

1/2005

## Фестиваль "Объединение"

Чем можно пожертвовать для общего дела?

## Открывая мир – открываешь себя

О Байкале и не только

## Ура! "Встреча" начала создавать жизнь для умирающих и тяжелобольных

А также в номере

Что помогает понять мир

Что стоит за желанием женщины

Что делать, если Звездный год длиннее Тропического

Что делает со мной сигарета

Что ест человек, когда он есть

Что происходит в сознании отшельника

# НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

о религии и о себе





# С Днем рождения!

В разные времена человечеству были даны разные религии. Все религии, как бы они не различались между собой, вышли, конечно же, из одного источника. Допуская противоположное утверждение, пришлось бы предположить, что нашу Вселенную сотворило множество (по количеству религий) создателей.

Почему же единое знание выразилось в столь разнообразных формах? Возможно, вследствие особенностей человеческого восприятия. Бывает, после общей беседы, лекции или просмотра фильма на вопрос, в чем же суть прошедшего события, все участники ответят по-разному. Одного человека какой-то факт или аспект заденет за живое, другой об этом даже не вспомнит. Так же и с религиями. Источник никого не оставил без знания, но каждый народ усвоил то, что ему было доступно, близко и понятно. Любая новая религия со временем претерпевает изменения, возникают новые трактовки. Например, в раннем буддизме не было суждений о рае и аде, а позже они появились. Вмешиваются институты церкви и государства, приспособлявая религию к своим нуждам. Так единая истина разрослась в большое дерево со многими ветвями-религиями.

А для чего вообще нужна религия? Каждый из нас хотя бы раз в жизни задавал себе вопрос: кто я? Для чего я живу? Каково мое место среди людей и во Вселенной? Как устроен мир? Эти вопросы могут быть иначе сформулированы или вообще не оформлены словами. Это неважно. Главное, что в этом выражается интуитивная потребность человека в религии как в мироощущении и мировоззрении. Религия создает связь, интегрирует небо и землю, плотный и тонкий миры, физическое тело и божественную сущность человека в его сознании. Верующий человек не ощущает себя песчинкой, хаотично движущейся в необъятном чуждом пространстве. Он чувствует себя гармоничной неотъемлемой частью всего мира, понимает в нем свое место и роль, чувствует красоту, гармонию и смысл жизни, обретает осознанность, мудрость... Одна из целей религии состоит в продвижении сознания человечества на следующую ступень эволюции. Каждая новая молодая религия рождала новую энергию, содействовала этому движению вперед. К сожалению, все новое когда-то становится старым. К слову, Медина в переводе с арабского — "новый город", а названием Медина обозначается самая старая историческая часть арабских городов.

Судя по сегодняшней картине мира, настало время новой энергии, нового понимания истины. Привычка ставить между собой и жизнью еще кого-то, кто управляет нами, награждает и карает, въелась в сознание человека. А между тем, если на небе густо-густо собрались тучи, а после пролился дождь, никто в современном мире не ищет, кто эти тучи собирает и кто "включает кран". Мы понимаем, что это — закон природы, закон жизни.

По этому же закону жизни-природы человек отвечает за все. Своей мыслью, действием или бездействием мы формируем не только себя и свою жизнь, но и все вокруг. Все вокруг живое, все взаимодействует с нами напрямую. Нет награждающих или карающих посредников, как нет пределов человека, кроме тех, которые поставлены самим же человеком.



Больше десяти лет работает Школа духовного развития "Крылья Совершенства" под руководством Георгия Леонидовича Богословского. Здесь мы постигаем законы жизни, изучаем и расширяем свои возможности и представления об этих возможностях, освобождаемся от страха. Путь человека к себе, к своей божественной сущности долг и труден, но реален.

Наша Школа открыта в нескольких городах России. Недавно в Санкт-Петербурге прошел фестиваль Школы "Объединение". Почему выбрано это название? Все люди, в том числе и мы, ученики Школы, очень разобщены. Каждый считает свои интересы первостепенными, а свое мнение самым правильным. Как можно делать общее дело, а тем более заниматься продвижением нового мировоззрения, новой энергии-религии, не обрета единства, не научившись видеть и умирять свои личные амбиции ради общего огромного дела? Каждый из нас уже проделал свой большой путь. Но следующий шаг мы можем сделать только вместе.

Предлагаемый вашему вниманию журнал — отражение нашей исследовательской работы по изучению человека, религии как базовой потребности каждого человека, выявлению в конкретных религиях самого главного, того настоящего, что помогает людям жить. События, происходящие в сегодняшнем мире, будут освещаться с точки зрения значения для эволюции сознания человека. Здесь вы найдете публикации "собратьев по духу и разуму", людей, идущих дорогой духовного поиска и пожелавших поделиться своим опытом на этом поприще, интервью с интересными людьми, отчеты экстремальных путешественников и не только это. Издание же этого журнала — полигон для обретения единства. С днем рождения, "Надежный источник"!

Президент МПООО КС Елена Краснова

## Колонка президента

1 С днем рождения!

### СОБЫТИЕ

#### Фестиваль

4 Брахмапутра

или курица - не птица



Были у курочки дела поважней - с молодых котей училась она стоять на гребешке, смотреть ястребом и стоять на одной лапе, засунув голову под крыло...

8 Бог любит тебя!!!

конспект ненаписанной пьесы

### РЕЛИГИЯ

#### Поиск

9 Нужна ли новая религия?

Все мировые религии несут весть о том, что когда человечество превысит меру своих страданий, дано будет Новое Учение, которое создаст условия, подготовит сознание человечества для нового витка эволюции, ляжет в основу Нового Мира

### Культура питания

16 Поход в ведическое  
кулинарное искусство  
Человек ест то, что он есть



### ЗНАКОМЬТЕСЬ

#### Практика

12 Психологическая школа  
"Новое рождение"

"Критерием истины является практика".  
Только через практические занятия можно  
повысить качество нашей жизни

38 Ура! Теперь у нас есть



экстренная служба

"Встреча"

Мы начали создавать жизнь для  
умирающих и тяжелобольных

## Опыт

30 Из жизни Отшельника

Что происходит с сознанием в условиях  
длительного одиночества?

## Стрела времени

14 Время и календарь

Зачем нужно было менять старый стиль на  
новый и почему Звездный год длиннее  
Тропического на 20 минут 24 секунды?

## ОТКРЫВАЯ МИР - ОТКРЫВАЕШЬ СЕБЯ

23



Встреча с Байкалом

Байкал - живое сердце  
Он любит, слышит биение  
других сердец

Зимнее путешествие

24

на ОЛЬХОН

...Машина стремительно летит над черной  
бездной. Из-под колес доносятся гулкие  
взрывы-стоны трескающегося в солнечных  
лучах Байкала...

## Аршанские истории

27

Сказки от Штока

## Жить с возделением

28

Кувандык - долина счастья или  
несерьезное эссе, на тему: "Как я  
пыталась стать Сенкевичем"



## Полный отстой

32

Человек с сигаретой

## Высокая проба пера

34

Рождение

## А секса у нас нет

36

Что стоит за желанием женщины продать свое тело

## РАЗМЫШЛЕНИЯ

40

Смерть помогает понять  
особенности нашей жизни

Фото на обложке и в номере Георгия Богословского

Издатель: МПООО "Крылья Совершенства".  
Главный редактор Медиа-центра Вера Ключкова.  
Главный редактор журнала Татьяна Панова.  
Макет и верстка: Наталья Журавлева, Татьяна Панова  
Редколлегия: Маюли, Лира, Лея.  
Читатель и Автор имеет право на мнение, отличное от мнения  
редакции.

Перепечатка материалов разрешается с ссылкой на журнал  
"Надежный источник".

Адрес редакции: Ленинградское ш., д.41, корп.2, кв.1.

Контактные телефоны редакции

журнала "Надежный источник" 542-14-1,450-02-63

Сайт: <http://www.wop.ru>

Тираж 999 экз. Номер подписан в печать 15.05.2005г.

# А все-таки он состоялся, наш Фестиваль!

В Санкт-Петербурге прошел двухдневный Фестиваль "Объединение" Школы духовного развития "Крылья Совершенства", руководимой Георгием Богословским. Почему "все-таки состоялся"? Потому что трудности, возникавшие на этапе подготовительной работы, порой казались неразрешимыми. Два разных города и великое множество разных взглядов. Казалось бы, ведь это просто здорово, что концепций праздника много, есть из чего выбирать! Беда не в различии позиций, а в том, что делу мешали наши амбиции, упрямство, нежелание слышать и понимать друг друга. Тем радостнее сознавать, что цель, которая ставилась перед фестивалем, бесспорно, достигнута. А состояла его задача как раз в том, чтобы положить начало объединению в общей работе не только двух "крыльев" — московского и питерского, существовавших в течение многих лет достаточно обособленно, но и всех нас друг с другом.

Почему мы по прошествии фестиваля опять вспоминаем о трудностях, возникших в период подготовки, об "изнанке", которую продемонстрировать не принято? Потому что эти трудности, эти личные неприятия никуда не ушли, они продолжают проявляться и тормозить дело. Духовное развитие, о котором мы заявляем, подразумевает не наведение видимости внешнего лоска, а глубокое изменение человека. Замалчивание ситуации — та же ложь. Чтобы изменения случились, нужно не бояться правды, как бы ни было это неприятно.

А теперь о результатах, которыми и организаторы, и участники остались довольны!

Психологические тренинги перетекали

в храмовые медитации и ритуальные шуточные и далеко не шуточные действия, которые сменялись открытыми занятиями по йоге и ци-гун, обучением приемам массажа, тренингами студии "Эротика+"... да всего и не перечислить! Два театра продемонстрировали неисчерпаемость этого искусства. Театр ... классический по форме: есть зрители, актеры, костюмы, предметы декорации, но совершенно неожиданный по содержанию. (Одну из пьес мы публикуем) Кажется, что смысл всего — где-то между строк. Спектакль театра "Бесконечность" интерактивный. Любой может быть и зрителем, и актером, смотря какой выпадет жребий. Текст выдается с началом действия, автор текста неизвестен до конца спектакля. Смысл всего понимаешь после спектакля, а потом понимаешь, что смысл в другом, но это уже позже.

До магического шоу-феерии мы, конечно, не дотянули, но все равно было здорово! Были и чаепития, и общие танцы, и разговоры по душам, завершил Фестиваль Т-клуб. Вспоминали Иркутских и Аршанских братьев, написали им письмо. Для кого-то стало открытием, а кто-то утвердился в мысли, что главное в нашей жизни — общее дело, несмотря ни на что, мы не представляем себя без него и друг без друга.

Вот и все. Можно быть уверенным — это только малая часть того, что родилось и осталось в наших душах навсегда в результате этого общения. Мы еще не раз вернемся к нему в рассказах о новых проектах, начало которым было положено в Питере.

До новых встреч, друзья, до новых прекрасных и творческих встреч!

*Лура*

Посвящается  
году Петуха  
и всем Йогам мира

# БРАХМАПУТРА

Жила-была курочка, внучка той самой Рябы. Но некогда ей было нести яйца, ни простые, ни золотые. Было у нее дело поважней - с молодых когтей училась она стоять на гребешке, смотреть ястребом и стоять на одной лапе, засунув голову под крыло, пока рак свистнет. Если он молчал, она свистела сама, когда лапа уставала. Но это только так говорится — с молодых ногтей, а на деле была она дама в возрасте, но пилила под Цыпочку — клюв в губной помаде, одна лапа в маникюре, вторая в педикюре, на шее бантик, на штанишках рюшечки. Хотя по куриным меркам давно пора в бульоне плавать. Но ей хотелось летать, слышите, поет: "А мне лет-а-ать охота!" В ноты если и попадает, то редко и случайно. Напевшись до хрипоты, училась она разным асанам. "Павлину", например, или "Верблюду". Ну не похожа курица на павлина, хоть тресни, даже если букет к хвосту привязать. Но она старалась, честное слово!

А занесло ее на эту странную стезю таким образом. Страдала наша героиня (хотя ничего героического в ней не было) характерной для кур болезнью — куриной слепотой. Целитель, Великий и Ужасный Георг Первый, он же Единственный, к которому она попала, как кур в ошип, поставил ее жизнь с ног на голову. Во всех смыслах. Она потом долго девиз камешками выкладывала "Не спать, не жрать, на голове стоять". Для начала велел оставить варварские замашки - червей клевать, только травку и зерно и то, сколько в лапе поместится. Ей даже хотелось пластическую операцию сделать — перепонки нарастить, она и с уткой уже договорилась, за мисочку червей. Но потом опомнилась - сама их съела, напоследок, перед переходом на полное вегетарианство. То ли от скудного рациона, то ли от асан, похудела Курочка, в глазах блеск появился, но от голода или от просветленности, так никто и не понял. Еще вместо куриной слепоты, третий глаз, обещал, откроется. Не у всех, конечно, только у самых рьяных. Через

испытания, как в сказках, провел - велел ночь на кладбище сидеть. Вот тут наша хохлатка чуть

не снесла яйцо. Впервые. Некондиционное.

Много чего было на тантре — перьев лишил, любовь к морковке прививал, на голову ставил, лапы на плечи закидывал, во все стороны гнул, жилы тянул, но охоты не отбил, что, согласитесь, удивительно.

Слышите? Опять поет: "О-о-околдована, о-очарована". Опять мимо нот, но страшно довольная своим вокалом.

А потом было сказано, что с таким именем — фамилией, похожим, простите, на кликуху поганую, далеко не улетишь. Эту проблему она решила просто и быстро. Смotalась в ЗАГС и стала Брахмапутрой. Вот тут все и завертелось. Каждое утро, согласно длинному списку, делала она разные асаны, хотя частенько шлепалась носом в землю. Но ничего в мире не случайно. Нашла она таким затейливым образом Рациональное Зерно, да и попало оно ей не куда-нибудь, а в третий глаз. И было ей видение. Поняла наша Брахмапутра, что петухи — не центр Вселенной. И опечалилась она, потому что расставаться с иллюзиями всегда больно и трудно. И соседский петух с роскошным именем Понтий Пилат и шаркающей кавалерийской походкой уже не казался ей венцом творенья. Легла опечаленная Брахмапутра в позу отдыха и задумалась. Шевелила она своими куриными мозгами долго и упорно, но ничего толкового не придумала, только лапы у нее заболели и окорочка заныли. Кто лежал — тот знает.

И все же решила Брахмапутра с выбранного пути не сворачивать, а истину искать по месту прописки — на птичьем дворе, среди навозных куч. Долго рыла она землю своими тренированными лапами, но истины не нашла, зато нашла дождевого червя, который отвлек ее от поиска истины. Временно.

Будь наша Брахмапутра обыкновенной Рябой, все бы кончилось банально, согласно куриным традициям, но не такова была наша героиня. Засушила она червя и сделала из него шнурок для чистки носоглотки. Птичий двор реагировал по-разному. Кто-то крутил крылом у виска, кто-то



# или курица - не птица

закатывал глаза, а некоторые, не афишируя своих действий, тоже засушили червей и по утрам, когда никто не видит, совали их в нос, а потом учились на Орлов. Некоторым удалось. Перелететь через забор. Где их и поймала Хозяйка и на всякий случай подстригла им крылья, потому что ей в хозяйстве нужны были куры, а не Орлы. Да и Хозяин любил куриные потрошки. И это заставляло задуматься.

И подумалось Брахмапутре, что необычное имя уготовало ей и необычную судьбу. "В Тибет!" - решила она, взмахнув крыльями. "Слиняю, пока не съели" — подумалось прозаически. "Одной не добраться" — решила практичная Брахмапутра — энергетика маловато. Ведь я не Орел, я только учусь. И решила она собрать команду, потому что один в поле не воин.

Птичий Двор поражал разнообразием характеров и тараканов. Отыскать соратников оказалось непросто. Но назад дороги не было, и выбор был небольшой: пан или пропал. "Выбираю пана" — сказала начитанная Брахмапутра, хоть он и явный поляк.

Среди кандидатов в полет рассматривала придирчивая Брахмапутра и Понтия Пилата — первого парня в курятнике, и его вечного соперника Якова, и холеного красавца — Аполлона, жившего по соседству в Большой Деревне. "Любезный сердцу и очам, как вешний цвет, едва развитый", молодой петушок Хо промчался мимо Брахмапутры по своим петушиным делам. Он хотел догнать сразу двух хохлаток. Те семенили впереди, крепко взявшись за крылышки, не искушая его проблемой выбора. "Какой красавчик! М-м-о-оденький, м-о-оденький!" — подумала она. И такой продвинутый, не чета нашим индюкам. Я слыхала, он и в Индии побывал. Короче, дорогу знает". Так был найден первый соратник, который об этом даже не догадывался. Но Брахмапутру никогда не смущали подобные мелочи.

