше мислення, уявлення, бажання, наміри. Крім того, ми вільні здійснювати благодіяння, природно і радісно, з турботою про інших, а також відчувати свою причетність до світу.

Нитка Аріадни

Усі люди, так чи інакше, прагнуть благого, осмисленого й прекрасного життя. Усі ми бажімо щастя собі та своїм близьким, але часто життя складається не так, як нам би того хотілося. Нещодавно я прочитав на сайті BBC статтю про цікаву долю Наомі Джейкобс. Одного вечора у квітні 2008 року тридцятидворічна Наомі заснула, а вранці прокинулася зі свідомістю п'ятнадцятирічної дівчини. Сімнадцять років життя просто зникли з її пам'яті, немов їх і не було. Прокинувшись, вона не могла впізнати кімнату, в якій опинилася, і саму себе: у неї був зовсім інший голос та інше обличчя. Вона думала, що їй п'ятнадцять років, і всі її почуття та емоції були як у п'ятнадцятирічної дівчини. Потім вона дізналася, що в неї є десятирічна дитина, вона

⁴ Епіктет. «Бесіди», 1,15.2

⁵ П'єр Адо. «Духовні вправи»

⁶ Епіктет «Бесіди», 1,1.7-16

живе на державну допомогу, в її житті безліч проблем... і що світ абсолютно змінився: нині XXI століття з його технологіями, культурою та подіями. Коли їй було п'ятнадцять років, вона мріяла стати журналісткою, мандрувати світом і жити у великому будинку... Виявилося, що нічого з цього вона не реалізувала. Що більше Наомі дізнавалася про своє життя, то менше воно їй подобалося. Наомі не могла з цим змиритися і прийняти себе дорослу – вона сприймала себе як абсолютно чужу людину. Однак вона розуміла, що їй потрібно згадати «втрачене майбутнє», щоб якось вижити. Але як згадати забуте життя?

Кохання, дружба, робота, освіта та інші складові особистого щастя потребують багатьох зусиль і терпіння. І поступово ми усвідомлюємо, що вони не є окремими частинами нашого життя, і що щастя — це надбання душі, яке стає дедалі повнішим з її очищенням.

Близькі люди розповіли їй, що вона завжди старанно вела щоденники, які можуть їй допомогти. Після довгих пошуків вона знайшла під ліжком коробку з цими щоденниками, які багато розповіли їй про забуті роки. Так, поступово вона познайомилася із собою, дізналася, що колись у неї був власний дім і успішний бізнес, які вона втратила й опинилася на вулиці; що в неї були проблеми з наркотиками, вона страждала на депресію, у дитинстві стала жертвою сексуального насильства, а потім витіснила це з пам'яті... Це був момент, що все змінив: Наомі почала розуміти, що чимало труднощів, які вона пережила, мали корені в дитинстві та юності. Наомі перестала себе засуджувати і помалу почала приймати себе дорослу. І одного літнього ранку, через кілька місяців після втрати пам'яті, вона прокинулася, знаючи, що їй тридцять два роки і що зараз 2008 рік. Спогади повернулися до неї. Вона була вже іншою – по-новому усвідомила себе, своє життя і свої стосунки з людьми.

У листі до себе «п'ятнадцятирічної» вона написала: «Сьогодні я прочитала, що, коли ламається цінна річ, японці не викидають її. Вони збирають її зі шматочків, заповнюють тріщини золотом і вважають красивішою і ціннішою, ніж раніше. Тепер я розумію, що ти намагалася сказати мені, коли я прокинувся в моєму майбут-

ньому: що я – золото. Дякую тобі. З любов'ю, доросла Наомі».

Ця стаття спонукала мене замислитися: чи був би я юний, сповнений прагнень, планів і сподівань, задоволений собою нинішнім? Чи пов'яже моя лінія життя прожиті роки в єдине ціле, чи є на ній надломи, які докорінно змінили мою смислову та ціннісну парадигму? Чи відмовився я від ідеалів і мрій юності? Скільки разів мені доводилося заповнювати тріщини золотом, виплавленим у плавильній печі життя? І через роки, стоячи на порозі смерті, чи буду я задоволений пройденою дорогою?

Нам може не подобатися наше життя, але те, до чого ми дійшли, є ланкою в ланцюзі причин, які ми створили, і наслідків, що є результатом зроблених нами виборів. Як сказав Платон, кожна людина обирає свій жереб і спосіб життя відповідно до своєї природи. Мудра людина вибирає життя справедливе, а погана людина — погане. І щодня ми робимо нові вибори і підтверджуємо або відкидаємо вже зроблені. Якщо ми не надто наполягаємо на своїх помилках, тоді ми замислюємося і починаємо усвідомлювати, що кохання, дружба, робота, освіта та інші складові особистого щастя потребують багатьох зусиль і терпіння. І поступово ми усвідомлюємо, що вони не є окремими частинами нашого життя, і що щастя – це надбання душі, яке стає дедалі повнішим з її очищенням. Усвідомлене і щасливе життя – це життя цілісне, що поєднує радість і страждання, сміх і сльози, втрати і набуття. Усі події в ньому пов'язані між собою ниткою Аріадни – ниткою чистого світла, сплетеною зі смислу, ентузіазму та поступального руху, що виводить нас за межі лабіринту блукань і оман, з печери тіней і віддзеркалень чуттєвого світу. Зі сходженням ця нитка поступово перетворюється на осяйну корону, що вінчає душі, посвячені у великі таїнства філософії. ■



ЩО ДОПОМАГАЄ ТРИМАТИСЯ У СКЛАДНІ ЧАСИ?

■ Оксана Бовсуновська

Коли світ навколо ставить перед нами нові виклики, важливо мати внутрішню опору. Ми запитали членів культурної асоціації «Новий Акрополь», що допомагає їм зберігати психологічну стійкість. Філософія, підтримка друзів, віра в сенс життя, природа, музика, волонтерство – у кожного своя відповідь, але всі вони про одне: про внутрішню силу, яка допомагає гідно пережити складні періоди. Ділимося їхніми роздумами.



Марія Пащевська, Харків

У той час, яким я можу розпоряджатися, скільки б його не було, я хочу робити важливі, цінні, добрі речі. Це спонукає діяти тут і зараз. Складні часи розкриваються не просто як перешкоди чи проблеми – це можливості та випробви. Можливість відкрити в собі ті сили та здатності, які би, ймовірно, ще спали у більш стабільні часи. Це можливість відкрити інших неймовірних людей і пересвідчитись на практиці, як я засвоїла те, чого мене вчить філософія.



