

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время — время множественных экологических кризисов — стало ясно, что поведение человека противоречит процессам, происходящим в природе. Причем, в каком бы смысле мы не использовали понятие «природа», как «совокупность живых существ», или как «универсальность материи», или как «естественную сущность чего бы то ни было» все равно — проблема несоответствия проявляется везде. Человек является заложником постоянного противоречия природы как внутри него, так и за его пределами.

В чем же заключается причина несогласованности поступков по отношению к себе и к окружающему миру с глубинными знаниями (бессознательными и интуитивными) и чувствованиями человека? Скрыта ли она в индивидуальном сознании или даже в бессознательных слоях человеческой психики? Или, может быть, огромное влияние на поведение отдельного человека оказывает общественное сознание и даже общественное бессознательное? Они вместе или по отдельности блокируют или изменяют внутри психическую информацию? Почему большинство людей знают и чувствуют добро, но поступают, совершенно не согласуясь со своими чувствами и знаниями? Вопросы о причинах и характере негармоничного взаимодействия человека и природы, человека и окружающего мира можно задавать бесконечно. Какие-то из них уже являются конкретными задачами, решение для которых ищут ученые, какие-то только всплывают в сознании мыслящих людей, а какие-то еще растворены в бессознательном.

Первая половина данной книги посвящена исследованию, которое является попыткой эмпирического выявления глубинных знаний о позитивном основании экологических взаимодействий, скрывающихся в бессознательных слоях психики.

Для решения данной задачи предполагалось, в свою очередь, ответить на ряд конкретных вопросов. Во-первых, каким является содержание бессознательного экологического знания? Во-вторых, как оно проявляется, и какой смысл принимает

в сознании? В-третьих, что блокирует переход от бессознательного к сознательному? В-четвертых, почему осознанное знание не имеет возможности реализоваться в поступках?

Постановка таких вопросов обозначила проблемное поле и стадии исследования, результаты которого содержатся в первой части предлагаемой вашему вниманию книги. Информация, изложенная в ней, структурно и содержательно совпадает с материалами статей, опубликованных ранее. Каждая глава сохраняет логику научной статьи и является в определенном смысле самодостаточной с позиции достижения частной цели в рамках общего исследования.

Вторая половина книги освещает опыт практического воплощения идей по извлечению бессознательного экологического знания на учебных занятиях по экологической этике и экологии человека, а также в процессе экологического воспитания детей группы риска.

Автор выражает огромную благодарность Российскому гуманитарному научному фонду и Министерству образования и науки Республики Алтай, благодаря финансовой поддержке которых стало возможным наше исследование; особую признательность — студентам географического факультета Горно-Алтайского государственного университета, которые своими искренними ответами на вопросы интервью помогли собрать необходимую для эмпирического исследования информацию, а их активная творческая работа на занятиях дала возможность реализовать идеи по извлечению бессознательного экологического знания на практике. Вам, дорогой читатель, я благодарна за интерес, проявленный к книге, и надеюсь на то, что какие-то мысли найдут отклик в Вашем уме или сердце. Если Вам захочется поделиться своими размышлениями, то я буду Вам бесконечно признательна.

*Ирина Ильиных,
кандидат биологических наук
доцент Горно-Алтайского государственного университета,
ilyinich@mail.ru*

ИДЕАЛ

КАК БЕССОЗНАТЕЛЬНО-СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН В ЭКОЛОГО-ЭТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Бессознательное неразрывно связано с сознанием, существует постоянное общение этих психических структур друг с другом. Но главная проблема бессознательного, с точки зрения сознания и сознательной реальности, заключается в том, что оно живет другими категориями, говорит на другом языке и, в сущности, не нуждается в сознании и в реальности, в той его форме, к которой мы привыкли: жестко структурированной, четко оформленной, линейно связанной.... Бессознательное, если и оказывается проявленным в нашей реальности, вызывает у нас недоумение, тревогу, растерянность и тому подобные реакции, а между тем, бессознательное является источником нашей жизни, как энергетически, так и информационно. Человеку же не хватает времени или знаний для осознания бессознательных проявлений. Так и живут параллельно сознательное и бессознательное в психике человека — и связаны, и разделены одновременно.

Но, есть в нашей психике сущности, которые являются переходными от бессознательного к сознательному и наоборот, которые прочно укоренены в бессознательном, но и в сознании проявляются в форме образов в разной степени проявленности? Думаю, идеал, можно рассматривать как такого рода феномен. Стоит подробнее поразмышлять над понятием идеала и над тем смыслом, который он приобретает в сознании и как он участвует в деятельности человека, вообще, и по отношению к природе и окружающему миру, в частности.

Благодаря словарю мы понимаем, что идеал — это образ самого возвышенного, прекрасного, совершенного состояния, явления, события, вещи и т. д. Идеал (греч. *idea* — образец, норма) — образец, прообраз, понятие совершенства, высшая цель стремлений; идеализировать — значит мысленно освобождать

несовершенную действительность от ее несовершенства, уподоблять ее идеалу, формировать нечто сообразно идее. Идеальный — образцовый, совершенный, соответствующий идеалу или стремящийся к нему; а также идеальный, существующий лишь как идея, не реальный, не действительный, идеальное бытие. Идеалы, живые и действенные высокие представления и цели, могут приобретать большую практическую силу; по Канту, они дают необходимую образцовую правильную меру разуму, который нуждается в понятии того, что в своем роде является полностью совершенным, чтобы согласно этому оценивать и измерять степень и недостаток совершенства [1].

Идеал живет всегда в душе человека, и он неразрывно связан с категориями добра, блага и нравственности. Но, тогда возникает вопрос: а как же в жизни достигать идеала, проявлять его, соизмеряя с добром и благом? Тогда неизбежно приходит осознание необходимости формирования в человеке определенных качеств, которые были бы напрямую связаны с ними и проявляли себя через определенные черты человека, через его специфические поступки. Такие проявления человека можно назвать добродетелями, вслед за Аристотелем, описавшим подробно качества человека, дающие ему добро и благо, и определившим добродетель как наилучшее совершенное состояние души [2]. Получается, что наилучшее состояние души — это уже, в какой-то мере, поступок.

Наилучшее состояние души способно проявляться через высшие чувства и сопровождаться высшими переживаниями, поэтому Бенедикт Спиноза высшие чувства связывает с поступками и говорит: «Блаженство — это не награда за добродетель, а сама добродетель» [3]. Неважно, когда возникает состояние высшего переживания: до поступка, после него или одновременно с ним, главным остается то, что высшее переживание только тогда может быть таковым, когда связано с добром и благом в абсолютном аспекте. Об этом же нам говорит и основной принцип христианской этики: «Возлюби ближнего своего как самого себя» [4]. В этом смысле добродетельность как созидающий аспект человека может проявляться по отношению ко всему миру в любой его ипостаси — будь то человек,

животное, растение или элементарная частица. В этом измерении все достойно вызвать высшее переживание и Альберт Швейцер не случайно основным принципом экологической этики считает благоговение перед жизнью — чувственное переживание сопричастности ко всему живому [5].

Беря мечты об идеальном за вершину, к которой нужно стремиться, человек постепенно изменяет себя и изменяет действительность. Идеалы являются точкой роста для человеческого существа и стремление к реализации в жизни идеала — это желание и потребность его души в развитии. Это направление, в котором должна развиваться душа. Постоянное обращение к идеалу помогает человеку ощущать истинные основания своей жизни и быть устойчивым в меняющихся условиях окружающего мира.

Природа человека очень многогранна и многослойна и для каждой сферы проявления существует некая идеальная конструкция, некий образ, к реализации которого человек стремится. Но, несмотря на множественность граней человеческого существа и множественность индивидуальностей людей, все-таки есть несколько идеалов, которые являются универсальными для всех и принимаются всеми без исключения людьми как абсолютное благо — это идеал единства и идеал любви. Хотя в определенном смысле они представляют собой стороны одного образа, в котором любовь предстает атрибутом единства, силой помогающей единению, соединению, объединению, слиянию... По наличию любви или ее отсутствию можно говорить о том: происходит единение или нет. Может быть, любовь необходима для соединения различных частичек мироздания друг с другом, а может быть, наоборот, ради свободного перетекания любви из души одного существа в душу другого существа необходимо слияние? Вероятно, каждый человек ответит на этот вопрос по-своему, в соответствии со своей жизненной стратегией, но в контексте данного размышления идти дальше может быть и не нужно: пусть останутся два идеала вместе как неразрывное целое, в котором каждая часть обладает самостоятельной ценностью.

Общаясь с другими людьми и другими живыми существами человек постоянно соизмеряет реальность с тем идеалом, который живет в нем, пусть он осознан, или осознан частично, или даже не осознан совсем — все равно он является мерой разнообразных отношений с миром, при этом он обязательно питается добром, как основной жизнедательной субстанцией, обитающей в бессознательном.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ИЗВЛЕЧЕНИЮ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ

Задачей данного исследования являлось выяснение причин несогласованности поступков человека по отношению к себе и к окружающему миру с его глубинными знаниями (бессознательными и интуитивными) и чувствованиями.

Исходя из сложности поставленной задачи, использовались и разные подходы к получению и осмыслению информации. Самым важным ключевым моментом являлось получение информации об индивидуальном бессознательном экологическом знании. На этой стадии исследования пользовались психологическими методами фантазирования, ассоциации, интроспекции, элементами психоанализа и вербализации наблюдаемых феноменов, благодаря которым появлялась возможность вывести в сознание неосознаваемые ранее, или осознаваемые смутно, элементы экологического знания. В диалоге очень важным компонентом процесса взаимодействия между донором информации и реципиентом являлись условия доверительности и открытости для того, чтобы возникла связь сознания с бессознательной сферой. При этом респондент, наблюдая за собой, сам преобразует бессознательную информацию в сознательную и вербализует ее. Задача исследователя в этой ситуации была такой: направить процесс в нужное русло, предоставляя возможность связать сознательное и бессознательное. Идеальным положительным результатом считалось появление реальной сознательной информационной структуры, не существовавшей ранее в сознании, при этом важную роль играл язык как фактор вербализации этой информационной структуры.

Любое взаимодействие в данном исследовании носило характер социальный, т. е. связанный с другим человеком. И всегда это было непосредственное взаимодействие — устно-вербализованное доверительное общение. С точки зрения

социологии, исследование построено, исходя из особенностей качественного подхода. При этом теоретической основой стала концепция понимания и эмпатии. Особенностью такого подхода является отношение к респонденту не как к объекту, а как к субъекту — личности, обладающей мощной неосознаваемой сферой (бессознательным) и жизненным опытом с осознанными смыслами, как самодостаточное целое, с одной стороны, и неуверенное подверженное влиянию неосознаваемых сил, идущих как из глубин его собственной психики, так и из социума, постоянно рефлексирующее существо, находящееся в становлении, неоформленное по отношению к себе самому, обществу и окружающему миру в целом, с другой стороны. При таком подходе возможно только доверительное диалогическое общение, которое позволяет через единичное выйти на уровень всеобщего. Важной составной частью взаимодействия является исследователь, который понимает через себя и истолковывает чужой жизненный опыт, основываясь на собственном переживании опыта другого.

В основе качественного подхода лежит идея о принципиальной возможности понимания другого через себя, т. к. исследователь как человек и как личность обладает теми же психическими структурами, какими обладает и человек, являющийся источником необходимой для исследования информации.

Сбор информации целесообразно было осуществлять с использованием методов неформализованного интервью в индивидуальной и групповой беседе. Создавая группы с разным количеством респондентов, мы предполагали, что появится возможность проявления психических феноменов разного характера, оживающих в присутствии другого и несущих информацию с разных уровней психики, т. е. социальное окружение может вскрывать разные информационные уровни психики человека.

При обработке, осмыслении и интерпретации результатов использовался метод понимания текста (герменевтический философский метод) как объективизированного знания.

Исследование проходило в два этапа. В процессе реализации первого этапа, в котором участвовали 12 студентов геогра-

фического факультета Горно-Алтайского государственного университета, раскрывалось содержание личного экологического идеала и проблемы его осознания и реализации посредством неформализованного интервью. Главным условием в выборе респондентов было их желание побеседовать (дать интервью) на предложенную тему.

На следующем этапе исследования, для получения первичной информации применялся социально-психологический метод фокус-групп. Были сформированы три группы из студентов. Метод фокус-групп выбран для того, чтобы выявить особенности содержания бессознательного экологического знания и осмысления трудностей его осознания и реализации в условиях социально активной среды, сфокусированной на решение творческой задачи. В данном случае задача была такой: найти позитивные основания гармоничных отношений человека с самим собой и окружающим миром.

В процессе беседы исследователь ориентировался на внутренние тенденции движения мысли респондентов, поэтому вопросы исследователя рождались из интеллектуального материала и смыслов респондента, проявляющихся в процессе его рассуждений. Интервьюер своими вопросами, в основном, пытался развить и углубить мысль самого респондента.

Фантазирование об экологическом идеале являлось основным методом извлечения бессознательного экологического знания как в индивидуальном интервью, так и в интервью с фокус-группой. В начале интервью предлагалось пофантазировать о самых прекрасных отношениях человека к самому себе и к окружающему миру, которые только можно себе представить, при этом нужно было постараться не думать о том: возможно это или нет, существует это или нет в реальности — так как нас интересовало именно бессознательное, существующее в форме положительного знания, т. е. идеала. В процессе интервью выяснилось, что респонденты создают образ идеала как условного мира, т. е. формулируются характеристика условий благоприятного существования человека и его взаимодействия с окружающим миром и самим собой. Поэтому большая часть мыслей

начинается со слов «надо, чтобы», «должны быть», «хочу, чтобы» и т. п. Предложение представить идеал человека, мира, отношений между людьми, между человеком и природой вызывало иногда трудности, связанные с тем, что респондентам трудно было оторваться от реальности и начать фантазировать. Некоторые респонденты связывали идеал человека с неким реально существующим человеком, в то время как для целей нашего исследования необходимо было погрузиться в бессознательные области психики, в которых находятся знания об идеальном, как еще не существующем, знания еще не проявленные и не реализованные, но доступные для познания и раскрытия. Затем респондентам задавались вопросы, помогающие выяснить сущность преград и помех в осуществлении экологического идеала.

Интервью записывалось на диктофон и потом расшифровывалось (переводилось в письменный формат). На следующем этапе анализа из текста выбирались мысли респондентов, свидетельствующие об экологическом знании и о проблемах реализации идеала, таким образом, создавалось два новых текста-выборки: первый состоял из мыслей об экологическом идеале, второй содержал мысли о трудностях его реализации.

Сконструированные таким образом тексты далее подвергались категориальному анализу, сущность которого заключалась в том, что из каждого текста выделялись доминирующие бессознательные смысловые категории (свидетельствующие о бессознательном экологическом знании) и выявлялось их процентное соотношение в выборке респондентов. Затем составлялись ранжированные списки доминирующих категорий.

Причины слабой сознательной актуализации бессознательного экологического знания сформулировали сами респонденты. Исследователю на стадии анализа текста необходимо было только выбрать их и количественно оценить способом ранжирования формулировок по частоте упоминания в выборке респондентов.

Попутно была получена информация о внутри психических механизмах и процессах, участвующих в работе с бессознательным экологическим знанием и получена она с использованием

анализа частоты встречаемости вербализованных смыслов с последующей количественной оценкой их в соответствие с критерием «чувства — действия».

Все результаты, накопленные на предыдущих этапах исследования, позволили осмыслить возможные условия и содержание экопсихологического тренинга, по извлечению бессознательного экологического знания. В процессе апробации (в котором участвовали 14 студентов) удалось разработать индикаторы успешности и эффективности тренинга.

СОДЕРЖАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ

Современные экологические проблемы неразрывно связаны с особенностями сознательного взаимодействия человека с окружающим миром. Сознанием является та часть психики, которая постоянно находится в прямой связи с окружающими миром и эта связь кажется очевидной и самодостаточной. Все, что создается человеком, может быть объяснено и интерпретировано сознанием с точки зрения наблюдаемых феноменов, т. к. сознание живет в мире материальной реальности и оправдывает свою жизнь уже существующей материей.

Но часто сознание теряет от того, что в его работу вмешивается вдруг что-то неясное, смутное, едва различимое и это «что-то» дает понять: не все так однозначно в мире реальности. Оказывается, все то, что знало сознание о внешнем мире при появлении чего-то неясного, возникающего из глубины психики, теряет свою уверенность и самодостаточность. И тогда человек не соглашается с реальностью и хочет ее изменить согласно своим внутренним знаниям, которые уже есть в глубине его души, и которые так настойчиво заявляют о себе, что остается лишь принять их как данность, как факт существования иной реальности, параллельной реальности — реальности бессознательного. Определяя бессознательное, Шри Ауробиндо сказал, что это «лишь свернутое состояние сознания, в котором в сжатом виде заключено все сущее, так что под давлением свыше или изнутри оно может из него эволюционировать» [6].

Следовательно, в бессознательном содержатся уже знания, которые еще не раскрыты сознанием, и знания об идеальном мире составляют частицу этих знаний уже существующих в бессознательном, которые при благоприятных условиях могут проявиться в сознании, но в зависимости от индивидуальных особенностей психики они могут не прижиться в сознании и снова уйти в бессознательное, т. к. материальная реальность не поддерживает их.

Для экологии очень важным является поиск идеала в отношениях человека с окружающими миром. Смысл экологического идеала извлекается из самой науки, идеалом которой является установление гармоничных отношений человека с миром, но, что более важно, идеал науки совпадает с личным идеалом человека. При этом, извлекая идеал о себе и для себя из глубин индивидуальной психики, можно преодолеть его относительность и выйти на универсальный уровень, когда окажется, что некоторые основополагающие черты экологического научного идеала обладают ценностью для личной жизни каждого человека. Поэтому целью данного исследования является раскрытие личного экологического идеала.

Содержание индивидуального бессознательного экологического знания (ниже представлены размышления респондентов об экологическом идеале)

1. Д. Идеальные отношения такие должны быть: человек мысленно взаимодействует с окружающим миром, и мир откликается на желание человека. Хорошо бы было так: что пожелаешь, то и случилось. Но человека надо ограничивать. Если человека не ограничивать, то он деградирует. Деграция будет умственная и этическая, т. е. не будет законов никаких, совесть вообще исчезнет. Через преграды нужно с миром взаимодействовать, через препоны, чтобы все равно человек преодолевал это, чтобы через себя переступал. Если не будет этого, человек не будет развиваться, не будет чего-то достигать. Через преодоление больше света появляется в человеке. Можно это охарактеризовать как яркость, это какая-то градация чувств. Яркость такая в людях должна присутствовать, что они прямо затемняют все, они светятся, сами себя светят, освещают других, освещают другое что-то, т. е. их все равно замечаешь. Человек яркий, преодолевает препятствия. Проходит через падения, затемнения и все же восстанавливает свой внутренний свет. Жизнь закаляет человека, и события его тоже становятся яркими. Поистине яркий человек он обязательно споткнется. Он будет яркий всегда. Этот человек будет идти к своей цели, и не важно, что случится, он будет идти к своему. Движение к цели — это осознанный процесс. Он будет жизнерадостным — это его основа. К себе

он будет относиться хуже, чем к другим — и это будет ярко. Не видно, что у него внутри. Яркость и свет все затмили. Как он к себе относится, мы не увидим. Он сам к себе будет относиться хорошо, как другие люди друг к другу относятся, так же он относится к себе. У него акцент на других, на достижение своей цели посредством ведения за собой или цель его как-то с этим связана, с другими людьми, не только с собой, но и связана цель с другими людьми. Он хочет, чтобы и другие тоже преображались. Они становятся ярче, а он еще ярче. Он их за собой ведет, когда же он ошибается, они за собой ведут его. Коллективизм во имя общей цели существует. Даже можно сказать, не только для самосовершенствования. Каждый другому помогает, и они помогают ответно всем, кто бы ни нуждался в становлении ярким. Тело для идеального человека должно подчиняться цели, которую он достигает. Оно вторично. Тело — только инструмент. Главное — это внутреннее содержание человека, его душа. Человек яркий проявляется выражением своего лица, каким-то действием или даже искрами в своих глазах. Все что достижимо — это цель. Не достижимое — мечта. Мечта — это что-то магическое, что-то чуждое этому миру. Это не только чуждое, а существующее в верхних слоях этого мира, в верхних, как сказать, чувственных слоях, т. е. в мысленных слоях этого мира. Мечта существует в нематериальных слоях. У человека есть вера в другие миры. То, что для нас является мечтой, уже живет в иных мирах, иных измерениях. Человек, можно сказать, демиург, потому что он способен создавать воображаемые миры. Может поделиться своей мечтой, и тогда из этой его мечты будут появляться другие мечты. Может изменять сознание других. Все живое имеет душу, которая ниже человека, но это душа. Душа — во всем, что движет чем-то. Что-то тобой движет, что-то тебя заставляет шевелиться, действовать. Каждый живой организм, накапливает опыт за время своей жизни в определенной форме, а потом перерождается, в зависимости от того опыта, который получил. Это относится к любому живому существу, и к человеку, и к травинке. Каждый организм в чем-то силен. Человек умнее других живых существ. Умственная деятельность это, можно сказать, направление человека, куда он развивается,

т. е. специализация человека. Каждое живое существо имеет сознание, но у человека оно гораздо острее. Человек — это весь мир. Каждый организм в своем силен. Все живые существа для своих каких-то целей и задач должны были создать себе тело. У всех есть телесная оболочка и в этом смысле человек равен с животными. И все покинут свою оболочку, если произойдут какие-то экстремальные воздействия на тело. Растения — тоже живые организмы. Есть душа у камня, у минералов есть. Если считать совсем уж углубленно — у каждого атома есть душа. Любая душа создается сочетанием душ других атомов. Атомы, соединяясь друг с другом, образуют человека и каждый атом души, душевный атом, можно сказать, объединяясь с другим, образуют душу. Камни — более древние существа. Это то, на чем строится все это (жизнь). Молекулы и атомы влияют не только на тело, но и на душу, и на сознание. И человек изменяет душу атомов, входящих в его тело. Если человек стремится к своей цели и становится ярким, то он помогает развиваться и душе атомов, связанных с ним, и духовно, и физически. Душа будет изменяться, подстраиваться под что-то, можно сказать, что атом вечен, но изменчив. У бактерий есть душа, но она измененная, противная. Гармония для каждого человека будет своей. У каждого общества своя будет гармония. Гармонии невозможно достичь. Гармоничный человек такой: в нем есть все. В нем все взаимосвязано, в нем ничего плохого нет. Ты можешь только отдавать. Совершенствовать что-то другое, ты уже усовершенствовал себя, и ты в идеале можешь усовершенствовать что-то другое. Способствовать тому, чтобы гармонии каждый достиг, передавать свою гармонию окружающей среде, другим людям, животным или еще кому-то. Человек меняется гораздо быстрее, чем окружающий мир, и возник перекос. Человека стало слишком много. Человек может совершенствоваться в любых отношениях с окружающим миром. Рамки необходимы человеку, чтобы быть человеком. Даже моральные принципы — это тоже рамки. Но они с тебя делают хорошего человека. Что касается мусора, у человека происходит отторжение мусора. Воспитание закладывает установки.

