

## РУДОЛЬФ ШТАЙНЕР

Из GA 143

### НЕРВОЗНОСТЬ И СИЛЫ Я

Мюнхен, 11 января 1912 г.

*Лекция разделена на отрывки в соответствии с упражнениями по преодолению нервозности. Цифры в скобках соответствуют номерам абзацев немецкого издания Rudolf Steiner Verwaltung, GA 143.*

*Лекция дополнительно проработана "ЭвритмиейДляТебя" и легла в основу девятинедельного онлайн-курса АБСР, дополненного эвритмией. См. <https://ru.eurythmy4you.com/absr> Преодоление стрессов АБСР*

*Введение (абзац 1), отражающее заключение (абзац 26)*

(1) Сегодня будут даны некоторые импульсы в связи со многим, что мы уже знаем, но что для некоторых из нас может оказаться полезным и может также дать нам более точные представления о существовании человека и его связях с миром. Антропософу непременно придется иметь дело со множеством упреков и возражений со стороны несведущих в адрес духовной науки, о которой мы говорили здесь в открытых докладах.\* (\* Имеются в виду два доклада в Мюнхене: доклад «Как опровергнуть Теософию?» от 8 января 1912 и доклад «Как обосновать Теософию?» 10 января 1912. От этих двух докладов остались неполные записи, поэтому они не включены в собрание сочинений. Соответствующие параллельные доклады в Берлине воспроизведены в «Результатах духовного исследования», ПСС №62, Дорнах.) Так, например, со стороны ученых и дилетантов постоянно выдвигаются возражения против такого деления человеческого существа на четыре члена, которое мы постоянно приводим в смысле духовной науки: на физическое тело, эфирное или жизненное тело, тело астральное и Я. И, пожалуй, скептики на это могут возразить: да, вероятно, это так и представляется тем, кто развил определенные скрытые силы души и может видеть нечто подобное такому составу человека; но для тех, которые не видят ничего такого, для них все же нет никаких оснований обращаться к этим воззрениям. - Но тем не менее следует подчеркнуть, что жизнь людей, если на нее обращают внимание, не только в определенной степени дает подтверждение того, что может сказать духопознание, но если применять то, чему из этого духопознания можно научиться, тогда такое применение может оказаться для жизни чрезвычайно полезным. И конечно выяснится, что эта польза - сейчас я имею в виду не пользу в низшем смысле, но ту пользу, которая является пользой для жизни в лучшем смысле этого слова - может

постепенно дать нам некоего рода доказательства, даже если мы не желаем соглашаться с тем, что предлагается ясновидческим созерцанием.

Обзор 7-го упражнения против навязчивых и навязанных мыслей  
(абзацы 2 и 25)

(2) Слишком уж хорошо известно, что в наше время многие жалуются на то, что выражено вызывающим значительные опасения словом нервозность; и совсем не следует удивляться, если иногда нам приходится слышать такое высказывание: в наше время в сущности нет больше ни одного человека, который в той или иной степени не страдал бы от нервозности. - И разве нам не следует прислушаться к этому?! Совершенно не принимая во внимание социальных условий и отношений, к которым можно было бы отнести те или иные причины этой нервозности, мы можем констатировать: такие состояния, которые могут быть обозначены подобным образом, существуют. В жизни они выражаются в самых различнейших формах; они выражаются, пожалуй, в наименее легкой форме, можно было бы сказать в наименее неудобной форме, в том, что человек становится, образно выражаясь, душевным непоседой (юлой). К таким людям я мог бы отнести тех, которые не в состоянии удержать и проследить реальным образом в ее последовательности обычную мысль; которые постоянно перескакивают с одной мысли на другую, а если и захотят удержать ее, то оказывается - давно уже перескочили на другую. Некая поспешность душевной жизни часто является легчайшей формой нервозности.

Обзор 6-го упражнения против импульсивности и нерешительности  
(абзацы 3 и 22-24)

(3) Другой вид нервозности выражается в том, что человек сам по себе часто не знает за что приняться, что он, так сказать, в определенных ситуациях, в которых он должен принять решение, не может этого сделать, но, в сущности, так толком и не знает, как ему следует поступать в том или ином случае.

Обзор 5-го упражнения против зависимости от заместителя  
удовлетворения (абзацы 4а и 19-20)

(4а) Но затем и это состояние переходит в другие, уже внушающие опасения формы; эта нервозность постепенно принимает все более и более собственно болезненные формы, для которых, по-видимому, невозможно найти никаких органических причин. При таких болезненных формах, которые иногда иллюзорно подражают органическим заболеваниям, можно подумать: человек страдает от тяжелого желудочного заболевания, в то время как он страдает от того, что, будучи довольно тривиальным и незначительным, как раз и обобщается словом нервозность. Многочисленны

и другие ее состояния: кто их не знает, кто не страдает от них, имея их сам или встречаясь с ними у других в своем окружении и так далее.

