

4 / 2006

www.wop.ru

НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

Полемический
журнал
о человеке

СЕКС ПО-ЯПОНСКИ

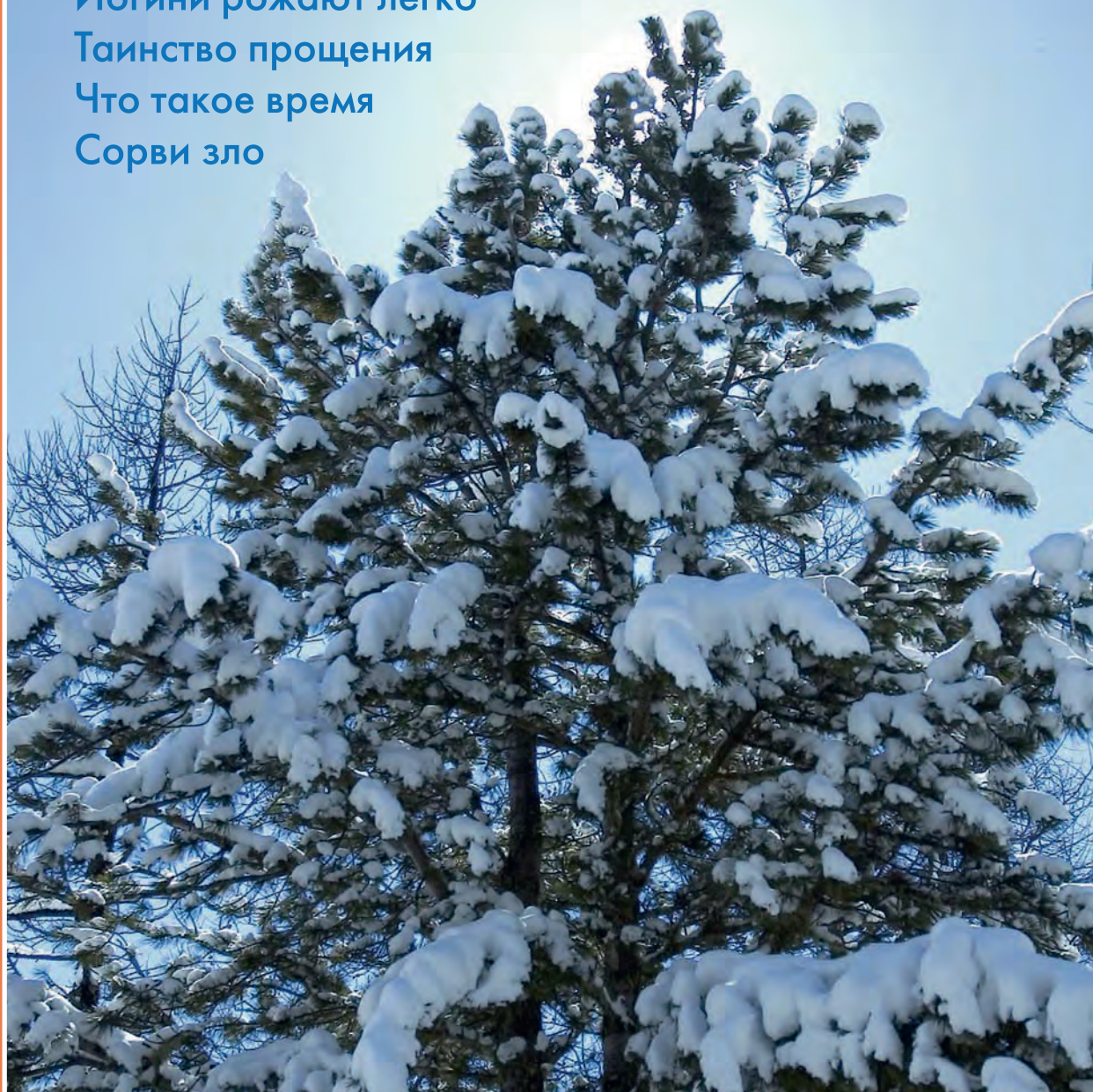
Полет над Байкальской бездной

Йогини рожают легко

Таинство прощения

Что такое время

Сорви зло



ИЗДАТЕЛЬ:
ШКОЛА ЙОГИ
Георгия Богословского

«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»



НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

Полемический журнал о человеке

как люди **рождаются**, **живут** и **умирают**,
чем интересуются, во что верят,
какие ставят **ЦЕЛИ** и выбирают **ПУТИ**,
с какими трудностями встречаются.

Традиционные религии
и опыт сегодняшнего поиска смысла жизни,
необычные путешествия,
ПРАКТИКИ физического и духовного
оздоровления,
житейские **советы** – наши темы.

Спорить, но не критиковать,
не обижать и не обижаться –
наш стиль в полемике.

Точка доступа к телу

Йога днем и ночью

www.planeta-peremen.ru



ПЛАНЕТА
ПЕРЕМЕН

г. Санкт-Петербург
Мытнинская ул. д.11

т. (812) 271 71 65



Дорогой читатель!

В декабре Школа Йоги «Крылья Совершенства» проводит свою очередную VIII Конференцию, тема которой «Тело и йога». Понимая, что совершенствование только лишь физического тела — это далеко не вся йога, мы все-таки уделяем этому вопросу отдельную конференцию. Почему?

Жизнь в плотном материальном мире Земли диктует необходимость физического тела. Ребенок рождается в физическом теле, и в его сознании очень тесно срастаются понятия тела и самого себя, они становятся практически идентичными. Возможно, поэтому очень трудно почувствовать истинные потребности тела. Вот мама наградила ребенка первой в жизни конфеткой. В сознании поселилась крепкая связка «одобрение, праздник, хорошо — конфета». Теперь и не вспомнишь, вкусно было в первый раз или нет.

Некоторое время назад я исключила из своего рациона некоторые продукты, в том числе и кофе. После нескольких месяцев воздержания я не устояла перед его ароматом и выпила чашечку. Мой организм испытал настоящий стресс: было и головокружение, и сердцебиение, и перевозбуждение, и отсутствие концентрации. Для чистоты эксперимента я повторила этот опыт еще раз, результат был примерно такой же, и я убедилась, что именно кофе произвел на меня такое действие. С тех пор не пью кофе и не перестаю поражаться двум вещам: во-первых, способно-

сти организма адаптироваться практически ко всему, что мы съедаем и выпиваем, и во-вторых, почему раньше, когда я пила этот напиток достаточно регулярно, я могла не замечать такую реакцию своего тела?

Примерно то же самое происходит и с физическими нагрузками. Взрослый человек, во всяком случае большинство взрослых, не чувствует эту потребность тела. Культура регулярной работы с телом не сформирована. Не занимались телом родители, не занимаются однокурсники, сослуживцы — и как-то живут. Подлечатся, отдохнут в санатории — и снова за работу.

Все это приводит к тому, что тело, вместо того, чтобы стать временным храмом бессмертного Я, становится его темницей. Как мы не чувствуем связи с собственным телом, точно так же не чувствуем свою связь с Творцом и всем миром.

Мы родились на Земле и исследуем здешнюю жизнь, вступаем в контакт с другими ее обитателями, подобно аквалангисту, изучающему дно морское. При этом на него накладывает свой отпечаток среда обитания. На его скафандре поселяются микроорганизмы, ракушки, водоросли, сочленения подвергаются коррозии... Если скафандр не чистить, то и движения затрудняются, и обзор сужается. Захочет исследователь найти фал, связывающий с тем, кто его сюда забросил, и чувствует, как это нелегко: и не видно ничего, и движения скованы.

Конечно, на отъединение человека влияет не только физическое тело, но и все остальные тела. Но проще всего начать с восстановления чистоты физического тела — результаты будут видны невооруженным глазом. А йога дает знания о том, как это сделать.

Недавно в Санкт-Петербурге открылась Точка доступа к телу «Планета Перемен». Положено начало формированию культуры регулярной работы с телом, и наконец-то появилась возможность заняться своим телом как следует. У питерцев уже не будет отговорок, что дома нет места для занятий, мешают гости и домашние не очень-то рады ранним занятиям. Точка работает круглосуточно! Выкроилось время днем или ночью — приходи и занимайся. Причем очень важно, что есть возможность для самостоятельных занятий, когда ни группа, ни инструктор — никто не мешает погрузиться в йогу, почувствовать свое тело, его радости и трудности, прислушаться к его желаниям... К тому же, в самостоятельной работе еще один большой плюс: это шаги по направлению к осознанности.

Наша конференция пройдет на Точке доступа к телу «Планета Перемен». Присоединяйтесь! Не важно, есть ли у вас опыт занятий, или вы услышите о йоге впервые. Главное, наша совместная с вами работа на территории йоги — науки, которая ведет в самое сердце действительности.

*Президент МПООО «Крылья Совершенства»
Елена Краснова*

ДЕТСКАЯ

- Йогини рожают легко 3
Питание как метод воспитания 4

ХРАМ ЧЕЛОВЕКА

- Таинство прощения 7
Молитва Сердцу 8
Что такое время и зачем ему нужен храм 10

ОН И ОНА

- Япония — страна контрастов 13

РЕЛИГИИ ЗЕМЛИ

- Традиция как духовная передача 18

ОБСУЖДАЕМ ТЕМУ

- Все вокруг живое 21
Вегетарианство и религии 22

СТРАНИЧКИ ИЗ ДНЕВНИКА

- Полет над Байкальской бездной 24

РАЗМЫШЛЕНИЯ

- Сорви Зло 28

ПРАКТИКИ

- Школа массажа. Урок 1 31

ОТКРЫВАЯ МИР

- В мире фантазий 32
Восточная сказка 34

СТРЕЛА ВРЕМЕНИ

- Религиозные традиции Японии 36
Вот такая сакура 40

НОВОЕ, НЕЖНОЕ

- Начало... 44

ЗНАКОМЬТЕСЬ

- Наша чайная комната 46

№ 4 (7) 2006

Журнал зарегистрирован
Федеральной службой
По надзору за соблюдением
законодательства в сфере
массовых коммуникаций и охране
культурного наследия
Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-23010 от 21.09.05

Издатель:

МПООО «Крылья Совершенства»
Президент МПООО
«Крылья совершенства»
Елена Краснова

Главный редактор медиа-центра

Вера Клочкова

Над номером работали:

Вера Клочкова

Лея Панова

Елена Краснова

Виктория Романова

Марина Лавринова

Генриетта Пронина

Людмила Иванова

Дизайн, макет

Александра Коньшева

Верстка

Екатерина Ельцова

Фото в номере

Фотомастер Георгий Богословский

Анна Краснова

Лея Панова

Сергей Шрамук

Серафима Смирнова

Сергей Помогайбо

Татьяна Проскурина

Редакция благодарит всех, кто оказал
финансовую и техническую помощь
в подготовке журнала к выпуску.

Все авторы предоставили материалы
в номер безвозмездно.

В нашем журнале вы можете разместить
рекламу.

Цены и условия по E-mail:

nadistochnik@mail.ru

Адрес редакции:

125239, г. Москва, ул. Коптевская,
д.26, корп.2

Телефоны: 542-14-11, 450-02-63

E-mail: nadistochnik@mail.ru

Сайт: <http://www.wop.ru>

Тираж 3000 экз.

Номер подписан в печать 02.12.2006г.

Читатель и автор имеют право на
мнение, отличное от мнения редакции.
Полная или частичная перепечатка либо
иное использование материалов издания
разрешается со ссылкой на журнал
«Надежный источник».

За содержание рекламных материалов
редакция ответственности не несет.



Мы поехали на берег Черного моря в Лисью бухту, когда Аджанте исполнилось 7 дней. Там, в борьбе со страхами и собственной неуверенностью, я открывала в себе силу материнства

Что отличает йогиню от обычной женщины? Спокойный ум. Умение управлять своими эмоциями. Концентрация внимания. Сильное тело. Физическое здоровье. Но самое главное — настрой на отсеивание всего, что не является истинным. Наверное, каждый человек не раз в жизни сталкивается с ситуацией, когда ему начинают что-то усиленно советовать, критиковать, подсовывать рекламу и «умные» книжки зачастую совсем посторонние люди. А бедные беременные женщины?! Вот уж мимо них ни одна бабушка не пройдет, чтобы что-нибудь не посоветовать. Мы — дети коллективизма! Поэтому каждый считает своим долгом передать другому свой опыт, к сожалению, чаще всего свой мусор. Ведь если спросить советчиков о том, как они беременности переносили, как рожали, здоровы ли дети, то в большинстве случаев окажется, что куча проблем у них была и есть. Но когда

Сурджит Помогайбо —

психолог, йогиня со стажем, один из авторов программы по подготовке к легким родам в Центре психологической помощи «Встреча»

Йогини рожают легко

советуют, об этом обычно не думают.

Женщине вообще сложно пробиться сквозь завалы моральных, социальных, медицинских и религиозных норм. А каково беременной? К ней внимание людей, в том числе посторонних, повышено вдвойне. А ее состояние особенно открытое, восприимчивое, эмоциональное, при этом ответственность она несет за двоих, да еще не знает, как и что на ребенка повлияет. Вот на эту неуверенность и слетаются «доброжелательные» советчики, убеждающие ее в том, что она превратилась в детородную машину, главное — это выносить и выкормить ребенка.

Так почему йогини рожают легче, чем обычные женщины?

Голова у них меньше забита всякими искусственными правилами, страхами и сомнениями. Они знают, что мысли в голову могут прийти всякие, но не каждую мысль надо обдумывать дальше. Потому что мысль материальна и может принести вред. А некоторые мысли вообще чужды ей. Они просто мимо пролетали.

И еще потому, что йогини проще со своим телом обходятся, зная, что тело — это машина для передвижения, ее надо не жалеть, а правильно эксплуатировать и заботиться о ней. И ребенок тоже этому учится, впитывая мамино состояние.

А во время родов срабатывает несколько факторов: здоровая эндокринная система, здоровая сильная матка (потому что у йогинь и с сексом все в порядке, значит, матка регулярно тренируется во время оргазмов

и энергией омывается), развитые мышцы промежности и брюшного пресса, гибкие суставы. Но самое главное — приходит на помощь умение отдаваться процессу, принимать боль и расслабляться ей навстречу. Во время йоги, ведь, изогнешься в какую-нибудь асану, и пока держишь, поначалу и боль бывает, и сомнения в себе, и чувство, что «сейчас умру», что «это никогда не кончится», а потом кончается, и все остаются живы и даже в хорошем настроении. С практикой боль уходит не только из-за того, что тело укрепилось, а во многом из-за состояния полной сосредоточенности и внутреннего принятия. То же самое срабатывает и при родах. Тяжело в учении, легко в бою. Чем меньше мыслей, чем больше включенности в процесс, тем быстрее и легче он проходит.

Так что, уважаемые женщины, нам есть резон заниматься йогой в любом случае: просто для здоровья и счастья, а если вы планируете иметь детей или уже беременны, то йога вам окажет неоценимую помощь. Только учтите, что во время беременности некоторые асаны и пранаямы не рекомендуются, поэтому вам нужны занятия йогой для беременных, проводимые специалистами. Особенно, если вы начинающая йогиня.

И тогда с малышом в животике будет ходить по улицам не усталая, встревоженная чужими страхами и советами будущая мама, а энергичная, цветущая и уверенная в себе женщина. А бабушкам это тоже очень понравится. ■

Вера Астахова—

психолог, консультант по вопросам правильного питания, один из авторов программы подготовки к легким родам в Центре психологической помощи «Встреча», молодая мама

Питание как метод воспитания



Вера со своей дочерью Мирославой

Каждая молодая мама, думая о своем ребенке, мечтает о том, что он вырастет умным, красивым, благородным, добрым и, конечно же, здоровым, т.е. физически и духовно гармоничным. Но чтобы вырастить ребенка таким, нужны специальные знания и умения.

Будущих родителей, прежде всего, интересует, как воспитывать ребенка, когда начинать его воспитывать.

Современная наука и техника продвинулись далеко вперед. Мы можем узнать пол будущего ребенка, посмотреть видеозапись УЗИ еще не рожденного малыша, ознакомиться с составом околоплодных вод для выявления патологии. Но мы не можем предугадать, каким будет характер ребенка, когда он вырастет. Будет ли он ласковым, чутким, душевным или черствым, агрессивным, эгоистичным.

Поэт, врач Кей-Кавус, живший в XI веке, писал: «С человеком случается то, что было в гороскопе зачатия. Блажен тот, кто блажен во чреве матери своей». Советский педагог А.С.Макаренко на вопрос только что родившей женщины, когда начинать воспитывать ребенка, ответил: «Вы опоздали на 9 месяцев».

Древние греки советовали беременным женщинам гулять по прекрасным благоухающим садам и смотреть на идеальные пропорции

и величественные лики скульптур. Они считали, что прекрасное перед глазами беременной женщины обязательно отразится на прекрасном внутри нее.

Получается, что на духовный потенциал, нравственность и богатство внутреннего мира ребенка можно влиять еще до его появления на свет. Все знают, что беременной женщине необходимо следить за своим здоровьем, заниматься физическими упражнениями, тщательно отслеживать свои психические состояния и правильно питаться. Каким же должно быть питание матери, чтобы благотворно влиять не только на физическое, но и нравственное, духовное развитие ребенка?

Слова «питание» и «воспитание» недаром имеют один корень. Питать — означает снабжать пищей. Снабжать можно не только материальной пищей, но и высокой, духовной.

Идея духовности питания органически вплетена в историю человечества. Древние греки, например, рассматривали процесс приготовления пищи как священный акт творения. Магические орнаменты сохраняли их пищу от осквернения. Школа Пифагора сумела пронести сквозь тысячелетия до наших дней духовные основы умеренности питания. Пифагор, питаясь только овощами, поража́л всех своей физичес-

кой силой, одерживая победы на олимпийских играх в самом трудном виде спорта — кулачном бою. Эпос Древней Индии также связывает духовность людей с употреблением растительной пищи. По мнению автора «Махабхараты» острой, приторно сладкой, , отягощенной жиром, а также мясом пищей питались только люди страстей. Люди низкого духовного уровня потребляли вялую, безвкусную, даже вечерашнюю пищу, что, по мнению древних, приводит к полному упадку духовности и безволию.

В Древнем Риме веками сохранялась разумная умеренность в пище. Народ питался один или два раза в сутки. Лишь аристократия культивировала неограниченную роскошь во всем, в том числе и в питании.

Священные религиозные книги издревле предостерегали людей от излишеств в потреблении пищи. Практически все религии оберега-

ют чистоту духа и тела человека, предписывают ему постные и разгрузочные дни и недели (у христиан, например, 200 дней поста в году).

Так все-таки, как же питаться беременной женщине, чтобы маленький человечек рос физически и психически здоровым? Каковы принципы духовного питания? Самые главные принципы — это натуральность продуктов и их совместимость.

Что же не относится к натуральным продуктам? Не свежие продукты, продукты в вакуумных упаковках, а также любые продукты, содержащие консерванты. К ненатуральным продуктам можно отнести сосиски, колбасы, мягкие масла, плавленые сырки, газировки, кетчуп, майонез, фаст-фуд, мороженое, кофе, дрожжевой хлеб, консервы, глютамат натрия и обезжиренные продукты, черный чай, столовый уксус, сахар, рафинированные растительные масла, копчености и т.д.