2. М. Прежде всего надо думать, конечно, о том что делаешь. С природой нужно быть в добрых отношениях. Брать от природы нужное, необходимое, но не вредить. Человек должен быть честен перед собой и осознавать свои поступки, в том числе по отношению к природе. Нужно, чтобы человек понимал ценность жизни. Человек должен быть думающим. Любовь должна быть, прежде всего. Необходимо, чтобы любовь над всеми властвовала. Еще в человеке должны быть такие качества, главные, как честность и доброта. Человек должен на мир смотреть реальными глазами. Тело и мышление должны взаимодействовать. Держать себя в рамках нужно. Человек задает тон взаимодействия с живыми существами: как он воздействует на животных, и они тем же будут ему отвечать. Все живые существа чувствуют отношение человека к ним. У них есть своя собственная жизнь. Среди камней тоже есть те, которые чувствуют, они являются живыми. Минералы есть с темной и светлой энергией. Есть сознание у всех живых существ. Душа есть у всех живых. Она необходима для того, чтобы они были чувственными. А у камней есть сознание. Человек может сотрудничать с камнями. Все, что с природой происходит, негативное для нас — это все из-за нас, нашей неправильной позиции по отношению к ней. Все зависит от того с какими людьми ты встречаешься. Как ты с ними общаешься, что от них ты можешь взять, а что нет, сравнивая себя с людьми, которых считаешь идеальными. От человека зависит: какой будет его реальность. Идеал и мечта рождаются в процессе самопознания. Первоначальный смысл заложен в религии, там можно найти ответы на все вопросы, если вникать глубоко. Смыслы нужно открывать. Тогда все будет в том, первоначальном значении открываться. Тогда будешь в гармонии с собой. Значит, гармония с собой зависит от первоначального смысла. Смысл человеческого существования в напитывании души первоначальными смыслами, которые открываются в процессе познания. Это необходимо для того, чтобы душа жила, чтобы она была спокойна и находилась в гармонии с телом и с окружающим миром. Все живут для того, чтобы жить и дойти до истины. Истина и правда — основа

мира. Истина — это начало всего, это самое чистое, что было в первоначальном виде. Истина — это чистота, прежде всего: чистота мышления, взглядов, понимания. Человек живет для того, что бы познать истину. Животные все чувствуют и помогают человеку. Они могут прощать. Каждое животное имеет свой характер. Собаки более чувствительные и находятся ближе к человеку, чем кошка. Все животные чувствуют страх человека. С окружающим миром надо взаимодействовать так же, как с семьей.

3. Сш. Я бы хотел, чтобы человек пожил хотя бы не пару сотен лет, а пару тысячелетий. Было бы лучше, если бы человек смог изменить поток, опираясь на то, что было раньше. На каких-то ошибках он начал делать, создавать определенные правила, которые стоило бы не переступать. Нужно потребности урезать, либо взаимозаменять. Все именно зависит от того какие будут окружающие условия. Человеку нужно, чтобы был кто-то рядом, с кем можно пообщаться, кого-то любить. Чтобы поддержка друзей какая-то определенная была. В обществе должна существовать система договоренностей: что хорошо, что плохо, все заранее будет оговорено для всех, и все будут исполнять. Необходимо найти общий язык. Должен соблюдается определенный баланс. Человек, сохраняя гармонию, будет в любом случае выполнять какие-то правила, и если их нарушить, то это приведет к дисбалансу. Ощущение счастья зависит от психики. Как он это воспринимает, что является нормальным, что привито, что воспитано и зависит от окружающей среды. Воспитание правильного должно осуществляться на протяжении многих поколений. Хорошо было бы, если бы погодные условия были благоприятными. Человек задает основания для благоприятного взаимодействия с природой: все зависит от отношения человека к природе. Человек является частью системы. Как правило, система — это взаимосвязанные элементы. Некоторые вещи человек не понимает, некоторые не чувствует, потому что это больше чем человек, намного больше. Это больше его способности понимать. Баланс разный, пропорции разные. Человек все равно не на все может влиять. Все зависит от того, каких успехов

достигнет. Природа чувствует, и природа управляет. Все связано со всем. Человек бессознательно подключается к ноосфере. Животные и растения являются частичкой системы. Создают друг другу условия существования. Человек должен стать выше природной системы, стать независимым от нее и уметь управлять ею. Совесть — это чувствующий орган, того как надо правильно поступать. Идеальный человек будет приучен к этому и он будет понимать для чего он что-то делает. У растений есть не сознание, а природная информация, накопленная информация. У них нет мыслящих элементов, но они знают. У них какой-то орган существует. Существует ментальная информация у них. Существует база данных. Все развивается благодаря потребности. Окружающая среда стимулирует развитие — все зависит от окружающей среды. Осуществляется приспособление к системе. Основа развития — муки. Идеал никогда не получишь. Индивидуальность воспитывается. Воспитание это не только то, что тебе дают, это то, как ты себя воспринимаешь. В идеале человек должен понимать, что такое хорошо и что такое плохо. Человек рождается как чистый лист. Научили его так и все. Бессознательная информация — мимолетная, редкая. Бессознательное основывается на чувствах. Сознание — база данных. Экологически грамотный человек должен уметь смягчать последствия и сохранять, врачевать природу от нас. Необходимо переориентирование — это и есть воспитание. В идеале социум должен быть построен каким-то определенным образом. Идеал размыт, существует где-то там далеко. Идеал — это то, что может быть в будущем, исходя из сегодняшней реальности. Идеи создаются из внешних условий. Мы вишываем. Должна реализовываться идея равноценности другого.

4. Н. Должна быть любовь к природе, любовь ко всем живым существам. Никого нельзя обижать. Считаю, что человек должен относиться так к другим людям, как он хочет, чтобы к нему относились. Отношение должно быть доброе и к природе, и к людям, и к себе. К себе, к своему телу нужно относиться так, чтобы все было в меру. Правильную пищу полезную человек употреблять должен и заниматься спортом, чтобы держать

себя в форме. Человек должен задумываться об отношении к себе, сохранять свой организм, чтобы дольше мог функционировать, жить без болезней, без каких-то излишеств. Чтобы все было в норме и работало все хорошо. Нужно прислушиваться к своему организму. Что касается воспитания, то нужно найти золотую середину. Любовь можно считать законом. Взаимопомощь между людьми тоже. Это же можно применить и к природе. У животных есть сознание или душа. У моих котов какой-то взгляд осознанный. Такое чувство возникает, что один из моих котов меня понимает. У животных есть душа и какое-то сознание, судя по тому, что все животные разные. Существует переселение душ и в животных могут вселяться души, сделавшие что-то нехорошее. Глаза являются отражением внутреннего мира. Я очень люблю растения. Животных легче воспринимать, как живые существа, потому что у них есть глаза и способность передвигаться. У растений нет этого, но все равно отношение к ним у меня доброе. Хочется, чтобы они были в моей жизни. С бактериями, с микроорганизмами у человека не совсем хорошие отношения. Мы их не видим, но чувствовать начинаем, когда заболеем. Мы задумываемся о бактериях, только тогда, когда они нам наносят вред. Меня учили восхищаться природой, любить и любоваться ею. Я люблю и камни. Человек получает наслаждение от красоты камней и минералов. Чувствует какое-то душевное внутреннее наслаждение. Они нужны для красоты. Растение все равно живет, оно растет, оно размножается. Приятно иногда в земле покопаться, к растению приблизиться. С животными еще сильнее связь у человека. Все-таки он может пообщаться с животным. И животное реагирует на отношение человека к нему. Мы здесь вместе, чтобы жить, чтобы расти. Общение человека с природой дает какой-то рост душевный. Человек задумывается. Он даже поговорить хочет с цветочком. Хочет испытать душевное наслаждение, внутреннее чувство, я не могу пока сама объяснить что это. Но даже взять ощущение после прогулки по лесу. Там воздух совсем другой, ты находишься в этой природе, там все тебя окружает и окутывает. Хочется на природу выехать и элементарно, просто посидеть

и посмотреть. Общение человека с природой необходимо, пока не могу объяснить зачем. Должен существовать закон любви, взаимопомощи. Экологический идеал для меня это дом, семья, цветы, огород. Мне нужно взаимодействовать с землей и растениями, чтобы они росли и давали мне что-то. Жить мне бы хотелось в чистом месте, чтобы небо было голубое, солнышко светило, чтобы никаких загрязнений не было, чтобы не было злых людей. Люди, хочу, чтобы были добрые и помогали друг другу, чтобы люди хорошо друг к другу относились, чтобы не было зависти (зависть это отвратительное и губительное чувство). Хочу, чтобы человек был ближе к природе, чтобы жил на земле, а не в этих орешниках. Домик, рядышком оградочка аккуратненькая, рядышком еще домик... И все счастливые. Главное — жить в гармонии, в гармонии с собой, со своей семьей, чтобы в семье было все хорошо. И чтобы у тебя дома было все хорошо. Чтобы тебя окружала красивая природа. Мне кажется это главное. Все природа — чистая природа.

5. К. Вообще в идеале не должно быть конфликтов и злобы. Не надо обращать внимание на национальности, чтобы не было разрозненности. Не люблю курящих и пьющих. Мы с мамой часто разговариваем, и это удивительно. У человека очень много возможностей, которых он не знает. В идеале человек должен испытывать такие эмоции: спокойствие, уравновешенность, никакой злости, никакой нервозности. Человеку нужно найти баланс правды, чтобы не врать людям. Нужно жить мирно и не убивать друг друга. Ложь человека погружает в почву ниже, но я готова его оправдать, лгущего человека. Атмосфера любви — она всегда во мне. Родные меня ждали. Брат постоянно был рядом. И я помню, что мы с ним общались. У меня всегда было радужное настроение. У меня в детстве было так, что друзья моего брата защищали друг друга, и проблемы всегда решали мои. Близкие люди были рядом и любили меня. Мамина мудрость, мамин опыт — очень от многих вещей уберегли. Родные за руку вели и не отпускали меня. И у меня до сих пор есть жизнерадостное настроение. Я готова просто простить весь мир. Ложь и алкоголь — это зло и они не должны существовать

в нашем мире. Красивый лес. Лес очищает воздух. Не должно быть угасания природы — исчезновения животных и растений. Все едино на земле — задел один кустик, а на другом конце, может быть, погибло животное. Хотелось бы, чтобы мы не загрязняли окружающую среду. Должны быть гармония и баланс между человеком и природой. Не стоит губить природу. Растения и животные должны быть друзьями человеку, за которыми нужно смотреть, чтобы не случилось такого, что люди браконьерствуют и убивают. Мы едим мясо. Тяжело осознавать, что ты ешь другое живое существо. Нужно найти заменители мяса. Животное это, я не знаю, как это сказать, разумное существо. Абсолютно каждая кошка делает так, как она хочет. И ты их не заставишь. Они и есть такие, потому что если она (кошка) изменится, то это уже будет не она. И будет уже не так интересно. Необходимо принятие другого таким, какой он есть. Животные меняются из-за жестокости людей. Животных нужно любить, не держать на цепи собак. В моей собаке много любви. Поведение животных зависит от воспитания, от отношения к ним человека. Он (пес) такой радостный, он такой счастливый, он до сих пор верит в то, что люди могут творить добро. Мой пес открывается доброте. Он умный. У них (у животных) и чувства есть, и эмоции, и сознание. Они как люди, у них есть абсолютно все. Единственное, дикие звери, у них тоже все это есть, но у них это очень притуплено и обострены инстинкты, потому, что им нужно выживать в этом мире, и они именно поэтому не показывают своего интеллекта. Животные — вполне разумные. Они понимают даже больше, чем мы. Просто они не могут сказать об этом. У них очень хорошо чутье развито, у них есть верность. Растения — это аккумуляция жизни нашей. Потому что они могут создавать жизнь. Я вижу растение, как энергию. У каждого растения свой характер. У них есть особые отношения с разными людьми. Они чувствуют особое к ним отношение. У бактерий одна цель — вырасти,делиться, расти-расти и делиться. А вирусы: мне, что нравится в вирусах — они коварны. Они очень коварны. Изменяются они, подстраиваются и подстраиваются намного быстрее, чем могли бы животные

или люди. И это очень сильно удивляет. Мне кажется — это какой-то определенный вид регуляторов. Да, скорее всего, они играют роль регулирования жизни на земле. Мне кажется, бактерии — это отдельная система жизни на земле. Потому что они везде. Мы их не видим, но они абсолютно везде. У них скорее не сознание, а можно сказать колониальный строй. Им сказали, они делают. А сказал, именно, мозг. А мозг — это клетки. Может они договариваются.

6. А. Желания идеального таковы: человек и природа должны быть равны, животные не должны быть пищей для человека, все живые организмы могут мыслить и могут выражать свои мысли и потребности, могут говорить. Они чувствуют, понимают. Между человеком и другими живыми существами могут быть любовные отношения. У меня животные маленькие (по возрасту) вызывают умиление. В идеальном мире у растений и животных, минералов, бактерий есть сознание, свои мысли, свое отношение, свои желания. Человек в идеальном мире взаимодействует с живыми существами, как с друзьями. Неужоженные животные, дикие вызывают бессознательную брезгливость. Мне не нравятся бродячие кошки, но они не виноваты, виноват человек в том, что они стали такими. Если ее (кошку) занести в дом и вымыть, и вылечить, то через какое-то время она тоже станет... красивой. Моя кошка красивая и у нее большие глаза, большие глаза свидетельствуют о доверии этому миру. Я люблю мою кошку, и она любит меня. Хочется знать, что происходит с животными, что у них болит, о чем они думают. Единство считается основным фундаментальным принципом. Если бы все живые существа были бы равны, то и человек изменился бы. Растения являются составной частью биосферы и также важны как человек. У животных я чувствую сознание. Знаю, что камни могут расти и развиваться, разрушаться и у них такая же жизнь как у растений. Только это занимает наиболее долгий период времени. В идеальном мире все любили бы друг друга, а материальные ценности уходили бы на второй план. В идеальном мире можно было бы без денег обойтись. Но сейчас это невозможно, потому что другие ценности доминируют.

7. В. В идеальном мире должны царствовать гармония и единство. Единство всего. Чтобы не было никаких границ. Все общее, и чтобы все было в свободном доступе. Чтобы ценности были хорошие. Если стереть границы, если позволить людям стать свободными, то у них и ум станет более свободным. Человек станет вести себя лучше. Должны присутствовать уважение, свобода и вера в человека. С природой человек должен жить в гармонии. И чтобы все люди знали, как пользоваться природой. Земля это что-то святое. Должна быть святость в отношении к природе, идущая от человека. При этом, мудрость — внутренняя мудрость — очень важна. И нравственность. Мудрость это всеобъемлющее качество. Мудрость это то, что внутреннее. Ты просто это знаешь, у тебя внутри это. Гармония это когда со всеми вещами, со всем, что тебя окружает, находишься в балансе. Ты ничему не противоречишь. Быть гармоничным с природой быть единым с ней нужно. Чувствовать ее необходимо. Я чувствую, что земля живая. Можно ее послушать. Она шевелится. Что-то в ней происходит. Она растет. Не то, что сама земля живая, живые все ростки, что из нее выходят, растения. Природа открыта. Природа, так взаимодействует с человеком: как мы ей, так и она нам. Мы неотделимы друг от друга. Мы часть природы. По сути все природа. Мы тоже природа, но другая ее часть — не такая естественная. Что касается отношения к себе и своему телу. Если человек находится в гармонии со своим телом, то он чувствует, что ему нужно. Какое поведение, такое и тело будет. Хороший внутри, я думаю, он и внешне красив. Должен быть в идеале такой человек: главным является внутреннее содержание. Внутренний свет из него должен лучиться. Истинно духовный человек тот, с кем находится просто благоприятно. Идеальный человек все свои отношения строит, исходя из внутреннего ощущения правильности. Из мудрости. Его отношения с другими, его отношение к миру исходят из внутреннего: как он чувствует, так и делает. Эта чувствительность — это сознание без мысли, когда человек находится в этом осознании без мысли, тогда все его действия правильные. Это есть идеальный человек. Но по-настоящему

идеальным является что-то высшее — Бог. Нужно иметь какой-то баланс. Просто баланс в себе, что бы всегда было комфортно, всегда было хорошо. Всегда чувствовать баланс нужно. Понимать другого человека нужно. Если есть понимание, то всегда будет доверие. Еще терпение необходимо. И Любовь, конечно же. А любовь это всеобъемлющее переживание. Всегда есть то, на что мы можем опираться. Бог дает жизнь и все качества человека, и знания. Мне кажется, что человек для Бога это только сосуд. Любовь... она всепроникающая, она в душе, кто-то говорит, а мне кажется, она в каждой клеточке находится. Даже на молекулярном уровне, мне кажется, все происходит благодаря любви. Это взаимодействие, энергия. У животных есть душа. У них нет своего точного мышления, они сильнее взаимосвязаны, чем мы с Богом. Они точно не думают... или думают? Божественная сила сама находится в растении. Я бы сказала, что в животных и в людях есть дух. А в растениях нет духа. У них просто есть что-то, энергия какая-то. У растений, тоже есть частица этой любви. Она все эти клеточки тоже пронизывает. Если мы будем любить все, то все будет хорошо. Если человек чист, если у него мозг не засорен всякими мыслями ненужными, тогда у него чистый мозг работает как приемник, как антенна. И если человек будет таким, то будет потоком.

8. А. Самое главное — это внешнее, чтобы человек был привлекательным. Я нашла идеального человека. Он мне интересен. Мне нужно прислушиваться к его мнению, общаться. Мне интересно с ним, мне есть чему поучиться у него. У него должен быть богатый жизненный опыт, он мне может подсказывать, помогать. Мой идеал никогда не бросает свои слова на ветер, и он думает, прежде, чем что-то сказать. Когда он со мной разговаривает, у него голосок такой низенький, такой мягкий. У него ограниченный круг людей, своих друзей, т. е. он не будет общаться, с кем попало. Мы открылись друг другу, я знаю его недостатки, страхи и т. д. Он знает абсолютно все обо мне. Мне с ним интересно, и я могу себя контролировать. Я веду себя так, как я, пожалуй, вела себя как ребенок, т. е. тактично, без каких-либо изъяснов. Стараюсь для него быть идеальной. Я не

думаю, что он что-то бы делал во вред природе. Идеал жизни для меня: разные города, разные сферы общения, разные люди — вот, что мне нравится, это развивает меня. Должен быть круг знакомых, с которыми интересно общаться. Нужно, чтобы были какие-то общие интересы, какая-то атмосфера, особая. В идеале самое главное это самостоятельность, равноправие и взаимопонимание, чтобы какие-то вопросы решать только вместе. Любовь должна присутствовать. Любовь это твоя душа, это отражение в другом человеке. Сфера личной жизни в идеале такой должна быть: ты имеешь семью, основанную на сотрудничестве, понимании, интересе друг к другу. Люблю точность во всем и естественно, практичность. Человек мог бы себя чувствовать комфортно, если бы мог воссоединиться, грубо говоря, с природой. Природа нужна для отдыха. Растения и животные обладают сознанием. Растения, если чувствуют какой-то негатив к человеку, то есть человек испытывает негатив к растению, то растение немного, но отрицательно будет воздействовать на человека. Цветок способен чувствовать, способен любовь испытывать. Нужно очень уважительно относиться к природе. Надо думать не только о себе, не только о своем каком-то комфорте на лоне природы, но и также о других. У меня нет домашних животных, т. к. я в этом деле педант, у меня в комнате все лежит на своем месте, я не люблю, когда в мою комнату входят без стука. Необходимо, что бы у меня было все идеально. Чтобы ничего лишнего не было. Что бы этих всяких соринки, шерсти. Можно какую-то любовь животному отдавать. Животные чувствуют человека. Жалость, милосердие, сострадание у меня присутствуют. Любовь должна присутствовать. Наедине с природой я чувствую умиротворение, спокойствие, какой-то комфорт, что-то я делаю, не отвлекаюсь. Человек и природа вместе существуют для того, чтобы естественно как-то стереть ненависть, негатив, который бывает у человека, возратить те эмоции, те чувства, которые присутствовали в человеке. Истинны те чувства, которые были изначально. Природа нужна, чтобы насладиться тишиной, уединением, единением с природой. Где отдохнуть можно. Если бы у меня не было агрессии, то я бы жила бы спокойно себе.

9. Нс. Если ты хочешь, чтобы люди к тебе относились хорошо, нужно тоже к ним хорошо относиться. Нужна помощь. Не нужно жить только для себя отдельно, нужно контактировать с людьми, общаться с ними, узнавать. Жить по совести надо. Нужно к природе относиться с уважением и любовью, бережно. Так относиться, чтобы после нас что-то осталось и следующие поколения тоже могли в неизменной природе прожить на планете. Растения, животные на клеточном уровне чувствуют наше отношение к ним, эмоции, которые мы им посылаем и... что-то есть такое, может в нашем голосе. Можно с любым предметом окружающим тебя говорить, если есть одинокость. Мы хотим, чтобы камень нам ответил, если мы с ним заговорили. Только человек может камень одушевить, олицетворить. Мы можем чувствовать камень. С окружающим миром нужно взаимодействовать прагматично, т. е. осмысленно, нужно во все вкладывать какой-то смысл. И в отношения между человеком и природой, и вообще между людьми. И с самим собой. Стараться не делать ничего лишнего, что могло бы навредить. Я восхищаюсь природой. Если представить себя какой-то деталью в механизме, и если исключить какие-то вмешательства человека, то все работает синхронно и очень правильно. Не будь растений, не было бы обмена энергией, кислорода даже не было бы. Я, конечно, не говорю, что они именно для нас существуют. Это все поддерживает жизнь на планете. И все-таки какой-то смысл жизни есть... они стараются ее продлить, поддержать, чтобы человек понял что-то. Я и человека считаю частицей. Все вместе — мы, живые существа, создаем жизнь.

10. Ср. Чистоту поддерживать, сохранять надо. В идеале люди вежливые, культурные, будут друг другу помогать. А все равно человеку нужно испытывать какие-то стрессы. Если человек себя любит, он и будет относиться хорошо к миру. Любовь — это, когда думаешь об этом человеке, боишься, переживаешь за этого человека, пытаешься больше времени проводить с ним. Боишься расстаться. Иногда охота немного отдохнуть, но все равно потом время прошло и тянет к этому человеку? Тяга есть такая внутренняя. У животных тоже есть эмоции. В лес

ухожу, когда хочется отдохнуть. Ушел в лес, посидел там, обдумал все. Мысли лучше работают, когда наедине с собой остаешься. Особенно хорошо это происходит в лесу. От пребывания на природе человек начинает лучше мыслить, есть какая-то аура, энергия накапливается. Все в мире существует друг для друга и друг друга чем-то заменяет. Цветы распускаются и нужно, что бы их опылили. Они сами не могут. Так заведено природой. Они друг другу помогают. Взаимная выгода. Животные живут в гармонии и единстве с природой. Они больше понимают. В идеале должно так быть: человек вырубает деревья для себя, а потом посадит саженцы в другом месте и облагораживает землю.

11. Ир. Я бы хотела, чтобы все люди любили друг друга. Чтобы каждый человек был в согласии с самим собой, чтобы он умел управлять собой. Чтобы умел чувствовать душу, осознавал все, что происходит, и чтобы умел дружить, также осознавал все, что происходит в окружающем мире. Идеальный человек постоянно согласует все свои процессы друг с другом. Человек все чувствует, все понимает и умеет управлять собой (своим телом и психикой) и миром. Умеет дружить с миром и с собой. Человек понимает, зачем он пришел в этот мир, осознает это прекрасно и поступает в согласии со своими целями. Он находится на уровне своего высшего Я и поэтому умеет управлять собой и всеми процессами, происходящими с ним и с миром вокруг него. Человек находит гармонию во взаимодействии с природой. Умеет прогнозировать все последствия от взаимодействия с разными существами. Понимает и взаимодействует со всеми на уровне сознания. Чувства хорошо развиты. Человек — это совершенное существо. Человек находится на уровне высшего сознания. Умеет испытывать высшее состояние сознания, сочувствия, сопереживания. Эмпатия к другому человеку. Совершенно позитивное взаимодействие. Умеет найти такой уровень взаимодействия, при котором всем существам хорошо. Любому существу придается статус субъекта. Все существа имеют сознание и душевную организацию. Может заниматься совместным творчеством с другими живыми существами.