Обзор 4-го упражнения (а + б) против чрезмерной активности и потери контроля (абзацы 4б-5 и 18а, б)

(4б) Совсем не нужно слишком далеко отступать от темы, - я не буду сейчас касаться других областей - чтобы в отношении значительных явлений общественной жизни сказать о «политическом алкоголизме»; ведь говорится же в последнее время о том нервном образе действий в общественной жизни как о некоем роде поведения, которое в иных случаях наблюдается у людей под воздействием незначительной дозы алкоголя. Это выражение относится к тому, каким образом занимаются политическими делами в Европе в последние месяцы. То есть, и в общественной жизни вы видите нечто такое, о чем можно сказать: даже здесь мы замечаем не только наличие нервозности, но и воспринимаем эту нервозность в определенном отношении как нечто довольно неприятное. Следовательно, повсюду наблюдается нечто подобное этой нервозности.

(5) При теперешних обстоятельствах то, о чем было сказано в общих чертах, в ближайшем будущем вне всякого сомнения не улучшится, но будет становиться все хуже и хуже. Если люди останутся такими, каковы они сейчас, то ничего хорошего в будущем ожидать не придется. Потому что существуют различные неблагоприятные воздействия, которые совсем необычным образом оказывают влияние на современную жизнь и которые, если так можно выразиться, эпидемически переносятся от одного человека к другому, так что в этом смысле немного болен не только тот, который этим поражен, но и другой, который прежде был здоровым, может быть лишь незначительно, но инфицирован.

Обзор 3-ьего упражнения против неуверенности в себе и выгорания (абзацы 6-7а и 16-17)

(6) Необычайный вред в наше время вызывается тем, что большое число людей, которые играют значительную роль в общественной жизни, обучаются так, как обучаются теперь. Есть целые отрасли знаний, которым обучаются в университетах таким образом, что в течение всего года занимаются всем чем угодно, но только не основательным изучением и продумыванием того, что дается профессорами на лекциях, на которых время от времени появляются, но то, что следует усвоить, усваивают за пару недель, то есть зубрят. Такая зубрежка является злом. А так как в определенном отношении зубрежка проникла и в общеобразовательные школы, то происходящее от нее зло не вызывает никаких сомнений. Отличительная черта этой зубрежки - отсутствие подлинной связи душевного интереса, внутреннего сущностного ядра с тем, что таким образом зубрится. Довольно часто даже в школах среди учеников преобладает

такое настроение: ах, скорее бы опять забыть то, что я усвоил! - То есть, здесь нет сильного воления обладать тем, что усвоено. Связь интереса, соединяющая человеческое душевное ядро с тем, что он воспринял, незначительна.

(7) В результате этого то, что люди усваивают подобным образом, вносится в общественную жизнь, так как они зазубривают, хочется сказать заучивают, вещи, которые они хотят усвоить. Но поскольку они внутренне не связаны с этим, то душевно находятся очень далеко от того, чем занята их голова. А для целостного существа человека едва ли есть нечто худшее, если душевно своим сердцем находятся очень далеко от того, чем должна заниматься голова. Это оказывает пагубное воздействие не только на тонких и восприимчивых людей, но и в значительной степени оказывает влияние на силы и энергии эфирного тела, именно эфирного тела.

Обзор 2-го упражнения против напряжённости и боязливости (абзацы 7б и 11-15)

(7б) Из-за незначительной связи между душевным ядром человека и тем, чем он занимается, эфирное тело при таких занятиях постоянно слабеет. Чем больше человек вынужден заниматься тем, что его не интересует, тем больше слабеет его эфирное или жизненное тело.

Вставка

(8) На тех людей, которые здоровым образом усваивают антропософию, - а не только заучивают: человек состоит из физического тела, астрального тела и так далее - антропософия должна действовать так, что эти отдельные члены человеческой природы получают в человеке импульс к сильному и энергичному развитию.

1-е упражнение против забывчивости (конец введения, начало основной части, абзацы 9-10)

(9) Еще одна вещь может показаться незначительной, но тем не менее она чрезвычайно важна! Мы знаем, что в человеческом существе непосредственно друг с другом граничат. Если человек делает очень простые упражнения, но делает их регулярно и с усердием, то эти мелочи могут буквально творить чудеса. Извините, что я сегодня говорю о единичных фактах, о мелочах, которые, тем не менее, могут оказать и окажут значительное воздействие на жизнь людей. А точнее, это относится к тому, что я только что охарактеризовал, как легкую забывчивость, которая иногда наблюдается у людей. Легкая забывчивость, она является в жизни чем-то неудобным; но антропософия может нам показать, что она, эта забывчивость, очень неблагоприятно действует на здоровье. И как бы удивительно это не звучало, но истиной является то, что можно было бы избежать начала многих, очень болезненных нарушений человеческой природы, если бы