Умение правильно сочетать разные продукты сохранит организм матери и ребенка в чистоте, и будет способствовать тому, что в своей самостоятельной жизни ребенок тоже захочет содержать свое внутреннее и внешнее пространство в чистоте. Теории раздельного питания стали популярны сравнительно недавно. Особенно много поклонников такого питания в США, стране, которой давно пора обратить внимание на самый большой процент толстых людей.

А в Древней Индии йоги советовали не сочетать белки и углеводы, белки и сахара, белки животного и растительного происхождения. Если сказать проще, то это всего лишь есть мясо с овощами, а не с макаронами или картошкой. А еще, тщательно пережевывая пищу, будущая мама может научить своего ребенка скрупулезному усвоению знаний, анализу, вдумчивости. А вместе с этим он будет учиться его

уважению к себе, своему телу, к миру в целом и к чужому труду.

Духовное питание определяется и тем количеством мяса, которое хочет и может употреблять беременная женщина. Надо знать, что частое употребление мяса беременной женщиной приводит к тому, что у ребенка проявляется излишняя агрессивность, упрямство или же, напротив, страх, подавленность. А все потому, что животные чувствуют приближение смерти. Их организм, каждая клеточка которого пронизана ужасом приближающего конца, выделяет еще и более двадцати ядовитых веществ, отрицательно влияющих на человека. Частое употребление мяса приводит также к акселерации, которая, как считают многие ученые, отрицательно сказывается на духовном и физическом здоровье и долголетию человека, снижает его естественный иммунитет, вызывая преждевременную половую

зрелость. Нельзя забывать о гербицидах и инсектицидах, которые попадают с кормом в организм животных, а затем с мясной пищей и в организм ее потребителя.

Еще один важный принцип духовного питания — не передать — принесет пользу не только матери, но и ребенку в развитии чувств меры.

Очень важно есть только свежеприготовленную пищу, стараться готовить ее на один прием. Если человек ест свежеприготовленную пищу, то он легче усваивает новую информацию, легок и быстр, меньше подвержен депрессиям. Тепловая обработка продуктов должна быть минимальной, т.к. в процессе ее можно утратить целебные свойства пищи, нарушить ее усвояемость. Лучше всего запекать, отваривать или готовить на пару. Минимальное разнообразие блюд за один прием пищи будет показывать ребенку,



что мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того, чтобы есть.

Важно придерживаться правила: есть только тогда, когда возникает чувство голода, а не когда хочется заглушить едой свои эмоции. Ребенок в данном случае учится закону — «имей только то, что тебе действительно необходимо».

В культуре духовного питания большое значение имеет приготовление пищи в хорошем настроении, с любовью к своему ребенку и семье. Только такая пища принесет максимальную пользу. А когда беременная мама будет есть в прекрасном настроении, за красиво оформленным столом, то и пища усвоится полностью. И потом, когда ребенок родится, будет гораздо легче научить его культуре питания. А его чувство красоты будет еще более полным, многомерным и многогранным.

И еще, дорогие мамочки, принимайте себя и мир такими, как есть. А это значит, что если вы отклонились от правил по какой-либо причине, не стоит себя казнить и заниматься самоуничтожением. Лучше в следующий раз постараться исправить ситуацию. А ваш малыш вас обязательно поймет, и будет учиться преодолевать препятствия с легкостью, любить себя, вас и этот мир именно таким, каков он есть. А он прекрасен!

Вы не имеете возможности ходить по греческим садам и лицезреть античные статуи, но вы можете пойти вдвоем в парк или в утренний лес, наполненный птичьими голосами, посидеть над зеркальной гладью реки, полюбоваться тонкой пеленой тумана над текущей водой и колышущимися на ветру травинками. Подарить теплоту и радость солнца своему ребенку вы можете и ясным морозным утром, и задумчивым осенним, и, конечно же, жизнеутверждающим весенним. ■

ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ ВЫПРАВИТ ЭВТАНАЗИЯ?

Сотрудники британского Королевского колледжа акушерства и гинекологии предложили оздоровить генофонд человечества одним из самых радикальных способов — введением младенческой эвтаназии. По их мнению, сейчас наблюдается слишком большое количество младенцев, выживающих исключительно благодаря своевременному и крайне серьезному врачебному вмешательству. Рождение таких детей, неблагоприятно сказывается на семьях. Родители вынуждены затрачивать огромное количество эмоциональных, физических и финансовых усилий, что дестабилизирует семейную жизнь. Таким образом, эвтаназию предполагается рассматривать как акт милосердия для этих людей.

Сейчас эвтаназия для младенцев разрешена в Нидерландах.

Газета.ru

ГЕНЫ ВЛИЯЮТ НА СУДЬБУ

Генетикам, работающим с генетическим кодом человека, открываются все новые взаимосвязи между человеческими генами и его судьбой. Ученые считают, что интеллектуальные способности на 50-70% определяются генетической предрасположенностью, а выбор профессии — на 40%. На 34% в нас заложена склонность к вежливости и грубому поведению.

Даже желание подолгу сидеть перед телевизором на 45% является унаследованным. Остальное, по мнению экспертов, определяется воспитанием, социальной средой и внезапными ударами судьбы — например болезнями, сообщает *Rusrek.com*.

ГЕН ДЕПРЕССИИ МЕНЯЕТ СТРУКТУРУ МОЗГА

В ходе исследований американскими учеными было установлено, что люди, обладающие «укороченным»

вариантом гена переносчика серотонина под названием SERT-1, отличаются повышенной склонностью к депрессии и психическим расстройствам.

При вскрытии тел умерших носителей этого гена ученые обнаружили, что задняя часть (подушка) таламуса головного мозга, являющаяся местом локализации негативных эмоций, увеличена у них на 20% и содержит на 20% больше нервных клеток.

По словам одного из участников исследовательского проекта профессора психиатрии Дуайта Германа, порядка 17% населения США являются носителями короткой версии SERT, связанной с повышенной склонностью к депрессии.

«У людей, страдающих депрессией, мозг настроен иначе, и чтобы лечение было эффективным, мы должны научиться выявлять таких людей как можно раньше, до того как эти изменения станут необратимыми», — говорит Герман.

Об этом сообщают MED-новости.

Известия.ru

БИЗНЕСМЕНЫ ОТ РОЖДЕНИЯ

Британские ученые сделали сенсационное открытие: гены влияют на черты характера, обеспечивающие успех в бизнесе.

Генетические факторы приблизительно на 50% обеспечивают предпринимательскую жилку человека.

Гены также могут определять черты характера, которые впоследствии станут одной из причин успешного предпринимательства. Это общительность и экстравертность. Профессор Тим Спектор утверждает, что исследование не указывает на конкретные «гены предприимчивости», однако делает возможным новые исследования, которые позволят их обнаружить.

Известия.ru

В Школе Йоги «Крылья совершенства» уже несколько лет работает «Храм Человека». Вы спросите, что это такое? Это лаборатория по исследованию феномена Человека на Земле, это методы и способы изучения самых разных сторон жизни человека, и это место, куда можно прийти и побыть самим собой.

В настоящее время активно работают такие направления, как Храм Я, Храм Смерти, Храм Вождения, Храм Тела и Храм Времени. Результаты этих исследований мы и представляем на страницах нашего журнала



Таинство прощения

Что такое покаяние? Покаяние — это процесс изучения себя и своей жизни. Очень скрупулезный, тщательный, научный. Как ученый изучает какой-то процесс, отмечает закономерности, анализирует, синтезирует. Только разница в том, что ученый делает это не заинтересованно, спокойно, и с каким-то внешним объектом, а я очень заинтересована. Я просто привязана к объекту своего исследования. Мне больно смотреть на себя со стороны и видеть то, что не соответствует моему собственному представлению о хорошем, правильном, нужном. И я предпочитаю не видеть это или отыскиваю какие-то внешние причины. Непреодолимые. И это видеть тоже больно.

Вот обиделась я однажды на сестру. Показалось мне, что очень жестоко она со мной говорила из-за пустяка. Кто-то не обратил бы внимания на это, а я аж взвилась. Запустился какой-то механизм, и обрушилось на меня то, что я не хотела или не могла видеть. Это моя обида на родителей, а сестра послужила катализатором процесса.

Очень сложные и запутанные эти отношения между родными людьми. Корни так далеко в детстве, так все переплетено... Собственно, корни всех наших конфликтов в детстве, только с родными людьми это лучше видно. Понятно, откуда и мое отношение, и ее. И все это связано с моими взаимоотношениями с родителями и отношениями родителей ко мне. И вдруг

так жалко стало себя маленькую, вспомнились все те несправедливости и обиды, которые пришлось пережить в детстве. И в какой-то момент я зависла на жалости к себе, маленькому обиженному ребенку, моя жизнь стала совершенно беспросветной. В точности как у мамы и папы. Все повторяется. Все обиды, уже не детские, плотной петлей сдавливают горло. Свет меркнет, пропадает перспектива пейзажа. Смотрю на горы, а они как будто нарисованы на бумаге. Это не художественный прием. Так и было. Хочу вдохнуть полной грудью, воздух есть, а вдоха нет.

Все. Дальше некуда. Больно, плохо. И тут такое простое решение. Сердце вдруг размягчается и приходит Понимание и Благодарность.

Прощение. Такой таинственный, почти мистический процесс. Можно все понимать головой, но сердце молчит! К прощению надо стремиться всей душой, стараться понять человека, впустить его в себя и примириться с ним в своей душе. Накопите в себе достаточное количество любви, тогда и прольется благодать прощения и благодарности.

Наши родители жили своей легкой жизнью, чаще всего даже не замечая, как замешивают нашу жизнь на своих страхах и заморочках. Так уж повелось у нас, у людей. Это происходит со всеми детьми. Я и моя сестра не исключение. Только она укололась обо что-то


свое, а я о свое. И родители наши тоже прошли этот «детский ад». Так что же я хочу от них. Как могли любить, так они нас и любили. Всей душой, как самое дорогое в своей жизни. Только выразить свою любовь они не умели. Как их научили, так они и любили. И жили трудно, тяжело, страдая, обижаясь, в постоянной войне с собой, друг с другом, с обстоятельствами. Было ли им хорошо? Нет. Понимали ли они, что с ними происходит, что они делают с нами? Нет. Самое страшное, что и некому было это им объяснить, т.к. жили они в то время, когда по официальной версии ни у кого никаких внутренних конфликтов про-

сто быть не могло. И о себе они не думали, как о людях, достойных уважения, и к нам так относились.

Я представила маму маленькой девочкой, а отца маленьким мальчиком. Вспомнилось все, что они рассказывали о своем детстве, о своих родителях. (Человек ведь все о себе рассказывает сам, стоит только внимательно слушать). Представила их беззащитными и любящими детьми в своей семье, со своими родителями, братьями, сестрами и то время: война, голод, репрессии. Вспомнила, как мама рассказывала о том, как горько плакали они с маленьким братишкой, когда потеряли маленький сухарик, как папа воровал дрова для

Эта молитва была написана под впечатлением от книги О.А. Моисеевой «Порог Учителя»

МОЛИТВА СЕРДЦУ



Сердце мое, Зеленая чаша,
Ты — единое целое с Сердцем Вселенной,
наполнись до краев Любовью,
Милосердием и Мудростью
и никогда не иссякай!
Вырасти мой дух и воспитай мой ум
в соответствии
с твоей Божественной Мудростью.
Наполни меня своей Безграничной Любовью,
одари меня своим Великим Милосердием.
Учи меня жить, чувствовать,
думать и действовать,
радостно повинуюсь
Твоей Божественной Воле.

О, Сердце мое, Божественная Суть,
Свет Истины,
Ты — зеркало моих земных мыслей,
желаний, поступков.
Невозможно, глядя в тебя,
продолжать прятаться во лжи
и лицемерии.
О, Сердце мое, Голос Истины,
Ты — голос Мудрости и Чистоты.
я все лучше слышу тебя
и знаю, что это Ты говоришь мне.

И я уже отличаю твой голос
от лживого голоса страха, самолюбия,
и высокомерия.
О, Сердце мое, Лучезарная чаша —
лучистый свет Вселенной,
Ты — мой проводник на пути
осуществления моих истинных желаний.
Дай мне осознать их силу и искренность,
и удостой меня мудростью
не заменять истинных желаний
удовольствиями низменного эгоизма,
не потеряться в непроходимом невежестве,
липкой зависти и злобе самолюбия.
Потому что истинное стремление мое —
соединиться с источником
Мудрости, Милосердия и Любви,
тем, что всегда питает Тебя, О, Сердце Мое.

Озари мой духовный путь,
как Ты озаряешь Путь посвященным.
Пусть он тернист и долог,
но это только мой путь,
он не повторяет ни чьих путей,
и я пройду легко по нему,
потому что Ты наполнишь мой дух,
Бесстрашием, Мудростью и Состраданием

печки, а за это могли и убить. И тогда мое сердце сжалось от боли и со-страдания, потекли слезы. Я вспомнила, что много раз поступала с ними жестоко, просто беспощадно. Я ведь была обиженной стороной, имела моральное право. И как беззащитны были они передо мной в своей любви.

Я вспомнила, что со своим ребенком я поступаю точно так же, как мои родители. Я, так же как и они, любя свою дочь, причиняю ей такую же боль. Все потому, что не думаю о другом человеке, как о раненом и страдающем. Кажется, что другой сильнее, тверже, не так уязвим как я. Мои чувства всегда на первом ме-

сте, а чувства других ... даже не на втором. А ведь стоило мне только чуть-чуть сместить взгляд с себя, и я увидела рядом с собой любовь. Любовь моих родителей, моей дочери, моей сестры, друзей. Любовь, которую мы не умеем выразить, боимся, прячем. Но которая все равно есть. Иначе жизни на Земле не было бы. Стали понятны причины поступков и слов, которые прежде были причиной моей острой обиды, и оказалось, что никто меня обидеть не хотел. Я видела не то что есть, а то, что хотелось мне. А резкие слова — это отражение их собственного страха и обиды. Ведь они такие же, как я.

Я открыла свое сердце и впусти-

ла туда маму и отца с их недостатками и достоинствами, страданиями и праздниками. Они мои родные, других нет. Я не хочу ничего забывать и не буду ни от чего отказываться, все что есть — это моя жизнь, мой опыт. Они — это я. И огромная радость затопила мое сердце.

В тот момент в окружающем меня мире начались изменения. Стало светлее, появились запахи, звуки, которых я раньше не слышала и не чувствовала. Как будто серая пленка упала с моих глаз, и я увидела и горы, и море, и небо такими, какими не видела никогда.

Как хорошо, что я могу понять и полюбить своих родителей снова. ■

О, Сердце мое, чаша Радости,
учи меня пить нектар
чувственных наслаждений
земной жизни
с благодарностью и благоговением
перед щедростью Живой Земли,
одарившей меня совершеннейшим
из своих творений —
телом человека.

Тело мое — изумительный инструмент
приобретения опыта материальной жизни,
Тело мое — источник наслаждения и скорби,
И средство трансформации Духа.
О, Сердце мое, только ты
в своих сокровенных глубинах
объединяешь, сплаваешь своим
зеленым огнем воедино две природы человека —
Земную и Божественную,
Тело и Дух.
Только в твоих кипящих горнах
бездонные моря человеческих страданий и горя
превращаются в сияющие крупички
Мудрости, Милосердия
и Высокой Любви.
И мое невежество сменяется
истинным знанием и опытом.

О, Сердце Мое, чаша Небесного огня,
разбуди во мне все энергетические центры,
очисти их от наслоений
негативных мыслей и поступков,

разлей в них энергию воли, огонь юности,
дай им силу победить страх и инерцию.
Помоги моей душе подняться до уровня духа,
чтобы Сознание, Подсознание
и Сверхсознание слились воедино.

О, Сердце мое,
сияние Духа Вселенной,
дай мне исполнить предназначение
земного воплощения,
совершить то, на что способен только Человек:
осознать, что мысль материальна и представляет
конкретную творческую силу,
убедиться, что Земля, Планеты,
Звезды, весь Космос
живые и обладают собственным сознанием,
почувствовать свою собственную ответственность
за каждую мою мысль, посланную в этот мир
и в итоге, за жизнь на Земле.
Преодолеть страх смерти,
принимая переход
из материального мира в тонкий,
как возможность получения
нового знания и опыта.
Соединить воедино
Земную и Божественную природу,
подчинив их своей воле,
и стать проявленным источником
Божественной Любви
и Милосердия,
Сотворцом Создателя Вселенной.

Грегор Хмара

Что такое **Время** и зачем ему нужен **Храм**

Было ли такое время, когда времени не было? Возможно, что так оно и было, когда не было ничего. Не будем всматриваться в такие дали, хотя причины сегодняшней жизни могут быть именно там, а начала и концы, как известно, сходятся. Хочешь узнать будущее — оглянись в прошлое. Но только, чтобы что-то разглядеть в тех даях, необходимо иметь взгляд определенным образом «заточенный», видение, способное раскрутить из событий сегодняшнего дня образы и предпосылки прошлой и будущей жизнью. Вот и присмотримся к своему сегодня. Да, да, к тому мигу, что застрял между прошлым и будущим и который жизнью зовется, как в песне из старого кинофильма

Сейчас у нас на руках часы: тикают, подмигивают своими стрелками и цифрами и бегут, бегут, иллюстрируя закон направленности стрелы времени — прошлое исчезает в будущем, творя каждый миг настоящего. Вот и первый мотив нашего интереса ко времени: саму жизнь проявить — жизнь, как проявленное время. Не пропустить бы, ощутить всеми своими органами чувств ее реальность, прежде чем она скроется за пеленой будущего, едва вынырнув из прошлого. Значит, то, что когда-то с нами было, является базой для формирования нашего сегодняшнего дня, нашего понимания жизни. То-то мы, едва народившиеся в этом мире, уже имеем собственное мнение обо всем. Жаль, что наши родственники этому не верят и со старанием берутся за переформирование нашего видения в свое. И насколько же убедительны их доводы, если мы так скоро становимся похожими на своих близких. Но изначальные наши качества все-таки сохраняются и накладывают свой отпечаток, проявляясь в наших характерах, и наше прошлое пробивается наружу.

А как насчет будущего, где искать его следы? Там же, внимательно всматриваясь в свое настоящее. И то правда, будущее закладывается сегодня. Все наши сегодняшние страхи, «не могу», «не хочу» явятся

к нам проблемами, ситуациями и реалиями той будущей жизни. Значит счастливую, то есть гармоничную, жизнь надо создавать в жизни сегодняшней. И проблемы лучше решать сегодня, а не тащить их в будущее. Тот, кто сейчас живет в атмосфере страха и ненависти, в последующем будет смотреть на мир через призму этого опыта. Тому, кому посчастливилось познать любовь, окрасит свое будущее именно этим чувством.

