

# ЗЕМЛЯ ОБЕТОВАНИНАЯ

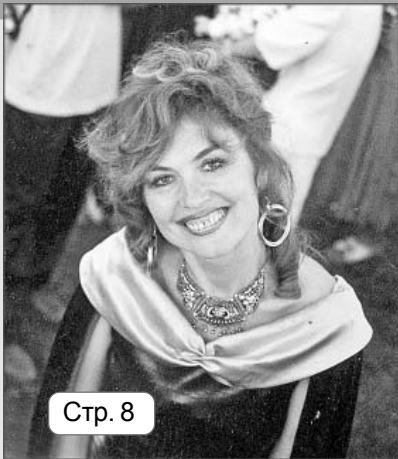


Церковь Последнего Завета

Ноябрь №39 (635) 2008 г.



Сегодня в выпуске:



Стр. 8

## Школа Жизни

Глава 22 (47 год Э. Р.) .....1

## Изучая Писание

«Музыка – прекрасное начало...» 5

## Община сегодня

Татьяна Денисова: «Наша культура – это лицо общины!» 7

## Мастера искусств общины

Татьяна Алыцкая: «Научиться петь может каждый!» .....8

## Это любопытно

Музыка лечит! .....12

## Литературная страница

Поэзия Светланы Бабушкиной 16

# Школа Жизни

Глава 22 (47 год Э. Р.)



фрагменты из встреч с Учителем после слияния пятого и двенадцатого августа.

2. «Учитель! Скажи, пожалуйста, если ребёнок капризничает (может, зубки режутся, животик болит) и папа мой предлагает помочь ей руками, экстрасенсорными способностями, можно согласиться на это?»

3. «Как хочешь. Зачем спрашиваешь?»

4. «У меня сомнения: а вдруг навредить можно?»

5. «Всякое может быть. Как чувствуешь. Можно навредить, можно не навредить – это по-разному может быть».

6. «Если, допустим, я вижу, что она успокаивается, ей легче становится, тогда можно оценить, что вреда нет, да? Папа мой повлиял – и она успокоилась».

7. «Наверное, было хорошо. Это по-разному может быть. Здесь нет какой-то жёсткой схемы. Здесь нельзя будет сказать, что однозначно негативно или однозначно положительно может быть в таком случае. Может быть по-разному.

8. Попытка энергией воздействовать – это накладывать информацию. Информацию, которую сам не контролируешь. Ты контролируешь только ту часть, которую осознаёшь, в состоянии осознать.

9. Но есть ещё часть, которую осознать невозможно, но которой могут воспользоваться другие. Поэтому может быть



вред, а может и не быть его. Если никто не воспользуется и не наложит негативного, то не будет вреда».

10. «А если человек осознано не накладывает негативного?»

11. «Я же сказал, что это не зависит от него. Есть осознанное, им понимаемое, и есть то, чего он понять не в силах будет. Это он контролировать не сможет».

12. Поэтому все эти вещи мама делает прежде сама, умея находить правильное состояние, молитвенное, спокойное, хорошее, доброе. Прежде на маме лежит ответственность за детей. Ей надо учиться быть спокойной и уметь находить то равновесие психологическое, которым она будет всё править».

13. «Своей энергией, я правильно понимаю?»

14. «Да, обязательно прежде своей. Мама должна обладать такой возможностью. Это от природы даётся ей, и она должна уметь этим управлять, держать себя в порядке».

15. «То есть больше мира и спокойствия в душе?»

16. «Да. А так ты начинаешь волноваться: а вдруг плохо? а вдруг навредит? И начинаешь думать о том, о чём маме не следовало бы вообще думать. Ты в себе начинаешь сомневаться и ищешь помощь на стороне».

17. Но ты перестаёшь верить в себя. А это уже напрямую сказывается на воспитании ребёнка сразу же, тут же. Эта твоя информация, это твоё недоверие начинает накладываться, информационно начинает менять поле ребёнка».

18. «Раньше мой сын был у меня на первом месте. Три года назад я вышла замуж, теперь у меня муж на первом месте стал. И я испытываю постоянно чувство вины перед сыном, что я ему сейчас недостаточно внимания уделяю».

19. «А он требует всё внимание, которое у тебя есть? Ведь детям нельзя уделить такое внимание, которое женщина должна уделить мужу. И это нормально. Это закон. Нельзя, имея мужа, уделить всё имеющееся внимание только детям, это будет перегиб в воспитании. Неправильно. Потом у них в семье начнётся та же проблема, когда они вырастут».

20. «Мне не надо его излишне ласкать?»

21. «Непонятно. Слово «излишне» с чем-то связано?»

22. «Мне всё время кажется, что ему недостаёт именно моего физического...»

23. «Значит, по возможности ты это уделяешь. Но чтобы сказать «излишне», надо более конкретно говорить».

Тогда с какой-то ситуацией это должно быть связано, с какой-то накладкой психологической в вашей семье, где ты видишь: проблема возникает».

24. Но ты сейчас не обозначаешь проблему. Ты просто говоришь о переживании. Лучше не руководствоваться таким переживанием, это опасно уже. Ситуация уже в тебе».

25. «Например, когда муж приходит домой, мы сидим вместе общаемся. Нам хочется друг с другом общаться...»

26. «Общаться... Постоянно общаться? В течение часа, пяти минут? Это уже начинается ситуация, где надо ещё точнее опять упоминать. А ребёнок подбежал, захотел просто побыть рядышком, просто прижаться и посидеть рядышком – и вы не даёте ему это сделать».

27. «Я чувствую, что мужу хочется, чтобы мы только вдвоём были. Я это чувствую».

28. «Весь вечер?»

29. «Ну да».

30. «Или в течение часа он бы хотел просто побыть вместе наедине? Начинаются нюансы...»

31. «Он говорит, что в течение часа».

32. «Но и что тут, жалко часа уделить? Это нормально, потому что всё остальное-то время всё равно ребёнку уделяется. Представляешь, час мужу в день уделить – и проблема! Конечно, тогда это уже перегиб. Тут ты зря волнуешься. Смело можешь уделить время и объяснить ребёнку».

33. Правильно пояснять – важно. В этом случае, когда даёт родитель какой-то отказ ребёнку в чём-то, очень важно не скупиться на пояснения, в связи с чем это делается, чтобы у него тоже правильное возникло понимание и он не был эгоистом. Иначе потом проблема возникнет большая, очень большая, когда он начнёт подрастать».

34. «Пока не понимаю, не может уложиться».

35. «Будет трудно это понять, пока он не вырастет. Потом ты увидишь воочию и начнёшь понимать. И объяснить это будет непросто. Я могу тебе только на твой вопрос ответить: можешь смело уделить мужчине внимание в этот час и объяснить ребёнку, что в данном случае это очень важно».

36. Но только какое внимание требует ребёнок – непонятно...»

37. «Я тоже не понимаю, что ему надо от меня».

38. «Так ты не называешь Мне ничего. Или Мне надо пойти в дом заглянуть? Как узнать, что ему надо?»

39. «Общаться с ним больше. Мне уже неинтересны его интересы... электроника...»

40. «Сколько ему лет?»

41. «Восемь».

42. «Ого! И он весь в электронике?»

43. «Да. У него такие интересы, и я даже не знаю уже, о чём с ним общаться».

44. «Так ты его спроси, что он хочет. Ты его спроси, если он к тебе подходит за каким-то вниманием. Или он вообще тебя не просит, а ты бегаешь за ним и пытаешься что-то сделать и волнуешься?»

45. «Он больше требует физического внимания».

46. «Что именно?»

47. «Обняться. Он всё время виснет на мне».

48. «А при чём здесь электроника?»

49. «Разговаривает об этом со мной, например».

50. «Ну, слушать можешь, просто слушать».

51. «Слушаю, поддакиваю без интереса, без внимания к нему».

52. «Нормально, если всё равно не понимаешь ничего в электронике. Нормально, поддакивай».

53. «Учитель, а у меня часто такие состояния без мужа именно (когда муж дома, я на нём сосредоточена вся), что я замыкаюсь в себе, ухожу в себя. И когда сын подходит ко мне, я вижу, что ему нужно какое-то внимание от меня, то меня очень раздражает, что он выводит меня из этой задумчивости».

54. «И не даёт думать о проблемах, да?»

55. «Да».

56. «Тебя раздражает. Тебе просто важно повариться в проблеме, попереживать?»

57. «Мне нужно найти смысл жизни и всё прочее».

58. «Смысл жизни – быть полезной, нести радость. Если ребёнок нуждается, чтобы ты его погладила, как-то взбодрила, это гораздо лучше, чем ты покопаешься в проблемах внутри».

59. «Такое навязчивое состояние постоянно...»

60. «Если у тебя перегиб в сторону проблем своих идёт, то любая попытка другого человека тебя отвлечь может легко выглядеть навязчивой. Любая даже попытка. Это уже будет твой перегиб – давать оценку ненормальную обстоятельствам».

61. Навязчивое – это уже немножко другое. Одно дело – он вроде бы электроникой увлекается, но он никогда к ней не подходит, он всегда висит на тебе. Ты же говоришь «виснет», значит, всегда висит. Он электроникой увлечён, но он даже не знает, где у него всё стоит. Тогда странное у него увлечение электроникой. Он не забыл, как она выглядит-то хоть в этом случае?

62. Либо время от времени он, занимаясь там, выскочил в тот момент, когда ты погрузилась в задумчивость, и отвлек тебя».

63. «У него как раз это и бывает, что, именно когда я в задумчивости, он всё время рядом».

64. «Ну и нормально. Ты представляешь, он несколько часов сидит, сидит – раз, выскочил на пять минут: «Мам!» – раз – повис. А ты в этот момент такие глобальные проблемы внутри решаешь. И тебе так сложно оттуда выйти. Ты так много решаешь там внутри, так тяжело! А тут он отвлекает ещё через каждые несколько часов».

65. «Именно когда у меня такое состояние сложное, он постоянно около вертится».

66. «Ну и хорошо! У тебя же нехорошее состояние? Или у тебя весёлое состояние?»

67. «Нехорошее».

68. «Вот. Значит, он тебя отвлекает от этого нехорошего».

69. «А как не погружаться в эти состояния?»

70. «А зачем погружаться? Чтобы нехорошо было?»