человек был менее забывчив. Можно сказать: Вы, люди, забывчивы; ибо кто может, - это совершенно ясно тем, кто наблюдает жизнь - кто может утверждать, что он полностью лишен этого свойства? - А теперь возьмем довольно незначительный случай: человек обнаружил у себя забывчивость, он постоянно забывает куда положил вещь, которая ему нужна. Не правда ли, это довольно часто случается в жизни. Один не находит своего карандаша, другой своих записок, которые он вечером отложил, и так далее. Разговор о таких вещах покажется странным и банальным, но они тем не менее происходят в жизни. И среди прочего, о чем мы можем узнать из антропософии, есть очень простое упражнение, которое поможет постепенно избавиться именно от такой забывчивости, которую мы только что охарактеризовали; и это средство очень простое: допустим, что некая дама положила вечером, если угодно, брошь или некий господин положил куда-нибудь свои записки, а на следующее утро оказывается, что их невозможно найти. Конечно вы можете сказать: да, следует приучить себя класть эти предметы всегда на одно и то же место. - Но этот способ самоизлечения невозможно применять во всех случаях; и в данный момент мы собираемся говорить не о нем, а более действенном методе.

(10) А именно, возьмем человека, который обнаружил у себя забывчивость, он мог бы сказать себе: сейчас я буду класть предметы на самые различные места, но эти предметы, которые я затем должен легко найти, я буду оставлять на определенных местах не иначе как образуя при этом следующие мысли: я положил этот предмет на это место! - А затем попытаться запомнить совсем небольшой образ окружения предмета. Допустим, мы кладем булавку на край стола, на угол; мы кладем ее с мыслью: я кладу эту булавку на этот край стола и запечатлеваю в виде образа правильный угол, который образуется вокруг булавки двумя кромками стола и так далее... а затем спокойно предоставляю делу идти своим чередом. Если даже это не всегда удастся, но, тем не менее, если я возьму это за правило, то вскоре увижу, что моя забывчивость постепенно уменьшается. - То есть, суть дела заключается в том, что формулируется вполне определенная мысль: я кладу эту булавку именно туда-то, привожу мое Я в связь с тем, что я совершаю, и кроме того присоединяю к этому некий образ. Образное представление в мышлении того, что я делаю сам, эта образность, образное представление и кроме того то, что я этот факт привожу в связь с моим внутренним ядром, эта взаимосвязь духовно-душевного сущностного ядра, как оно высказывается мной словом Я, с образностью, приводит к тому, что мы, становясь менее забывчивыми, извлекаем подобным способом пользу для жизни. Но, возможно, совсем не нужно было бы уделять этому особое внимание, если бы мы могли добиться только этого. Но благодаря этому может быть достигнуто гораздо большее.

(10б) Допустим, у людей вошло бы в привычку, откладывая определенные предметы, заботиться о создании подобных мыслей, тогда просто в силу этой привычки было бы вызвано усиление человеческого эфирного тела.

2-е упражнение против напряжённости и боязливости  
(абзацы 7б и 11-15)

(11) Эфирное тело человека именно благодаря тому, что нечто делается подобным образом, все более и более консолидируется, становится все более и более сильным. Из антропософии мы знаем, что жизненное или эфирное тело в определенной степени считается у нас носителем памяти. Если мы совершаем нечто для усиления памяти, то мы сразу же можем понять, что такое укрепление памяти идет на пользу эфирному или жизненному телу. И как антропософам нам не следует этому удивляться. Но, допустим, вы однажды даёте совет, не только потому, что человек забывчив, но и потому, что у него наблюдаются определенные признаки нервозности - вы советуете ему то, о чем сейчас было сказано. Вы советуете беспокойному или нервному человеку, что он должен, оставляя предметы, образовывать себе при этом подобные мысли; вскоре вы увидите, что этот человек стал не только менее забывчив, но и благодаря усилению эфирного тела постепенно избавился от некоторых так называемых нервозных состояний. В этом случае вы на примере из жизни предоставите доказательства, что эти вещи, которые мы говорим об эфирном теле, являются правильными. Так как, если мы относимся к эфирному телу соответствующим образом, тогда оно проявляет себя тем, что воспринимает эти силы; следовательно, верным является то, что мы о нем говорим. Жизнь в таких случаях показывает, что это является чрезвычайно важным.