Тетяна Косянчук, Київ

Філософія, тексти Платона, Сенеки, міфологія. Ще [для мене] надзвичайно важливе волонтерство – бути корисною і продовжувати діяти. Також художня література, яку люблю читати. Щоденні прогулянки в парку чи вулицями. А ще кілька років тому видала акаунти в соцмережах, що справді стало запорукою ментального спокою.

Надія Комарова, Запоріжжя

У складні часи, що зараз проживаємо, мені допомагає триматись класична філософія, яку вивчаємо в «Новому Акрополі». Ідеї Платона та індійських текстів про долю, яка зумовлена причинно-наслідковими зв'язками і створюється нами щодня. Ідеї стоїцизму про «байдужість» щодо ситуацій, на які не можемо вплинути, і максимальний фокус на те, що від нас залежить. І не менше тримає приклад відважних, щирих і добрих людей, друзів і колег, які найближче до передової... І друзі та близькі, які поряд, – не завжди фізично, але завжди у спільному просторі поглядів, переконань, мрій.



Ігор Белік, Дніпро

Спостереження за небом. Я ввечері виходжу, піднімаю голову і дивлюсь на небо. Я почав читати книгу «Блакитна цятка» Карла Сагана і приходить розуміння, наскільки великий Всесвіт, особливо порівняно з тим, що відбувається на Землі. У ньому є те, що ми не пізнали. Також думаю про те, що є цикли занепаду і процвітання. Деякі речі почав інакше сприймати, змінив фокус.

Поліна Полярна, Дніпро

Мабуть, [мені допомагає] розуміння того, що складні часи закінчаться, і люди, яких ти любиш, поруч із тобою. Є цінності – любов, справедливість, дружба, – які важливі і мають сенс. Є люди, які продовжують вірити і йти далі. Це випробування на нашому шляху, світ немов руйнується на частини, але це не привід здаватися і розвалюватися. Треба себе зібрати і йти далі. Коли ми об'єднані, ми можемо більше.



Світлана Шевченко, Київ

Розуміння та віра. З одного боку, знання теорії психотерапії дає усвідомлення того, що я і ми всі проживаємо. Я бачу механізми виходу з тяжких станів і приклади, коли люди долають кризи, екологічно проживають тяжкі часи. Читаю, навчаюсь, розширюю свою кваліфікацію та здатність допомагати іншим. З іншого боку [допомагає] щира віра в дива і вищу справедливість. Вона наповнює мене надією у найскладніші моменти, дає сили рухатись вперед і вірити в позитивний результат, навіть коли його не видно.

*Світлана Герасічева, Київ*

Коли дуже складно, нічого не допомагає. А коли знаєш, що є опорні точки – це вже інше. По-перше, для мене дуже важливі друзі. Тобто я можу прийти й озвучити проблему, яка в мене є, і я знаю, що мене, як мінімум, вислухають. І коли цю проблему описуєш, то вже знаєш, як її вирішити. І важливо, що поруч є люди, які завжди тобі допоможуть, бо вони бачать ситуацію з іншого боку.

Також іноді це просто обрати інший шлях. Відволіктись на щось інше, відкласти. Мені дуже допомагає музика. Якщо мені погано, я зазвичай слухаю музику, і це мене налаштовує, відпускає напруження. Сам не можеш щось відпустити, а коли перемикаєшся на щось, то музика, наприклад, дуже добре перемикає, напруження і думки просто відпускаються.

Ольга Шахраюк, Київ

Найкраще мою психологічну стійкість описують слова з поезії Ліни Костенко: «Маю тільки небо над собою, маю тільки душу при собі». Зараз для українців важкі часи, де всі ми проходимо багато випробувань на стійкість до життя і цінностей.

Психологічна стійкість для мене – це насамперед мрії і цінності. Це як зірки на небі, які можна побачити в темряві, як компас у дорозі. Вміння зрощувати, плекати і діяти згідно з ними дає мені внутрішню опору в житті.

Також це стосунки: плекати добрі стосунки. Родина, друзі, професійна спільнота і акропольці – я вдячна, що в мене є ця можливість. Любов і цінування школи «Новий Акрополь» і людей, які створюють цей простір. Любов до професії і людей, з якими працюю. А ще мене наповнюють лекції, книги, музика. Важливий сон, а також можливість гуляти на природі і спостерігати за нею.



Діана Кладова, Київ

Мене тримають мої друзі і знайомі, які на фронті. Я знаю, як їм важко. Порівняно з ними, в нас взагалі все чудово. І [тримає] необхідність максимально допомагати їм, ми – їхні додаткові руки та можливості. Також мені дуже допомагає наша акропольська спільнота як словами підтримки, так і прикладами того, як можна стійко зносити різні негаразди і радіти найменшим дрібничкам. Також моя родина, друзі, за яких я також беру відповідальність і максимально намагаюся їм спростити життя в цей нелегкий період, максимально намагаюся оберігати й допомагати їм.



Галина Романцова, Київ

По-перше, допомагає триматися те, що я не відчуваю безпорадності, а маю багато волонтерської діяльності. А також маю багато роботи в саду, який радує мене та інших. І маю близьких людей, про яких треба піклуватися, тож є багато клопоту.

Лев Сальцин, Київ

Пам'ять про те, що в мені є щось, що не вмирає, щось вічне. «Брати-стоїки» (усміхається) дозволили знати, що є речі, які від нас залежать і які не залежать, тому я концентруюся на речах, які від мене залежать і через те менше страждаю. І ще мені допомагають вправи зосередження на музиці, коли мені не треба відволікатися на щось зайве. А також розуміння, що нічого не відбувається випадково, що є певні шляхи долі. Не хвилюватися через те, що не можеш контролювати. Я думаю, що не хвилюватися – це теж у нашій владі.



Ярослав Воробйов, Київ

Любов і віра в майбутнє. Все інше гнітить. А любов – це відчуття сильного потягу і одночасно свободи, теплоти, щастя, відповідальності та дбайливості щодо чогось дуже крихкого, але дуже сильного. ■

МОМЕНТИ СТІЙКОСТІ ЩОДЕНЬ



«МОМЕНТАЛ»: МАЛЕНЬКІ КРОКИ ДО ВЕЛИКОГО СПОКОЮ

В Україні запустили застосунок «Моментал», який допомагає дорослим і дітям підтримувати психологічну стійкість.