71. «Как не погружаться?»

72. «Поменьше размышляй на эту тему, постарайся больше о чём хорошем подумать».

73. «То есть положительные мысли?»

74. «Да, конечно. Всегда надо стараться положительно мыслить. Вы можете размышлять только в том случае, где действительно видится конструктивная необходимость, что-то действительно вам надо решить; решить и потом предпринять эти усилия правильные; а как правильно – вам надо осмыслить. Вот тогда ещё нормально: погрузиться, осмыслить и предпринять уже усилия».

75. Но вы посмотрите, как вы рассуждаете. Действительно ли вы находите это решение, либо просто крутите, переживаете, ругаете сами себя, а конструктивного решения нет? Если вот это постоянно внутри самопереживание такое вы развиваете, тогда это ненормальное погружение внутрь себя, это ни к чему. Лучше больше думать о хорошем».

76. Потому что, что бы ни произошло раньше, что вас огорчить могло, это так надо было. Просто надо было, чтобы было именно так. И вы не должны были по-другому сделать. Поэтому оно свершилось, оно сделало своё действие, а вы должны идти дальше, а не прилипать к тому прошлому событию негативному».

77. Некоторые вещи, которые вы делаете и которые с вами делают другие, неприятные вещи, они порой просто необходимы, для того чтобы эта

боль, вам причинённая или кому-то вами причинённая, была для блага формирования личности того человека или вашей личности».

78. Потому что та или иная боль стимулирует мышление. Она должна, призвана подтолкнуть вас к правильному осмыслению ситуации, к пониманию собственных ошибок».

79. Боль вы собираете прежде всего только от собственных ошибок. Значит, их надо осознать. И пока человек упорно не пытается это осознать, ему кто-то должен приносить боль».

80. Но ему не может принести боль праведный человек. Поэтому вы сталкиваетесь друг с другом таким образом, чтобы как можно больше вы друг другу боли этой нужной, поучительной принесли. И вы не сможете с этим справиться, потому что ваши особенности такие».

81. Поэтому слабости ваши порой очень важны, чтобы друг другу создать нужные условия для воспитания».

82. И где-то вы уже можете осознать, можете себя сдерживать. Но в некоторых обстоятельствах вы не сможете себя сдерживать. Вы просто впоследствии отметите: что-то странное с вашей головой произошло, вы даже не успели понять, почему так случилось. А вот это и будет тот момент, который был использован, учитывая ваши качества, которые вы не имели возможности изменить. И вам за это себя корить нет смысла».

83. Вы можете себя корить только в том случае, когда вы действительно хорошо осознаёте в какой-то момент, что так делать не надо, но вы берёте и всё-таки находите другое себе объяснение, что нет, всё-таки вы сделаете, и делаете, выискивая какую-то другую выгоду. Вот тогда это ненормальный поступок».

84. Но если вы внимательно проанализируете свои прошлые шаги, какие-то горькие обстоятельства из прошлого и вы увидите: а вы по-другому не могли сделать, то это как раз то обстоятельство, за которое нет смысла себя корить. Этому надо было быть. Это возможность вам была накапливать мудрость».

85. Мудрость очень важную, чтобы в куда более ответственный момент вы поступили уже правильно. Где гораздо большие будут решаться обстоятельства в вашей жизни, большую ценность нести».

86. Поэтому тут надо повнимательней относиться к тем проблемам, которые вы уже запечатлели внутри себя».

87. Смотрите, будьте внимательнее, не погружайтесь излишне туда, где конструктивного вы ничего вынести не можете. Нет смысла это вспоминать».

И ругать себя за это нет смысла. Идите теперь дальше. Вот теперь старайтесь не повторять ошибок, если какие-то ошибки уже за собой усмотрели».

88. Поэтому не надо так погружаться. И ребёнок порою бегаёт не случайно в таких ситуациях. Потому что это сама реальность пробует вас выдержать из ситуации бестолковой».

89. Всё. Следуйте этому. Будьте благодарны тому, что вас выводят из этой ситуации хотя бы со стороны. И не будь этого ребёнка, тогда у вас просто в скором времени с головой непорядок начнётся большой. Это ещё хуже будет для всех вокруг».

90. «Я вот всё думаю: раньше такая жизнь интересная у меня была, были цели такие интересные, у меня радость жизни была. А сейчас никаких желаний нет. Цели, которые я поставила перед собой (быть домохозяйкой, как Ты учишь, служить мужчине) мне не настолько интересны, что ли...»

91. «Потому что всего, что вам требуется сделать для развития, у вас нет. Ну, логически посмотри: вы же стараетесь обрести то, чего нет. А раз этого нет, то чувственно вы не можете это переживать правильно. Вы на это не настроены, ваш радиоприёмник не настроен на эти волны. Есть волны, но вы их не улавливаете, вы не ощущаете их».

92. Поэтому труд праведный всегда идёт с волевым усилием, а не потому, что его хочется сделать».

93. На хорошей волне, когда у вас очень хорошее настроение, вы хотите это сделать, потому что в этом случае естественно проявляются качества, Богом вам данные. Ваша душа несёт уже все эти положительные основы. И когда вы в хорошем настроении, они легко пробиваются, их не тормозят эгоистические особенности, которыми вы переполнены».

94. Поэтому здесь требуется время, ваша работа над собой, которую вы делаете волевым усилием, которая вам неинтересна, но которую упорно из года в год вы делаете, настраивая себя на эту волну».

95. И когда эта настройка произойдёт, вы ощутите чувственную потребность это делать. Не потому, что голова говорит: так правильно, так надо, а потому, что вы очень хотите это делать и по-другому вам неинтересно уже. Вот эту перестройку внутри нужно совершить. Но это – волевое усилие. И если ты говоришь, что это тебе неинтересно, всё нормально».

96. «А надо ли себя активизировать в этом? Например, я знаю, что мне надо хозяйство научиться вести, шитью научиться... Надо усилия в эту сторону прикладывать?»

97. «Усилия надо прикладывать, конечно. Для хозяйки надо уметь многое делать правильно, чтобы дом у тебя в порядке был, – быть мастерицей. Руки у тебя мастеровые должны быть».

98. «Учитель, а отвлечься от этого можно как-нибудь? Например, бывает желание хоть на месяц куда-нибудь съездить, полностью от этого быта отвлечься, потом снова приехать».

99. «На месяц – многовато».

100. «Многовато?»

101. «Да, конечно, многовато».

102. «То есть это я как бы работу бросаю внутреннюю свою, да?»

103. «Да, да. Но переключиться – нормально. Сходить в кино или ещё что-то... Да просто даже отдохнуть куда-то выскочить – возможно такое. Для некоторых женщин достаточно, чтобы их отпустили в магазин, у них отличное переключение происходит. Они там ходят, хотя ничего не купят, но просто...»

104. «А вот заработать деньги женщине, если мужчина...»

105. «Это всё зависит от обстоятельств, насколько какие-то ситуации у вас своеобразные в жизни происходят, насколько в этом явная потребность для вашей жизни. Но явная потребность! А так, по большому счёту если смотреть, для мужчины это позорно (как-то так можно сказать). Ну как так – женщина зарабатывает у него в доме?! А он что делает?»

106. «На одежду красивую...»

107. «Смотря на какую красивую одежду».

108. «Материалы красивые – это всё деньги. И я думаю, что женщина должна заработать. Если она хочет красиво одеваться, то она и должна зарабатывать себе на это».

109. «Неправильно. Это мужчины забота. Нормально, что мужчина зарабатывает на то, чтобы женщина была опрятной и могла красиво одеться».

110. Просто слово «красиво» – это очень растяжимое понятие такое. Можно выбрать одно платье и получить от мужа в лоб после этого», – рассмеялся Учитель.

111. «А у женщин есть желание, чтоб было многообразие одежды».

112. «Ну, нормально. Но всё равно у всех у вас по-разному к этому подход. Можно выбрать очень дорогое, а можно – тоже красивое, но недорогое. Так что важно? Кому-то важно, чтобы это было дорогое, неповторимое. Потому что, если подружка оденет такое же платье, уже всё – настроение упало».

113. Смотря как вы к этому подходите. Вот здесь уже перегибы вполне могут быть. Но то, что разнообразие какое-то у женщины есть, она к этому

стремится, – это нормально. И мужчина если в этом поучаствует, так это замечательно».

114. То есть будет уже неверно, у мужчины будет перегиб, если он скажет: «Если ты хочешь одеваться красиво, тогда вот тебе молоток – иди работай!»».

115. «А если он скажет: «Вот тебе деньги на одно платье и всё, хватит?»»

116. «Но если больше нет у него денег, он видит, что каждый месяц только на одно платье может дать, тоже нормально. Представь, сколько платьев за несколько месяцев ты можешь приобрести! Не обязательно в один месяц сразу же по несколько платьев. Тем более если шить научишься, ткань купишь, сошьёшь что-то удивительное».

117. «Но самой заработать деньги на это можно, например? Есть возможность просто заработать деньги».

118. «Как хочешь. Мужчина исполняет, как правило, эту роль. Но если у него не получается, он старается, но не получается, а тебе очень этого хочется, тогда ты просто сама видишь эту нужность; пожалуйста, ты берёшь, не нарушая ритма дома, находишь такой момент и делаешь что-то дополнительно».

119. То есть Я не могу сказать, что женщине просто в принципе нельзя это делать. Мне непонятно условие, почему женщина задаёт этот вопрос. Вот где может крыться накладка».

120. «В 1989 году побывал в состоянии самадхи (в слиянии с Абсолютом), потом вышел из этого состояния. Вопрос: какие нарушения могут быть в связи с этим на физическом плане, в сознании? И если могут быть такие нарушения, то как исправить?»

121. «Жить дальше. Не надо думать, какие могут быть нарушения».

122. Человек очень мнительный. Вы, если начнёте читать медицинскую книгу по болезням, описания болезней, найдёте все болезни у себя: «А! Вот у меня тут... да, действительно покашливаю. А тут – ух ты! – действительно покапывало». И у вас всё, оказывается, там уже еле держится внутри. Как ещё, можно удивиться, вы двигаетесь! То есть лучше так не задумываться».

