

# МАТЬ



**Воспитание личности**

**Книга первая**

Мать. Собрание сочинений

Мать Мать

**Мать. Воспитание  
личности. Книга первая**

«Адити»

2002

## **Мать М.**

Мать. Воспитание личности. Книга первая / М. Мать — «Адити», 2002 — (Мать. Собрание сочинений)

В тринадцатом томе собрания сочинений Матери с точки зрения интегральной Йоги Шри Ауробиндо рассматриваются фундаментальные вопросы воспитания, обучения, образования человеческой личности в наиболее важных областях ее развития. Много внимания уделяется также самым разнообразным особенностям роста и формирования личности детей и подростков. Книга будет полезна и всем, кто самостоятельно занимается совершенствованием своего существа. Характерной чертой ряда основных статей книги является отсутствие специальной терминологии Йоги, что делает их содержание доступным для всех интересующихся педагогической тематикой.

© Мать М., 2002

© Адити, 2002

# Содержание

Предисловие	5
Биографическая справка	8
Часть первая	9
Наука жить	9
О воспитании	14
О физическом воспитании	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Мать

## Воспитание личности I

### Предисловие

Этот том, состоящий из двух книг, включает в себя статьи, послания, письма и беседы Матери о воспитании, образовании и совершенствовании человеческой личности. Кроме того, в него вошли три пьесы, написанные специально для постановки в Международном центре образования Шри Ауробиндо, ежегодно организующем драматические представления силами своих воспитанников и преподавателей.

Публикуемые в первой части первой книги статьи были напечатаны в Бюллетене физического воспитания (впоследствии – Бюллетень Международного центра образования Шри Ауробиндо) в 1949–1955 гг., в которых Мать касается широкого круга вопросов, связанных с всесторонним развитием человека как личности, его физического, витального, ментального, психического и духовного воспитания. Кроме этого затрагиваются такие темы, как обретение человеком внутренней свободы, предвидение судьбы, преодоление страха смерти, женский вопрос и т. д.

Вторая часть содержит, главным образом, переписку и беседы Матери с воспитанниками и преподавателями Центра образования. Сюда же включены и ее послания и письма к другим лицам и учреждениям (в оригинале написанные преимущественно по-французски). Некоторые материалы уже публиковались в различных изданиях Ашрама, часть их приводится впервые.

Датированные записи внутри каждого подраздела, как правило, размещены в хронологическом порядке, недатированные – в порядке, соответствующем их наилучшему расположению с точки зрения содержания. Записки, обращенные к одному и тому же лицу, разделяются пустым пространством, записки, предназначенные для различных адресатов, отделяются друг от друга звездочкой (\*). Символом «§» помечены материалы, записанные по памяти тем или иным лицом, одобренные Матерью впоследствии для публикации.

Следует отметить, что некоторые материалы, адресованные частным лицам, первоначально не предназначались для публикации.

Второй том «Воспитания личности», содержит статьи, послания, письма и беседы Матери о воспитании, образовании и совершенствовании человеческой личности. Кроме того, в том вошли три пьесы, написанные специально для постановки в Международном центре образования Шри Ауробиндо, ежегодно организующем драматические представления силами своих воспитанников и преподавателей.

#### **Часть вторая. Послания, письма, беседы**

**Отдел физического воспитания Ашрама Шри Ауробиндо.** Открывающие рубрику первые девять заметок были впервые опубликованы в Бюллетене за 1949–1950 г. Далее приводятся послания (воспроизведенные либо с рукописей, либо с магнитофонных записей), обращенные к участникам различных соревнований и ежегодно проводившихся Отделом физического воспитания показательных выступлений по физической культуре. Замыкают рубрику общие послания и письма к отдельным лицам, а также очерк «Женщинам об их организме», впервые опубликованный в сентябре 1960 г.

**Ассоциация «Новый Век».** Данный раздел представляет собой подборку материалов, включенных в публикацию «Новый век: выступления на семинарах и конференциях ассоциации “Новый век”», вышедшей в свет в 1977 г. на английском языке.

Здесь приводятся темы дискуссий, заданные, отобранные или одобренные Матерью для ежеквартальных семинаров и двух ежегодных конференций Ассоциации. Некоторые из этих тем сопровождаются комментариями Матери, высказанными либо непосредственно, либо в ответ на заданные вопросы. В трех случаях ежегодным конференциям Мать предпослала особые обращения, также представленные в этом разделе. Последний фрагмент – разъяснения Матери по поводу целей проведения и участия воспитанников Ашрама в семинарах Ассоциации.

**Мать и школа Ашрама.** Этот раздел составляют письма и стенограммы устных замечаний Матери, которые были адресованы одному из преподавателей Центра образования в период с 1960 по 1972 г. Полностью эти материалы были опубликованы на французском (язык оригинала) и английском языках (перевод, выполненный в Ашраме) в апрельском и августовском выпусках Бюллетеня за 1978 г.

**Переписка с воспитанницей.** В этой части помещены ответы Матери на вопросы одной из юных воспитанниц Ашрама, членов Отдела физического воспитания, в свою очередь занимающейся воспитанием младшего поколения Ашрама. Открывающие раздел семь сутр впервые были напечатаны в ноябрьском выпуске Бюллетеня 1959 г.; последующая переписка была полностью опубликована в отдельном выпуске 1975 г. Часть ее материалов публиковались ранее в различных изданиях Ашрама (включая подборку писем в Бюллетене за февраль 1970 г.). Имеется выполненный силами Ашрама перевод на английский язык (с французского оригинала).

**Переписка с воспитанником.** Фрагмент (посвященный вопросам воспитания) переписки с юным членом Ашрама, занимавшим ту же должность и выполнявшим те же обязанности, что и предыдущий корреспондент. В полном виде французский оригинал этой переписки вместе с переводом на английский был опубликован в Бюллетене (апрель 1973 г. – ноябрь 1975 г.).