У каждого живого существа есть сознание. Есть оно и у таких существ, которые наука относит к неживым. Значит, все проявления в мире имеют сознание. Для того, чтобы человек мог успешно существовать в этом мире, нужны знания. Человек должен тонко чувствовать этот мир. Так он может почувствовать, о чем думает другое существо: о чем думают звери, о чем думают камни. В чем смысл жизни, человек умеет понимать. Умеет раскрывать смысл жизни других живых существ. Человек может видеть ауру. Может видеть микромир и макромир. Люди могут разговаривать с другими живыми существами, если не разговаривают, то понимают их. Они могут чувствовать друг друга. Могут сопереживать друг другу. Могут с ними взаимодействовать, дружить, сотрудничать, вместе действовать ради чего-то. Весь мир должен быть наполнен любовью и это способствует цветению и благоуханию всего. Все создается сознательно из более информационно тонких субстанций. И человек умеет чувствовать информационную субстанцию и умеет ее превращать в материальные проявления, материальные объекты. Основное экологическое знание — нужно относиться к миру нежно и разумно, нежно и мудро. Нужен особый более высокий уровень сознания. Сознание, находящееся на этом высоком уровне, проникает во все чувства, задает их параметры и границы или расширяет эти границы. Задает ту тонкость, основываясь на которой человек может тонко, нежно, мудро и с любовью относиться к себе и к окружающему миру, ко всем живым и неживым существам. Это более тонкий уровень реальности, который является более духовным и одновременно информационно структурированным, и человек участвует в этом структурировании мира, создании мира, исходя из своего сознания. Его сознание раскрывается в нем как цветок. И человек преобразается, становится совершенно другим. О растениях. Растения — это превратившиеся в слух существа. Растения — впитывающие существа, растения — текущая река. Растения — переживающие тебя, растения входящие в тебя, осознающие тебя, раскрывающие тебя. Все живые существа обладают миссией. Растения переводят нас в духовный мир. О животных.

Животные — это свободная жизнь без условностей, движение в чистом виде, передача опыта такой жизни нам. О природе. Природа — это превращение в видимости. Превращение из невидимого в видимое. Человек создает, переводит из нематериального в материальное. Такова его сущность. О Камнях. У камней происходит мощный мыслительный процесс, и они переводят, осмысливают мир. Их задача — осмысливать. Все живые существа соединяют человека с другими мирами. Любовь — это сила, гармонизирующая и вводящее в особое духовное состояние умиротворения и восприятия мира с точки зрения единства. Все живые существа абсолютно открыты человеку. Если человек умеет смотреть в глубину живого существа, умеет его принимать, умеет отдаваться ему внутренне, раскрываться ему, тогда происходит уникальное соединение, уникальное взаимодействие, уникальное объединение. Абсолютно новое взаимодействие. Я учусь у других живых существ жизни и отношению к человеку. Я — это совокупность других живых существ, которые и обеспечивают мне мою индивидуальность. Объединившихся вместе ради существования, ради проявления, ради переживания совместного взаимного бытия, сопричастности друг другу, коллективному переживанию жизни, переживания вместе и это уже на уровне существа, отдельного существа проявляется. Я — это на самом деле мы. Все живые существа что-то во что-то превращают. Все живые существа — творческие существа. Превращают одну форму жизни в другую. Одну форму сознания в другую. Один вид проявления в другой.

12. Иг. Нужно беречь природу, следить за собой и за природой. Необходимо чтобы люди понимали друг друга, не были агрессивными, были внимательными, не злыми. На природе хорошо. Испытываешь удовольствие. Растения. Они такой же живой организм как наш. Они чувствуют. Чувствуют тоже животные. Они могут разговаривать на своем языке как собаки, или кошки. В природе все в порядке. Идеальный мир — мир полный любви и счастья, в котором мы перестанем хотеть денег,

можно сказать, и перестанем работать за деньги. Престанем хотеть власти. Станет больше любви.

Ранжированный по процентному соотношению в выборке респондентов список доминирующих бессознательных категорий

Ранг 100–67: общность (взаимодействие, взаимовлияние, общение) (100%); ранг 66–33: чистота (58%), движение (преобразование, развитие, изменение, совершенство, преодоление) (58%), гармония (58%), любовь (и другие положительные чувства) (57%), единство (42%), покой (безопасность, комфорт) (42%), добро (33%), семейные отношения (33%); ранг 32–0: красота (25%), равенство (25%), бескорыстность (добрая воля, неутилитарность, непотребительство) (25%), истина (25%), творчество (созидание) (23%), время (традиции, социальный опыт, поколения) (17%), семейный (родительский) опыт (17%), двойственность (плохое/хорошее, выявление противоположного, оппозиционность) (17%), свобода (17%), порядок (8%).

Анализ доминирующих бессознательных смысловых категорий экологического идеала показал, что больше чем у половины респондентов проявляются такие смысловые категории как: чистота, движение (выразившееся в речи через понятия «преобразование», «развитие», «изменение», «совершенствование», «преодоление»), гармония и любовь. А такая категория как общность (выразившаяся в речи через понятия «взаимодействие», «взаимовлияние», «общение») выявляется у всех респондентов.

Если очень кратко охарактеризовать черты экологического идеала, отмеченные всеми респондентами, то можно его описать так: идеальный в экологическом плане мир — это мир, основанный на любви, заботе и взаимопомощи, где существует общность всех живых существ, имеющих сознание и душу, чувствующих отношение к ним человека и отвечающих ему тем же; от человека же зависит состояние гармонии в таком идеальном мире.

Таблица — Черты экологического идеала

Респонденты	Черты экологического идеала (выявлено (+), не выявлено (-) в интервью)			
	Мир основан на любви, заботе и взаимопомощи,	Мир — это общность всех живых существ.	Сознание и душа есть у всех живых существ.	Живые существа чувствуют отношение к ним человека и отвечают ему тем же.
1. Д.	+	+	+	+
2. М.	+	+	+	+
3. Сш.	+	+	+	+
4. Н.	+	+	+	+
5. К.	+	+	+	+
6. А.	+	+	+	+
7. В.	+	+	+	+
8. Л.	+	—	+	+
9. Нс.	+	+	+	+
10. Ср.	+	+	+	+
11. Ир.	+	+	+	+
12. Иг.	+	+	+	+

Таким образом, бессознательное экологическое знание, существующее в форме знания об идеальных отношениях человека с самим собой и с окружающим миром, и знание об идеальных отношениях других существ природы выявилось у всех респондентов. При этом, найдены общие черты экологического идеала и некоторые различия в его представлении. Но важно заметить, что экологическое знание есть у каждого респондента и оно является положительным.

Выводы

- Все респонденты идеальный мир представляют как мир, основанный на любви, заботе и взаимопомощи и как общность всех живых существ, причем живые существа имеют сознание и душу, чувствуют отношение к ним человека, отвечают ему тем же и человек должен первым изменить свое отношение к окружающему миру и начать его гармонизировать.

- Доминирующими бессознательными смысловыми категориями экологического идеала больше чем у половины респондентов являются чистота, движение, гармония, любовь и у всех — общность.

ПРОБЛЕМЫ СОЗНАТЕЛЬНОЙ АКТУАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ

Бессознательное экологическое знание — это неосознанная истина о взаимодействии любого существа (включая человека) с самим собой и с окружающим миром. Бессознательное экологическое знание может быть неясно или смутно представлено в сознании в форме идеала. Шри Ауробиндо говорил: «Идеалы представляют собой еще не реализованные для человека истины, реалии высших планов бытия, которым предстоит осуществиться в нашем мире, на уровне сознания, материи и жизни» [7]. Именно потому, что идеалы это истины, которые еще не реализованы в жизни, они и представляют собой проблему для человека.

Идеал есть у каждого, но возникает вопрос: что же мешает жить в соответствии со своим идеалом, реализовывать его, подстраиваться под него и, в конце концов, быть идентичным своему идеалу, а, следовательно, и самому себе, своему внутреннему содержанию — являть свое внутреннее содержание вовне. У каждого человека есть его собственное бессознательное знание о нем самом и о мире вокруг него, есть знание о том, как в гармонии жить с собой и с окружающим миром. Но, человеку что-то мешает наладить канал постоянного сознательно-бессознательного внутреннего взаимодействия. Что-то постоянно мешает раскрывать это внутреннее бессознательное знание, выводить его в сознание и делать активным основанием для жизни в реальном материальном и феноменальном мире. Поэтому целью настоящего исследования является выяснение причин слабой сознательной актуализации бессознательного экологического знания.

Выборка размышлений респондентов о проблемах сознательной актуализации экологического знания (на примере респондентов В., А., М.)

В. У него есть идеал, но он ему не нужен, потому что и так хорошо жить. Нужно чего-то достичь, что бы его оттуда...

(из бессознательного) извлечь. Мне кажется, ясность приобретает то, к чему можно прикоснуться. То, что можно вот уже конкретно увидеть. Это не нужно сейчас. Нет потребности думать об этом. Ты не знаешь, как все это будет на деле, ты не видел этого. Я чувствую, что как-то вот так должно быть. А чтобы это четко закоренить, нужно продумать все мелочи. А зачем это нужно? Просто если нужно, чтобы это произошло идеально, это произойдет и все. Это как-то само собой волеется и произойдет, это не будет так, что какой-то человек или группа людей будут так думать вот так-то и вот так-то, а это будет. Земля не субъект взаимодействия. В этом дело. Мешает какой-то негатив. Испытания. Все дело в сомнениях. Нам мешают другие люди. Нам мешает наше реагирование: наши чувства, переживания, эмоции, злые люди. Не хватает особой чувствительности, не сомневающейся в правильности. Не хватает уверенности, ясного представления путей и результатов.

А. Люди пошли очень жестокие, легко подставляют друг друга, даже в плане работы, или какое-то обсуждение идет за спиной, т. е. вечная лезть, какие-то заговоры, в общем, агрессия среди общества, естественно присутствует. Стеснение. Необходимость подстраиваться под общество. Агрессия от общества, от моего круга общения идет. Круг общения не согласован с моими ожиданиями. Все зависит от общества: эмоции, антипатия, неприязнь. Невозможность владеть собой. Я вижу, как человек реагирует и у меня сразу возникает ответная реакция, с которой мне тяжело справиться. Все застилают эмоции, связанные с другими людьми. Социальные отношения загораживают отношения к природе. Мое отношение к домашним растениям, скорее всего, пренебрежительное и связано с тем, что я живу не одна, я не могу почувствовать свою свободу в этом плане. У меня ярко проявляется стремление к порядку. Поэтому я не люблю одичавших кошек, т. к. это переносчики либо какой-то заразы, либо инфекции, ну, естественно не все, но какое-то пренебрежение есть — они грязные, мало ли... что-то запачкают. Ну, и естественно какая-то жалость, милосердие, сострадание тоже присутствуют. У меня желание сохранять чистоту и порядок

побеждают. Есть также нежелание их воспитывать, тратить себя на них не хочу. Не хватает сил, времени, желания заботиться о домашних животных и растениях. У меня проявляется желание чувствовать превосходство по отношению к другим живым существам.

М. Человеку свойственно незнание грани того, что можно и того что нельзя по отношению к природе. Человек не знает за какую черту переступать. Где эта черта должна быть между природой и человеком. Все зависит от ситуации, от воспитания, от характера, от мышления, от социума. Социум является главным «игроком» в отношениях человека и окружающего мира. Часто человека останавливает лень. (А при общении с другими животными нам мешает страх.) Отвлекают бытовые заботы, обыденность. Не каждый задумается об идеальных отношениях человека с миром, прежде всего, из-за нехватки времени. Человеку многое нужно. И эти нужды далеки от познания истины и идеала. В первую очередь требуется удовлетворение физических потребностей. И пока до этого дойдешь (до желания познать истину и идеал)... И все время откладываешь, откладываешь и все равно не доходишь до этого. Чтобы в обыденной жизни думать об истине, человек должен быть одиноким, прежде всего. Когда есть близкие, не задумываешься об этом, потому что некогда. А главным является жизнь ради близких — преподносить себя на радость им. Излишняя рассудочность нам мешает. Времени нужно много на размышления, а в обычной жизни уже времени и физических сил не остается.

Ранжированный список смысловых выражений, сформулированных респондентами, о проблемах сознательной актуализации экологического знания

Внутренние (психологические) причины:

Ранг 11–8%: нет формулировок, соответствующих данному рангу; ранг 7–4%: не хватает знаний (5,3%), мешают страх, стеснение (5,3%), мешает недоверие себе (4,6%); ранг 3–0%: не хватает оснований, уверенности (3,8%), не задумываются, нет желания задумываться, додумывать мысль (3,8%), нет необходимости (3,0%), не хватает ресурсов, сил (3,0%), не хвата-

ет смыслов (3,0%), мешает лень (3,0%), нет особой чувствительности (2,8%), мешает эгоизм, внутренние ограничения (2,3%), нет собственного переживания (1,5%), не хватает легкости (1,5%), мешают наши реакции (1,5%), идеал считается недостижимым (1,5%), нет потребности правильно поступать (1,5%), знания уже есть в форме установок, нет необходимости их осознать (0,8%), мешает излишняя рассудочность (0,8%), сознание не готово (0,8%), нет ясного представления (0,8%). Всего 49,9%.

Внешние (социально-психологические) причины:

Ранг 11–8%: мешает социум, окружение, стереотипы (9,1%); ранг 7–4%: мешают агрессия, стресс, конфликты, негатив (6,0%), не хватает времени (4,5%); 3–0%: отвлекает необходимость зарабатывать деньги (3,8%), нет положительных примеров (3,0%), нежелание вызвать негативную реакцию в свой адрес (3,0%), отвлекают бытовые заботы (3,0%), мешает ориентированность на внешнее (2,3%), удовлетворение физических потребностей на первом месте (1,5%), мешает неверие других в человека (1,5%), мешает страх потерять ощущение реальности, страх, что тебя посчитают сумасшедшим (1,5%), мешает заикленность на выгоде (1,5%), мешает стремление властвовать (1,5%), нет подходящих условий (0,8%), нет точек соприкосновения с субъектами взаимодействия (0,8%), мешает необходимость подстраиваться под общество (0,8%), нет единомышленников (0,8%), люди торопятся жить, больше успеть (0,8%), не хватает любви, заботы (0,8%), мешают испытания (0,8%), мешают злые, испорченные люди (1,5%), отвлекает забота о семье (0,8%). Всего 49,9%.

В процессе анализа тестов выяснилось, что респонденты при осмыслении проблем сознательной актуализации бессознательного экологического знания обращали внимание как на внешние (социально-психологические) причины, так и на внутренние (психологические) причины. Интересно, что при суммировании процентного соотношения причин внутри групп оказалось, что суммы равны 49,9% в обеих группах. Среди социально психологических проблем чаще всего

назывались такие как влияние социального окружения и необходимость следовать социальным стереотипам; мешают сознательной актуализации экологического идеала негативные отношения в обществе, среди которых агрессия, стресс, конфликты; нехватка времени также часто упоминаемая причина слабой реализации экологического идеала. При раскрытии психологических причин чаще других назывались такие как нехватка знаний, помехи связанные со страхом, стеснением и недоверием себе.

Несмотря на то, что каждый человек является носителем положительного бессознательного экологического знания, одной из форм существования которой является экологический идеал, все же наше исследование показало, что на сознательную актуализацию бессознательного экологического знания в первую очередь оказывает влияние социум. Для большинства респондентов важными являются такие формы и процессы взаимодействия человека с другими людьми и с природой, которые устойчиво проявляются, как в реальности материи, так и реальности сознания. В первую очередь происходит ориентация на то, что уже существует, а не на то, что еще не существует. Человеку легче, и наши респонденты это подтвердили, опираться на внешнее, чем на внутреннее знание. И в этом проявляется самая главная и основная причина слабого успеха в осознании и реализации индивидуального экологического идеала.

Выводы

- Доля психологических и доля социально-психологических причин, мешающих осознанию и реализации экологического идеала в общей выборке смысловых формулировок, процентно равноценны.
- Среди социально-психологических причин слабого осмысления и слабой реализации экологического идеала чаще всего назывались такие, как влияние социального окружения и необходимость следовать социальным стереотипам, негативные отношения в обществе (агрессия, стресс, конфликты) и нехватка времени.

- Среди психологических причин слабого осмысления и слабой реализации экологического идеала чаще других назывались такие как нехватка знаний, помехи связанные со страхом, стеснением и недоверием себе.

- Социально-психологические причины по частоте встречаемости в формулировках имеют ранг выше, т. е. называются чаще.

ПРОЯВЛЕНИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ОБСУЖДЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ИДЕАЛА В ФОКУС-ГРУППАХ

Бессознательное знание скрыто в глубинных слоях психики человека, до тех пор, пока не возникла необходимость в его осознании и превращении в знание осмысленное и реальное — знание, которое может стать основой для создания новой жизни. Экологическое знание и есть такое знание, оно всегда позитивно и содержит в себе смысл и потенцию лучшей жизни как самого человека, так и выстраиваемых им отношений с окружающими миром. Это знание у человека есть. Оно может быть более-менее осознанным, более-менее осмысленным, более-менее ясным., но оно есть у каждого — как веяние из другого мира, мира, который прекраснее, чем этот. Это знание как мечта или как греза напитывает нас энергией запредельной красоты, истины и любви. Но как же нам поверить в такую идею: этот мир потому и проникает в наше сознание, наши чувства и ощущения, что он должен воплотиться здесь и он уже является частью нашего мира, и именно поэтому живет в наших мечтах, как нематериальная — духовная — основа нашей жизни? Как нам самим себе открыться и довериться? Как нам понять, что у нас внутри уже все есть для созидания лучшей жизни? Но сначала нужно нащупать это скрытое знание, найти пути для его осознания и реализации и выявить помехи и преграды, встающие на этом пути. Поэтому целью данного исследования было выявление посредством обсуждения в фокус-группе основных компонентов бессознательного экологического знания и проблем его осознания и реализации.

Просьба пофантазировать о прекрасных отношениях человека с самим собой и с окружающим миром привела к тому, что студенты начали размышлять о том, какими должны быть экологические отношения и в основном говорили о том, каким

могло бы быть будущее. Ниже представлен текст-выборка из обсуждения данной темы в одной из фокус-групп.

«Человек должен быть духовно развит, чтобы к природе мог относиться более аккуратно; олицетворять ее как нечто живое; относиться к ней бережно, с уважением, заботой; уважать окружающую среду и природу как самого себя. Все люди должны чувствовать и понимать, что все равны. Нужно чтобы в обществе люди вели себя порядочно хотя бы только внешне. Человеку на первое место надо ставить не себя, а природу и окружающих, т. е. общество. Но есть и другое мнение: если поставишь себя в первую очередь, тогда себя будешь уважать и природу тоже. Человек к себе должен относиться так же, как и к окружающим. А природа с точки зрения идеала должна относиться к нам хорошо: чтобы было тепло; чтобы не было никаких землетрясений; чтобы не было резких сдвигов, толчков. Природа когда-нибудь будет доброй. Хорошо бы было, если бы не было границ и чтобы все люди жили вместе на одной планете. Меньше будет причин для войн. Нужно будет регулировать движение людей: где человеку путешествовать, развиваться, принимать другие знания. Смысл в том, чтобы смотреть за тем, что нужно ему для развития. Если бы люди были хорошими, то все было бы хорошо. Зла не должно быть. Они должны быть едины с природой. Меньше безосновательных потребностей должно быть. Отсутствие жадности. Все хорошие. Но как этого добиться? Нужно создать изоляцию от каких-то факторов, которые будут мешать. Хорошее воспитание необходимо. Нужно трансформировать психику человека достаточно сильно».

Коллективный ответ на вопрос: «Что нам мешает реализовывать экологический идеал?» — оказался таким: «Влияние со стороны других людей столь значительно, что мы портимся быстрее, чем успеваем становиться лучше. Установки мешают. Мотивации не хватает. Люди видят идеал, как что-то недостижимое. Им хватает того, что у них есть. Не видят каких-то явных путей к достижению цели. Просто может быть у них нет этой возможности. У человека, в большинстве случаев, нет естественных причин для того, чтобы действовать в согласии с экологическим идеалом. Незначительные идеи, которые у человека

возникают, не могут перестроить психику. Мы еще далеки от этого. Наш разум еще не готов. У многих возникает вопрос: а какой смысл делать что-то, если все равно также останется все? В деньги все сейчас упирается. Не хватает единомышленников. Времени не хватает, сейчас мы заняты. Это никому не надо. У человека есть предрасположенность не выполнять чужие просьбы. Даже если это в малейшей степени им невыгодно. Когда нет никаких причин, люди просто не выполняют просьбу из вредности, если можно так сказать. Хочется жить простой жизнью, не заморачиваться. Лень сопутствует. Каждый живет для себя. Интерес создается при потреблении. Некоторые люди себе не могут лучше сделать, а, поэтому тем более другим делать хорошо не будут».

Сравнение текстов фокус-групп и индивидуальных интервью показало [8], что наблюдается совпадение большинства смысловых категорий бессознательного экологического знания. Бессознательное экологическое знание базируется на таких смысловых категориях, как *общность* (выразившаяся в речи через понятия «взаимодействие», «взаимовлияние», «общение»), *числота*, *движение* («развитие», «изменение», «трансформация»), *любовь* (и другие положительные чувства), *единство*, *покой* («безопасность», «комфорт»), *добро*, *красота*, *равенство*, *бескорыстность* («нежадность», «непотребительство»), *истина*, *творчество* («созидание»), *время* (традиции, социальный опыт, поколения), *двойственность* (плохое/хорошее, выявление противоположного, оппозиционность), *свобода*, *порядок*.

В отличие от индивидуальной беседы, в фокус-группах не проявились такие смысловые категории, как *семейные отношения* и *семейный опыт*. Можно полагать, что личные интервью создавали более интимную и глубокую атмосферу, в какой-то степени, доверительного общения и поэтому человек раскрывался как существо семейное. Что же касается взаимодействия на уровне группового общения, то здесь, как оказалось, и, наверное, это логично, человек остается в определенной степени психологически более закрытым, поверхностным; позиционирует себя как часть социальной группы, в данном случае — академической группы; и занимается мыслями о социальном, в сущности, экологическом

идеале. А в таком контексте не принято говорить о личном. Поэтому беседа идет с применением различных форм социального абстрагирования и обобщения. Что свидетельствует о внутренней отстраненности беседующих от предмета их обсуждения.

Обсуждение проблем осознания и реализации экологического идеала показало, что респонденты больше говорили о социально-психологических (внутренних) помехах: из сформулированных вербально проблемах на их долю пришлось 60% утверждений. Оставшиеся 40% озвученных причин слабого успеха в осознании и реализации экологического идеала, по мнению респондентов, принадлежат социальным причинам. Выявленное соотношение отличается от аналогичного показателя, полученного при анализе индивидуальных интервью [9]. Из всей совокупности личных бесед сложилась картина равноценного (50%) соотношения внутренних и внешних причин, затрудняющих процесс осознания и реализации экологического идеала. При этом, если говорить о смысловом наполнении озвученных причин, то основные тенденции в осмыслении доминирующих трудностей, выявленные при индивидуальной работе, прослеживаются и при групповой работе. Так, в группах сразу же возникает мысль *о влиянии социального окружения*, которая в процессе обсуждения еще несколько раз переформулируется, не изменяясь по сути. При раскрытии психологических причин слабой реализации экологического идеала одной из первых возникает идея о том, что *не хватает знаний и смыслов*.

Результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что групповое обсуждение сущности экологического идеала помогает выявить основные доминирующие смысловые категории, являющиеся бессознательными базовыми структурными и содержательными компонентами экологического знания, при этом на первый план выходят его социальные черты. Экологическое знание в такой форме имеет обезличенный, обобщенный, усредненный и абстрагированный вид. Но как ни странно, такой способ разотождествления — отделения себя от неких других — позволил сформулировать сущность основных внутренних проблем, связанных с трудностью осознания бессознательного экологического знания и со слабостью его реализации в жизни.

СУБЪЕКТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ СТУДЕНТАМИ МЕХАНИЗМОВ ФОРМИРОВАНИЯ И ИЗВЛЕЧЕНИЯ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ

На взгляд автора, бессознательное экологическое знание — это информационная сущность, обладающая истинностью и самостью, проявляющая себя положительно по отношению к любой ипостаси природы. В сознании она никак не представлена, а если и представлена, то неясно, нечетко, смутно. И чтобы такое знание приобрело конкретные черты, необходима направленная работа сознания, в процессе которой создается или извлекается смысл соответствующего информационного феномена. Важно заметить, что знание, каким бы оно ни было — сознательным или бессознательным — это всегда положительность, так как представляет собой истину, спроецированную в какую-то область психики и соответственным образом видоизмененную, завуалированную, замаскированную и подстроенную под конкретные индивидуальные особенности личности. Человек обладает универсальным механизмом, если можно так сказать, помогающим ему извлекать истину, очищать ее и осмысливать — это сознание. Благодаря своему сознанию человек способен увидеть индивидуальные пути (и вербально их описать), ведущие его к истине. Поэтому целью нашего исследования было выявление индивидуального взгляда личности на механизмы формирования и извлечения бессознательного экологического знания.

При выяснении источников бессознательного знания оказалось: 80% респондентов полагают, что внутреннее знание формируется внешними причинами, например, *воспитанием, принятием опыта родителей, внушением других людей, общественными традициями* и т. д. Анализ смысловых категорий, вербализированных самими респондентами, показал, что доля смыслов

о внешнем участии в формировании и извлечении бессознательного знания занимает 41% из общего пула сформулированных способов работы с бессознательным знанием (как социально-психологических, так и психологических).

Анализ частоты встречаемости вербализованных смыслов о внутри психических механизмах и процессах, участвующих в работе с бессознательным экологическим знанием, выявил следующую закономерность. Наиболее часто встречаются понятия: *вера* 13% и *интуиция* — 11%. Далее идут понятия: *отождествление*, *доверие себе*, *ожидание* — каждый из них занимает долю равную 8%; по 5% имеют такие понятия, как *идеалы*, *идеализирование*, *принятие*, *чувства*, *вопросание*, *сны*; по 2%: *установки*, *отторжение*, *неприятие*, *мечты*, *совесть*, *осознание вероятности*, *ощущение*, *оценка правдоподобности*, *присоединение*, *привычка*, *оправдание*, *сравнение*, *перенос*, *проекция*, *любовь*, *интерес*, *ассимиляция*, *неожиданность*, *ассоциации*, *переживание тайны*, *позволение раскрыться*, *восприятие*, *воображение*, *уверенность*, *наблюдение*, *нужда*, *поиск*, *желание*.

Распределение формулировок по группам в соответствии с критерием «чувства — действия» показало, что большинство (71%) озвученных респондентами способов работы с бессознательным знанием проявляются как механизмы действия. К таким механизмам были отнесены, например, *отторжение*, *принятие*, *оправдание*, *наблюдение* и др. Чувствующие проявления психики, работающие с бессознательными слоями психики, по результатам количественного анализа, оказались в меньшинстве (29%). К механизмам чувств были отнесены, например, *вера*, *интуиция*, *доверие себе* и др. Но, если анализировать частоту встречаемости понятий в тексте, то выявляется, что и *вера* и *интуиция* — наиболее часто упоминаемые понятия, которые можно отнести к механизмам работы с бессознательным знанием.

Выводы

- Большинство респондентов полагают, что индивидуальное бессознательное знание формируется внешними (социально-психологическими) причинами.

- Наиболее часто респонденты упоминают *веру* и *интуицию* как работающие с бессознательным знанием механизмы.
- Механизмы действия, по сравнению с механизмами чувствования, занимают большую долю в общем количестве вербально сформулированных понятий, имеющих отношение к способам работы с бессознательным знанием.

ЭКОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ПО ИЗВЛЕЧЕНИЮ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ: СУЩНОСТЬ И АПРОБАЦИЯ

Сущность экопсихологического тренинга

Каждый человек имеет экологическое знание, скрытое в бессознательных слоях психики. Проявляется ли оно в сознании или остается запрытанным глубоко, зависит как от внешних факторов, например, социальных стереотипов, так от внутренних, индивидуальных психологических особенностей личности.

Бессознательное экологическое знание автор статьи понимает как светоносную истину отношений человеческого «Я» с окружающим его внутриспсихическим миром и «Я» других существ из мира природы, не представленную в сознании.

Работа по извлечению экологического знания, по сути, является духовной работой по проявлению во внутреннем мире и осмыслению светоносной истины. Истина может открыться в сознании, если создать особые благоприятные для этого внутрипсихические условия и положительные основания. Какими же они должны быть?

В поиске ответа на этот вопрос нам помогли результаты, полученные на предыдущих этапах исследования. Ранее мы подробно описывали проблемы осознания бессознательного экологического знания, сформулированные самими интервьюируемыми [9]. Повторим, что среди социально-психологических (внешних) причин чаще всего назывались такие, как *влияние социального окружения и необходимость следовать социальным стереотипам, негативные отношения в обществе (агрессия, стресс, конфликты) и нехватка времени*. Психологическими причинами чаще других назывались такие, как *нехватка знаний, помехи связанные со страхом, стеснением и недоверием себе*.

В исследовании по определению доминирующих бессознательных смысловых категорий экологического знания у студентов выяснилось, что у большинства проявились такие, как *чистота, движение* (выразившееся в речи через понятия

«преображение», «развитие», «изменение», «совершенствование», «преодоление»), *гармония* и *любовь*. А такая категория, как *общность* (выразившаяся в речи через понятия «взаимодействие», «взаимовлияние», «общение») обнаружена у всех респондентов [8]. Таким образом, если во внутренней работе опираться на базовые смысловые категории, как положительное основание, то можно процесс проявления других компонентов бессознательного экологического знания сделать более эффективным.

Анализируя тексты интервью с целью выявления субъективно воспринимаемых механизмов работы с бессознательным знанием, которые сформулированы самими респондентами, выяснилось, что наиболее часто упоминаются такие механизмы, как «вера» и «интуиция». Встречаются также такие, как «отождествление», «доверие себе», «ожидание», «принятие», «вопросание», «интерес», «позволение раскрыться», «восприятие», «воображение», «уверенность», «наблюдение» и др. [10].

Таким образом, результаты предыдущих исследований помогли осмыслить внутрипсихические условия успешного извлечения экологического знания из бессознательных слоев психики и проявления его в сознании при активном участии чувств. Лучшее всего создавать такую форму бытия, в которой бы проявилась и стала положительным условием и основанием базовая бессознательная смысловая категория экологического знания — общность. Со-бытие с другой сущностью своего психического мира или другого существа из мира природы является способом взаимодействия и познания мира и себя одновременно внутри своего психического пространства, где происходит осознание и переживание. При этом нужно соблюсти несколько положительных условий такого эконсихологического взаимодействия:

- По отношению к себе (или к своему «Я») быть искренним, открытым, любящим, добрым; быть готовым поверить себе и принять все, что появится в сознании и в чувствах, в какой бы форме это ни произошло, например, в форме цвета, запаха, вибрации, ощущения и т. п.
- По отношению к другому существу внутри психического мира (или «Я» другого существа из мира природы): проявление себя как открытого, любящего, доброго существа; нахождение

себя в состоянии абсолютного доверия себе и той сущности, с которой будет происходить взаимодействие.

- Вступая в диалог (с собой или с другим существом) нужно войти в состояние активного ожидания, т. е. такого ожидания, которое не сомневается в том, что ответ обязательно придет и вся душа этого ответа ждет внимательно, терпеливо и спокойно.

- Придать статус субъекта тому существу, с которым будет происходить взаимодействие.

Как же можно понять, что бессознательное экологическое знание — светоносная истина — открылось в сознании и проявилось в чувствах? Индикаторами могут служить положительные чувства или ощущения: улучшение настроения, комфорта, теплоты, нежности, покоя, блаженства, любви, радости и т. д. О проявлении истины в сознании могут свидетельствовать такие явления, как внутренний свет, умственное облегчение, осознание смысла, ясность мысли и т. д.

Важно заметить, что положительные условия, правильно созданные и проверенные в работе по извлечению бессознательного экологического знания таким образом, что стали условием приобретения достоверного внутреннего знания и уже принесшие свои плоды в копилку личного осознанного знания, могут стать условием и для успешной работы по преодолению помех и трудностей осознания, связанных с внешним и внутренним влиянием. Устранение помех может происходить «само по себе» в процессе работы, т. к. акцент переносится на положительное основание внутреннего знания, а отрицательных переживаний, связанных с опытом социально-психологических взаимодействий, не возникает. Причем внутренняя работа идет не с затратой психической энергии, а с ее обогащением, что создает дополнительное основание для положительного переживания совместного бытия и осознания бессознательных знаний как откровения.

Результаты апробации экопсихологического тренинга

Перейдем к примерам реализации вышеизложенного посредством экопсихологического тренинга. Как мы уже сказали ранее, у всех интервьюируемых проявилась бессознательная

смысловая категория *общности*, поэтому взяв ее за универсальное основание, мы выстроили систему упражнений в форме общения. Упомянутые выше механизмы работы с бессознательным знанием были также использованы. Участникам тренинга было предложено пообщаться со своей душой, со своим телом, с другими существами мира природы (живыми, например, собакой или неживыми, например, камнем). В нашем тренинге не происходило общения с другими сущностями — например, из мира абстрактных категорий (например, временем), но, нам представляется, что это возможно, с точки зрения предложенного нами подхода. Стоит заметить, что можно общаться с любой сущностью внутреннего и внешнего мира в поле сознания и чувств, если правильно настроиться. Но для того чтобы это общение было действительно экологическим необходимо соблюдать, а, точнее, создать внутри психические условия, описанные выше.

Тренинг был поделен на три части: «Я и мое тело», «Я и моя душа», «Я и другое существо». На работу по каждому разделу было отведено около одного часа. Тренинг проходил в течение трех дней таким образом: один день — один раздел. Приведем здесь текст заданий для раздела «Я и мое тело»:

1. *Представьте, что ваше тело с вами общается.* Оно с вами может общаться с помощью слов, или образов, или цвета, или знаков или еще чего-то. Главное, что нужно сделать — войти в состояние: абсолютного доверия и быть готовым принять все, что оно вам сообщит. Нужно быть открытым, быть любящим, быть добрым. Закройте глаза и погрузитесь в это состояние.

Если вы чувствуете, что вам что-то мешает, то представьте это «что-то» в каком-то образе и попросите это существо сказать вам: кто оно и что хочет сообщить вам. Поговорите с ним. И попросите не мешать вам, пока вы пообщаетесь с телом.

Какое ощущение у вас возникло? В какой форме пришел образ? Ощущение положительное или отрицательное?

2. *Что знает ваше тело?*

Задайте ему какой-нибудь вопрос и подождите немного. Настройтесь на такое ожидание, которое не сомневается в

том, что ответ обязательно придет. Вы верите в это всей своей душой и спокойно ждете.

Что оно вам ответило? Какое ощущение у вас возникло? В какой форме пришел образ? Напишите.

3. *Подумайте о чем-нибудь приятном.*

Что чувствуете? Опишите свои ощущения.

4. *Подумайте о чем-нибудь неприятном?*

Что чувствуете? Опишите свои ощущения.

5. *Спросите у тела: что такое добро для него?*

Что оно вам ответило? Напишите.

6. *Спросите у тела, что вам нужно сделать, чтобы подружиться с ним?*

Что оно вам ответило? Напишите.

7. *Поблагодарите свое тело, за то, что оно захотело с вами пообщаться и настройтесь на состояние восприятия.* Запишите ответ.

Апробация проходила в группе студентов-экологов. Участвовало 14 человек: 7 юношей и 7 девушек. Перед выполнением упражнений и после тренинга студенты отвечали на вопросы анкеты. Работа сопровождалась личными записями студентов, которые затем расшифровывались. Об эффективности тренинга можно судить по результатам, представленным в таблице.

Результаты исследования по части отношения «Я и мое тело»

Результаты анкетирования испытуемых до и после тренинга «Я и мое тело»

Утверждение	Испытуемые, количество	<u>До работы</u> Количественное выражение отношения: абсолютные значения и %			<u>После работы</u> Количественное выражение отношения: абсолютные значения и %			Изменение количественного выражения отношения: «+» увеличение, «-» уменьшение, %		
		Да	Нет	Не знаю	Да	Нет	Не знаю	Да	Нет	Не знаю
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Мое тело может говорить	Юноши, 7	4 57	2 29	1 14	4 57	0 0	3 43	0	-29	+29
	Девушки, 7	4 57	0 0	3 43	6 86	1 14	0 0	+29	+14	-43
	Все, 14	8 57	2 14	4 29	10 71	1 7	3 21	+14	-7	-8

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Тело кое-что знает	Юноши, 7	5 71	1 14	1 14	5 71	1 14	1 14	0	0	0
	Девушки, 7	7 100	0 0	0 0	7 100	0 0	0 0	0	0	0
	Все, 14	12 86	1 7	1 7	12 86	1 7	1 7	0	0	0
Мое тело самый лучший друг	Юноши, 7	14 57	4 29	2 29	2 29	1 14	4 57	+15	-43	+28
	Девушки, 7	3 43	0 0	4 57	6 86	0 0	1 14	+43	0	-43
	Все, 14	4 29	4 29	6 43	8 57	1 7	5 36	+28	-22	-7
Тело может сообщить, как нужно правильно поступать	Юноши, 7	3 43	2 29	2 29	3 43	1 14	3 43		-15	+14
	Девушки, 7	5 71	1 14	1 14	6 86	0 0	1 14	+15	-14	0
	Все, 14	8 57	3 21	3 21	9 64	1 7	4 29	+7	-14	+7
Тело знает, что есть добро для него	Юноши, 7	3 43	2 29	2 29	4 57	1 14	2 29	+14	-15	0
	Девушки, 7	7 100	0 0	0 0	6 86	0 0	1 14	-14	0	+14
	Все, 14	10 71	2 14	2 14	10 71	1 7	3 21	0	-7	+7
Средний суммарный эффект								+10%	-10%	-0,13%

Большинство показателей создает картину положительного влияния тренинга на экопсихологические отношения человека со своим телом. 5 испытуемых и раньше общались с телом. Из 7 испытуемых, ответивших, что с телом раньше не общались, 5 по окончании тренинга сообщили, что у них получилось пообщаться с телом и что-то почувствовать в ответ на вопросы, которые задавало сознание. Это — 71%. Из трех испытуемых, не общавшихся раньше с телом, двое выразили неуверенность: один — в том: «с телом ли он общался или это работало воображение...», другой связывает неудачу в общении с неблагоприятной для такого вида работы обстановкой; третий утверждает, что ничего не почувствовал. Таким образом, только для одного участника (из 13) — это 8% — тренинг не стал помощником

в установлении контакта со своим телом. А для остальных испытуемых — это 92% — тренинг стал событием, в процессе которого открылось что-то новое в отношениях сознания и тела.

Расшифровав личные записи участников тренинга, появилась информация об ощущениях и образах, возникших при первом контакте с телом. Приведем выдержки: «возникло положительное ощущение, захотелось спать и было ощущение полета и легкого головокружения»; «тело хочет теплого солнца, такого солнца, когда оно не жаркое, тепло рассеянное, тепло поглощается телом и сливается с ним, ощущения положительные»; «ощущение абстрагирования, в ноги уходили какие-то импульсы»; «мое тело нуждается в отдыхе, потеря энергии, слышал позывы о тревоге»; «ощущение глубокого покоя, чувство пришло изнутри, физически, положительные ощущения»; «ощущение очень приятное как жар в груди»; «чувство расслабленности»; «непонятное чувство спокойствия»; «прилив тепла ощущается по телу».

Получив ответ на вопрос: что является добром для тела, участники тренинга записали: «хороший отдых и достаток во всем»; «что для души и для духа будет приятно, то и для тела хорошо»; «когда делаешь полезные вещи и получаешь от этого приятные эмоции и ощущения в теле; нужно внимательнее относиться к своему телу и прислушиваться к нему»; «гармония, спокойствие и в теле и в душе, а для того, чтобы узнать, что является для моего тела лучшим, нужно прислушиваться к нему»; «добром для моего тела является способность прислушиваться к нему и заботиться о нем»; «хорошие поступки»; «мое тело отреагировало приятным чувством; у меня возникли ассоциации с бездомными животными, на каждую ассоциацию тело реагировало теплом».

Результаты показали: в целом, положительный эффект есть, о чем свидетельствует повышение количества положительных ответов на вопросы анкеты.

Результаты тренинга по части отношения «Я и моя душа»

По словам участников, большинство из них никогда не пробовали общаться с душой, но, тем не менее, смогли не

только почувствовать душу, но и заметили разницу в ощущениях по сравнению с телом, и сказали, что умеют различать чувства, связанные с телом и чувства, связанные с душой.

Среди юношей почувствовали душу 75%. Один молодой человек сказал: «Я не знаю как общаться со своей душой. Это бред!!!». А другой заметил, что это было нелегко.

Среди девушек 60% отметили, что контакт был установлен, и им удалось пообщаться с душой. Одна девушка записала, что это было легко, другая сообщила, что было трудно, а третья сказала, что делает это ежедневно. Двое отметили: установить контакт не удалось, так как это было трудно. В общем, 33% участника не смогли наладить контакт со своей душой. А для остальных испытуемых — это 67% — тренинг стал событием, в процессе которого открылось что-то новое в отношениях сознания и души. С душой, как оказалось, общаться труднее, чем с телом.

Расшифровка личных записей студентов помогла содержательно дополнить результаты тренинга. Душа проявилась, как «чувство опустошения и облегчения; ностальгия»; «сгусток энергии сферического типа белого цвета с черными пятнами; душа более весомая, чем тело, душа чувствительнее и созерцательнее; это то, до чего нельзя дотронуться»; «облачность, в картинках, положительное»; «возникло ощущение жара в теле с волнением; физические ощущения в районе груди (что-то теплое); вполне приятные ощущения»; «положительное ощущение; хочется уединиться с природой, закрыть глаза и слушать шум реки и ветер; ощущение спокойствия»; «возникло приятное ощущение, легкость, нечеткий образ бело-голубого цвета; это положительное ощущение».

Задав душе вопрос: что является для нее добром, были получены такие ответы: «когда душа спокойна и не беспокоит тебя, когда живешь по совести, не творишь зла и плохого ближним, а если делаешь добро, то на душе хорошо, радость и умиротворение»; «жить с ней в согласии, давать ей то, что она просит»; «помощь кому-то; понимание человека, который делится своими впечатлениями»; «быть на природе»; «это спокойствие, тишина,

мелодичность; это то, когда мир перестанет суетиться, когда люди станут добрее, прекратятся войны, человек начнет ценить этот мир, и тогда мир станет единым, целым, светлым и цветущим»; «это поступки, совершенные под ее влиянием, по ее воле».

Результаты тренинга по части отношения «Я и другое существо»

Результаты тренинга в части «Я и другое существо» показали положительное влияние тренинга, об этом свидетельствует повышение количества положительных ответов на вопросы анкеты после работы. Практически все участники тренинга сообщили, что удалось (только у одного не получилось) психологически пообщаться с другим живым существом и, конечно, в сознании появлялся образ домашнего животного кошки или собаки, с которыми уже установлены дружеские отношения.

Личные записи существенно дополнили картину исследования. Отвечая на вопрос: что является добром для живого существа, с которым вы общаетесь, участники отвечали так: «внимание, ласка, забота»; «забота, как о маленьких детях, нужно холить и лелеять», «играть, мячик, готовность»; «хорошее отношение человека»; «чтобы любили, гладили, кормили, разговаривали, мыли и гуляли».

Появление в сознании образа другого живого существа у всех участников тренинга вызвало положительные ощущения и чувства: тепло и радость, доверие и готовность общаться, любовь и нежность, ощущения, что нас понимают и что-то хотят сказать и это взаимное ощущение, желание погладить его.

Конечно, мы сейчас не сможем проверить, с кем взаимодействовали участники тренинга — с какой-то, частью своего психического существа или с сущностью другого живого существа, но ясно то, что у человека возникает ощущение необходимости отдавать добро другим живым существам. И в этом проявляется истинная его природа — человек призван создавать добро и отдавать его окружающему миру.

Опираясь на результаты предыдущего этапа исследования, где у студентов были выявлены базовые бессознательные смысловые категории и механизмы извлечения экологического бессознательного знания, а также проблемные аспекты слабого

его осознания и актуализации, была разработана теоретическая и практическая основа для экзопсихологического тренинга по извлечению экологического знания из бессознательных слоев психики и его осознанию. Сущностным основанием тренинга стало использование базовой бессознательной настроенности студентов на общность в отношении к окружающему миру. Поэтому внутри психическая работа была выстроена в форме диалога с разными существами внутреннего и внешнего мира, где главным условием является доверительное общение в атмосфере любви (настроенность на любовь, также была выявлена как базовая бессознательная смысловая категория), при неизбежном восприятии другого как субъекта взаимодействия.

Апробация тренинга показала, что большинство студентов с удовольствием выполняли упражнения и сообщили о том, что им понравились такие занятия. Результаты оценки эффективности тренинга, также свидетельствуют об этом. В целом, несмотря на то, что предложенный способ отношения к внутреннему и внешнему миру для подавляющего большинства студентов был новым типом отношений, все же, он является возможным, и, даже приемлемым для них.

ПРАКТИКА ИЗВЛЕЧЕНИЯ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ

На протяжении нескольких лет я веду курсы экологических дисциплин («экологическая этика», «экология человека» и «экологическая культура») в рамках вузовских образовательных программ подготовки экологов, где, так или иначе, находят выражение идеи по извлечению бессознательного экологического знания. (Можно сказать, что практическая работа началась намного раньше, чем было проведено исследование, результаты которого представлены выше.) Хотелось бы поделиться опытом работы в этом направлении.

Экологическая этика

Развитие гармоничных отношений человека с окружающим миром может стать одним из возможных путей выхода из множества кризисов (психологический, социальный, демографический, экологический...), существующих в мире, населенном людьми. Все кризисы связаны между собой и один неизбежно вытекает из другого. Любой кризис возникает тогда, когда привычные действия не приводят к положительным результатам, когда ресурсы исчерпываются, когда предъявляемые требования не имеют возможности удовлетворения... Тогда необходимо выйти на новый уровень: найти новые ресурсы..., открыть новые способы..., развить новые способности..., что-то по-новому осознать... В общем, выйти за рамки привычного, обыденного и устаревшего.

Экология стала входить во все сферы человеческой деятельности именно тогда, когда кризисы созрели и потребовали своего разрешения. А разрешение кризиса — неизбежный и закономерный процесс развития. Другое дело, какую модальность примет это разрешение: негативную или позитивную. Желание экологии под новым углом зрения рассмотреть все накопленные человечеством знания и применить их для устранения

дисгармоний, в основном в отношениях «человек-природа», вполне заслуживает внимания. В этом смысле у экологии есть очень большой потенциал. Но, одно дело осознать перекосы, а другое дело устранить их. Как найти позитивное, жизнеутверждающее основание в отношениях человека и природы. Как определить «правильные отношения» с природой? Как построить их? И, вообще, могут ли быть у человека какие-то отношения с деревом, цветком или бабочкой?

И тогда стала формироваться новая сфера знания «экологическая этика», которая занялась поиском оснований для развития гармоничных отношений человека с другими людьми и миром природы.

Проблемы, которые экологическая этика пытается решить

- Поиск оснований для осознания самостоятельной ценности каждой формы жизни (животных, растений, микроорганизмов, минералов и других существ).

- Осознание необходимости нравственной чистоты человека в отношениях со всем миром в целом и с каждой формой жизни в отдельности.