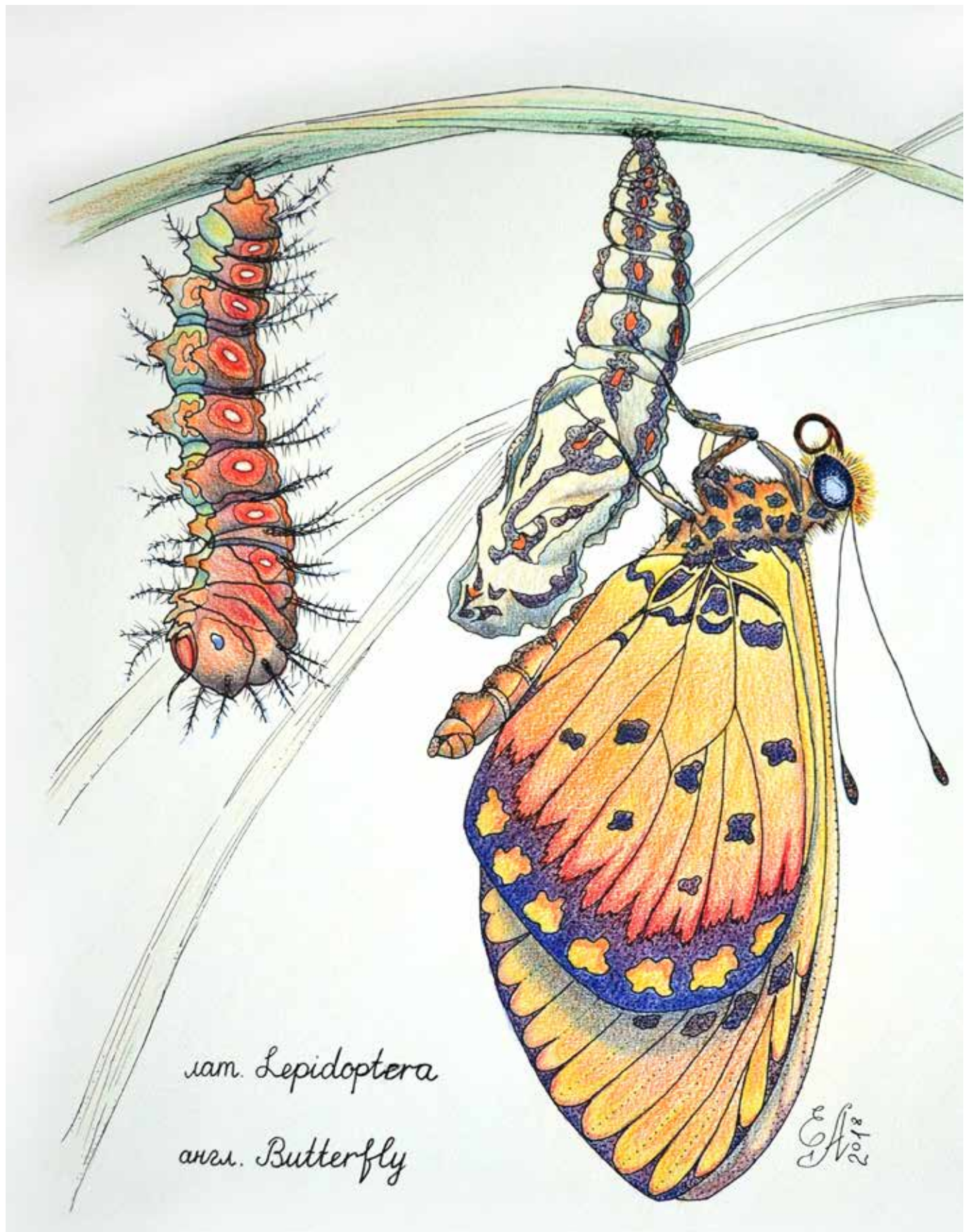
У застосунку понад 365 практик, розроблених відомою психологинею Світланою Ройз разом із командою UNICEF Ukraine. Це прості завдання, які допомагають зняти тривогу, сфокусуватися і відчувати опору: обійняти себе, уявити міцне коріння, подихати. Моменти стійкості, які можна знайти щодня – без підготовки, просто зараз, всього кілька хвилин в день. Додаток стане практичним інструментом для освітян і психологів, а також добрим помічником для дорослих і дітей.

Стійкість — це не уникнення труднощів, а здатність проходити крізь них. Кожен день дарує новий шанс дбати про себе та своє ментальне здоров'я.



Завантажити додаток
можна за QR-кодом



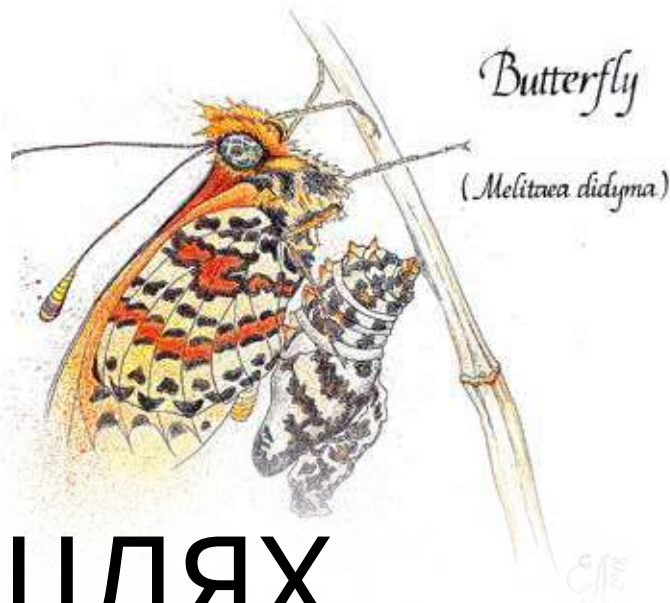


fam. Lepidoptera

англ. Butterfly

E. A. 2018

*Butterfly must break out of the cocoon on its own,
or else will not fly!*



МЕТЕЛИК. ШЛЯХ ТРАНСФОРМАЦІЇ

■ Олена Мартинова

Метелик привертає увагу яскравим забарвленням, витонченістю крил і легкістю польоту. У природі ця комаха важлива для екосистеми: переносить пилок з однієї квітки на іншу і сприяє розмноженню рослин. А для людини вона стала не лише об'єктом естетичної насолоди, а й набула глибокого символічного значення.

Метелик – це символ душі, грації і ніжності, внутрішньої трансформації і відродження.