(12) Еще одна вещь может показаться незначительной, но тем не менее она чрезвычайно важна! Мы знаем, что в человеческом существе непосредственно друг с другом граничат то, что мы можем назвать эфирным и физическим телами. Эфирное тело включено непосредственно в физическое. И вы можете в наше время наблюдать не столь уж редкое явление, причины которого людям, у которых оно наблюдается, большей частью неизвестны. Наблюдая это явление и имея в груди отзывчивое и сострадательное сердце, мы будем испытывать сочувствие к тем людям, у которых оно наблюдается. Кому из нас не приходилось видеть людей, сидящих, скажем, у окошечка кассы, или людей, которым приходится много писать и которые, прежде чем приступить к написанию буквы В, делают весьма своеобразный жест: сначала совершают в воздухе некоторые движения и только потом начинают писать! Однако до этого дело может совсем не дойти; но уже то, что люди в силу своей профессии вынуждены много писать, является залогом болезненных состояний, которые могут выразиться в том, что люди, - обратите как-нибудь на это внимание - когда пишут, должны каждый штрих предварять определенными рывками; они пишут фактически рывками, не равномерными движениями вверх и вниз, но судорожными рывками. Вы можете видеть это по бумагам, которые написаны таким образом.

(13) Из духовнонаучного познания мы можем понять подобные состояния следующим образом: у вполне здоровых людей, здоровых в отношении

физического тела и эфирного, именно эфирное тело, которое управляется астральным, должно всегда обладать абсолютной способностью входить в тело физическое, а физическое тело должно повсюду, во всех своих движениях, быть слугой тела эфирного. Если физическое тело совершает самостоятельные движения, которые выходят за пределы того, что собственно может желать душа, то есть, может желать тело астральное, тогда это является нездоровым состоянием, преобладанием физического тела над эфирным телом. И у всех, кому свойственны охарактеризованные состояния, мы опять имеем дело со слабостью эфирного тела, которая проявляется в том, что оно больше не в состоянии управлять телом физическим. Эта связь эфирного тела с физическим лежит оккультно в основе всех эпилептических припадков, которые в основном обусловлены тем, что эфирное тело обладает гораздо меньшей властью над физическим телом, чем оно должно обладать; поэтому физическое доминирует и на свой страх и риск совершает всевозможные движения, в то время как человек в отношении полноты своего существа здоров лишь тогда, когда все, что он совершает, подчинено воле астрального тела.

(14) И снова имеется возможность, если это состояние не зашло слишком далеко, помочь этим людям; необходимо лишь считаться с оккультными фактами. Необходимо считаться с тем, что эфирное тело, как таковое, должно быть укреплено. Необходимо до определенной степени верить в существование и действенные силы эфирного тела. Допустим несчастный человек довел себя фактически до того, что его пальцы всегда охватывает дрожь, прежде чем он начнет писать ту или иную букву. Теперь в любом случае будет неплохо дать ему совет: возьми отпуск, меньше пищи, и подобные явления пройдут! - Но это лишь половина совета; так как можно сделать гораздо больше, если дать ему вторую половину, если добавить: и постарайся, не напрягаясь при этом, - для этого достаточно ежедневно от четверти до получаса - постарайся писать по-другому, постарайся изменить почерк; тогда ты будешь вынужден писать не механически, как прежде, но обращая на это внимание! - Мы скажем: если ты писал букву Е определенным образом, то теперь пиши ее более вертикально и в другой форме, уделяя этому внимание! Приучи себя рисовать буквы!

(15) Если бы духовное познание было более распространено, то начальник учреждения, когда этот бедняга вернется из отпуска, не сказал бы: что за сумасшедший - совсем изменил почерк! Тогда бы поняли, что это является существенным целительным средством. Человек, меняя свой почерк, вынужден обращать внимание на то, что он делает; а обращение внимания на то, что делают, всегда означает установление тесной связи своего внутреннего сущностного ядра с этим действием. С другой стороны, все, что связывает наше внутреннее сущностное ядро с тем, что мы делаем, укрепляет наше эфирное или жизненное тело. И мы благодаря этому становимся более здоровыми. И было бы совсем не так уж и глупо, если бы при воспитании, и в школе уже с раннего возраста строго систематически работали над определенным укреплением эфирного тела. И в этом отношении

антропософия уже сегодня может внести некоторые предложения, которые еще долго не будут востребованы, ибо антропософия еще долго компетентными посредниками, которые руководят воспитанием, будет приниматься за нечто безумное; но тут уж ничего не поделаешь. Допустим, когда дети учатся писать, мы сначала обучим их определенному положению букв (почерку), а затем, спустя два-три года, проследим, чтобы они просто, безо всякого повода, изменили свой почерк: такое изменение почерка и усиленное внимание, которое необходимо при этом изменении характера почерка, оказало бы необычайно укрепляющее воздействие на развивающееся эфирное тело, и тогда у людей не возникло бы многих нервных состояний.