**Беседы.** Этот раздел содержит две беседы Матери за 1967 г. и шесть за февраль – март 1973 г. Эти последние (где собеседниками Матери были, как правило, один или два преподавателя Центра образования) стали и последними из документированных высказываний Матери по вопросам воспитания. Некоторые из них уже публиковались в изданиях Ашрама. Представленная в этом томе стенограмма бесед впервые появилась в Бюллетене за август 1978 г. (французский оригинал вместе с английским переводом).

### **Часть третья. Пьесы**

В эту часть вошли три пьесы, написанные Матерью специально для постановки в Международном Центре образования Шри Ауробиндо, ежегодно, 1 декабря, организующем драматические представления силами самих преподавателей и воспитанников. Пьеса «Навстречу будущему» была показана в 1949 году, «Великая Тайна» – в 1954-м и «Восхождение к Истине» – в 1957-м.

Каждая из пьес была опубликована сразу же после премьеры на французском и английском языках. Следует отметить, что для пьесы «Великая Тайна» собственно Матерью были написаны роли Государственного Деятели, Художника и Неизвестного, роли остальных четырех персонажей были написаны – при непосредственном участии Матери – игравшими их лицами. В качестве вступления, до некоторой степени поясняющего подробности создания пьесы, предпослано письмо Матери к лицу, оказавшему ей помощь в написании роли Предпринимателя.



Мать – 1954 г.

## Биографическая справка

Мать – Мирра Альфасса – родилась в Париже 21 февраля 1878 года. Ее отец был крупным банкиром, выходцем из Турции, а мать происходила из знатной египетской семьи. Начальное образование Мирра получила дома. Уже в раннем детстве у нее проявилась склонность к художественному творчеству: она прекрасно рисовала, играла на фортепьяно и делала успехи на литературном поприще.

По поводу своего раннего духовного продвижения Мать писала: «В возрасте между одиннадцатью и тринадцатью годами целый ряд духовных опытов и переживаний не только открыл для меня существование Бога, но также заставил осознать возможность соединения человека с Всевышним и всесторонней реализации Его в жизни божественной».

В 1906 году Мирра отправилась в Алжир, где провела два года, изучая оккультизм. По возвращении в Париж вокруг нее сформировалась группа людей, занятых духовными поисками; им она передавала свои знания, обогащая при этом и собственный духовный опыт. В 1914 году Мирра побывала в Пондичери, на юге Индии, где встретила Шри Ауробиндо, которого признала своим духовным наставником, направлявшим ее внутреннее развитие в течение многих лет. Мирра пробыла в Индии около года и затем вернулась в Париж. В 1920 году она снова приехала в Пондичери и осталась там навсегда.

Постепенно вокруг Шри Ауробиндо и Мирры собралась небольшая группа учеников, которая продолжала расти и впоследствии превратилась в Ашрам Шри Ауробиндо. В ноябре 1926 года Шри Ауробиндо полностью вверил Мирре материальное и духовное попечительство над Ашрамом, и с этого момента ее стали называть Матерью. Почти полвека Мать руководила Ашрамом, и за это время он вырос в огромную общину. К моменту, когда Шри Ауробиндо покинул этот мир в 1950 году, община насчитывала около тысячи членов. В 1951 году Мать создала школу, которая затем превратилась в Международный центр образования Шри Ауробиндо. В 1968 году недалеко от Пондичери Мать основала международный город Ауровиль, сегодня город насчитывает около 1200 жителей – представителей всех народов земли, стремящихся воплотить мечту Шри Ауробиндо о Человеческом Единстве.

Достижения Матери не исчерпываются практическим воплощением в жизнь учения Шри Ауробиндо. Создание Ашрама и Ауровиля – это лишь одна сторона ее великой работы. Она была также первопроходцем в области духовного опыта и оккультной практики; ей удалось освоить и описать такие уровни сознания, о существовании которых люди не догадывались раньше. Ее литературное наследие насчитывает 17 томов и представляет уникальное практическое руководство для тех, кто занят духовными поисками в повседневной жизни. Комментарии Матери к работам Шри Ауробиндо, ее статьи, беседы и письма образуют своего рода мост, перекинутый от философского видения и учения Шри Ауробиндо к проблемам обыденной жизни, озаренной духовным Светом.

Мать покинула свое физическое тело 17 ноября 1973 года. Главный итог ее жизни можно описать следующей строкой из поэмы Шри Ауробиндо «Савитри»:

*Она открыла путь из Ночи к Свету...*

## Часть первая

### Статьи

*В этих статьях я пытаюсь обычным языком и в полном объеме рассказать о том, что, вообще говоря, требует специальной терминологии – терминологии йоги. Дело в том, что наш Бюллетень в значительной степени предназначается для людей, ведущих обычный образ жизни (само собой разумеется, он обращен и к изучающим и практикующим йогу) – то есть тех, кто в первую очередь и по преимуществу интересуется чисто материальной стороной жизни, но одновременно предпринимает попытки достичь определенного – большего чем при обычных обстоятельствах – совершенства и в этой области жизни. Это очень трудная задача, она предполагает своего рода йогу для тех, кто за нее берется. Как правило, у этих людей, называющих себя «материалистами», вызывает раздражение использование йоговской терминологии, поэтому с ними нужно говорить на их языке, избегая выражений, вызывающих у них неприязнь. Надо заметить, что мне встречались люди, которые хотя и называли себя «материалистами», в то же время подчиняли свою жизнь дисциплине гораздо более суровой, чем многие из тех, кто считает себя практикующими йогой.*

*Мы стремимся к тому, чтобы человечество продвигалось по пути к совершенству, а будут ли его представители на словах признавать себя практикующими йогой или нет – не имеет большого значения, если на деле они предпринимают усилия для движения по этому пути.<sup>1</sup>*

*Мать 25 декабря 1950 г.*

## Наука жить

*Познать себя и управлять собой*

Жизнь без цели всегда безрадостна и ничтожна. У каждого из вас должна быть своя цель. И не забывайте, что достоинство вашей жизни определяется достоинством ее цели.

Ваша цель должна быть возвышенна и широка, благородна и бескорытна, только тогда и ваша жизнь будет представлять собой действительно нечто ценное как для вас самих, так и для других людей.