У грецькій міфології Психея, донька богині Деметри, зображувалася в образі метелика або дівчини з крилами метелика. Ім'я Психея, давньогрецькою Ψυχή, означає «душа» або «дихання». Від цього ж слова походить поняття «психологія», яке перекладається як вчення про душу.

На сході перетворення гусені – спочатку в лялечку, а з лялечки в метелика, – є уособленням ідеї реінкарнації та шляху досягнення досконалості. Буддійська приказка говорить: «Те, що з погляду гусені є кінцем, для метелика – лише початок».

Відомо також, що коли метелику допомогти вибратися з кокона, він уже не зможе літати. Цей шлях потрібно пройти самотужки.

Подібно до того, як чарівний метелик народжується із непримітної на перший погляд лялечки в коконі, так і людина здатна пройти шлях трансформації. Завдяки зусиллям, спрямованим на очищення і піднесення, душа стає легкою і прекрасною. Це диво переходу з одного стану в інший.

Отож метелик – це символ зусиль для здобуття внутрішньої свободи. Це здатність позбутися того, що обтяжує, перейти з одного стану в інший, відновитися і здобути легкість та радісність, що з'являються як результат роботи над собою. ■

ПРИТЧА ПРО МЕТЕЛИКА ТА ЧЖУАН-ЦЗИ

Одного дня учні зібралися, щоб послухати свого духовного вчителя Чжуан-цзи. Це був великий мудрець і знаменитий китайський філософ.

Чжуан-цзи виглядав похмуро і задумливо, що було не властиво мудрецеві. Учні занепокоїлись: — Вчителю, що з Вами? Зазвичай Ви веселі і життєрадісні, а сьогодні похмурі та задумливі. Чи не сталося щось зле?

Мудрець відповів:

— Сьогодні уві сні я був метеликом. Мені наснилося, що я літаю над луговими квітами, і це було так чудово!

Чжуан-цзи заплющив очі і поринув у яскраві спогади польоту метелика вві сні. Один із учнів запитав:

— Але чому це Вас так засмутило? Схоже, це був гарний сон.

Тоді вчитель сказав:

— Ось у чому річ. Коли мені снилося, що я метелик, я літав і не усвідомлював, що я Чжуан-цзи, який бачить сон. Вранці я прокинувся і подумав: «Я зовсім не метелик, а Чжуан-цзи». Але зараз я сиджу перед вами і не можу зрозуміти: я Чжуан-цзи, якому вві сні здавалося, що він метелик, чи я метелик, який зараз спить і вві сні бачить, що він Чжуан-цзи? ■





КРИЗА ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ІМУНІТЕТ

■ Олена Лукіна

Що відбувається під час кризи середини життя? Чому почуття тривоги може стати не ворогом, а близьким «співрозмовником», який повертає до сенсу життя? Що таке екзистенційний імунітет? У цій статті ми спробуємо не просто знайти відповіді на ці запитання, а й зрозуміти, чому кризові процеси часто стають ключем до самопізнання і внутрішнього зростання.

Криза як переломний момент

Слово «криза» з латинської перекладається як поворот (crisis). Альберт Ейнштейн зазначав, що криза – це найкраще благословення, яке можуть отримати люди та країни, бо вона завжди несе з собою прогрес. Саме у складний час народжуються винахідливість, великі відкриття і стратегії. Той, хто долає кризу, долає самого себе, а не стає її жертвою.

Сьогодні під кризою більшість розуміє хворобливий злам, що призводить до страждань і втрати людиною самої себе. Але справжнє значення слова «криза» – це «зміна». А отже, ми маємо шанс спрямувати себе в бік майбутнього – життя наповненого, осяяного сенсом, у єдності з іншими людьми та прийняттям відповідальності. Кризи не можна передбачити, їх багато у житті. Водночас серед них є одна особлива, про яку і поговоримо: криза середини життя.

У першій половині життя ми живемо відповідно до своїх переконань, цінностей і сенсів, які формувалися завдяки нашим виборам, стосункам та обов'язкам. Усе здавалося природним і зрозумілим. Але з настанням середнього віку виникає потреба переглянути своє життя, і саме тоді виникає питання, яке може навіть налякати: «Хто я є, якщо відокремити мене від моєї біографії і ролей, які я виконую?».

Це питання може повністю змінити наше уявлення про себе і переорієнтувати особистість. Те, що раніше здавалося важливим, може втратити свою значущість. Натомість з'являються нові, іноді зовсім несподівані бажання, інтереси і запити.

Часто це викликає відчай і сумніви: що ж робити з життям, коли мене більше не вабить те, до чого я прагнув раніше? Якщо колишні цілі вже не надихають? У такі моменти важливо уподібнитися до рибалки – закинути вудку в річку і чекати. Чекати й вірити, що в цій водоймі є риба, і саме твоя «риба». Цією спійманою «рибою» може стати зміна професії, поява нового кола спілкування, захоплення... Так відкривається можливість спіймати шанс, який готує нам майбутнє.

Що є дійсно цінним

Що відбувається під час кризи середини життя? Ми позбуємось зайвого і у вступаємо у другу половину життя з тим, що для нас справді цінне. З тим, що визначає нашу сутність і те, що ми хочемо дати світу.

Якщо в першій половині життя ми більше беремо від світу – випробовуємо свої здібності та можливості, розкриваємо потенціал, – то в другій половині починаємо більше віддавати. Ми наче черпаємо воду з колодязя, який самі ж і наповнювали.

Екзистенційний імунітет — це здатність людини внутрішньо протистояти викликам життя, змінам і тривогам, долати страхи та сумніви. Це вміння оновлювати власне життя з любов'ю й сенсом, відбудовувати внутрішні опори, захищати себе і свої цінності.

Цей «колодязь» ми наповнюємо до 35-40 років: навчаємось, заробляємо гроші, знайомимось, подорожуємо, вчимося відновлювати енергію та здоров'я, перекваліфіковуємось... Пізнаючи світ, ми водночас пізнаємо себе. Це самопізнання стає можливим завдяки зустрічі з довколишнім світом: які в мене здібності, які можливості, на які вершини я, зрештою, можу піднятися?

Пізніше ми черпаємо зі здобутків минулого, щоб віддавати та ділитися своїм досвідом з іншими. Ті, хто в першій половині життя мало часу приділяли наповненню себе, швидко вичерпуються. Вони прагнуть повернутися в минуле, наповнитися знову, але життя вже не дає такої можливості.

