

Делия Стейнберг Гусман



Как лучше
узнать себя

Делия Стейнберг Гусман
Как лучше узнать
себя (сборник)
Серия «Библиотека
«Нового Акрополя»»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9080541

Как лучше узнать себя: Новый Акрополь; М.; 2015

ISBN 978-5-91896-104-9

Аннотация

В книгу вошли два произведения философа Д. С. Гусман – «Как лучше узнать себя» и «Советы для сердца и ума». «Познай самого себя» – надпись на древнем храме Аполлона в Дельфах за тысячелетия не устарела и по-прежнему помогает нам искать смысл своего существования. В книге говорится о том, что означает «узнавать себя», какие ограничения и достоинства мы можем найти в себе и как нам справляться с первыми и развивать вторые. Но познать себя – только первая ступень. Вторая часть книги рассказывает, какие внутренние опорные точки помогут нам изменить к лучшему не только себя, но и мир вокруг.

Содержание

Чтобы лучше узнать себя	5
Часть 1	5
Изучать, узнавать и знать	5
Познай самого себя	11
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Делия Стейнберг Гусман

Как лучше узнать себя

© Delia S. Guzmân, Para conocerse mejor, 2004

© Delia S. Guzmân, ¿Qué hacemos con el corazón y la mente?

2005

© Издательство «Новый Акрополь», 2015

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Чтобы лучше узнать себя

Часть 1

Изучать, узнавать и знать

Изучение и уверенность

Чем больше мы знаем, тем меньше страха и неуверенности испытываем.

Знать что-то – это осознавать, чего нам не хватает для того, чтобы знать. Но это не означает, что надо бояться того, чего мы еще не знаем.

Что я изучаю и что знаю

По-настоящему изучать значит находить место в уме и в сознании тем знаниям, которых у нас нет (или тем, которые нужно возобновить), но не механически, а с помощью пробужденной воли.

Легко изучать то, что понятно, и легко понимать, когда ум

полностью сконцентрирован на новых знаниях. Повторение, постоянный анализ, вопросы и ответы, касающиеся предмета нашего изучения, помогают ему закрепиться в сознании, и мало-помалу уровень нашего понимания возрастает. Но достаточно ли этого? Очевидно, что нет.

Одно дело изучать, а другое – знать. Мы можем быть уверены, что усвоили какие-то знания, только когда становимся способны меняться, преображаться, когда наш внутренний уровень поднимается хотя бы на несколько миллиметров, когда мы начинаем действовать в соответствии с теми идеями, которые приобрели.

Можно овладеть знаниями на уровне ума, но это не означает, что мы обрели возможность применить их практически. Поэтому воля должна служить не только для того, чтобы направить наше внимание, но и для того – и это главное, – чтобы побудить нас к действию.

То, что я знаю, – это то, что я могу сделать. И до тех пор пока я не смогу сделать это – пусть даже с трудом и неизбежными ошибками, – нельзя говорить ни о подлинном изучении, ни о подлинном знании.

Активное изучение

То, что мы изучаем пассивно, забывается очень быстро и не становится подлинным знанием. А то, что изучаем глубоко размышляя об этом, остается в сознании и позволяет по-

строить из наших знаний прочное здание.

Формировать свои мысли

Необходимо формировать свои мысли, то есть извлекать суть того, что мы изучаем и усваиваем. Получаемые уроки запечатлеваются в нашем разуме с помощью чувств и, в первую очередь, благодаря применению на практике.

Из усвоенного рождается опыт, а из опыта – простые, важные идеи, которые приближают к нам Философию больше, чем тысячи разных определений и толкований. Порядок в сфере идей необходим, это так. Но идеи сформированные – то есть прожитые и проверенные на практике – ведут нас к сердцу порядка...