123. Если что-то произошло не по вашей воле (это нередко происходит), идите дальше и верьте только в хорошее. Если какая-то накладка могла возникнуть, вы всегда можете её исправить, двигаясь по жизни, радуясь жизни, даря радость свою другим людям».

124. Это единственное удивительное исцеляющее явление, которое всегда будет держать вас в гармонии или по крайней мере толкать вас к гармонии, тянуть вас в ту сторону, где зако-

ны гармонии постепенно будут у вас внутри всё перестраивать в нужном направлении».

125. Чем больше нарушений было, тем больше придётся пройти по жизни в этом негармоничном состоянии, чтобы это всё исправилось. Но оно исправится обязательно».

126. Но лучше не задумываться о нарушениях, потому что мысль просто даст много ненужной путаницы, испугов, страхов, каких-то зажимов ненужных. Это будет только портить ваше состояние».

127. Верим в хорошее, улыбаемся, идём дальше, даря радость людям! И если у вас накладка есть какая-то, она будет проходить обязательно».

128. Восемнадцатое августа. Праздник Слова, Праздник Добрых плодов. Остров в ярком убранстве...»

129. Огонь от молитвенной свечи Учителя. Праздничная литургия. Мистерия. Подворья с изделиями мастеров. Праздничные концерты... Уже сложившийся многолетней традицией День. В этот год он был солнечным и тёплым».

130. В тёплой дымке вечерних сумерек людская река в огнях свечей потекла с праздничного острова к Дому Благословения, где предстояло быть слиянию с Учителем».

131. Когда море огней заполнило всё пространство перед храмом и пригорок перед ним, появился Учитель. И было Слово:

132. «Поздравляю вас с Праздником, дорогие друзья!»

133. Вижу, что этот праздничный День вам удалось провести лучше предыдущего Праздника. Это нормально».

134. И желаю вам жизнь свою, дела свои праведные исполнить также лучше, чем это удавалось ранее».

135. Завершим праздничный День молитвенным благодарением».

136. Ещё раз с Праздником. Желаю вам счастья!»

137. Завершился День слиянием с Учителем под мерный звон главного колокола. Когда Учитель открыл глаза после таинства, начался колокольный перезвон, сопровождаемый фейерверком в уже звёздном небе...»

138. Через день после Праздника Учитель с семьёй, семьи учеников с детьми и несколько детей из других семей Обители Рассвета отправились воздушным путём в Краснодар, откуда им предстояла недолгая дорога к Чёрному морю».

139. Уже в день прилёта путешественники оказались у моря на территории пансионата «Орбита», где друзьями был организован отдых, продолжавшийся почти две недели... ■

# «Музыка – прекрасное начало...»

«Музыка – прекрасное начало, которое обязательно будет развиваться у человека. Музыка – это явление, когда вы, настраиваясь на Мир Вселенной, позволяете возникнуть некоторым вибрациям внутри своего существа.

И вы начинаете замечать некоторые мелодии, вы их порой подхватываете. Композитор таким образом начинает писать ту или иную музыку.

Музыку человек всегда будет создавать.

И по мере того, насколько он будет чист и насколько будет расцветать его внутренний мир, он будет выхватывать из Мира материи вибрации, создающие особую музыку, постепенно всё более исцеляющее качество в себе несущую. То есть чем чище вы будете, тем более интересную музыку вы начнёте писать.

Эти вибрации будут очень благоприятны, они будут помогать расцветать, они будут помогать заживляться ранам, они будут помогать расти растениям. То есть это благоприятно действовать будет на окружающий мир.

Поэтому музыка, так же как и изобразительное искусство, играет важную роль в становлении человека, и обязательно люди будут это дальше развивать в себе».

(П.З.Ч10.5:362-367)

«Всю музыку, если опять к музыке вернуться, называть нельзя нехорошей. Вполне там может быть что-то интересное и может быть даже ритмичное что-то интересное. Но дополнительным определением более точно, когда надо будет сказать: “Вот эта хорошая музыка, вот эта нехорошая”, – это можно, только когда удастся с этим соприкоснуться.

Я сказал, что есть разные мелодии, но Мне хочется подчеркнуть: есть не просто разные, есть опасные мелодии, которые воздействуют на вашу психику определенным образом. И вы сразу это не определите, что именно накладывает информация, идущая в вибрациях звуковых волн. Звук вас касается, и этот звук вас изменяет.

Все зависит от того теперь, кто создает этот звук, с каким настроением его создает. Если настроение у человека безобразное, какое-то шальное, человек не любит людей, он не любит мир, он просто любит себя, ему хочется выразиться, то здесь пойдут низко качества вибрации.

Если вы близки к этим вибрациям внутри, вам может даже показаться, что это приятно, потому что вы близки к этим же самым качествам и, когда они накладываются на вас, ваше тело начинает вибрировать в соответствии с этой музыкой. Это простой закон.

Если сейчас мы музыку какую-то включим, низкие басы, то услышим, как звенят окна, они вибрируют от этой мелодии. Так вибрируете вы все во время музыки. Вибрируют все предметы во время музыки. Так вот накладывается в данном случае определенная вибрация на ваше состояние. Ваши клетки тела начинают вибрировать от этой музыки.

И если в этой вибрации заложена какая-то ненормальная информация человека, слабого духом своим, которого заботит только наслаждение для себя, его мало интересует, как живут окружающие. Когда человек живет только самим собой, любит себя только самим собой, то этой вибрацией он преображает вас в ту же самую сторону.

А так как вы к этому наиболее расположены прежде, потому что вы сильно можете ощущать в себе желание любоваться собой и чтобы для вас прежде делали что-то приятное, то вы будете ощущать что-то хорошее. Оно увлекает вас, оно ваше. И оно сильнее начнет затягивать вас в эту яму. Потому, что вы к этому расположены.

Вот поэтому здесь надо быть внимательным. Музыка музыке рознь, она разной бывает. Действительно есть музыка, которая может подстегнуть немножко, в положительную сторону какие-то ваши качества сдвинуть.

Но есть немало той музыки, которая несет на самом деле смерть. И это уже момент немаловажный.

Искусство – это серьезное оружие, очень серьезное. Это не просто может быть орудие. Есть орудие труда, а есть орудие, которое может разрушать. Так вот все зависит от того, как умело это искусство проявлено.

Если туда заложен потенциал созидания, он будет положительным. Благодаря нему будет что-то развиваться. Если заложен потенциал отрицания, он будет разрушать.

Но подчеркиваю, не всегда вы сразу сможете почувствовать, что он вредный. Помните: если ваши качества близки к этой музыке ненормальной, то вы можете даже ощу-



тить, что вам приятно, хотя это будет вас разрушать».

(П.З.Ч12.17:92-103)

«Здесь, конечно, важно было бы вам немного разобраться в музыке. Есть одни очень важные моменты, когда музыка как наркотики начинает действовать на ваше тело. И вы не задумываетесь на эту тему, вы просто ощущаете это, не зная, что за этим скрывается.

Жесткая, громкая музыка начинает действовать на определенные гормоны вашего тела, и начинает возникать их избыток в вашей крови. Вы начинаете возбуждаться, вы начинаете действовать за счет этих гормонов, их обилия в крови. И вам кажется, что все замечательно, музыка вас подвигла к каким-то энергичным действиям.

В этом случае надо помнить: у вас начинает возникать в организме некоторое привыкание к этому. То есть вы будете чувствовать себя не очень ловко, удачно тогда, когда этой музыки нет. У вас будет возникать тяготение опять ее включить, чтобы она была резкая, громкая, сильная и опять вызывала у вас вот это определенное чувство удовлетворения. Но это будет напоминание наркотика.

На самом деле благоприятным для развития клеток вашего тела это не будет. Такая музыка сильно разрушает иммунную систему человека. Вы можете сразу на это не обратить внимания, пока сейчас еще находитесь в молодом состоянии. Ибо у вас определенный род энергии составляет сильно бурлить ваш орга-

низм и как будто бы не замечать некоторых эффектов, связанных с вашей физиологией.

Это начнет сказываться чуть-чуть позже, но оно сказываться будет обязательно. Ведь ваши клетки тела, вы знаете из уроков своих, наполнены водичкой. У вас из воды состоит весь организм. А вода — это то вещество, которое сильно запечатлевает информацию, которая ее касается. Ибо информация, запечатленная в этой воде, изменяет структуру воды.

За рубежом сейчас есть такие исследования: там берут бутылку, наливают воду и наклеивают на нее табличку со словами хорошими: “любовь”, “нежность”, хорошие, светлые названия. Потом берут эту воду и под микроскопом рассматривают замороженную структуру. И структура другая.

Там под словом “любовь” такие своеобразные снежинки появляются. Они показывают, как изменилась структура воды. С другим словом немного другая структура, снежинки другой характеристики. Вода меняет свои свойства в зависимости от слова, информации, которая к ней подсоединена.

Так вот, важно уметь к воде относиться очень хорошо, уметь, если вы умываетесь, обливаете, заполнять воду хорошей информацией, пожеланиями. Тогда эта вода, омывая вас, обогащает ваше биополе.

При прослушивании жесткой, тяжелой музыки, если посмотреть на структуру водички, там идет очень сильное искажение. И если это касается уже человека, то если сделать замеры его биополя, то идет разрыв биополя, оно разрушается. И тогда возникает у вас большая предрасположенность к психическим заболеваниям. В этом случае защитный слой у вас разрушается.

И вас спасает еще некоторое условие, которое помогает вам выровнять опять себя. Потому что среда, где вы сейчас живете, в какой-то мере сглаживает эти обстоятельства. Но как только вы погружаетесь в такую музыку, опять идет сильное искажение.

Вы должны грамотно к этому подходить. Не просто оттого, что играет кровь, хочется прыгать как козлу, где-то дергаться, лишь бы дергаться, и как будто бы здорово и приятно.

Но это действительно как-то по-другому сложно обозначить. Вы действительно странно выглядите для того, кто начинает со стороны смотреть в нормальном состоянии. Это как пьяный трезвого не может понять и трезвый пьяного. Так и здесь: тот, кто в нормальном состоянии смотрит на вас, будет улыбаться: “С головой что-то у вас не в порядке”.

А вы, находясь в этом состоянии, будете чувствовать, что с вами все нормально. Но это два разных состояния. И поэтому, конечно же, вот это условие надо помнить.