Время присутствует в нашей жизни не только и не столько в виде условного параметра, характеризующего длительность течения тех или иных событий, а в форме причин текущей жизни и предпосылок жизни будущей. Но ведь удобно же знать, на какое время назначена встреча, чтобы не опоздать на нее. Удобно. Однако время — это еще и мера изменчивости. Вот и еще одна особенность времени. Если нет никаких изменений, то нет и времени. Допустим, все течет ровно, гладко и не происходит никаких событий. Такое мы можем только вообразить, так как жизнь уже создана — изменчивая и непостоянная, а в ней есть время, которое то спешит, то замедляется, то повторяется, возвращаясь к первоначалу. Эти повторы, цикличность многих явлений жизни люди заметили и приспособили для разметки собственной жизни. Солнце и Луна — главные переменные фигуры в окружающем человека пространстве. Их повторяющиеся циклы, проявленные в жизненных процессах на земле, легли в основу счета времени. Обнаружены глубокие связи психической сферы человека с циклическими движениями планет, и мы вынуждены считаться с капризами планет. Все вокруг живое, и живые существа — планеты оказывают заметное влияние на нашу земную жизнь.

Ну, с Солнцем все понятно, от него тепло. Когда Земля отворачивается от Солнца, мы испытываем дискомфорт и ностальгию по теплым дням. С Луной немного сложнее, она работает в более тонкой части спектра энергий, излучаемых небесными телами. Ее влияние менее интенсивно в физической части жизни,

но ее непостоянство тренирует нашу психику в ребу-сах взаимодействия с окружающим миром. Вот и стара-емся издревле согласовать свою жизнь с жизнью звезд и планет, сознательно или неосознанно компенсируя изменяющиеся энергетические условия. Их циклы и ритмы стали нашим временем. Солнце дает нам четы-ре сезона и двенадцать месяцев, Луна — пятьдесят две недели и четыре четверти. Земля меняет зори с утрен-ней на вечернюю, пропуская их через полдень и пол-ночь. Нас так закружила эта меняющаяся картина, за-гипнотизировала повторяющимися переменами, что мы и само время связали с длительностью этих циклов. Часам отдали право следить за изменяющимся вокруг нас миром. Удобно, конечно, но мы перестали чувство-вать время, потеряли ощущение его живой природы, если достаточно взглянуть на часы. Вспомним, что вре-мя появляется тогда, когда энергия изменяется. Почему мы не забываем о встрече, назначенной на три часа по-сле полудня? Мысль материальна, и она меняет энер-гию. Наше сознание настраивается на энергию мысли об этой встрече, наших мыслей и мыслей наших парт-неров. Тогда на равномерном течении жизни появля-ются узелки: в три встреча, в четыре обед, в восемь лю-бимый сериал. Вся жизнь покрывается узелками — метками, а мы перескакиваем с узелка на узелок, остав-ляя там часть своей жизненной энергии.

Время, как и все в этой жизни — форма энергии. Это третья его характеристика, которая на самом деле первая, потому что благодаря своей энергии время пе-реносит качества прошлой жизни в сегодняшнюю и да-ет нам ощущение ритма жизни. Время не абсолютно, абсолютно его отсутствие, то есть абсолютный нуль времени. Энергия абсолютна, и ее совокупное количе-ство во Вселенной неизменно. Может изменяться плот-ность энергии в различных уголках бесконечности, но средняя плотность энергии неизменна. Значит, с точки зрения Абсолюта ничего нового во всем миро-здании не происходит, так, локальные волны на глади мирового океана. Но тому, кто оказался в такой волне так не кажется, уж он-то всеми своими органами чувств воспринимает реальность изменений плотности энергии. Время в каждой такой локальности — свое, у каждого из нас — свое локальное время. Там, где плотность энергии высока, градус жизни напряжен-ный, события быстро сменяют одно другое. Но бросит участник этих процессов взгляд за окно своего прост-ранства — ничего не изменилось, остановилось время. А уж с точки зрения Абсолюта совсем полный штиль в едином пространстве. И чего они там в той точке про-странства вопиют о помощи? Ну, хорошо, если ослаб-нет натиск локальных потоков и часть избыточной энергии отправится в другую область пространства.

И вот, уже там начинают возмущаться, похоже, у них пошли быстрые перемены. Пусть потерпят, чтобы первые передохнули, так уж крепко они молились. А в целом, в божественном хозяйстве спокойно и время не спешит вмешаться в жизнь, начать шелест своих секунд. И вот другие начинают справляться. Запричитали было, возопили, но перестроились и жи-вут в новом, более быстром времени. Понимают, что сами открыли шлюзы для дополнительных потоков энергии и сами подвели пружину своего времени. С тем и живут, разбираются в первопричинах.

А вот зона пониженной плотности энергии: захо-чешь совершить нечто глобальное в пределах своей ло-кальности, долго будешь собирать по крупицам энер-гию. Вокруг все давно уже изменилось, там плотность энергии в среднем выше, а здесь все неспешно, нето-ропливо. Но страшно им смотреть в свое окно: так и мелькают, так и мелькают события чьей-то соседней жизни. То ли живут там, то ли нет? Да кто может оце-нить достоинства чьей-то жизни? Лучше или хуже медленно текущая жизнь камня? В нем невелика плот-ность свободной энергии и жизнь неспешна. А другие не успели родиться, как уже состарились. Камню века и тысячелетия требуются, чтобы осознать что-то. У растения и у животного такого времени нет. Плот-ность свободной энергии у них значительно выше, но некоторые растения тоже не спешат осознавать свой поток жизни, растягивают его на сотни лет. Прав-да, среди них есть и однолетки. А вот бабочке-одно-дневке с точки зрения столетнего дуба совсем миг от-пущен, да вот, поди ж ты, радуется она своей короткой жизни, сжигая в один день всю свободную жизнен-ную энергию без остатка, и обращается в вечность. Высока плотность потока энергии в такой жизни.

А что же человек? Живет себе по механическим часам механической жизнью от обеда до судного дня. Ускоряться не спешит, тормозит в пределах дозво-ленного и проживает среднестатистическую жизнь, все время мечтая о большем. Некоторые, случается, уплотняют свою свободную энергию, раскручивая личный поток жизни до короткой вспышки, другие, напротив, расходуют свою жизненную энергию по капле и отстают от общей жизни, так и не успев из-расходовать весь запас свободной энергии, так и не осознав главного. Главное же постигается в активном проживании жизни, в реализации отпущенной энер-гии, а не в созерцании струящихся сквозь пальцы по-токов. Нет, созерцательность — тоже хорошее состо-яние, но только деятельная созерцательность, то есть сознательное проживание каждого мгновения жизни.

Раз время связано с плотностью потока свобод-ной энергии, человек может сознательно менять ход

Время — форма энергии

своего личного времени. Солнечные полдни и лунные фазы останутся на месте, и встреча, назначенная на пятнадцать часов, произойдет в то самое время. Изменения коснутся личного времени жизни человека. Его время будет характеризоваться не количеством секунд и минут, а энергонасыщенностью жизни, то есть количеством событий, дел, идей, которые изменяют ее качество, а значит и скорость проживания — личное время человека.

Что изменяется в пространстве человека, когда меняется плотность свободной энергии? Состояние! Ритмы нашей жизни определяются теми состояниями, в которых мы пребываем, погружаясь в них сознательно или по воле внешних обстоятельств. Именно состояние человека и характеризует плотность свободной энергии, связанной с ним в конкретный момент его жизни. Охватило кого-то состояние, в котором плотность потока свободной энергии высока, его время изменяется, энергия может рассеиваться в эмоциях и переживаниях, во вспышках чувств и время летит быстро. Но как человеку сохранить себя в этом бурном потоке? Надо научиться регулировать свои состояния. Чтобы сознательно управлять своим временем, необходимо научиться переключаться из состояния в состояние, в результате чего меняется плотность свободной энергии, внутренний ритм и скорость течения личного времени человека.

Подводя итог сказанному выше, вслушаемся в основной постулат: время — это плотность потока свободной энергии системы. Вот ключ к пониманию времени! Единая Вселенная обладает бесконечной плотностью энергии. Вся энергия принадлежит ей, и плотность ее, в среднем, равномерно огромна. Есть ли в ней время? В потенциале есть, но Вселенная дремлет, ее энергия неизменна и время равно нулю. Локально же то тут, то там плотность свободной энергии сильно изменяется. В этих, отличающихся друг от друга частях Вселенной, идет разная жизнь, друг про

друга они скажут: «иная жизнь». Форма жизни не важна, существенен энергозапас. Чем выше плотность свободной энергии в какой-то из этих частей, тем интенсивней может идти там жизнь, тем быстрее. Связанной энергии в каждой из этих подсистем столько, сколько требуется, чтобы сохранить равновесие, тот самый всеобщий штиль. Но внутри частей жизнь бурлит, все идет ярко, насыщенно и время стремительно мчится — не остановить. Сгорает жизнь, обретается опыт, приобретаются новые качества.

Но течет ли куда-нибудь время? Само по себе оно никуда не течет. Время — это проявленная энергия состояний. Вот попал человек в энергоемкое состояние — и его время потекло быстрее? Нет, у него расширилось сознание, оно теперь вмещает разные события, не совместимые ранее. Расширенное до полной открытости сознание вмещает все и, казалось бы, разогнавшееся до предела время, останавливается. Но это происходит, только если локальная свободная энергия становится связанной, а пока бурлит и вокруг и внутри — жизнь течет быстро и суетливо. Горение и связывание могут протекать одновременно, йог учится управлять этими процессами.

У йога жизнь идет в двух встречных процессах. С одной стороны, он интенсивно проживает свою жизнь, осознавая и продвигаясь по ней — это горит свободная энергия. Управляемо горит, не сжигая человека раньше срока. В свободной энергии интенсивная жизнь, быстрота роста и понимания. Йог учится регулировать ее плотность и скорость горения, управляя временем своей земной жизни. С другой стороны, йог получает умение связывать излишки свободной энергии в энергетических центрах — чакрах — и останавливает свою жизнь в созерцании. Его время приближается к мировому покою. Йог открывается единому потоку жизни, он становится частью Вселенной, освобождаясь от остатков догорающей личной свободной энергии. В связанной энергии уже все есть, но умение управлять ею — это высшее искусство, которое ведет к освобождению. ■

Группа йоги в Липецке

Цигун (Комплекс Парящий журавль)
Суставно-мышечная гимнастика
Растяжки (парные, индивидуальные)
Солнечный комплекс (Сурья Намаскар)
Дыхательная гимнастика.

Телефон для справок:
8 (4742) 43 52 56 Серафима



Туризм в Липецке

Походы выходного дня (лыжные, водные, пешие)
Сплавы, велопоходы (по заповеднику Галичья Гора)
Корпоративный активный отдых
(праздники, тимбилдинг)
Организация семейного и детского отдыха
(район Геленджика)
Прыжки с парашютом

Телефон для справок:
8 915 858 22 50 Омилан

Наль

ЯПОНИЯ

страна контрастов

«Если правильно взять лук, правильно натянуть тетиву,
правильно прицелиться, правильно выстрелить — стрела сама
попадёт в цель. Если же думать только о цели, глаза, руки
и сердце не сделают того, что от них требуется,
и стрела пролетит мимо»

Сексуальная революция позади. Запретных тем в области сексуальных отношений практически не осталось. И что же в итоге?

Можно ли сказать, что моя сексуальная жизнь богата и насыщена и приносит истинную радость?

Я ищу все новых изысканных способов удовлетворения сексуального желания, насыщения и наслаждения. Напоминает ситуацию с наркотиками. С каждым разом доза должна быть все более сильной. В конце концов наступает тотальное пресыщение: нервная система утомляется, ощущения блекнут.

И что же? Где то средство, которое поможет исполнить самые глубокие, самые интимные желания моей души?

В поисках ответа на этот вопрос я обратилась к уже ставшему любимым Востоку. Восток — дело тонкое. А самый-самый восток — это Япония.

Название страны — Япония — передают два иероглифа. Первый из этих знаков

означает «солнце», второй — «корень, основа». Потому и называют японцы свою страну Страной восходящего солнца.



На Востоке целование является формой эротического искусства, считается, что слюна обладает естественной защитной силой
С гравюры на дереве семнадцатого века. Япония

В Японии все красивое возводится в культ: цветущее дерево, роцкер пера, изгиб спящей кошки, грациозное движение женщины, остроумные фразы, блеск глаз, ощущение ритуала и церемонии.

Здесь изумительная вежливость уживается со смелостью, отвагой и готовностью к самопожертвованию самураев.

Япония — это медитативные, созерцательные виды искусства: икебана, сады камней. Это японский театр, чайная церемония и суши, которые пленяют каждого своим естественным вкусом.

Религия Японии — синтоизм и японская разновидность буддизма — поклонение духам деревьев, гор, камней, рек и другим богатствам природы.

Зацветающая после отступления холодных сибирских ветров сакура — символ нации, любованье цветением которой — одно из звеньев душевной гармонии в Японии. Когда приходит пора пышного цветения сакуры, японцы устремляются, вооружившись подстилками и авоськами снеди,

на встречу с виновницей торжества. Они усаживаются поближе к понравившемуся дереву, пьют и поют, едят и наслаждаются прелестью природы.

В японской художественной традиции ценится искусство явить красоту малыми средствами. Акварель одним взмахом кисти. Трёхстрочные стихи-хокку, таящие в себе глубину. Искусные фигурки-



*Восточные дамы в сапфическом объятии
С эстампа Кацусика Хокусая,
приб. 1810 г., Япония*

оригами, сложенные из одного бумажного листа. Такие творческие формы дают обильную пищу для созерцательных размышлений. Чем меньше средства вложил художник в своё творение, тем меньше он его детализировал, тем больше сможет участвовать в его творчестве зритель или читатель.

Несмотря на крайне строгое отношение к приличиям, в Японии не существует сексуального ханжества на западный манер. Мальчиков и девочек не растят в уверенности, что они, в основном, одинаковы. И им не приходится позже с удивлением узнавать, насколько они разные. Во всяком случае, в тради-

ционной японской семье поощряется разделение по половым ролям с младенческих лет, включая и сексуальный аспект.

Что же такое секс по-японски?

Он многообразен и отношение к нему весьма неоднозначное.

Яркое и откровенное, но ничего вульгарного, грубого и пошлого.

Рекламные листовки с едва прикрытыми одеждой красотками и их телефонными номерами каждое утро пачками рассылаются в почтовые ящики рядовых горожан. Торговые автоматы готовы выдать набор журналов для взрослых буквально на каждом углу в любое время дня и ночи. В ежедневных газетах частенько печатаются эротические романы.

В крупных японских городах большой популярностью пользуются весьма оригинальные магазины, в которых солидные дяденьки самых разных возрастов сосредоточенно роются на полках с фотографиями полуголых «джошекуси» — школьниц, которые продают магазину свое грязное нижнее белье.

Хоть проституция в стране официально запрещена, но вполне легально действуют секс-клубы, предоставляющие услуги, которые востребованы в любом обществе. Интересно, что проституция по местным законам — это обычный секс за деньги. При этом минет сексом не считается. Во многих мужских парикмахерских он входит в обязательные услуги после стрижки.

Отношение к физической стороне секса у японцев очень спо-

койное.

По данным международных исследований сексологов у японцев и в 20, и в 60 лет член встает одинаково быстро — за 5-10 секунд. Этот феномен объясняется низкой скоростью развития атеросклеротических изменений сосудов. А вот у европейцев сосуды уже в 30 лет теряют свою эластичность, что, собственно, и затрудняет эрекцию. Даже национальная поговорка в Японии гласит: «Когда женщине надо, мужчина все-гда

мо-жет!»

При этом по данным опроса фирмы Durex японцы занимаются сексом 45 раз в год, тогда как в среднем жители других государств делают это 103 раза в год.

Японская ассоциация по планированию семьи опросила 936 человек в возрасте от 16 до 49 лет. Выяснилось, что 31% не занимались сексом бо-



лее месяца «без особой на то причины».

Что же привлекает японцев в сексе?

Японцы считают, что сексуальное удовольствие — это целый комплекс действий и эмоций, соединение физического любви с духовностью, традицией и игрой. Оно включает в себя приготовление блюд, пение и танец, купание, хорошую компанию и, конечно же, занятия любовью. Каждая деталь регулируется традициями, культурными нововведениями, прекрасными церемониями, сформированными веками. Большое место в японском сексе отводится искусству соблазнения, которое начинается с открытия того, какие из окружающих предметов возбуждают Вашу чувственность.

Кимочи — это умение угождать партнерше. В отношениях, где японец не платит за удовольствие, он, в первую очередь, заботится об удовлетворении женщины. Влюбленный мужчина без слов может угадать желание партнерши.

И это считается высшим проявлением чувств — ведь японская культура построена на намеках. И именно поэтому японский муж-

чина в начале отношений не стремится проявлять инициативу: он изучает свою женщину, ее вкусы, предпочтения и пожелания.

Свою творческую энергию японцы направляют на изобретение эротических забав.

Сегодня японские отели любви — весьма экстравагантные заведения. Помимо традиционного номера с широкой кроватью, здесь вам предложат и более экстремальные «удовольствия». Так, например, в некоторых заведениях любовники на специальной тележке спускаются в огромную ванну, где начинают любовные игры, затем та же тележка отвозит их в зеркальную комнату с вращающейся площадкой и водяным матрацем, где можно продолжить эротические забавы.

Существуют шоу-программы и для ветеранов секс-экстрима. Подобные развлечения еще называют «овощным базаром». Как правило, подобные шоу адресуются стареющим лавеласам. Выглядит это так: молоденькие девицы грациозно одабривают бывалых бойцов разными более или менее фаллическими овощами-фруктами: огурцами, бананами, яблоками и даже некрупными дыньками. Затем, после горячительного стриптиза, барышни вновь обходят гостевые столики, приветливо раздвигая нижние конечности, а возбужденные зрители радостно засовывают овощи-фрукты на манер фаллоимитаторов. При этом на каждый такой имитатор девушка предварительно натягивает презер-

ватив — тигиена должна соблюдать ся неукоснительно.

Своеобразным представляется японское садо-мазо. Японцы сочли нецелесообразным подвергать человека, имеющего садомазохистские наклонности, истязаниям плетью, наручниками и прочими малопривлекательными предметами. Куда приятнее получить изысканное сексуальное удовлетворе-



Гравюра на дереве Моронобу, семнадцатый век

ние, если больно стянуть веревкой различные части тела. Шибари включает множество элементов эротической игры: сексуальное наслаждение, художественное и интеллектуальное восприятие зрелища, медитацию. При связывании используются методы точечного массажа шиацу, и особый эффект достигается тем, что связанные определенным образом веревки и узлы, соприкасаясь с кожей, воздействуют на биологически активные точки — при этом человек возбуждается независимо от того, хочет он этого или нет.

Для японца нарушение приличий — это позор, потеря лица, страшнее которой нет ничего. Груз приличий настолько тяжёл,

что традиционными являются попойки, которые можно сравнить с западными карнавальными праздниками. На пирушке, по всеобщему негласному соглашению, можно не следить за своим поведением. Всё, что сделал пьяный японец, будет не только прощено, но и безоговорочно забыто. Потому, что все знают: человек не мог себя контролировать. То же и в шибари. Верёвка позволяет вопиюще нарушать приличия — неподобающе выглядеть, обнажаться в неподобающих местах — но при этом щадит стыдливость человека. Нарушение приличий даёт сильный эротический эффект, а верёвка снимает ответственность за «неприличный» поступок.

На этом фоне совсем безобидно выглядят бары-караоке, где певицы расппевают песни вверх тормашками. Местная публика просто обожает певиц, которых здесь на специальных приспособлениях подвешивают к потолку за ноги. Пока девушка поет песню, юбка сползает к плечам. Публика, как только видит трусики певицы, сразу же начинает радостно улюлюкать.