Таким образом вы видите, что в жизни что-то можно сделать для значительного укрепления своего эфирного или жизненного тела, а это чрезвычайно важно; ибо именно слабостью эфирного или жизненного тела вызваны многочисленные по-настоящему нездоровые отношения нашего времени. Нисколько не преувеличивая, можно даже сказать, что при более сильном эфирном теле определенные формы болезней, причины которых кроются в таких вещах, против которых вначале невозможно ничего сделать, протекали бы совсем иначе, чем они протекают при ослабленном эфирном теле; эта слабость эфирного тела отличительный признак современных людей. Тем самым мы уже указали на то, что можно назвать работой над эфирным телом. Мы применили к эфирному телу определенные вещи. К тому, что можно отрицать, чего, якобы, нет, все это применить невозможно. Показав, что определенные вещи в применении к эфирному телу полезны, можно доказать, что эти вещи действуют, доказать, что существует нечто подобное эфирному телу. И жизнь повсюду предоставляет доказательства тому, что может сказать антропософия.

3-ье упражнение против неуверенности в себе и выгорания  
(абзацы 6-7а и 16-17)

(16) Наше эфирное тело может быть укреплено в еще более значительной степени, если мы для усиления нашей памяти сделаем еще нечто другое. Вполне возможно об этом уже говорилось по другому поводу. Но при всех болезненных формах, в которых участвует нервность, следует так же обращаться к советам, которые можно брать из этой области. Можно необычайно много сделать для укрепления эфирного или жизненного тела, если вещи, которые известны, просматривать в мыслях не так, как это делается обычно, но в обратной последовательности. Например, уже в школе необходимо изучать ряд правлений, сражений и прочих исторических событий. Их изучают в соответствии с общепринятым летоисчислением. Но будет необычайно полезно - изучать или преподавать их не только в той последовательности, которая является общепринятой, но и усваивать эти вещи в обратной последовательности, проходя все от конца к началу. Это чрезвычайно важные вещи! Ибо если мы в полной мере делаем нечто

подобное, мы опять необычайно усиливаем наше эфирное тело. Вся драма в обратной последовательности, прочитанный рассказ и тому подобное, продуманное от конца к началу - все это в высшей степени важно для консолидации эфирного тела.

(17) Таким образом вы видите: из всего, что сейчас было названо, в современной жизни ничего не делается, совсем ничего не применяется; в ежедневной суете современной жизни имеется не так уж много возможностей обрести внутренний покой, который позволит нам выполнять такие упражнения. Обычно человек, если он занят работой, к вечеру настолько измучен, что не в состоянии создавать те мысли, о которых мы сейчас говорили; но если духовная наука по-настоящему проникнет в сердце и душу человека, тогда увидят, что бесконечно многое из того, что сегодня происходит, можно по сути дела сбересть и что то время, в течение которого могут делаться такие упражнения, уже является для человека приобретением, скоро заметят, особенно если проявляют заботу об этом в области воспитания, что это даст необычайно благоприятные результаты.

4-ое упражнение (а) против чрезмерной активности и потери контроля  
(абзацы 4а и 18а)

(18а) Стоит упомянуть еще одну мелочь, которая не так уж и полезна в зрелом возрасте, но если в юности человек не практиковал ее, то неплохо будет, если он займется этим в позднем возрасте. Она состоит в том, чтобы определенные вещи, которые мы совершаем, независимо от того, оставили они след, как при письме, или нет, созерцать одновременно. Тем, кто пишет, это удается сравнительно легче. Я даже убежден в том, что многие отвыкли бы от ужасного почерка, если бы пытались написанное ими рассматривать буква за буквой, пытались еще раз пробежать глазами то, что ими написало. К тому же это довольно легко выполняется. Но в качестве упражнения хорошо также и нечто другое. Оно заключается в том, что человек пытается смотреть на себя, на свой образ действий: как он идет, как двигает руками, своей головой, как смеется и так далее - словом, если он пытается дать себе образный отчет о своих жестах и мимике. Ибо совсем немногие люди - жизненные наблюдения могут предоставить нам достаточные доказательства этого - знают, как они ходят. Очень немногие люди имеют представление о том, как они выглядят со стороны, когда идут. И хорошо делать нечто такое, чтобы составить себе об этом представление. Не принимая во внимание того, что мы, безусловно, многое в себе корректируем, если мы применяем подобные вещи на практике, то это опять - только не следует этим увлекаться, иначе это приведет к усилению нашего тщеславия - оказывает необычайно благоприятное воздействие не только на укрепление эфирного или жизненного тела, но и на господство астрального тела над эфирным.