Если у вас пока есть большая тяга к этой музыке, вот тут Я бы просто хотел вам сказать: будьте осторожны. Как можно быстрее старайтесь сгладить эту ситуацию и потихонечку уведите свой организм от этого.

Может быть, вам сложно это сразу порвать и бросить, не получается, ладно. Но если сказанное помнить будете, вы сделаете все нужное, чтобы выровнять свое состояние.

И вот тут надо учиться выбирать музыку. Если она и относится к какой-то рок-композиции, но тем не менее, может быть, там действительно есть что-то интересное.

Я не могу сейчас сделать экспертизу всей музыки, которая существует. Я просто допускаю, что какая-то музыка и вполне уместной может оказаться. Ну ладно, найдите, посоветуйтесь с кем-то. Почувствуйте и выберите, будете это слушать, пускай это будет.

Но не забудьте о том, что Я сейчас сказал. Музыка громкая и жесткая очень сильно способна изменить структуру ваших клеток. Начинает запечатлеваться жесткая информация, начинает разрушаться энергия.

И если потом у вас какие-то последствия будут, вы должны за это тоже отвечать. Вы сами выбираете это искажение в своей психике. Поэтому нельзя назвать удачной жизнь тех, кто любит такую музыку. Возникают серьезные последствия в жизни этих людей. Им трудно доживать до большой зрелости, все уходит из жизни рано».

(П.З.413.4:122-140)

«Если мы говорим, что надо уметь веселиться, конечно, умейте танцевать, конечно, умейте петь много хороших, добрых песен. Это очень, очень важно.

И эту тему, как Учитель, Я тоже должен был обязательно теперь уже затронуть, потому что с трудом к этому прикасаются религиозные движения. И если уж допускают какие-то песнопения, то только псалмы очень характерного, узкого значения.

А на самом деле надо петь обо всем, что хорошего вы можете видеть вокруг, уметь воспевать красиво, сотворенное Волею Творца Великого Бытия. Умейте радоваться этой жизни.

И танцы, и песни — это все замечательные творческие проявления человека. И чем больше вы это интересно,

красиво умеете проявить, тем лучше. Поэтому не смущайтесь, танцуйте, пойте, умейте радоваться».

(П.З.413.9:172-175)

«И главный ориентир веры — это умение радоваться, умение быть благодарным за жизнь, которая дается. Проходя трудности, нужно нести улыбку. Улыбка — это главный признак того, что человек склонен находить и удерживать Истину.

Часто можно услышать, что в христианском храме все наполнено скорбью. Это, конечно же, ошибка христианства. Вера Любви — это не вера скорби.

И если некоторые христиане додумались до песнопений, что можно сейчас в некоторых евангельских церквях услышать, где восхваляется Божье, где многое превращается в радость, — это хорошее понимание.

Там есть и свои отклонения от нормы, которые правильными было бы нельзя назвать. Но тем не менее сама направленность радоваться — верная».

(П.З.413.20:70-73)

«Может ли исполнитель классической музыки наполнить верующего тем же духом, что и священник, исполняющий псалмы?»

«Любой человек, грамотно, интересно, красиво исполняющий духовное пение, может очень серьезно всколыхнуть духовный мир слушающего и создать ощущение, что этим песнопением он наполняет благодатным духом чувственный мир того, кто слушает.

И можно даже не увидеть разницы между теми, кто это исполняет: священник ли творит таинства литургии и делает какие-то воспевания, или он священником не является, но человек грамотный, профессионально умеющий очень красиво и интересно исполнить аналогичное пение.

Хорошее пение — это искусство, при котором вы учитесь владеть вибрациями звукового характера и текстом, несущим в себе определенные божественные образы. И если это хорошо, умело вами сочетается, то это очень сильно способно подействовать на того, кто с этим соприкасается.

И еще раз подчеркну, не всегда важно, кто это исполнит: человек, который помазан быть священником, или нет.

Священник несколько иную роль призван играть, а не наполнять именно через песнопения тех, кто с ним соприкасается. Хотя это тоже должно быть».

(П.З.413.21:228-233)

# «Наша культура – это лицо Общины!»



*Татьяна Денисова, член Совета Общины, организатор культурно-массовых мероприятий, концертных программ «Народная сцена», «Детский концерт»,*

*фестиваля бардовской песни «Я буду думать только о хорошем» и др.*

**1. Какой тебе сегодня видится культура в общине «Обитель Рассвета»? На какие принципы она опирается?**

Видится важность формирования особой культурно-воспитательной и информационной среды Общины. Культура – это явление, пронизывающее все сферы человеческой деятельности. Она должна создавать и дарить людям неповторимые, удивительные краски жизни. Это не только сценическая культура, не только культура проведения праздников, обрядов и таинств, но в целом культура нашего общения и поведения, одежды и внешнего вида, быта и убранства деревни, экологическая культура и т.д. Наша культура – это лицо Общины.

Важно суметь своим творчеством показать миру, на какие принципы опирается культура Эпохи Рассвета, отражая жизнь верующих людей, раскрывая их таланты и способности.

Наша культура – это культура без негативных и отрицательных образов, она формируется на положительных образах созидания, которые могут наполнять животворящей силой и вдохновлять на разнообразное творчество.

Наша Община многонациональна. В ней проживают украинцы и белорусы, молдаване и казахи, литовцы и латыши, татары и дагестанцы, немцы и болгары, многие представители других национальностей. Важно, чтобы самое лучшее из разнообразного богатства национальных культур в новых условиях составило общую культуру Единого Народа.

И, конечно же, главное, что является основной заботой культуры в группах (единых Семьях) Общины, – это дети. Важно, чтобы внутренний мир детей начал развиваться правильно. За ними будущее, они – наше счастье и надежда. Деятели культуры необходимо устремиться формировать детские музыкальные и художественные студии, театры, творческие мастерские и кружки. Мастера искусств и ремёсел – это те, кто имеет учеников и готовит себе достойную смену.

**2. Каким образом, по твоему мнению, это всё может реализоваться?**

Необходимо создание творческого ядра – общедеревенского культурного фонда, который мог бы органи-

зовывать выездные концерты наших артистов по деревням Общины. Важна востребованность мастеров искусств, которых у нас много: и профессиональных, и самодеятельных. Важно иметь программу культурного досуга на год в каждой деревне. Важно, чтобы в группах (Единых Семьях) заботились о деятелях культуры, знали их нужды и помогали им.

Важно, чтобы появились новые идеи и проекты в культуре, новые творческие коллективы, новые стили в одежде, новые танцы и музыка, стихи и песни и т.д. Имеет большое значение участие в грантах, взаимодействие с районными отделами культурами и Агентством культуры Красноярского края.

Хочется, чтобы больше было фестивалей, особенно детского творчества, где можно объединить наши усилия вокруг детей, видя в этом основную духовную и творческую направленность. Здесь очень важную роль играют детско-молодёжные движения «Благовест» и «Камелот».

Нужны новые творческие мастерские. Например, по костюмам: оригинальным и, в то же время, простым в изготовлении, которые могли бы служить повседневной одеждой, а не только сценической. Такую одежду уже сегодня разрабатывает мастерская «Берегиня», которая объединила женщин-рукодельниц нашей Общины. Видится своеобразный домашний алтарь, где в «красном» углу висят нарядные одежды (возможно, изготовленные в одном стиле) и используются для всей семьи (мужа, жены и детей) на многие случаи нашей жизни.

Становление культуры возможно через единство, когда деятели искусств объединяются на профессиональной основе в создании творческих союзов и направлений. В Общине уже существуют такие творческие объединения. Это передвижная художественная выставка «Духовный путь и искусство», союз профессиональных музыкантов, композиторов и певцов «Черемшанское филармоническое сотрудничество», Петропавловская эстрадно-цирковая студия «Витражи», Журавлёвский театр миниатюр, народный хор и мастерская женского рукоделия в Таятах, Тюхтятская, Гуляевская и Имисская ткацкие мастерские...

Не менее важен творческий обмен с другими общинами, и он уже происходит. Нас связывает давняя дружба с театром «Святое кольцо» из общины Анура (п. Мыски, Кемеровской обл.) и с «Солнечными бардами» из движения «Звенящие кедры России», которые неоднократно были нашими гостями, приезжали к нам с концертами и театральными постановками.

Мы провели ряд совместных мероприятий с благотворительным фондом «Человек и гармония». Это концерты «Романсиада», вечера поэзии, а также молодёжные фестивали живой музыки «Ветер перемен» в районных центрах Курагино и Каратуз. Принимали в нашей Общине работников краеведческих музеев из Минусинска и Красноярска.

**3. На какие направления в культуре сегодня необходимо обратить внимание?**

Многие направления ещё недостаточно развиты, нуждаются в дальнейшем становлении и объединении. Кратко об этом можно сказать следующее:

очень перспективное направление – фотоискусство; нужно делать больше фотовыставок и издавать буклеты о жизни Общины, создавать творческий союз фотографов-художников;

необходимо уделить внимание краеведению, организации экспедиций по изучению мест нашего проживания, пока, как нам видится, в этом направлении работает только Серёжа Часник из поселения «Обитель Рассвета»;

ещё недостаточно развивается народное творчество, фольклор, мало детских кукольных театров, не выделено в отдельное направление работы детское творчество;

не объединены в союз поэты, которых в нашей общине очень много;

видится важным творческое объединение художников Общины (которых уже не мало), и организация передвижных выставок по нашим деревням, по Красноярскому краю и другим городам;

необходимо более тесное взаимодействие с мастерами и ремесленниками, а также развитие туризма в Общине – это тоже сфера культуры.

**4. Можешь ли что-то добавить к сказанному?**

Да. Хотелось бы отметить, что в нашей Общине много профессиональных музыкантов, актёров, певцов, хореографов, композиторов, художников. Их творчество известно и за пределами Общины. С их творческими отчётами мы знакомимся в концертных программах августовского Праздника «Добрых плодов». Большим успехом пользуются выступления Светланы Владимировой, которая сейчас участвует в проекте всероссийского телевизионного канала НТВ, Вадима Редькина, Диорисия (Владимир Капункин), ансамбля «Гармония», Алексея Рагса.

Хочу выразить всем творческим коллективам Общины, детским и взрослым, большую признательность за их творчество, за устремлённость дарить зрителям радость общения и восторг чувств!