Некоторое время назад один джентльмен опубликовал книгу, где описывал свои секс-приставания в токийском метро. Его дневник стал бестселлером. За 26 лет своей активной деятельности секс-рецидивист умудрился, по его словам, облапать несколько десятков тысяч женщин. В Японии существуют и специальные секс-салоны, имитирующие поездку в метро. Они — для так называемых «прилипал», которые находят в этих заведениях выход своим эмоциям.

Гомосексуальность в Японии всерьез не преследуется. Закон об охране нравственности существует, но он создавался вовсе не для борьбы с геями и лесбиянками. Японское законодательство никог-

да не вмешивалось в частную жизнь своих граждан и не ограничивало «особые» виды общения, которые происходили по обоюдному согласию между взрослыми людьми. Однако в данном вопросе японское законодательство менее значимо по сравнению с общественными требованиями и ожиданиями.

В японской культуре огромное значение имеют правила наследования и институт семьи, вплоть до того, что японец не считается достаточно взрослым и ответственным, пока он не вступит в брак. Вступление в брак поощряется обществом, и часто сопровождается существенным продвижением по службе, ведь ожидаемое появление детей потребует дополнительных расходов.

Японский закон о семье специально упоминает необходимость заключения брака между партнерами разного пола. Однако в этом законе нет дополнительных указаний насчет гомосексуальности или содомии, ведь для продолжения рода они не имеют никакого значения.

За платонические, духовные отношения японцы платят в 3-4 раза больше, чем в отелях любви. Для подобного общения существуют специальные заведения — хост-клубы. В Стране восходящего солнца их тысячи. Хостов и хостесс руками трогать запрещено. Здесь не занимаются сексом и даже не целуются. Только разговаривают. Час беседы стоит 300-400 долларов.



*Покровительница искусств.
С японской картины 17-го века*

А счет за вечер, проведенный с гейшами, может составить гораздо более кругленькую сумму. Тому, кто задумал пригласить гостей на вечеринку в чайный домик, придется заплатить от трех до пятнадцати тысяч долларов в зависимости от продолжительности вечера, ведь у гейш почасовая оплата.

«Пока в Японии есть татами, на нем всегда будет место для гейши», — это высказывание поэта, прозвучавшее в начале прошлого века, подчеркивает, что гейша была, есть и будет символом Страны восходящего солнца.

Гейша (японское слово «гейся», образовано из 2 иероглифов: «гей» — искусство и «ся» — человек, т. е. «человек искусства») — женщина, прошедшая длительное обучение музыке, пению, танцам, умению вести остроумную светскую беседу и развлекающая посетителей чайных домиков или гостей на приемах.

Главный секрет гейш определяется понятием «ики» — искусство утонченности и чувственности. Гармония жестов, голоса и пространства. Кроткая, податливая и в то

же время полная изобретательности и предупредительности, гейша является непревзойденной в искусстве возвысить мужчину. С продажной женщиной мужчина чувствует себя самцом, а с гейшей — самураем.

Гейша ходит мелкими шажками, беззвучно скользит по полу в своих деревянных сандалиях. Ее движения изящны и слегка замедленны. Миниатюрная и необыкновенно грациозная, гейша символизирует женскую чувственность. Высокая, покрытая лаком прическа, белое лицо, искусно подкрашенные ярко-красной помадой губы, глаза, подведенные в направлении висков черным и красным цветом, — все в гейше напоминает куклу, призвание которой — быть женщиной.

Эта юмористическая картинка из японской книги конца семнадцатого века показывает традиционную ванную, используемую необычным способом



Во время делового ужина она пьет, но не ест, угощает гостей саке и поддерживает беседу. В присутствии гейши мужчина превращается в ребенка, мечтающего о ее благосклонности, в которой ему, кстати, могут и отказать.

Для японца быть приглашенным на вечер с гейшей — большая честь. Деньги здесь не имеют особого значения. Нужны рекомендации.

Раньше каждый город Японии имел свой дом гейш. Тогда японская семья считала для себя честью, если девушка избирала судьбу гейши. С тех пор Япония сильно изменилась. И все же уважительное, бережное отношение японцев к гейшам сохраняется, потому что они принадлежат традиции, вечным ценностям японской жизни.

Очень показательна в этом смысле такая история. В 1989 году Мицуко Накаиси, гейша из Токио, поведала прессе, что премьер-министр Со-сукэ Уно — ее любовник. Почтенный политик был вынужден уйти в отставку. Не из-за того, что имел любовницу-гейшу, вовсе нет. А из-за того, что мало ей платил и плохо с ней обращался!

В японском языке очень похоже звучат названия двух божественных искусств — дзюдзюцу и «дзед-

зюцу». Первое слово — прославившаяся на весь мир японская борьба, которую мы называем просто «дзюдо». Второе слово — это искусство любовной страсти.

Первое, что придет в голову европейцу, узнавшего значение слова дзедзюцу, что это — знание различных поз, умение управлять своим телом во время акта, искусство доставить наслаждение партнеру с помощью разных сексуальных техник. Но как всякая великая наука отличается от ремесла, так и дзедзюцу отличается от навыков, которыми владеют европейские жрицы любви. Ведь в Японии секс и эротика — часть эстетического восприятия окружающего мира.

Для европейца, решившего выехать на природу в надежде разнообразить свою сексуальную жизнь, общение с партнером на зеленой лужайке на берегу реки мало, чем будет отличаться от общения в домашней обстановке. Для японца же любовный акт мужчины и женщины на природе будет подобен полотну художника, на котором все окружающее пространство превратится в сцену любви. Шелестящая трава, небо, которое любит прекрасными телами влюбленных, сексуальные изгибы реки, ветерок, нашептывающий страстные слова, — все они станут участниками любовного танца. Воспринимаемая тихий шелест травы, он и она сами на миг перевоплотятся в эту траву и сольются, растворяясь друг в друге, с небом и рекой, ветром и летящей птицей. И почувствуют собственным телом единство всего мироздания.

Японцы не отделяют себя от мира, в котором живут. Они — часть этого мира. Такая же, как ветер, небо, река, как пролетевшая птица... И как великолепен мир в своем многообразии, так и неисчерпаем источник наслаждения от сексуального общения в Стране восходящего солнца!

Хочется в Японию... ■

Традиция как духовная передача

Кирилл Романов (К.Р.) — Изначальная Традиция по сути своей является знанием иного порядка, чем система знаний современной науки. Можно сказать, что это «нечеловеческое» знание, адаптированное той или иной традиционной формой к человеческому пониманию. Изначальная Традиция является источником и стержнем любой традиционной формы. Она никогда не может исчезнуть или быть унич-

и вся человеческая деятельность вообще. Можно сказать, что вся жизнь и деятельность людей носила «священный» характер. С точки зрения духа (с которой только и следует смотреть), любое знание, оторванное от традиции или не имеющее с ней связи, иллюзорно, а, стало быть, передавать здесь нечего, хотя с бытовой точки зрения это знание и может обладать некоей видимостью реальности.

...во все предшествующие эпохи
духовность была основой видения мира
и системы ценностей людей...

тожена, она может быть лишь в той или иной степени скрыта. К сожалению, люди, привязываясь к определённом порядку реальности, перестают воспринимать реальность более высокого уровня, поэтому часто возникает иллюзия утраты духовного знания.

Цепь передачи духовного знания тянется из неизмеримо отдаленных времён. Неизмеримо, конечно, для современной исторической науки. Во все предшествующие эпохи духовность была основой видения мира и системы ценностей людей. На этой основе строилась вся социальная организация

Виктория Романова (В.Р.) — Все традиции имеют единый источник. В разные времена люди по-разному воспринимали духовное знание. Казалось бы, с течением времени духовный уровень людей должен был расти, а сегодня мы наблюдаем обратное. Источник оказался как никогда далеким от сознания большинства людей.

К. Р. — То, что он сейчас для большинства скрыт — это свойство современной эпохи. На самом деле нет ничего скрытого, просто люди сейчас неспособны его увидеть и понять.

В.Р. — А что касается появления христианства? Оно появилось две тысячи лет назад, когда было востре-

Духовность, традиция и религия. Как связаны между собой эти понятия?

И что же представляет собой Традиция в её истинном понимании?

С Кириллом Романовым, занимающимся вопросами проявления духовности в современном мире, разговаривает наш корреспондент в Санкт-Петербурге Виктория Романова

бовано. Насколько оно сохраняет свою силу сегодня?

К. Р. — Христианство как все-ленская традиция, то есть не привязанная к конкретному этносу, актуально и сейчас, так как 2000 лет — это ничтожно малый период в масштабе истории человечества. Хотя скорость течения времени не является некоей постоянной величиной. Поскольку мы живем в его потоке, мы можем его оценить исключительно по плотности происходящих событий.

В.Р. — И, тем не менее, мир значительно изменился за прошедшие тысячелетия. Как современные люди воспринимают Традицию?

К. Р. — Современное состояние мира представляет разительный контраст со всеми предшествующими эпохами. Все говорят о том, что было приобретено, и мало кто представляет, что было утрачено. С некоторых пор у человечества сложилось два типа сознания: западное и восточное. На самом же деле тип мышления, соответствующий восточному, был ранее свойственен всему миру, в том числе и западной цивилизации. Сейчас же распространённость восточного мышления сузилась до некоторых восточных стран и немногих очагов в остальных странах, тогда как западное мышление распространилось повсеместно. Основное отличие восточного и западного мышления

заключается в отношении к Традиции, поэтому сейчас правильнее называть восточное мышление традиционным, а западное — современным.

В.Р. — И это соответственно определяет мировоззрение людей, их восприятие окружающего мира. В чем же здесь существенное различие?

К. Р. — Современное мышление с точки зрения Традиции часто называют профанным. Это мышление фактически узурпировало научное познание, и высший аспект оказался полностью утраченным как наименее понятный этому типу мышления. Низшие же аспекты были истолкованы в сугубо материалистическом духе, в отрыве от своего источника, что полностью извратило сам смысл их существования. В качестве примеров можно привести такие факты: рассмотрение религии как исключительно социальной организации, сведение символов к инструментам для вызывания эмоциональных состояний.

При этом для современной науки исследования области традиционных знаний и природных феноменов оказываются равнозначными, что совершенно недопустимо для традиционного понимания, так как в традиционной науке существует иерархическая соподчинённость этих областей. В результате традиционные знания остаются непонятыми, а знания о природе в отрыве от Традиции и по сравнению с ней — бессмысленными.

Надо сказать, что для западного сознания традиционная форма часто является синонимом религии, хотя религия — лишь частный случай традиционных форм. Недоразумение это вызвано тем, что западный человек склонен к неоправданному расширению понятия «религия», поскольку иные традиционные формы ему неизвестны.

В.Р. — А что тогда собой представляет религия в обыденном понимании?

К. Р. — Религия — это тип традиционных форм, характерный для современности, который состоит из трех элементов:

- догма, или метафизическая доктрина;
- мораль, которая воплощает эту доктрину на социальном уровне;
- культ — комплекс ритуалов и обрядов, делающий возможным и обеспечивающий живую связь человека с высшими состояниями.

В. Р. — Очевидно, что эти все составляющие по-разному воздействуют на человека, охватывая все сферы его жизнедеятельности. Как это происходит?

К. Р. — Если говорить о метафизике, о доктрине, то в каждой традиционной форме это знание передается по-своему, но всегда чётко соблюдается принцип иерархии. На вершине — Высшая Истина, передаваемая человеческим языком. Далее идут священные писания — это уже толкования и переложение Истины. Это внешнее выражение — любые тексты, изображения, звуки, молитвы, мантры — все, что помогает человеку понять суть, дает ему опору. Типичный пример отказа от таких опор — протестантизм.

Второй аспект — мораль. Это социальный аспект, а именно, отражение на социальном плане метафизических законов. Если происходит вырождение религии как традиционной формы, то, как правило, остается одна мораль, что мы и наблюдаем сегодня во многих протестантских течениях. Там не остаётся места для метафизического знания, а только сплошной морализм, который смысла особого, конечно, не имеет.

В. Р. — А библейские заповеди ведь тоже имеют отношение к морали?

К. Р. — В той степени, в какой сама мораль является отражением ме-

...для западного сознания традиционная форма часто является синонимом религии, хотя религия — лишь частный случай традиционных форм...

тафизических истин. Потому что, если говорить опять же об иерархических степенях приложения высшего знания, то высшей заповедью является «Возлюби Господа Бога своего всем сердцем». Все остальные стоят ниже уровнем, так как это уже производные от первой заповеди. И в христианстве, безусловно, заповеди легли в основу морали. Это то, что определило социальный порядок. И каждая ступень социального порядка — это отражение Высшего принципа на своём уровне. К сожалению, человечество сейчас уже практически забыло состояние, когда социальный порядок определялся Традицией.

В. Р. — Мораль может играть положительную роль в духовном развитии человека?

К. Р. — Конечно, но до тех пор, пока мораль осознаётся как производная высшего Принципа. Бог является Принципом всего Сущего. Без Бога существовать не может ничего, без принципа нет бытия. Поэтому бытие любой вещи, любого существа вне Бога иллюзорно. Именно в этом метафизический смысл духовного единства. И когда отделенность осознаётся как иллюзия, тогда отношения нормальны. Как только утрачивается это осознание и возникает иллюзия самостоятельности, уже происходит инверсия отношений: высший принцип

становится все более скрытым и происходит его утрата.

Что же касается культов и обрядов — это то, что воздействует на человека и поддерживает его на пути восхождения, это необходимая вещь в духовном плане.

В. Р. — И каким образом происходит это воздействие? Как помогают символы и культы духовному развитию человека?

К. Р. — Можно говорить о том, что существует два уровня воздействия. Есть уровень, который воздействует на человека в рамках сугубо человеческих понятий, а есть воздействия, которые выходят за эти рамки. Это два различных уровня в силу их несопоставимости, хотя первый является лишь эманацией второго, то есть между ними существует иерархическая соподчинённость.

Каждый человек фиксирован на определенном уровне существования. Ошибка многих заключается в том, что определенные мистические состояния связываются с какими-то трансцендентными аспектами. Это в большинстве своем не так. Здесь характерным моментом, своеобразным индикатором является эмоциональная сфера. Если она ярко выражена, то мы не вышли за пределы человеческого. Если человек приходит в церковь с открытым сердцем, даже не понимая значения многих символов, он остается на уровне человеческого, хотя, безусловно, это тоже духовный путь. Но, по большому счету, это преддверие большого пути.

Во многих традициях существует разделение: есть вещи, которые способствуют духовному восхождению человека, но при этом он все равно

остается в рамках этого мира, хотя и может достигнуть центра этого мира — это то, что в христианстве называется земным раем. Но, если человек выходит за рамки этого мира, то это, конечно, освобождение. Но здесь нельзя говорить о какой-либо хронологической последовательности. В этом случае речь идет уже о вещах, не принадлежащих этому миру, а поэтому не связанных пространственно-временными условиями.

В. Р. — Мы говорим о религии, о религиозном сознании, но зачастую людей, верящих в Бога, называют верующими. Что такое вера?



К. Р. — Сейчас понятие «вера» подверглось большому искажению. Можно сказать, что по аналогии с тем, какая существует разница между традиционным понятием Истины и понятием «истины факта» позитивистской философии, существует и разница между евангельским понятием веры, которая «горами движет», и, так сказать, «верой факта». Сейчас веру понимают почти только так, хотя она, прежде всего, обозначает сопричастность высшему.

В. Р. — Но ведь, как правило, вера имеет сильную эмоциональную составляющую.

К. Р. — Вера — это религиозное чувство, если понимать религию этимологически как то, что связывает. Другое дело, что у каждого человека эта связь осуществляется по-разному, в зависимости от того, на каком уровне духовного развития он находится. В этом и заключается универсальность христианской традиции.

В. Р. — А каков был твой путь?

К. Р. — То, что было раньше, это плохо помнится. Есть точка, где ты находишься сейчас, и есть путь, куда надо идти. Одно можно сказать точно: для любого человека его истинная суть имеет значение прежде всего. В этом плане условия, в которых он рос, воспитание, имеют небольшое значение. Если у человека есть потребность Пути, она обязательно проявится.

В. Р. — Это его предназначение, с которым он родился?

К. Р. — В принципе да. Но это предназначение не всегда осознаётся до конца. Это определенный уровень сознания, которому соответствует каждый человек.

В. Р. — А какой цели ты хотел бы достичь?

К. Р. — Цель одна — освобождение. Все остальное будет так или иначе конкретным приложением к этому, некими ступенями на пути к главному — осознанному слиянию с Богом. Осознание человеком, что все едино — это осознание практическое и действенное, насколько здесь можно ещё говорить о действии. Обычно человек связан временем, пространством, условиями своей жизни. Освобождение — состояние, когда человек перестает быть связанным любыми условиями существования. ■

Маюли, последователь йоги

ВСЕ ВОКРУГ ЖИВОЕ

Вегетарианство предписывает не употреблять в пищу продукты животного происхождения, в частности, мясо и рыбу, из этических соображений — чтобы не убивать живых существ. Но ведь живое не только то, что бегают, летает или плавает, живое — все вокруг! Все способно мыслить, чувствовать, сопереживать...

Научно доказано, что растения чувствуют музыку, отношение к ним людей... Домашние растения могут даже погибнуть после смерти хозяина, так не хватает им его внимания. А вода? Недавнее открытие японских ученых не оставляет ни капли сомнений в том, что вода имеет сознание, то есть она живая. Суть эксперимента в том, что опытным образцам воды говорили разные слова, а после замораживали её и рассматривали с помощью микроскопа образовавшиеся кристаллы. На такие слова, как любовь, вода реагировала образованием прекрасных гармоничных и симметричных кристаллов. Та же вода, которой говорили грубые слова или слова, вызывающие ужас у людей, например Гитлер, замерзала в уродливые, дисгармоничные кристаллы.

Значит, если мы хрустим морковкой или яблоком... Даже вдыхая воздух, мы уничтожаем бесчисленное количество микробов, тоже живых, несмотря на их микроскопические размеры и на то, что мы можем о них и не подозревать.

А что происходит с человеческими телами после смерти? Они тоже

становятся кормом для всяких жучков, червячков и микроорганизмов если в традиции усопшего тело закапывают. А есть и такие традиции, в которых принято оставлять тело на съедение крупным зверям и птицам или бросать в море, где, понятное дело, оно тоже не бальзамируется, а утилизируется до последней крошки местными обитателями. Такая вот пищевая цепочка.

Так что же, неужели нельзя жить, не убивая другие живые существа? Учение йоги говорит, что это возможно, человек может получать энергию, не употребляя вообще никакой пищи. Такое питание называется праническим (прана — жизненная сила, энергия). Конечно, для этого нужно полностью перестроить свое сознание, поселив там эту мысль, и тело, начиная постепенно сокращать количество съедаемой пищи. Само собой, к этому времени нужно хорошо освоить управление энергией. Говорят и пишут о том, что существуют люди, полностью отказавшиеся от пищи, и хотя лично я таких людей еще не встречала, у меня нет оснований не верить этому. Кстати, тело человека благодаря такому питанию очистится от всяческих шлаков и после отделения души от тела, возможно, распадется на чистую энергию, не соблазняя наших меньших братьев — жучков и червячков, не говоря уже о братьях покрупнее. Но это так, мои мысли вслух.