- Поиск идеального образа отношений человека и окружающего мира, включающего в себя все, что находится за пределами самого человека, неважно другой это человек или «живая» и «неживая» природа.

- Проблема воплощения в жизнь идеального образа отношений человека и окружающего мира.

- Проблема поиска гармонии в отношении человека и окружающего мира.

Пространство экологической этики

Пространством экологической этики является внутреннее пространство. Это пространство внутри человека или иного существа, где происходит внутренняя работа — работа души, ума, сердца. Это то пространство, это то поле, где происходит взаимодействие человека и предметов, окружающего его мира. Это пространство чистое, свободное от житейской суеты, потребительских расчетов, поисков выгоды и т. п. Это пространство, где рождается творчество. Это то пространство, где происходит сов-

местное творчество человека и любого существа окружающего мира, с которым человек вступает во взаимодействие.

Предмет исследования экологической этики

Предметом исследования экологической этики является внутреннее содержание отношений человека с окружающим миром: Человеком, Животным, Растением, Микроорганизмом, Минералом, Молекулой, Атомом. Раскрытие положительного и отрицательного взаимодействия между всеми составными частями Мироздания; раскрытие сознания у тех форм жизни (растения, микроорганизмы, молекулы, минералы и т. д.), которые еще не признаются наукой как формы, обладающие сознанием.

Идеал экологической этики

Отношения каждого существа во Вселенной в идеале должны основываться на высших чувствах: любви, сочувствии, сострадании, сопереживании, уважении, заботы, бережном отношении ко всему сущему. Но любовь выше всех высших чувств и идеалов. Хотя в нашем мире человеческая любовь приобрела уродливые формы, все же в сердце каждого есть образ истиной любви — любви, отдающей себя другому, и тем самым соединяющей миры отдельных существ в прекрасный узор единой ткани универсума. Такая любовь есть единственное средство для того, чтобы преодолеть кажущуюся отделенность и постоянно ощущать полноту бытия.

Средства экологической этики

Средствами экологической этики могут служить любые свидетельства духовного опыта, накопленные за всю историю существования человечества и выраженные в форме художественных, научных, философских литературных произведений или других форм творчества, помогающие понять, осознать, почувствовать внутреннюю жизнь окружающего мира, мира природы, связь всего со всем, научиться различать положительное и отрицательное влияние мыслей, эмоций, поступков человека на свою жизнь и жизнь окружающего мира.

Экологическая этика как метод познания окружающего мира

Поиск нравственных оснований для взаимодействия человека и окружающего мира помогает выйти на новую ступень

познания окружающего мира, когда мир воспринимается не снаружи, как это происходит при использовании научного метода познания (познание посредством наблюдения за феноменами, видимыми формами природы), а изнутри. Когда познающий субъект пытается интуитивно почувствовать внутреннюю суть окружающего мира и внутренние связи, существующие в нем. Такой способ познания не оставляет человека в рамках своего холодного ума, а выводит за пределы, растворяет границу между субъектом и объектом и отношения «я и ты» превращаются в отношения «я это ты». Здесь происходит слияние сердца и ума — сердце становится умным, ум — сердечным, а сам процесс познания превращается в духовное переживание, которое захватывает все существо человека и выводит его в новые измерения его собственной сущности и сущности познаваемого. Так раскрывается Тайна жизни, которую вечно пытается познать человек. Причем такой способ познания является эволюционным, т. е. помогающим человеку трансформировать все свое существо, потому что получает он наилучшие энергии от других существ и сам дарит им лучшее, что есть в нем, вступая в отношения с окружающим миром из своего чистого внутреннего мира. Человек раскрывается сам и помогает раскрыться другим существам. Развивается сам и помогает развиваться другим существам. Разве не для такого созидательного взаимодействия мы находимся здесь на Земле?

Если для экологической этики, рожденной в лоне современной научной парадигмы, поиск оснований гармоничного взаимодействия человека с окружающим миром является задачей, требующей разрешения, то в религиозно-философских учениях Востока это уже давным-давно известно и не является тайной, которую надо познать. Поэтому знания Востока перетекают в экологическую этику и становятся основанием для развития самой сферы знания, распространения, практического использования и научного подтверждения Истины (которая и не требует доказательств, но это нужно для убеждения некоторых скептических умов). Тем более что сама жизнь заставляет человека, если он не хочет сам, пересмотреть свои отношения к окружающему миру.

Отношения, основанные на живых нравственных ценностях, взятых человеком не из отвлеченных моральных правил и традиционных норм, а из глубины своей души, становятся осознанными и потому истинно нравственными отношениями и обязательно наполнены любовью. Так любовь является неотъемлемой составной частью души каждого человека. А если человек не чувствует любви в своей душе? Тогда нужно просто поглубже войти в свою же душу, и без сомнения, любовь обнаружится там, она просто ждет пока мы захотим ее извлечь на свет и подарить всем близким и дальним, включив в круг своих любимых и мир природы. Ведь эти существа давно ждут, что мы признаем их внутреннюю ценность. Поймем, что они способны чувствовать, понимать, осознавать. Осознаем, что они могут быть нашими друзьями, собеседниками, помощниками. Нам нужно совсем немного — поверить в реальность сказки, войти в нее и жить в ней, где мы знаем язык птиц, зверей, деревьев, цветов, где мы способны быть мудрыми волшебниками.

Заключая свое размышление, хочется еще раз подчеркнуть, что гармоничное разрешение всех проблем возможно только в том случае, если за ответами мы обращаемся к сердцу, душе и все отношения строим на прочном фундаменте знаний, накопленных душой.

Экологическая этика как учебный предмет

Для решения каждой из задач, стоящих в курсе экологической этики, нужен необычный, нетривиальный, нестандартный подход. Возможно решение может оказаться парадоксальным. Может быть оно кажется таким сейчас, а спустя какое-то время проявится истинность именно такого подхода в решении задачи.

Важно заметить, что на занятиях по экологической этике, скорее всего, мгновенных результатов не будет, кроме тех случаев, когда происходит внезапная вспышка осознания. Главной особенностью такого курса является его ориентированность на будущее. Непосредственно на данных занятиях происходит только попытка осознания, определение направления развития чувственного взаимодействия с миром и попытка начала глубокого вчувствования в себя и в окружающий мир.

Первым шагом на этом пути является поиск идеала в отношениях человека и природы. Идеальный образ необходим, как свет маяка, определяющего направление развития. Идеальный образ этих отношений можно вообразить самим, можно взять из сказок, легенд, сказаний, мифов, но при этом надо поверить, что этот идеальный образ вполне возможно реализовать в обычной жизни. На помощь придут различные факты, показывающие существование таких идеальных отношений в жизни отдельных людей, обладающих какими-то особыми качествами личности. Так, проявляется образ идеального человека, и проясняются пути развития человека по приобретению таких особых качеств личности.

Вторым шагом является более глубокое осознание себя как чувствующего существа. Существа, взаимодействующего с окружающим миром посредством чувств — особого информационного канала, благодаря которому человек мгновенно отождествляется с объектом чувственного восприятия. Осознание особой роли чувств в отношениях человека с окружающим миром на данном этапе развития человечества является очень важным. Осознанное взаимодействие с окружающим миром, начиная с чувствования внешними органами чувств (осязание, обоняние, зрение и др.) постепенно соединяются со способностью воспринимать, осознавать и проявлять Высшие чувства (Любовь, Сочувствие, Сострадание и др.). Высшие чувства затрагивают в человеке более глубокие слои его собственного существа и существа соприкасающегося с ним. Здесь важно заметить, что Высшие чувства способны преобразить окружающий мир и способны реализовать идеал единства всех людей друг с другом и с природой. Возможно, так называемые Высшие чувства — это наивысшие чувства для человека, достижение которых возможно на Земле, т. е. совершенные чувства. А, может быть, в процессе развития человека откроются еще более высокие чувства, которые нам пока не известны и которые способны открывать более высокий смысл и несущие энергию с более высоких уровней бытия.

Важным моментом процесса общения в курсе экологической этики должно стать пробуждение желания студентов к утонче-

нию чувств для того, чтобы прикасаясь к внутренней жизни природы, воспринимать ее также реально как свою собственную внутреннюю жизнь души. Пробуждение желания испытывать ощущения и чувства существ природы также как чувствуют они (например, чувства дерева от сломанной ветки или оторванного листочка).

Внутренняя жизнь природы раскроется только тому, у кого искренние, чистые намерения и открытое сердце, настроенное на любовь и дружбу. Поэтому необходимо раскрыть смысл отношений человека с природой, создающихся на основе чистых от эгоистической выгоды побуждений. Взгляд на любое существо природы, как на существо, обладающее сознанием и душой, является основополагающим в формировании мировоззрения студентов. Мировоззрение, основывающееся на идее осознанности и одушевленности существ природы пока отличается от естественнонаучного мировоззрения. Но скоро такие противоположные позиции во взгляде на окружающий мир перестанут спорить друг с другом и выйдут на совершенно новый уровень, где открывается более широкое обозрение и противоположности становятся взаимодополняющими частями единого целого.

Осознание себя частью единого организма Вселенной является еще одной гранью данного мировоззрения. У каждого существа есть свое место, которое может занять только оно и никто кроме него. При этом проявляется все многообразие связей, существующих во Вселенной и ответственность не только за поступки, но и за мысли и побуждения.

Все сущее во все века без счета верст
Невидимый связует мост,
И не сорвать тебе цветка,
Не тронув звезд.

(Френсис Томпсон)

В рамках такого мировоззрения (космоцентрического) этический аспект приобретает несколько иную окраску, чем в антропоцентрическом мировоззрении. Становится важным

осознание места человека в мире и согласие его жизни со своим местом и осознание значения других существ, находящиеся в этой огромной Вселенной, большая часть которой находится за границей способности человека чувствовать внешними (биологическими) органами чувств. Отношения человека со всем мирозданием перемещаются во внутреннюю (душевную, духовную) сферу человека и выстраивание отношений начинается изнутри — из сердца (из сердцевины существа). Чувства развиваются, растут и утончаются.

Таким образом, экологическая этика как учебная практическая дисциплина призвана соединять экологические знания и чувства с точки зрения мировоззрения, ориентированного на осознанное взаимодействие с миром природы.

Ниже представлены разработки занятий по экологической этике, где используются методы работы, которые направлены на извлечение бессознательного знания. Полный комплекс учебных материалов по предмету находится в учебном пособии: Ильиных И. А. Экологическая этика. — Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. — 238 с. (сокращенная версия); Ильиных И. А. Экологическая этика. — Берлин: Директ-Медиа, 2016. — 734 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=275264 (полная версия).

Тема занятия: Идеал экологической этики

После того, как идеал овладевает нашей мыслью, он вынуждает нас к нему стремиться.

Шри Ауробиндо

Логика предмета построена таким образом, что отправной точкой для выстраивания цепочки тем для размышлений на занятиях служит попытка разобраться в позитивных основаниях отношений человека с другими существами, обитающими на Земле — экологическом идеале, который скрыт где-то в глу-

бинах души человека и явно в сознании не проявляется и поэтому осознание его существования и раскрытие его смысла является очень важным личным переживанием. Обычно на занятии разгораются бурные дискуссии, т. к. приходят в движение бессознательные пласты психики, которые на обычных учебных занятиях остаются в покое и студенты оказываются психологически незащищенными перед новой формой познания.

Задания для внутренней индивидуальной работы:

1. Нарисуйте в воображении самый прекрасный образ человека. Каким должен быть идеальный человек? Какими свойствами он должен обладать?
 2. Нарисуйте воображаемый образ отношения человека к природе.
 3. Подумайте как природа должна относиться к человеку с точки зрения идеальных отношений?
-

Комментарии. Все задания прорабатываются индивидуально в тетради или на отдельных листах А4 для портфолио. Затем каждый озвучивает свои мысли и сообщает о том, что новое ему удалось почувствовать и осознать, выполняя задания. Затем на доске записываются все мысли студентов, что является представлением коллективного сознания об идеале: человека, отношений человека и природы. Озвучиваются трудные для осознания черты экологического идеала. Выявляются особенности предполагаемого идеального отношения человека к природе и ожидания такового от природы.

Дополнительные вопросы для размышления и дискуссии:

1. Что мешает человеку воплотить в жизнь образ идеальных отношений человека с природой?
2. Как можно было бы измениться человеку, чтобы идеал стал постепенно реализовываться? Каким должен быть самый первый шаг в таком изменении?

3. А может быть существа природы тоже должны сделать шаг в сторону открытого взаимодействия с человеком? Какую роль в этом играет человек?

4. Согласны ли Вы с утверждением, что человек «венец творения»? Если да, то почему он не ведет себя как человек совершенный?

Примерные темы для рефлексивных работ:

- Мой взгляд на предмет противоречий по поводу понятия «идеал».
 - Мой взгляд на идеал.
 - Я полон противоречий по поводу понимания идеала.
 - Я не понимаю людей, которые создают идеал.
 - У меня появилась идея.
 - Моё представление о прекрасных отношениях между человеком и окружающим его миром.
-

Комментарии. Рефлексивная работа — это в определенной степени, и чувственное, и эмоциональное и интеллектуальное переживание, ставшее предметом наблюдения со стороны сознания. Это обязательно личное отношение, которое превращено в исследование отношения (личного отношения), к чему-либо или кому-либо. В нашем случае рефлексия превращается в письменный вид творческой учебной работы.

Избранные работы студентов

Мой взгляд на идеал / Белканова Эмилия, студентка

На мой взгляд, идеал — это что-то совершенно недостижимое. Для каждого человека есть свой какой-либо идеал (внешняя красота, внутренняя красота и гармония человека, а также отношения между двумя людьми, идеал материального положения и т. д.)

Идеал — точка роста для человеческого существа. Это направление, в котором должна развиваться душа.

На мой взгляд, идеальный человек должен обладать такими качествами как упорство и благородное стремление к поставленной цели. Кроме того, идеальный человек должен найти

правильный подход к другу и врагу, уважительно относиться ко всему окружающему и уметь прощать обиду. Не маловажными качествами являются способность к любви, сочувствию, пониманию и прощению.

Таким образом, мой идеал — человек, обладающий множеством положительных качеств, которые в настоящее время почти невозможно реализовать.

Я надеюсь, что в большей степени во мне присутствуют положительные качества, я и в дальнейшем буду стараться приобретать все новые и новые изменения в сторону совершенствования.

Хаос и порядок / Арина Дарья, студентка

Интересной темой для меня оказалась тема идеала, поскольку есть моменты несогласия с мнением, высказанным на занятии. Понятие идеала многие определили как нечто положительное, доброе, хорошее.

Я не считаю идеал только положительным. На мой взгляд, знак «мандалы» — черно-белые «рыбки» инь и ян характеризует идеал. Являясь основной (фундаментальной) моделью всего сущего, концепция инь-ян раскрывает два положения, объясняющих природу Дао. Во-первых, всё постоянно меняется. И, во-вторых, противоположности взаимодополняют друг друга (не может быть чёрного без белого, и наоборот). Целью человеческого существования, таким образом, является баланс и гармония противоположностей. Не может быть никакой «окончательной победы», ибо нет ничего окончательного, нет конца как такового.

Что-либо не может быть либо положительным, либо отрицательным.

Идеально то, что может уравновешенно сочетать в себе две противоположные стороны. Всего две, потому что все полярно, все имеет две стороны — противоположности. Все просто как черное и белое, нет ничего между.

Касаясь идеальных отношений между человеком и природой, то таковыми они были задолго до строительства первого

промышленного предприятия. Именно после познания человеком металла и началась борьба за территории. Каждый, желая узнать новое и жить в комфорте начал отвоевывать себе территорию. Так происходит и сейчас, только в несколько других масштабах. Теперь желая обладать ресурсами, есть лучшую еду и спать в теплой постели человечество «плюет» на экологию, мораль и духовность. Потребности встали выше человека, теперь, к сожалению, они выше нас, и для удовлетворения их люди способны на многое. В гармонии живут только монахи в высоких горах, которые пытаются сопротивляться настоящему укладу жизни, принятому в развитых государствах.

Идеальна на данный момент только природа. Все процессы, происходящие в природе «адекватны» и имеют место быть. Наводнения, ураганы, песчаные бури — все это было до нас и будет после. Это простые физические процессы (очень же непростые на самом деле). Природа ни в коем случае не хочет нам навредить. Это механизм эволюции — выживает сильнейший. Суша Земли может разместить все 7 миллиардов людей проживающих на ней, так что ураганы будут проходить в стороне, наводнения можно будет спокойно пережить, в песчаную бурю не попасть, но видимо людей все устраивает и меняться ничего не будет.

Несмотря на все выбросы углекислого газа в атмосферу, ПАВ в воду и прочих загрязнителей, планета пока находится в равновесии. Сопrotивляется, как может, но держит равновесие. Каждый негативный вклад в экологическую ситуацию планеты смещает равновесие, увы, не в пользу всего человечества. И поэтому надо начинать осознать всю плачевность ситуации и начинать помогать естественному балансу (некогда прибывавшему в идеальном состоянии) смещаться в сторону положительных изменений. Проявлять, скажем так, «положительный эгоизм», который заключается в изменении природной среды в сторону комфортного и здорового проживания будущих поколений людей, а не усугублять сложившуюся ситуацию.

Идеал и идеальные отношения не должны быть конечной целью существования, это должен быть путь, направление движения. Так как достижение идеала прекращает всякое развитие.

Мой взгляд на идеал / Байгалиева Менсулу, студентка

Рассуждать об идеале можно сколько угодно долго, но, на мой взгляд, среди земного материального идеала не существует вовсе. Тем более, если дело касается отдельных людей и персонажей. Идеальный человек — фантастика, ведь даже задумывая литературных и кинематографических героев, авторы наделяют их как положительными, так и отрицательными чертами и поведенческими. Без этого своеобразного «уравновешивания» персонажи становятся типичными, предсказуемыми и не вызывают отклика в душе читателя или зрителя.

Не могу сказать, что верю в существование идеала, но могу назвать человека, который, на мой взгляд, к этому пресловутому идеалу близок — моя мама. Я не исключаю, что мое мнение очень субъективно и, встретив мою маму на улице или в магазине, вы бы совсем не подумали про идеал. Однако она сочетает в себе самые важные для меня качества и самый большой багаж опыта. Почему именно она? Я ценю в людях самостоятельность, их силу и целеустремленность. В этом аспекте моя мама проявила себя как самый волевой и самостоятельный человек из всех моих знакомых.

Я не исключаю, что идеал может существовать в чистом, так сказать, виде. Однако таких людей в своей жизни не встречала, поэтому отдаю звание «идеал» именно маме, как наиболее соответствующему ему человеку.

Понятие идеала в экологической этике / Ильиных И. А., преподаватель

На занятии, посвященном идеалу экологической этики, я столкнулась с тем, что не для всех смысл понятия «идеал» является однозначным. Поэтому, мне захотелось, еще раз поразмышляв над этим, определить для себя: что же я понимаю под

этим словом и адекватно ли оно отражает смысл того о чем я хочу говорить в рамках экологической этики.

В общем-то, далеко ходить не надо, чтобы объяснить смысл этого слова и достаточно только заглянуть в какой-либо словарь. Например, в словаре иностранных слов русского языка говорится, что одно из значений этого слова таково: «идеал — это воображаемый образец совершенства в каком-либо отношении» [Попов]. В нашем случае, для того, чтобы представить (вообразить) прекрасные отношения человека и окружающего мира этого определения идеала вполне достаточно. И поэтому, выстроив такую, например, фразу: «Каким же является идеал отношений человека и окружающего мира»? Мы вполне смогли бы понять друг друга.

Даже, если мы возьмем другое значение, описанное в этом же словаре: «идеал — это высшая задача, цель, в направлении которой совершается чья-либо деятельность; что-нибудь очень хорошее во всех отношениях, что составляет предмет постоянных стремлений некоторых отдельных лиц и обществ, но стоит (я бы добавила — пока — *Примеч. авт.*) на недостижимой высоте» [Попов], то, опять же, мы смогли бы употреблять это слово, как прекрасно отражающее смысл всей деятельности экологической этики и мыслительной и практической. Задачей, которой является и поиск оснований для создания самых прекрасных, самых лучших отношений и взаимодействий человека и окружающего его мира.

Несмотря на то, что идеал и кажется пока чем-то недостижимым, все равно у каждого человека есть представление о самом лучшем по отношению ко всему, с чем человек сталкивается в своей жизни: это и отношения (с другими людьми, с природой в целом и с отдельными ее представителями) и вещи (когда мы хотим что-то иметь мы размышляем об определенных свойствах вещи, которые очень хорошо отражали бы наши ожидания).

Но, тем не менее, даже на таком простом уровне как оценка того, что хорошо, что плохо каждый способен поразмышлять. Уж, это-то делают все. Поэтому, я смею утверждать, что пред-

ставление о лучшем и способность представлять лучшее — это неотъемлемая часть природы человека.

Есть еще один аспект, на который хотелось бы обратить внимание. Это понятия «идеал относительный» и «идеал абсолютный». Казалось бы, здесь тоже невозможно найти понимания и все по-разному об этом думают. Но, может быть и в относительном идеале уже содержится идеал абсолютный? Есть ли что-то такое в мире, что одинаково хорошо для всех людей (и зверей) и все об этом мечтают (кстати, если заглянуть в словарь греческо-русский, то одно из значений слова «идеал» — это «мечта» [Сальнова]), и все хотели бы этим обладать, и все хотели бы пребывать в этом... И даже в мечтах по поводу относительного идеала уже есть что-то от абсолютного. И если хорошо покопаться в мыслях, то окажется... Но это тема отдельного размышления.

Литература:

1. Попов, М. Полный словарь иностранных слов, вошедших в употребление в русском языке. — М., 1907.
2. Сальнова, А. В. Греческо-русский и русско-греческий словарь. — М. : Медиа, 2005.

Тема занятия: Добро и зло — базовые категории этики. Экологоэтические дилеммы

Основной принцип экологической этики — благоговение перед жизнью — чувственное переживание сопричастности ко всему живому.

Альберт Швейцер

Размышлять о добре и зле бессмысленно, если не осознан идеал. Поэтому на предыдущем занятии мы довольно подробно (и часто так бывает — очень эмоционально) обсудили вопрос об идеале. Раскрыли смысл относительного идеала и через него

вышли к пониманию абсолютного идеала. Важно было осознать, что идеал относится к сфере сверхсознательного и играет одновременно две роли: является тем, чего еще в этом мире нет, но это нечто неизбежно стремится здесь проявиться; и еще он выполняет роль эталона для оценки правильности пути, по которому мы идем, реализуя этот идеал. Если человек осознает черты идеала, его сущность и понимает, что для его реализации требуется время, тогда оценка и коррекция пути происходит конструктивно и, возможно, без излишних эмоций, на уровне разума. Если же идеал не осознан или осознан частично, тогда ясность оценок становится проблематичной. Когда идеал вообще и экологический идеал в частности осмыслен, тогда можно сформировать самое простое представление о добре и зле: добро — то, что приближает к идеалу, зло — то, что отдаляет от него. Размышления в этом ключе об идеале, добре и зле в экологическом смысле должны вывести нас в сферу отношений человека с миром в целом: со всеми царствами «живой» и «неживой» природы. Интересным является осмысление проблемы выбора, в том числе выбора в экологическом смысле, когда идеалом является гармоничная жизнь всех существ, обитающих в этом мире. Чтобы такой идеал реализовывать, нужно формировать и новое мировоззрение.

Ассоциативно-чувственный эксперимент

Задание 1. Какие ассоциации у вас возникают при произнесении слов «добро» и «зло»?

- ✓ Запишите слова, если ассоциации возникли в форме слов.
- ✓ Опишите или зарисуйте образы, если ассоциации возникли в форме картинок.

Задание 2. Попробуйте настроиться на чувственное восприятие. Опишите цвет, вибрацию, запах, звук и вкус ваших ассоциаций.