Почему-то все наши продвинутые петухи, особенно те, кто встает в 4.30, похожи на цыплят табака, просвечивают на солнце, да и весят меньше кур. Духовность как бы

предполагает минимум телесности. Три Богатыря Духа — Сатор, Грегор энд Ясен, стояли перед ее мысленным взором.

Умственная работа истощила нашу Куру и она, изрядно подустав, улеглась в шавасану, что, как известно всем петухам, означает "позу трупа", отдохнуть. Лапы развалились, голова свесилась набок. Вот тут в таком виде ее и заприметила Хозяйка. Она брезгливо взяла Брахмапутру за крыло и бросила через забор собакам. Она и полетела - вперед и вверх ногами. Спланировав, как подбитый самолет на одном крыле, тем не менее, Брахмапутра оказалась на Свободе. С большой буквы. Так был найден метод куриной эмиграции. По-пластунски Брахмапутра увистела подальше от птичьего двора, который показался ей Питерскими Крестами. За ней этим немудреным способом воспользовались остальные желающие, так как честная Брахмапутра рассказала о печальных летальных перспективах всему Птичьему двору "Крылышки". "Прямо какой-то куриный ящур!" — жаловалась Хозяйка Соседке. И все-таки, большая часть осталась. Тяжелому путешествию в неизвестность они предпочли безопасность (до поры до времени), но об этом думать не хотелось: и сытый ужин, и обильный завтрак. Среди отважных путешественников оказались и птичка Иллинея, и мудрая Рут, и ее вечно странствующий муж Ди, и энергичная Та, и даже хохлатка с двумя птенцами. Курс взялась прокладывать Тья. Ее багаж был самым тяжелым. В одном чемодане — дела планеты земные, в другом — божественные. Если никто не поможет — крылья отвалятся.

Было намечено воссоединиться с другими братьями по разуму.

Деревянный петух прокукарекал двенадцать раз. Путешествие началось...

*Ита*



Хочется привести  
отзывы  
о Фестивале  
некоторых его  
участников,  
записанные по  
горячим следам и  
по прошествии  
времени;  
а также  
некоторые кусочки  
Фестиваля,  
например  
текст короткой  
пьесы,  
разыгранной  
актерами  
питерского театра,  
или  
Танец Смерти,  
выраженный  
словами...

## МЫ ДЕЛАЕМ

### ОДНО БОЛЬШОЕ ОБЩЕЕ ДЕЛО

Прошел Фестиваль в Питере. Что он дал для меня?

Это моя вторая поездка в Питер на общее мероприятие после 2-летнего перерыва. Я ощущаю, как изменилась сама — ушли страхи оценки со стороны собратьев. Я стала гораздо свободнее, что дает возможность лучше чувствовать.

Ощущение необыкновенно комфортное — ты дома. Очень искренняя, доброжелательная атмосфера. Оказывается, не только я подросла - как возмужали собратья! Я чувствую уважение к ним. Впервые. И в первый раз приходит ко мне чувство того, что мы делаем одно большое общее Дело. Все делаем по-разному, каждый со своими заморочками. Но мы растем. И это так заметно. И стоят ли те ошибки, без которых не обходится ни одно серьезное дело, наших конфликтов и личных претензий? Я смотрю на жриц моего Храма Вожделения. Они совсем не такие как я. Нам непросто вместе. Мы упираемся, и все тянем на себя, как в известной басне - Лебедь, Рак и Щука. Стоит ли оно того?

Для меня Фестиваль - колоссальная переоценка и изменение системы ценностей.

### “Я ПОЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ЧАСТИЦЕЙ ЦЕЛОГО”

Завершился фестиваль. В голове — сумбур, хотя прошло уже несколько дней осмысления его результатов. Как мне кажется, нет смысла описывать, как он проходил, что именно происходило, были ли организационные проблемы или что-то еще. Я видел, что у людей, которые настроены на работу, она получается легко и с высоким уровнем творчества. Как и в других действиях центра (семинарах, тематических вечерах, встречах), на фестивале почти не было случайностей.

Уж если даже мне видны закономерности, наверняка они существуют в действительности! Как будто сама сущность фестиваля предложила каждому возможность работы, возможность подняться на какую-то новую ступеньку, отработать одну или несколько своих задач! Конечно, только каждый сам сможет оценить свои результаты, а я могу рассказать лишь только о себе. Поэтому важнее итоги фестиваля, важнее то, что уже начало происходить.

Уже несколько дней ношу ощущение прилива сил, и главное — веры в свои силы. Я впервые оказался перед лицом собратьев. И впервые я мысленно назвал их братьями, хотя не раз слышал это слово и раньше. И действительно впервые почувствовал себя частицей чего-то целого. И что меня удивило - собратья поверили в меня, смотрели с одобрением и доверием. Их глаза говорили: "Ты способен взять на себя большую ответственность!" Но, к сожалению, мне понадобилось несколько дней, чтобы осознать и прочувствовать это отношение к себе.

Есть, пожалуй, самый яркий результат работы фестиваля. Вчера, в обычной ситуации, по дороге на работу вдруг до меня дошел смысл строк известной книги: "В тех местах, где живут грешные, — грешнее всех тот, кто Грех, а не Бога в грешнике увидал". Вдруг стало ясно, что мое отношение ко многим моим знакомым окрашено в черный цвет неприятия из-за каких-то событий с ними связанных, где они проявили себя не должным образом. У меня выработалось даже какое-то презрение к ним, не позволяющее даже общаться, не то, что видеть в них светлые стороны! Это недопустимо! Пусть на сегодняшний день лично ни с кем из них еще не встретился, но уже сейчас почувствовал облегчение, стало вдруг легко и просто. Я знаю, что буду относиться к ним приветливо и с добротой. Уверен, что

*Наль*



все это - результат медитации "Покаяние" Храма Я. А я-то считал, что провел ее всю неадекватно, в попытках не заснуть, и только мелодичный колокольчик напоминал мне, где я нахожусь. Хотя время между началом и концом медитации в моей памяти как будто вырезано... Подумать только — еще 2-3 месяца назад я всерьез сомневался — зачем нужны Храмы вообще! Теперь я понимаю. Это сосредоточенные усилия многих людей, тех, кто идет впереди меня, это помощь в прохождении этапов большого пути, в развязке предрассудков и стереотипов, рожденных социумом. Вместе — легче!

Не знаю к чему отнести также и специфическую реакцию организма — повышение температуры в течение одного дня - на второй день после окончания фестиваля. Причем происходило это не только со мной, но со многими другими. Вероятно, организм своими еще малыми силами старается переварить большой объем информации и не всегда справляется с этим незаметно для нас. Жаль, что пока изменения в себе чувствуются лишь крупными рывками, хотя наверняка происходят постепенно и постоянно. Вот как объяснить странную легкость в последние два дня, чуть возросшую физическую силу, заметную настолько, что выполнение ежедневного комплекса упражнений ускорилося на 20-25 минут? Конечно, за счет сокращения времени отдыха между асанами.

И еще есть один важный итог работы фестиваля - каждая мысль о нем пронизана ощущением чего-то нового, интересного впереди, куда мы будем продвигаться вместе с братьями.

*Муаш*

### **Я И МОСКВИЧИ**

По фестивалю хотелось бы отметить то, что изменились наши (мои во всяком случае) отношения с москвичами. Мы стали ближе друг к другу. И это очень радует.

*Эрис*



### **ТАНЕЦ СМЕРТИ**

Смерть, переход, изменение. Можно ли передать это состояние танцем? Конечно можно! Я танцевала и переживала Смерть, Переход, Изменение. Мне было гораздо проще выразить мое состояние танцем, нежели словами.

Вот я ухожу, последний вздох, страх, неизвестность. Что ждет впереди?

Родственники останавливают, плачут, мешают. Каждый человек эгоист. Их слезы - это страх остаться без меня, уходящей.

Музыка зовет вперед.

Смерть, переход, изменение.

Маски сброшены. Впереди Свет.

Не останавливаясь, я иду к Свету. Там большая жизнь. Я была в необычном состоянии и надеялась, что мне удалось передать это состояние братьям.

Человек, подобно небесному светилу, восходит над горизонтом, проходит свой неповторимый путь и вновь скрывается. Все находится в постоянном движении потому и живет.

*Шейла*

### **Танец смерти**

# БОГ ЛЮБИТ ТЕБЯ!!!

## КОНСПЕКТ НЕНАПИСАННОЙ ПЬЕСЫ



**Кто же мы  
для бога -  
любимые дети  
или  
неудавшийся  
эксперимент?  
Мы ему нужны  
или он нам?  
На фестивале  
была  
представлена  
пьеса-размышление**

*(ЧЕЛОВЕК работает. Стучит молотком. Что-то сколачивает. Заглядывает БОГ).*

БОГ (*бодро*): Привет!  
ЧЕЛОВЕК (*попадает молотком по пальцу*): Е..... То есть, заходи! Очень вовремя. Как всегда.

БОГ (*радостно*): А я тебя люблю!  
ЧЕЛОВЕК (*не знает, как реагировать*): А... Да?

БОГ: Ага! А еще у меня новый завет, два клевых чуда, я бороду отпустил и вообще, ты такой симпатичный!

ЧЕЛОВЕК: О!.. Знаешь, давно спросить хотел... Ты мальчик или девочка?

БОГ (*поставлен в тупик*): А какая разница?

ЧЕЛОВЕК: У...

БОГ: Я все могу.

ЧЕЛОВЕК: Угу...

БОГ (*поняв*): Да нет! Ты не понял! Я тебя по-отечески люблю! Чистой материнской любовью! Как брат.

ЧЕЛОВЕК (*с огромным облегчением*): Ну, ведь я так сразу и подумал!

*(Снова берется за работу. БОГ некоторое время наблюдает, насупившись).*

БОГ: А ты что, не рад?

ЧЕЛОВЕК: Нет! То есть, да! То есть, занят просто! Пропитание добываю. В поте лица. Сам же говорил.

БОГ: Я могу помочь.

ЧЕЛОВЕК: Спасибо. Уже помог. Большой заказ. Это гробы.

*(БОГ щелкает пальцами - молоток ломается. ЧЕЛОВЕК разводит руками, кидает обломки в угол).*

БОГ: У меня серьезный разговор.

ЧЕЛОВЕК: О, Господи...

БОГ: Признайся честно... Я у тебя один?!

ЧЕЛОВЕК: О чем ты говоришь?! Боже ты мой! Конечно, один! Еще второго не хватало...

БОГ: Злой ты.

*(Садится на край гроба, спиной к ЧЕЛОВЕКУ, устало горбится).*

БОГ: Я столько для тебя сделал. Я тебя сделал! А ты?!

*(Начинает мелко, по-детски плакать).*

БОГ: А ты меня не любишь! Не ври! Не любишь!

ЧЕЛОВЕК (*садится рядом, обнимает за плечи*): Люблю, люблю! Только не плачь!

Не могу смотреть, как ты плачешь!

БОГ: Буду, буду плакать!

*(Плачет навзрыд. От его слез разверзаются хляби небесные, воды выходят из берегов, начинается Всемирный Потоп).*

ЧЕЛОВЕК: Видишь, что натворил. А убирать кому?

БОГ: Высохнет... Но ты меня не обманываешь?!

ЧЕЛОВЕК: Нет! Один ты у меня, чудо мое единственное!

БОГ: Один... Один! Опять один!! Я одинок!!! Я не понял!!! Даже тобой!!! Всегда один!!!

ЧЕЛОВЕК: Тьфу!.. Чтоб тебя...

*(БОГ перестает плакать. Зло выпячивает губу. Стряхивает руку*

# НУЖНА ЛИ НОВАЯ РЕЛИГИЯ?

*ЧЕЛОВЕКА с плеча. Начинается  
Всемирная Засуха).*

БОГ (*сомнамбулически*): И печаль  
проникла в сердце мое.

ЧЕЛОВЕК: Э!.. Э!.. Ты того, не  
заводишь!

БОГ: И глаза пересохли от горького  
горя.

ЧЕЛОВЕК: Да нормально все,  
нормально! Может, пива?

БОГ: И любовь обратилась скорбью. А  
скорбь - гневом.

ЧЕЛОВЕК: Да что вдруг?! Сидели,  
беседовали!.. Хочешь, помолюсь?!

БОГ: О род людской, неблагодарный!  
Так не доставайся же ты никому!

*(Двумя ударами кулака превращает  
ЧЕЛОВЕКА в кровавую лепешку,  
брезгливо стряхивает ошметки в  
гроб)*

ЧЕЛОВЕК: Ну вот, как чувствовал.

*(БОГ смотрит светло и печально.  
Неожиданно улыбается. Расцветают  
розы и вообще всяческая флора)*

БОГ: Не в обиде?

ЧЕЛОВЕК: О чем речь! Хоть отдохну.

БОГ: И чего ж это я так тебя люблю-  
то?

ЧЕЛОВЕК: Сам поражаюсь.

БОГ: Больно?

ЧЕЛОВЕК: Угадай с трех раз.

БОГ: Поверь - мне больней.

ЧЕЛОВЕК: Одно утешение.

БОГ: Спи. А я вот почитаю пока.

Слушай. Тебе понравится.

*(Достает из-под одежд книгу,  
начинает монотонно читать, мерно  
покачиваясь).*

БОГ: И сотворил я небо и землю. И  
была земля пуста и безвинна...

*(БОГ читает. Постепенно свет  
гаснет. Занавес).*

Непросто идти нехоженными тропами. Можно заблудиться, сорваться в пропасть, зато и открытие можно совершить.

Каждый, кто ищет свет духовной истины идет по своей, не изъезженной дороге. Он не боится совершать ошибки или быть непонятым и непризнанным. Ему важно узнать и понять опыт предыдущих поколений. Приобретая собственный опыт, идет путник к осознанию вечных вопросов, волнующих человечество.

В рубрике "Поиск" мы будем знакомить вас с искателями духовных истин. С ними можно соглашаться или спорить, но самое главное в том, что они и нас побуждают к размышлению над этими вопросами.

Ждем и ваших откликов на заинтересовавшие вас материалы, дорогие читатели. И совсем не обязательно, чтобы позиция автора совпадала с мнением редакции по публикуемой теме.

Религия (от латинского religio) — мировоззрение, мироощущение, поклонение святыне.

В последнее время все чаще говорят о приходе новой религии.

Что такое Новая Религия? И что в ней нового?

Я бы сказала, что речь идет о возрождении мировой религии, потому что Единое Учение передавалось человечеству не один раз.

Настало время для Человечества перейти на новый виток сознания, к новому осмыслению Космических законов, своего места в эволюции Космоса, принятия своей Божественной сущности Единой и Вечной.

Человек и окружающий его мир постоянно меняются. За последние 400 лет кардинальным образом изменилось представление человека о строении нашей галактики. Земля из центра Вселенной, вокруг которого вращаются все видимые звезды и Солнце, стала небольшой планетой на окраине Млечного пути. История современной науки насчитывает около 400 лет, за это время существенно изменился окружающий нас мир.

Неизменными только остались познания о Боге. Эти знания остались для нас в тех терминах и понятиях, какими они были две тысячи лет назад. Христианская вера основана на мистике и чудесах, то есть, основным доказательством существования Бога христиане считают чудеса, которые сотворил Христос. К настоящему времени многие из "чудес" наука объяснила. И что? Получается, нет чудес — нет и Бога?

"В чем смысл жизни человека на Земле?" - на этот вопрос есть множество разных ответов, а единственный правильный мы не знаем,

не слышим, не понимаем. Мы делаем какое-то дело, создаем семьи, рождаем детей, все как у всех. Но откуда тогда эта зияющая пустота в душе, которую необходимо заполнить: разговорами, едой, телевизором, развлечениями, эмоциями, выпивкой, да чем угодно, лишь бы не оставаться наедине с собой, ощущая эту пустоту. Тоска по Любви - вот как это называется. Современный думающий, интеллектуальный человек, который сердцем "чувствует" истину, ищет ответ на свои внутренние вопросы, ищет Бога, хоть и не всегда отдает себе отчет о предмете своих исканий. В церковь идут почти все, только немногие становятся прихожанами. Не отвечает современная церковь на вопросы о смысле жизни так, чтобы все стало понятно. Почему?