Что делать нам, не достигшим пока совершенства и вынужденным

есть, чтобы жить? Я и мои знакомые йоги не едим мяса и рыбы или, во всяком случае, стремимся свести их потребление к минимуму, потому что, съев эту тяжелую пищу, можно забыть об асанах, так как тело после такой еды слушается очень плохо. Вначале было сложно, казалось, что без мяса — какая жизнь, разве без мяса наешься? Но постепенно привычка есть мясо ослабела, оказалось, что есть очень много другой вкусной еды. А недавно я была в гостях, где на столе, кроме шашлыка, ничего не было. Съела с удовольствием три кусочка — зачем хозяев обижать или ставить в неловкое положение?

В нашей Школе Йоги есть правило: уважать все живое (а живым, как уже было сказано, является все вокруг). Я думаю, что в контексте вопроса вегетарианства это правило означает следующее. Употреблять только самое необходимое для жизни. Не убивать ради развлечения. А если посмотреть на этот вопрос шире, то и не лить зря воду, не покупать лишние вещи, не загрязнять окружающую среду, не обижать людей, не засорять мысленное поле дурными мыслями. Если я не ем мясо, а также соль, сахар и мучное, я могу рассказать, насколько это оказалось приятно и полезно, но я не могу осуждать тех, кто все это ест. Тем более зная, что есть где-то люди, которые научились получать энергию жизни без посредников... ■

Йашешвари д.д., последовательница учения «Сознание Кришны»

ВЕГЕТАРИАНСТВО

Если открыть сегодняшние газеты или посмотреть телевизионные новости, сразу станет ясно, как далеко до идеала нашему обществу. А ведь все хотят быть счастливыми и жить в совершенном мире. Те страны на первый взгляд люди, которые выбрали вегетарианство как образ жизни, очень бы хотели жить в мире без насилия и лжи. Слово «вегетарианство», прежде всего, означает гармоничный с философской и нравственной точек зрения образ жизни, а не диету. Самым важным аргументом в пользу вегетарианства являются этические соображения — стремление не причинить страдание живым существам.

Писания основных религий запрещают человеку без необходимости убивать другие живые существа. Не является исключением и христианство. В Ветхом завете (Книга Бытия 1.29) сам Господь говорит: «Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу». Библия ясно говорит «Не убий» (Исход 20:13). Невозможно сказать это проще.

Или Исайя «закалявающий вола — то же, что убивающий человека». (66.3)

«К чему мне множество жертв ваших?» — говорит Господь — «Я пресыщен сожжением баранов и жиром откормленного скота; и кровь тельцов, агнцев и козлов. Меня не веселит, когда вы простираете свои руки, Я закрываю от вас мои очи. Когда вы возносите мне многие молитвы — Я не слышу, ибо реки ваши полны крови». (Исайя 1.11-15)

Многие современные христиане на это могут возразить, что Ветхий завет для евреев, а их писание Новый завет.

Большим препятствием для многих христиан является уверенность в том, что Иисус якобы ел мясо. Но при тщательном исследовании подлинных греческих рукописей становится ясно, что подавляющее большинство слов, переводимых как «мясо», означают просто «еда» или «пища» в широком смысле слова.

«Рыба» — другое слово Библии, часто переводимое неверно. Имеется в виду не существо, живущее в воде,

а символ, с помощью которого ранние христиане могли узнать друг друга. Это был секретный знак, необходимый в эпоху преследования. Знак рыбы был тайным символом и словесным паролем, происходящим от греческого слова «ichthus» — рыба. Поэтому он представлял собой акrostих, составленный из заглавных букв греческой фразы «Iesous Christos Theon Uios Soter» — «Иисус Христос, Сын Божий, Спаситель». Частые ссылки на рыбу символически указывают на Христа, не имея ничего общего с поеданием мертвой рыбы.

В Библии нет прямых свидетельств того, что Иисус был вегетарианцем, но известно, что не менее 7 из 12 учеников Иисуса не ели мяса (об остальных мы просто не знаем). Это естественным образом отражает учение Иисуса «...раб не больше господина своего» (Иоанн 13.16)

У Павла (Римлянам 14:20-21): «Ради пищи не разрушай слово Божие... Все чисто, но худо человеку, который ест на соблазн», «Лучше не есть мяса, не пить вина, и не делать ничего, от чего брат твой претрыкается или соблазняется, или слабеет».

Еще Шопенгауэр писал: «Сострадание к животным так тесно связано с добротой характера, что можно с уверенностью сказать, что кто жесток с животными — не может быть добрым человеком».

Мой муж, прочитав «Бхагават Гиту», решил отказаться от продуктов убийства. А я долго сопротивлялась, не видя связи милосердия с вегетарианством. Я долго спорила с мужем на эту тему. «Я сам пока многого не знаю. Если хочешь что-либо понять, попробуй воспевай Святые



ВО И РЕЛИГИЯ

имена», — посоветовал он (имелась ввиду маха мантра «Харе Кришна»). Я подумала: «Какая глупость!» И с остервенением стала повторять мантру, пытаясь доказать всем и себе, что от этого ничего не изменится. Пока вдруг мне в голову не пришла мысль, а смогла бы я своими руками убить корову или кого-либо еще, чтобы съесть их? Не смогла бы, но могу заплатить за это, купив кусок мяса в магазине, как платят киллеру за убийство. После этого все как-то стало на свои места. И хотя я еще не могла чет-

ко сформулировать ответы на все мучившие меня вопросы, наступило какое-то внутреннее успокоение. Каждый родитель хочет видеть своих детей честными, добрыми, но как объяснить ребенку присутствие на столе блюд из братьев наших меньших? Мы просим неразумного дитя не дергать кошечку за хвост, ведь ей больно, а потом предлагаем съесть курочку. Ну не абсурд ли это. Почему одних нужно любить, ласкать, а другие созданы для поедания? Есть спрос на мясо — есть страх, страдание, убийство. Так наша семья стала семьей вегетарианцев. Это было первым шагом на пути к духовному.

Прошло 14 лет с тех пор. Выросла младшая дочка — с самого рождения не знавшая вкуса мяса. За эти годы мои сомнения о пользе и целесообразности вегетарианства развеялись. Непонимание со стороны близких и друзей, предостережения о необходимости мяса растущему организму прекратились — здоровье детей говорит само за себя. О вегетарианстве я теперь знаю если не все, то почти все. И с позиции здоровья, и с точки зрения экономики, морали... Господь дал нам свободу воли, и каждый сам решает, что ему есть и как жить.

Цель данной статьи не доказать что-то кому-то, а попытка сподвигнуть задуматься о том, как мы живем.

Приятно, что в Москве есть такое заведение, как ресторан «Джаганнат», где вегетарианцы чувствуют себя как дома! Необычное убранство в восточном стиле, умиротворяющая музыка, здесь всегда можно найти интересного собеседника и попробовать вегетарианские блюда, приготовленные по рецептам разных народов. Те вегетарианцы, кто не употребляет даже молочные продукты, те, кто употребляет в пищу всё, что движется — каждый найдет для себя что-то интересное в меню. В магазине при ресторане можно приобрести продукты и специи для приготовления самых разных блюд. А в кафе можно перекусить и посидеть в Интернете.

2007 год — год Кабана или Свиньи по восточному календарю. Вряд ли милая розовая свинка хочет встретить Новый год на праздничном столе. Хочу пожелать всем читателям журнала нравственного и физического здоровья и счастья, найти себя в Боге и Бога в себе.

Напоследок, простой рецепт «Рис с картофелем» из ресторана «Джаганнат»:

3-4 средних картофелины

1 стакан риса (лучше длиннозерного)

2 стакана воды

2-3 ст. ложки топленого или растительного масла по 1/4 ч. ложки — молотого кориандра, асафетиды, куркумы

Рис промыть и замочить на 15 минут и дать воде стечь. Картофель почистить и нарезать кубиками. Масло нагреть в кастрюле, затем добавить кориандр и асафетиду, добавить картофель. Обжаривать его 3 минуты. Положить рис, помешивать 1-2 минуты, затем добавить воду и довести до кипения. После этого добавить соль по вкусу и куркуму. Закрывать крышку и готовить на медленном огне до готовности (10-15 минут).

По желанию перед подачей на стол можно посыпать зеленью и сбрызнуть лимонным соком.

Приятного аппетита!

Амели

Посвящается любимому Дмитрию Д.

ПОЛЕТ НАД БАЙКАЛЬСКОЙ БЕЗДНОЙ

Холодное августовское утро. Над Иркутском — густой беспроблесный туман. Первый вопрос: как же самолет сядет в такой мгле? Но Иркутск — город неожиданностей, и ОНА надеется на самую приятную: туман рассеется и произойдет невозможное — самолет сядет. Подъезжает к аэропорту — не видно даже ворот. Облака безнадежности все гуще.

— Что с 778-м?

Улыбающаяся из окошка администратор отвечает: летает в небе над аэродромом. ОНА возвращается в машину. Невидимый диск солнца тщетно пытается пробиться к земле сквозь густую молочную дымку. В глубине души появляется ощущение — встречи сейчас не будет, но надежда продолжает жить своей непредсказуемой, независимой жизнью... Водитель сочувственно кладет руку ЕЙ на плечо:

— Ну ладно, не грусти, может, самолет еще сядет, подожди.

Но предчувствие не обманывает. 778-ой кружит целый час в густом тумане и уходит на вынужденную посадку в Братске, закончилось горячее. А уже через двадцать минут, как только ОНА покидает аэропорт, в небе неожиданно появляется горячее байкальское солнце и заливаает весь город. «Ну, уж это — совсем никуда не годится. Кто-то прямо-таки решил над нами посмеяться, — думает ОНА. — Ладно, делать нечего, теперь раньше, чем через четыре часа он в Иркутске не приземлится».

«Как странно откладывается наша встреча, зачем? — мучают ее мысли. — Столько дней томительного ожидания и вот...». А может, жизнь

предупреждает, что нельзя все в ней просчитать заранее. И вот как всегда, она оставляет за собой право последнего голоса — право на постоянное движение и изменение жизни.

ОНА на какое-то время возвращается к своим делам: заезжает в офис, детский сад, размеренно завтракает, передвигается по городу, но ее мысли и чувства уже давно приземлились в Братске. Время в делах пролетает незаметно. И вот, ОНА снова на площади аэропорта, стоит и смотрит на открывающиеся ворота «ВЫХОД ПАССАЖИРОВ». К ним резко устремляется измученная ожиданием и жарой толпа людей. Среди множества мелькающих лиц ОНА сразу видит родное, долгожданное, спокойное и счастливое ЕГО лицо. Неужели это не сон? Просто не верится — разделявшие их пять тысяч километров, наконец, остались позади. ОНА обнимает его, прижимается со всей силой, и последние сомнения, что он здесь, рядом с НЕЙ на ее любимой байкальской земле рассеиваются как сегоднешний утренний туман.

— Ну, как ты? Тяжело было лететь с пересадками, так долго?

ОН улыбается, смеется:

— Представляешь, всем говорил, что давно не летал, так хочу полетать на самолете, и вот в результате что получилось, лишних три часа в небе.

ОНА абсолютно счастлива, ОН рядом, и это все, что нужно. ОНА понимает, что все их выстроенные заранее планы на сегодняшний день, прогулка по набережной, музей — улетели в Братск.

ОНА быстро заканчивает дела в офисе, собирает вещи, и вот уже

машина мчит их в Листвянку. Жаль, Иркутск ЕМУ показать так и не удалось. Их встречает гостеприимный хозяин, Байкал. Ослепительное солнце сверкает на голубом небе, изредка прячась за белокрылыми облаками. А вот и их временное пристанище — гостиничный комплекс «Деревенька». Семь двухэтажных деревянных срубов, расположенных в шахматном порядке на террасах склона и выходящих прямо к Байкалу. Деревянная беседка, душ, теннисный стол. Все очень уютное и теплое, как сама хозяйка этого места, Жанна. Она радушно улыбается и ведет их в домик. Единственный домик с двухспальной кроватью из всех, не считая, домика хозяев, но о нем после.

— Будете ужинать? — заботливо интересуется Жанна.

— Нет, спасибо, мы к Байкалу за рыбой. «ОН даже не догадывается, какая рыба его ждет!» — в сладостном предвкушении думает ОНА. Подъезжают к причалу. Вокруг пропахшие дымом сибиряки коптят знаменитого байкальского омуля. Выбрав самого вкусного, ОНИ располагаются в кафе. В распахнутое окно проникает легкий вечерний бриз с Байкала, свежая горячая рыба тает во рту, звучит музыка, и нежность заливаает все пространство. Теперь ничто не сможет помешать их планам — ОНИ вместе... Хочется показать ЕМУ так много любимых мест на побережье, но времени мало, в их распоряжении считанные часы. Приходится выбирать.

— А хочешь, я тебя на самое высокое здесь место отведу? Оттуда весь Байкал виден.

ОНИ спешат вверх по каменистой тропинке сквозь маленькие пушистые сосны. С вершины горы на три стороны света на сотни километров — безграничные байкальские дали. А вокруг сибирские сопки, покрытые душистым хвойным лесом.

просто не привык, — улыбаясь, отвечает ОНА.

— А я-то думал, здесь плавать можно будет.

— Ну, моржи, наверное, и плавают, а я за три года жизни здесь ни разу не смогла больше минуты в во-

с другом. Блаженство и покой наполняют пространство. Какие сказочные ночи дарит людям Байкал!

Утро светлое и раннее. Через окно дует легкий морской ветер. ОНИ быстро собираются, чтобы отправиться в путешествие. Жанна любез-



Прямо в них медленно и торжественно опускается знойное, красное солнце, раскинув в стороны свои разноцветные лучи. День тихо гаснет, а у них впереди долгая, долгожданная ночь. ОНИ вместе и счастливы. Совсем стемнело. ОНИ спускаются к берегу. Свежий ветерок дует в лицо. Идут купаться и, не успев зайти в воду, сразу выскакивают обратно.

— Ой, как холодно! — раздаются в темноте ЕГО стоны.

— Это же Байкал, а не Черное Море, здесь всегда такая вода, ты

де находиться. Хорошо, что ноги еще не сразу сводит, как только в воду заходишь.

ОНИ идут обратно. На побережье гуляют люди, музыка доносится с разных сторон, в черной мгле светятся корабли, мимо стремительно проносятся машины. Поднявшись вверх, открывают ворота «Деревенки».

Наконец, ОНИ остаются наедине друг с другом. Долгие дни ожидания выливаются в нежную, страстную, жгучую ночь слияния друг

но соглашается отвезти их на пристань, где на пароме ОНИ должны переправиться через устье Ангары, чтобы потом сесть на экскурсионный поезд, идущий по старой Кругобайкальской железной дороге вдоль Байкала. Погода — лучше и пожелать нельзя. Ярко светит солнце, голубое небо сливается на горизонте с лазурными водными просторами. ОНИ вовремя подъезжают к пристани и уже издали видят, как быстро отходит от нее паром. У НЕЕ внутри все обрывается. Через полчаса отходит поезд:

если паром только отошел, значит, не вернется раньше чем через сорок сорок пять минут. ОН, умиротворенный Байкалом, успокаивает любимую. Сразу видно, последствий катастрофы — непопадания на Кругобайкальский экспресс — в отличие от нее ОН не понимает. ОНА звонит в Иркутск, там обещают все уладить. Через несколько минут приходит сообщение: «Не волнуйтесь, поезд будет Вас ждать». ОНА не верит своим глазам: как это может быть, что Кругобайкальский экспресс из семи вагонов будет их ждать, он же должен идти по расписанию. У нее в голове от волнения сплошной хаос. ОНА переживает всю дорогу до поезда. Состояние расслабления приходит только тогда, когда ОНИ опускаются в мягкие кресла вагона и поезд трогается. ОН оглядывает комфортабельный вагон, полный людей.

— Как здесь удобно. Слушай, а почему за наш столик никто не сел и еще два свободных места остались, посмотри, вокруг за остальными столами все места заняты?

— Понимаешь, я так тебя ждала долго и у нас с тобой на Байкале всего четыре дня вместе, а поезд идет целый день, не могла же я разделить эти часы с кем-то еще кроме тебя. Я просто выкупила все места за этим столиком, чтобы нам никто не мешал, — произносит ОНА. Его глаза расширяются от удивления. Минутная пауза прерывается:

— Ну, ты даешь. Да ты просто сумасшедшая, — говорит он, ласково обнимая и целуя ее. — Спасибо, любимая...

Железнодорожное полотно делит пространство на две части. Слева — вода, а справа — скалистые берега, сопки, густо поросшие лесом, кое-где пересеченные речками, изредка — небольшие, по два-три дома, деревеньки. В путешествии много рассказывают про Байкал, про дорогу, про животных и растения, а ОНИ

смотрят друг на друга и никак до конца не могут поверить, что ОНИ вместе... Вокруг них — другие счастливые пары, они обнимаются, улыбаются, делятся впечатлениями. Экскурсовод всем предлагает искупаться на самой длинной остановке. Со всех сторон раздается смех: люди хорошо знают, что эти места Байкала очень глубоководны и вода здесь совсем не прогревается, но солнце такое жаркое, всем весело — и пассажиры располагаются на пляже.

Заходят в воду и... о чудо, плывут в хрустальной, звенящей воде все дальше и дальше от берега. Вода, ко всеобщему изумлению, оказывается, совсем теплая. Ее удивлению нет предела.

— За три года жизни на Байкале я ни разу так далеко не заплывала. Какая же чистая и вкусная здесь вода.

Вдоволь наплававшись, ОНИ возвращаются в поезд. За окном гроты, тоннели, речки, скалы, а ОНИ все смотрят и смотрят друг на друга...

Слюдянка. Путешествие на поезде окончено, и они мчатся навстречу новым приключениям. Водитель не жалея сил гонит машину, превращая дорогу к поставленной ими цели — выпить глоток виски, — в веселую гонку с препятствиями.

Вечерет. Впереди сплошная чернота, то и дело, пронзаемая стрелами светящихся молний, раскаты грома доносятся со всех сторон. Горы покрыты густым покрывалом облаков. У НЕЕ падает настроение. «Это круто, в такую погоду идти завтра в горы», — грустно размышляет ОНА. Но ЕГО присутствие возвращает ей радость жизни. ОНИ вместе и наслаждаются общением, а гроза в унисон с их чувствами яростно пронзает пространство Тункинской долины сверкающими молниями. ОНИ приближаются к Аршану в дождь, решают переночевать у ее друзей в экологическом лагере «Радужный остров» компании «В мире фантазий» в уединенной

палатке под шум горной реки. До этого ОНИ идут в ее любимый дом — обитель для всех ищущих, творящих и любящих — гостевой дом «Приют альпиниста», полный света, тепла и любви. ОНА хочет познакомиться ЕГО со своими друзьями.

— Здравствуйте, заходите, — немного сурово встречает Игорь нового человека, стоя в дверях с котенком на руках. Игорь — профессиональный горный инструктор, путешественник, знаток и ценитель природы. ОНИ вместе уютно устраиваются в столовой, смотрят кино про ЕЕ и Игоря весеннее восхождение на самую высокую в Восточной Сибири вершину Мунку-Сардык. Постепенно Игорь смягчается, и мужчины расстаются друзьями.