Задания для внутренней индивидуальной работы:

1. Подумайте каким может быть выбор с точки зрения экологической этики?*

- Жизнь болезнетворных бактерий и жизнь человека. Что выбрать?
- Жизнь животных и питание человека. Как установить этические рамки?
- Жизнь животных и удовольствие человека от охоты?
- Жизнь растений и эстетическое наслаждение человека, составляющего букет из срезанных цветов?
- Жизнь деревьев и постройка дома для человека. Как быть?
- Жизнь любого существа и научное познание мира. Липать жизни или нет во имя науки?

** Вспомните свойства идеального человека. Может быть, идеальный человек так живет, что дилемм подобного рода просто не существует в его мире?*

2. Подумайте над абсолютностью и относительностью понятий добра и зла. Приведите примеры, где эти категории проявляют свою относительность, а где абсолютность?

Дополнительные вопросы для размышления и дискуссии:

1. Как Вы думаете, в чем заключается этический парадокс добра и зла?
2. В чем суть этического выбора?
3. Как Вы думаете, в чем заключается суть проблемы «добро-зло» в экологической этике?
4. Каковы критерии нравственной оценки по отношению к природе?

Примерные темы для рефлексивных работ:

- Моё понимание смысла добра и зла.
- Я думаю: человеку необходимы и добро, и зло.
- Мне нравится добрый человек.
- Я боюсь зла.
- Зачем существует добро и зло. Мое понимание.
- Я думаю, добро и зло — это две стороны одной медали.
- Животные и растения чувствуют добро и зло.
- Доброе слово и кошке приятно.

Избранные работы студентов

Мое понимание смысла добра и зла / Чернышова Светлана, студентка

В сказках, которые нам читали в детстве мамы и папы, всегда добро побеждает зло.

Добро — это свет, солнечная сторона, где все, что связано со справедливостью, любовью, искренностью, честью и совестью.

Всем нам хочется, чтобы с нами поступали хорошо, по-доброму, чтобы нас окружали хорошие люди. А чтобы все люди были хорошими, мы и сами должны быть хорошими. Учиться делать для людей добро, быть добрым, но это непросто. Требуется очень много сил, времени и внимания. Это тяжелый, но очень благородный труд.

Но противоположная сторона добра — зло — это темная сторона, где правит обман и жестокость, эгоизм и предательство, где нет сострадания и любви.

Некоторые говорят, что плохие поступки можно оправдать. Но я считаю иначе, все наши поступки, хорошие и плохие, возвращаются бумерангом в нашу жизнь. И, если человек хочет быть счастливым, здоровым, иметь много друзей и прожить свою жизнь не зря, есть только один путь — путь добра.

Совершая нехорошие поступки, произнося плохие слова, можно не сомневаться, что рано или поздно они возвратятся обратно к нам и больно ранят, как и того, кому вы ранее причинили боль.

Но бывают ситуации, когда добро становится злом, и — наоборот. Например, давая другу списать домашнее задание, с одной стороны ты помогаешь ему не получить «двойку», а с другой — не даешь ему стать ответственным и научиться отвечать за твои поступки. И в тоже время самое страшное зло — убийство, может быть оправдано, если оно было сделано с целью самозащиты, защиты другого человека или защиты Родины на войне.

Мне всегда говорили — не делай человеку того, чего не желаешь сам себе. Если бы все люди на земле придерживались этих слов, тогда добро давно царило бы на планете, и не было бы войн, ненависти и вражды.

Попытайтесь быть хотя бы немного добрее, и вы увидите, что будете не в состоянии совершить дурной поступок

Конфуций

Размышлять о добре и зле я не вижу никакого смысла, так как этим занимались задолго до меня, и будут заниматься еще очень долго, а то есть всегда и, наверное, к конкретному выводу никто никогда не придет. Так и никто не ответит на вопрос: «Почему есть добро, а есть зло?». Потому я просто поясню свое видение дилемм, представленных в учебном пособии.

Первая заключается в выборе между жизнью болезнетворных бактерий и жизнью человека. Конечно, сразу можно предположить, что жизнь человека важнее. Да и это так. Всегда мы будем ставить человеческую жизнь выше жизни других существ, но, если подумать, хорошее можно извлечь даже из этого. Все взаимосвязано. Болезнетворные для человека бактерии крайне важны в общей системе природы. Без них бы не происходили элементарные биологические процессы разложения, они участвуют в структуре формирования и плодородия почв. Без них разомкнутся все круговороты в природе. Но человек учится бороться с болезнями, и заболеваний, вызванных непосредственно бактериями, становится все меньше, особенно в развитых странах. Конечно, в силу неравенства социального положения населения мира, эта проблема остается еще очень острой, но, я думаю в скором времени объединенными силами добровольцев и волонтеров, антибиотики можно будет получить в любой стране мира бесплатно или в более доступной форме.

Затрагивая крайне актуальную тему жизни животных и питания человека, то тут я затрудняюсь ответить кто прав. С одной стороны большая часть населения планеты употребляет в пищу мясо животных, а с другой повсеместно пропагандируется вегетарианство.

Приведу плюсы в пользу каждой из сторон.

Мясо у многих народов является пищей, которую они употребляют испокон веков. Так, например, у северян нет другой еды кроме мяса и рыбы, люди не станут менять жизненный уклад, но большинство северных народов, да и вообще народов исповедующих язычество, уважительно относятся к душам животных и растений и не позволяют себе расточительно использовать животные ресурсы.

В пользу вегетарианства могу сказать только то, что это полезно, но делать выбор стоит осознанно. Так как вегетарианство входит в моду и часто подобные следования за модой заканчиваются не очень хорошо. Так же многим не позволяет употреблять в пищу мясо религия.

Не хочу вставать на сторону ни тех, ни других, поскольку имею убеждения и по поводу употребления мяса в пищу, и по поводу вегетарианства. Но главная проблема состоит не в этом выборе, а в том, что с ростом потребностей, бессмысленное убийство животных становится все более активным, так как огромное количество пищевых отходов просто пропадает зря. Сюда же отнесу и размышления по поводу охоты — это просто развлечение. Охота давно перестала быть средством выживания, а сейчас это просто бессмысленное расточительство, имеющееся животного богатства.

Говоря об эстетическом наслаждении от срезанных цветов и строительства домов из дерева, хочется сказать, что вряд ли когда-то в умах большинства этот вопрос будет иметь ответ в сторону отказа от цветов и домов из дерева. Так же в силу вступают традиции. Много веков строятся дома из древесины и будут продолжать строиться. По-моему главный вопрос в удовлетворении потребностей. Пора осознать, что брать надо в меру и отдавать, желательно в большем количестве. А цветы, их нужно выращивать в горшочке в грунте и любоваться круглый год красотой растения, плюс к тому же это хорошо дисциплинирует и помогает научиться о ком-то заботиться.

Лишать жизни животных во имя науки дело тоже крайне противоречивое. Печальные картины лабораторий, в которых

в клетках сидят измученные животные заставляют сострадать им, а с другой стороны это двигатель прогресса, спасение сотен человеческих жизней. Хотя уже многие известные бренды отказываются от тестирования косметики на животных, тесты лекарств вряд ли перестанут проводиться на животных.

***Тема занятия: Физическое и духовное
единство мироздания***

Одно во всём, всё в одном;
Одно в одном, всё во всём.

*Буддистский коан
(из традиций Хуаянь)*

Для поиска позитивных оснований взаимодействия человека с окружающим миром необходимо осознать единство всего существующего и даже несуществующего (пока или уже) в этом мире. Осознание единства можно начинать с любой точки внимания. Например, задать такой вопрос: что общего между столом и человеком (или человеком и бактерией и т. д.); что их объединяет? Продолжать размышление стоит до тех пор, пока не появятся мысли о духовном единстве. Но это происходит потом, после индивидуальной работы. Обычно занятия начинаются с самостоятельного внутреннего ассоциативного или ассоциативно-чувственного эксперимента. Это необходимо, чтобы студенты смогли побыть наедине со своими мыслями: обратили внимание на них, настроились и открылись для восприятия личного мыслительного потока, а главное поверили, что все мысли, которые возникают у них, имеют ценность.

Ассоциативно-чувственный эксперимент

Задание 1. Поразмышляйте над темой занятия. Какие ассоциации у вас возникают в этой связи?

- Запишите слова, если ассоциации возникли в форме слов.
- Опишите или зарисуйте образы, если ассоциации возникли в форме картинок.

Задание 2. Попробуйте настроиться на чувственное восприятие. Опишите цвет, вибрацию, запах, звук и вкус ваших ассоциаций.

Задание 3. Используя свои ассоциации, попробуйте развить идею о единстве мироздания.

Дополнительные вопросы для размышления и дискуссии:

1. Как вы понимаете утверждение, что мироздание едино физически и духовно?
2. Почему не каждому человеку открыта эта истина?
3. Как поможет знание о единстве мироздания установлению гармоничных отношений человека с другими существами?
4. Попробуйте осознать свое место на Земле и во Вселенной? Думали ли Вы когда-нибудь об этом?
5. Вписываетесь ли Вы в Закон Единства?
6. В чем смысл Вашего личного развития? (Постарайтесь не затрагивать материальные вещи).
7. Какой вклад Вы делаете в развитие общечеловеческого сознания?
8. Как своей жизнью Вы развиваете идею единства мироздания?
9. Как Ваши мысли помогают людям объединяться?
10. Какая сила помогает объединяться людям друг с другом, с природой и всей Вселенной?
11. Что вносит разделение?

Избранные работы студентов

**** / Диких Ксения, студентка*

Многочисленность тел человека связана, прежде всего, с многомерностью самого мироздания. А последнее является следствием сущности самого процесса творения. Это все равно, как охлаждающийся водяной пар превращается в воду, а вода при охлаждении в лед. Материя духовна, а дух материален. И вообще все мироздание — едино и оно живое.

Вся природа пронизана единой энергией жизни. Неживой природы не существует. Люди, животные, растения, горы, реки,

облака — все живое. Мы сплетены все и связаны друг с другом единой энергией жизни, как один огромный живой организм одной планеты. Каждая планета, звезда, галактика, вселенная — тоже составляющие Живого. А значит и каждый из нас — живая частица космического вселенского мироздания, однако если посмотреть еще шире — то всего Божественного Мироздания: от мельчайших атомов и частиц — до множества вселенных и множества миров. Если во всем этом раствориться — пропадает сознание «Я», на смену этому приходит всеобъемлющее «Мы», как единое, целостное и неразрывное. Но коллективным разумом это не назовешь. Это можно поставить в сравнение с коллективным разумом внутренних органов (клеток). Вот это «Мы», где каждый — это отдельная неповторимая и уникальная Божественная единица, и несет в себе она свое предназначение и одновременно взаимосвязанность с другими единицами Единого Мироздания. Таков человек, каждое живое сознание...

*** / *Ларина Дарья*

Во всем есть часть всего

Анаксагор из Клазомен

Темы рассуждений настолько глобальны и обширны, что говорить за себя и от себя мне не представляется возможным.

Человек никогда не оставлял попыток понять свое происхождение, есть масса предположений, теорий и догадок. Единственное что верно — это то, что как 14 миллиардов лет назад началась жизнь вселенной из определенных частиц, так и продолжает существовать из тех же элементов. Все на планете, космосе и вселенной состоит из одних и тех же атомов, одинаковых по своему строению.

Нейронные связи в мозге человека похожи на нашу вселенную, такую же неизведанную как человеческий мозг.

«Вселенная — это вечно переливающиеся энергии разного уровня плотности, переходящие из одного состояния в другое. В одних аспектах Вселенная переживает созидание, в других — разрушение. В одних — противостояние, в других — гармонию,

в одних — переход из более плотного в более легкое, в других — из более легкого в более плотное. Где-то идет зарождение, где-то развитие, где-то застой, где-то умирание. В одних временных отрезках и точках пространства Вселенная находится в состоянии хаоса, в других — в состоянии упорядоченности. И всюду происходит переход одного в другое. Мир — это компромисс порядка и хаоса, закономерности и случая».

Мир настолько неизвестен человеку, что возможно утверждать присутствие потоков энергии между духовным состоянием и физическим. Беда в том, что если человек чего-то не видит, не ощущает, то он упорно доказывает, что этого нет. Есть люди, которые чувствуют иные потоки энергии не доступные большинству. Их называют экстрасенсами. Люди, которые расширили возможности человеческого мозга и человеческой души, вышли за общепринятые границы вселенной. Но, как известно, вселенная бесконечна и каждый может миновать границы времени довольно элементарным способом — просто посмотреть в ночное небо, где тысячи звезд. Большинство из них уже давно не существуют, но их свет мы видим сейчас. А свет идет до нас сотни световых лет. Вот оно наше прошлое. Так, где-то на больших расстояниях от Земли можно видеть и ее прошлое. И если подобные представления возникают в вашей голове, значит, вы и есть вселенная. Безграничная вселенная в голове человека. Все одновременно просто и крайне сложно, поскольку мозг, который мы пока не можем одновременно использовать на 100%, не сможет представить себя вселенной.

Человек — вселенная, которая находится в границах планеты, планета в галактике, галактика в солнечной системе, и так далее, вселенные внутри вселенных. Возможно, мы просто находимся в чьей-то голове, но это размышление в порядке фантазии.

**Тема занятия: Устройство и сущность человека,
его неразрывное единство с мирозданием**

Все на свете — это
разные проявления од-
ного и того же.

Пауло Коэльо

Человек — существо сложное и многослойное. Для того чтобы взаимодействовать с окружающим миром этически правильно необходимо осознать какие связи у человека существуют с ним. Необходимо начать осознавать, что существо, проявляющееся в этом мире как человек, одновременно живет в разных мирах с различными условиями, и здесь в земной жизни человек не может во всей полноте проявиться исключительно потому, что сейчас здесь условия подходят для выявления человека именно в такой форме (телесной и психической). Мы привыкли воспринимать человека как отдельную частицу и видеть этот мир как совокупность отдельных, как бы не связанных друг с другом, частиц, но если начать размышление с целью выйти на уровень, где картина неразрывного единства становится очевидной, то открывается новый образ жизни мира и человека. Для осознания этого достаточно оказаться на уровне квантовой реальности, где все частицы проявляются как волна, а вся эта реальность как энергетический континуум существует одновременно и безгранично. Человек продолжается и продолжается в себя другого в другие состояния себя и в другие миры. С этого уровня мир видится как единое световое волнение. А если пойти дальше и попытаться понять, что все в мире состоит из единой субстанции, которая является более тонким уровнем существования реальности. Одни называют ее «абсолютное Ничто», другие — «Абсолют», третьи — «Сознание», четвертые — «Информация» и т. д. Но как бы мы ни называли этот уровень, пронизывающий собой все мироздание (все, что в нем содержится — все видимое и невидимое), главное не меняется — на этом уровне мы все представляем собой единство целостное и неразрывное.

Для того чтобы увидеть такое единство человека с миром на занятиях используются знания, накопленные в научной сфере и знания, полученные с помощью духовных практик. Студенты с удовольствием сравнивают научные (объективные) факты с фактами субъективными и извлекают общее для них истинное знание.

Ассоциативно-чувственный эксперимент

Задание 1. Поразмышляйте над темой занятия. Какие ассоциации у вас возникают в этой связи?

- Запишите слова, если ассоциации возникли в форме слов.
- Опишите или зарисуйте образы, если ассоциации возникли в форме картинок.

Задание 2. Попробуйте настроиться на чувственное восприятие. Опишите цвет, вибрацию, запах, звук и вкус ваших ассоциаций.

Задание 3. Используя свои ассоциации, попробуйте развить логически стройную идею неразрывного единства человека и мира.

Дополнительные вопросы для размышления и дискуссии:

1. Что такое человек, по Вашему мнению?
2. Как Вы думаете, есть в человеке что-нибудь еще, кроме его физического тела?
3. Где, по Вашему мнению, располагается душа человека?
4. Структура души понимается по-разному. Какое понимание ближе Вам?
5. Что такое, по Вашему мнению, дух, и как он проявляется в человеке?
6. Какая из тонких (духовных) составляющих человека отвечает за проявление индивидуальности?
7. Как, по Вашему мнению, связаны тонкие структуры человека с мирозданием?

Опыт созерцания себя изнутри

Представленные ниже упражнения разработаны с использованием материала книг С. Волински «Дао медитации или пылающие сердца» и «Квантовое сознание».

Задание 1. Почувствуйте свое тело: почувствуйте, как оно располагается в пространстве: как оно связано со стулом, как руки связаны с партой. Почувствуйте свое дыхание. Следите за дыханием. Войдите во внутреннее пространство себя. Посмотрите внутренним взором на себя как на частицу (твердое тело). Рассматривайте себя. Опишите, как оно выглядит (какого цвета, как пахнет, мягкое оно или жесткое, как звучит, какие очертания имеет, хорошо ли себя чувствует и т. д.). Выйдите из состояния созерцания и запишите свои ощущения.

Задание 2. Почувствуйте свое тело: почувствуйте, как оно располагается в пространстве: как оно связано со стулом, как руки связаны с партой. Почувствуйте свое дыхание. Следите за дыханием. Войдите во внутреннее пространство себя. Посмотрите внутренним взором на себя как на энергию. Рассматривайте себя как энергию. Опишите, как вы выглядите как энергия (какого цвета, как пахнет, мягкая или жесткая, как звучит, какие очертания имеет, хорошо ли вы себя чувствуете и т. д.). Выйдите из состояния созерцания и запишите свои ощущения.

Задание 3. Почувствуйте свое тело: почувствуйте, как оно располагается в пространстве: как оно связано со стулом, как руки связаны с партой. Почувствуйте свое дыхание. Следите за дыханием. Войдите во внутреннее пространство себя. Посмотрите внутренним взором на себя как на сознание. Рассматривайте себя как сознание. Опишите, как вы выглядите на этом уровне восприятия (какого цвета, как пахнете, как звучите, какие очертания имеете, хорошо ли вы себя чувствуете и т. д.). Выйдите из состояния созерцания и запишите свои ощущения.

Задание 4. Сравните все три переживания себя в разных формах. В чем различие? В каком состоянии вы чувствуете себя более живыми, более свободными?

У тебя нет души.

Ты — душа.

У тебя есть тело.

Клайв Стейнлз Льюис

Не зря следующие размышления начинаются с цитаты К. С. Льюиса автора книг о волшебной стране — Нарнии, где животные могут разговаривать, магия никого не удивляет, а добро борется со злом. «Хроники Нарнии» содержат много намёков на христианские идеи в доступном для юных читателей виде. В дополнение к христианским темам Льюис описывает персонажей, имеющих прообразы в греческой и римской мифологии и в традиционных британских и ирландских сказках, в том числе существуют явные мотивы, близкие к последним.

Человек — это не физическое тело. Это совокупность тела, души и духа. Одно не должно существовать без другого. Вообще понять сущность и устройство человека не как физического тела сложно. Понятно лишь то, что человек — часть мира, но человек может осознавать этот мир, может его изменять, понимать (или пока только предпринимать попытки). Мы можем осмысливать любое существо или предмет, но, как мы будем это делать, зависит от множества внешних факторов. Условно разделим осознание человеком существ как «друзей» и «врагов». И те и другие есть в нашем мире, но принимаем мы их с точки зрения своего некоторого, свойственного лишь человеку, эгоизма. Нет границ между «другом» и «врагом», их свойственно устанавливать человеку, что нравится и полезно то — «друг», а что нет то — «враг».

Главной особенностью человека является то, что концентрация в человеке души, духа и тела творит более сложную реальность. Природные процессы не обладают направленностью мысли. Природа бы не смогла создать ту технику и те технологии, которые возможны посредством объединения труда и мысли человека.

Тема занятия: Сознание человека и других существ

Сознание —
это не путь вверх,
это путь внутрь.

«Мир Дикого Запада»

На этом занятии нужно поразмышлять над феноменом «сознание». Пытаемся внимательно посмотреть на само слово: какой смысл в нем уже заложен. Созерцаем его смысл. Открывается внутреннее пространство этого слова. Слово само себя раскрывает. Потом сравниваем различные определения феномена сознания, с точки зрения физики, психологии, философии. Сопоставляем его со смыслом, который открылся при самостоятельном размышлении.

Вспоминаем, что мы говорили на предыдущих занятиях о единстве и целостности мироздания и о человеке как духовно и материально проявляющемся как определенная форма существования единого сознания, энергии и материи.

Здесь мы будем концентрироваться на уровне сознания и попробуем понять, что сознание содержится и у человека, и у любого другого существа.

Опыт созерцания изнутри

Задание 1. Почувствуйте свое дыхание. Следите за дыханием. Войдите во внутренне пространство себя. Посмотрите внутренним взором на себя как на сознание. Рассматривайте себя как сознание. Опишите, как вы выглядите на этом уровне восприятия (какого цвета, как пахнете, как звучите, какие очертания имеете, хорошо ли вы себя чувствуете и т. д.). Выйдите из состояния созерцания и запишите свои ощущения.

Задание 2. Смотрите на другое живое существо. Закройте глаза. Настройтесь на свое сознание и в этом состоянии созерцайте другое живое существо как сознание. Смотрите сквозь форму. Что скрывается во внутреннем пространстве этого существа? Где находится сознание? Вы видите его сознание? Созерцайте

его сознание. Как оно выглядит? Какого цвета сознание, как пахнет, двигается ли оно, дышит ли оно, может быть, говорит вам что-то? Выйдите из состояния созерцания и запишите все, что вы почувствовали.

Пример осознания. Что это значит сознавать?

Погружаться все глубже и глубже внутрь этого очерченно-го формой существа и в какой-то момент происходит слияние с этим предметом, стираются границы, растворяется осознание себя. Есть только осознание этого предмета как самого себя, я внутри этого предмета я знаю все о нем, и я есть любовь, которая живет в нем. Любовь, которая раскрывается как награда победителю, дошедшему до сердца этого предмета. Это приз. Это дар. Это причащение тайне. Это радость соединения. Это уже не я, та, что была до откровения это предмета. Это я обогащенная любовью и знанием этого предмета. Мы переплелись, мы соединились.

Дополнительные вопросы для размышления и дискуссии:

1. Можно ли говорить о том, что растения обладают сознанием? А природные «объекты» — горы, реки, луга... — обладают ли они сознанием?
2. Что мы вкладываем в смысл понятия «сознание»? Может быть по-разному употребляя это понятие мы не можем найти общего языка друг с другом?
3. Можем ли мы найти общий язык с растениями и другими существами мира природы? Нужно ли при этом измениться самому человеку? Или достаточно изобрести прибор, как это делают ученые?
4. Если мы сможем понимать существа природы, то, вероятно, изменится ход мировой истории?
5. Осознание тесной связи с миром — это первый шаг на пути установления гармоничных отношений с миром?

Избранные работы студентов

*** / *Белканова Эмилия*

Передо мной цветок герани. Небольшое растение в горшочке стоит на подоконнике с распустившимся единственным цветком нежно-розового цвета. Я пытаюсь осознать этот цветок, проникнуть вглубь его. Цветку хорошо. Он стоит на солнце и радуется ярким лучам солнечного света, за ним ухаживают. Взамен благоприятной для него обстановки он радует нас своим цветением. Проникая глубже в осознание этого цветка, становится понятно, что ему нужна любовь и забота, и если я была бы цветком, то меня бы переполняла радость осознания и чувства того, что ты кому-то нужен, что тебя любят, заботятся о тебе. И тогда я бы так же на месте цветка радовала окружающих пышным цветением и взаимной любовью.

*** / *Ларина Дарья*

Наше сознание —
это именно то живое, а
быть может, и священ-
ное, что есть в каждом
из нас.

Курт Воннегут

Сознание человека — способность отделения себя («я») от других людей и окружающей среды («не я»), адекватного отражения действительности.

Размышления на тему сознания, пожалуй, самое трудное, что предстоит сейчас написать.