Для каждого времени и уровня сознания человека Единое Учение открывает один из своих аспектов, выбирая свою форму выражения, доступную человеку своего времени и продвигает его на следующую ступень эволюции. Великий Учитель Иисус Христос открыл Божественную Истину в расчете на образ жизни и сознание человека, живущего 2000 лет назад в рабовладельческом обществе. Он пришел и сказал "Я несу вам любовь, Любите друг друга и радуйтесь". Две тысячи лет назад Его учение о Едином Боге, о Любви к ближнему стали переворотом в сознании человека. Никто до Него не говорил о любви как о Божественном Законе. Из истории мы знаем, с каким трудом, ценой скольких жертв Учение Христа о Любви пробилось к сознанию человечества и стало основой для дальнейшего развития цивилизации. Правда, через сто лет Живую Истину закрепили догмами, извратили.

И вот, что мы имеем сейчас. Современные наука и религия находятся на разных полюсах, взаимно отрицают друг друга. Церковь может объяснить "почему мир устроен так" — "Все устроено по Великому Божественному Замыслу, по Его Законам", наука берется объяснить "как устроен мир" и приведет огромное количество законов: сохранения энергии, земного притяжения, и т.д. и т.п., но Закон Божий и законы физики нигде не приходят в соприкосновение. Это противостояние науки и религии отражаются на нашей жизни напрямую. Интеллект и внутреннее стремление к познанию Божественных Истин человека находятся в состоянии борьбы. Внутренний мир его разделен на "сферы влияния" церковью, наукой и искусством. Церковь объявила "право собственности" на духовные вопросы; ученые "приватизировали" интеллект; артисты, поэты, художники - взяли "шефство" над эмоциональной сферой. И между этими частями нет связей. У наших современников практически нет цельной, гармоничной картины мира, где можно найти ответы на

жизненно важные вопросы и увидеть путь дальнейшего развития личности. В результате, цивилизация зашла в тупик, который проявляется в моральной деградации людей и общества в целом. Сознание человека прочно забито разного рода суевериями, порожденными слепым страхом и невежеством. Да, в нашем современном обществе компьютеров, космических ракет и технических достижений процветает невежество и безответственность, порождая бессмысленную жестокость, разрушения и горе. А миром правит телевизор.

Все мировые религии несут весть о том, что когда человечество превысит меру своих страданий, дано будет Новое Учение, которое создаст условия, подготовит сознание человечества для нового витка эволюции, ляжет в основу Нового Мира. Настал этот срок.

Мы стоим у истока нового откровения, нового явления единого живого Учения. Оно не может стоять на одном месте, истина одна, но для каждого времени открывается ее следующая грань. Являясь своим продолжением, она открывает человечеству новые знания. Если известная нам грань великого живого Учения называется "ЛЮБОВЬ" и наполнена мистикой, таинством и чудом, то следующая называется "ЛЮБОВЬ, ПОЗНАНИЕ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ". Она является глубоким синтезом духа, интеллекта и моральной составляющей человека, дающих неограниченные возможности для познания мира, творчества в любой области человеческого бытия, где нет чудес — есть только та или иная степень знания. Это учение даст объяснение всех аспектов Космического Бытия. Закон Божественный и законы физические взаимно объясняют и дополняют картину мира. Наша мысль представляет поток энергии, который подчиняется общему Закону движения энергии. Эти законы надо просто знать, чтобы не совершать привычных действий, ведущих к совершению ошибок. Например, негативные мысли человека разрушают его тело точно так же, как и огонь, но просто более продолжительно во времени. Если первобытный человек, имеющий неразвитое детское сознание, мог увидеть действие огня и сделать вывод о его разрушительном качестве, то аналогичное действие мысли, разнесенное во времени, уже в его сознании не укладывалось. Современному человеку, даже не имеющему технического образования, доступно понимание Законов движения мысли.

Новое Учение несет человечеству три фундаментальных закона — Мысль материальна, Все вокруг живое, Мы отвечаем за все.

Эти законы бесконечно многогранны и не дают

однозначных ответов, так как нет ничего однозначно плохого или однозначно хорошего. Да и деление на плохое и хорошее обусловлено неразвитостью нашего сознания, невозможностью видеть все процессы в развитии, незнанием законов причинно-следственных связей.

Для понимания трех фундаментальных Законов нам даются Законы Этики. Законы Этики углубляют, развивают и объясняют известные нам с детства нормы морали: не врать, не воровать, не завидовать, не злиться, не ревновать, не переадавать и т.д.

Что же порождает злые, гневные, завистливые мысли, или, если сказать другими словами, что же закрепощает нашу мысль, мешая ей свободно и бесстрашно нестись к звездам? Наши эмоции.

А эмоции являются следствием наших неудовлетворенных желаний. Вот мы и выстроили эту цепочку, а для многих из нас тяжелую цепь каторжника или вериги мученика. Неудовлетворенные желания порождают сильные негативные эмоции, которые и заставляют нашу мысль с безумной скоростью носиться по порочному кругу, разрушая тело, принося в окружающее нас пространство злобные разрушительные вихри. Не спрашивай, почему болеешь, почему одинок и несчастлив, не ищи виновных - все, что выращено в своем сердце бережно и упорно, то и имеем. Все мысли человека имеют свойство накапливаться, подобное притягивает подобное. А если мысли, подобные нашим есть и еще у кого-то, то они взаимно усиливаются.

Да, конечно, нельзя не учитывать, что, живя на Земле и обладая физическим телом, испытывающим голод, жажду, холод, трудно, очень трудно противостоять естественным, как кажется, желаниям - поесть, одеться, укрыться от холода. И еды должно быть много, одежда красивая, а дом большой, а потом еще, еще, потому, что у соседа дом больше, а еда лучше. Но вот что странно, существуют зарегистрированные учеными факты, о том, что есть люди, всю свою жизнь живущие без еды и воды, а некоторые не замерзают в самые лютые морозы, да еще много невероятного могут люди. Но в нашем сознании такие вещи не укладываются и наука не может объяснить, поэтому эти факты просто игнорируются. Назвали "феноменами" и забыли. А если попытаться найти все-таки ответы?

Великие Учителя Человечества раз за разом, не теряя надежды, прилагая колоссальные усилия, несут нам весть об Освобождении. Одно и то же говорится нам много раз, в разных вариантах, на разных уровнях: сознание человека имеет Божественную природу, но земные желания

и порождаемые ими эмоции закрывают сердце, закрепощают мысль, затемняют сознание. Сердце, освобожденное от эгоистических желаний, наполняется Любовью и Светом, всеобъемлющее знание и понимание своей ответственности дают неограниченную свободу для творчества Духа.

И указывают путь: освободить сердце от желания иметь, укротить эмоциональные бури, прекратить суету мысли и соединиться, наконец, с Божественным Я.

Спасение зависит от нас самих: никто извне не сделает сердце любящим, а мысли светлыми. Это только наша собственная работа по Освобождению Духа - духовная работа. И теперь не страх и лицемерие, а глубокое понимание своих истинных желаний и осознание ответственности за свои мысли, поступки будет лежать в основе следования моральным нормам.

Наука далеко продвинулась в исследовании физического мира, но невежество и жадность любое знание превращают в орудие убийства. И лишь изучение Законов воздействия психической энергии, соединение глубокого научного знания с соблюдением морально-этических норм может спасти человечество от самоуничтожения. Основным аргументом в пользу неверия стало: "Не могу увидеть, потрогать, наукой не подтверждено — не верю". Великие Учителя дают Учение, которое является продолжением Учения Христа и дополняется Знанием об основных Космических законах. "Человек, если в твоём сердце нет Любви и Веры, то хотя бы пойми, где путь твоего спасения". Вера действительно, очень личное и глубокое переживание, знание более доступно. Путь к Вере через Познание и Понимание — это наш путь.

Новая религия не заманивает, не пугает, не дает готовых рецептов, а лишь указывает путь к себе самому, истинному, как части Божественного Сознания. Открытое, чистое сердце, наполненное любовью, безошибочно узнает Истину, а здравый рассудок найдет кратчайший путь к ней. Любовь, Доверие и Понимание поведут людей к Новому Знанию. Основным инструментом познания Божественной Сущности станут ЛЮБОВЬ И ПОНИМАНИЕ — ясная, отточенная мысль, идущая из самой глубины распахнутого любовью сердца. Этой "сердечной мысли" или "умному сердцу" станет подвластно космическое пространство и время.

Долгим и нелегким путем что-либо новое пробивается к умам и сердцам людей. И Новое Учение тоже будет встречать сопротивление, как и всякая новая Идея. Хотя, казалось бы, что угрожающего или опасного в этом. Но течение жизни не остановить и все, чему суждено произойти, будет.



# Психологическая школа “Новое рождение”

Рождаясь, человек приносит в этот мир радость, умирая — страдание. Так принято считать в нашем обществе. И лишь немногие отваживаются отойти от этого стереотипа и попытаться понять то, что лежит значительно глубже такого восприятия, и, что происходит с человеком в этот промежуток времени между двумя крайними полюсами, который мы называем "жизнь"?

В каждом из нас изначально заложена возможность гармоничного развития всех личностных качеств, позволяющих полностью реализоваться в жизни и выполнить свое предназначение. Но, в силу условий воспитания и развития, требований социальной среды, системы обучения и других факторов личность ребенка испытывает на себе самые различные воздействия, которые искажают ее структуру, лишают естественного природного проявления, являясь причиной всевозможных заболеваний.

Эти искажения приводят также к очень негативным для человека последствиям, таким, как заниженная самооценка и неуверенность в себе. А это в свою очередь является причиной того, что человек испытывает определенные трудности в построении хороших отношений с окружающими людьми, ему трудно ужиться в рабочем коллективе, создать счастливую семью, воспитать достойных детей. В характере такого человека проявляется эмоциональная нестабильность: он то слишком застенчив, то чрезмерно агрессивен.

Смысл Психологической школы "Новое рождение" в том, чтобы помочь людям разобраться во всех этих проявлениях, познакомить с фундаментальными законами жизни, которые говорят о том, что мысль материальна, все вокруг живое, и мы полностью несем ответственность за себя, свое здоровье и жизнь.

Задача школы дать людям, особенно молодежи и подросткам, необходимую информацию о том, что их жизнь и развитие зависят в первую очередь от них самих, от их постоянных и активных усилий к самораскрытию, пониманию своих возможностей и индивидуальных особенностей.

И самое главное, что может дать школа, это обучить людей различным методам самопознания, позволяющим лучше узнать себя, свои особенности,

механизмы взаимодействия с окружающим миром, осознать усвоенные с детства стереотипы и модели поведения, которые не позволяют человеку быть успешным, делают его несвободным, зависящим от внешних обстоятельств и других людей.

На Востоке говорят: "Познай себя — и ты познаешь весь мир". Действительно, знакомясь с собой, своим внутренним миром, узнавая свои достоинства и слабости, потребности, стремления и желания, человек познает смысл Бытия, - того единого пространства, в котором обитает все живое, весь знакомый ему и пока еще незнакомый мир.

Как мала человеческая жизнь в масштабах Вселенной, и как много значит она сейчас для каждого из нас. Как по-разному мы относимся к ней и к себе. А ведь от этого отношения во многом зависит качество нашей жизни. Мы уже знаем, что мысль материальна, и именно она формирует наше жизненное пространство.

И это тоже задача школы: помочь людям научиться жить осознанно, отслеживать свои мысли и эмоциональные состояния, владеть своим телом и управлять поведением.

Древние говорили: "Критерием истины является практика". Только через практические занятия можно освободиться от страхов, агрессии, других негативных эмоций, улучшить свое физическое состояние, избавиться от хронической усталости. На своем собственном опыте, пропуская все через себя, исследуя свои ощущения, чувства, мысли, можем мы добраться до истины и понять, как устроен этот мир, насколько глубоко нам дано его постичь. Ответ на любой вопрос уже существует в глубинах нашей психики, нужно только уметь его услышать.

Сегодня мир стоит перед удивительными событиями: идут глобальные изменения в жизни человека, меняется его система ценностей, происходят изменения климата, погоды, земной коры. И мы видим, насколько все взаимосвязано, насколько тонок и хрупок окружающий нас мир и как мы должны научиться бережно к нему относиться.

А начинать, конечно же, надо с себя, с решения своих конкретных жизненных проблем и ситуаций, снятия эмоционального напряжения и улучшения отношений.

*Психолог Виктория Романова*

## Программы обучения Психологической школы

### "Новое рождение"

составлены с использованием методов современной психологии и  
восточных оздоровительных систем

Формы обучения  
цикл семинаров-тренингов  
"Встреча с собой"

Дает возможность глубже заглянуть в свой внутренний мир, освободиться от негативных чувств и эмоций и привести их в равновесие, осознать свои стереотипы и убеждения, восстановить свое здоровье, снять хроническое напряжение и усталость, научиться решать свои психологические проблемы.

**Время занятий:**  
**Суббота**  
**11.30 - 14.30**  
**два раза в месяц**

## Консультации и индивидуальная работа с психологом

Все занятия включают в себя медитативные техники, разнообразные дыхательные практики, телесную терапию, упражнения на релаксацию и арт-терапию.

**Контактные телефоны:**  
**(812)**  
**271-03-91,**  
**(812)**  
**271-03-91**

**Психолог Виктория Романова**  
**Санкт-Петербург**

# Время и календарь

Начинается  
время  
новых  
знаний,  
новых  
способностей  
и возможностей...

Начался Новый 2005 год от рождества Христова. По Григорианскому календарю в ночь с 31 декабря на 1 января, а по Юлианскому — в ночь с 13 на 14 января (старый Новый Год).

Оба календаря солнечные и ориентированы на годовое движение Солнца по эклиптике (эклиптика — это годовой путь Солнца среди звезд), чтобы отражать смену сезонов года: весна, лето, осень и зима.

Юлианский календарь более старый. Он был введен Юлием Цезарем в 45 г. до новой эры. Продолжительность года по Юлианскому календарю 365,25 дней. Григорианский календарь был введен в обращение Папой Римским Григорием X111 в 1582 г. новой эры. Величина года по этому календарю — 365,2425 дней.

Точный астрономический солнечный год называется Тропическим и определяется как промежуток времени между двумя последовательными прохождением Солнца через точку весеннего равноденствия. Длина Тропического года равна 365,2422 дням.

Полный оборот Солнца среди звезд по небесной сфере называется Звездным годом и продолжается 365,2564 дней.

Возникает вопрос: зачем нужно было менять старый стиль на новый и почему Звездный год длиннее Тропического на 20 минут 24 секунды? Дело в том, что Земля участвует в трех движениях одновременно:

— суточное вращение Земли вокруг своей оси, в результате чего весь небесный свод и все, что есть на нем — Солнце, Луна, звезды и все планеты - вращается по часовой стрелке (если смотреть на небо из северного полушария Земли) со скоростью 15 градусов в час или 1 градус в 4 минуты. Полный оборот — 360 градусов в сутки;

— годовое вращение Земли вокруг Солнца, в результате чего видимое Солнце движется по эклиптике против часовой стрелки со скоростью 1 градус в сутки, 30 градусов в месяц,

полный оборот — 360 градусов в год;

— вращение земной оси по часовой стрелке вокруг перпендикуляра к плоскости эклиптики, в результате чего точка весеннего равноденствия смещается каждый год направо на 50,3 угловых секунд. Это явление называется прецессией. Полный оборот земная ось совершает примерно за 26000 лет.

Именно с прецессией земной оси связано наступление эры Водолея, о которой говорят астрологи, а конкретно, постепенный переход точки весеннего равноденствия из созвездия Рыб в созвездие Водолея.

Начинается время новых знаний, новых способностей и возможностей. При этом большая надежда возлагается на Россию, где складываются благоприятные условия для развития сокровенного знания, моральных свойств и качеств человека, его духовности, сердечности.

Если человечество будет продолжать двигаться по пути развития техногенной среды и пренебрегать духовным развитием, это может привести к его гибели.