Исследование выходит за пределы интеллектуального познания

Именно исследование как подлинное изучение и усвоение всего ценного, чему мы можем научиться, позволяет достичь мудрости. Пусть мы и не обретаем полной, совершенной мудрости, но, по крайней мере, сделаем свой ум гибким и способным отличать истинное от ложного, сможем мыслить ясно и будем иметь хорошо обоснованные знания.

Исследование – это не интеллектуальное любопытство и

не накопление знаний, которые никогда не пригодятся в жизни. Исследование – это глубокое проникновение разума и интуиции во внутренний мир человека (чтобы узнать его скрытые возможности) и одновременно в окружающий нас мир (чтобы узнать его еще непознанные законы).

Вопросы и ответы

Путь истинного познания не ведет через дебри псевдорациональных рассуждений, через чехарду вопросов и ответов в их бессмысленной и безрезультатной диалектической игре. Познание – спокойный, размеренный процесс, где есть место созерцанию и внутреннему усвоению: вопрос – это открытая дверь, а ответ – это новый герой, который входит в нее, чтобы стать частью нашей жизни. Надо дать место ответу – герою, который может принести нам нечто достойное внимания.

А ты умеешь задавать вопросы и получать ответы?

Изучать в сравнении

Все знания человечества в равной степени достойны уважительного и внимательного изучения. Понятно, что каждому человеку ближе та или иная область знания, но из этого не следует, что нужно пренебрегать остальными, как часто происходит сегодня. Нам хотелось бы избежать кастовости

и замкнутости в мире знания; мы хотим и здесь укреплять братство, так же как стремимся к братству людей. Ведь знание и его разные формы – труд и наследие всего человечества, всеобщее достояние.

Сравнительное изучение позволит нам постепенно открывать те сокровища, которые таит в себе наш мир.

Призыв к сравнительному исследованию всех областей знания выражает необходимость исследовать наш мир, охватывая и науки, и искусства, и философские и религиозные учения, и политические формы и не противопоставляя их друг другу. Нужно искать взаимосвязи – они укажут на общие корни, а это даст возможность приблизиться к истине с любой стороны.

Чтение – потребность души

Я не знаю, как ты хранишь свои книги, записи и заметки, и не знаю, сколько их у тебя. Но если ты не содержишь их в порядке, не заботишься о них, значит, все еще не осознал, что обладаешь ценнейшим из сокровищ. Начни смотреть на них как на подлинные драгоценности и выдели им важное место среди того, что тебя окружает. Не обращай с ними плохо, не порть их. Но и не допускай, чтобы они так и оставались новенькими и нетронутыми, чтобы они тосковали по прикосновению твоих рук, по следам твоего карандаша, отмечающего самое интересное, по внимательному взгляду, отра-

жающему глубину прочитанного.

Попытайся увидеть в книгах и тетрадях живые творения, ибо слова в них – не просто безжизненные знаки. Это живые голоса, которые набирают силу по мере того, как ты вкладываешь душу в прочитанное. И если будешь читать глазами сердца, то застывшие истины, заключенные в строках и страницах, превратятся в разумных существ, которые окажутся рядом всегда, когда это будет необходимо, чтобы помочь тебе. Они напомнят обо всем, что понадобится тебе в минуты страданий и радости, сомнений и открытия тех истин, что прежде были скрыты. Они дадут тебе советы, как преодолеть сомнения и растерянность, и поддержат твой верный выбор. Они расширят твои горизонты. Они помогут тебе стать ближе к другим людям. Они внушат тебе уважение к мудрым и любовь к тем, кто знает меньше тебя...

Чтение дает возможность побыть в одиночестве в те моменты, когда твоя душа ощущает себя частью Вселенной. Чтение учит тебя сосредоточению без особых усилий и с такой же естественностью, с какой мы беседуем со старым другом. Оно укрепляет память и вызывает воспоминания. Оно развивает дисциплину и пробуждает творчество. Оно дает чувство порядка и в то же время помогает испытать поэтический взлет. Чтение преобразует графические образы и знаки в целый мир маленьких существ, которые живут и взаимодействуют в тебе и выходят наружу словно ясные, звонкие голоса маленькой мудрости, принадлежащей тебе и другим.