*У многих из нас, жителей земли обетованной, временами возникает непреодолимое желание петь. Но оказывается, что даже самая простая работа со своим голосом требует внимательного, грамотного подхода (голосовой аппарат – очень тонкий и нежный инструмент), иначе вместо пользы можно легко принести себе вред...*

*В сегодняшнем очерке Татьяна Алыцкая (певица, музыкант и журналист) делится с нами собственным опытом постижения вокального искусства. Надеемся, что её увлекательный рассказ не только вдохновит нас, но и поможет получить максимум радости от занятий этим замечательным видом творчества.*

## «Научиться петь может каждый!»

Петь и говорить я начала, как мне кажется, одновременно. Мои детские ощущения пронизаны музыкой, созидающей песню жизни. Я слушала, как люди пели – пели на праздниках, демонстрациях, за столом, в кругу друзей... По радио часто звучала классическая музыка, создавая особую атмосферу серьёзности и глубины в постижении реальности.

Моё детство – это счастливые 60-е годы на окраине города Красноярск, это чувство полной свободы в реализации моих фантазий. С соседскими ребятами мы организовали группу бродячих артистов и выступали то на одной, то на другой улице нашего посёлка. Удивительно, что, будучи в жизни очень стеснительной девочкой (краснела по малейшему поводу), на так называемой сцене я ощущала себя как рыба в воде. Пела, читала стихи, танцевала – всё получалось естественно и органично. В 5-6 лет я очень любила и часто исполняла песню о безвозвратно ушедшем детстве и утерянной вере в чудеса. Взрослые тихо слушали, долго молчали, иногда просили повторить ещё и ещё.

Уже тогда я понимала, что через песню можно выразить что-то главное, чем полнится душа, проявить неведомое, когда «любовь, находящаяся в сердце, ты делаешь зримой и осязаемой для окружающих».

Люди поют, когда они счастливы, когда они в гармонии. Замечали ли вы, как удивительно, с каким удовольствием поётся в «горской» машине после воскресного слияния с Учителем? А почему? Получая Его Силу, сливаясь с Его гармоничным внутренним миром, мы гармонизируемся сами, выравнивается и благотворно активизируется наша психофизическая природа. Гармония, внутренняя сила и активность, без которых нет качественного пения, – это то, что приходит к нам с духовным ростом. Правильно пройденные ступени в духовном развитии живительно влияют на тонкие структуры нашей плоти, уходят мышечные зажимы, вызванные неверными

психическими реакциями, расширяются природные возможности и способности к творческим проявлениям. Для пения очень важно раскрытие, освобождение дыхательного горла, тогда воздушная струя беспрепятственно заполняет необходимые резонаторы и рождается яркий полноценный звук. Чтобы подойти к этому, я предлагаю начать с внешнего и для начала научиться отслеживать ощущения в своём теле, вернуться к естеству своих природных проявлений. Обратите внимание на кошку, как расслаблена и пластична её плоть, когда она отдыхает, и как точно и сильно могут сработать её мышцы, когда ей нужно совершить прыжок. У хорошего певца в пении участвует всё тело. Гармонично развитое природное тело отличается, прежде всего, мышечной свободой, способностью в каждом физическом действии использовать лишь тот минимум мышц, который необходим для исполнения этого действия, когда всё удобно, рационально, соизмеримо. Извлечение красивого звука (а самый красивый звук – это тот, который рождён гармоничной индивидуальной природой, а не придуманными кем-то установками) зависит от умения с помощью определённых упражнений и силы воображения убирать возникающие физические зажимы. Я считаю, что именно с освобождения от присущей телу скованности надо начинать: учиться танцевать, играть на музыкальных инструментах. Особенно я рекомендовала бы обратить внимание на мышцы шеи, лица, на кисти рук, на раскрытость, развёрнутость груди, на пластичность плечевого пояса. Это те части нашего тела, которые чаще всего накапливают в себе зажимы, связанные с тем или иным психологическим напряжением.

Свободное тело должно быть не просто расслаблено, оно должно иметь определённую степень активности. Жизненная энергия плоти взаимосвязана с активностью дыхания, которое, в свою очередь, зависит и от психологических причин, и просто от развитости мышц, управляющих дыхательным процессом. Развивая эти мышцы п р а в



и л ь н о, мы можем научиться управлять нашим дыханием, а через это управлять психофизическими и энергичными процессами в нашем организме, управлять процессом звукоизвлечения наиболее эффективно. Сила звука во многом зависит от того, насколько натренированы необходимые дыхательные мышцы, от умения пользоваться своей жизненной энергией, правильно её направлять и распределять. Этому можно учиться, постигая искусство вокала.

А если к гармоничности и естественности проявлений нашей природы прибавить одухотворённость и особый смысл (понимание, о чём и для чего поёшь) и окрасить всё это любовью, льющейся из переполненного сердца, вот тогда, наверное, может получиться хорошая песня.

**«После соприкосновения с произведением искусства, заключающим в себе повышенное духовное содержание, человек испытывает не только потребность душевно улыбнуться, но и испытывает, что внутри стало как-то светлее, спокойнее, добрее.»**

**А ещё более ценным будет то, что после соприкосновения с таким произведением возникнет желание делать что-то действительно хорошее и красивое».** (ПЗ. Ч17. 13:24-25).

Голос есть у каждого человека, и научиться владеть им может каждый, устремлённый к этому. Это заявление основано на опыте поиска и раскрытия своего голоса в течение всей моей жизни – опыте, которым я хочу поделиться.

Я прошла, как мне кажется, через все возможные этапы и трудности, связанные со звукоизвлечением. Столкновения с негармоничными проявлениями этого мира и неумение правильно на них реагировать, повышенная чувствительность и ранимость сильно влияли на состояние моего голоса и даже приводили к его «потере». Только в детстве я пела, как птичка, естественно и свободно. Как-то раз моя мама, мой очень хороший друг, одарённая самодеятельная певица и актриса, с которой мы часто сидели на крылечке нашего дома и пели задушевные песни на два голоса, сказала: «Танюшка, у тебя хороший голосок, только уж очень слабенький». В ответ на это я начала упорно заниматься по два часа в день пением. Тогда родители, видя моё устремление и желая помочь, повели меня к какому-то местному врачу – «ухо-горло-носу», но он сказал, что у меня короткие связки и певица из меня вряд ли получится. Позднее у столичного специалиста-фоноиатора я узнала, что по длине связок никак не определяется профессиональная пригодность голосового аппарата. А тогда, в детстве, от этого заявления я получила сильный психический шок и совсем перестала петь. И только уже в Москве в возрасте 21 года, получив музыкально-педагогическое образование, я опять начала заниматься вокалом со своим мужем, стажёром – солистом Большого театра. Голос у меня был слабый, я даже разговаривала очень тихо, а закричать по-настоящему не могла даже во время родов. Но муж-педагог заявил, что он из любого человека «вытащит» голос, и мы приступили к

занятиям. Уже через месяц наших ежедневных упражнений у меня открылся довольно сильный голос, и он мне сказал: «Когда-нибудь, если ты расскажешь, что у тебя не было голоса, тебе никто не поверит». Муж, ярко-темпераментный певец и педагог редчайшей одарённости, считал, что через пару лет я уже смогу прослушиваться в оперный театр без поступления в консерваторию или театральный институт. Наверное, так оно и было бы, если бы я продолжала занятия именно с ним. Но мы вынуждены были расстаться в силу определённых обстоятельств. Дальнейшее моё становление как певицы проходило уже без него, а у каждого из педагогов, с которыми мне потом довелось заниматься, была своя школа. Эти школы во многом сильно отличались и даже противоречили друг другу. Всё это многообразие мне приходилось как-то состыковывать в своей голове и ощущениях, а это было непросто. Я меняла педагогов, театры, способы звукоизвлечения. В оперном театре мне не хватало хорошей актёрской игры, свободы пластики и чувственных проявлений, в музыкальной драме – качественного и красивого звука. Годами шёл поиск органичности звукоизвлечения, когда можно петь так же свободно, как и говорить, но с максимально выраженным красивым тембром, набирая силовые характеристики голоса и сохраняя при этом непринуждённость и свободу движений тела.

И только здесь, на земле обетованной, когда сама реальность убрала многие наработанные установки и страхи, а душа приобрела покой и опору истинную, я, наконец, нашла свою «истину» и в вокале, нашла «себя в самой себе». Именно такую цель ставил передо мной мой первый педагог, и жизнь доказала мне, как он был прав! Когда находишь свой голос, который занимает правильное место в твоей психофизической организации, через который беспрепятственно льётся всё, что ощущает и хочет выразить сердце, – это счастье! Происходит оздоровление и гармонизация психофизических процессов – то, чего добиваются восточные учителя через разные тренинги.

Знакомясь с упражнениями Мантэк Чиа по совершенствованию сексуальной энергии, я открыла для себя практическую возможность управлять голосом с помощью сексуальной энергии. Когда эта мощная жизненная сила начинает работать непосредственно на голос, развитию голоса не видно предела. Такая работа с голосом способствует раскрытию новых энергичных возможностей, омоложению всего организма, активизации всех жизненных процессов на клеточном уровне, повышению работоспособности, обретению психической устойчивости и уверенности в своих силах.

Ещё обучаясь в театральном институте, я обратила внимание, что есть простой способ излечиваться от своих сложных психологических состояний: я закрывалась одна в аудитории и много пела. Тогда же путём множества ошибок постепенно нарабатался опыт постижения соизмеримости. Когда правильно распеваешь голос, желание петь всё более возрастает, и тут нужно проявить бдительность и вовремя остановиться, поскольку го-

лосовые связки очень нежные и не выдерживают больших нагрузок. Мышцы, которые управляют дыхательным процессом и на которые должен опираться звук, недостаточно развиты, и напряжение ложится на микромышцы гортани, шеи, лица. А это приводит к неточному смыканию связок, они переутомляются и могут потерять тонус или даже заболеть. Надо уметь тонко чувствовать предел, когда уже нужно замолчать. Мне, с моей эмоциональностью и увлечённостью, это всегда было сложно исполнить, и я несколько раз «теряла» голос до шёпота. Как правило, это вызывало сильнейшую депрессию.