Вооружившись зонтиком, ОНИ выходят на улицу и... о чудо — дождя нет, природа вокруг излучает свежесть и теплоту, а над головой сверкает глубокое звездное небо. Ноги несут их сами по ночному Аршану. Взявшись за руки, ОНИ «улетают» от всего вокруг — воздуха, неба, темноты.

ОН еще не подозревает, что у них впереди. А ОНА заранее радуется за НЕГО. Приближаются к бурлящей горной реке, и тут ОН понимает, что перед ними переправа. В ночи вырисовываются очертания висящего моста. ОНА дергает перила руками и раскачивает мост. Покачиваясь из стороны в сторону, они идут, крепко держась за руки. Доходят до середины, и тут ОНА понимает, что ее сюрприз превзошел все ожидания. ЕГО переполняет ощущение полета, нереальности и свободы. ОНА счастлива, ЕЙ передаются его чувства. Мост, висящий над темной бездной шумящей воды, глубокое небо с миллионом горящих звезд, на фоне которого загадочно вырисовываются очертания гор. ИХ окружает волшебный мир сказки, которую ОНИ уже создали в своей

душе своими чувствами, надеждами и верой в чудо — чудо любви. Обняв друг друга, ОНИ растворяются в окружающем пространстве, впуская в себя всю нежность мира.

Пора идти. Впереди — длинная ночь... ОНИ купаются в ледяной Кынгарге. ОНА входит в воду, и звенящие брызги разлетаются в разные стороны. Темноту пронзают вспышка, и на память остается ОНА в сверкающих каплях воды.

Утром Аршан встречает их теплым солнцем, от вчерашней грозы не осталось и следа, лишь свежестью пахнет все вокруг. Он покорен окружающими их горами, их живыми камнями. ОНИ умываются в горной речке, завтракают и уходят навстречу приключениям. Берут лошадей и скачут в горы. Соединение с этим красивым гармоничным животным придает им силы и вызывает восторг.

— Спасибо вам, добрые создания.

ОНИ прощаются с лошадьми и идут дальше по тропе вдоль другой горной реки, Бухоты. Перед ними среди леса вырастают скалы: серый, розовый, белый, голубой мрамор, под ними — прозрачная вода плещется в мраморной чаше цвета топленого молока.

— Здесь мы будем купаться, — говорит ОНА, не принимая никаких возражений. ОНИ входят в воду, и их тела наполняются прохладой. Как гармонично выглядит здесь голое красивое тело. ИХ

влажные тела скользят в объятиях друг друга... Природа дарит ИМ покой и уединение.

ОНИ продолжают подниматься по тропе вдоль шумящего горного потока. Что только не встречается на их пути: пушистые кедровые стволы, поляны мха, скалистые утесы, покрытые цветами, душистый багульник. Середина лета,



природа в самом расцвете.

ОНИ опускаются к воде. Холодный гладкий камень, бурлящая вода обостряют их страсть... Голье, идут меж скал, свободные и радостные от соединения друг с другом и с миром природы, полным гармонии

и красоты. Мох под ногами нежно гладит ступни.

Вечереет. Пора возвращаться в лагерь. Голодные и счастливые ОНИ спускаются в поселок. Дорога змейкой бежит вниз. Корова весело смотрит в объектив: Муууууу... Впереди день рождения Ленки.

Вечер. Кап, кап, кап! Падают с неба капельки. «Эх, кажется, завтра

долину с птичьего полета посмотреть не получится. А жаль», — донимают ее безнадежные мысли. Под накрапывающим дождем во дворе гостевого дома «Приют альпиниста» накрыт праздничный стол. Веселая компания с шумом размещается вокруг него. Звучит много добрых и хороших слов в адрес именинницы. Она это заслужила. К сожалению всех собравшихся, танцы отменяются: в доме много посетителей, которые уже легли отдыхать. Веселая толпа тихо удаляется шуметь на природу. ИМ шуметь не хочется, и ОНИ растворяются в ночи.

Какой романтичной может быть простая палатка! Уютно, тепло. Тихо постукивает дождик, и ОНИ с нежностью смотрят друг на друга. В приглушенном свете фонарика

ярко светятся их счастливые глаза. ОНИ вместе, и это главное. Он крепко обнимает ее и притягивает к себе:

— Я тебя люблю... ■

Продолжение в следующем номере

Солер

СОРВИ ЗЛО

Какой, однако, привлекательной кажется идея привести в жизнь практику работы с сознанием! Как хорошо было бы научиться видеть — что и почему на самом деле происходит, когда мы радуемся, хотим есть, едим или занимаемся сексом.

Я бы хотел рассказать о своих наблюдениях за одним интересным процессом. Не знаю, как можно его назвать, но думаю, он знаком всем.

Многие на себе испытали эти порывы — во время подготовки и после сдачи экзаменов некоторые начинают безудержно есть, или гуляют, кто-то грызет ногти, пальцы, кто-то до последнего отрывается, занимаясь чем угодно кроме подготовки к экзамену, кто-то после экзамена вообще делает очень странные вещи (конечно, это зависит от полученной оценки). А есть известный всем пример — в момент депрессии поехать на финский залив, сесть на большой камень и смотреть на воду, распевая «when the party's over...». А еще бывает нервное состояние, когда независимо от того, нужно тебе это или нет, ты идешь в магазин и покупаешь вещи.

В общем, речь в целом идет о механизмах, с помощью которых мы сбрасываем накопленную негативную энергию, сбрасываем состояния раздраженности, неудовлетворения, разочарования.

Давайте спросим своего внутреннего наблюдателя и попытаемся понять — зачем мы все это делаем

Допустим, некто запланировал какое-нибудь интересное дело. Например, встреча с друзьями, или с девуш-



кой, или поход в театр, в кино на спектакль или фильм, который, как ему известно, действительно стоит посмотреть. Так или иначе, у этого самого некто возникает ожидание. Ожидание события, которое в его мыслях обрастает приятными подробностями, ожидаемыми приятными ощущениями, состояниями, даже визуальными картинками. И этот некто немало знает о материальности мысли и знает, возможно, даже на своем опыте, что формировать образ пред-

стоящего события нельзя — чем плотнее будет образ, тем с большей вероятностью событие происходит лишь в его воображении, и, конечно же, в последствии не произойдет в реальности. Зачем ему происходить? Оно уже произошло в мире мыслей. Кирпич-то на одну голову дважды падает ну очень редко. И, зная это (хотя не каждый «некто» знает это), наш уважаемый некто всеми силами гонит от себя визуальный образ желаемого события. Но не может отогнать внутреннего эмоционального ожидания события. Что поделаешь! Мы все так живем, и часто хотим приятных встреч, хороших результатов работы, сдать хорошо экзамен или даже просто, чтобы пирог испёкся вкусным. В общем, наш некто, отгоняя образ предстоящего события, очень хочет, чтобы событие состоялось и именно так, как он его ждет.

И тут наступает кульминация, я бы сказал — энергетическая кульминация. Угадайте какая? Да с одного раза! Ожидаемое событие — не происходит! Или происходит совсем не так, как оно ожидалось. Мир идей «отъел» у события его свойства! Дальше возникает внутренняя реакция на событие. В принципе — внешние проявления этой реакции не важны. Кто-то ругался бы, стучал кулаками по стенам, лицам и всему, что попадется под руку, кто-то, закусив губу, промолчал бы и заложил бы за пазуху камень мести (не всегда понятно кому и за что), а кто-то не подал бы виду, улыбнулся бы, даже осознал — почему именно

событие не произошло так, как ожидалось. Но какая бы реакция ни последовала — в любом случае далее следует этап, который и является предметом интереса этой статьи.

Самое интересное — как мы переживаем факт того, что наши планы и надежды не сбываются.

Тут и начинается многообразие вариантов действия.

покупка многих недорогих вещей, чем покупка чего-то одного, но дорогого. Но в любом случае, этот вариант сводится к тому, что мы тратим деньги. И тратим их в магазинах на покупки. А вот давать милостыню просящим — такого эффекта отдохновения не дает.

Вариант четвертый. Отправиться на природу, на дачу, в лес, на озе-

тратил довольно много энергии, чтобы подготовиться к нему материально и внутренне. Событие не происходит, наш некто наполняется разочарованием и раздражением. А после этого он опять тратит энергию на то, чтобы привести себя в спокойное состояние! Очень странно.

Знаете, мир вокруг нас чрезвычайно логичен, он очень физичен,

«Мыслеформа, оказывается, живое существо, которому нужно питаться. Мы создаем образ предстоящего события — возникает мыслеформа, которая начинает жить собственной жизнью»

Вариант первый. Физическая активность. Очень помогает в такой ситуации тренировка в каком-либо из видов единоборств. И мужчине, и женщине полезна бывает драка. Можно в общем-то избить и невинную боксерскую грушу, краем сознания успокаивая себя, что ее предназначение как раз в этом и состоит. Единоборство всегда прибавляет адреналина и забирает накопленную злость, не позволяя ей выливаться на окружающих людей.

Вариант второй. Сорвать зло на ближних. Совершенно уверен, что каждый из вас испытывал на себе, как это бывает. И не только на ближних, в общественном транспорте тоже всем достанется, попавшим под руку. Кому-то словами, а кому-то и локтями. Я даже знал одну девушку, которая на это подседала и специально устраивала в транспорте конфликты, чтобы сбрасывать накопленную негативную энергию.

Вариант третий, тоже очень распространенный. Это мания тратить деньги. Можно отправиться в магазин одежды и закупить шмоток, не всегда нужных. Можно попросте — пойти в продуктовый магазин, закупить продуктов, лучше недорогих и побольше. По моим наблюдениям, больший эффект имеет

ро. Погрузиться в мир природы, втянуть запах леса, травы, наслаждаться золотой осенью или даже просто любым временем года. Замечательный выход! Но нужно собрать вещи, сесть в машину (на электричку, ...) и довольно долго ехать...

Вариант пятый. Заняться хозяйственной деятельностью, особенно много дел всегда бывает на даче. Если не копать в земле, то уж наводить порядок или что-то латать, не стоит уточнять, все знают. Упаси бог, правда, готовить еду. Она впитывает в себя негативное состояние и будет, пожалуй, даже опасной. Есть более редкие варианты — например, вырезать фигурки из дерева, рисовать картины или что-то подобное. Так или иначе — эти варианты связаны с тем, что мы делаем руками какую-то работу или что-то, чему мы передаем свою негативную энергию. Главное — не забыть это потом сжечь либо избавиться каким-либо другим путем.

Наверное, есть и другие варианты. Но заметим один общий момент, присущий всем им.

Мы тратим энергию!

Затраты энергии вычищают из нас все негативные переживания и разочарования. Тут как раз и находится самое интересное! Наш некто ожидал события. Он на самом деле

всё в нем объясняется наукой физикой. Не совсем той физикой, которой учат в школах и университетах. Но той физикой, которая кроме законов Ньютона учитывает еще и законы: мысль материальна, весь мир состоит из живых существ и каждое из них отвечает за свою жизнь. И эта физика подсказывает, что наш некто участвует в каком-то процессе, в котором он не один. Почему это он все время тратит энергию и практически ничего не получает взамен?

И вот какая возникает мысль — в этом процессе участвует еще кое-что. Что-то, что поглощает энергию. И это что-то — это мыслеформа, которую создал сам наш некто! Мыслеформа, оказывается, живое существо, которому нужно питаться. Мы создаем образ предстоящего события — возникает мыслеформа, которая начинает жить собственной жизнью. Чем больше мы думаем о событии, тем больше, жирнее и толще разрастается мыслеформа. И если мы уже пережили событие в воображении, оно не происходит в материальном мире. А мыслеформа никуда не девается, она материальна и не может исчезнуть. Она не получает своей реализации, не воплощается в материальном мире. А значит, не выполняет своего предназначения.

И что же ей делать? Да очень просто — начать отнимать энергию у своего создателя, потому что больше она ни с кем не связана. Именно на этом этапе возникает чувство неудовлетворенности, разочарования, различные депрессивные состояния, грусть, печаль, дурное настроение. Человек теряет энергию. И чтобы избавиться от этих некомфортных состояний — он опять тратит энергию!

Если посмотреть на весь процесс сверху — это очень похоже на усиленное создание проблемы, и затем ее решение. Нет трудностей? Создать и преодолеть! Но вся наша работа с осознанностью нашей жизни накладывает уже более серьезные требования к оценке такой ситуации. Давайте же не разрывать связь со своим внутренним наблюдателем! Давайте честно смотреть на себя со стороны. И тогда станут смешными или просто бессмысленными переживания нашего некто, который очень хотел, чтобы событие произошло. Ведь ему достаточно было в полной осознанности сказать самому себе вслух: «Я намереваюсь сделать то-то и то-то!» И с этого момента перестать позволять чувствам и уму переживать предстоящее событие. И уж если оно не произошло — не отдавать энергии, а увидеть и понять, что происходит на самом деле. Знаю, справиться с потоком энергии очень трудно. Но бороться с ним — значит опять же отдавать энергию. И уж если энергию предстоит потратить, то лучше сделать это с пользой для себя и людей. Нужно быть бдительным и в то же время текучим, не восставать против океанского прилива, а создать для него русло, пусть он наполнит небольшое озерцо, или сломает скалу, которая мешает жить, или просто пусть он станет произведением искусства.

Не будем создавать зло внутри нас, не будем срывать его на ком-то. Будем осознанными и бдительными!



Лея

Мысль материальна

Значит, она работает. А как?

- Формируется желание, выраженное образом и мыслью.
- Чем меньше мыслей в голове во время формирования желания, особенно на тему этого желания, тем лучше.
- Способ выполнения желания предоставим «высшим силам». Им виднее, как данное желание сочетается с нашей кармой и жизненным предназначением.
- Стоит и в дальнейшем освободиться от как можно большего количества (в основном ненужных) мыслей.
- К задуманному желанию не возвращаемся, а прислушиваемся к интуиции. «Следуем за белым кроликом».
- Желание исполняется. Если что-то произошло не так, как хотелось, вспоминаем, какие «помехи» были при закладке программы.

А какой опыт у вас?

Дорогой Господь! Сегодня я ни разу не сплетничал, не выходил из себя, не обманывал, не думал о других плохо, не был ни жадным, ни ворчливым, не был противным и эгоистичным. Я благодарен Тебе за это. Но через несколько минут, когда я встану с кровати мне, похоже, потребуется значительно больше Твоей помощи!

Сидят два младенца в утробе матери и один другому говорит: — И ты веришь в жизнь после родов? Ведь оттуда еще никто не возвращался!

Подвижник идёт по дороге и видит беса, сидящего на камне и болтающего ногами. Подвижник говорит ему: «Что сидишь без дела, вражина, что не делаешь дело своё тёмное?» Бес отвечает: «А что мне делать? Люди за меня всё сами делают»

В аквариуме возбужденно разговаривают две рыбки. Вдруг они расплываются по разным углам, отвернувшись друг от друга. Через пару минут одна подплывает к другой и говорит: — Вот ты говоришь Бога нет, Бога нет..., а кто нам тогда в аквариуме воду меняет? А?

В раю оказываются старичок и старушка. Старушка все восхищается. «Петро — посмотри, как здесь дивно! А тут, как чудно! Ой, а здесь посмотри Петро, какая красота!» Старичок отвечает: «Марья! Мы бы уже десять лет назад были бы здесь, если бы не стали принимать твои таблетки!»

Грегор Хмара



Заочная Школа массажа «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

УРОК 1 о массаже, человеке объемном и релаксации

Сегодня для многих людей жизнь физического тела — единственная реальная форма жизни. В таком ограниченном видимыми размерами объеме сошлись всё богатство и разнообразие взаимодействий человека с внешним миром и ощущение жизни в собственном физическом теле. Все, казалось бы, просто: ухаживай за телом, и жизнь будет комфортной и радостной. Люди обычно к этому и стремятся. Это был бы неплохой путь, если бы человек лучше знал свое тело, но именно с этим знанием существуют большие проблемы. Частью заниматься всегда легче, привычнее, чем целым, и человек разделяет себя на части. Узкие специалисты преуспели во многом, создав различные способы управления отдельными составляющими тела человека, но потерялось главное — целостный человек в едином потоке жизни.

Сделаем полшага назад, чтобы в наше поле зрения попал весь человек. Мы увидим, что плотная физическая оболочка человеческого тела сама по себе достаточно замкнутая система. Значит, то, что происходит в одной ее части, непременно отражается на других. В нашем теле нет абсолютно независимых систем. Физическое тело пронизано прямыми анатомическими связями и согласованно функционирует на физиологическом уровне. Все связано со всем! Как же эффективней воздействовать на проблемные зоны? Вспомним о соседях. Внутри тела человека и вне него, в окружающем пространстве живут доброжелательные соседи, которые заинтересованы в благополучии ближнего и, если их попросить о помощи, помогут. Например, ближайшие мышцы и поверхност-

ные фасции своим состоянием оказывают воздействие на жизненный тонус кожи. Вялый, ненасыщенный жизненной энергией мышечно-фасциальный слой — плохая основа для кожи, трудно ей быть упругой и шелковистой на такой опоре. Состояние кожи как органа, наделенного многими функциями, во многом зависит от работы толстого кишечника и дыхательной системы. Простейшая дыхательная гимнастика и регулирование режима питания в пользу незамысловатой здоровой пищи — средства поддержания нормальной работы этих систем и кожа благодарно откликнется положительными изменениями, и организм в целом — тоже.

Как милы лица детей, и какими несимпатичными эти лица могут стать в старости. Что так меняет человека? Только ли естественные физиологические механизмы старения? Но ведь и в зрелом возрасте встречаются кра-

Состояние кожи как органа, наделенного разными функциями, во многом зависит от работы толстого кишечника и дыхательной системы

сивые лица при всех характерных признаках старения. Ребенок еще чист внутри. У него, конечно же, свой характер, который еще проявит себя, но пока он не имел поводов смертельно обижаться на кого-то, ненавидеть, презирать и даже жадничать. Эта учеба еще впереди, а сейчас он встречает только любовь и нежность, вот и лицо его и лучится этими чувствами. Потом у него появится много причин для хитрости и обмана, страха и раздражения. Подсознательно человек будет учиться прятать эти состояния, убирать их с лица, прикрываясь



Грегор Хмара занимается йогой, цигун, практикует массаж, как глубокую форму воздействия на тело человека, как телесно-ориентированную психо-терапию. Развивает техники массажа, создавая его новые формы, такие как «объемная релаксация», где массаж становится свободным движением рук в объеме человеческого существа. Работает над современной адаптацией в массажной практике методов цигун-терапии. Г.Хмара автор популярных книг «Самоучитель массажиста: 14 уроков массажа» и «Сотвори свою фигуру: индивидуальная программа совершенства»

удобной маской. Но когда-нибудь он войдет в самостоятельную взрослую жизнь, и большая забота опустится на его плечи, деформируя фигуру, отметит своими штрихами лицо. И все равно он еще часто улыбается, даже заразительно смеется, получая сердитые взгляды потухших глаз совсем уже зрелых людей. Эти улыбки сбрасывают все маски, и лица снова становятся красивыми. А потухшие глаза еще больше мрачнеют, завидуя чьей-то красоте, молодости и живой энергии жизни. Они-то думают, что уже все узнали про земную жизнь человека и теперь им скучно и страшно одновременно. Страх, соединенный со скукой, стирает красоту с человеческих лиц.