Сознание — высшая форма психического отражения. По мнению ученых, сознание свойственно только человеку, но все больше мнений возникает о том, что сознанием обладают все живые существа, хоть и в разной степени. Определить наличие нечеловеческого сознания пока не удалось никому, но предпринимаются попытки установить наличия сознания у животных и растений.

Я думаю, что сознание у животных и растений имеет место быть. Возможно в иной форме проявления. Говорить о животных проще, ведь они больше похожи на нас, они так же двигаются, имеют свой «язык», с растениями сложнее — они очень отличаются от нас, но животные, в отличие от растений имеют характер, что больше «приближает» их к человеку. Возможно, животные осознают свое «я». У них есть чувства. Есть очень развитые виды животных — собаки, дельфины. В чем-то они даже превосходят человека. У них есть иные формы общения, которые человеку абсолютно не свойственны. Да и растения нас слышат. Они чувствуют изменения настроения человека. Не буду дальше вдаваться в известные, но не совсем доказанные, факты.

Нельзя применять то, что свойственно человеку другим живым существам, мы на разных этапах развития, точнее у каждого он свой. Если человек, может осознавать свое «я» — это не значит, что этим не могут обладать другие существа. Просто мы разные, и, если человеку свойственна речь и процесс мышления, возможно, это есть и у растений и животных, но это иные формы.

Тема занятия: Ощущения и чувства

Человек есть мера всех вещей существующих, что они существуют, и не существующих, что они не существуют.

Протагор

Размышление об ощущениях и чувствах должно нас привести к выводу, который очень важен для экологической этики: каждое живое существо и человек, в том числе, имеют ограниченные возможности чувственно переживать взаимодействие с миром. Все зависит от способности заметить (биологически, эмоционально и интеллектуально) какой-то компонент внешнего и внутреннего мира, т. е. все зависит от чувствительности к нему. С экологической точки зрения чувствительность тем ост-

рее, чем более значимым для жизни является воздействующий фактор. А так как жизнь каждого живого существа отличается, то можно легко понять, что и способность различать окружающий мир у всех тоже разная. Каждое живое существо «выбирает» те факторы или группы факторов, которые будут ощущаться и чувствоваться, а какие нет.

Можно начать размышление с биологического уровня и проанализировать строение органов чувств (зрение, осязание, обоняние, вкус, слух) и особенности их взаимодействия с окружающим миром. Попытаться выяснить, как проявляется ограниченность. Для сравнения можно взять несколько видов живых существ и описать их чувствительность к различным факторам окружающего мира. Окажется, что все живые существа живут в «своем» мире. Картина мира каждого живого существа отличается от таковой других. Это является основанием для того, чтобы лучше понять других живых существ и принять их в поле этических отношений.

Если с телесным уровнем чувствительности более или менее все понятно, то с другими уровнями существования все не так очевидно. Например, существует ли такие явления как эмоциональная, интеллектуальная чувствительность? У человека есть, по аналогии с биологическими, каналы восприятия эмоций и мыслей и способность их анализировать? Где они находятся? Размышление над подобными вопросами может привести к интересным выводам.

Опыт созерцания изнутри.

«Моя душа и душа цветов»

1. Попробуйте почувствовать Вашу душу. Какая она? Какого она цвета? Как пахнет? Какова ее структура? Где она располагается?

2. Работа в парах. Попробуйте посмотреть на своего напарника как бы изнутри своей души прямо в его душу. Что почувствовала Ваша душа?

3. Смотрите на живой цветок в течение 10 минут. Попробуйте почувствовать его внутреннюю жизнь, его дыхание, его энергию.

4. Поговорите мысленно с цветком. Попросите открыть вам тайну его жизни.

5. А теперь вслушивайтесь в его душу.

Установлены ли доброжелательные взаимоотношения с цветком? Как вы это поняли? Что почувствовали?

«Внутреннее пространство звука»

В качестве источника звука можно взять колокольчик или камертон.

1. Представьте, что ваша душа слушает звук, пытаясь почувствовать внутреннюю суть, ощутить внутреннее пространство звука.

2. Каким представляется вам внутреннее пространство звука?

3. Попробуйте проследить путь звука. Откуда он возникает и куда исчезает?

Дополнительные вопросы для размышления и дискуссии:

1. Каким образом человеку нужно измениться, чтобы чувствовать и воспринимать то, что сейчас находится за порогом чувствительности его органов чувств (ощущений)?

2. Как Вы понимаете смысл процесса утончения чувств? Что значит само слово «утончение»?

3. Как утончение чувств поможет целям экологической этики?

4. Как утончение чувств согласуется с духовным развитием человека?

5. Каким образом чувственное взаимодействие с миром связано с сознанием и мировоззрением?

Тема занятия: Высшие чувства и состояния сознания

Любовь — душа знания.

Мирра Ришар

На этом занятии необходимо поразмышлять о сфере высших чувств и связанных с ними высших состояний сознания. К таким чувствам относятся переживания, возникающие при

выходе за пределы эгоистической ограниченности человека. В отличие от биологических чувств, связанных в основном с потребностями тела, озабоченных его благополучием и настроенных на работу в направлении «к себе», высшие чувства направлены «от себя». Это переживания отдачи части себя в какой либо форме другому живому существу. Высшие чувства и состояния сознания это всегда нахождение себя в положительном аспекте существования. Человек чувствует переполненность, избыточность. Это переживания открытости себя миру и ощущение единства с ним. На уровне высших переживаний человеку открываются новые знания о других живых существах. На этом уровне возможно взаимодействие с другими живыми существами как способными понимать, чувствовать, переживать и т. д. Все живые существа становятся сознательно сопричастными миру человека.

Вся жизнь человека это восхождение к своей способности находить себя на высших уровнях существования, а для этого необходимо чувства утончать, т. е. развивать способность сознательно воспринимать более тонкие уровни реальности. В наивысшей точке духовного переживания сознание и чувства теряют свою обособленность и становятся одним сознанием-чувством. В индийских священных текстах оно называется «сат-чит-ананда», что в переводе с санскрита на русский язык означает «бытие-сознание-блаженство».

Практическая работа
«Мир Высших чувств»

Задание 1. Поразмышляйте над словами, определяющими Высшие чувства:

Любовь Сострадание
Сочувствие Сопереживание
Сотрудничество Благородство
Верность Доброжелательность
Мудрость Терпение

Задание 2. Какие из вышеприведенных чувств являются качествами Вашей личности, т. е. Вы способны их чувствовать,

и они являются частью Вашей природы? Какие чувства Вы пока не испытывали, но хотели бы испытывать?

Дополнительные вопросы для размышления и дискуссии:

1. Любовь — высшее чувство. Согласны ли Вы с этим утверждением?

2. Что значит понятие «высшие чувства»?

3. Почему современный человек, в большинстве своем, не умеет любить?

4. Иисус Христос сказал: «Мое иго легко»? Как Вы понимаете эту фразу?

5. Любовь как высшее чувство, а не как эмоция симпатии, содержит в себе все положительные (высшие) чувства и все они находят свое развитие в любви, они завершаются в любви, любовь их содержит уже по определению. Поэтому, любящий человек — человек совершенный, человек идеальный, с точки зрения этики. Что Вы думаете по этому поводу?

6. Что значит понятие «высшие состояния сознания»? Были ли у Вас опыт переживания такого состояния?

Избранные работы студентов

**** / Ларина Дарья*

А Бог есть любовь...

Alai Oli

И вот, пожалуй, самая главная часть размышлений. Она — вся суть и экологической этики, и всего что нас окружает.

Органы чувств — вот главный инструмент эволюции. Именно органы чувств оберегают наше тело от внешних факторов. Благодаря им мы живем, дышим чистым воздухом. Они — наш гарант физического здоровья.

Если с физическими ощущениями все понятно — это наше тело, мы чувствуем, как работают органы, они дают сигнал о «неполадках», то с духовными чувствами все куда запутаннее.

Как от физических чувств зависит наше духовное здоровье, так и от чувств духовных зависит здоровье физическое.

За всю жизнь мы переживаем массу чувств и среди них есть как положительные, так и отрицательные, хотя это деление условно. Единственное положительное чувство, возникающее у человека — любовь. Радость, счастье и другие, возможно считающиеся положительными чувства, не могут быть таковыми, ведь радоваться можно и чужим неудачам и поражениям. Быть злым из зависти. Грустить из-за чего-то хорошего.

Неспроста эпиграфом приведена цитата «А Бог есть любовь...» — это из песни, пожалуй, любимой группы Alai Oli. Любовь — вот что должно наполнять наши сердца. Вот с каким чувством мы должны просыпаться по утрам. К сожалению, понятие любви становится изощреннее с каждым годом. Это слово стало слышно чрезмерно часто, но это не так страшно, оно стало звучать так не искренне, что становится неприятно.

На занятии меня затронуло то, что мы говорили о любви лишь по отношению женщины к мужчине и наоборот. Я думаю, это не самая важная цель существования — найти «вторую половинку». Важно дарить любовь. Сделать ее спутником жизни. Уйти от стереотипов общества. Важно любить семью, любить друга, любить человека, с которым будешь строить свою семью, любить детей, любить себя. Именно с любви к себе все и начинается. Человек, который любит себя, способен на любовь к другим. Он способен адекватно воспринимать мир, он может выбрать дело, которое он любит, быть с человеком, которого он любит. Он способен воспринимать недостатки других и исправлять свои. Важно самосовершенствоваться и посредством этого создавать любовь вокруг себя — создавать семью, детей, находить друзей, бережно относиться к природе.

Любовь не должна становиться целью существования и жизни — любовь должна быть средством существования. Только с любовью радость станет светлым чувством, счастье будет рядом, грусть будет искренней, злость и ярость не будет выливаться в катастрофу и разрушение.

Отзывы студентов о работе на занятиях по экологической этике

На этой несколько философской ноте хочется закончить свои рассуждения. Экологическая этика как предмет из учебной программы — это нечто. Это совокупность рассуждений на такие темы, на которые можно разговаривать только с самим собой (или если есть исключение — человек на одной волне). Это возможность понять, кто есть мы, понять свои чувства, узнать теории, которые, возможно, покажутся на первый взгляд странными, но нельзя отрицать их реальность. Единственное, что мешало обсуждению в аудитории — недоверие к окружающим и, возможно, лучшее изложение в виде эссе, чем в виде диалога.

В общем, предмет очень кстати, он не актуален на первом курсе, когда горящие умы не готовы к столь серьезным темам. Он нужен именно взрослым людям, сознание которых уже достаточно сформировано. Когда есть мысли и их следует выражать посредством общения или написания на бумаге, именно в тот момент, когда есть свое мнение.

Спасибо Вам за интересно составленную рабочую программу и новые методы работы. Надеюсь, в будущем студенты будут более сознательными, и не будут затягивать все на последний день и будут дальше делиться своим мнением, которое рождается в их сформированном и экологически ориентированном сознании.

Ларина Дарья

Я хочу написать отзыв о предмете «экологическая этика» На мой взгляд, предмет нужен нам для того, чтобы раскрыть в каждом из нас высшие чувства: любви, сочувствия, сострадания, сопереживания, заботы, бережного отношения ко всему сущему. А также он дает нам возможность понять отношение человека с другими существами природы: Человеком, Животным, Растением, Микроорганизмом, Минералом, Молекулой, Атомом. Еще я считаю, что экологическая этика помогает нам раскрыть внутренние качества, которые зарыты в глубине каждого из нас.

Дает нам возможность раскрыть в нас великие чувства, которые дают нам возможность взглянуть на окружающий мир иными глазами и относиться к нему как к себе и воспринимать природу как члена морального общества, как морального партнера в равноправности и равноценности всего живого.

Менулу Байгалиева

Экологическая этика — предмет, который я изучала в течение последнего семестра. За это время я смогла многое узнать о единстве человека и природы. Смогла понять тайны мироздания и раскрыть загадку человеческой души. До изучения этого предмета я относилась к природе как к неживому существу, а сейчас природа для меня стала чем-то более важным и значимым.

Ксения Позднякова

Экологическая этика, на мой взгляд, очень нужный предмет. Она помогает человеку раскрыть свой внутренний мир, научиться рассуждать и мыслить о себе и окружающей нас природе, изучить взаимоотношения человека и природы с точки зрения гармонии.

Самым главным является то, что на экологической этике свое понимание, взгляды, мнения можно высказывать и художественно оформлять, так как хочется и данное мнение учитывается.

Кроме того, экологическая этика помогает раскрыть в человеке положительные его качества и работать над отрицательными. Раскрывает понятие любви и помогает быть лучше самому человеку и лучше относиться к окружающему нас миру.

Эмилия Шелехова

Когда в нашем учебном плане я увидела дисциплину «экологическая этика», я даже не имела представления, что мы будем изучать. Но уже после первого занятия, я поняла, что это интересно, и можно узнать много нового. Мне понравился метод преподавания, думаю, многим студентам интересно дискутировать с одногруппниками и преподавателем на различные темы, в большинстве случаев это мы и делали. В реальной жизни мы уже привыкли существовать по каким-то общепринятым нормам

и правилам. А на занятиях по экологической этике можно было отвлечься от этих правил и заглянуть в глубину темы. Вот, например, «Идеал» для большинства людей, это образ, к которому многие из нас стремятся. А если посмотреть с другой стороны, это ведь не обязательно должен быть какой-то образ, а могут быть какие-то отношения. И не обязательно отношения между людьми, а, например, отношения с окружающей человека средой.

Елена Скопинцева

Дисциплина мне очень понравилась. Изучая ее, я на некоторые вещи, которые происходят вокруг, совсем с другой стороны: стала относиться ко многому проще и с чистой душой и сердцем.

Мария Евтифеева

Письмо преподавателю

Лично я и предположить не могла, что данная дисциплина будет рассматривать такие высокие нравственные вопросы. Причем находить на них ответы было очень интересно в обсуждениях. Работа всегда проходила очень интересно и затрагивала такие вещи, о которых мы порой в жизни можем и не задумываться или же просто не с кем их обсудить. Вы, Ирина Алексеевна, старались вовлекать всех в работу и думать. Вы также всегда хотели, чтобы каждый смог прочувствовать изучаемую нами тему, не только на уровне терминов самовыражаться, но и посредством своего воображения, зарисовками, ассоциациями — такой подход очень душевный. Мне всегда нравилось, что Вы подходите к работе не только как преподаватель ВУЗа, но и как понимающий человек и даже психолог, как бы это странно может быть не «звучало», но именно на Ваших занятиях было всегда много человечности. Порой бывало сложно понять странность Ваших размышлений, т. к. Вы смотрите на мир несколько по-иному, нежели наше поколение, однако познавать что-то другое, новое, всегда интересно, потому что мы все разные — именно в этом прелесть жизни... Спасибо Вам за то, что на многие вещи открыли нам глаза и помогли многое понять.

Ксения Диких

ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Полный комплекс учебных материалов для практических работ по экологии человека представлен в учебном пособии: Ильиных И. А. Экология человека. — М., Берлин : Директ-Медиа, 2016. — 200 с. Ниже, в качестве примера глубинного анализа взаимодействия человека с факторами окружающей среды, представлены разработки отдельных занятий.

Практическая работа:

Исследование влияния цвета на человека

Оборудование и материалы: набор цветных карточек, аппарат для измерения давления, цветные карандаши, секундомер.

Задание 1.

Задание можно выполнять как в паре, так и индивидуально. Изучается влияние цвета (сначала красного, потом синего) на организм. Сначала исследуется состояние организма до эксперимента, т. е. перед тем, как начнется работа с цветом. Давление и пульс измеряются в первые секунды визуального восприятия цвета и через две-три минуты внимательного всматривания в цвет (физические и психоэмоциональные ощущения запоминаются и записываются в конце каждого этапа эксперимента) (Таблица — Исследование влияния цвета на человека).

Таблица — Исследование влияния цвета на человека

Стадии эксперимента	Физические ощущения (например, тяжесть, сокращение-расслабление мышц, нервная дрожь и т. д.)	Артериальное давление, мм.рт.ст.	Частота сердечных сокращений, количество ударов в минуту (пульс)	Психоэмоциональные и духовные ощущения (например, прилив радости или грусти, душевная теплота или холод, полет, легкость и т. д.)
1. Первоначальное состояние (до эксперимента) 2. Красный цвет 3. Синий цвет				

Задание 2

Можно провести исследование о влиянии цвета, немного изменив подход. Здесь основным методом выступает субъективная оценка психофизиологического состояния, но испытуемому предлагается оценивать состояние в количественной форме, т. е. он сам, исходя из собственных ощущений, присваивает балл своему определенному состоянию. Например, если человек чувствует, что у него прекрасное настроение, то он может присвоить ему положительную высокую оценку — «5 баллов», а если плохое, то отрицательную оценку «-3 балла», очень плохое — «-5» и т. д. Ниже представлен бланк исследования. Проведите эксперимент и сделайте вывод о том, какого характера взаимодействие произошло.

Бланк исследования

Дата.....Время.....Пол.....Цвет.....

До эксперимента

Анализ психофизиологического состояния

(оцените свое состояние по 10-ти бальной шкале)

1. Настроение

плохое											хорошее				
-	5	-	4	-	3	-	2	-	1	0	1	2	3	4	5

Опишите свое настроение (какова причина такого настроения).

2. Эмоциональное состояние (сила и направленность испытываемых эмоций)

отрицательные											положительные				
-	5	-	4	-	3	-	2	-	1	0	1	2	3	4	5

Опишите характер испытываемых эмоций и какова причина их возникновения.

3. Интеллектуальное состояние (сила и направленность мыслительной деятельности)

разрушение										созидание					
-	5	-	4	-	3	-	2	-	1	0	1	2	3	4	5

Опишите, какого характера мысли Вас посещали сейчас.

4. Физическое состояние

болезнь										здоровье					
-	5	-	4	-	3	-	2	-	1	0	1	2	3	4	5

Какие конкретно физические ощущения Вы испытываете?

5. Уровень психофизиологического благополучия

дискомфорт										комфорт					
-	5	-	4	-	3	-	2	-	1	0	1	2	3	4	5

6. Артериальное давление _____

7. Частота сердечных сокращений (кол-во ударов в минуту)

После эксперимента

Анализ психофизиологического состояния

(оцените свое состояние по 10-ти бальной шкале)

1. Настроение

плохое											хорошее	
- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5		

Опишите свое настроение (какова причина такого настроения).

2. Эмоциональное состояние (сила и направленность испытываемых эмоций)

отрицательные											положительные	
- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5		

Опишите характер испытываемых эмоций и какова причина их возникновения.

3. Интеллектуальное состояние (сила и направленность мыслительной деятельности)

разрушение											созидание	
- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5		

Опишите, какого характера мысли Вас посещали сейчас.

4. Физическое состояние

болезнь										здоровье					
-	5	-	4	-	3	-	2	-	1	0	1	2	3	4	5

Какие конкретно физические ощущения Вы испытываете?

5. Уровень психофизиологического благополучия

дискомфорт										комфорт					
-	5	-	4	-	3	-	2	-	1	0	1	2	3	4	5

6. Артериальное давление _____

7. Частота сердечных сокращений (кол-во ударов в минуту)

8. Степень влияния цвета (изменение состояния по сравнению с исходным)

дискомфорт										комфорт					
-	5	-	4	-	3	-	2	-	1	0	1	2	3	4	5

Вывод: _____

Практическая работа:

Исследование влияния мысли на человека

Оборудование и материалы: аппарат для измерения давления, цветные карандаши, секундомер.

Задание 1. «Моя мысль и я»

Наблюдение за своими внутренними ощущениями, возникающими при мысленном проговаривании и создании образа

различных слов (например, огонь, лед, ужас, страх, нежность, любовь). Результаты наблюдения заносятся в таблицу «Моя мысль и я». Можно дополнить исследование изображением на бумаге образов, возникших при переживании слов. Результаты анализируются и делаются выводы.

Задание 2. «Влияние мысли другого человека на меня»

Работа в парах. Направленное мысленное воздействие друг на друга. Можно использовать те же слова, что и в задании 1. При этом один из пары становится «транслятором», другой — «реципиентом». Анализ ощущений производится по предыдущей схеме. Задания выполняются при закрытых глазах для исключения возможности зрительного взаимодействия. Результаты и наблюдения заносятся в таблицу «Твоя мысль и я».

Таблица — Моя мысль и я (Таблица — Твоя мысль и я)

Стадии эксперимента	Физические ощущения (например, тяжесть, сокращение-расслабление мышц, нервная дрожь и т. д.)	Артериальное давление, мм.рт.ст.	Частота сердечных сокращений, количество ударов в минуту (пульс)	Психоземotionalные и духовные ощущения (например, прилив радости или грусти, душевная теплота или холод, полет, легкость и т. д.)
1. Состояние до эксперимента 2. Влияние слова «огонь» 3. Влияние слова «лед» 4. Влияние слова «ужас» 5. Влияние слова «нежность» 6. Влияние слова «страх» 7. Влияние слова «любовь»				

Отзывы студентов о работе на занятиях по экологии человека

«Мы изучали экологию человека, фактически изучали сами себя. Пары всегда проходили в теплой и дружеской обстановке. Несмотря на то, что ставили по две пары подряд, никогда не было скучно. Всегда было такое чувство, что идешь не на пару, а на беседу». «Больше всего понравились практические занятия. Оказалось, что свое тело, свои чувства я совсем не знаю, и особенно интересно их изучать и экспериментировать на себе». «Больше всего мне понравились практические занятия наблюдения за своим организмом, его реакциями на запах и цвет». «Для себя я сделала вывод о том, что человек и природа не отдельные части мира, а взаимообусловленные». «Оказывается все со всем взаимосвязано». «Данный курс был для меня не только интересным и занимательным, но полезным для общего развития и для своего организма в целом».

*Студенты-музеологи,
студенты-географы*

ИЗ ОПЫТА ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ РИСКА

В течение года с детьми из детского дома проводились занятия в рамках психолого-экологического клуба. Основной *целью* общения была настройка детей на установление личных отношений с окружающей природой, с миром живых существ и создание условий для пробуждения у детей желания научиться чувствовать природу как самих себя и любить ее.

В качестве *основополагающих идей* при общении с детьми были взяты идеи чувственного восприятия природы, причем активным становится весь комплекс человеческих чувств: от физических органов чувств до сверхличных, высших и духовных. На Западе такое взаимодействие с природой называется интерактивным [11]. В контексте чувственного взаимодействия человека и природы главную роль играет не ум, а сердце. Оно направляет сознание человека в русло гармоничного взаимодействия с природой и воссоединяет разорванные умом части мира. Человек учится относиться совершенно серьезно к природе и верить информации, поступающей от нее. Ум же требуется потом, когда нужно интерпретировать услышанную и прочувствованную сердцем информацию.

Пришло время почувствовать и осознать, что все проблемы человека — произошли от желания разделять. Человеческий ум поделил мир на «природу» и на как бы «не-природу», на как бы «живую природу» и как бы «неживую природу». Но это условное деление. Можно все в мире называть природой: и Озеро, и Облако, и Снежинку и Человека. Но пока в языке науки нет объединяющих все это понятий. Мы, в рамках данной работы исходим из *идеи о единстве мироздания* и *идеи* о том, что *все в мире* (Озеро, Дерево, Облако, Снежинка) *обладает сознанием и душой*, но только по форме и содержанию отличных от сознания и души человека. Таким образом, весь окружающий мир превращается в мир существ, с которыми можно установить дружеские, доверительные, искренние отношения, построенные на любви и уважении.

Еще одной важной основополагающей идеей, которая развивается при нашем общении с детьми, является *идея о неразрывности и непрерывности жизни*. Все, что происходит с нами с первых мгновений общения (импульс, взгляд, слово, поступок) все является обучающим, воспитывающим, обогащающим, развивающим... Нельзя сказать: «С этого момента начинается познание, а с этого развитие чувств, с этого момента начинается экологическое, а с этого нравственное развитие, здесь развивается личность, а здесь тело». Один вид взаимодействия вложен в другой и одна форма взаимодействия перетекает в другую. Происходит соприкосновение с миром друг друга и разная степень взаимопроникновения в мир друга. И даже, когда мы расстаемся физически, то мысленное взаимодействие не прекращается. Дети продолжают общаться с нами в сфере мысли, и таким образом их жизнь наполняется новым смыслом и новым содержанием.