Голос – очень тонкая структура, и обращаться с ним нужно осторожно и умело. Педагогов, действительно способных помочь раскрыть голос, – единицы. Даже в Московской консерватории многие одарённые люди утрачивали природные возможности голоса, обучаясь у тех, кто пел сам, но, к великому сожалению, не имел педагогического дара. Не зря там бытовала поговорка про студентов: «Приходят соловьями, уходят воробьями». Педагог – это особый дар, и, тем более, педагог вокала, поскольку во время постановки голоса идёт психофизическая корректировка данных, а к этому таинству нельзя допускать людей неведающих.

Ранее уже отмечалось, что человек, желающий раскрыть свой голос, должен научиться владеть своим дыханием. Поставить голос (мне нравится более гибкое выражение «раскрыть голос») – это, прежде всего, поставить, то есть правильно направить, своё дыхание. У даосов говорится, что тот, кто научится отслеживать нить своего дыхания, научится отслеживать нить своих мыслей. Я бы добавила: и станет способен отслеживать «партитуру» своих ощущений, что крайне необходимо для обучающегося вокалу. Несмотря на какие-то общие теоретические моменты, работа над дыханием имеет свои индивидуальные особенности, связанные с наработками данного тела, и даст конкретные результаты только в соединении с правильным звукоизвлечением. Это также требует грамотного участия педагога.

Научиться петь, я считаю, может каждый. Другое дело, что не каждый становится певцом. Для этого нужна ещё и музыкальность, а это чувство-

вание мелодии, её линии, способность точно определить чутьём и тонким развитым слухом музыканта место каждого звука в аккорде, чувствование ритмической организации пространства и умение влиться в это пространство ритмической структурой своей песни. Важно ощутить чувственное и смысловое ядро исполняемого произведения, другими словами, сердце песни, и суметь выразить это через интонацию, слово, вздох, паузу. Важно, чтобы было что сказать, какой-то положительный чувственный опыт, которым хотелось бы делиться со слушателями.

**«Творчество в искусстве необходимо разделять на техническую сторону исполнения и на содержание самого произведения. Если говорить о технической стороне, то исполнять в наиболее интересном качестве произведения искусства могут начать те из людей, которые неизбежно достигли в своём саморазвитии (а это однозначно связано с духовностью) по крайней мере необходимого минимума.**

**Поэтому в самом процессе интересного творческого исполнения, конечно же, духовность присутствует, но духовность самого художника-поэта. А вот добиться качественного духовного содержания – тут уже мало будет только лишь способностей грамотно накладывать краску на полотно или же подбирать рифмы».** (ПЗ.Ч17.13:28-29).

Если кого-то заинтересовала тема раскрытия своего голоса, пишите письма с конкретными вопросами на эту тему, с описанием ситуаций, породивших вопрос или новое осознание в этой области. Меня часто просят поделиться своими теоретическими находками в области вокала, и я готова это сделать, однако считаю, что передать свой опыт и действительно помочь двинуться человеку в этом роде искусства можно только практически. На занятиях, благодаря способности сливаться с учеником, я начинаю ощущать его психофизические особенности, а также зажимы и неровности. Используя эти ощущения, я получаю реальную возможность грамотно направить его звук, помочь преодолеть негармоничное и наработать правильное. Главное для ищущего – хотя бы раз вкусить свободу своего беспрепятственно льющегося голоса, а потом организм уже сам интуитивно начнёт искать то, что испытал как наиболее гармоничное. Зерно брошенное даст свои всходы.

В Японии в древние времена женщины, занимающиеся искусством, как я узнала, боялись выходить замуж, так как богиня, покровительствующая искусствам, могла лишиться их таланта. Я предлагаю нашим одиноким женщинам быть смелее: положительно принять реальность, в которой они находятся, и направить свою неиспользованную сексуальную энергию в творчество. Пойте и танцуйте, вернётся молодость и красота, радость и торжество жизни, а вместе с ними появится, если будет во благо, тот, кому всё это бесценное накопленное будет необходимо.

Татьяна АЛЫЦКАЯ



**«Любой человек, грамотно, интересно, красиво исполняющий духовное пение, может очень серьезно всколыхнуть духовный мир слушающего и создать ощущение, что этим песнопением он наполняет благодатным духом чувственный мир того, кто слушает...»**

**Хорошее пение — это искусство, при котором вы учитесь владеть вибрациями звукового характера и текстом, несущим в себе определенные божественные образы. И если это хорошо, умело вами сочетается, то это очень сильно способно подействовать на того, кто с этим соприкасается».**

(П.З. Ч13.21:229-233)

## Духовная музыка и поэзия

Музыка представляет одну из самых древних форм искусства. Её нельзя отделить от речи. Музыка и слово развивались и продолжают развиваться вместе. Музыка не только самое древнее, но и самое популярное из всех видов искусства. Житейские события и переживания, как, например, бракосочетание, юбилейные торжества, сопровождаются соответствующей музыкой.

Музыка выражает наши мысли и чувства. Она передаёт грусть и радость, любовь, восторг, душевный покой и т.д.

В Ветхом Завете мы встречаем как вокальную, так и инструментальную музыку (Исх. 14, 31).

В 1 Цар. 10, 5 мы читаем о том, что при пророке Самуиле были официальные хоры, певшие в сопровождении музыкальных инструментов.

Великий псалмопевец, пророк и композитор Давид с отроческих лет составлял псалмы и играл. Во время его царствования было организовано хоровое вокальное пение в израильском народе. На склоне жизни псалмопевца Давида хор, прославляющий Господа, состоял из четырёх тысяч певцов (1 Пар. 23, 5).

При освящении Иерусалимского храма, построенного Соломоном, певцы стройно пели под управлением двухсот восьмидесяти восьми регентов и играли на музыкальных инструментах, и храм наполнила Слава Божия (2 Пар. 5, 12-14).

Господь благоволит к пению, исходящему из глубины души и от чистого сердца.

Исследуя Писание, мы находим, что в Ветхом Завете проводилось обучение вокальной и инструментальной музыке (1 Пар. 25, 6-7). Пение пользовалось широкой популярностью у других народов.

Как в Ветхом, так и в Новом Завете пение служило средством прославления Бога, утешением и ободрением при печалях и переживаниях. Ученики Христа также прославляли Всевышнего хвалебной песней:

«И воспевши, пошли на гору Елеонскую» (Мф. 26, 21-30).

Апостол Павел дал наставление церквам о песнопениях и славословии (Кол. 3, 16; Еф. 5, 19), в которых ясно определил, что пение служит верующим к назиданию: «Назидая самих себя псалмами и славословием и песнопениями духовными, поя и воспевая в сердцах ваших Господу».

Великий реформатор Мартин Лютер свидетельствовал, говоря: «Как часто музыка ободряла и утешала меня в горе и отчаянии».

Всякий верующий человек испытал влияние музыки и пользу, приносимую душе духовными песнопениями. Об этом следует помнить всем служителям церкви. Хористы призваны своим стройным воодушевлённым пением возводить слушателей на духовную высоту.

Хор служит украшением церкви, как это было и в храме, и в молитвенных домах первых христиан. И наши хоры будут служить украшением, если пение будет исходить из глубины души и иметь целью прославлять Господа и возвещать Его Имя народу.

Эти две великие задачи должны побуждать певцов и всех служителей относиться к пению с сугубым вниманием. Велика ответственность участников хора как перед Богом, так и перед людьми.

Хористы должны заботиться о ясности и внятном произношении слов песнопений. И петь они должны от всего сердца. В.Гёте сказал: «Но сердце к сердцу речь не повлечёт, колы не из сердца речь идёт».

Чтение Библии, проповеди, пение, внешнее и внутреннее устройство молитвенного дома — всё должно служить одной цели: возгреванию молитвенного духа, назиданию, укреплению в вере, надежде и любви. Всё в доме Божием должно дышать благоговением, миром, красотой; умилять, назидать, возносить к небесам слушателей.

Мы читаем в книге Откровения, что певцы перед престолом Божиим день и ночь непрестанно славословят Творца (От. 14, 3).

Богодухновенные песнопения содержатся в Гуслях и других сборни-



как духовных песен. Гимн, предлагаемый для общего пения, нужно петь в соответствии с мелодией, в умеренном темпе. Правда, гимн, который нужно петь ободряюще, живо, не должен исполняться в медленном темпе.

Петь нужно спокойно, стройно. Громкое пение утомляет как слушателей, так и исполнителей и мало воздействует на чувства молящихся. При громком пении нельзя достигнуть стойкости звука, чистоты созвучия, правильного строя. Сила хора состоит не в громком пении, но в умении пользоваться диапазоном оттенков. Регенты должны развивать у хористов чувства благоговения, возвышенности, красоты, чтобы пение отражало духовную красоту.

Библия напоминает нам, что музыка — дар Божий и что каждый верующий должен достойно восхвалять Бога, молиться Ему.

В Рождественскую ночь небесный хор так пропел песнь: «Слава в вышних Богу, и на земле мир, в человеках благоволение», что пастухи поверили благой вести, содержащейся в ней, и поспешили увидеть рождённого Младенца Христа.

Да благословит нас Господь петь Ему стройно и от чистого сердца, ибо Он достоин славы и хвалы от нас (От. 5, 9-10).

И.А.Плехневич,  
«Братский вестник», № 3, 1990 г.



**«Музыку человек всегда будет создавать.**

**И по мере того, насколько он будет чист и насколько будет расцветать его внутренний мир, он будет выхватывать из Мира материи вибрации, создающие особую музыку, постепенно все более исцеляющее качество в себе несущую. То есть чем чище вы будете, тем более интересную музыку вы начнете писать.**

**Эти вибрации будут очень благоприятны, они будут помогать расцветать, они будут помогать заживляться ранам, они будут помогать расти растениям. То есть это благоприятно действовать будет на окружающий мир».**

(П.3.410.5:362-367)

## Музыка лечит!

*А знаете ли Вы о том, что исцеляющие свойства музыки уже давно используются для лечения людей, животных и растений? В мире даже существует особая область медицины – музыкотерапия, которая занимается научной разработкой методов лечения музыкой.*

*О нравственных и психологических аспектах данного подхода к исцелению рассказывает профессиональный музыкотерапевт Валерий Викторович Белоусов.*

**В**о все времена существования человечества музыкальное образование являлось неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения! В былые времена музыку воспринимали как СРЕДСТВО, ДАННОЕ ЧЕЛОВЕКУ СВЫШЕ, ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С ДУХОВНЫМ МИРОМ во время религиозных богослужений, свадебных обрядов, бытовых праздников, в повседневной жизни.