Познай самого себя

Легкое и трудное

Мы говорим о трудной работе, трудной теме, трудных психологических ситуациях, трудных обязанностях или обстоятельствах, трудных людях, трудных временах... Этот перечень можно продолжать до бесконечности, однако мы не собираемся здесь ни дополнять его, ни давать советы по каждому упомянутому случаю.

Наоборот, нам хотелось бы обратить внимание не на сами трудности, а на внутреннее состояние того, кто должен встретиться с ними.

Почти все признают, что есть кое-что, что мы называем «легким», — обычно это то, что делают другие, — и то немногое, что хорошо удастся нам самим. Я не знаю, почему большинство из нас считает, что «другим» — «нежуравлям» из известной притчи Платона, — всегда достается то, что полегче, а все трудности жизнь приберегает именно для нас. Возможно, люди думают так потому, что редко умеют поставить себя на место другого.

При этом каждый из нас знает, что из некоторых ситуаций может выйти победителем; каждый из нас знает, что есть такие задачи, которые способен выполнить хорошо или да-

же очень хорошо. Но, вместе с тем, другие задачи, и их гораздо больше, кажутся нам неразрешимыми, похожими на недостижимые цели.

Давайте немного поразмышляем. «Легкого» как такового не существует. Если у нескольких человек спросить, что для них легко, – все ответят по-разному.

Есть то, что мы можем и умеем делать, и то, чего не можем и не умеем. Легкое – это то, чему мы уже научились, чем овладели и что нам удастся без особых усилий. Когда, где и как мы это узнали? На самом деле все, чему мы научились и что усвоили, выражается в той легкости, с которой мы действуем в жизни.

И, точно так же, не существует и «трудного» как такового. Все зависит от человека и приобретенного им знания. Все, чего мы не знаем и не умеем, что воспринимаем как нечто новое, несет отпечаток трудного. Бывает и так, что из-за собственной неспособности решить какую-то проблему мы продолжаем одно и то же называть «трудным» на протяжении многих лет. При этом оно уже не является ни незнакомым, ни новым, а просто повторяется и страшит нас. Страх нового – это не то, что помогает преодолевать трудности. Чтобы справиться с трудностями, нужно устранить даже малейшие проявления страха.

Вполне естественно, что жизнь полна трудностей. Все мы приходим в этот мир для того, чтобы учиться и познавать, чтобы приобретать новые знания... Если бы нам всё всегда

давалось легко, это должно было бы нас насторожить: либо мы «застряли» в том, что нам давным-давно известно, либо бессознательно топчемся на одном месте, не желая замечать новые ступени...

Трудное – это то, что показывает нам, какие знания, умения и качества мы должны обрести на данном этапе развития. Трудности кажутся тяжелым испытанием, однако на самом деле являются необходимым упражнением, благодаря которому опыт оставляет след в нашем сознании.

Личностные проблемы

Что это такое?

Очевидно, что это проблемы, угнетающие личность, если понимать ее как совокупность физических, витальных, эмоциональных и ментальных проявлений.

Хотя мы и не преуменьшаем значения страданий, вызванных болезнью или продолжительным физическим расстройством организма, следует заметить, что эмоциональное состояние является здесь решающим фактором – вплоть до того, что влияет на наши мысли и даже на физическое состояние. Известно, что нередко внутренняя неудовлетворенность сразу же тем или иным образом отражается на теле, одновременно блокируя ум и не давая ему возможность думать логично и трезво.

Почему же возникают личностные, и в первую очередь

эмоциональные, проблемы? Из-за незнания наших собственных эмоциональных механизмов и, следовательно, неспособности разрешить возникающие конфликтные ситуации.