Но каким бы ни был тот идеал, который вы избрали своей целью, вы не сможете воплотить его в жизнь в полной мере, если прежде всего не достигнете совершенства в самих себе.

Первый шаг в этом деле – составить себе ясное представление о состоянии и деятельности всего вашего существа – как в целом, так и в отдельных его составляющих. Нужно обязательно научиться отчетливо различать их, чтобы точно определять действительные причины всего происходящего в вашей внутренней жизни, верно разбираться во всем том огромном множестве внутренних побуждений, реакций на происходящее, противоречивых желаний, которые и заставляют вас совершать те или иные действия. Это кропотливое самоисследование, которое должно выполняться со всем возможным усердием и тщательностью, потребует от вас, кроме того, особой настойчивости и искренности, ибо одна из особенностей человеческой природы

---

<sup>1</sup> «Вопросы и ответы 1950–1951 гг.»

– и в первую очередь ума – состоит в том, что человек – даже перед самим собой – невольно пытается выставить все свои мысли, чувства, слова, поступки в выгодном для себя свете. Правильного, безошибочного понимания себя можно достичь только в том случае, если мы, наблюдая самым внимательным образом за каждым своим движением, как внешним, так и внутренним, будем, образно говоря, предлагать все их на суд нашего наивысшего идеала с безусловной готовностью согласиться с любым его решением. Ибо, если мы по-настоящему хотим духовно расти и в итоге осознать во всей полноте подлинную истину собственного бытия – то есть исполнить то, ради чего мы и созданы и что называем своей миссией на земле, – мы должны стараться со всем возможным постоянством и последовательностью отвергать или уничтожать в себе все, что может противоречить, противостоять этой истине. Тогда мало-помалу все части, все элементы нашего существа объединятся и в конце концов составят некое однородное, единое целое, центром которого станет наше психическое существо. Потребуется немало времени, чтобы довести это единое целое до заметной степени совершенства. Поэтому для того, чтобы выполнить эту работу, мы должны вооружиться терпением и настойчивостью, а также решимостью продлить свою жизнь настолько, насколько это необходимо для успешного завершения наших усилий.

Одновременно с этой очистительной и объединительной работой вы должны предпринимать все возможные меры для совершенствования внешней части вашего существа, призванной служить орудием для выражения, воплощения даруемой вам высшей истины. Когда эта истина нисходит в вас, пытаясь проявиться в вашем существе, она должна встретить ум, достаточно гибкий и разносторонний, подвижный и развитый, способный облечь воспринимаемую им идею в форму мысли, причем так, чтобы сохранилась первоначальная сила и ясность этой идеи. В свою очередь, мысль, стремящаяся облечься в слова, должна найти в вас способность без искажений выразить ее языковыми средствами. Далее вы должны следовать сформулированной таким образом истине во всех своих чувствах, всех устремлениях и намерениях, всех поступках – во всех движениях вашего существа. Тогда в результате ваших постоянных усилий сами эти движения достигнут в конце концов наивысшего совершенства.

Всего этого можно достичь с помощью четырехсторонней дисциплины. Здесь приводится ее общее описание. Прежде всего следует заметить, что все четыре направления упомянутой дисциплины не являются взаимоисключающими и могут практиковаться одновременно, причем последнее даже желательно. Исходным является направление, которое мы можем назвать «дисциплиной психического существа». Под «психическим существом» мы понимаем определенный психологический центр всего человеческого существа, который содержит в себе высшую истину нашего бытия, определяет нашу способность к познанию этой истины и воплощению ее в жизнь. Таким образом, первоочередной задачей для нас является осознание в себе психического присутствия и практика сосредоточения на этом присутствии – до тех пор, пока оно не станет для нас живым и конкретным и мы не воссоединимся с психическим настолько, что именно его будем воспринимать как свое настоящее «я».

В разные времена в разных уголках земли было найдено и разработано множество методов, позволяющих достичь восприятия психического существа, а затем и полного единения с ним. Одни из этих методов можно назвать психологическими, другие – религиозными, а иные вообще можно даже отнести к своего рода механическим. В действительности, каждый человек должен сам отыскать свой путь – тот, что подходит ему больше всего; если у него есть к этому горячее, неослабевающее стремление и стойкая, непреклонная воля, он так или иначе, внешним ли образом, например чтением и изучением соответствующих произведений, или внутренне – посредством сосредоточения, медитации, откровения и духовного опыта, но, безусловно, найдет помощь, в которой нуждается для достижения своей цели. Однако здесь есть одно совершенно необходимое условие – искренняя воля открыть истину своего существа и воплотить ее в жизнь. «Открыть и воплотить» – вот что должно стать главным делом нашей

жизни, той бесценной жемчужиной, которую мы должны добыть во что бы то ни стало. Чем бы вы ни занимались и что бы ни делали, каким бы ни было ваше ремесло, живое стремление постичь истину собственного существа и слиться с ней воедино должно обязательно присутствовать во всяком вашем действии, чувстве и мысли.

Очень важно, чтобы эта внутренняя работа сопровождалась еще одним вспомогательным процессом, которым никак нельзя пренебрегать, а именно – развитием ума. Ибо ум, как один из инструментов нашего самосовершенствования, может в равной степени оказать нам большую помощь в этом деле или, напротив, обратиться в значительное препятствие. Человеческому уму в его обычном, «нормальном» состоянии свойственны ограниченность кругозора, поверхностность суждений, косность в понятиях и представлениях, – поэтому необходимо постоянно прилагать усилия к тому, чтобы расширить его кругозор, сообщить ему большую гибкость, ясность и глубину. Вот почему так важно всегда стараться рассматривать события и явления с возможно большего числа точек зрения. Для такой практики существует упражнение, которое с успехом служит этой цели, то есть придает гибкость вашему мышлению, возвышает его. Упражнение состоит в следующем: в возможно более ясной и определенной формулировке выдвигается какой-либо тезис, ему противопоставляется антитезис, сформулированный с такой же точностью. Теперь с помощью вдумчивого умственного изучения нужно расширить содержание проблемы, образованной парой противоположных суждений, и, поднимаясь над этим противоречием, найти его разрешение в объединяющем противоположности синтезе – идее более масштабной, высокой и содержательной.