Так мы входим в мир, так начинаем с ним общаться, эмоционально проживая ситуации, которые преподносит нам жизнь, или которые мы выбираем сами. Эмоции и украшают нашу жизнь, и делают её труднопереносимой. Но это наша жизнь, наши эмоции, которые являются продолжением жизни физической в тонкой психической форме. Физическая и психическая — не две разные жизни. Жизнь едина, хотя человек приучается прятать психическую часть, забыв о ее связи с физическим телом, которое сохраняет и проявляет то глубокое, внутреннее. Эмоциональная сфера человеческого существа расширяет пространство его тела. Человек и его тело — суть переплетение физической и психической жизни. В физическом теле человека проявляется весь набор его психологических качеств. Чем больше массажист видит связей в теле человека, тем больший объем тела доступен его внимательному взгляду, тем больше возможностей открывается для реальной помощи человеку.

Пространство мыслей человека расширяет психическую составляющую его тела. Можно было бы и не касаться столь тонкого предмета, как мысль, рассматривая вопросы массажа, да только отмеченные выше проявления эмоциональной жизни в физическом теле побуждают нас взглянуть и на эту часть психического тела. Прежде чем человек проявит какую-то эмоцию, он должен сформулировать соответствующую мысль. Ни одна мышца не соберет кожу на лице в складку без того, чтобы беспокойная мысль не посетила человека. Как же нам не обращать внимания на пространство мыслей, если человек так чутко реагирует на каждое неосторожное слово в свой адрес? А то, что произнесено, непременно подумано, правда, не всегда осознано, но мысль была. Как часто случайно брошенный самим человеком взгляд в зеркало сопровождается мысленным уничижительным комментарием в свой адрес, а это уже психологический настрой. Чтобы усилия массажиста были успешней, нужно учиться снимать болезненные напряжения и в пространстве мыслей человека, ориентируя его на позитивное отношение к себе и окружающему миру. Позитивное мышление очень важно для здоровой жизни!

Объемное же пространство человека еще более утончается, приводя его в соприкосновение с далекими космическими циклами. И эти влияния достаточно заметны. Например, Луна, которая бывает очень разной. Ее энергии взаимодействуя с психикой человека, создают часто неожиданные для него состояния. Это тоже неплохо учитывать, чтобы лучше понимать происходящее с человеком.

Двигаясь таким образом от плотного физического тела к все более тонким проявлениям человека, мы видим, что объем его тела значительно больше, чем обычно

Жизнь едина, хотя человек приучается прятать свою психическую часть, забыв о ее связи с физическим телом

попадает в наше поле зрения. Этот объем пронизан множеством связей. Открывающиеся горизонты, с одной стороны, усложняют работу с человеком, с другой — дают выход на новые возможности. В основу этих уроков положен принцип единства. Единство и целостность человеческого тела, где все связано со всем. Единство и взаимодействие людей в любых жизненных ситуациях, в том числе и на сеансах массажа. Неконтролируемое, оно может пойти по не очень полезному пути, поэтому важно все-таки видеть весь объем человеческого существа, все его великое множество связей. Одни из них регулируют внутренние процессы в теле человека, другие откликаются на внешние воздействия. Работающие связи, конечно, могут сбиваться, становиться болезненно напряженными или ослабленными. Это и есть пространство для работы специалиста: провести релаксацию — расслабление и восстановление важнейших связей.

Мы начинаем изучать массаж с приемов и манипуляций, с классической техники. О принадлежности приема той или иной технике мы говорим для того, чтобы понять природу разных манипуляционных действий на теле человека. Главный же акцент нашего сознания будет направлен именно на объемные представления о человеке, чтобы с самого начала настроиться на его целостность и, воздействуя конкретным приемом на больную зону, добиваться переноса любого воздействия на все тело человека. Специалист, пытающийся помочь пациенту, должен видеть всего человека, а не только его частную проблему, и владеть более широким кругом вопросов, связанных с его здоровьем. Поэтому с первых шагов вхождения в область знания о практической помощи человеку в восстановлении его здоровья и жизненных сил с помощью массажа важно не ограничиваться только техникой манипуляций, необходимо видеть человека в целом, проявление его частных проблем в его облике, реакциях и состояниях. Массажист, обладающий таким видением, способен создавать состояния и направленно изменять их от ослабленных — к энергичным, от болезненных — к здоровым, от напряженных — к расслабленным.

Носителем всех внутренних и внешних взаимодействий является энергия, поэтому именно энергетичес-

кий принцип будет вести нас в работе с человеком. Знание об энергии пока для многих еще сложно, чтобы применять в практике лечения массажем, но понимание энергетической приро-

ды человека создает базу для объемного восприятия и физического тела, и массажных манипуляций, а также для осознания необходимости и важности собственной внутренней работы человека по самосовершенствованию. Энергетический фон, управляющий всеми процессами в теле человека и в его сознании, откликается на малейшие изменения во внешней среде и запускает обратные реакции. В обыденной жизни эти процессы происходят, как правило, спонтанно, неуправляемо, сообразно опыту человека и его представлениям о нормальной гармоничной жизни. Но вот «гармоничный» человек обратился за помощью к массажисту, и специалист, понимающий энергетическую природу человека, должен увидеть внутренние диссонансы и своей работой уметь их компенсировать. Понимание энергетического принципа жизни дает массажисту также инструмент, защищающий его от своих же неосторожных неправильных действий, расши-

Ни одна мышца не соберет кожу на лице в складку без того, чтобы беспокойная мысль не посетила человека

ряет его возможности, помогает ему осознать и упорядочить способы взаимодействия с больными.

Сознательный подход к работе требует также от массажиста знаний анатомических особенностей тела человека. Технические приемы массажа подчинены логике анатомического и энергетического устройства человека так, что каждый последующий прием усиливает или закрепляет эффект от действия предшествующего. Специалист, постигший эту внутреннюю логику жизни тела человека, не затрудняется в выстраивании схемы своего массажа, вспоминая отдельные приемы. Его массаж — это непрерывная смена взаимодействия свободных рук, и поиск освобождения от блоков и зажимов. В следующий раз мы познакомимся с основными классическими манипуляциями, которые постепенно изменятся и дополнятся новыми формами, выстраиваясь в единую схему воздействия на тело человека, называемую общим массажем. ■

Наль

Восточная сказка

Вот уже неделю я слышу в себе этот ритм, неспешный и мелодичный, как крик муэдзина, созывающего с минарета на утреннюю молитву. Нет, это не крик, это песня.

В Узбекистане нет ничего резкого, кричащего.

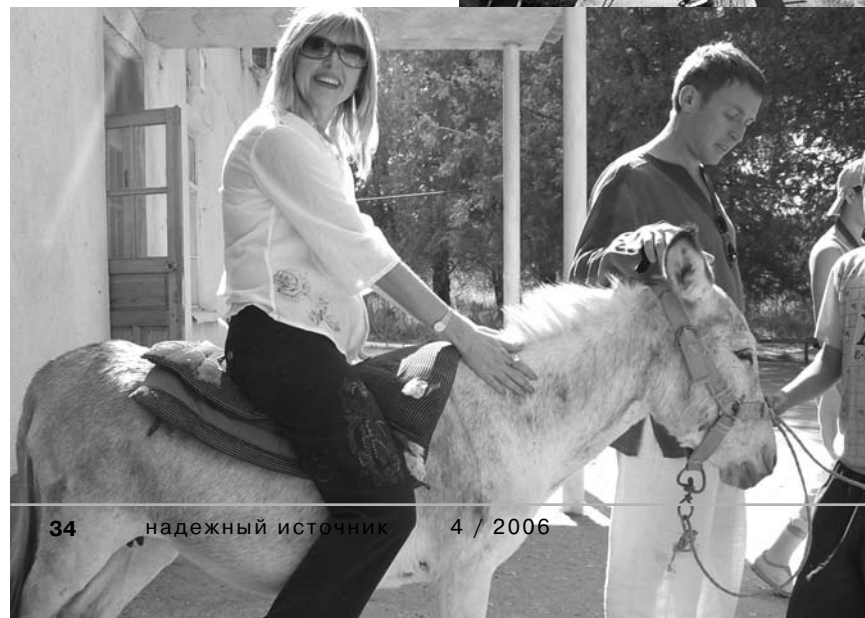
И каждый раз в святых местах на вопрос «О чем он поет?» — слышит ответ: «Он читает Коран». Это мелодия жизни. Как мерное покачивание всадника на спине верблюда, шагающего по пустыне.

Почему мне так захотелось в Узбекистан? Восточные сказки напомнили меня туда или красочный рассказ о цветущей пустыне? Несостоявшаяся в мае поездка напоминала о себе до тех пор, пока не приняла решение: «Поеду осенью!»

И вот оно — погружение в мир Востока. Стена в 2,5 км длиной, внутри которой древний город Хива,

изборужденный узкими восточными улочками. Заблудиться легче легкого. Вспоминаем классику советского кинематографа, смеемся «Руссо туристо». Нет, туристами здесь нас не считают. Сначала удивляюсь: «Разве я не туристка?» Нет, я здесь — своя. Узбекистан ничего не отрицает, он вмещает все. Святой закон дружбы, дух единства. Если с кем-то когда-то был дружен, он — свой.

В советские времена по посещаемости Узбекистан лидировал. Сегодня ситуация иная. Русских туристов немного, и как же радуются местные жители, слыша русскую речь. Дети говорят по-русски плохо — сказывается изоляция. Иду по узеньким улочкам и вдогонку без конца слышу ребячьи голоса: «Хеллоу!» Да. Английский язык более востребован. Иностранцы туристы уже несколько лет назад хлынули сюда мощным потоком. Не привлекает их больше суэта европейских столиц с обилием туристов. На Востоке отдых иной, настоящий. Отдых для души и тела. Здесь можно расслабиться и побыть собой. Просит выражения все хорошее, что в тебе



есть, так хочется поделиться с этой столь щедрой страной.

И наполняется желудок блюдами прекрасной национальной кухни — поистине гордости и достопримечательности Узбекистана. Голова уже не может вместить обилие исторических фактов, глаза не перестают удивляться и восхищаться великолепием архитектурных и природных памятников, тело после бухарской бани 16-го века просто поет, а сердце пере-

полняет неподдельная душевная теплота хозяев.

Мое повествование не об истории Узбекистана, города которого соревнуются в своей древности: 2500, 2750 лет, кто старше? Это — отдельная тема. Возможно, об этом напишет Марина — архитектор из нашей группы. Мне показалось, что она сфотографировала каждый камушек древности. Мне же хотелось фотографировать не архитектурные памятники, а лица людей.



Женщины в ярких, то ли плюшевых, то ли бархатных платьях с украшениями. Платки из натурального шелка с национальным орнаментом. Хороши! Вот таким и видится мне эта страна — мягкой и ласковой, как ткань бархата, горячее, как песок пустыни, и яркой, несмотря на то что людям, живущим здесь, есть на что и посетовать. Но жалоб нет, есть улыбки, приветствия, приглашения на плов: «А моя жена лучше всех в Бухаре готовит!»

Если есть у тебя деньги и торговаться не научился, не постесняются — возьмут втридорога, а если почувствуют, что последние — уступят, а то и себе в убыток отдадут. Гость!

Ослик — еще один символ Узбекистана. Ушастый, нерослый, неприхотливый. На первый взгляд, покорный, но он полон внутреннего достоинства. Ослиное упрямство известно — попробуй заставить его сделать то, что он не считает нужным. И ослик знает дорогу к дому. Рассказывали, как этих животных используют для контрабанды наркотиков. Навьючивают на них

мешки и пускают по пустыне — они сами находят дорогу домой. А если попался в чужие руки, невелика потеря, ишака можно купить долларов за 100.

Самарканд — жемчужина Узбекистана. Неспроста встреча В. В. Путина с президентом страны проходила не в Ташкенте — столице, а именно здесь. Пусть не останется в обиде на меня Ташкент, в котором я тоже побывала, и который произвел незабываемое впечатление своей чистотой и красотой.

Да, любят посещать Самарканд великие мира сего. Челентано, будучи здесь на отдыхе с молодой супругой, не смог противостоять просьбам и дал незапланированный новогодний концерт.

В один из дней нашего пребывания город был закрыт в связи с визитом Президента Киргизии. В этот день мы отправились в Шахрисабз, на родину великого Тамерлана. Живописная дорога через горы, на перевале — чудесный ресторан. Под кроной раскидистых тополей стоят айваны — диванчики, на которых очень комфортно сидеть, по-восточному скрестив ноги, или прилечь, наслаждаясь густым горным воздухом, журчанием родника и великолепными блюдами национальной кухни. Здесь посещают мысли о бренности всего сущего, за эту благодать хочется отказаться от всех благ цивилизации, ну хотя бы выкинуть сотовый телефон.

Сохранить бы этот внутренний ритм надолго. Пусть он живет в сердце моем!

Катарина Лич

Особой популярностью в Японии пользуются, по сей день, семь богов счастья — ситифукудзин. Некоторые из них буддийские, некоторые синтоистские, а некоторые заимствованы из китайских легенд о даосах-отшельниках. 7 богов счастья олицетворяют искренность и удачу, долголетие и достоинство, популярность, великодушие и дружелюбие. Существует представление о том, что боги, собравшись вместе, садятся в лодку, полную риса, золотых монет и драгоценностей. Они готовы одарить людей своими богатствами. До сих пор в Японии верят, если положить под подушку в новогоднюю ночь рисунок с изображением «семи богов счастья», то наступающий год будет удачным и богатым

Религиозные традиции Японии



«Жизнь, как изобразить её?

Она подобна отражению луны в капельке, свисающей с клюва водоплавающей птицы», написал в XIII в. основатель одной из ветвей дзен-буддизма Доген

Начиная с IV в. в Японию из Китая приходят такие широко известные религиозные учения, как буддизм, конфуцианство, даосизм, много позже христианство. Но на островах уже существовало мировоззрение, основанное на вере в духов, почитании природы и предков. Передача от поколения к поколению мифов и традиций происходила в устной форме. Строгих предписаний для поклонения не было, поэтому до сих пор существует великое разнообразие ритуалов поклонения, но это единая вера. Религия древней Японии — синтоизм. Слово «синто» буквально означает «путь множества kami», а слово kami может означать, одного духа, или сразу несколько духов и божеств, или всю область сакрального.

В проявленном мире, на Земле, kami обитают и в различных примечательных природных феноменах: в высоком дереве, огромном валуне, водопаде, горе. Каждый может обратиться к kami в произвольной форме за помощью. Главное, ощущая неразрывную связь со всем, что окружает человека, выразить, обращаясь к kami, признательность и благодарность природе за её щедрость и полученную от неё благодать.

Семейные общины поклонялись одним и тем же местным kami, испрашивая у них благословения на проведение сельскохозяйственных работ, ловлю рыбы и помощь в повседневной жизни. Каждый род или несколько родов (кланов) почитали своего kami, духа-покровителя, чаще всего это был кто-то из обожествленных предков.

Знакомясь с религиозным наследием Японии, поражаешься, насколько гармонично вписывалась любая вновь приходящая религия в систему веры и жизненный уклад её жителей. Этому способствовало и географическое положение страны. Японцы живут на островах вблизи Азиатского континента. Это дало им возможность развиваться в исторических рамках азиатской цивилизации, сохраняя, тем не менее, на протяжении многих веков яркую самобытную культуру. Японцы говорят на языке, на котором не говорит ни один другой народ мира, их отличает необычайная чувствительность к красоте окружающего мира и особое восприятие себя как части людского сообщества, будь то государство, семья, студенческий или рабочий коллектив.

Календарные ритуалы были приурочены к смене времен года, к различным стадиям выращивания риса, к сбору урожая. Религиозная сторона жизни не отделялась от общественной и экономической: все жизненные аспекты существовали в неразрывном единстве.

В VIII в. в стране появляется письменность, составляются сборники, передающие легенды и мифы древней Японии. Это «Кодзики» («Записки о делах древности») и «Нихонги» («Анналы Японии»). В них древние легенды и мифы о происхождении страны и людей описываются приблизительно одинаково. Ками появились на свет, когда настало время разделить небо и землю. Сначала мир был хаотичным нагромождением земли и воды, и тогда одни ками стали создавать других, вплоть до появления пятой божественной пары — Идзанаги и его супруги Идзанами. Чтобы придать земле форму, они погрузили в воду украшенное драгоценными камнями копье, в результате чего и образовались острова.

Затем божественная чета стала создавать богов — покровителей природы. После рождения бога огня Идзанами умерла, а Идзанаги отправился за ней в страну мертвых. Он хотел вернуть любимую жену, но не смог. По поверьям японцев, соприкосновение с загробным миром оскверняет любого, даже бога. Чтобы очиститься, Идзанаги совершил омовение. Пока он купался, из разных частей его тела родились ками, в том числе и самая почитаемая из всех, богиня солнца Аматэрасу. До сих пор многочисленные народные обряды предписывают встречать восход солнца молитвой. Японию же принято называть Страной восходящего солнца. Норито (молитвы) начинаются с вызова божества и заканчиваются прощанием с ним. Содержание повседневных молитв выстраивается произвольно.

Своему внуку Ниниги, солнечная богиня Аматэрасу приказала сойти на землю и править ею. В качестве знаков, подтверждающих его право на трон, она дала внуку ожерелье, зеркало и меч. Эти предметы и сегодня являются в Японии символами императорской власти. Императорская ветвь, ведущая начало от ками, никогда не прерывалась, что является гордостью японцев. Интересен тот факт, что первые письменные упоминания о Японии описывают государственное правление как правление императриц.

В древности синтоисты поклонялись ками прямо на природе, позже стали делать специальные святилища в самых живописных местах или у себя в доме. Святилища существуют и сейчас. Самое знаменитое из них находится в Исэ. Оно выполнено в характерном для всего японского искусства стиле повышенного внимания к естественным свойствам природного материала. Неокрашенное дерево и покрытая тростником крыша, дополняя друг друга, на фоне усыпанного гравием двора и величе-

ственных вечнозеленых деревьев создают впечатлительное абсолютной простоты. Перед входом в синтоистские святилища устанавливаются тории — деревянные ворота, отделяющие священный мир от обычного. В главное помещение кладется какой-либо предмет в оправе — символ божества, в котором, как считается, заключены таинственные силы. Часто это зеркало, ветка или меч. Все священное пространство огораживается канатом из рисовой соломы, что также имеет сакральное значение.

Тесная взаимосвязь с силами природы, красотой и гармонией окружающего мира естественна для японцев. От достижения идеала синтоизма — установления тесных и гармоничных связей между ками, природой и человеком — выигрывают все: чистоте и священному характеру ками выказывают должное поклонение, сезонные ритмы и природное изобилие



поддерживается на должном уровне, а искренность и полнота человеческой жизни увеличиваются.

По традиции в жилищах должна располагаться специальная полка — камидана («полка бога»). На ней обычно каждое утро и каждый вечер совершаются приношения пищи, как знак почтения ками, живущим в доме. Призывая на помощь и ожидая защиты более могущественных ками, принято класть на домашний алтарь амулеты из центральных синтоистских святилищ.