Печально, что многие из этих традиций были утрачены и в настоящее время в обществе, как правило, исчезает сама мотивация обращения к высокому искусству, связанная с поисками смысла существования человечества.

Отношение человека к искусству, к музыке, к истории есть показатель не только его культуры, но и меры его добра и человечности. Могуч и богат только тот человек, который прочно стоит на корнях национальной культуры. Поэтому сегодня столь необходимым и важным является сохранение народных традиций музыкального, семейного, духовно-нравственного воспитания.

Приобщение к музыке – это воспитание прекрасного, воспитание подлинного гуманизма. Именно музыкальная культура общества и личности содержит историческую память о шедеврах профессионального и народного музыкального искусства...

Уже в античный период музыка воспринималась как принцип построения миров. В древности музыка считалась важнейшим медицинским средством, благодаря которому можно было замедлить процесс старения и продлить жизнь.

Еще древнеарабские врачи отмечали, что музыка, проходя через душу, может излечить больное тело. Не случайно у древних арабов около больниц собирали музыкантов.

В Древнем Египте с помощью пения хора избавляли от бессонницы, в Древней Греции звуками трубы лечили от радикулита и расстройства нервной системы.

Музыка не имеет ни с какой другой наукой таких исторических и глубинных взаимоотношений, как с восстановительной медициной.

Высокое значение лечебному влиянию музыки придавалось в медицинской науке древнего Египта, Греции, Рима. Бог Солнца – Апполон был одновременно богом музыки и медицины, что свидетельствует о тесных отношениях, существующих между этими видами знаний в умах древних греков.

Например Платон, называет музыку самым могучим из всех искусств, Квинтилиан – самым прекрасным, Августин – божественным.

В Ветхом Завете описывается, как будущий царь Израиля Давид неоднократно исцелял звуками гуслей от злого духа царя Саула:

«И когда дух от Бога бывал на Сауле, то Давид, взяв гусли, играл, – и отраднее и лучше становилось Саулу, и дух злой отступал от него». 1-я Царств 16:23

Авиценна (980-1037) в своей «Книге исцеления» целый раздел посвятил взаимосвязи между музыкой и пульсом.

Конфуций дорожил музыкой и ввел ее в свое преподавание как средство для смягчения народных нравов. В одной из канонических книг, составленных Конфуцием, сказано: «Желаете ли образовываться? Тщательно изучайте музыку. Музыка выражает и живописует нам союз неба с землей. С богослужением и музыкой в империи ничего не может быть невозможного».

О. М. Айванхов говорит: «Музыка и слово являются языком. Тем не менее, связаны они с разными способностями человека. Слово обращается прежде всего к разуму. Для его понимания необходимо внимание, концентрация. Музыка создает атмосферу. Она не предлагает тем для размышления, однако немедленно рождает чувства».

Таким образом, музыка обращена скорее к сердцу, чувствительности, которая является другой формой понимания. В некотором роде слово также про-

буждает чувства, но только во вторую очередь. Прежде всего, оно обращается к разуму, и нужно сначала понять смысл, чтобы затем пришло чувство.

Важно, чтобы вы в своей жизни отводили время обоим разновидностям языка: и музыке и слову, чтобы суметь гармонично развить оба качества: способность чувствовать и способность размышлять».

Не случайно Д.Б. Кабалевский цель музыкального воспитания детей видел в формировании их музыкальной культуры как части всей духовной культуры «личности».

Музыкальное искусство как управление состоянием человека изучается разными науками, в том числе медициной, социологией, психологией, психиатрией и многими другими...

Если говорить о лечении музыкой, то лечит разная музыка. Например, у некоторых народов Африки, Севера и отдаленных от цивилизованного мира стран кроме бубна или барабана ничего нет. В случае лечения больных спасают и они. У каждого народа, у каждого этноса свои музыкальные инструменты, «своя музыка», близкая по духу именно им.

В КНР естественным образом используется идущий от древних традиций даосской медицины метод вокального вибромассажа, заключающийся в пропевании отдельных гласных звуков с целью оздоровления тех или иных систем организма.

Во Франции музыкотерапевт А. Томатис, которого прозвали «Доктор Моцарт», лечит музыкой Моцарта. Сочинения австрийского композитора находят в числе лидеров по целительному воздействию. Его пациентом был знаменитый актер Ж.Депардьё.

Автор израильского метода Д.Гиттельман ограничивается применением набора ритмических построений, воспроизводимых на ударных инструментах.

На основе принципов классической аюрверды с использованием гангаведов, повторяющихся мелодических оборотов ритуального происхождения, нередко – с применением четвертьтонового звукоряда, работают музыкотерапевты в Индии. При этом источник звука обычно бывает приближен непосредственно к больным участкам организма. Такой метод оздоровления с помощью гангаведов иногда называют мелотерапией.

А колокольный звон, используемый и сейчас, и нашими предками, всегда помогал в случаях изгнания бесовской силы. Считается, что колокол таинственно связан со святыми силами и людскими душами; он будит землю и небо...

Иногда используются отдельно один или несколько инструментов, клавишные, духовые или скрипичные. Необходимо сказать о вокальном и хоровом пении. Вокальное и народное хоровое пение всегда благоприятно воздействовало на нервную систему, тонизировало и слушающих, и поющих.

В широком понимании, музыкотерапия – психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. С точки зрения онтопсихологии, музыкотерапия – это обращение к собственному телу.

Конечная цель одна – обретение, восстановление, возвращение гармонии и здоровья всего организма, которую люди утрачивают в процессе неразумной жизни на планете Земля.

Музыкотерапия – это система психосоматической регуляции функций организма человека.

При музыкотерапии происходит одновременное влияние акустических волн, организованных в музыкальную структуру, на психоэмоциональную, духовную сферу человека и непосредственно на поверхность тела и внутренние органы.

Музыкотерапия часто входит в состав арт-терапии (лечение искусством), которая представляет собой целый комплекс методов и приемов вовлечения людей в различные виды деятельности, благодаря которым удается заблокировать, погасить, переключить зоны отрицательных переживаний мозга и наполнить сознание положительно окрашенными чувствами и мыслями. Иногда преподносится как самостоятельный метод.

Различают пассивную и активную формы музыкотерапии.

При пассивной (рецептивной) музыкотерапии пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья и ходу лечения. Целью в данном случае является определенное эмоциональное, в том числе эстетическое, переживание, которое должно способствовать коррекции тех или иных проблем и достижению новых, гармоничных результатов и смыслов, т.е. лечебное воздействие.

При активной музыкотерапии пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений (в хоре или музыкальном оркестре), применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и пр.).

Основной целью в данном случае, помимо лечебного воздействия, является интеграция индивида в социальные группы, т.к. в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость (ложное стеснение), некоторые комплексы, кроме того формируется выдержка и самоконтроль.

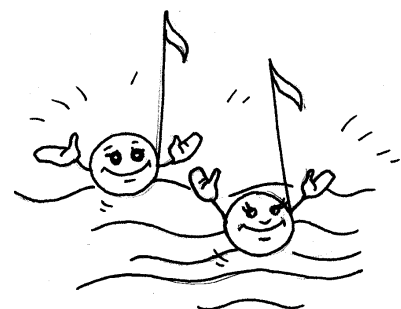
Один из более общих подходов к пониманию музыкотерапевтического воздействия, сохранивший свое значение и в наши дни, описан в 1684 году Анастасиусом Кирхером в его труде «Phonurgia Nova» и характеризуется бытующими в XVII и XVIII столетиях медицинскими и философскими представлениями о «latromusica», как называлась тогда музыкотерапия.

По его мнению, существует естественная музыка, которая окружает всю гармонично устроенную Вселенную, и искусственная музыка, которая представляет гармоническое устройство тела и физиологические процессы в теле.

Согласно этому, влияние музыки на человеческое тело объясняется как ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС...

Вокальное искусство, как и хоровое пение, – самый популярный, горячо любимый и распространенный среди народов всего мира вид музыкального творчества.

Ввиду широчайшей популярности и сильного эмоционально-психологического воздействия на слушателей, равно как и на самих поющих, вокальное искусство по праву счи-



тается наиболее действенным средством нравственно-эстетического воспитания, духовного и физического оздоровления широких народных масс.

На Руси всегда считали, что поет в человеке душа и пение есть ее естественное состояние!

Поэтому ПЕНИЕ – работа со звуком (высотой, высотой, силой), ритмом, дыханием, интервалами, эмоционально-выразительное, образное насыщение песни – не только приводит к лечебному эффекту, но и формирует, корректирует личность человека, повышает иммунитет к стрессам, гармонизируя взаимодействие всех важнейших зон.

Звук и вибрационные характеристики при вокальном и хоровом пении испокон веков использовались различными культурами для лечения физических и душевных недугов. Известно, что только около 20% производимого человеком звука направлено во внешнее пространство, остальная часть вибраций охватывает пространство внутреннее, вызывая резонирование органов, тканей и более тонких структур человеческого организма!

Если слово адресуется к сознанию человека, то тембр голоса, его эмоциональная окраска и все музыкальное сопровождение – непосредственно к его чувствам.

Что мы дарим самим себе и окружающим во время пения – хвори или здоровье, страхи или радость, напряжение или свободу полета, во многом зависит от характера и эмоциональной окрашенности звука пения.

В органическом единстве слова и музыки, смыслового и эмоционального и состоит сила вечно живого вокального искусства.

Научившись вокальному пению, человек получает эффективнейшее средство снятия внутреннего напряжения и самовыражения.

Все органы человека – все до последней клетки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поет. Звуки соответствуют определенным вибрациям. А вибрация – это сигналы лично-

сти, которые воспринимают люди всего мира, это единый язык для всех людей.

Поэтому огромную роль в позитивной ориентации личности во время пения играет манера звукоизвлечения: звук посылается в пространство, губы растягиваются в улыбке.

Звук, извлекающийся на улыбке, становится светлым, чистым и свободным. В результате постоянной тренировки улыбки качества звука переходят и на личность человека. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и поющие уже с улыбкой смотрят на мир и на других людей.