На данном этапе работа ведется со всеми детьми Детского дома, но из виду не упускаются дети, которым нужна особого рода помощь и поддержка (в нашем случае это, так называемые «трудные» дети). На занятия психолого-экологического кружка приглашаются дети, которые сегодня хотят пообщаться с нами и с природой. Иногда «трудные» дети тоже присоединяются к нам. Так, как дети Детского дома представляют собой единый организм, то работа в рамках кружка с теми, кто желает, превращается в работу со всеми без исключения детьми. На всех детей распространяются энергия, мысли, чувства, идеи, информация.., взятые из природы и возникшие в результате общения с природой, но только те, кто желает, воспринимают все это напрямую, а те, кто не желает — опосредовано, но, тем не менее, соприкосновение с природой происходит и происходит через детей (может быть в этом есть какой-то более глубокий смысл?) — носителей собственного опыта, энергии и информации о природе. Природа входит в мир всех детей через тех, кто желает. Нет никакого смысла в принуждении. Природа знает лучше как работать в своих созданиях.

Каждое воскресенье мы приходим к детям и зовем их с собой в мир природы. Два первых занятия были проведены в стенах Детского дома, но не получалось создать рабочую атмосферу и тесное взаимодействие, т. к. отдельного помещения для нашей работы в Доме нет и дети постоянно отвлекаются другими, не участвующими в работе детьми. Мы заметили, что когда дети находятся в помещении, их трудно организовать. Так, обстоятельства нас принудили перенести наше общение на лоно природы, и постепенно стало ясно, что сама жизнь создала идеальные условия, в которых решаются практически все поставленные перед нами *задачи*:

Экологические:

- познание устройства окружающего мира и процессов, происходящих в нем;
- осознание экологических проблем и возникновение желания внести свой вклад в их разрешение;
- забота о чистоте окружающего мира.

Экологоэтические:

- вовлечение в сознание детей информации о существах природы;
- установление личных отношений с существами мира природы;
- пробуждение желания понять смысл жизни существ природы.

Социальные:

- дружеское отношение друг к другу;
- творческое позитивное взаимодействие;
- поддержка друг друга в трудных ситуациях.

Психологические:

- раскрепощение и раскрытие личности;
- выход и нейтрализация негативной энергии, накопившейся за неделю;
- гармоническое уравнивание психоэмоциональной сферы личности;
- осознание своего места в мире.

Физиологические:

- уравнивание физиологических процессов;

- нейтрализация негативной энергии;
- удовлетворение потребности ребенка в двигательной активности.

Наблюдения за психоэмоциональным состоянием детей до и после занятия показали, что в процессе занятия у детей происходит уравнивание психоэмоциональной сферы, раскрытие, внутреннее раскрытие, улучшение настроения, исчезает напряжение в общении.

Формы работы с детьми:

- психогимнастические упражнения, игры и беседы, направленные на развитие чувственного восприятия окружающего мира, раскрытие в себе и утверждение таких личных качеств как сочувствие и сопереживание, развитие в себе способности чувствовать любовь к миру природы;
- чтение отрывков из книг, в которых содержится глубокий духовный смысл о взаимодействии человека и природы, о высоком смысле природы.

Примеры игровых форм взаимодействия с природой

Здравствуй речка

Цели. Настроить детей на новое восприятие природы, пробудить желание общаться с речкой, услышать ответ речки на приветствие. Обратит внимание на то в какой форме приходит приветствие от речки.

Инструкция. Дети давайте поздороваемся с речкой, закроем глаза и послушаем, что она нам ответит.

Анализ упражнения.

- Что сказала речка?
- Как она сказала (нежно, ласково, грубо...)?
- Какого цвета были слова?
- Может быть, слов не было, а было ощущение?
- Каким было ощущение (теплым, холодным, нежным, грубым...)?
- Как относится речка к нам?

Звуки природы [11]

Цель. Развитие чувственного восприятия на основе слуха.

Инструкция. В лесу, на лужайке, около воды или в парке дети ложатся на спину и поднимают вверх руки, сжатые в кулаки. Как только кто-либо слышит птичью песню, он отгибает один палец. Кто лучше всех слышит? Это замечательный способ научить детей слышать звуки (и тишину) природы. Чтобы было еще интересней, попробуйте досчитать до десяти, когда не слышите ни одной птицы. Вариант игры: слушать звуки, издаваемые животными, а если их тоже нет, слушайте шуршание травы на ветру, шелест падающих листьев, журчание воды.

Анализ упражнения.

- Сколько птиц удалось услышать?
- Какие у них голоса (нежные, грубые, восторженные, грустные...)?
- Какого цвета их пение?
- Чувствуют ли птицы нас?
- Какие звуки, кроме пения птиц, вам еще удалось услышать?
- Каким было ощущение (теплым, холодным, нежным, грубым...)?

Угадай, о чем я думаю

Цели. Настроиться на восприятие другого человека посредством души, без слов и без жестов — по одним глазам; заглядывая внутрь души, попытаться понять, о чем думает другой человек.

Инструкция. Давайте сейчас разберемся по парам. Будем смотреть друг другу внимательно и с любовью в глаза, при этом стараясь понять, о чем думает напарник.

Анализ упражнения.

- Какие ощущения у вас возникали?
- Мысли были теплые или холодные, нежные или грубые, приятные или неприятные, мягкие или колючие и т. д.?
- Можете ли вы сказать, о чем думал ваш напарник?

Почувствуй мою руку

Цели. Настроиться на восприятие другого человека посредством души, без слов и без участия зрения, только прикасаясь к руке.

Инструкция. Давайте сейчас разберемся по парам. Внимательно и с любовью будем держать друг друга за руку и чувствовать рукой. Представим, что душа пользуется рукой для того, чтобы понять и почувствовать другого человека.

Анализ упражнения.

— Какие ощущения у вас возникали?

— Какой была рука теплая или холодная, нежная или грубая, приятная или неприятная, мягкая или колючая и т. д.?

— Можете ли вы сказать, о чем думал ваш напарник?

Мое родное дерево

Цель. Осознать факт взаимодействия дерева и человека.

Исследование. Найти свое дерево и осознать, что между деревом какой-либо конкретной породы и определенным человеком происходит или не происходит взаимное притяжение на физическом уровне. Посредством алюминиевой фольги определить наличие или отсутствие притяжения между ребенком и породами деревьев, которые растут в парке.

Инструкция. Нарезать лист фольги на кусочки, приблизительно равные размеру ладони. Положить на ладонь один кусочек и приложить к стволу дерева. Если фольга прилипнет, то становится ясно, что с этим деревом есть связь (притяжение).

Нюх-Нюх

Цели. Настроиться на восприятие окружающего мира, посредством обоняния, ощущая только запахи.

Инструкция. Мир наполнен запахами. Все они нам о чем-то говорят, но мы часто не обращаем на них внимания, а между тем запахи нам могут много рассказать об окружающем нас мире, рассказать о себе. Давайте сейчас закроем глаза и попробуем почувствовать мир запахов.

Анализ упражнения.

- Какие ощущения у вас возникали?
- Какого цвета были запахи?
- Что рассказали запахи?
- Какими были запахи на ощупь (теплые или холодные, нежные или грубые, приятные или неприятные, мягкие или колючие и т. д.)?

Воронья охота [11]

Цели. Развитие наблюдательности и способности на обычные вещи взглянуть под новым углом зрения.

Специальные материалы, необходимые для игры: бумажные пакеты, карандаши, «охотничьи» списки.

Эта игра знакома вам, возможно, с детства. Она рассчитана на поиски природных материалов. Детям надо выдать «охотничьи» списки, которые потребуют от ребенка творчества и внимательности.

Охотничий лист: 1. Перышко. 2. Семечко растения, принесенного ветром. 3. 100 штук чего-нибудь. 4. Колючка. 5. Что-нибудь круглое. 6. Что-нибудь ворсистое или пушистое. 7. Что-нибудь острое. 8. Что-нибудь красивое. 9. Что-нибудь белое.

Результаты. Ребятам было предложено найти по одному предмету из списка, задание каждому было дано индивидуально в начале прогулки. По окончании мы проверили, как дети справились с заданием. Все ребята нашли что-нибудь, отвечающее данным параметрам, например, «что-нибудь белое — снег», «колючка — хвоинка», «что-нибудь острое — льдинка» и т. д. Игра очень понравилась, появилось чувство более внимательного отношения к окружающему миру.

Представь себя деревом [11]

Цель. Развитие способности отождествления себя с другим существом.

Инструкция. В игру «Представь себя деревом» можно играть как в помещении, так и на улице. Найдите в лесу поляну под каким-нибудь большим листопадным деревом.

Пусть все участники игры разойдутся по поляне и встанут, закрыв глаза, недалеко от вас, чтобы иметь возможность хорошо вас слышать. Скажите им, что сейчас они проживут годовой цикл жизни дерева — лето, осень, зиму и весну. Все они станут «деревьями».

Пока вы будете рассказывать свою историю, «деревья» могут поднять руки вверх, изображая ветви, или просто стоять с закрытыми глазами, пытаясь представить ваш рассказ перед своим мысленным взором.

Итак, ваша группа разместилась под деревом, каждый человек стоит в выбранном для себя месте, и вы начинаете свой рассказ.

Закройте глаза... Деревья играют очень важную роль в жизни Земли. Они создают половину кислорода, содержащегося в нашей атмосфере. Они закрепляют почву и предотвращают эрозию почв. Они дают пищу и убежище бесчисленному множеству животных. Зимой они нагревают воздух вокруг себя, а летом — охлаждают его. Деревья пробуждают в нас мысли о красоте, благородстве, силе и спокойствии.

Представьте себе, не открывая глаз, что вы идете через лес к большому лиственному дереву (пауза). Вот вы вышли на лесную полянку. Остановитесь, повернитесь лицом к солнцу и почувствуйте, как вы превращаетесь в большое лесное дерево.

Расставьте ноги на ширину плеч и почувствуйте, как от ваших бедер вниз уходит массивный стержневой корень. Почувствуйте, как он проходит через ваши бедра... колени... лодыжки... через подошвы ног и достигает земли. Ваш стержневой корень прорастает сквозь мягкий верхний слой почвы и уходит все дальше и дальше вниз, в глинистую почву. Продолжайте мысленно представлять себе, как ваш корень углубляется в землю, пока не достигнет отметки 9 метров от поверхности земли (пауза).

Ну а теперь направьте во всех подземных направлениях свои боковые корни. Пусть протянутся влево... вправо... вперед... назад... Они простираются все дальше и дальше от ствола — на три метра, на шесть и даже на девять.

Осторожно покачайтесь вперед и назад. Почувствуйте, как прочно вы вросли в землю. (Пауза). Окиньте мысленным взором свой могучий ствол и убедитесь, какой он большой и круглый. (Пауза). Ваша кора гладкая или шершавая? Она темная или светлая? (Пауза).

Теперь окиньте взглядом свой ствол до самых верхних ветвей. Пройдите мысленно вдоль них, наблюдая, как они становятся все тоньше и тоньше, как они тянутся к небу.

Сейчас лето, жизнь прекрасна. Дни длинные. Солнышко пригревает. Легкий ветерок покачивает ваши ветви. Почувствуйте, как ваши корни удерживают вас. Какие у вас листья? Они крупные и заостренные, или маленькие и округлые?

Впитывайте энергию теплых солнечных лучей, посылайте ее в листья и вырабатывайте пищу, используя для этого солнечный свет, воздух и воду, которую вы добываете из земли. Теперь отправьте пищу вниз по веткам к стволу. Почувствуйте, как она движется вниз к корням. Запасите ее здесь. Лето — это время, когда вы создаете запасы пищи.

Вы высасываете воду из почвы своими крошечными корневыми волосками, находящимися глубоко под землей. Эти волоски пронизывают всю почву вокруг вас и касаются почти каждой ее частички. Поднимите эту воду вверх. Почувствуйте, как сначала она движется тоненькими ручейками, а потом — широкими потоками. Вот она поднимается по стволу, все выше и выше. Скорость ее подачи достигает ста километров в час. Она поступает в ветви и добирается до листьев. Здесь она испаряется, насыщая окружающий воздух влагой. Приближается осень, дни становятся короче, солнечного света все меньше. Производство пищи полностью прекращается. Становится холоднее, и сок из листьев начинает опускаться по ветвям в ствол и далее в корни. Здесь, глубоко под землей, питательные вещества запасаются до следующей весны.

Посмотрите, как ваши увядающие листья становятся золотыми, желтыми и красными! Все это происходило уже не раз — вы теряете свои листья осенью много лет подряд. Сбросьте

свои листья и погрузитесь в спячку. Вы готовитесь к приближению зимних холодов, пытаетесь защитить себя от них (пауза).

Над горизонтом нависли грозовые тучи, небо потемнело. Ветер раскачивает ваши ветки. Первые крупные дождевые капли бьют по вашим голым ветвям, на которых осталось еще несколько листочков. Ураганный ветер проносится по лесу и срывает листья, бросая их на землю. Посмотрите на землю под вами — она вся усыпана вашими листьями и листьями других деревьев, окрашенными в яркие цвета. (Пауза). Начинается сильный дождь, и ваши ветви промокают насквозь. Послушайте, как капли воды падают с ветки на ветку и затем на землю. (Пауза).

Зима только начинается. Со стороны моря налетает невероятно сильный шторм. Послушайте, как завывает ветер при его приближении. Сильные порывы ветра подхватывают ваши ветви и грубо раскачивают их. Словно корабль в штормовом море, вас бросает вперед и назад, вперед и назад, вперед и назад. Только благодаря своему мощному стержневому корню и многочисленным боковым корням, вы не падаете на землю.

Шторм начинает ослабевать. Ветер стихает. И снова в лесу покой. Ваши ветви теперь совсем голые, а под вами чуть поблекший ковер из желтых и красных листьев. Ваш застывший силуэт выделяется на фоне хмурого серого зимнего неба. Температура падает, и, наконец, летят первые снежинки снег. Почувствуйте холод снега, накапливающегося на ваших ветвях.

Многие животные покинули лес: кто умер, кто улетел или ушел в поисках пищи. Вы тоже почти умерли: только 1% ваших тканей остался живым — тонкий слой жизни, расположенный под самой корой (пауза). Но в ваших крошечных почках уже заложены листья и цветы будущего года. Найдите их у себя на кончиках ветвей, они защищены от холода и сырости зимы восковым налетом. Эти почки — залог вашей новой жизни в следующем году. Сядьте на корточки и превратитесь в крошечную почку, из которой когда-нибудь вырастет лист. Вы словно младенец в теле своей матери, вы ждете своего часа, чтобы появиться на свет. Вы ждете весны! (Пауза).

Дни становятся длиннее и теплее. Когда воздух достаточно прогревается, а солнце все дольше задерживается на небе, глубоко в корнях пробуждается сок и начинает двигаться вверх по стволу, все выше и выше, проникая в ветви и достигая почек. (Пауза). Раскройтесь теперь как крошечный, нежный ярко-зеленый листок! Подставьте себя под поток солнечного света и наслаждайтесь его теплыми, вливающими в вас энергию, лучами. Почувствуйте, как эта энергия поступает, проникает внутрь и питает вас. Зеленейте и подрастайте скорее!

Пошлите энергию, запасенную в пище, вниз — всем органам дерева. Теперь почувствуйте все листья на ветке и передайте всему дереву жизненную силу, которую вы получили от Солнца. Вы представляли себя отдельным листком — станьте теперь снова целым деревом. Ощутите, как ваши корни прорастают глубоко в землю (пауза). Почувствуйте, как растут кончики ваших ветвей. Вы растете вверх и вниз, чуть толще делается ваш ствол. Весна — это время обновления. Теперь 99% вашего тела вернулось к жизни, сообщая вам и всему лесу огромную жизненную силу.

По мере того как вы возвращаетесь к жизни, многие животные вновь появляются в лесу. Птицы садятся на ваши ветви. Протяните одну из ваших ветвей, и пусть на нее сядет малиновка. Возле вас пасутся олени, под вашей кроной вырастают цветы. Животные находят для себя корм на ваших ветвях и стволе. Вы даете им убежище. Протяните ваши ветви ко всем живым существам в лесу, словно защищая их и даря свою любовь. Почувствуйте, что все вы живете одной общей жизнью, полной красоты и гармонии. (Пауза).

Пожалуйста, лягте на спину. Я прочту вам стихотворение о деревьях. Почувствуйте, как вы становитесь той частью дерева, о которой говорится в той или иной строке. После первого двустихия можете открыть глаза и смотреть на ствол большого дерева.

Корни мои в глубину прорастают,
Жадно прохладную влагу глотают.
Прочен и строен, могуч и тяжел

Соками жизни наполненный ствол.
Ветви упругие в небо стремятся
С облаком белым и ветром обняться.
Солнышко листьев лучами коснется
Тайная жизнь в моих недрах проснется.
С белкой, жуком, муравьишкой и птицей
Всем, что имею, могу поделиться.
Ходят ко мне кабаны и олени,
Мох и лишайник мне греют колени.
Людям, бредущим по тропам лесным,
Я навеваю счастливые сны,
И обитая в двух разных мирах,
Соединяю я звезды и прах!

Результаты. К нашему удивлению дети смогли расслабиться и почувствовать себя деревом, были такие высказывания: «Я качалась как дерево на ветру!», «Почувствовала, как мои корни уходят в землю, и я застываю!» В общем, детям очень понравилось, и было высказано пожелание еще поиграть в игры такого плана.

Полностью программа опубликована в книге «Озеро и дети, или экологическое воспитание как профилактика социальных заболеваний детей и молодежи». — Новосибирск, «Новополиграфцентр», 2006. С. 80–130.

ЛИТЕРАТУРА

1. Идеал [Электронный ресурс] // Философский энциклопедический словарь. dic.academic.ru [сайт]. URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_philosophy/412/ИДЕАЛ (Дата обращения 08.03.13).
2. Гусейнов, А. А. Добродетель [Электронный ресурс] / А. А. Гусейнов // Новая философская энциклопедия / Институт Философии Российской Академии Наук [сайт]. URL: <http://iph.ras.ru/elib/0994.html> (Дата обращения 01.03.13).
3. Спиноза, Б. Этика [Текст] / Бенедикт Спиноза. — СПб. : Азбука, 2001. — 352 с.
4. Библия. Книги священного писания Ветхого и Нового завета. Канонические. Новый завет [Текст]. — Евангелие от Матфея. 22: 39. — Минск, «ПРИНТКОРП», 2004. С. 27.
5. Швейцер, А. Культура и этика [Текст] / Альберт Швейцер. — М.: Прогресс, 1973. — 343 с.
6. Шри Ауробиндо. Письма [Текст] // Воличенко, А. Е. Тайна йоги Шри Ауробиндо: реконструкция безмолвного знания. — СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2005. С. 117–279.
7. Шри Ауробиндо. Биография. Глоссарий [Текст] / Шри Ауробиндо. — СПб. : Изд-во «Адити», 1998. — 571 с.
8. Ильиных, И. А Содержание индивидуального бессознательного экологического знания (на примере студентов Горно-Алтайского государственного университета) [Текст] / И. А Ильиных // Научный руководитель. № 6(7). 2014. С. 66–74.
9. Ильиных, И. А Проблемы сознательной актуализации индивидуального бессознательного экологического знания (на примере студентов Горно-Алтайского государственного университета) [Текст] / И. А Ильиных // Научный руководитель. № 6(7). 2014. С. 58–65.
10. Ильиных, И. А. Субъективное восприятие студентами механизмов формирования и извлечения бессознательного экологического знания [Текст] / И. А Ильиных // Научный вестник Горно-Алтайского государственного университета. № 11. 2016. С. 101–103.
11. Корнелл, Дж. Давайте наслаждаться природой вместе с детьми. Настоящая книга по восприятию природы для учителей и родителей [Текст] / Дж. Корнелл. — Владивосток : Исар-ДВ, 1999.

Об авторе

Ильиных Ирина Алексеевна в 1990 году окончила биолого-химический факультет Горно-Алтайского государственного педагогического института. С 1996 г. по 2001 г. находилась на стажировке и в очной целевой аспирантуре на кафедре общей экологии биологического факультета Московского государственного университета им М. В. Ломоносова. В 2002 г. успешно защитила диссертацию на соискание ученой степени кандидата биологических наук по специальности «Экология». В настоящее время трудится в должности доцента Горно-Алтайского государственного университета. Имеет ученое звание доцента. Преподавательская деятельность тесно связана с научной.

Научные интересы Ирины Алексеевны лежат в области гуманитарной экологии, где пересекаются проблемы естественных и гуманитарных наук, где идет поиск ответов на основной вопрос: в чем причина несоответствия поведения человека по отношению к себе и окружающему миру с его глубинным стремлением к добру и как помочь ему выстроить гармоничные отношения с миром внутренним и с миром внешним?

Осмысленные и прочувствованные идеи легли в основу работы Ирины Алексеевны в качестве научного руководителя проекта «Озеро и дети. Мониторинг воздействия реабилитационных ресурсов природы Телецкого озера на детей и подростков группы риска», осуществлявшегося под эгидой Детского фонда Организации объединенных наций (ЮНИСЕФ) в 2004–2005 гг. Результатом комплексной коллективной научной, методической и воспитательной работы стала книга «Озеро и дети. Экологическое воспитание как профилактика социальных заболеваний детей и молодежи».

В 2014 г. вышла в свет монография «Основания экологических взаимодействий человека с окружающим миром», в которую вошли материалы статей по вопросам экологической этики, экологической психологии и экологической философии.

В 2014–2015 гг. представилась возможность в качестве руководителя проекта осуществить научное исследование «Индивидуальное бессознательное экологическое знание и проблема его сознательной актуализации (на примере студентов Горно-Алтайского государственного университета)». Благодаря РГНФ, стала возможной финансовая поддержка исследования. По результатам подготовлена к публикации монография «Бессознательное экологическое знание: содержание, возможность извлечения и проблемы осознанной актуализации».

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ИДЕАЛ КАК БЕССОЗНАТЕЛЬНО-СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН В ЭКОЛОГО-ЭТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ.....	5
МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ИЗВЛЕЧЕНИЮ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ.....	9
СОДЕРЖАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ.....	14
ПРОБЛЕМЫ СОЗНАТЕЛЬНОЙ АКТУАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ.....	34
ПРОЯВЛЕНИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ОБСУЖДЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ИДЕАЛА В ФОКУС-ГРУППАХ	40
СУБЪЕКТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ СТУДЕНТАМИ МЕХАНИЗМОВ ФОРМИРОВАНИЯ И ИЗВЛЕЧЕНИЯ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ.....	44
ЭКОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ПО ИЗВЛЕЧЕНИЮ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ: СУЩНОСТЬ И АПРОБАЦИЯ.....	47
ПРАКТИКА ИЗВЛЕЧЕНИЯ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ.....	57
ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА.....	97
ИЗ ОПЫТА ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ РИСКА	104
ЛИТЕРАТУРА	116
Об авторе	117

Научное издание

Ирина Алексеевна Ильиных

**Бессознательное экологическое знание:
содержание, возможность извлечения и проблемы
осознанной актуализации**

Монография

Издание второе, стереотипное

На обложке рисунок автора Ильиных И. А.

Ответственный редактор *Ю. Барабанищикова*
Верстальщик *Т. Качанова*

Издательство «Директ-Медиа»
117342, Москва, ул. Обручева, 34/63, стр. 1
Тел./факс + 7 (495) 334–72–11
E-mail: manager@directmedia.ru
www.biblioclub.ru

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
(e-Univers.ru)