Возвращаясь к истории календаря, можно сказать, что Юлианский календарь или "старый стиль" был принят Христианской церковью в 325 г. нашей эры на Никейском Соборе. Вследствие того, что продолжительность Юлианского года больше тропического на 11 минут 14 секунд, за 128 лет накапливалась ошибка в целые сутки. Поэтому, весеннее равноденствие, которое в 325 году нашей эры приходилось на 21 марта, к концу 16 века наступало уже 11 марта. Ошибка была исправлена в 1582 году, когда на основе буллы Папы Римского Григория X111, была проведена реформа Юлианского календаря. Для его исправления счет дней был передвинут на 10 суток вперед и день после четверга 4 октября предписывалось считать пятницей 15 октября. Так весеннее равноденствие вновь было возвращено на

21 марта. Чтобы избежать новой ошибки, было решено каждые 400 лет выбрасывать из счета 3 дня. Из числа високосных лет были исключены вековые годы (годы с двумя нулями на конце), число сотен в которых не делится на 4. Такими годами являлись 1700, 1800 и 1900 гг.

Поэтому, когда Советская Россия в 1918 году по декрету Ленина переходила на Григорианский календарь, то разница между Юлианским и Григорианским календарями составляла уже 13 суток. И день после 31 января 1918 г. считался не 1, а 14 февраля. Дни недели в обоих календарях совпадают, поэтому при переходе со старого стиля на новый и наоборот, день недели не меняется. Разница между новым и старым стилем составляет: для 17 века 10 суток, для 18 века 11 суток, для 19 века 12 суток, для 20 и 21 веков — 13 суток.

Православие, в отличие от Католицизма, не приняло Григорианского календаря, т.к. по Православным канонам Еврейская Пасха должна быть до Христианской Пасхи. По Юлианскому календарю так и получается, а по Григорианскому иногда эти праздники совпадают, или же Христианская Пасха опережает Еврейскую, что недопустимо с точки зрения Православной веры. Это связано с тем, что по Евангелию Христос вкушал пасху на тайной вечере вместе с учениками и после этого был распят и воскрес.

В этом году Католическая Пасха приходится на 27 марта, Еврейская Пасха на 24 апреля, а Православная Пасха на 1 мая.

В настоящее время кроме Григорианского календаря в странах Юго-Восточной Азии широко применяется Традиционный Китайский календарь. Он использует точный астрономический солнечный год (Тропический год) и разбивает его на 12 солнечных месяцев.

Каждый год начинается в день "Начала весны", когда Солнце находится точно посередине между точками зимнего солнцестояния и весеннего равноденствия.

В этом году Новый солнечный год по Китайскому календарю начался 3 февраля в 20 часов 30 минут по московскому времени. Он является годом Дерева и Петуха. Китайский календарь является циклическим, длина цикла составляет 60 лет.

В мае исполняется 60 лет Великой победы человечества над фашизмом в 1945 году. 1945 год был также как и настоящий 2005 — годом Дерева и Петуха. Кроме стихии дерева в этот год достаточно сильно на человека и природу влияют стихии металла и огня, что способствует проявлению прямолинейности, храбрости, простодушия в поведении человека. В сочетании с сердечностью (стихия огня) эти свойства могут способствовать общению, активной деятельности, защите духовных ценностей. Но они же, в сочетании с гневливостью и бессердечием, могут приводить к ненужному выяснению отношений и всякого рода "петушиным боям". Безудержность может касаться также отношений человека с природой и техникой. Значит, следует быть сдержанным, меньше петушиться, хорохориться, и не считать правым только себя. Очень важно в этом году, как говорят христиане, "стяжать дух мирен", или, выражаясь современным языком, накапливать мирный дух, спокойное, миролюбивое состояние души, ума, чувств, приятие всего. В социальном плане, год дает возможность для реализации планов и достижения целей, особенно, если деятельность связана с литературой, наукой, искусством.

В следующих номерах мы продолжим разговор о календарях разных времен и народов, о старом и новом, о прошлом, настоящем и будущем.

# ПОХОД В ВЕДИЧЕСКОЕ

*Человек ест то, что он есть*

*Несомненно, мы в определенной степени состоим из того, что едим. Но и выбор пищи зависит от особенностей нашего сознания. Связь здесь двухсторонняя, поэтому перефразирован взятый эпиграфом известный афоризм. В основном, при составлении рациона питания мы ориентируемся на стереотипы, заложенные в детстве, или пользуемся одной из систем здорового питания рекомендуемой современной цивилизацией.*

*Основываясь на жизненных наблюдениях, можно говорить, о том, что часто хочется просто что-то подержать во рту: покурить, пожевать жвачку, перекусить. Это улучшает наше эмоциональное состояние! Еда, которую в ведической кулинарии называют "гуне благодати", привлекает нас в те моменты, когда плохо, тоскливо, хочется ласки и душевного тепла. Употребление "гуне страсти" повышает количество съедаемого и связано с сексуальными желаниями. К поеданию мяса нас*

*подталкивают серьезные жизненные испытания, связанные с повышением агрессивности и требующие больших энергетических затрат, а рыбы — желание уйти от медитативных состояний. Подобная потребность в разнообразии вкусовых ощущений — скорее требование сознания, нежели желудка.*

*Урбанизация и темп нашей жизни приводит к тому, что мы "перехватываем на ходу", едим сидя на диване и перед телевизором. Не любим мы ни себя, ни свой желудок, ни тело. Поэтому и едим так много ненатуральной пищи. Что, соответствующим образом влияет на наше сознание.*

*Так кто же реально хочет кушать?*

*Любая система веры определенным образом формирует сознание человека, в том числе и в отношении процессов приготовления и употребления пищи. Ведическая кулинария представляет собой стройную систему взглядов на этот вопрос. Её мы и предлагаем вашему вниманию.*

*Лея и Рита*

Чтобы по достоинству оценить ведическую кухню, необходимо видеть в ней часть ведической культуры. Слово "ведический" происходит от санскритского слова Веда, что значит "абсолютное знание".

Веды, древнейшие священные писания в мире, утверждают, что в сердце каждого живого существа дремлет любовь к Богу. Веды учат тому, как выразить эту любовь в своей повседневной жизни, соединив любой род деятельности с духовным самосовершенствованием.

О важности здорового образа жизни для тех, кто занят духовной практикой, говорит сам Кришна в "Бхагават-Гите": "Тот, кто ест слишком много или слишком мало, спит слишком много или слишком мало, не может стать йогом. Но человек, умеренный в еде, сне, работе и отдыхе, занимаясь йогой, может облегчить свои материальные страдания". Правильное питание помимо того, что оно является одним из необходимых условий физического здоровья, помогает человеку, занятому духовной практикой, овладеть своими чувствами.

Поскольку пищу мы едим каждый день, через нее мы тоже можем общаться с Богом. Для этого

в ведической традиции предлагается особая система питания и своеобразная кулинария.

Приводим некоторые полезные советы, взятые из философии питания "Аюр-веды" и других текстов.

## **Одухотворение процесса приема и приготовления пищи**

Для поддержания тела рекомендуется пища "гуне благодати". Это молочные продукты, злаки, овощи, фрукты. Сладкая, сочная, маслянистая еда увеличивает продолжительность жизни и очищает человека, приносит счастье и удовлетворение.

Слишком горькая, кислая, соленая, острая, сухая и горячая относится к "гуне страсти" и является причиной страданий.

К "гуне невежества" относится мясо, рыба, птица и т.п. Они считаются "нечистой, гнилой и дурно пахнущей пищей".

Ведическая кулинария полагает, что, руководствуясь в выборе пищи иными критериями, нежели ее цена и желание получить удовольствие, люди могли бы избежать ненужных страданий и облегчить свою карму.



# КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО

**Для очищения ума и сознания необходимо перед приемом пищи предложить ее Богу.**

Готовя пищу, люди обычно думают о чем угодно, и их материалистические мысли оказывают неумолимое влияние на тех, кто ест приготовленную таким образом пищу.

Поэтому принципиальное отличие ведической кухни заключается в сознании повара. Он готовит в состоянии духовной сосредоточенности, читая определенные мантры, думая о том, что эти блюда будут предложены Богу. Тем самым он одухотворяет ее. Так обычная еда становится прасадом.

И когда мы едим прасад — пищу, с любовью приготовленную для Господа и затем предложенную ему, наши сердца очищаются.

**Есть лучше всего в одно и то же время**

Рекомендуется принимать пищу в полуденные часы, между приемами пищи должно пройти от трех до пяти часов. В перерывах не рекомендуется перекусывать. Это помогает обуздать ум и язык и способствует пищеварению.

**Принимать пищу следует в спокойной и приятной обстановке**

Пища — божественный дар, ее следует готовить,

подавать и вкушать с радостью и благоговением.

**Учитывайте сочетаемость продуктов**

Ведическая кулинария рекомендует принимать рис и другие злаки с овощами и кисломолочными продуктами. Свежее молоко и овощи несовместимы, так же как и молоко с бобовыми. Свежие фрукты лучше есть отдельно.

**Делитесь прасадом с другими**

Еда — дар Бога, и его нельзя утаивать от других.

**Соблюдайте чистоту**

Внутренняя чистота подразумевает чистоту ума и сердца. Внешняя — мытье рук перед едой, а после еды еще и полоскание рта, умывание лица и промывание глаз.

**Ешьте умеренно**

Из-за переедания ум приходит в возбужденное состояние или становится вялым, а тело наливается тяжестью и усталостью.

**Контролируйте прием воды**

В Ведах говорится, что пища переваривается в желудке с помощью огня. Поэтому прием воды, способной этот огонь погасить, следует

контролировать. Питье перед едой умиряет аппетит, во время еды умеренное питье способствует пищеварению. Жидкость, выпитая после еды, гасит огонь пищеварения. Ее лучше употребить через час после еды.

**Расходовать прасад нужно бережно**

Готовя и принимая пищу, будьте бережливы. Если она оказалась в избытке, не выбрасывайте ее, а отдайте животным или заройте в землю.

**Голодание полезно**

Существует день экадаши, который приходится на одиннадцатый день после полнолуния и новолуния. В эти дни лучше соблюдать полный пост или же



не употреблять в пищу зерновые и бобовые.



### СЕКРЕТЫ ВЕДИЧЕСКОЙ КУЛИНАРИИ

Один из самых важных продуктов ведической кухни — рис. Для разных блюд нужны

разные сорта риса. Чаще всего используется рис с длинным зерном.

Перед приготовлением рис перебирается, освобождается от мусора, промывается несколько раз холодной водой для удаления крахмальной пыли. Прежде чем варить рис, замочите его на 15-30 минут — впитав воду, зерна не будут прилипнуть друг к другу во время варки.

Предлагаем Вам рецепт риса с овощами.

#### САБДЖИ ПУЛАО

- 2 чашки (350 г) риса (длиннозернового)
- 3/4 чашки (100 г) зеленого горошка
- 1 чашка (100 г) стручковой фасоли (нарезанной)
- 1 чашка (100 г) соцветий цветной капусты
- 1 чашка (100 г) моркови, нарезанной ломтиками
- 2 ст.л. топленого или сливочного масла
- 1 стручок свежего острого перца, нарезанного
- 1/2 ч.л. натертого свежего имбиря
- 1/2 ч.л. куркумы
- 4 чашки воды (950 мл)
- 2 1/2 ч.л. соли
- 3 помидора, нарезанных мелкими кусочками
- 2 лавровых листа
- 2 лимона, нарезанных ломтиками

Прежде всего, заверните в небольшой кусочек ткани, сделав из него подобие чайного пакетика, следующие специи:

- 6 гвоздик
- 2 палочки корицы, раскрошенных
- 1 ч.л. семян кумина
- 1/2 ч.л. молотых семян кардамона
- 1/4 ч.л. асафетиды

Нарежьте вымытые овощи. Промытый рис вымачивайте 15 мин и дайте воде стечь. Нагрейте масло в кастрюле среднего размера и поджарьте в нем перец, натертый имбирь и куркуму.

Добавьте в масло овощи, кроме помидоров, и

жарьте еще 4-5 минут.

Положите рис и перемешайте. Затем добавьте соленую воду, помидоры и лавровый лист. Снова помешайте и доведите до кипения. Поместите в кастрюлю мешочек со специями, закройте крышкой и варите рис на медленном огне, пока он не впитает всю воду.

Выньте мешочек с пряностями и выжмите его над рисом. Положите рис в предварительно нагретую тарелку и перед подачей к столу украсьте ломтиками лимона.

Время вымачивания риса и стекания воды — 30 мин.

Время приготовления 35-45 мин.

### ПРЯНОСТИ В ВЕДИЧЕСКОЙ КУЛИНАРИИ

Ведическую кухню невозможно представить себе без пряностей. Они не только придают ведическим блюдам ни с чем не сравнимый вкус и аромат, но и обладают целебными свойствами. В основе употребления пряностей лежит АЮР-ВЕДА - ведическая наука о здоровье.

Пряностями служат корни, кора и семена некоторых растений, которые используют либо целиком, либо в измельченном виде, либо в виде порошка. Травы - это свежие листья или цветы. А в качестве приправ используют такие вкусовые добавки, как соль, сок цитрусовых, орехи и розовую воду.

Искусный подбор специй и трав помогает выявлять скрытые вкусовые оттенки обычных продуктов. Чтобы сообщить пище тонкий аромат и вкус и сделать ее аппетитной, не нужно добавлять большое количество специй, обычно их требуется совсем немного. Количество специй, необходимых для приготовления того или иного блюда, строго не ограничено; в конечном счете, это дело вкуса.

Как уже упоминалось, большинство специй обладает целебными свойствами. Куркума, например, обладает мочегонными свойствами и очищает кровь, кайенский перец стимулирует пищеварение, а свежий имбирь оказывает на организм тонизирующее действие.

Искусство применения специй заключается в умении делать масалу (смесь специй). Она дает возможность придавать повседневной пище

бесконечное разнообразие, даже блюда из обычного картофеля можно сообщить великое множество оттенков вкуса.

Некоторые смеси, такие, как панч-масала и гарам-масала, можно приготовить заранее. Они могут храниться несколько недель или даже месяцев. Панч-масала, смесь из пяти цельных специй, используется в основном для овощных блюд и дала (далом называются лущеные чечевица или горох).

Гарам-масала (буквально "горячие пряности"; их называют так потому, что они согревают тело) — это смесь молотых сладких пряностей. Ее добавляют к блюду в самом конце приготовления или непосредственно перед подачей к столу.

#### ПАНЧ-МАСАЛА

- 2 ст.л. индийского тмина
- 2 ст.л. семян черной горчицы
- 2 ст.л. черного тмина или калинджи
- 1 ст.л. семян шамбалы
- 2 ст.л. аниса или фенхеля

Смешайте все пряности и насыпьте в герметичную банку. Хранить в холодном, сухом и темном месте. Перед употреблением встряхивать.

#### ГАРАМ-МАСАЛА

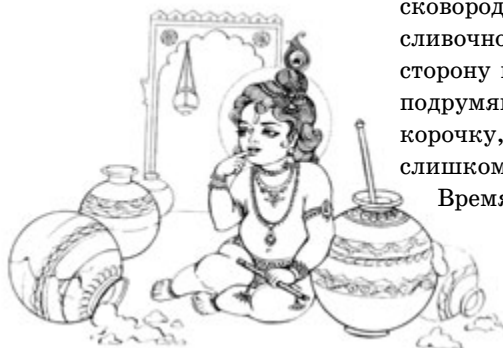
- 4 ст.л. семян кориандра
- 2 ч.л. семян кардамона
- 2 ст.л. индийского тмина
- 2 ч.л. гвоздики
- 2 ст.л. черного перца горошком
- 2 палочки корицы длиной 5 см

Каждую специю прожарьте по отдельности на сухой чугунной сковороде, пока специя немного не потемнеет и не начнет издавать характерный запах (около 15 минут).

Смешайте прожаренные специи и измельчите в кофемолке.

Хранить готовую масалу в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

Другой рецепт гарам-масалы включает в себя кардамон, гвоздику и корицу в тех же пропорциях.



Поджарив и размолов эти пряности, добавьте к ним половину мелко натертого мускатного ореха.

#### ИНДИЙСКИЕ ЗАКУСКИ

Теперь, когда мы немного узнали об особенностях ведической кухни, приводим рецепт закуски. Индийские закуски можно подавать как основное блюдо или как дополнение к другим блюдам. Они также подойдут, если вы хотите перекусить между приемами пищи.