Можно составить и проделать множество других упражнений в том же духе; некоторые из них могут оказывать благоприятное воздействие также и на ваш характер и обладают таким образом двойной ценностью, поскольку служат сразу двум целям, одна из которых – воспитание и развитие ума, другая – умение владеть собой, управлять своими чувствами, а значит, и теми последствиями, источником которых они могут быть. Например, нужно постоянно упражняться в том, чтобы не позволять своему уму составлять суждения о других людях. Дело в том, что ум не является самостоятельным инструментом познания. Человеческий ум сам по себе не способен находить подлинное знание, но именно знанием он должен приводиться в движение. Знание же обретается в сферах значительно более высоких, нежели те, которым соответствует уровень человеческой ментальности, в частности более высоких, чем даже область чистых идей. Ум должен находиться в покое и внимании, чтобы быть в состоянии воспринять нисходящее свыше знание и выразить его. Ум – это орудие, которое служит нам для того, чтобы облекать в конкретные формы получаемые свыше знания, упорядочивать их и управлять нашими действиями; выполняя именно эти функции, ум в полной мере осуществляет свое подлинное предназначение и действительно по-настоящему приносит нам пользу.

Стоит упомянуть еще одно правило для надлежащего воспитания ума, которое – если вы сумеете превратить его в привычку – в значительной степени благоприятствует развитию вашего сознания в целом. Правило состоит в том, что если у вас с кем-либо возникает разногласие по какому-либо поводу – например, вам нужно совместно с вашим оппонентом принять какое-либо решение или предпринять какие-либо действия, – вы ни в коем случае не замыкаетесь в кругу собственных представлений, не ограничиваете себя исключительно собственным видением дела. Напротив, вы стараетесь понять точку зрения своего оппонента, поставив себя на его место; вместо того, чтобы бессмысленно спорить и ссориться или, хуже того, доводить дело до драки, вы ищете решение, способное удовлетворить обе стороны, а оно всегда найдется у людей действительно доброй воли.

Далее необходимо остановиться на дисциплине в отношении витального существа. Это существо в нас является вместилищем наших побуждений и желаний, источником, с одной стороны, высокого воодушевления, а с другой – насилия, с одной стороны – кипучей энергии, с другой – полной подавленности и угнетенного состояния духа; в нем гнездятся все наши

страсти и мятежные порывы. Оно является движущим началом нашего существа и может, с одной стороны, побуждать нас к созиданию и осуществлению всевозможных целей, а с другой – превращать нас в разрушителей всего и вся. Возможно, эта часть человеческого существа труднее всего поддается правильной дисциплине. Это долгая и кропотливая работа, требующая огромного терпения и совершенной искренности перед самим собой, ибо без полной внутренней честности вы с первых же шагов начнете обманывать себя, и любая попытка добиться какого-либо конкретного результата в духовном развитии (в данном случае, в совершенствовании витального существа) окажется напрасной. При добровольном сотрудничестве витального любая духовная цель, любое внутреннее преобразование становятся реально достижимыми. Вся трудность как раз и состоит в том, чтобы склонить витальное к постоянному и добровольному сотрудничеству. Витальное существо – это, образно говоря, отличный работник, но обычно во всякой работе он ищет прежде всего собственного удовлетворения. Если же ему в этом отказывают – полностью или частично, он обижается, дуется и, в конце концов, в ответ наотрез отказывается принимать участие в деле; все это приводит к тому, что жизненные силы, воодушевление и бодрость духа покидают вас, оставляя вместо себя отвращение к миру и к людям, уныние или возмущение, подавленность и неудовлетворенность. В такие моменты лучше всего оставаться в покое, не предпринимая никаких действий, поскольку в этом состоянии можно натворить множество глупостей и полностью перечеркнуть или же в той или иной мере испортить результаты, достигнутые в течение, быть может, не одного месяца постоянных и целенаправленных усилий. Подобные кризисы менее продолжительны и опасны у тех, кто сумел установить связь со своим психическим существом, – что позволяет им постоянно хранить в себе живое присутствие огня, стремления к истине и сознание идеала, которого предстоит достичь. Это сознание позволяет им правильно обращаться с витальным существом – так, как обращаются с непослушным ребенком, терпеливо и настойчиво, раз за разом объясняя и показывая ему, в чем состоит истина и свет, стараясь переубедить его и вновь пробудить в нем стремление к благу, которое временно угасло в нем, оказалось как бы скрытым от него. Действуя подобным образом, вы сможете использовать каждый внутренний конфликт для того, чтобы совершить новое продвижение вперед, сделать еще один шаг по направлению к цели – совершенству витального. Возможно, ваше продвижение вперед будет медленным, трудным, исполненным неудач и падений, но если, несмотря ни на что, вы будете мужественно, с воодушевлением и оптимизмом стремиться к поставленной цели, можете быть уверены – день вашего торжества непременно настанет и все ваши трудности растают и испарятся без следа в лучезарном сиянии сознания-истины.

Наконец, с помощью разумного, умело построенного физического воспитания мы должны сделать наше тело достаточно сильным и пластичным, превратить его в надежный инструмент для материального воплощения нисходящей силы Истины, которая стремится выразить себя в нас и через нас.