Під час кризи середнього віку відбувається переосмислення: що з усього мною здобутого є справді цінним, унікальним і важливим? Що є дійсно моїм? І це не обов'язково має бути щось нове, іноді це добре забуте старе, що знову проявиться в житті та актуалізується. Цей процес переходу непростий: він сповнений надії і розчарувань, осмислення і тривоги.

Тривогу, яка виникає у цей період – про майбутнє і справжнє буття собою – називають екзистенційною.

Сутність екзистенційної тривоги

Екзистенційний аналіз вважає, що не завжди ми маємо боротися із внутрішньою тривоگوю. З нею варто навчитися говорити і розуміти її.

Екзистенційна тривога пов'язана з глибокими питаннями людського існування. Як писав психотерапевт Ірвін Ялом, вона виникає через зіткнення з екзистенційними данностями: «смерть», «абсурд» або відсутність сенсу, «ізоляція» або самотність, «свобода».

Ця тривога подібна до маяка і попереджає про небезпеки, вказуючи на безпечний напрямок руху. Якщо ж не помічати її та відсторонюватися, то ми відчуємо ще більше страху, провини чи безсилля.

Ми витримаємо, усвідомимо та зрозуміємо сигнали екзистенційної тривоги, якщо правильно розгорнемо своє життя. У світлі цієї тривоги ми побачимо, з якими саме екзистенційними

данностями зустрілися в цей період життя. І почнемо вибудовувати екзистенційну дистанцію від них. Саме близькість смерті, втрата сенсу, самотність і безмежна свобода є причинами тривоги.

Щоб прожити і витримати зустріч зі «смертю», потрібно наповнювати своє життя Життям. Зустріч з «абсурдом» буде легшою, якщо усвідомлювати свої цінності та жити ними, й продовжувати шукати сенс. Коли зустрілись із думкою «я нікому нічого не винен», або усвідомили, що вільні від усього – це зустріч з данністю «свобода», і тому варто зробити вибір, прийняти виклик й обрати відповідальність. Якщо бентежить думка, що ніхто вас не розуміє і лякає самотність – це ознака зустрічі з екзистенційною данністю «ізоляція», і потрібно продовжувати шукати спілкування, будувати стосунки і намагатися самому зрозуміти іншого. Тоді знайдете того, хто почує і вас.

У таких випадках важливо розпізнати екзистенційний зміст тривоги і не лише боротися з симптомами, а дати відповідь на глибше питання: «Що в моєму житті важливо? Хто і чого від мене очікують? За що я відповідальний?».

Психодинамічна тривога

Цей тип тривоги пов'язаний з нашими інстинктами і виникає як реакція на загрозу – справжню чи уявну: реакція «бий / біжи / завмри» активується автоматично. Вона проявляється як паніка, безсоння, психосоматика, тривожні думки. Це тривога-туман – вона затоплює, лякає, дезорієнтує. Вона лікується медикаментами, психотерапією, роботою з тілом та усвідомленням джерела загрози.

Складно тоді, коли екзистенційна та психодинамічна тривога змішуються. Іноді страх смерті чи пошук сенсу витісняється з нашої свідомості, але все одно діють зсередини. Тоді запускається психодинамічна реакція. Ми наче «метушимося» навколо важких тем – смерті, сенсу, самотності, свободи, – не усвідомлюючи їх, але підсвідомо дуже близько підходимо до них, і це може викликати шок або тривожний зрив.

Сучасна ситуація в Україні є прикладом важкої кризи, зумовленої війною. Це не просто

стрес, а тривала, інтенсивна криза. Її дія інерційна, тобто накопичувальна, і водночас надзвичайно гостра, що виснажує психоемоційно та забирає життєві ресурси.

У такій реальності дуже шкодить інфантильність – схильність вірити «експертам» без аналізу, потреба у простих відповідях на дуже складні питання. Це природна реакція на перевантаження, але вона ускладнює адаптацію й усвідомлення глибини ситуації.

Все це робить досвід ще важчим для психіки, не дозволяючи рухатися вперед.

Здатність до оновлення

Екзистенційний імунітет – це здатність людини внутрішньо протистояти викликам життя, змінам і тривогам, долати страхи та сумніви. Це вміння оновлювати власне життя з любов'ю й сенсом, відбудовувати внутрішні опори, захищати себе і свої цінності навіть перед недружньою реальністю та екзистенційними данностями.

Однією з найважливіших складових екзистенційного імунітету є здатність оновлювати своє життя, тобто переписувати його сценарій і жити по-новому.

По-новому – як саме? Як хто? Це відповідь кожного з нас. Я жертва чи герой? На що має бути схоже моє життя?

Відповіді визначаються нашими цінностями, сенсом, свободою вибору, діями та відповідальністю.

Способи самодопомоги під час кризи

Філософія Делія Стейнберг Гусман писала, що завжди потрібно пам'ятати про один дуже практичний закон: рух породжує рух, а нерухомість – застій. Марно намагатися домогтися успіху в зовнішньому житті, якщо ми не здатні здобувати маленькі перемоги в тому, що відбувається всередині нас.



ПОРАДИ ВІД ДЕЛІЇ СТЕЙНБЕРГ ГУСМАН:

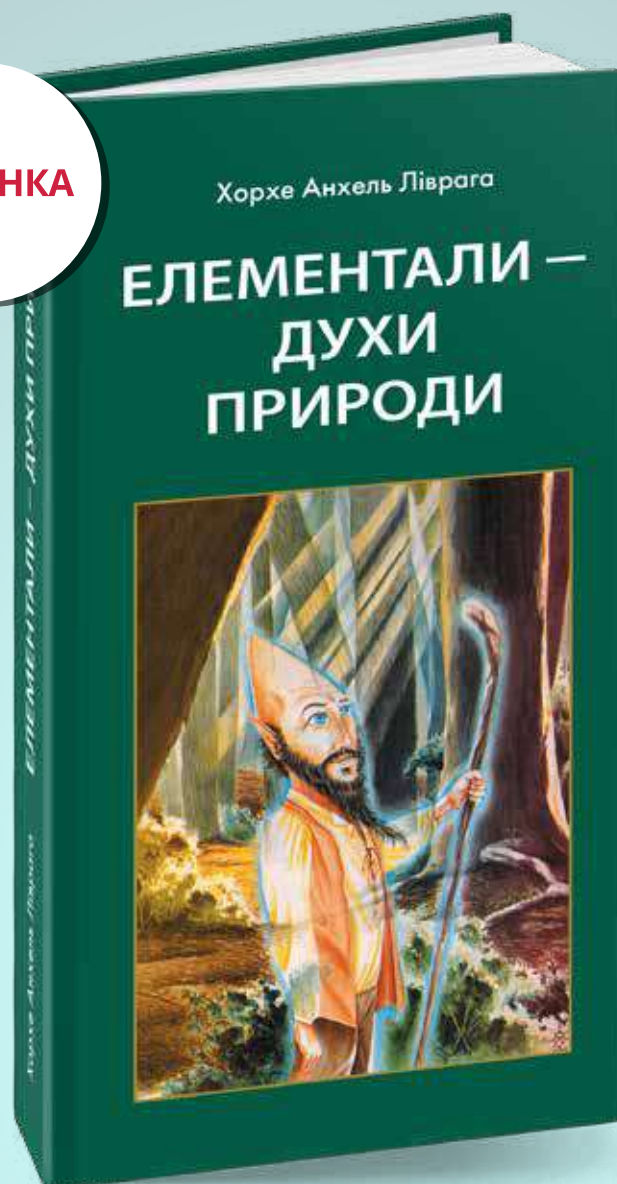
- 1 У часи кризи необхідно зберігати **незворушність**. Незворушність – це маленький оазис спокою. Завдяки незворушності виникає непідвладний штормам острів, де гамуються пристрасті та прояснюються думки.
- 2 У важкі часи потрібна **уява**. Вона знаходиться в постійному пошуку, подібно до філософа, який шукає Мудрість. Уява шукає і знаходить ясні та незмінні ідеї, які в найгірші часи рятували людину і цілі народи.
- 3 Під час труднощів необхідна **креативність**. Її суть – не у вигадуванні чогось нового, а у здатності по-новому використати те, що раніше здавалося непотрібним або залишалося без уваги. Коли зазнає поразки розсудливість – руйнуються й системи. А разом із ними й інструменти, покликані підтримувати Життя, які можуть обернутися на смертоносну зброю. Та річ не в тому, щоб викинути “ніж”, яким не вміємо користуватися: треба, щоб ніж використовувався за призначенням. Справжня креативність, а значить, і справжнє натхнення, відновлює принципи Творення і наближає нас до законів природи, а не відводить від них.
- 4 У кризові моменти необхідна **ініціативність**. Може здатися, що вона суперечить незворушності, але насправді – це активна відповідь, яка народжується із внутрішнього спокою. Щоб зробити крок вперед, уникнути інертності та не дати страху нас паралізувати, ми повинні використовувати незворушність, уяву і креативність. Сприймаймо ініціативність як сміливість не зупинятися попри обставини, як здатність першим прийти на допомогу і служити іншим. Як мужність не втратити свої моральні засади та завдяки цьому зберегти впевненість в кожному своєму кроці.

Хоча ми не можемо усунути всі страждання та несправедливість одним помахом руки, бездіяльність і байдужість не змінять на краще той світ, в якому ми живемо. Шлях пролягає всередині нас, але при цьому він нерозривно пов’язаний з усім, що відбувається ззовні. ■

У статті публікуються фрагменти відео-інтерв’ю. Повну версію інтерв’ю можна переглянути на YouTube-каналі “Нового Акрополя” за цим QR-кодом.



НОВИНКА



Чи чули ви про ундин, гномів, ельфів та інших духів природи, яких повсякчас можна зустріти в казках і міфах? Інтерес до таїн природи та невидимих форм життя існує впродовж усієї історії людства.

Твір видатного філософа, митця й дослідника Х. А. Ліврага підіймає завісу, яка приховує царину духів-елементалів – істот невидимих, але не надприродних. Вони живуть поряд із нами, хоча сучасна людина здебільшого втратила здатність їх сприймати. Спробуймо наново відкрити для себе дивовижний і реальний світ, який ніколи не перестає говорити з тим, хто вміє слухати природу.

Книга «**Елементали. Духи природи**» вперше перекладена українською мовою і вийшла друком у 2025 році у видавництві «Новий Акрополь».



Придбати книгу можна на сайтах:

nabooks.com.ua, facebook.com/NewAcropolisPublishing



+38 (067) 440-94-24



ЕЛЕМЕНТАЛИ ЗЕМЛІ: ГНОМИ, ФЕЇ ТА КАРЛИКИ

■ Хорхе Анхель Лієрага ¹

Гном – виводять із гр. *ge-nomos*, що означає «той, що живе в землі». Розмаїття цих елементалів, як і духів інших стихій, надзвичайне: від крихітних карликів, що зустрічаються у фольклорі всіх народів, до справжніх монстрів (у тому розумінні, в якому це слово вживається в латинській мові, тобто як щось дивовижне, відмінне від нормального). Для останніх підземний світ є настільки ж природним середовищем, як для нас повітря, а рухатися супроти непорушної скелі – все одно, що для нас рухатися супроти поривів вітру. Вони перебувають у постійному русі, то зменшуючись, то збільшуючись, і здатні досягати розмірів найбільших із відомих нам ссавців. Карлики ж мають людську подобу і зазвичай не більше двох долонь.

Про цих маленьких і простодушних духів Природи – то добрих, то жорстоких, мов діти, –

людям відомо більше, ніж про інших. Вони не мають етичних принципів, тому їх не випадає називати ані хорошими, ані лихими.

Пустотливі вдачею гноми полюбують підсміюватися з тих незграб, які їх шукають, але вірою й правдою служать справжнім магам. Цікаво, що в переказах немає жодних згадок про жіночі особини гномів, що відповідає і моїм власним спостереженням. Виглядають вони істотами зрілого віку, хоча у них немає віку в нашому розумінні, адже живуть вони століттями і не проходять, як ми, через дитинство, зрілість і старість. З лиця вони завше однакові, мають пропорційну статуру та завелику голову, як це буває і в карликів-людей.

Вони завжди зодягнені; зазвичай носять простий селянський костюм, але взоруються на півну моду тієї доби, в яку народились, і носять

¹ Фрагмент із книги «Елементали – духи природи»



свій одяг віками, аж до скону. Вбрання не виглядає ані виношеним, ані новим, а радше прим'ятим і вицвілим, блаґеньким, але таким, що зносу йому нема.

Навіть при значній матеріалізації, що відбувається лише за певних умов і тільки у відлюдних місцях, гноми не видають ніяких звуків і не чують їх.

Вони уникають осоння, їм більше до вподоби світло Місяця, маленьких світильників і світлячків.

Спокійні на вдачу, вони воліють проводити довший час зачайвшись.