#### АЛУ КИ ТИККИ —

##### КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

- 5 средних картофелин
  - 1 1/2 чашки (200г) зеленого горошка
  - 2 ст.л. нарубленных листьев кориандра или петрушки
  - 1 чашка (100г) нарезанной моркови
  - 1 ч.л. соли
  - 1 ст.л. лимонного сока
  - 1 чашка (100г) цветной капусты, нарезанной
  - 3 ст.л. нутовой муки (или муки из обычного гороха),
  - 1ч.л. гарам-масалы, поджаренной без масла
  - 1/2 ч.л. семян кумина
  - 1/4ч.л. асафетиды
  - 2 ст.л. сливочного или топленого масла
  - 2 стручка острого сушеного перца, раскрошенных
- Сварите картофель в "мундире". Отварите на пару другие овощи, пока не станут мягкими. Откиньте картофель и другие овощи на дуршлаг, чтобы подсушить их. Очистите картофель, размните его и смешайте в большой миске с другими овощами, пряностями, лимонным соком и нутовой мукой.
- Сделайте из получившегося пюре 8 котлет толщиной около 2,5 см. Затем нагрейте чугунную сковороду на слабом огне и положите немного сливочного или топленого масла. Жарьте каждую сторону по 12-15 мин. Когда одна сторона подрумянится, лопаточкой, стараясь не сломать корочку, переверните котлеты. Если котлеты жарятся слишком быстро, уменьшите огонь.
- Время приготовления: 40 мин — 1 час.

По материалам книги  
Адираджа дас  
"Ведическое кулинарное искусство"



**Байкал**

**Впечатления от встречи с ним  
И каждому дарит он свою сказку.**

Открывая мир — открываешь себя

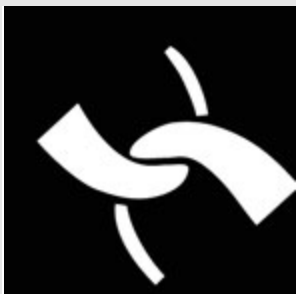


- **незабываемы**



Байкальская руна





# **Туристическая компания "В мире фантазий" Авантюр-клуб "Без Дна"**

## **Туры на Байкале**

### **"Байкальская тропа"**

Пешеходный маршрут на Байкале

июль - август, 6 дней/5 ночей

Тур проводится по запросу

Несложный пешеходный маршрут, рассчитанный на людей со средней физической подготовкой без специальных походных навыков.

Нитка маршрута: Иркутск - Большое Голоустное - мыс Большой Кадильный - мыс Малый Кадильный - Чаячий Утес - утес Скрипер - пос. Большие Коты - Иркутск.

### **"Малое Море"**

Пешеходный маршрут на Байкале, июль - август, 7 дней/6 ночей. Тур проводится по запросу.

Нитка маршрута: Иркутск - оз. Курма - бухта Хагден-Холе - река Сарма - залив Мухур- бухта "Радости" - МРС - Иркутск

### **"Старокомаринская дорога"**

Комбинированный маршрут на Байкале —

треккинг + сплав, 12 дней/11 ночей

Сроки заездов:

4 — 15 июля; 25 июля — 5 августа; 14 — 25 августа

Для сборных групп.

Первая часть программы - это треккинг по горной системе Хамар-Дабан с восхождением на Пик Черского (2090 м) и прохождением каньона реки Большой Быстрой до ее устья. На реке Подкамарной вы увидите три водопада, нижний каскад — высотой около 40 метров.

Вторая часть - река Иркут, это - рафтинг через Зырказунское ущелье с преодолением несложных порогов до 2-ой категории сложности. Программа рассчитана на людей со средним уровнем физической подготовки, опыт горных походов и сплавов не обязателен.

Нитка маршрута:

Слюдянка - пик Черского - р. Быстрая - стапель - Зырказунское ущелье - Моты.

### **"В гости к Большим Котам"**

Пешеходный маршрут на Байкале

июль — август, 6 дней/5 ночей

Тур проводится по запросу

Нитка маршрута: Иркутск - пос. Листвянка - пос. Большие Коты - утес Скрипер - мыс Соболев - радиальный выход к Чаячому утесу и мысу Большой кадильный - утес Скрипер - пос. Большие Коты - Иркутск

### **"Бухта Песчаная"**

Пешеходный маршрут на Байкале

июль — август, 6 дней/5 ночей

Тур проводится по запросу.

Начнется от п. Большое Голоустное и будет проходить по тропе ведущей из поселка в бухту Песчаную.

### **"Сила Воды" или "Два в одном"**

Комбинированный маршрут на Байкале —

сплав+треккинг, 12 дней/11 ночей

Сроки заездов:

10 — 21 июля; 31 июля — 11 августа; 20 — 31 августа

Для сборных групп

Программа рассчитана на людей со средним уровнем физической подготовки, опыт горных походов и сплавов не обязателен.

Первая часть - река Иркут, это - рафтинг через Зырказунское ущелье с преодолением несложных порогов до 2-ой категории сложности. Сплав по Иркуту начнется на месте слияния рек Большой и Малой Быстрых и закончится на выходе из Зырказунского ущелья в поселке Моты.

Вторая часть - увлекательное путешествие по Тажеранским степям в районе пролива Малое Море на озере Байкал с исследованием пещер.

Нитка маршрута:

Иркутск - р. Быстрая - Зырказунское ущелье - Моты - бухта Ая - Еланцы - Иркутск.

**Тел/факс: в Москве (095) 450-05-71**

**(095) 450-07-28**

**в Санкт-Петербурге (812) 380-74-11**

**в Иркутске (3952) 09-218**

**E-mail [vmftur@online.ru](mailto:vmftur@online.ru)**

**Web <http://www.iwf.ru>**

**Наш адрес:**

**125239, Москва,**

**ул. Коптевская,**

**д. 26, корп.2**

**Лиц. №0000197**

# ВСТРЕЧА С БАЙКАЛОМ

*Байкал - живое сердце*

*Он любит, слышит биение других сердец*

Был ясный и солнечный день. Первое, с чем я встретила - запахи... запахи моря. Как это было давно! Свежий морской ветер, дым коптильни и синева, невообразимая синева Байкала... Вдали, над белой полоской тумана, голубые горы цвета неба, от неба их отделяют синие вершины.

- Здравствуй, отец Байкал, я пришла к тебе. Я так долго ждала этой встречи.

- Дитя, дочка, душа ребенка... Смешная и трогательная, - шептал Байкал.

Сердце доверилось, открылось. Детская, чистая радость вырвалась наружу, я встретила с детством. Чистая радость! Живая, яркая. И любовь, любовь с первого взгляда.

Захотелось остаться, впервые захотелось остаться именно здесь, с Байкалом. Долго я сидела на пригорке и смотрела, смотрела на озеро - море. Все остальное куда-то отодвинулось. Рядом пролетел огромный ворон и громко, призывно каркнул - кар-р-р-р, приглашая идти вдоль Байкала, и я пошла по тропе, идущей слегка в гору. Заманчиво и приятно было ощущать тропу, ведущую куда-то, но вот она свернула резко вверх и одновременно пошла над обрывом. Снова выплыл страх, СТРАХ, который появлялся в экстремальном походе по Алтаю, всепоглощающий, проникающий в каждую клетку. Хочется сразу же остановиться и повернуть обратно. Нет! Не хочу, знаю, что надо снова его преодолеть. Тела не чувствую, один страх. Шаг, только сделать шаг. Ступила на тропу и... А земля поддерживает, так надежно и тепло...

Первый ярус пройден, может, обратно? И вдруг внизу, на берегу показалась женская фигурка и закричала: "Пройдите дальше, там очень красиво!"

Ну вот, снова призыв. Без мыслей просто пошла. Снова страх, поднялся к тому же сильный ветер. Теперь уже просто сквозь страх поднимаюсь все выше и выше. Внизу обрыв все круче, а порывы ветра все мощнее. Впереди

большое дерево, пробираюсь к нему и... вот она, награда - КРАСОТА! Залив чудной красоты, бархатистые склоны, обнаженные скальники и ветер, могучий и смелый. Я держалась за дерево и смотрела, смотрела, хотелось впитать это чудо. Запомнить. Казалось, что дважды такое увидеть невозможно, но тут мой спутник-страх подсказал, а ведь назад возвращаться надо и теперь спускаться... И я снова, как человек-былинка, стала делать неуверенные шаги.

Плохо, что неуверенно, лучше осторожно. Только верить, верить тропе. Шаги стали более уверенными. Там, где был первый сильный страх, прошла туда и обратно несколько раз. Почувствовала уверенность, уважение к себе. Окрыленная маленькой победой над собой, решила искупаться в Байкале. Это желание настолько меня захватило, что я не стала искать удобной тропы, а решила прямо здесь, с обрывчика, спуститься. Хотя видела, что удержаться будет трудно, очень гладкая, вымытая поверхность, да и обувь не совсем подходящая - кроссовки. Да ладно, попробую. Шаг, другой и... сорвалась, на брюшке поехала вниз. Интересно, в такие моменты обычно ни о чем не думаю, и на Алтае так же было, правда, там я неслась головой вниз. Приземлилась удачно, только животик содрала немного. Вся грязная, в пыли, ну теперь точно купаться придется. Снимаю одежду, старательно вытряхиваю, а за спиной голос: "Что вы делаете!?" Нет никого. Почему нельзя? Нет, не думаю, иду к Байкалу. Разыгрались большие волны. Вошла в воду, облила себя, дальше не пошла, на первый раз хватит. Когда согрелась, вновь присела на пригорке. Не хочется уходить и все тут. А потом слышу, как голос зовет к людям.

Мой мир, моя жизнь среди людей. И как же тяжело стало среди людей! Тело, как электрический проводник, а сердце, сердце, как же ему было больно, но только разве может сердце открыться без боли?.. Пусть больно, я все равно пойду к людям.

**...а сердце,  
сердце,  
как же ему было  
больно,  
но только  
разве может  
сердце открыться  
без боли?...**

**Хочется  
сразу же  
остановиться  
и повернуть обратно.  
Нет!  
Не хочу, знаю,  
что надо снова его  
преодолеть.  
Тела не чувствую,  
один страх.  
Шаг,  
только сделать шаг.  
Ступила на тропу и...  
А земля  
поддерживает,  
так надежно  
и тепло...**

*Аюлла*

# Зимнее путешествие

Холодная сибирская весна. Впереди ждет сердце Байкала — остров Ольхон. Пронизывая бескрайние белоснежные просторы, дорога несет нас к нашей цели. Небо сливается с землей, не за что зацепиться взгляду, бело-серая даль вокруг уносится далеко за горизонт.

Тихо. Светает. Мы в пути уже несколько часов. Где-то далеко в ночи остался спящий Иркутск. Останавливаем машину у въезда в Ольхонский район. Надо соблюсти старинный бурятский обычай — побурханить — налить стопочку, брызнуть водкой на четыре стороны света, поприветствовать духов места и выпить водку, а потом уже спокойно продолжать свой путь. Темная колея дороги медленно устремляется вниз. Три часа пути по материк пролетели незаметно. Вот и долгожданная переправа через Байкал. Деревянный паром отдыхает в стороне. Осторожно съезжаем на лед. Впереди раскинулись километры чистого, гладкого зеркала. Под ногами черная бездна воды, покрытая прозрачной толщей растрескавшегося льда. Машина скользит, теряет управление и кружит вокруг своей оси как балерина. Перед нами — остров Ольхон. Серый пасмурный голый (результат вулканической работы) он потрясает издали своей пустынностью. И почему его назвали сердцем Байкала? Какое, на первый взгляд, неприветливое и суровое у Байкала сердце. Тут появляется большое желание повернуть обратно. Но долгий путь, который мы уже проделали, и люди, ожидающие нас на острове, не позволяют поддаваться всяким сомнительным мыслям. Дорога змейкой поднимается по холму и углубляется в остров. Десятки километров окружающих бесформенных просторов, покрытых травой серого, желто-коричневого цвета, слегка припорошенных снегом, напоминают позднюю холодную осень. На Ольхоне снега почти не бывает даже в самые лютые зимы. Сильные ветра начисто выметают степи, сбивая снег к берегу озера и окутывая им прибрежные льдины.

Въезжаем в Хужир — маленький темный поселок без особых достопримечательностей. Широкие улицы, деревянные дома, везде простота и скромность. Тишина царит здесь. Лишь изредка оглашает ее лай многочисленных дворовых собак, которые целыми стаями носятся по улицам. Опять накатывают

тягостные раздумья: "Зачем мы потратили столько времени в пути?". Хужир — обыкновенная российская деревня. Мы располагаемся в простой избе с печкой и деревянными полами. Немного передохнув, собираемся продолжить путешествие и добраться на машине до самой северной точки острова — мыса Хобой. С грустью сажусь в машину. Теперь дорога будет пролегать не по берегу, а вдоль него по озеру. Опасливый водитель опять бурханит, задабривая духов перед длительным переездом. Ах, Саша, Саша, а еще коренной сибиряк! Мы снова выезжаем на лед и движемся вдоль берега. И вдруг на наших глазах происходит самое настоящее чудо: мы понимаем, что совершенно пустынный, неприветливый остров живет и дышит. Каменистые выступы береговых скал, как дикие животные, взирают на нас со своей высоты. Они гордо возвышаются над ледяными заснеженными торосами — горами беспорядочно нагроможденных байкальскими ветрами ледяных глыб, тонких кристалльных пластинок, издали мерцающих на солнце светло-голубым сиянием, как подножие хрустального дворца снежной королевы. Они таким плотным сверкающим и непрístupным кольцом окаймляют остров, что не сразу отыщешь среди них дорогу. Мы скользим вдоль берега по застывшей зеркальной глади воды. В окне машины на фоне ясного голубого неба мелькают разнообразные силуэты. Лысая коричневая морда бегемота с серою изрытой годами кожей сменяется профилем испуганного мужского лица, устремляющего свой молящий взор в открытое небо. Три брата великана, направляются прямо в открытое байкальское море. Внизу у самой воды острые каменистые уступы, облизанные ледяным языком Байкала, издали напоминают белоснежные свечи, устремленные в небо. Чем дальше мы продвигаемся, тем неожиданнее открывается для нас зимний мир Ольхона. Как будто оправдываясь за первое мрачное впечатление, полученное нами от острова, природа дарит нам дивную красоту ледяного Байкала. Покрытые ярко-оранжевым налетом серые прибрежные горы вырастают из белых сверкающих на солнце обледенелых глыб, очень похожих на огромные шары гигантского мороженого всевозможных размеров. Перед нами на долгие

# на Ольхон

бескрайние километры узкой змейкой сквозь торосы тянется ледяной путь. Машина стремительно летит над черной бездной. Из-под колес доносятся гулкие взрывы-стоны трескающегося в солнечных лучах Байкала. От каждого вдоха этого необъятного великана и мысли, что мы можем стать его добычей, замирает сердце. Мелкие трещины от колес разбегаются в разные стороны. Прозрачные толщи льда насквозь пронизывают тончайшие нити мелкой паутины, принимающей самые невероятные формы: птиц, рыб, людей. Россыпи мелких белых пузырьков воздуха, застывших во льду как белая крупа, растворяются в черной глубине. Поднимаясь вверх, они выстраиваются в изящные нити. Снова трещит лед. Пых, пых, пых — раздается из глубины, будто в чайнике клокочет вода. А мы стоим на крышке чайника, и все внутри холодеет при мысли о том, что крышка случайно приоткроется и кто-то из нас станет его неожиданным гостем. Мы ложимся на гладкую поверхность и всматриваемся в черноту, слушая гулкое дыхание Байкала.

Мы уже почти добрались до мыса Хобой — самой крайней точки острова, культового места проведения шаманских обрядов, как вдруг путь преградили сотни метров неприступных снежных торосов.