В действительности, тело должно не властвовать над нами, а повиноваться нам; тело по самой своей природе – это послушный и верный слуга. Однако, к сожалению, этот слуга редко обладает способностью (а ему следовало бы иметь ее!) оценить, что правильно, а что не правильно в его отношениях со своими извечными господами – умом и витальным. Он просто слепо повинуетя им, к большому ущербу для собственного здоровья. Ум с непреложностью и нерушимостью и в то же время произвольностью его правил и принципов, витальное – с его страстями, излишествами и увлечениями быстро нарушают естественное равновесие в теле, что приводит к прогрессирующей утомляемости, бессилию, болезням. Тело нужно освободить от этой тирании, что возможно, только если в нем устанавливается непосредственная и постоянная связь с психическим центром. Тело обладает самой разносторонней пластичностью, удивительной приспособляемостью к самым разнообразным условиям и невероятной выносливостью. Оно способно на очень многое, оно способно на такое, чего мы и представить себе не

можем. И когда над ним перестанут хозяйничать невежественные деспотичные узурпаторы, когда оно будет подчиняться одной только высшей истине существа, мы будем поражены его способностям и возможностям. Сохраняя полный и постоянный покой, уравновешенность, нерушимую согласованность в работе всех своих органов и частей, сильное и крепкое, оно будет готово в любое мгновение выполнить то, что от него потребуется, потому что научится получать отдых прямо в процессе деятельности и восстанавливать силы и энергию (которые оно будет расходовать разумно и с пользой) при помощи непосредственного взаимодействия с вселенскими силами. При таком уравновешенном, а потому и здоровом образе жизни тело достигнет, в конце концов, нового гармоничного состояния, которое будет воплощением гармонии высших сфер; в этом состоянии оно обретет совершенство пропорций и идеальную красоту форм. Причем эта гармония будет постоянно развиваться и совершенствоваться; ибо истина человеческого существа отнюдь не статична – она находится в процессе непрерывного развертывания, становления всевозрастающего совершенства. Когда же тело усвоит этот принцип всевозрастающей гармонии и начнет в полной мере следовать ему, тогда, вполне возможно, нам удастся – посредством ряда непрерывных физических преобразований – избежать разрушения и разложения тела. И тогда смерть перестанет быть непреложным законом – потому что для смерти не останется никаких оснований.

Когда мы достигнем такой степени совершенства – в чем, собственно, и заключается наша цель, мы обнаружим, что истина, которую мы стремились найти, содержит в себе четыре главных аспекта: Любовь, Знание, Силу и Красоту. Все эти атрибуты Истины будут естественным и непосредственным образом выражены в нашем существе, которое станет Ее живым воплощением. Психическое будет представлять собой живой сосуд истинной и чистой любви, ум – вместилище непогрешимого знания, витальное исполнится непобедимой мощи и неиссякаемой энергии, тело станет воплощением совершенной красоты и всеобъемлющей гармонии.

*Бюллетень, ноябрь 1950 г.*

## О воспитании

Воспитание и совершенствование человеческого существа должно начинаться при его рождении и продолжаться на протяжении всей его жизни.

На самом же деле, если мы хотим добиться здесь наивысшего результата, воспитание должно начинаться даже еще прежде рождения; в этом случае начала развития и воспитания ребенка полагаются уже матерью, она действует в двух направлениях: во-первых, работает над совершенствованием своих личных качеств и, во-вторых, старается оказывать определенное воздействие на состояние ребенка, которого вынашивает. Ибо совершенно очевидно, что природные свойства ребенка, находящегося в утробе матери, во многом определяются ее личными качествами, ее устремлениями, а также материальными условиями, которые ее окружают. Поэтому она сама должна воспитывать себя надлежащим образом: следить за тем, чтобы помыслы ее всегда были чисты и возвышенны, чувства отличались благородством и утонченностью, материальная обстановка, окружающая ее, была насколько это возможно гармоничной и в то же время скромной и простой. Такова та часть общего воспитания ребенка, которая связана непосредственно с самой матерью. Если к этому у нее добавляется сознательное стремление и твердая решимость вырастить ребенка в соответствии с неким избранным ею высшим идеалом, то тогда для появления ребенка на свет созданы наилучшие условия и для его будущего развития – наилучшие возможности. Если бы все это принимали во внимание, сколько тяжелых заблуждений и ненужных усложнений в воспитании детей удалось бы избежать!

Полная система воспитания должна включать в себя пять главных направлений – по числу основных видов деятельности человеческого существа, разворачивающейся на соответственных планах существования: физическом, витальном, ментальном, психическом и духовном. Эти пять компонентов выступают во времени как определенные этапы общего процесса воспитания, следующие друг за другом в хронологическом порядке по мере взросления человека, однако это вовсе не означает, что каждая последующая сменяет предыдущую, полностью вытесняя ее: воспитание во всех этих направлениях, которые именно дополняют друг друга, продолжается всю жизнь.

Далее мы по порядку рассмотрим отдельно каждый из этих пяти аспектов общего воспитания человека, а также их взаимные связи. Однако, прежде чем мы приступим к подробному рассмотрению, мне хотелось бы дать один общий совет родителям. По тем или иным причинам большинство из них достаточно легкомысленно относятся к тому, чтобы дать должное воспитание и образование своим детям. Они считают, что если они, произведя ребенка на свет, обеспечивали его питанием, заботились об удовлетворении его разнообразных материальных нужд, более или менее следили за его здоровьем, то они тем самым исполнили свой родительский долг. Затем они отдают ребенка в школу и всю ответственность за его дальнейшее воспитание и обучение перекладывают на плечи учителей.

Среди родителей, разумеется, есть и такие, кто, понимая значение хорошего воспитания для своего ребенка, всеми силами старается дать ему такое воспитание. Но очень немногие из них, даже из тех, кто наиболее серьезно и искренне относится к делу, знают, что первое, с чего нужно начинать воспитание своего ребенка, – это воспитать самих себя, вам необходимо поднять уровень собственного сознания на должную высоту, добиться умения полностью управлять собой, с тем чтобы своим поведением никогда не подать вашему ребенку дурного примера. Дело в том, что наиболее действенное воспитание – это воспитание прежде всего собственным примером. Правильные речи и мудрые советы оказывают очень малое влияние на ребенка, если ваше собственное поведение не служит примером приложения ваших наставлений на деле. Искренность, честность, смелость, беспристрастность, бескорыстие, терпение, выдержка, настойчивость, спокойствие, самообладание – всему этому намного легче, проще и

быстрее научить примером, чем красивыми словами. У родителей должны быть высокие идеалы, которых нужно всегда и во всем придерживаться, тогда и сам ребенок мало-помалу начнет подражать родительскому образцу и естественным образом у него разовьются те качества, которые вы хотели бы у него видеть. Детям свойственно вполне естественное уважение к своим родителям, восхищение ими; родители в глазах ребенка – это всегда нечто вроде полубогов (конечно, не считая тех случаев, когда это совсем уж недостойные люди), на которых он изо всех сил старается быть похожим во всем.