У дитячих казках вони зростом з людський кулак, не вищі за великий палець. Дорослим дуже непросто їх побачити, хоча самі гноми, як видається, так не вважають. Тому в присутності дорослих або неподалік від них ці істоти обирають собі різні сховки, темні кутки або, використовуючи свою здатність проникати крізь матерію, ховаються у замкнених шухлядах. Вони люблять товариство дітей, невидимкою підказують їм місця для іграшок, навчають співати й водити танок, гратись у хованки. Пустуючи, вони наводять на дорослих ману, ховаючи від них якісь дрібнички: олівець, ручку, окуляри, голку, ключі. Потім, «знявши чари» і начебто піднявши запону, що приховувала предмет, вони тішаються з того, як люди віднаходять загублені речі, іноді у зовсім несподіваному місці. Отож, як видається, вони здатні переміщувати предмети. Такі пустощі викликають у людей збентеженість, тривожність і певний дискомфорт, тому іноді вони самі несвідомо перекладають деінде шукану річ.

За часів існування братств майстрів і ремісничих цехів, коли праця ще не була механізованою і люди вкладали в неї, як і годиться справжнім майстрам, всю душу, крихітні гноми були їхніми побратимами по цеху і невидимими помічниками. У виняткових випадках деяким окультистам вдавалося за допомогою магії залучати до праці цілу армаду гномів, хоча б частково зматеріалізованих. Але «примусову» працю гноми не люблять, вони вважають за краще проявляти хоча б трохи ініціативи, щоб робота була схожа на гру або розвагу.

Найрізноманітніші феї теж належать до елементалів Землі. Завдяки літературній традиції та народним переказам вони стали такими популярними по різних краях, що їх почали отожднювати з чарівницями та чаклунками. Скажімо, за часів пізнього Середньовіччя та в епоху Відродження в легендах про короля Артура і мага Мерліна Моргану називають феєю.

Феї у людській подобі бувають зовсім крихітні або ж звичайного людського зросту.

Підвладні Місяцю, вони люблять збиратись у відлюдних місцях і водити танок на лісових галявинах. Народна традиція пов'язує своєрідну форму грибовищ у вигляді концентричних кіл саме з кружлянням фей у танці. Феї і справді добре розуміються на таємничих властивостях рослин і мінералів, знаються на чарівництві, чаклунстві та магії та можуть передавати знахарям своє дивовижне і воднораз нехитре мистецтво, засноване на інтуїції та уривках давно забутої науки.

Деякі види фей тісно пов'язані з людьми. За давніх часів вони підносили новонародженим свої дари у вигляді благословень або проклять (коли до цього їх примушували обставини, що склалися несприятливо для людей). Загалом феї люблять дітей, допомагають їм вигадувати всілякі забави, захищають від небезпек і телепатичним навіянням допомагають малечі залишатися життєрадісною та безжурною.

Феї люблять ласощі й солодощі, запах і ефірні двійники яких ваблять їх, і вони ладні терпіти товариство не завжди приємних їм людей. Їм до вподоби гармонійні звуки та круглясті геометричні фігури. Усі вони мають жіночу подобу, і хтозна, чи є серед них елементи чоловічої статі. Зазвичай вважається, що вони є «жіночою половиною» гномів, але насправді це не так, бо вони різні за своєю природою і властивостями, і навіть не помічають одне одного, як це буває у тварин різних видів. ■

A person is walking a tightrope on a sandy beach. The person is seen from behind, wearing a dark t-shirt and dark pants. They are balancing on a thin, dark rope that stretches diagonally across the frame. The background is a vast, sandy beach with some footprints and small rocks. The overall tone is sepia or brownish, giving it a vintage or artistic feel.

МЕЖА

■ Олег Ольжич

По рівній грані двох світів ідеш,
Що, наче скло, невидима і гостра.
І тягне, рве глибинами без меж
Одкрите серце ненаситний простір.

Ступи ліворуч: легкий буде спад,
Повільні луки, мляві серпантини.
Від інтелекту через хліб назад
До жаху і безсилости клітини.

А вправо ступиш — прірва і провал,
І знову сплеск, і в клекотінні виру —
Лише твій шал щитом проти навал.
Одвага ж, коли ти запрагнув. Віра.

1937

■ Василь Стус

Чекання, безбереге, мов чуття,
що мертве і живе наполовину,
наполовину знане і незнане,
переростає свого страсотерпця
на голову і зноситься до зір,
недовідомих прагнучи галактик.
Заки душа твоя обволохатила
об'ясниться морозом і вогнем,
що мало гріє, але більше студить
і до кісток пече і пропікає,
аж ти, вияснюючись, дотліваєш,
а, перетлівши, вияснишся ти.

18.11.1972



ПІЗНАТИ СЕБЕ КРАЩЕ

■ Делія Стейнберг Гусман ¹

Свідомість: сонце нашої особистості

Свідомість є осередком нашого існування, необхідним орієнтиром для всієї нашої психічної та ментальної діяльності. Свідомість – це сутність і вісь, необхідне опертя, щоб уникати розсіювання під дією довколишнього світу. Свідомість є центром, що освітлює увагу.

Свідомість — це сутність і вісь, необхідне опертя, щоб уникати розсіювання під дією довколишнього світу.

Тож у цьому розумінні свідомість уподібнюється до Сонця нашої планетарної системи, яке достосовує до себе всі світила, що обертаються довкола нього. Можливо, орбіти окреслюють кола чи еліпси, а фокус – чи фокуси – не обов’язково містяться точнісінько в геометричному центрі, але немає жодного сумніву у важливості Сонця як загальної основи життя – і фізичного, і духового – для всієї системи.

Подібним чином діє наша свідомість і стосовно людей, охоплюючи всі, а не тільки психологічні, можливості вираження. Тож зосередження стає здатністю діяти, взявши за мету центр свідомості.

Відтак центр може бути джерелом світла і дороговказом...

¹ Фрагменти з книги «Філософія для життя. Пізнати себе краще».

Віднайти власний центр

Де міститься центр кожної людини?

Відповідь на це запитання не може бути конкретною, адже кожен має свій центр у власній свідомості. Одна річ «уявляти» центр у високих сферах, і інша – віднайти свій звичний центр, аби піднести його вище.

Що визначає місцепробування нашого центру? Рівень свідомості.

Якщо свідомість майже ніколи не відривається від тіла та його вимог, то в такому разі центр, найпевніш, міститься в тілі. Якщо свідомість переймається переважно повсякденними клопотами, центр міститиметься в емоціях. Якщо нам вдається зосередитися на читанні чи на студіях, центр міститиметься в ідеях, які ми висновуємо. Якщо ми зазнаємо містичного досвідчення, центр зміститься на рівень розуму чи інтуїції...