4-ое упражнение (б) против чрезмерной активности и потери контроля  
(абзацы 4б-5 и 18б)

(18б) И в результате того, что человек наблюдает свое поведение, что он созерцает свои действия, что он создает представления о своих поступках, - господство его астрального тела над эфирным будет все более и более возрастать, то есть: человек будет в состоянии при необходимости сразу же заглушить какое-либо чувство, человек будет в состоянии все более и более сдерживать вполне произвольно определенные вещи, которые коренятся в его привычках, и совершать совсем другие. Но вещи, которые совершают, суметь сразу же при известных условиях сделать по-другому - эта способность принадлежит к величайшим достижениям человека. Конечно при этом проходят не только, скажем, школу изменения почерка; так как сегодня люди часто изменяют свой почерк, если хотят использовать это ненадлежащим образом, но если относится к этому честно, то изменение почерка окажет благоприятное воздействие на укрепление эфирного тела. И желательно выработать способность, делая те или иные вещи, суметь сделать их совсем по-другому, не попадая в зависимость от необходимости делать их только одним способом. При этом не следует сразу же становится фанатическим приверженцем равного использования правой и левой рук; но если все же в разумных пределах пытаются научиться выполнять левой рукой по меньшей мере определенные действия, - только не надо этим слишком увлекаться, достаточно добиться некоторых результатов - то это окажет благоприятное воздействие на то господство, которое должно осуществлять астральное тело над эфирным.

Укрепление человека в том смысле, который может быть дан духовно-научным пониманием, относится к тому, что тоже должно быть внесено в нашу культуру распространением духовной науки.

5-ое упражнение против зависимости от заместителя удовлетворения  
(абзацы 4а и 19-20)

(19) И главным образом это имеет значение для того, что можно назвать культурой воли. Было уже сказано, что нервозность часто выражается в том, что люди нашего времени часто толком так и не знают, как им добиться желаемого, как осуществить то, что они действительно желают или собственно должны делать. Они пугаются осуществления своих намерений, они поступают неправильно и так далее. Эти явления, которые можно объяснить определенной слабостью воли, опять же происходят прежде всего от недостаточного господства Я над астральным телом. Когда подобные явления слабости воли проявляются в том, что человек как бы нечто желает и тем не менее, с другой стороны, не желает этого, или по меньшей мере не решается выполнить по-настоящему то, что он желает, тогда в этом случае всегда имеет место недостаточное господство Я над астральным телом. Многие совсем не пытаются всерьез добиваться того, чего они желают. Имеется одно простое средство усиления воли для внешней жизни, и это средство заключается в следующем: нужно подавлять желания, которые

несомненно существуют, не исполнять их, если неисполнение этих желаний не причиняет никакого вреда и представляется вполне возможным. Если наблюдают самих себя, то с утра до вечера находят бесчисленное количество вещей, которых желают, стремление к которым находят весьма привлекательным, но имеется множество желаний, от исполнения которых можно отказаться, не причиняя другим вреда и не пренебрегая своими обязанностями: желания, удовлетворение которых приносит определенное удовольствие, но которые могут остаться и неудовлетворенными. Если строго систематически стремиться отыскивать среди многочисленных желаний такие, о которых можно сказать: нет, это желание сейчас не следует выполнять, - только браться за эти вещи следует соответствующим образом, то есть: это должно быть чем-то таким, что, будучи выполнено, не причинит никакого вреда и не принесет ничего кроме удобства, радости и удовольствия - если такие желания систематически подавлять, тогда всякое подавление какого-либо рода желаний вызовет приток волевой энергии, усиление Я по отношению к астральному телу. И если мы даже в позднем возрасте будем практиковать подобные упражнения, то сможем исправить многие недостатки, причиной которых часто является современное воспитание.

(20) По сути дела именно в этой области, которая сейчас была охарактеризована, трудно действовать педагогически; так как следует иметь в виду, что если даже, скажем, как воспитатели мы можем удовлетворить какое-либо возникающее желание воспитуемого ребенка или подростка, но отклоняем его, то это повлечет за собой не отказ от желания, но вызовет некоего рода антипатию. А с педагогической точки зрения это может быть плохо; так что, пожалуй, могут сказать: да, представляется весьма сомнительным - вводить в педагогику принцип неисполнения желаний воспитанника. Здесь мы натываемся, образно выражаясь, на подводный камень. Если отец хочет воспитать ребенка, говоря ему: нет, Карл, тебе это вредно! - то он в основном может вызвать у ребенка по отношению к себе лишь антипатию; так что посредством неисполнения желаний будет достигнуто прямо противоположное нашим целям. Возникает вопрос: что же тогда делать? - Поскольку подобным образом мы ничего не добьемся!

#### Вставка

(21) Но для осуществления этого принципа есть очень простое средство: следует отказывать в исполнении желаний не ребенку, а самим себе, но отказывать так, чтобы ребенок заметил: как отказываются от того или иного. А так как в первые семь лет жизни, и даже позднее как склонность, господствует сильное стремление к подражанию, то мы увидим, что сделаем нечто необычайно важное, если в присутствии тех, кого мы должны воспитывать, довольно явно отказываем себе в том или ином, для того чтобы они подражали этому и нашли это как нечто достойное своих устремлений.