При вокальном и хоровом пении человек получает эмоциональную разрядку, происходит регулирование эмоционального состояния, облегчается осознание собственных переживаний, уменьшается конфронтация с жизненными проблемами, повышается социальная активность. Человек приобретает новые средства эмоционального выражения (экспрессии), у него облегчается процесс формирования отношений с окружающими.

Музыка влияет непосредственно и на гормональную работу клеток, вырабатывающих ферменты. Воздействие с помощью музыки на реакции в организме на клеточном уровне значительно улучшает прохождение биохимических процессов.

Звуки обращаются к нашим органам и в обход нашего сознания, совершая в нас определенную работу. Поэтому правильное, хорошее пение, здоровые голоса способны выправлять и корректировать энергетические и физиологические искажения, благотворно влиять на весь организм...

Исследования профессора В.П. Морозова показали сильную зависимость работы гортани как от характера певческого дыхания, так и особенностей управления певцом системой резонаторов, роль которой выполняют воздухоносные полости голосового аппарата.

Поэтому, прежде чем научиться правильно петь, необходимо научиться правильно дышать!

Помимо профилактической (дыхательная зарядка) роли в вокально-хоровой деятельности, правильное дыхание выполняет еще и терапевтическую (коррекционную) задачу.

Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой, своим организмом. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, лечит от заикания, кашля, бронхиальной астмы, снимает усталость и переутомление, избавляет человека от многих болезней.

Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться.

Самое правильное и полезное дыхание – это полное дыхание. Оно вентилирует легкие, увеличивает приток кислорода в кровь; воздействуя на диафрагму, стимулирует работу сердца, печени, желудка и других органов, поддерживает нормальное кровообращение, пищеварение, помогает выводу шлаков из организма.

Поэтому пойте на здоровье песни, одни или в хоре. РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ! Издавайте, извлекайте звуки, звуко сочетания на тибетский, индийский, китайский или иной манер! Даже если вы никогда не пели или у вас нет слуха и вы не знаете нужного тона и частоты, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ!



В конце концов, улучшится настроение, отступит грусть, снимется напряжение, появится желание жить творчески и радостно! И пусть в этом вам поможет вот эта замечательная ПЕСНЯ!..

Психофизиологические аспекты музыкотерапии изучались в многочисленных работах психологов и физиологов. В работах В. М. Бехтерева, И. М. Догеля, И. Р. Тарханова и др. появляются данные о благотворном влиянии музыки на ЦНС, дыхание, кровообращение, газообмен.

Исследования ряда авторов показывают, что музыка оказывает стойкое воздействие на ЦНС. Так, Н. Н. Захарова и В. М. Авдеев исследовали функциональные изменения в ЦНС при восприятии музыки, осуществляя запись электроэнцефалограмм у испытуемых с одновременной регистрацией кожно-гальванических реакций.

Обнаруженные данные свидетельствовали об изменении потока возбуждения в кортико-таламических и кортико-лимбических кругах. Более глубокие положительные эмоции при прослушивании определенных музыкальных произведений сопровождались изменениями ЭЭГ (электроэнцефалограмма), свидетельствующими о большой активности коры головного мозга, учащением сердечных сокращений и дыханий.

И. В. Темкин исследовал вегетативные реакции в зависимости от характера музыки. Мажорная музыка быстрого темпа учащала пульс, повышала максимальное артериальное давление, увеличивала тонус мышц, повышала температуру кожных покровов предплечья.

Воздействие музыкой влияет не только на ЦНС (центральную нервную систему), но и на функции других жизненно важных физиологических систем: кардиореспираторной, мышечной, пищеварительной. Так, И. М. Догель и И. М. Сеченов отмечали стимулирующее воздействие маршевой музыки на мышечную работоспособность...

И. Р. Тарханов своими оригинальными исследованиями показал, что мелодии, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка дает прямо противоположный эффект.

Л. Демлинг выявил, что некоторые симфонические произведения изменяют кислотность желудочного сока. В связи с этим обед в музыкальном сопровождении оправдан не только с эстетической, но и с практической точки зрения. Выявлено влияние музыки на нейроэндокринную функцию, в частности на уровень гормонов в крови, играющих чрезвычайно важную роль во всех эмоциональных реакциях.

Специалист-маммолог Семикопенко В.А, опираясь на свой практический опыт диагностики онкологических заболеваний, с горечью констатировала тот факт, что множество пациентов из группы риска могли бы не заболеть, если бы им была предоставлена возможность СУБЛИМАЦИИ одного из психологических факторов инициирования болезни (стрессового дискомфорта, одиночества, душевной боли) средствами музыкотерапии.

Постепенно растущее признание эффективности музыкальной терапии привело к необходимости разработки академической программы по под-

готовке профессиональных музыкотерапевтов.

Первая учебная программа в Великобритании была осуществлена в Лондоне в 1961 г.,

а в 1975 г. там же был основан Центр музыкальной терапии. В Германии музыкотерапевты, подготовленные по системе Нордоффа-Роббинса, начали работу в 1978 г. в больнице Хердеке и в Музыкальном колледже в Аахене. В 1985 г. при медицинском факультете университета Виттен-Хердеке был организован Институт музыкальной терапии.

Работая совместно с врачами и исследователями, сотрудники этого института распространили применение музыкотерапии на многие области: детскую и взрослую психиатрию, педиатрию, спинномозговые травмы, невропатологию, психосоматические заболевания, внутренние болезни, интенсивную терапию.

В дальнейшем учебные музыкально-терапевтические программы были внедрены в ряде других стран Европы. Музыкальная терапия как независимая дисциплина широко практикуется в США; сфера ее применения постоянно расширяется в Австралии, Японии, Новой Зеландии, Южной Америке и других странах

Современные исследования показали, что возможности применения музыкотерапии в лечебно-профилактической медицине достаточно широки и могут включать в себя разнообразные программы: для снятия стресса и облегчения боли у взрослых и детей; для повышения резервных возможностей организма человека в центрах здоровья; для больных бронхиальной астмой; для взрослых с отклонениями в развитии; для контингента психиатрических больниц и клиник всех возрастных групп; для лиц, страдающих психосоматическими расстройствами; для пациентов реабилитационных центров, имеющих физические нарушения; для престарелых и лиц, нуждающихся в постоянном уходе; для детей, страдающих нарушениями речи и отстающих в развитии, и некоторые другие.

Именно комплексное, гармонизирующее влияние музыкотерапии, активизирующее в первую очередь резистентность организма, позволяет сделать вывод о перспективности использования данного направления в системе лечебно-профилактической медицины.

Напомню, что когда мы слушаем музыку, наш организм поглощает музыкальную энергию, и она нормализует работу жизненно важных систем и органов: ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, восстанавливает энергопоток, снимает мышечное напряжение.

Поэтому правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление.

Мы рекомендуем каждому человеку держать «по рукой» домашнюю аптечку с музыкально-терапевтическим набором аудиокассет или музыкальных дисков. Ее желательно чаще применять в профилактических целях! Но и в экстренных случаях, в момент возникновения того или иного дискомфорта, можно подобрать соответствующую мелодию-терапевта!



Светлана Бабушкина

# «Волшебной музыки волна...»

\* \* \*

Волшебной музыки волна меня уносит.  
Куда – не знаю.  
Царит там солнечная золотая осень,  
И я летаю...  
Средь нот порхающих, их переливов,  
Парю, как птица.  
Не по-земному я легка, счастлива,  
И мне не снится  
Страна желанная, сияющая эта,  
Она живая,  
Пронизана насквозь нежнейшим светом,  
Подобна раю...  
Какой-то чародей придумал эти звуки,  
Придумал ноты,  
От серости избавил он и скуки  
Хотя б кого-то.  
Потоку дивному я отдаюсь всевластно...  
Протяжны скрипки,  
Их пенье так волнующе-прекрасно  
В скольженье зыбком.  
Волшебной музыки волна сквозь сердце льётся,  
Почти что зрима.  
Душа то плачет, как струна, то вновь смеётся...  
Люблю... любима...

## Разговор с дождём

Шурши, шурши,  
Неугомонный дождь,  
Спеши, спеши  
О жизни мне поведать.  
Ты грустноват немножко... Ну и что ж,  
Мне по душе вести с тобой беседу.



Мне твой язык  
Понятен с давних пор,  
И ты привык,  
Что я тебе внимаю.  
И почему-то этот разговор  
Так завораживает – я не знаю.

Стучишь в окно,  
Стекающая по стеклу,  
Совсем темно –  
Ты блёстками на синем.  
Наверно, тянешься к домашнему теплу,  
Пока ещё совсем не обессилел.

По крыше – россыпью незнакомых слов,  
То тише говор твой, то снова громче...  
Ты прав – для человека мир таков,  
Каким он сам его увидеть хочет.

## Письмо другу

Пребываешь ты, мой друг, снова в грусти.  
Только как же мне тебе помочь, если  
Не сама себе река ищет русло,  
Как и птице не дано выбрать песню...

Ты решил, что человек тоже не властен  
Для себя искать лучшую долю,  
Что смириться должен, если несчастен,  
Жизнь прожить – не прогуляться по полю.

Может, в чём-то ты и прав,  
друг мой, может,  
Только жить в тоске, поверь, не годится,  
Ведь она лишь только горе умножит,  
А душа – она к полёту стремится.

Знаю, если ты услышишь дурное,  
Сразу сердце у тебя не на месте.  
Но не скоро, видно, будет такое,  
Чтобы всюду только добрые вести.

Лёд и пламень, день и ночь –  
всё контрастно.  
Этот мир таким задуман, пойми же.  
И не плохо вовсе, если ненастно,  
Значит, солнце с каждым мигом всё ближе.

Выбор есть – хулить сей мир  
или славить,  
Осуждать других или петь свою песню.  
Жить по-Божьи никого не заставит...  
Да и можно ль чудо сделать чудесней?

Ты позволь реке течь так, как придётся,  
И от бабочки не жди птичьих трелей...  
Не затем нам жизнь с тобою даётся,  
Чтобы мы, скудея сердцем, старели.

Что-то вечным и незыблемым будет,  
Что-то призрачно и так скоротечно...  
Пусть живут как могут разные люди.  
А живём ли мы светло и сердечно?