Одне слово, ми, люди, не маємо якогось фіксованого центру.

Розвіяти наші тіні

Часом у нашому житті бувають темні, важкі й похмурі періоди. Попри невпинні пошуки якогось виходу, нас огортає пітьма. Ми впадаємо у зневіру, а все, що ми намагаємося зробити, нам не вдається, навіть наприпочатку.

Такі наші ночі теж треба пережити.

Ніхто крім нас не може розвіяти тіні. Тож не чекаймо на вирішення ззовні.

Якщо десь назовні є джерела світла, то й в нас самих, у якомусь закутку, теж існує світло. Ми маємо те саме, що є у всесвіті: світло й темряву, а нашої енергії задосить, аби породжувати і те, і те.

Запали своє світло! Усміхнись! Хай твій усміх і видаватиметься тобі спершу робленим. Зацікався чимось новим або тим, чого ти досі не розумів. Навчись слухати тих, хто довкола тебе. Навчись добачати те, що відбувається довкола; ти відкриєш для себе багато дивовижного. Запали надію на завтрашній, ба й на сьогоднішній день. Дивися з оптимізмом на те, що робиш, і роби це так добре, щоб мати з того втіху. Не журись тим, що роблять чи перестають робити інші; зосередься на своєму завданні, і побачиш, що інші роблять це не так і погано, як ти гадав спершу. Усвідом важливість свого призначення, хай і скромного, і тоді ти зможеш змінити своє власне життя... Бо тоді ти розпочнеш долати ніч.

Усвідомити власні слабкі сторони

Усвідомлення власних слабких сторін є своєрідною шляхетністю. Натомість їхнє заперечення є не тільки ознакою марнославства, а й підтвердженням того, що нам ніколи їх не подолати. Хто визнає свої слабкі місця, знає також, як їм дати раду і замінити на сильні.

Поборювати вади, утверджуючи чесноти

Що таке вада? Не завжди її можна пояснити як недолік чи й аномальність, бо здебільшого це не настільки серйозно. Певна вада переважно є нестачею чого-небудь. Або ж це якась недосконалість.

Недосконалості і недоліки можна подолати.

Перш за все ми радимо зробити чесний аналіз – аж ніяк не вадливий, а практичний і розважливий – недоліків і вад, які властиві кожному. Зрозуміти їх і визначити, наскільки вони значні.

Виявивши їх, не намагатися конфронтувати з ними, гадаючи, що їх можна здолати в бою. Цього не станеться ні з першого, ні здругого, ні з нових і нових заходів, якщо ми вирішимо битися голіруч...

Відтак маємо зробити неупереджений аналіз з тим, щоб виявити свої бодай потенційні чесноти. Отже, другий крок полягає в щоденному розвиванні, невеликими вправами й послідовними діями цих позитивних можливостей, які мають проявитися в особистості. Докладати зусиль не задля боротьби з вадами, а задля утвердження чеснот.

Треба виграти багато битв, щоб відчути себе справді переможцем. І навіть у такому випадку, час від часу котрийсь ворог – якась вада – знову може виринути. Але попередній досвід допоможе взяти реванш.

Вади, як ми казали, не варто борювати, марнуючи на це свою енергію; треба полишити їх осторонь, немов їх не існує, натомість з усією доконечністю поступати вперед на ниві чеснот. Але негоже і нехтувати їх: вади, попри свою безвартісність і жалюгідність, утворюють порожняви, які можуть засмоктати нас за найменшого недбальства.

Позитивні якості

Наша впевненість полягає у нашій власній моральності та в запобіганні помилкам, які б заподіяли багато шкоди нашій цивілізації. Тож коли ми іноді робимо якусь помилку, то простіше і шляхетніше виправити її, аніж піддаватися паралізуючому страху.

Моральність — це поєднання нашого фізичного, енергетичного, психічного, інтелектуального та духового потенціалу в його позитивних аспектах.

Такі позитивні якості, як увага, пам'ять, уява, воля, етичні й естетичні настановлення, можуть являти себе і розвиватись у будь-якому віці, оскільки це результат не усталених звичок, а інтелектуальної практики. А на це завжди знайдеться час, якщо знати йому ціну.

Це і є моральність: сума наших позитивних якостей, чеснот.

Моральність – це поєднання нашого фізичного, енергетичного, психічного, інтелектуального та духового потенціалу в його позитивних аспектах.

Переклад з іспанської В'ячеслава Сахна 

ФІЛОСОФІЯ ДЛЯ ЖИТТЯ

Курс лекцій та практичних занять



18 лекцій
заняття щотижня

практичні заняття
двічі на місяць

курс вивчається
у 54 країнах



Програма

- Філософія як спосіб життя ■ Індія ■ Тибет ■ Єгипет ■ Рим і стоїки ■ Конфуцій
- Платон ■ Плотин ■ Аристотель ■ Свобода вибору і доля ■ Філософія історії



Що дає курс практичної філософії

- пізнавати себе і вчитися володіти собою
- краще розуміти інших
- приймати події, виклики часу і не боятися змін
- розвивати критичне мислення, міркувати та розширювати світогляд
- розвивати символічне мислення та творчу уяву



Більше, ніж навчання

Разом ми робимо культурні і волонтерські проекти. У школі філософії «Новий Акрополь» ви знайдете однодумців, щоб допомагати природі та людям.

Запрошуємо у філософську подорож! Реєструйтесь і запрошуйте друзів:

 newacropolis.org.ua

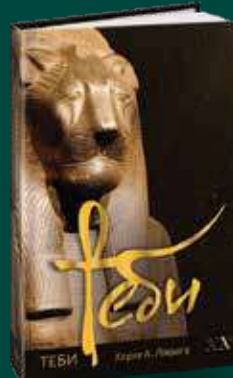


[philosophy_course](https://www.instagram.com/philosophy_course)

НА

НОВИЙ АКРОПОЛЬ

ВИДАВНИЦТВО



Готуються до друку

- Платон «Алківіад І», Прокл «Коментар до "Алківіада І"»
- Делія Стейнберг Гусман «Шлях до перемоги»
- Карлос Аделантадо «Сфери свідомості»

Для придбання і розповсюдження звертатися:

nabooks.com.ua,
facebook.com/NewAcropolisPublishing

+38 (067) 440-94-24