Все люди, живущие в этом мире, сталкиваются с разного рода трудностями. Это логично, если мы согласны с античными философами, что жизнь берет на себя труд научить нас искусству жить. И это не игра слов. Мы можем учиться на опыте и советах других, можем готовиться к разным жизненным обстоятельствам, но ничто не сравнится с реальным проживанием того, чему мы учимся, с опытом, приобретенным на практике. Жизнь учит нас день за днем, и лучше принять ее как учителя, чем как врага. В качестве учителя она помогает нам проявлять свои лучшие потенциалы; если же мы видим в ней врага, это выливается в длинную череду проблем, и в первую очередь личностных.

Каким образом учит нас жизнь? Не так, как другие системы обучения. Она учит прямо и непосредственно, нажимая на болевые точки, чтобы заставить нас задуматься. Все, что связано с эмоциями, очень болезненно. Хотя порой эмоции могут стать источником счастья и радости, гораздо чаще и настойчивей они приносят недовольство, страх, отчаяние, бессилие, сомнения...

Мы могли бы составить бесконечный список проблем, но ограничимся теми, которые известны почти всем. Это естественные проблемы выживания, борьбы за более или менее достойную жизнь, жизнь в соответствии со своим призва-

нием, со своими склонностями и предрасположенностями, со своим обучением и подготовкой. Существуют проблемы, связанные с образованием и воспитанием, поскольку не всегда нам даются возможности преуспеть в этом; бывает, что, мечтая получить образование ради экономического благополучия, спустя годы мы можем обнаружить, что все не так просто, как казалось вначале. Существуют семейные проблемы, поскольку между теми, кто составляет семью, не всегда есть взаимопонимание. Существуют проблемы экзистенциальные, возникающие у каждого человека, который задумывается о судьбе, о своей внутренней сути, о мире, в котором живем, и задается множеством «почему», касающихся нашего индивидуального и коллективного места в этом мире. Кроме того, существуют проблемы в области чувств, когда, например, у нас нет хорошего контакта с другими людьми или не складываются отношения в дружбе и любви.

Я знаю, что можно было бы привести и много других примеров, но парализовать человека может любая из возникших проблем.

Обычно отношение к проблеме сводится к поиску быстрых и легких решений, не требующих усилий нашей воли. Мы обращаемся к знакомым, просим помощи то у одних, то у других... Проблема парализует тех, кто ищет решения вне самого себя, и особенно тех, кто воспринимает ее как несправедливость со стороны жизни, подвергающей их таким несчастьям. Отрицательные эмоции разрастаются, мыс-

ли становятся все более запутанными, человек испытывает тревогу и смятение, что отражается даже на состоянии его организма, а проблема становится похожа на непреодолимую гору. Остаются только боль, безнадежность, раздражительность и агрессивность по отношению к окружающим, на которых перекладывается часть вины за происходящее. И в итоге мы оказываемся в пропасти; она становится все более и более глубокой и из нее все труднее выбраться.

Снизу, из психологической ямы, нельзя увидеть свет. Боль будет вновь и вновь переживаться, пока в конце концов не превратится в навязчивую идею.

Значит, решение, и это вполне логично, должно прийти сверху. Чтобы найти ответ, нужно подняться над проблемой и над своей душевной болью.

Если мы знаем, что трудности коренятся на психологическом плане, надо работать с ментальной энергией, чтобы преодолеть негативное эмоциональное состояние. Вначале это может показаться трудным, но все трудно, пока не сделаешь это в первый раз. Надо совершить усилие и подняться на следующую ступень, пройти сквозь тучи и обрести ясность понимания. Не все мы мудры, это так, но у каждого есть тот или иной собственный опыт, чтобы находить реальные решения проблем, которые нас мучат. Надо суметь найти свои подходы к их решению. Некоторые варианты окажутся бесполезными, другие – полезными лишь отчасти, но, несомненно, будут и ценные. Снова и снова пытаюсь осуще-

ствить их усилием воли и с лучшими намерениями, не поддаваясь эмоциональной подавленности и тревоге, мы приобретем новый опыт, который принесет пользу в будущем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.