Таким образом мы видим, что наши мысли должны лишь правильно вестись и направляться тем, чем может стать для нас духовная наука; тогда

духовная наука будет не только теорией, но будет жизненной мудростью, будет действительно тем, что поддерживает и направляет нас в жизни.

6-ое упражнение против импульсивности и нерешительности (абзацы 3 и 22-24)

(22) Еще об одном очень важном средстве для укрепления господства нашего Я над астральным телом можно до некоторой степени узнать из двух открытых докладов, которые я прочитал здесь.\* (\* См, сноску на стр.5.) Своеобразие этих двух докладов заключается в следующем: в них было сказано, что в отношении одного вопроса можно всегда высказаться за и против. Если вы опять же будете наблюдать, как люди со своей душой поставлены в жизни, то увидите, что большинство из них, когда они что-то делают или обдумывают, на самом деле всегда придерживаются лишь одной из двух точек зрения, которые могут быть высказаны как за или против в отношении данного вопроса. Это обычное дело. Но в жизни нет ни одного вопроса, который можно было бы рассматривать с точки зрения только За или Против, ни одного. Для всего имеется как За, так и Против; и в отношении всех вопросов будет неплохо усвоить привычку принимать во внимание не только одно, но и другое, не только За или Против, но как За, так и Против. Таким же образом и в отношении вещей, которые мы делаем, будет неплохо представить себе, почему при определенных обстоятельствах их лучше не делать или вообще, если мы их предпочитаем совершить, уяснить себе, что имеются основания против этого. Тщеславие во многих отношениях высказывается против приведения встречных доводов, так как люди слишком охотно предпочитают быть только хорошими людьми. И можно найти множество подтверждений того, что хорошим человеком является тот, который говорит: делай лишь то, против чего нечего возразить. А убеждение, что, в сущности, почти против всего, что делается в жизни можно выдвинуть множество возражений, является очень неудобным. Но это совсем не так, - я говорю об этом, поскольку для жизни это необычайно важно - совсем не так хорошо, как полагают. Правда от этих благих пожеланий мало пользы, польза от них будет лишь в том случае, если в отношении отдельных вещей, которые совершают, несмотря на то, что совершают их в силу требований жизни, действительно показывается и то, что может вести к их неисполнению. То, что достигается благодаря этому, вы можете провести перед душой следующим образом: вам конечно уже встречались люди, воля которых настолько слаба, что они в сущности предпочитают сами совсем ничего не решать, но предпочитают всегда, чтобы за них решали другие, а они лишь исполняли то, что следует делать. Они, как бы избегая ответственности, предпочитают спрашивать, что им надо делать, а не находить самим основания для того или иного действия. Я привел этот случай не для того, чтобы в данный момент представить его значительным, но для того чтобы достигнуть нечто иного.

(23) Возьмём такого человека, который охотно спрашивает других - но это

можно понять и так, что в отношении сказанного мной может быть выдвинуто множество Против, но не меньше и За, поскольку в жизни почти любое высказывание в определенной степени может быть опровергнуто - возьмем такого человека, который охотно обращается за советом к другим. Он обращается к двум людям, которые дают ему совет по одному и тому же делу. Один говорит: да! - Другой говорит: не делай этого! - В жизни мы видим, что один советчик одерживает решительную победу над другим. Одерживает победу тот, кто оказывает более сильное волевое воздействие. Что за явление мы имеем перед собой в данном случае? Это очень значительное явление, но выглядят оно довольно обыденно. Если я обращаюсь за советом к двум людям, один из которых говорит: Да - другой: Нет, и я следую сказавшему да, то его волевая сила действует во мне дальше, его волевая энергия проявляется так, что усиливает меня в моем действии. Его волевая сила одержала во мне победу над другим человеком, то есть: во мне победила сила первого человека. Представим другое: я не обращаюсь за советом к двум людям, один из которых говорит да, другой - нет, но совершенно самостоятельно, отыскивая в своей душе основания сам, привожу Да или Нет. Если, не обращаясь к другим, я сам себе привожу основания за Да или Нет, а затем, сказав Да, следую этому, то тогда тоже разворачивается сила, но теперь уже во мне самом. То, что раньше совершал во мне другой, теперь я сам имею как образованную в моей душе силу. Поэтому, когда ставят себя перед внутренним выбором, позволяют силе одержать победу над слабостью. И это очень важно, поскольку опять совершенно необычным образом возрастает господство Я над астральным телом. Это не следует воспринимать как некоего рода неудобство, но в каждом отдельном случае, где только возможно, желательно по-настоящему серьезно взвешивать За и Против, и тогда увидят, что очень много сделают для усиления своей воли, если будут пытаться выполнить это так, как только что было охарактеризовано.