Оставив машину, мы продвигаемся дальше уже пешком, скользя между темной зеркальной бездной и бескрайними голубыми просторами, где распахивают крылья огромные белоснежные птицы — облака. Здесь нас приветливо встречает хранитель шаманского мыса — каменный монах, устремляющий свой мудрый взор в открытое море. На ветру развеивается его бурая каменная борода. А за массивной спиной в маленьком укромном

уголке прячется пещера. Ледяной дворец, украшенный свисающими с черного потолка прозрачными хрустальными тончайшими сосульками, звенящими на ветру. Бескрайняя белоснежная пустыня открывает свои просторы сквозь небольшое узорное окно пещеры. Другой берег Байкала теряется в молочной дымке. Шаманский остров, шаманское место, шаманский дух наполняют пространство ощущением чуда. Гордые каменные лица, сотворенные природой и взирающие на нас с вершин прибрежных скал, удивляются спокойствию, с каким мы обходим их со всех сторон. Под ногами гудит Байкал. Сквозь толщу льда из черной глубины доносится глухое чавканье. А вокруг тишина, и только три ворона с громкими криками кружат над вершинами скал, почуяв приближающуюся добычу. Становится немного жутковато. Вечереет. Мы возвращаемся в Хужир, где с берега наблюдаем красно-фиолетовый закат. Нас провожает зимнее солнце. Спокойной ночи, Байкал. Спасибо тебе за гостеприимство и радость новых открытий, незабываемых ощущений от полета над бездной.

*Анна Краснова*



“Золотой лед”



**Центр приключений и путешествий  
"В мире фантазий — Саяны"  
"Гостевой дом "Приют Альпиниста"**

*Активный отдых на Байкале, в Прибайкалье и Бурятии.  
Монголия, Алтай и Киргизия.  
Экскурсионные туры по древним городам Узбекистана.  
Отдых и лечение на озере Иссык -Куль.*

## **Аршан - Саяны!**

**Гостевой дом "Приют альпиниста"  
выполнен в приключенческом стиле,  
гости сразу погружаются в атмосферу романтики и путешествий.**

Вам предложат:  
2-х местные номера  
(с возможностью трехместного размещения);  
полулюкс  
(двуспальная кровать + дополнительная кровать) с балконом;  
туалет и умывальная комната в доме,  
летний туалет во дворе;  
каминный зал, сауна, бар, домашний кинотеатр;  
территория со стоянкой для машин,  
пикниковая площадка;  
домашнее питание, национальная кухня,  
возможна организация пикников;  
прокат туристического снаряжения и велосипедов.

Возможности центра:

"большой выбор экскурсионных и активных туристических программ - сплавы, треккинги, мультиспортивные, этнографические, экологические и корпоративные программы, прогулки на лыжах, посещение священных и культовых мест Тункинской долины.

## **Открывая мир — открываешь себя**

**Республика Бурятия, Тункинский  
район, курорт Аршан,  
ул. Братьев Домышевых, д. 8.  
Тел.: 6-97 (заказ через телефонистку)  
Тел. в Иркутске : (3952) 209-218**

**Москва, ул. Коптевская, д. 26, корп. 2  
Тел/факс: (095) 450-0571  
450-0728  
E-mail: [tourism@iwf.ru](mailto:tourism@iwf.ru)  
web - sait : [www.iwf.ru](http://www.iwf.ru)**

# СКАЗКИ ОТ ШТОКА



Шток - это я.  
Мур - мяу...

## СКАЗКА ПРО ДОМ И ЕГО ОБИТАТЕЛЕЙ

Весело трещат дрова в камине. Тепло и уютно в каминном зале. Я, Шток, сижу в кресле и рассказываю свои сказки.

Мое полное имя — Альпеншток и живу я в Аршане, в гостевом доме "Приют Альпиниста". Со мной вместе живут братья (это они так себя называют, братья аршанцы), сейчас зима — их четверо, хотя летом было го-ррраздо больше!

Они все разные: смешные и неуклюжие: утром рано бегают, суетятся, хлопают дверями, аж ручки у бедных дверей отлетают. Это они в игру такую играют: "смену сдал? смену принял!", — называется эта игра: заглядывают во все углы, пыль ищут, грязь всякую. Лучше б мышей искали! А потом пьют чай, громко разговаривают (обсуждают, как им братьям жить!!!). Потом мальчики рубят дрова, топят печки, девочки готовят разную еду, пекут всякие плюшки.

А еще они иногда ходят в горы. Тоже игра такая есть, приют-то альпинистский, вот они и играют в альпинистов. А я ни во что не играю, я просто здесь ЖИВУ, я здесь — Хозяин, а они все у меня в гостях!

Нет, в одну мы играем вместе — замываем гостей.

Умываюсь я после еды, а братья все бегут и смотрят, достану лапкой за ухом, или нет? Ура! Кричат братья: "К нам гости едут!" — это если достал, или "ну Штока, ну миленький, ну еще чуть-чуть".

Когда гости, это всегда хорошо, и рыбка будет (без дурацкой каши), и братья сытые, веселые и довольные.

**До-о-ммм у на-а-ас жж-иво-о-ой и во-о-олл-шебный**

А еще иногда, редко правда, приезжает наш ПАПА! О! Это всегда большое событие!!!

А Папа такой пушистый, как я, мрррр, внутри мягкий, ходит пружинисто, дверями не хлопает, от него так вкусно пахнет, я забираюсь к нему на колени и мрррр, душа поет... А еще братья иногда варят такой напиток, глинтвейн (это горячее красное вино со специями всякими). Называют они его "Сказки от Штока". Знают, какой я любитель сказочки рассказывать.

Дом у нас живой и волшебный.

Есть в доме камин, это такая хитрая печка, в которой живет Хозяин Домашнего Очага — Огонь! Его здесь, в Бурятии, почитают особо: кормят маслом топленым, а не подкормишь, он и рассердится — дрова будут плохо гореть и чадить, дыму будет много.

А печек в доме еще две. Буля большой и буля маленький.

Буля большой живет в столовой. Он важный и тепла от него много...

Это только если братья вовремя дров подбросят, Огонек подкормят. И тогда в столовой тепло: а я приду с морозца, пушистый, красивый, поем рыбки, умоюсь хорошенько и растянусь во весь свой громадный, кошачий рост и с мурчанием, благодно сплю себе...



Вождение. Ты и Я.  
 Мы вместе — сила,  
 приводящая в движение все вокруг.  
 Ты — вдохновение.  
 Ты — полет ввысь.  
 Ты — мое влечение.  
 Что я без тебя?  
 Замороженная принцесса, спящая красавица.  
 Будь со мной, моя будоражащая сила.  
 Мы с тобой  
 осуществим самые дерзкие планы,  
 Осилит непосильное,  
 одолеем неодолимое.  
 Ты — то, что движет высокое во мне.

Но вместе с тем,  
 Ты — соблазн,  
 Ты — искушение.  
 Как устоять против тебя?  
 Если я в своем стремлении к Богу забыла о Боге,  
 Если смыслом стало само стремление,  
 Значит ты — сильнее меня,  
 Я в твоей власти,  
 меня просто нет.  
 Ты выросло в страсть,  
 уничтожило меня.

Кто виноват?  
 Нет, это не ты виновна,  
 это я ослабла,  
 Поддавшись низкому и сытому,  
 Я искалечила тебя, превратив прекрасный  
 вдохновляющий поток  
 В грязный омут  
 мелких желаний и устремлений.

Как вернуть первозданную гармонию тебе?  
 Моей верой в тебя!  
 Кто, как не ты, даст мне крылья взмыть над  
 бездной,  
 Чтобы увидеть свет,  
 обрести себя в радости и свободе.

Наль

# К у в а н д ы к

ИЛИ

НЕСЕРЬЕЗНОЕ ЭССЕ

НА ТЕМУ:

“КАК Я ПЫТАЛАСЬ  
 СТАТЬ СЕНКЕВИЧЕМ”

*Посвящается  
 Наль — душевному другу  
 и духовному наставнику  
 с любовью и благодарностью*

В любом деле — главное экипировка  
 “встречают по одежке...”. Экипировались  
 мы отлично: рюкзак, компас, инструкция  
 по защите от насильников, карта (чтобы  
 их легче было искать), бинокль (чтобы  
 опять же этих насильников лучше видеть),  
 котелок, БэПэшки, куртки, шляпки —  
 у меня спортивная, как у настоящего  
 туриста, а у моего опытного инструктора  
 — ну очень кокетливая, не понять — куда  
 собралась?

Вышли на маршрут с опозданием,  
 проспали, затем долго не могли  
 привязаться к солнцу на балконе. По  
 какой-то неведомой причине оно в этот  
 день решило взойти на северо-востоке.  
 У природы свои причуды.

Наш путь проходил вдоль  
 стратегического объекта под названием  
 “шламовое поле” и далее, по  
 рекомендациям наших инструкторов-  
 советчиков-краеведов-егерей-охотников,  
 курс на телевышку, так как это  
 единственное место в нашем районе, где  
 нет медведей, диких тигров и пантер, в  
 остальных местах они бродят просто  
 стаями, как стада коров.

Стратегический объект миновали  
 благополучно, хотя риск быть  
 задержанными, как террористы, был.



# - ДОЛИНА СЧАСТЬЯ

*Я подумала о себе как проводнике. От мысли — к действию. Оно не заставило себя долго ждать. На предложение подруги организовать поход по уральским холмам, откликнулась сразу. И вот. Я лечу в командировку — в замечательный город Кувандык. Говорят, что в переводе это означает "долина счастья".*

Очень уж интересную парочку мы собой представляли: настоящий турист с рюкзаком, свадебным букетом, "бомжеватого" вида (то бишь я) и Наль — вся такая кокетливая в шляпке, очках, "ах", "ах".

Далее вперед на телевышку. Идем, идем, вверх, вниз, мошка нас грызет. Я пыхчу, отдышаться не могу, стараюсь изо всех сил не посрамить честь завода, семьи, города и т.д., тружусь одним словом. А мой верный штурман, он же инструктор, он же Наль — прыг-скок по горам весело и непринужденно как кузнечик, карту откроет — на компас смотрит внимательно — привязывается к чему-то, так я и не поняла этих премудростей. Потому что привязка к объекту, вокруг которого нас весь день водили опять же неведомые силы, те, что утром солнце "взошли" не с той стороны, состоялась еще вечером и не с помощью компаса, а с помощью моего языка ("Вот она - сила мысли" Примечание Наль). Я имела неосторожность сказать, что дальше Ибрагимово (населенный пункт) у меня сил не хватит идти. И все — этого было достаточно, так крепко привязались. Идем, идем, взберемся на горку — Ибрагимово — и снова в путь — якобы в противоположную сторону — и опять Ибрагимово. Не стали сильно сопротивляться — погода прекрасная, природа великолепная, мошки уже не кусают, ну Ибрагимово, так Ибрагимово.

*Я переводу верю — прожила в этом месте много замечательных мгновений.*

*Можно сказать и так:*

*Ни Канары, ни Париж*

*С Кувандыком не сравнишь.*

*И вот что из всего этого получилось.*

*Глазами моей подруги — начинающего туриста.*

Хорошо!

По горам мы обогнули этот поселок, вышли к реке Сакмара. Идем, радуемся жизни (особенно я, пыхтеть не надо). И вот она дорожка прямиком нас приводит в ... Ибрагимово. По этому поводу у нас начался ну просто истерический смех. Что же делать? От судьбы не уйдешь, значит надо пообщаться с местным населением. Зашли в дом по пути, водички попить. Сидим на обочине — водичку попиваем. Тут тетенька — местный абориген с бутылем (не хилым, литра полтора) самогоночки, предлагает: "Девчонки, стакан давайте, налью". Но у нас сила воли, — устояли! А соблазн был велик!

Все — финишная прямая Ибрагимово — Кувандык. И потом, самое приятное — в нашем путешествии: банька, бабушка, чай .

**Кувандык и проводник**



**ИЗЖИЗНИ**

**Отшельничество.  
Что это?  
Бегство от жизни  
и её проблем?  
Глубокое изучение  
собственного  
внутреннего мира?  
Как  
обеспечить своё  
физическое  
выживание  
в изоляции от  
цивилизации?  
Так что же  
происходит с  
сознанием в  
условиях  
длительного  
одиночества?  
Он —  
исследователь:  
задача,  
эксперимент,  
результат.  
И снова в путь.  
Так живет  
Отшельник.**

Уже долгие время я наблюдаю за своими внутренними состояниями во время длительного отшельничества. Оказалось, что для проникновения в их кармические причины необходимо достаточное удаление от цивилизации. Только в Сибири, в горах, я почувствовал, что отработка кармы там ускоряется в 2-3 раза. Конечно, если решительно настроиться на внутреннюю работу.

Поиски безлюдных мест привели меня на Урал. Я изрядно облазил горы Пермской и Свердловской областей. Обнаружил много интересных вещей. Почти все прелести Сибири имеются уже в Уральских горах, куда ехать всего сутки, а не три-четыре дня, как на Алтай или Саяны. На широте Петербурга, особенно в горах выше 600 метров стоят сплошные вековые кедрачи — очень красиво. Выше 1000 м прекрасная, удобная для ходьбы каменистая тундра — курумники. Их длина порой достигает 100 км, а ширина 3-8 км. Тоже очень приятно. Много тихоструйных рек с чистой водой и скоростью течения, сравнимой с быстрыми реками равнин. Особенно хороша Вишера, начиная с гор, она очень удобна для рафтинга. Летом здесь жарко, как в Сибири. Но зимой прожить там достаточно долго в палатке будет трудновато. Могли бы выручить избушки охотников, однако зимой-то они, как правило, заняты. Надо, пожалуй, строить свою.

Очередной поисковый эксперимент я все-таки решил поставить в Крыму. Было интересно выяснить свои возможности и проверить место на пригодность к длительному, на полгода, проживанию.

Знакомые спелеологи подсказали, что есть подходящие каменоломни в селе Каменка, что в 40 км севернее Феодосии, на берегу Азовского моря. Место оказалось на редкость удачным.

Каменоломни тянутся от самой деревни

вдоль моря на 6-7 км на восток. В войну их бомбили, поэтому открытых входов не меньше полусотни. Высота сводов 2-5 м. Это не Саяны, где вход — "Кошачий лаз". Камень - белый плотный ракушечник, высота залов нередко достигает 8 м, порой напоминая недостроенные подземные храмы. Правда, немного холодновато — всего 8-9 С. Если наверху дуют сильные ветры, то даже на глубине 100 м ощущаются небольшие сквозняки. Но я не мерз, снаряги мне хватало. Удобно добираться, красиво и в самом деле тихо. За месяц жизни в самих каменоломнях я людей ни разу не видел.

Все складывалось само собой. Быстро добрался до Каменки, отошел от нее метров на 700 и нырнул в каменоломни. Через 20 минут нашел подходящее место и стоянки не менял.

Если раньше я искал просто тихое удобное место, чтобы спокойно пожить, избавиться от городского стресса, то, отдохнув, понял, что следующая стадия отшельничества — это борьба. Однажды я поставил очередной эксперимент: полежал часа три на солнышке, классно! Спустился в каменоломни — холодно. Холод вообще стимулирует к действию, и я понял, что пора не отдыхать, а заняться делом, как все приличные отшельники.

Первую неделю, пока не освоился с местом и оно меня не приняло, было не очень спокойно и удобно. Но потом привык, успокоился, и стало нормально. Иногда хотелось плюнуть на все и удрать. Понял, происходит это в основном из-за того, что сам себя мысленно накручиваешь.

Можно спокойно жить, ничего не делая, духовного роста почти не будет, если особо себя не ограничиваешь.

Для начала я 3 дня не выходил на свет. Через какое-то время полезли всякие пакости: тоска, нестерпимое желание выбраться на солнце, крутанул радикулит.

# О Т Ш Е Л Ь Н И К А

Стал разминаться, делать асаны, терпел, расслаблялся. Постепенно все прошло.

Основная практика, которой я пользуюсь в подобных случаях — расслабление: представляешь маленький шарик на глубине 3 см под темечком и чувствуешь, что от него идет расслабление по всему телу. Обими руками держал мудры - кончики мизинца, безымянного и большого пальца прижаты друг к другу, остальные раскрыты. Староверская щепоть. Можно держать щепоть и нововерскую, они помогают расслабляться почти одинаково.

Пытался гонять энергию по позвоночнику. Запускал поток и мысленно усиливал его.

Никогда не думал, что во мне сидит столько страхов. При городской и даже походной жизни у меня редко возникали страхи. Но, оказывается, я их просто неосознанно избегал. Например, есть страх заблудиться. Вместо того чтобы побороться, идти в дебри, идешь вдоль тропы и страха не трогаешь.

Надо было не убегать от них безотчетно, как все и делают обычно, а разбираться с ними. Холодом, лабиринтами катакомб, я вызывал в себе страх выше среднего. Затем добросовестно расслаблялся, и страх постепенно уходил. Примерно так я делал и со многими другими неприятными состояниями.