За редким исключением, родители не представляют себе, какое огромное негативное влияние оказывают на их ребенка их собственные недостатки, нервозность, слабости, неумение владеть собой. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вас уважал, вы должны прежде всего уважать себя сами и быть достойными уважения во всякое мгновение своей жизни. Вы никогда не должны позволять себе никакой тирании, никакого деспотизма, ни даже нетерпения по отношению к ребенку, он не должен быть жертвой вашего дурного настроения. Когда ребенок обращается к вам с вопросом, не следует отделяться от него каким-нибудь глупым или надуманным ответом под предлогом того, что он пока еще не в состоянии понять правильный ответ. Всегда можно найти понятный ответ, если приложить для этого некоторые усилия; в противоположность распространенному мнению о том, что говорить правду не всегда хорошо, я утверждаю, что говорить правду хорошо всегда, но здесь требуется определенное искусство – высказать ее таким образом, чтобы она стала доступна вашему слушателю. В раннем возрасте, до двенадцати-четырнадцати лет, ум ребенка с большим трудом воспринимает абстрактные понятия и общие идеи. Тем не менее, и в этом возрасте можно научить ребенка понимать такие вещи, пользуясь конкретными образами, символами, прибегая к иносказанию. До определенного – и достаточно большого – возраста, а также в тех случаях, когда ум человека так и остается на «детском» уровне развития, толково рассказанная притча, история, сказка могут научить гораздо большему, чем самые пространственные отвлеченные объяснения.

Следует избегать и еще одной ошибки в воспитании детей. Никогда не ругайте ребенка, если на то нет веских оснований, прибегайте к этому средству только в случае самой крайней необходимости, когда нет иного выхода. Ребенок, которого часто бранят, в конце концов становится глух ко всяким укорам и упрекам, он уже почти не придает значения суровым словам и тону. Особенно же не выговаривайте ему за те ошибки и недостатки, от которых не сумели избавиться вы сами. Дети – очень тонкие и проницательные наблюдатели; они очень быстро обнаруживают наши слабости и беспощадно разоблачают их.

Если ребенок совершил дурной поступок, проследите за тем, чтобы он сам, по своей воле, честно в нем сознался, а когда он вам признается, вы должны ласково и по-доброму объяснить ему, почему этот поступок дурной, чтобы он уже никогда впредь не совершал ничего подобного, но никогда не ругайте его – признание вины всегда заслуживает прощения. Также ни в коем случае нельзя допускать страха со стороны ребенка в ваших отношениях с ним; страх – пагубное средство воспитания: он неизбежно порождает ложь и обман. Только ласковое и гибкое, проницательное обращение, постоянно внимательное, но мягкое, и должные практические познания смогут создать между вами и вашим ребенком те узы доверия, которые необходимы для того, чтобы ваше воспитание было по-настоящему действенным. И, наконец, никогда не забывайте, что вы должны постоянно контролировать себя, чтобы быть на должной высоте, соответствующей задачам воспитания, и исполнить тот долг перед своим ребенком, который вы взяли на себя уже одним тем, что произвели его на свет.

*Бюллетень, ноябрь 1950 г.*

## О физическом воспитании

Из всех областей человеческого сознания его физическая часть, то есть физическая субстанция, материя, организованная в форму тела, в наибольшей степени подчиняется изменению и управлению с помощью метода, распорядка, дисциплины, различных приемов и правил. Недостаток пластичности и восприимчивости физического существа, свойственный вообще материи, должен восполняться тщательной организацией его жизнедеятельности, одновременно подробнейшим образом разработанной и наряду с этим всеобъемлющей. Добиваясь такой организации, не следует забывать о взаимной зависимости и взаимной проницаемости различных планов сознания человеческого существа. Так, например, физическое выражение любого ментального или витального импульса всегда принимает некую вполне определенную последовательность движений. Вот почему физическое воспитание, воспитание нашего организма, если мы хотим, чтобы оно принесло плоды, должно быть строгим и всесторонним, отличаться предусмотрительностью и методичностью. В конечном счете физическое воспитание находит свое выражение, закрепляется в привычках, мы можем назвать наше физическое существо – тело – существом привычек. Естественно, для правильного физического развития необходимо внимательно следить за своим физическим состоянием и управлять своими привычками, которые, с одной стороны, должны подчиняться порядку и правилам, а с другой – обладать известной подвижностью и пластичностью, чтобы у вас была возможность приспособлять их к меняющимся внешним условиям и потребностям роста и развития вашего существа.

Физическое воспитание должно начинаться с момента появления человека на свет и продолжаться до конца жизни. Никогда не рано начать его и никогда не поздно продолжить.

Физическое воспитание должно осуществляться в трех основных направлениях:

- 1) контроль за состоянием организма и подчинение его жизнедеятельности правильной дисциплине;
- 2) всестороннее, методичное и гармоничное развитие всех частей организма и его двигательной активности;
- 3) исправление возможных дефектов и отклонений в физическом состоянии организма.

Можно сказать, что с самого первого дня после появления ребенка на свет должна осуществляться первая часть этой программы во всем, что касается питания, сна, удаления из организма ненужных веществ и так далее. Если еще с пеленок привить ребенку правильные привычки, то это на всю жизнь избавит его от многих неприятностей и неудобств; кроме того, это намного облегчит задачу тем, кто будет ухаживать за ним в первые годы его жизни.