(24) Но эти вещи имеют в себе и теневую сторону, а именно: вместо усиления воли может наступить ее ослабление, если после того как мы нашли в себе основания за или против, по сути дела, не действовали под влиянием той или иной силы, но по нерадению совсем ничего не совершили, не следовали ни тому, ни другому. Тогда кажется, что мы следовали Нет, но в действительности пошли на поводу у нерадивости. Из этого следует, что поступят правильно, если даже и в этом случае примут во внимание духовную науку и будут приступать к подобной постановке перед собой За или Против не тогда, когда устали, не тогда, когда более или менее утомлены, но тогда, когда чувствуют себя сильными, когда знают: ты не утомлен, ты по-настоящему можешь следовать тому, что поставил перед своей душой как За и Против. Следовательно, позволяя действовать на свою душу таким вещам в соответствующее время, опять обращают внимание на самих себя.

(25) Далее, в очень значительной степени будет усилено господство нашего Я над астральным телом, если мы устраним из нашей души все, что в определенном отношении создает противоположность между нами и остальным миром, между нами и нашим окружением. Разумеется, к индивидуальным обязательствам антропософа, которые он налагает на себя, не относится запрет на оправданную критику. Если критика объективна, то естественно было бы слабостью выдавать - так сказать из чисто духовнонаучных оснований - плохое за хорошее. Но этого совсем не требуется. Просто нужно научиться различать между тем, что порицается ради него самого, и тем, что находят мелочным и неудобным из за его влияния на собственную личность. И чем больше могут приучить себя выносить независимое суждение в основном об образе действий наших ближних, в которых они нам себя являют, чем больше это могут, тем лучше будет для нашего Я в смысле его господства над астральным телом. Будет даже хорошо - возложить на себя, как говорится, обет самоотречения. Не для того, чтобы бить себя кулаком в грудь и говорить: я очень хороший человек, я не критикую своих ближних, - но для того чтобы сделать себя сильнее, нужно взять себе за правило не считать плохими вещи, которые считают плохими только потому, что они не нравятся нам самим, но именно в области человеческих суждений применять негативное суждение лучше всего там, где не принимают в расчет себя. Тогда увидят: то, что легко принимается в качестве теоретических основ, чрезвычайно трудно осуществляется в жизни. Будет хорошо, например, если человек, которого некто оклеветал, сдержит чувство антипатии против оклеветавшего его человека. Речь идет не о том, чтобы идти и пересказывать другим то, что сказал оклеветавший его, но о том, чтобы сдерживать по отношению к оклеветавшему чувство антипатии. То, что мы можем изо дня в день подмечать у человека, как он согласует свои собственные поступки, - все это мы можем очень хорошо использовать для суждения о нем самом. Если кто-то один раз говорит так, а другой раз иначе, тогда нам нужно сравнить лишь то, что есть в нём самом; и тогда мы будем иметь совсем другие основания к суждению о нем, чем когда мы основываемся на его отношении к нам. И это очень важно: позволять вещам как таковым говорить за самих себя, и понимать людей как таковых из их собственных поступков, не судить о них на основании отдельных поступков, но на основании того, как согласуются их действия. И тогда окажется, что даже у тех, которых считают отъявленными мошенниками и о которых говорят: они делают только то, что подтверждает их дурную репутацию - даже у таких очень скоро найдут многое, что не согласуется с тем, противоречит тому, что они совершают. И совсем не нужно обращать внимание на отношение к нам самим, а нужно отвлечься от самих себя, для того чтобы поставить перед душой поведение человека в его собственных поступках, если вообще необходимо вынести о нем сужение. Для усиления Я хорошо еще подумать о том, что большей частью, девятью десятыми,

суждений, которые мы выносим во всех случаях, можно пренебречь. Если мы одну десятую часть суждений, которые выносим о мире, действительно переживем в своей душе, то этого будет довольно много для жизни. И жизни, да и нам самим, никоим образом не будет нанесен ущерб тем, что мы откажемся выносить остальные девять десятых суждений, которые мы очень часто выносим.

Заключение (абзац 26), отражающее введение (абзац 1)

(26) Я сегодня привел вам кажущиеся мелочи; но говорить время от времени о таких вещах - входит в нашу задачу. Так как именно посредством таких вещей может быть показано, как мелочь в своем воздействии вызывает большие последствия, как мы должны, так сказать, совсем с другого конца подступиться к жизни, если хотим действовать в ней энергично и исцеляюще, действовать совсем иначе, чем обычно. Все же не всегда правильно, когда говорят: если кто-то заболел, пошлем его в аптеку, там он найдет все, что ему нужно. Правильней будет устроить всю жизнь так, чтобы люди меньше подвергались болезням, чтобы болезни действовали не так угнетающе. Они будут действовать менее угнетающе, если благодаря таким незначительным вещам человек укрепит влияние Я на астральное тело, астрального - на эфирное тело, а эфирного тела - на физическое. Самовоспитание и воздействие на воспитание являются именно тем, что может следовать из нашего основного антропософского убеждения.