Иногда пугала погода: не зальет ли меня дождь, не будет ли при тумане слишком сыро. Иногда где-то шатались камни - боялся, не упадет ли что на меня. Но постепенно страхи проходили. Хотя порой и приходилось вылезать на поверхность, чтобы разобраться в причине. Как правило, это удавалось.

Причем, это были страхи, вызванные чаще внешними причинами, но были также и внутренние. Страх боли, холода... Делал растяжки до боли, охлаждал себя

на расслаблении. И наблюдал, до какой степени тело терпит неприятные ощущения, а душа — боль и страх. Понемногу возрастали и гибкость, и привычка бороться с неприятностями.

Во время сна возникало сексуальное желание — частое и сильное. Оно было без образов. И снова расслаблялся и держал мудры, и оно проходило само собой. Становилось легко и спокойно.

У меня открылось видение астрального мира, стал видеть образы достаточно четко и ясно, хотя и менее ярко, чем в жизни. Очевидно, все это было во мне и раньше, но внешние шумы отвлекали от внутреннего состояния. Как в кино, передо мной проходило множество образов и звуков. Люди, природа и т.д. Здесь тоже помогало расслабление. Старался с образами не общаться, и они уходили. При желании можно было хорошо строить свои образы, но я решил этого не делать. Мир духов — мир лукавый. Если ты лежишь в удобной позе, сыт и доволен, идут прекрасные картинки. Иногда при желании можешь полетать в облаках, среди звезд. Но как только себя напряжешь, например, болью в растягивании тела, тут же выскочат всякие войны с мечами-косами и начнут размахивать в твою сторону; и чем сильнее себя дожимаешь, тем ближе они подбираются. Бьют не по тебе, а в воздух, но все равно — не сильно радует. Последние дни больше тренировал, а не изучал себя.

В итоге я понял, что месяц так прожить могу. А пожалуй, свободно проживу и год. Единственное, что смущает — не оказалось бы слишком холодно зимой.

Ну что же. Буду продолжать разбираться в себе и дальше.



**Отшельник.**  
Где ты сейчас?  
Куда повели тебя  
дороги поиска  
духовных истин?

*Отшельник*

# ЧЕЛОВЕК С СИГАРЕТОЙ

*Человек вставляет в уголок рта короткую белую палочку, поджигает ее и вдыхает в легкие продукты ее горения, выдыхает и снова втягивает... Палочка догорает, остаток летит в сторону, человек садится за руль автомобиля и уезжает.*

*Быстрее из этого ужасного, пыльного и смрадного города, скорее на природу, на дачу, на свежий воздух! Наконец-то лес, трава, пение птиц. Человек выходит из машины, вдыхает полной грудью - какое блаженство. Достает из маленькой коробочки короткую белую палочку, вставляет ее в уголок рта...*

*Абсурд? Бесспорно, как и многое другое в нашей жизни. Почему мы так редко смотрим на привычное свежим взглядом?*

*Я думаю, что 2-3 выкуренные за день сигареты не принесут вреда организму больше, чем часовая пешая прогулка по Садовому Кольцу.*

*Наверное, главный вред курения состоит в зависимости человека от процесса курения и от никотина. Предлагаю обсудить тему "Курение" как одну из зависимостей. Зависимостей у человека множество, например, зависимость от телевизора или зависимость от чужого мнения, причем, неважно, похвала это или критика. Я не говорю уже о наркомании или алкоголизме, разрушительное влияние которых наиболее заметно. Подозреваю, что у всех зависимостей один корень. Сегодня мы публикуем некоторые факты о табакокурении, рассказ об опыте человека, бросившего курить, и ответы курильщиков на анкету.*

*Жду ваших откликов. Какие зависимости вы обнаружили у себя? Почему, по-вашему мнению, кто-то более зависим, а кто-то менее? Как стать независимым, то есть свободным?*

*Арсений Серебряный*

## КАК Я БРОСИЛА КУРИТЬ

Две девчонки-шестиклассницы раскуривают сигаретку в подвале. Одна уже бывалая, она пробовала курить летом у бабушки в деревне — это моя подружка; второй и жутко, и любопытно — это я.

Утро в студенческом общежитии. Летние каникулы уже начались, а нас не отпускают домой, заставляют отмыывать другое крыло общежития после ремонта.

Нас в комнате трое, мы еще не вставали, но у каждой уже сигарета в руках, пепельницами служат раковины рапанов. Дым стоит коромыслом, мы хохочем по любому поводу и, если не изменяет память, даже поем песни. Мы выглядим как привидения: не выспавшиеся, с синими кругами под глазами... Зато не какие-нибудь зануды, а современные девчонки!

Но я знаю, что очень скоро уеду домой, к маме с папой, и буду хорошей девочкой. "...Шалун уж заморозил пальчик: Ему и больно и смешно, А мать грозит ему в окно..." Он тоже чувствует себя под маминой защитой.

Первый раз я бросила курить, когда мы с мужем и сыном переехали из родительской квартиры на съемную. Закончился мамин контроль (или защита?), курение из эпизодического стало регулярным. "Не заходи в кухню, я проветриваю", — говорю я пятилетнему сынишке, когда собираюсь покурить.

Он смотрит на меня недоуменно, но ничего не говорит, и мы оба делаем вид, что верим друг другу. Врать в эти глазки скоро стало невыносимо, сигареты были принесены в жертву спокойствию совести.

Через пару лет я снова закурила. Я стала взрослой — перестала прятаться и от родителей, и от сына. Мама говорит: "Ты ведь не взятяжку?". Я улыбаюсь в ответ, мы обнимаемся и смеемся, каждая о своем.

Зимним утром я накидываю дубленку поверх пижамы и иду курить на веранду. Окна в морозных узорах, сигаретный дым горечью проникает в меня, обволакивая горло, первая утренняя сигарета вызывает легкое головокружение. Это мое время. Можно просто смотреть в проталинки на стекле и ничего не делать. Я как будто выпадаю из жизни и окукливаюсь на это короткое время вдыхания и выдыхания дыма. Терпеть не могу, когда нарушают мое уединение. Следующая сигарета после чая, потом на работе... Покуришь — так противно во рту. Надо запить или заесть. Поешь — можно и покурить. Начало и окончание каждого дела, например, мытье посуды, ознаменовывается сигареткой.

Мне стало труднее бегать, дышать, от меня пахнет дымом, мне стыдно перед сыном за свою слабость. Мне мешает мое курение. Но бросить курить я не могу. Я зависима от сигарет! Закуривая, каждый раз думаю, что обязательно надо бросать, проходит какое-

то время — рука сама тянется к пачке, ну, не так же прямо сейчас и бросить, надо к этому как следует подготовиться. А когда? Кто определит день, или грань, за которой изменения, происходящие вследствие курения, станут необратимыми? Я в постоянном раздвоении, голова моя занята этой борьбой. Вместе с решимостью бросить курить растет количество выкуренных в день сигарет. Я решила: брошу курить, когда поеду в отпуск на море. В ближайшее после принятия решения лето поездка не удалась, и мой ад длится еще год.

Курить я все-таки бросила. В аэропорту, перед поездкой на море. Все произошло на удивление легко. Не стала курить — и все. Изредка мысль снова находит ту наезженную сигаретную дорожку. Откуда-то из закоулков памяти всплывает желание вдохнуть дым, красивым жестом стряхнуть пепел, разделить компанию курящих... "Ну уж, нет!", — гоню я прочь эти отжившие состояния. В муках я завоевала свою свободу от курения и не позволю сигаретам опять взять верх!

*Маюли*

#### АНКЕТА

**Почему у Вас появляется желание выкурить сигарету?**

**Собираетесь ли Вы бросить курить?**

**Ваш пол, возраст, стаж курильщика и количество выкуренных в день сигарет?**

— Чувствую зияющую голодную пустоту внутри, которую хочется заткнуть, заполнить сигаретой или, на худой конец, едой, а то и всем вместе. Да, собираюсь.  
Ж, 45, 20, 1 пачка в день.

— Курить побуждает запах сигаретного дыма, реклама сигарет, разговоры о курении. Когда покуришь, возникает чувство, что сделал что-то очень важное. Нет, не собираюсь.  
М, 16, 2, до 10 сигарет в день.

— Курю по привычке, когда хочу расслабиться, отвлечься, почувствовать состояние, в котором хочется находиться. Да, собираюсь бросить.  
Ж, 46, 26, 1 пачка в день.

— Курение как наркотик, очень хочется курить, когда нервничаю, когда спокоен, могу не курить час, два, а то и три. Захотел бросить курить после инфаркта, до этого не собирался.  
М, 55, курю с 14 лет, в последнее время количество выкуренных сигарет снизилось до 1 пачки в день.  
Курю, когда нечем заняться. Когда нервничаю, хочется или покурить, или что-нибудь съесть. Когда все идут курить, я поддерживаю компании  
Ж, 23, 6, до 10 сигарет в день.

#### О ТАБАКОКУРЕНИИ

(ПО МАТЕРИАЛАМ ИНТЕРНЕТА)

**Ежедневно 11 000 людей умирают от связанных с табаком болезней.**

Табакокурение — это "инфекционная болезнь". "Инфекция передается" путем рекламы и пропаганды, на которые табачная индустрия тратит миллиарды долларов. Рекламные объявления о табаке обращаются к нам на улиц, в фильмах, из радиоприемников, телевизоров, со спортивных мероприятий. Куда бы наши дети и мы ни повернулись, повсюду кто-то или что-то призывает нас курить. (из послания Доктора Gro Harlem Brundtland, Генерального директора Всемирной Организации Здравоохранения к Всемирному Дню Без Табака 2000 года). В мире проживает более 1,1 миллиарда курильщиков. В России курят 58 % мужчин и 12 % женщин. В Англии — 30% и 28%, в США — 28% и 24% соответственно. Меньше всего курят узбечки и китайки.

**В России курят 16% детей до 10 лет.**

По данным комитета по здравоохранению администрации Санкт-Петербурга, в старших классах курят уже 27% подростков.

**В 1908 г. администрация Нью-Йорка запретила женщинам курить в публичных местах,** но первые нарушительницы закона немедленно начали борьбу за свои права. С тех пор курение стало ассоциироваться с движением за эмансипацию женщин.

**Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, 40 из которых вызывают рак.**

В дыме присутствуют радиоактивные вещества, полоний, свинец, висмут. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает за год дозу облучения в 500 рентген.

**Каждый четвертый умирающий от курения в Европе - гражданин России.**

Злокачественная опухоль возникает именно из-за курения в 90% случаев у мужчин и в 75% — у женщины. Риск возникновения респираторных заболеваний у детей увеличивается прямо пропорционально степени курения родителей. Такие данные во Всемирный день борьбы с курением приводит российский Минздрав. Опросы Всемирной организации здравоохранения показывают, что 70% курильщиков хотели бы отказаться от этой привычки, но не могут этого сделать самостоятельно, сообщает РСН.

# Р О Ж Д Е Н И Е

Хочу представить совсем еще молодого в творчестве автора, мою подругу детства - Боардо Татьяну. Бойкая, симпатичная и веселая — такой я помню ее в детстве.

Наши пути разошлись, мы еще пытались общаться, но у каждого свой путь.

У нее появилась семья, ребенок и собака Дора, дела и заботы. Вроде, все нормально, как и у всех.

Прошло время, вырос ребенок, у мужа своя жизнь. Любимая, верная Дора умирает.

И что-то вдруг сломалось...

Пустота... Никого ... Ничего...

Жутко, кругом живут люди, которые когда-то были близкими, считались семьей...

Болезнь к Татьяне пришла внезапно, боли и страха не было, знала — у м и р а е т!

"Бывшие родные" вдруг заметили — странный, отсутствующий взгляд и непривычное спокойствие. И началась вереница врачей, анализов, таблеток и уколов. Все кругом, испугавшись, зашевелились - забегали, выясняя, телефоны лучших врачей и новейшие препараты. Только ей самой ничего этого было не надо.

Подчиняясь порывам заботы, ездила по больницам и глотала пилюли, с надеждой всматриваясь в глаза мужа — может, поймет, что ее мучает, от чего хочет уйти? Так часто бывает - рядом человека не замечают, как диван, на котором сидят, а как только удобного дивана не станет, неудобно становится. А здесь, женщина, удобная такая - верная, прожившая с тобой много лет! И страх, страх своей смерти, страх болезней и ненужности, иногда заставляет посмотреть на все другими глазами, т.е. немного отстранясь от своего "Я".

Несколько месяцев пустоты, ничего не заботит и не интересует, потоком идут воспоминания и осмысление себя. Анализ жизни и боль - поглощающая, жуткая, идущая из души, сердца. И физическая боль, по сравнению с этой, н и ч т о !

Слезы горечи и осознание, что все в жизни создала сама, своими страхами, чуждыми представлениями о жизни и любви ...

Стихи хлынули потоком, слова и рифма полились сами. Когда их стало много, и в голове уже не помещались, решила записать. Убрала в стол, никому их не показывала, боясь, что не поймут.

К сожалению, я ничего об этом не знала, ведь часто нужно, чтобы кто-то был просто рядом.

Наш старый дом шел на слом, очень много привязок оставалось в нем. Ее родители еще жили там, и, увидев меня, попросили связаться с Татьяной. Мысль, что мы, возможно, никогда больше не встретимся, заставила броситься к телефону. По первой фразе поняла - что-то случилось, односложные ответы, и неяркая радость. Разговор, т.е. мой монолог, свелся к описанию того, как я живу, чем дышу, что делаю. Она долго молчала, а потом вдруг предложила послушать стихи, предупредив, что я одна из первых услышу их.

Слова, мелодия голоса, боль, радость осознания, любовь — все я услышала в этих стихах. У меня полились слезы, не привычные — жалостливые, а слезы торжества!!! Вот, вот оно — чудо, ради чего нужно жить!

Я пригласила ее к нам на фотовыставку, долго уговаривала, убеждала, что пора выходить к людям. Она приехала, познакомилась со всеми, а, уезжая, сказала: "Такие вы необыкновенные и тебе повезло — вы все вместе делаете нужное дело!".

Сейчас Татьяна перебралась на дачу, болезнь отступила, появилось ощущение легкости и свободы.

Много читает и много пишет.

Надеюсь и вам, дорогие читатели, ее стихи хоть на миг осветят Мир.

*Веста*

\*\*\*

Распахнула дали небесные,  
Опрокинув конечности бег.  
Ночь спросила: "Тебе так не тесно?"  
Я люблю тебя, человек.

Ты наполни меня собою,  
Потянись к далекой звезде.  
Во вселенной нет места, не скрою,  
Где б не рады были тебе.

Разреши себе и позволь,  
Ты наполни меня собой.  
Бесконечности хватит для боли,  
Если ты - это только боль.

День придет и раскрасит границы  
Лепестков, отношений, волос.  
Вечность спрячется под ресницы  
И ответит на каждый вопрос.

\*\*\*

Мы наполнили болью мгновенье,  
Превратив его в бесконечность.  
Как бокалом судьбы без времени,  
Осушали с тобою вечность.

Нас любовь не искала в парках,  
Не встречала на шумных перронах,  
Мы ее не возим с собою  
В душных тесных купе вагонов.

В нас она рыдала дождями,  
И звенела весенней капелью,  
И дурманом травы над полями,  
И стелилась уютной метелью.

Разрывалась, кусала, стонала,  
Разливалась, текла, торопилась,  
Зажигала, звала, разгоралась,  
И сходила с ума, и молилась.

И гордилась, и злилась, и билась,  
Унижалась, врала, умоляла,  
И добилась, открылась, открыла ль?  
Огляделась, устала, забылась.

Отдохнула, вновь заскучала  
И в дорогу опять позвала.  
Ошибалась, тонула, спасала,  
То светила, а то замирала.

И прощала, и вновь ошибалась,  
И прощала, прощала, прощала...

*Автор стихов  
Татьяна Боардо*

\*\*\*

Сорок три, ни много, ни мало,  
День один, говорят. Не согласна.  
Слишком много я боли узнала  
Просто стало чуть-чуть все ясно.

Просто девочка ночь убаюкала - страхи  
Тишиной разлились в грандиозном размахе,  
Накатило волной и безмолвие пало,  
Я впервые не только себя услышала.

Осень рыжим плащом отогрела мне душу,  
Прошептала: послушай, послушай, послушай!  
Там, у тихой воды, где салютом взрываются  
клены,  
Вяжет кружево тень ив плакучих, с рекой  
обрученных.