Конечно же, чтобы такое воспитание было разумным, просвещенным и плодотворным, оно должно основываться на определенном минимуме знаний о человеческом организме, его строении и функционировании. По мере взросления нужно постепенно приучать ребенка следить за работой своих внутренних органов, чтобы он мог все лучше и лучше управлять их деятельностью и поддерживать ее в естественном гармоничном состоянии. Что касается осанки, характерных поз тела, двигательной активности, то в этом отношении дурные привычки усваиваются ребенком очень рано и очень быстро, что может послужить причиной неблагоприятных последствий, которые будут сказываться на протяжении всей жизни человека. Родители, которые действительно серьезно подходят к вопросам физического воспитания и стремятся создать наилучшие условия для нормального развития ребенка, смогут легко найти нужные советы и рекомендации. Этот предмет подвергается все более и более тщательному изучению, уже вышло и продолжает выходить множество книг и пособий, которые содержат все необходимые сведения и могут служить руководством в деле физического воспитания.

У меня нет возможности входить во все подробности практики физического воспитания, здесь каждая конкретная проблема отличается своеобразием и решение будет своим, индивидуальным в каждом конкретном случае. К настоящему времени вопрос о питании изучен широко и подробно; режим и состав питания, способствующего правильному росту и развитию ребенка, в целом известен, и соответствующие знания могут принести очень большую пользу в этом отношении. Однако крайне важно помнить, что здоровый, ничем не поврежденный организм обладает инстинктом гораздо более верным, чем любая теория. Сообразно этому, если вы хотите, чтобы развитие вашего ребенка происходило естественным путем, вы не должны заставлять его принимать в пищу то, что ему неприятно, поскольку чаще всего в таких случаях сам организм руководствуется присущим ему инстинктом, который безошибочно подсказывает ему, что для него является вредным – если, конечно, мы не имеем дела с особо капризным ребенком.

Это свойство организма – если он находится в нормальном состоянии, то есть в состоянии, не нарушаемом вмешательством ментальных установлений и построений или влечений и побуждений витального существа, – свойство отлично разбираться, что для него полезно и необходимо, а что вредно и не нужно, распространяется не только на пищу, но и на все остальные его потребности, но для того, чтобы это свойство нашло надлежащее применение на практике, нужно умелым и внимательным воспитанием научить организм отличать свои желания от своих действительных потребностей.

Необходимо привить ребенку вкус к пище простой и здоровой, питательной и возбуждающей аппетит, но в то же время лишенной всяких замысловатостей и затей. В его повседневном рационе не должно быть пищи, которая просто набивает, отягощает желудок и только; и самое главное, ребенка нужно приучить принимать пищу лишь в том количестве, какое ему подсказывает чувство голода, не больше и не меньше, прием пищи не должен служить поводом для удовлетворения чревоугодия и обжорства. С самого раннего детства человек должен знать, что есть нужно для того, чтобы сообщить силу и здоровье своему организму, но отнюдь не для того, чтобы доставить себе наслаждение вкусовыми ощущениями. Пища ребенка должна подбираться в соответствии с его характером, приготавливаться в соответствии с требованиями гигиены и чистоты, она должна быть приятной на вкус и в то же время совершенно простой. Состав пищи и ее количество должны определяться возрастом ребенка и его обычной активностью. Она должна содержать все элементы – как с точки зрения химической, так и энергетической, необходимые для развития и сбалансированного роста каждой части организма.

Коль скоро, как уже было указано, пища дается ребенку исключительно для поддержания его здоровья и сообщения потребной ему энергии, она не должна ни в коем случае – этому нужно уделить особое внимание – служить средством принуждения или наказания. Весьма распространенный «педагогический» прием: «Сегодня ты был плохим мальчиком, поэтому останешься без сладкого» – и тому подобное крайне пагубно сказывается на развитии ребенка. Дело в том, что таким образом вы создаете у него представление, что пища дается ему в основном для удовлетворения его желаний, а не в силу необходимости, то есть для необходимой поддержки организма в должном состоянии.

Еще одно качество должно быть с самого раннего возраста привито ребенку – любовь к чистоте и привычка соблюдать правила гигиены. Но добиваясь от ребенка чистоплотности и соблюдения гигиенических норм, нужно вместе с тем принимать все меры, чтобы у него не возникало страха перед опасностью заболеть. Страх – наихудшее средство воспитания и самое верное средство навлечь на себя именно то, чего человек боится. Отсюда вывод: нет страха перед заболеванием – нет и предрасположенности к нему. Существует широко распространенное мнение, что особо выдающиеся умы помещаются, как правило, в хилот теле. Но это мнение столь же обманчиво, сколь и мало обоснованно. Возможно, в истории и были времена господства такого болезненно-романтического вкуса, который приписывал какое-то особое, высокое

значение физически расстроенному состоянию индивида, но, к счастью, подобного рода поведения сошли на нет. В наше время уже по достоинству ценится гармонично сложенное, крепкое, с хорошо развитыми мышцами, здоровое тело, уравновешенный во всех отношениях физический организм. В любом случае нужно воспитывать в ребенке уважение к здоровью, у него должен вызывать восхищение здоровый организм человека, способный противостоять любой болезни. Довольно часто ребенок притворяется больным, чтобы уклониться от выполнения каких-либо скучных для себя обязанностей, какого-либо неинтересного дела или же просто чтобы разжалобить родительские сердца и добиться исполнения какой-либо своей прихоти. Нужно как можно раньше добиться от него полного понимания того, что такое поведение не имеет смысла и нет причин рассчитывать, что больным он представляет собой более важную персону и в большей степени рассчитывать на всеобщее внимание, чем оставаясь здоровым. Слабые – в том числе и в физическом отношении – люди склонны считать, что слабость придает им больший вес в глазах окружающих, они пытаются играть на этом, используя свою слабость или даже болезнь как средство вызвать к себе внимание и сочувствие со стороны окружающих. Ни в коем случае не следует поощрять в ребенке такого рода вредные наклонности. Нужно внушить ребенку, что болеть – это признак слабости и имеющихся у него недостатков, а отнюдь не силы, эдакого жертвенного героизма и поэтому превосходства над окружающими.

Как только у ребенка появляется способность двигать конечностями, следует каждый день посвящать определенное время развитию всех частей его тела. Двадцати-тридцати минут ежедневной, методичной и регулярной тренировки, лучше сразу после сна, достаточно, чтобы обеспечить нормальную работу и равномерный рост его мышечной системы, при этом особое внимание следует уделять разработке подвижности суставов и позвоночника, чтобы не допустить анкилоза (неподвижности), недостатка, возникающего значительно чаще, чем принято думать.

В общей программе детского воспитания важное место должны занимать занятия спортом и игры на свежем воздухе, которые для пользы здоровья играют большую роль, чем все лекарства вместе взятые. Один час движения на воздухе укрепляет ослабленный организм и, более того, способствует излечению, например анемии, лучше, чем целый арсенал стимуляторов. Мой совет – употреблять лекарства только в самом крайнем случае, когда этого избежать совершенно невозможно, причем это «совершенно невозможно» должно выполняться очень строго. В программе физического воспитания своего ребенка вы, разумеется, можете использовать уже известные системы и методики, разработанные человечеством для развития физических способностей, но поскольку все они неизбежно носят общий характер, то, остановив свой выбор на какой-либо из них, необходимо скорректировать ее так, чтобы она наилучшим образом отвечала индивидуальным особенностям вашего ребенка, для этой цели лучше всего посоветоваться с авторитетным специалистом или же обратиться за помощью к многочисленным уже изданным и продолжающим издаваться руководствам по этому вопросу.

Но каковы бы ни были ежедневные затраты физической энергии ребенка в рамках избранной вами программы его физического воспитания, в ней обязательно должно быть предусмотрено необходимое и достаточное время для сна. Очевидно, с возрастом время, потребное для сна, будет меняться. В грудном возрасте, например, ребенок должен спать дольше, чем бодрствовать. Затем, по мере того как ребенок растет, время, отведенное сну, уменьшается. Но до достижения зрелого возраста оно не должно быть меньше восьми часов в сутки, причем помещение для сна должно быть хорошо проветрено и по возможности защищено от шума. Ни в коем случае нельзя допускать задержек с отходом ко сну до более позднего, чем следует, срока. Дело в том, что время до полуночи – это наилучшее время для отдыха нервной системы. Более того, отдых и расслабление необходимы также и в период бодрствования, если вы хотите поддерживать его нервную систему в уравновешенном состоянии. Умение расслабить мышечную и нервную систему – это искусство, которому нужно обучить ребенка

в самом раннем возрасте. Многие из родителей, вопреки этой необходимости отдыха, заставляют детей постоянно двигаться. По их мнению, если ребенок находится в покое, значит, он болен. У некоторых родителей вообще существует дурная привычка заставлять детей работать по дому в то время, которое могло бы быть отдано их отдыху. Нет ничего вреднее такого «педагогического» приема для еще не окрепшей, еще только начинающей формироваться нервной системы, которая не в состоянии выдержать напряжения, потому что от ее юного обладателя требуется слишком продолжительное усилие или потому что он занят каким-либо делом по принуждению, а не по своему собственному выбору. С риском выступить против многих расхожих представлений, задеть чьи-либо убеждения, которые на самом деле являются предубеждениями, я берусь утверждать, что родители не вправе превращать ребенка в своего слугу – как будто в этом и состоит его прямой долг. Было бы правильнее и естественнее прямо противоположное положение вещей: в роли слуг, если угодно, должны выступать скорее родители, по крайней мере, они должны с великим усердием ухаживать за своим ребенком, заботиться о нем. Только в том случае, если ребенок сам захочет помочь семье каким-либо делом, которое будет для него, скорее, игрой, чем обязанностью, допустимо его участие в домашних делах. Но и в этом случае нужно внимательно следить за тем, чтобы это происходило не за счет времени отдыха, необходимого для нормальной жизнедеятельности его организма.

Уже было сказано, что с раннего детства ребенку следует прививать уважение к хорошему здоровью, физической силе, уравновешенности организма. Но не менее важно, чтобы он понимал и огромное значение физической красоты, равно как и вообще прекрасного в мире. У ребенка должно быть стремление стать во всех отношениях красивым человеком, но не ради того, чтобы понравиться окружающим, вызвать их восхищение, а из любви к самой красоте. Каждому человеческому существу по силам добиться гармонии между всеми частями его организма, а также гармонии всевозможных движений тела. С помощью разумной системы физического воспитания, последовательно применяемой с самого начала его появления на свет, любой физический организм может быть приведен в состояние, которое является совершенным воплощением собственно только ему одному присущей гармонии, и таким образом стать орудием, пригодным для воплощения истинно прекрасного во всей своей жизнедеятельности. Когда мы будем говорить о других аспектах общего воспитания человеческого существа, мы увидим, каковы должны быть те внутренние свойства, которых необходимо достичь индивиду, чтобы упомянутое воплощение прекрасного состоялось в полной мере.

До сих пор здесь речь шла о физическом воспитании именно детей, поскольку многие изъяны их телосложения можно исправить и многих недостатков физического развития можно избежать с помощью построенной со знанием дела и правильно применяемой во времени – в зависимости от возраста ребенка – системы физического воспитания. Но если по каким-либо причинам человек не получил должного физического воспитания в детстве или позже, в юности, то физическое самовоспитание можно начать в любом возрасте и продолжать до конца жизни. Но чем позже вы начинаете, тем выше вероятность того, что вам придется столкнуться с многочисленными дурными привычками, которые нужно будет исправлять, со многими проявлениями закрепощенности и тугоподвижности в различных частях организма, которым надо будет сообщить нужную гибкость и пластичность, со многими недостатками физического развития, которые придется устранять. И уже одна эта работа потребует большого терпения и настойчивости, а между тем она является всего лишь подготовительным этапом, так как только после нее можно будет начать выполнять собственно конструктивную программу, цель которой – гармония форм и движений тела. Но если в вас всегда будет жив идеал красоты, который вы стремитесь воплотить в своей жизни, то, можете быть уверены, рано или поздно вы достигнете поставленной цели.

## **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.