Под капелью листвы огонек догорает,  
Легкой лентой дымка он одну обнимает.  
У чужого костра ты присядь и узнаешь,  
Что любовь это то, что в себе принимаешь.

У чужого костра отдохнешь и узнаешь,  
Что любовь это то, что в себя принимаешь.  
Ты уйдешь от костра и поймешь, ты поймешь  
Что любовь это то, что совсем отдаешь.





# С Е К С

Тема долгие годы запретная. И, как закономерный результат, возбуждающая. Загляните на форум "Крыльев Совершенства" по теме "Вожделение". Тема секса самая животрепещущая. Мы заговорили свободно — свободно ли? И откуда это в моей голове: только действительно свободная женщина может продавать свое тело? Проституция - самая древняя профессия. Она, как религия (да простят мне...), существовала во все времена и у всех народов. Что стоит за желанием женщины продать свое тело - только ли возможность заработать? И что ищет мужчина, покупая это тело, — только ли оргазм его интересует? Может быть, здесь спрятан вечный поиск Человеком любви и счастья? Может быть, в этом проявляется стремление Человека к свободе? Тема незнающая "да" и "нет", как сама женщина. Любовь и секс. Два полюса

## ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРОСТИТУТОК

Нет, никто не демонстрировал нам проститутку. И даже сами себя они не демонстрировали в привычном понимании этого вопроса. Они вышли на демонстрацию, чтобы заявить о своих проблемах. Митинговали жрицы любви Южной Кореи в Сеуле у здания Национального собрания страны. Свыше двух тысяч нелегальных проституток в одинаковых красных кепках, с прикрытыми лицами — чтобы их нельзя было узнать, приняли участие в акции. Они протестовали против усиления жестких мер по борьбе с проституцией, которая официально запрещена в Южной Корее с 1961 года, и требовали от властей сохранить им возможность зарабатывать на жизнь в секс-индустрии. По неофициальным данным, в стране насчитывается до миллиона проституток.

*Источник: Stulchik.Net*

## ДЛЯ НЕМЦЕВ ОГРОМНОЙ ПРОБЛЕМОЙ СТАНОВИТСЯ СЕКСОМАНИЯ

В Германии все больше людей становятся патологически одержимы сексом. Об этом заявили ученые на конгрессе Немецкого общества сексуальных исследований, прошедшем в городе Мюнстер.

"Сексомания" — это патология, психическое заболевание, сравнимое с наркотической или алкогольной зависимостью и подлежащее лечению, утверждают ученые. Также как алкоголик дрожащей рукой тянется к бутылке, "сексоголик" тянет к сексу. Как и алкоголику, ему тоже постоянно хочется увеличивать "дозу". Результат - беспорядочные половые контакты, бурные сексуальные фантазии во сне и наяву, депрессии и потеря контроля над собой. То есть — та же белая горячка. Как и при любой другой зависимости, сексоголики начинают скатываться вниз по социальной лестнице, разрушая семейные и дружеские узы, сообщает "DW-World".

В силу пикантности темы точной статистики о количестве сексоголиков собрать не удается. По некоторым данным, сексоманией страдает от пяти до шести процентов взрослого населения Западной Европы. Однако в Немецком центре по борьбе с наркотической зависимостью считают эти цифры завышенными. Эксперты едины только в одном: 75 процентов сексоголиков — мужчины.

*Источник: Эксперт-центр*

## "СТЫКОВКА"

### ВМЕСТО СЕКСУАЛЬНОЙ СВЯЗИ

Секс без ухаживания меняет сексуальное поведение в Америке. Слово "стыковка" входит в сексуальную лексику подростков и взрослых. Охватывая широкий спектр поведения, от петтинга до орального секса и полового сношения, она становится стандартной практикой в школах, студенческих общежитиях и среди взрослых.

Участники часто называют своих партнеров "полезными друзьями". Они являются чем-то большим, чем случайные знакомые, но меньшим, чем постоянный парень или девушка, пишет британская газета The Times.

Вы "стыкуетесь" с ними, не более того. Вы волны хранить верность или стыковаться с кем-то еще. Важно не "поддаться чувствам" и не обманывать себя, говоря, что вы влюблены.

Книга об этом феномене - "Счастливая стыковка, руководство по случайному сексу для незамужних девушек" — вышла в свет в октябре. Одна из ее авторов, Алекса Джой Шерман, опросила 3 тысяч женщин и установила, что 25% согласны с утверждением, что могут провести с кем-то ночь, "ничем себя не связывая". Но 80% из них сожалели о своем поведении, которое иногда заставляло их чувствовать себя "шлюхами".

34-летняя Шерман, имеющая опыт стыковок, считает, что случайный секс дал ей возможность сосредоточиться на карьере, а не на личной жизни. "Я вела себя как мужчина, — заявила она, — но таким способом изучала свою сексуальность, получала удовольствие от связей, пока они длились. Я не испытывала серьезных эмоций".

27-летняя Джойли заявила: "Встретиться с мужчиной на несколько часов в номере гостиницы, а потом уйти и уложить сына спать, и не видеться с этим мужчиной несколько месяцев, так я могу жить сейчас. Я женщина и могу сблизиться с мужчиной, но эти отношения не мешают моей семье".

Элизабет Пол, возглавляющая кафедру психологии в Колледже Нью-Джерси, опубликовала первую работу на эту тему в 2000 году. Она обследовала 555 студентов и обнаружила, что 78% из них "стыковались". За годы учебы у них набиралось в среднем 10,8 сексуальных партнеров.

*Источник: NEWSRU.com*

Вам, конечно же, интересно, чем наша эротика отличается от других эротик, которых такое великое множество вокруг. Во-первых, эротик-то много, а эротической культуры по-прежнему нет (ну, не повезло нам со страной, такое вот советское наследие). Много порнухи, чернухи и полная каша из модных слов в голове.

Например, "Тантрический секс". Это что за фрукт? Тантра к сексу имеет, конечно, отношение, но не больше, чем, например, к физике.

Предполагается, что Тантрой может заниматься только человек сексуально свободный, а для того, чтобы освободиться, существуют так называемые техники, но они нужны только для того, чтобы немного освоиться в этой сфере.

И, конечно, важна этика как основа отношений, в том числе сексуальных.

Существует мировая сексуальная культура, знания, накопленные веками. Можно пользоваться этими знаниями с поправкой, на современность, на то новое, что появляется в нашей жизни. Вот, собственно, чем мы и занимаемся в нашей Студии. Создаем новую сексуальную культуру. Подходим к этому творчески; каждый пришедший может внести свою лепту.

Студия "Эротика +" — своего рода **ЭРОТИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ**

Здесь воплощаются фантазии, а если их нет - пробуждаются. Ведь, как известно, чем больше ешь, тем больше хочется, новый вкус открывается, из потребителя превращаешься в гурмана, начинаешь различать множество разных оттенков. Жизнь становится более яркой, обычное превращается в необычное, безрадостные будни и рутина надоевших отношений вдруг сменяются праздником (не календарным, а настоящим). Наша Студия - еще и место, где можно встретить интересных людей, пообщаться. Ведь общение — самая большая роскошь, тем более с тем, кто тебя понимает и чувствует. Случается, что встречаются двое, которые долго искали друг друга.

# СТУДИЯ ЭРОТИКА +

## Наши программы

— для тех, кто хочет познания, и для тех, кто хочет отдохнуть в приятной атмосфере, для ищущих партнера и для пар, совершенствующих свои отношения, для любителей шумных компаний и для приверженцев индивидуальной работы с инструктором, для тех, кто догадывается, что способен на большее в творчестве, в удовольствии, в эротике, в жизни вообще

## Тренинги:

### "Чувственный массаж"

уникальный тренинг обучения массажу для мужчин, женщин и пар.

### "Что делать, если..."

— тренинг для женщин.

### "Что делать с женщиной"

— тренинг для мужчин.

### "Шесть чувств"

- тренинг на раскрытие своей чувственности и сексуальности, умение вести любовную игру.

### "Введение в Тантру"

— тренинг, включающий йогические и тантрические техники, работу с сексуальной энергией.

"**Мастер удовольствия**" — эксклюзивный тренинг для желающих лучше познать сексуальную сферу во всем ее разнообразии.

**Формы работы у нас разные: тренинги, семинары, индивидуальное обучение, консультации, тематические и свободные вечера, шоу.**

## Эротические вечера

проходят два раза в месяц. Анонс публикуется на нашем сайте.

## Выездные сессии

Эротической Мастерской будут проходить с мая по август в выходные в Подмоскowie.

## Семинар

"**Язык любви**" с 3 по 15 июня и с 18 по 30 августа в Крыму (Новый Свет). Тем, кто сделает заявки уже сейчас, предоставляются скидки.

## Будем рады встрече с вами!

Звоните:  
Альтая:  
8-9265202515;  
Флер  
8-9262287884,  
сайт:  
[eroticaplus.da.ru](http://eroticaplus.da.ru)





# Ура!

# Теперь у нас есть

Как же  
может быть  
не страшно  
умирать,  
спросите вы?

## Наши услуги:

1. Обеспечение тяжелобольных своевременной медико-психологической помощью:

а) обеспечение больных услугами сиделок с медицинским образованием и специальной психологической подготовкой;

б) наблюдение терапевта и онколога, что должно обеспечивать своевременный подбор лекарств, облегчающий состояние больного;

в) обеспечение необходимыми специализированными перевязочными средствами, легко снимающимися с раны при перевязках.

2. Специализированная психологическая помощь тяжелобольным:

а) снятие страха смерти,

б) разрешение накопившихся психологических проблем (обида, несбывшиеся желания, неудовлетворенность своей судьбой и т.д.).

3. Создание условий для сохранения работоспособности родственников больного, поддержание их привычного трудового ритма:

а) обеспечение качественного ухода за больным, своевременная реакция на изменения состояний больного и принятие соответствующих мер;

б) нормализация психологического климата в семье;

в) обеспечение высокого культурного уровня обслуживания больного и членов его семьи, подбор обслуживающего персонала (сиделок) без вредных привычек.

4). Оказание психологической помощи родственникам в период утраты близкого человека:

а) снятие страхов;

б) помощь в адаптации к новым условиям, к жизни без родного человека.

Дорогие  
читатели нашего  
журнала!

Отныне  
умирать  
станет совсем  
не страшно!

А мы вам ответим,  
что раньше было страшно,  
а теперь — нет,  
т.к. мы создали  
экстренную службу "Встреча".

Эта служба создана  
для оказания экстренной помощи  
умирающим людям.

Виды деятельности службы:

- скорая  
медико-психологическая помощь  
умирающим;
- скорая  
психологическая помощь людям,  
перенесшим потерю  
близкого человека,  
глубокую депрессию,  
разочарование в жизни и т.д.);
- развитие паллиативной медицины  
в России  
(медицинская помощь,  
направленная на облегчение  
состояния больного);
- выступления в  
средствах массовой информации  
с целью изменения  
отношения к смерти в обществе;
- разработка и внедрение  
новой отрасли в психологии:  
психология умирающих,  
психология  
предсмертных состояний.

# Экстренная Служба "ВСТРЕЧА"!

Новинка!

## **Мы начали создавать жизнь для умирающих и тяжелобольных**

Как это?! Да, именно жизнь.

Жизнь бывает разная. Бывает с гипертонией, бывает с астмой, бывает без явно выраженных болезней, но с душевными переживаниями, бывает с раком и т.д. И все это жизни, но каждая окрашена в свой цвет. Вот и решили мы сделать для умирающих людей жизнь. С каждым больным будет индивидуально работать психолог, помогать справиться со страхами, с досадой на судьбу, с обидами.

Для тех, кто перенес операцию (в основном это касается онкобольных), но способен выходить на улицу, передвигаться, мы создали клуб общения.

В программе клуба:  
— увлекательные тренинги, позволяющие лучше понять самого себя, особенности своего характера, выяснить, почему возникла такая тяжелая болезнь, как это связано с поведением;  
— беседы о жизни, о смерти, о боге, о любви и т.д.  
— просмотр фильмов, специально подготовленных видео — и аудио-материалов.

На нашем сайте можно принимать участие в чате.

Все больные, имеющие дома компьютер, смогут общаться друг с другом, с больными из других стран, принимать участие в тематических обсуждениях, которые будут проводить наши психологи, задавать им вопросы.

Готовим и такой вид общения, как телеконференция. Больные и наш ведущий смогут видеть друг друга, слушать друг друга, принимать участие в живой беседе, смотреть специально подготовленный видео материал. Это для тех, у кого есть компьютер.

Для тех, у кого нет компьютера, мы готовим видео— и аудио—материал, помогающий расслабиться, что-то переоценить в своей жизни, отпустить накопившиеся обиды и т.д.

Это только начало, потом еще что-нибудь предложим. Каждый больной до последней минуты своей жизни должен жить активно.

**Еще много интересного о работе службы вы сможете узнать на нашем сайте:**  
<http://www.exhelp.ru>

**Наш адрес:**  
Москва,  
Кутузовский проезд, д.4, корп.1;  
**контактный телефон:**  
785-24-12.



# Смерть помогает понять особенности нашей жизни

Всем знаком привычный, мчащий нас изо дня в день, из года в год, поток событий: домашние дела, работа, карьера, воспитание детей, внуков, радости, разочарования.... Городская жизнь, цивилизация тоже сыграли свою роль: продукты питания, одежда — в магазинах, лекарства — в аптеках, целый мир развлечений — театры, казино, рестораны. С перемещением в пространстве проблем тоже нет: самолеты, поезда, теплоходы доставят нас в любое время в любой конец земного шара. Но как все резко меняется, когда наша собственная жизнь или жизнь нашего близкого человека подходит к концу.

## Вот наши наблюдения:

1. Люди очень теряются перед естественным природным процессом - смертью.
2. Привычка к искусственным формам, стереотипным рассуждениям, мешает принимать решения, действовать. Чаще всего начинается хаос. У тяжелобольных проявляется паника: может быть, сделать еще одну операцию, обратиться к целителям и т.д.
3. Паника охватывает и родственников: скорее где — нибудь достать чудодейственное лекарство; чем же помочь, ведь больной испытывает такие мучения.
4. Врачи стараются делать все, чтобы человек прожил как можно дольше.
- Вроде бы все верно. За жизнь бороться надо, болезни противостоять надо, помогать близкому надо. Не хватает одной очень важной детали — не надо прятаться от жизни, настоящей, естественной жизни человека, в которой есть такое естественное явление — смерть. Подавляющее большинство людей всячески избегает смотреть в ее сторону, а зря. Продолжаем делиться нашими открытиями:
5. Тяжелобольные люди очень чувствительны и интуитивно уже знают, что никакие лекарства им не помогут.
6. Тяжелобольных раздражают убеждения или рассуждения родственников о том, что все будет хорошо. Тяжелобольной очень чутко реагирует на любую фальшь, хотя внешне может этого не показывать.
7. Мы обнаружили, что всем (и больному, и родственникам) становится легче, если начинаешь

говорить о том, что больше всего пугает — о смерти. Во время этих разговоров люди раскрываются и начинают честно говорить о том, что их больше всего волнует. В результате спадает напряженность в семье, улучшается психологический климат, уходит ненужная суета, действия становятся осознанными. Нашего сотрудника ждут, чтобы задать новые волнующие вопросы.

Представления о смерти у людей очень ограниченные или вообще отсутствуют, несмотря на наличие высшего образования, общественного статуса. Цивилизованное общество, технический прогресс... А как мало мы знаем о себе, о жизни, о мире, в котором живем!

## Вот, что думают о смерти наши больные и их родственники:

- после смерти ничего нет, пустота, одиночество;
- темно и одиноко;
- боль, мучения, неизвестность;
- стараюсь о ней вообще не думать, живу, пока живется;
- после смерти, "на том свете", людей сортируют на плохих и хороших, в зависимости от их дел на земле, и т.д.

Чем ближе момент ухода, тем меньше остается масок у человека, которыми он закрывался при жизни, отгораживался от остальных людей, от самого себя. Нередко только перед смертью человек обнаруживает, что он не знает, во что он верит. Под влиянием страха смерти у него рушится вся картина мира. Это часто приводит к ухудшению физического состояния.

## Таким образом, смерть действительно помогает понять особенности нашей жизни:

- неосознанность;
- неготовность к естественным событиям, таким как смерть;
- неумение разбираться даже в себе самом, в своей вере, в своих желаниях, в своих переживаниях.