В святилище не допускается духовная и физическая нечистота. Так, чтобы не нарушать гармонии священного пространства, в него запрещено входить больным и людям в трауре. Каждый верующий, прежде чем предстать перед ками, должен прополоскать рот и вымыть руки в бассейне у входа в храм.

Перед алтарем он снимает верхнюю одежду и ударяет в колокол. Это позволяет освободиться от мешающей в данной ситуации энергии, т.е., как принято говорить, отогнать злых духов и настроиться на общение с ками. Затем пришедший делает подношение или бросает монетку в стоящий перед алтарем ящик, три раза хлопает в ладоши и кланяется.

В честь божества один или два раза в год устраиваются праздники. Храм убирают и украшают фонариками. Во время праздника играет музыка, исполняются священные танцы.

Ками живут и в человеке, и в его жилище, ведь всё является неразрывной частью природы. Синтоизм придает большое значение гармонии между человеком, его ками и окружающим миром. Особо почитаемые предки, по поверьям, становятся божествами-покровителями и обитают на горе (в месте захоронения). Оттуда они следят за благосостоянием своих потомков. Они любят приносить людям богатство и счастье особенно во время празднования Нового года.

Согласно мифам синтоизма, не только японские острова и император, но и все жители созданы непосредственно богами. Большинство современных японцев не разделяет веру в буквальное толкование своего божественного происхождения, однако уверенность в особом статусе своей земли, своего народа, своей культуры всегда жила и продолжает жить, являясь тем фоном, на котором происходит воздействие принесенных извне религий и культур.

Из всех пришедших на территорию страны религий самое большое влияние на мировоззрение и культовую практику японцев оказал буддизм. Рожденный в Индии, трансформировавшийся в Китае и Корее, он пришел в Японию в VI в., принеся с собой философию просветления, обладающие магической силой обряды и ритуалы, дал новые направления в развитии традиционных видов искусства. В Стране восходящего солнца он адаптировался и трансформировался в яркий, своеобразный японский буддизм.

Вначале японцы не решались поклоняться буддийским божествам, опасаясь мести со стороны ками. Когда некоторые японцы стали почитать буддийских ками, разразилась сильная эпидемия. Статуи Будды тут же удалили из святилищ. Лишь после того, как было подтверждено, что причина эпидемии не была свя-

зана с буддизмом, поклонение Буддам возобновилось. И ками, и Будды стали одновременно предметами поклонения. В VIII в. император захотел построить национальный буддийский храм, где должна была находиться статуя солнечного Будды. В самый почитаемый синтоистский храм в Исэ, посвященный солнечной богине Аматэрасу, были отправлены посланцы, дабы испросить у оракула разрешения на установку изображения солнечного Будды. Ответ гласил, что солнечная богиня и солнечный Будда одно и то же. Буддийские и синтоистские ученые имеют собственное мнение о взаимоотношениях ками и буддийских божеств. Однако в японском языке есть специальный термин «ками-хотокэ», обозначающий «ками и Будды» и упоминающийся, когда речь идет о совместном «божественном» покровительстве. И сегодня, рядом с современными буддийскими храмами соседствуют синтоистские святилища.

Из буддийских веерований в Японии получили широкое распространение и оформление ритуалы, направленные на достижение живущими и умершими буддийского рая.

При жизни человеку важно восхвалять и прославлять одного из самых популярных, особенно в буддийском учении «Чистая Земля» — бога Амида. «Наму Амида буцу» («Я прибегаю к покровительству Амида») — вот фраза (нембуцу) помогающая, по мнению верующих, попасть в рай и дающая облегчение при болезни и в момент перехода в мир иной. После ухода человека из жизни, о нем заботятся оставшиеся родственники. Тело по буддийскому обычаю сжигается, а человеку дается специальное, посмертное имя. В семье старшего сына устанавливается алтарь — будуцан, в котором хранятся дощечки с датами смерти и новыми именами всех усопших. Члены семьи оказывают им регулярные почести и читают отрывки из сутр. В день годовщины смерти приглашается священник из буддийского храма. Почести воздаются ушедшему в течение 30-50 лет. Согласно традиционным представлениям предки оберегают своих родственников. Считается,



Пагода.
Восьмой век



что два раза в год, на Новый год и в день поминовения мертвых, приходящийся на конец лета, они посещают своих родственников, принося в дом спокойствие и благодать.

Жизнь течет своим чередом. В ярких, значимых для человека событиях верующий обращается к «высшим силам».

Почитается в Японии богиня милосердия Каннон, к которой можно обратиться практически с любой просьбой. Её культ восходит к одному из главных бодхисатв в буддийской мифологии махаяны — Авалокитешваре, олицетворяющего страдания. В Китае после III в. он приобрел женский облик и имя Гуань-инь, а в Японии и несколько форм. Особой популярностью пользуется Коясю Каннон («Каннон, — дарующая легкие роды») и Бато Каннон («Каннон с головой коня»)

и Бато Каннон («Каннон с головой коня»)

Часто у придорожных молелен, можно встретить груды камней под открытым небом. Таким образом японцы помогают умершим детям накопить благие заслуги, исполняя ритуалы Будды Дзидзо, покровительствующему умершим детям. Около его статуи часто кладут конфеты и печенье.

Болеющие люди, и те, кто молится за их выздоровление, обращаются к Будде Якуси. Перед статуей

читают отрывок из сутры (священного текста), перенося часть могущества сутры на себя и на тех, за кого молятся.

Монахи Энсай (1141-1215) и Догэн (1200-1253) привезли в страну неизвестные до того образцы китайской культуры и методики суровых медитаций учения Дзен. Дзен-буддизм оказался той религиозной философией и практикой, которая наиболее полно соответствовала интересам самураев.

Учение Конфуция и даосизм не стали в Японии самостоятельными религиями. Однако даосские практики предсказаний, вычисление благоприятных и неблагоприятных дней для важных в жизни человека событий, стали неотъемлемой частью жизни японцев. Идеи Конфуция об исправлении социальных взаимоотношений между людьми и возвращении всеобщей социаль-

ной гармонии на основе установления иерархии отношений отец — сын и правитель — подданный, продолжают и сейчас оказывать влияние на представления японцев о семье и обществе.

О христианстве на островах впервые узнали от испанского иезуита — миссионера св. Франциска Ксавье в XVI в. Вера в единого бога, различия в понимании греха, преданность единому учению не прижились на территории страны, но с XIX в. католицизм и протестантизм практикуются 1% населения. Популярен среди японцев и текст Библии

Существует в Японии и культ святых, являющихся объектами поклонения или передаточными звеньями в распространении божественного могущества — шаманы, основателей новых религий, основателей главных буддийских учений.

Признан святым монах Нитирэне (1222-1281) — основатель учения о достижении просветления путем веры в «Сутру Лотоса». На сегодняшний день школа Сока-гаккай, возникшая незадолго до начала второй мировой войны, и ныне продолжающая эти традиции, насчитывает несколько миллионов человек.

Стал героем многочисленных народных легенд и почитается святым Кобо Дайси (Кукай) — основатель известной эзотерической школы Сингон. Ему приписывают честь создания японской письменности. Популярность Кобо Дайси столь велика, что существует «общество великого учителя» — «дайси-ко».

Японцы, желающие удалить нечистоту души и вести жизнь полную радости, могут обратиться к учению Тэнгрикё. Оно было основано женщиной по имени Микки Накаяма в 1838г. Главный центр школы Тэнгрикё расположен в городе Тэнри и является местом паломничества многочисленных последователей.

В Японии до сих пор возникают многочисленные, «новые религии», основанные на объединении элементов различных практик и переосмыслении древних учений. Одни из них органически вписываются в жизнь и быт современных японцев, другие не выдерживают проверку временем.

Современные японцы, как и их предшественники, не отдают предпочтения какой-нибудь одной вере, а придерживаются в культовой практике ритуалов, заимствованных сразу у нескольких религий. ■



Священнослужитель синто

Такая вот сакура

Все видят мир по-разному. Вот так увидела Японию девушка Ами, прожившая там 5 лет. Разговаривала с ней Соня Смирнова, которая и предоставила нам этот материал.

Сейчас в моде интерес к Японии. А посему все устремляются в суши-бары, читают взахлеб Мураками, смотрят фильмы Такеши Китано. И думают, что таким образом знают о Японии все. Однако, встретив девушку Ами, прожившую целых пять лет в этой странной стране, мне стало интересно, насколько соответствуют действительности мои представления о Японии.

Соня Смирнова (С.С.) — У нас Япония в основном ассоциируется с гейшами, сакурой, самураями, суши. А как японцы видят Россию?

Ами (А.) — Для них Россия — это холод, пирожки, матрешки, водка, борщ, а еще Горбачев и Ельцин. По поводу водки — они убеждены, что мы приучены ее пить чуть ли не с раннего детства.

Соня Смирнова (С.С.) — А первое впечатление об этой стране?

А. — Вначале — полный восторг! Сначала я прилетела в Токио, училась в Осаке. Так вот, когда ходила по городу, каждая мелочь, буквально каждый иероглиф вызывал у меня восхищение. Казалось — все здорово: здания, и даже вывески. Первые полгода я приставала ко всем японцам, все время спрашивала, как читается тот или иной иероглиф, что он значит. Хотелось все облазать, все посмотреть. Была даже цель — добраться от Токио до Осаки «дикарем», с палаткой.

С.С. — В чем основная разница с Россией, например?

А. — Все более чисто. Каждый угол в Японии используется с четко определенной целью, все пространство задействовано. Города же отличаются тем, что центр города в Японии — высокоэтажки, современная архитектура. А храмы и традиционные домики как раз на окраине. Забавно, но когда я только приехала в Осаку, у меня иногда бывало ощущение, что я в Питере.

С.С. — Скажи, тебя тянет вернуться в Японию?

А. — Нет. Оставаться там я не хочу! Думаю, что прожитых пяти лет мне хватит на всю жизнь.

С.С. — В чем причина?

А. — Хороший вопрос! Думаю, что здорово разочаровалась в Японии. Когда я начала интересоваться этой страной и японским языком, мне казалось, что в этом есть что-то «мое». Позже я поняла, что мои представления не соответствуют действительности. Когда я только приехала в Японию, мне все было интересно, пребывала в восторге от японцев. А потом поняла, что люблю Россию, и весь восторг исчез. Считаю, что у нас люди — классные. Может, это просто ностальгия, но живя в Осаке, я постоянно вспоминаю Питер. Скучаю по русскому мату. Считаю, что если тебя обругали в транспорте, как-то обозвали, то это нормально. Даже если куда пошлют — это понятно. Сама такая же. В Японии же не принято выражать вслух свои эмоции. Если кого заденешь

или поведешь себя странно — тебе никто ничего не скажет, разве что обольют холодным презрением. Мне это непривычно. Да и вообще, у них язык скучный. Проводили однажды исследование — изучали японский сленг, выяснилось, что весь жаргон — от силы слов 70, а матерных — и того почти нет. Так что в случае необходимости выражаюсь по-русски.

С.С. — Есть ли у тебя друзья среди японцев?

А. — Только среди тех, кто изучает русский язык, с обычными японцами как-то не сложилось. Мне кажется, для многих дружба — явление формальное, они изначально не доверяют никому. Подружиться с японцем тяжело, для этого сначала придется соблюсти все формальности. Есть интересный «ритуал»: хочешь подружиться с японцем — пригласи его поесть с тобой. Все неформальные отношения устанавливаются за едой. Если тебя пригласили, а ты отказался — считай, нажил себе врага. Так же как если ты пьешь с японцем, и тебе говорят «кампай!», надо пить до дна. Сами японцы пить не умеют, пьянеют ментально, к тому же смешивают все подряд. Не пьют лет до двадцати, зато потом спиваются по клубам.

С.С. — Ты учишься в Осаке в университете. Какая там учеба?

А. — Система такая: много экзаменов, тестов. Потом по уровням разбирают на группы. В начале была подготовка к институту, учила

японский и т.д. Основа учебы — тесты. Сплошная «зубрежка», от результатов которой зависит, куда потом пойдешь учиться, кем придется работать. Вообще, берешь «попой». В конце учебы в институте каждому приходит листик с предложением работать в определенной компании. Похоже на распределение в советские времена.

В Японии если до 25 лет не удалось найти работу, то дальше куда-либо устроиться шансов мало. Работают годами на одной работе, так как от этого зависят социальные гарантии. Платят в основном за стаж, а не за рвение на рабочем месте. Люди привязаны к определенной работе практически на всю жизнь. Поменять работу сложно. Лишиться ее — катастрофа.

С.С. — Какое в современной Японии отношение к женщине?

А. — На данный момент социально все равны, но психологически женщине тяжелее, мужчины их все равно расценивают как прислугу, «довесок». Мужчина в семье главный, он должен думать за двоих, женщинам зачастую отводится роль домохозяйки, у большинства собственного продолжения жизни нет. Разве что телевизор, да редкие походы в фитнес-клуб. У меня есть знакомая, которая вышла замуж за японца — она не работает, но времени у нее почти нет. Встает в 5 утра, ложится очень поздно — все это время занимают дела по дому, куча всяких дел по хозяйству.

С.С. — А как тебе японские мужчины?

А. — Большинство мужчин так выглядят, что не поймешь — мужчина это или женщина. Есть даже такая забава — приносят тебе фотографию новомодной японской группы, и надо угадать, кто из участников парень, а кто — девушка. Смотришь, и думаешь: вот эти двое, скорее всего, парни, ну уж а остальные

четверо — точно девушки. А в итоге выясняется, что все шестеро, оказывается, мужчины.

Что меня раздражает, так это странная манера многих парней краситься в метро! Это считается нормальным. До сих пор не могу привыкнуть к японским мужчинам, подкрашивающим брови по пути на работу. Впрочем, японки — те вообще любят наводить полный марафет именно в общественном транспорте. Хотя, в каком-то смысле это лучше — у нас входишь в вагон метро, и не знаешь, куда тебе деться — весь ряд напротив тебя пристально разглядывает, пока едешь, перечитываешь с горя всю рекламу. В японской подzemке на тебя никто не обращает внимания, все при деле: кто красится, кто мангу читает, остальные либо спят, либо плеер слушают.

С.С. — Что сейчас популярно в Японии?

А. — Комиксы и Америка. Очень любят Америку и все связанное с ней, практически до фанатизма. В разговоре модно вставлять английские слова, искажать английские слова под японские. По телевизору больше всего голливудских фильмов. Когда я подходила к японцам с каким-либо вопросом, мне все начинали отвечать на английском. Я не понимаю, почему я, не англичанка и не американка, знаю прекрасно японский язык, не могу на нем общаться?! Почему приходится разговаривать непременно на английском!

С.С. — Какая сейчас основная религия в Японии?

А. — Сейчас верующие — в основном буддисты, много синтоистов и христиан (католиков). Если спросить японца, какого он вероисповедания, то он причислит себя к синтоистам. Мне кажется, что большинство японцев ходят в храмы скорее как в музей. Вера на сегодняшний день скорее формальность, нежели

необходимость. Хоронить в Японии предпочитают по буддийским канонам, справлять свадьбу — по христианским (всем нравится белое платье). Иногда на всю страну проводятся храмовые церемонии.

С.С. — Какие были забавные моменты?

А. — Забавно, когда, приходя в караоке-бары, слышишь песни группы «Тату». А еще отдельная история — это японские маньяки. Можно много где встретить объявления вроде: «Осторожно, маньяк!» Все их повсеместно боятся, но лично я ни на одного не наткнулась. А вообще, они там достаточно безобидные.

С.С. — Бытует миф о Японии, что это страна, где больше всего самоубийств. Так ли это?

А. — Все это несколько преувеличено. Да, есть культура самоубийства, но на самом деле число самоубийц не превышает количество в других странах. Университет, в котором я учусь, считается прославившимся благодаря студентам, покончившим с собой. Так вот, это были студенты с русского и арабского отделений!

С.С. — А что считается для японца главным в жизни?

А. — Как я увидела, основным являются деньги. Это для подавляющего большинства цель и смысл жизни. Еще верят в любовь, которая является удобством. Для девушек — это семья, но опять-таки, здесь не любовь важна, а общий дом и дети. Мне показалось, японки относятся к любви просто: раз встретились, почему бы и не пожениться. Особых «заморочек» нет. Вся жизнь распланирована заранее. Все идет по плану, все расписано до конца жизни. Не хочу сказать, что это свойственно абсолютно всем, но это доминирующие ценности, и мне это не понять. Отсюда, скорее всего и разочарование. ■

Евгений Котов

Туристическая компания

Иногда думаешь, как же много времени уходит на то, чтобы произнести слова: «Туристическая компания «В мире фантазий». Но это время не уходит впустую, потому что слова превратились в своеобразное заклинание — так много смысла вкладывают в них сотрудники компании. Они активно участвуют в процессе, который, возможно, что-то да изменит в нашем мире. Кто знает?!

Компания родилась семь лет назад, и сразу стало понятно, что избитыми турами на общепринятые курорты она заниматься не станет. Здесь людей интересует гораздо больше: экспедиции в неизведанные уголки планеты, погружение в культуры древних стран, отдых «на все сто». В свете известного положения о том, что «лучший отдых — перемена деятельности», отдых «на все сто» — активный. Не в том смысле, что нужно без устали бегать туда-сюда. Нет. Это чуткое, деятельное проживание путешествия, которое запомнится надолго.

Основателям компании также с самого начала было ясно, что в первую очередь нужно развивать

Наши путешественники нередко оказываются первыми «белыми» людьми, которых видят коренные жители Монголии



туризм в нашей стране, исследовать её, ведь она такая огромная, необычная и ... заброшенная. И стали вкладывать все свои силы в наше великое озеро Байкал. Теперь там стоят два гостевых дома компании (в курортном посёлке Аршан и в Турке), каждое лето организуются туристические лагеря различной тематики и ежегодно проводятся экологические акции.

Очень любят в компании Среднюю Азию и с удовольствием организуют путешествия в такие экзотические для неискущённых путешественников страны, как Узбекистан, Кыргызстан, Казахстан или в Армению, Азербайджан, Монголию...

К 2007 году отделения компании появились в Москве, Санкт-Петербурге, Иркутске, Самарканде и многих других городах. Впору туристическую компанию переименовывать в туристическую корпорацию, что и будет сделано в ближайшее время. Это не только слова, это приведение названия в соответствие с реальностью!



Байкал — родной дом для Туристической компании «В мире фантазий». И это не просто громкие слова. На Байкале расположены 2 гостевых дома, в которых живут (и иногда круглый год) путешественники со всей нашей страны и из-за рубежа. Там же (в горах недалеко от Байкала) каждое лето организуются туристические лагеря

«В мире фантазий»



В офисе Туристической компании «В мире фантазий» разместился Авантюр-клуб «Без Дна». Здесь проходят встречи с путешественниками, волонёрские собрания, устраиваются представления!

В компании интересуются путешествиями не только «на своих двоих», на велосипеде или автомобиле, но и мысленно, воображаемо по мирам информации и искусства. Для таких путешествий в 2002 году на базе компании создали клуб приключений «Без Дна», который позже переименовали в Авантюр-клуб «Без Дна» — творческое пространство для активных мыслящих людей, для тех, кому «больше всех надо». Здесь сосредоточивается информация о невероятных чудесах, происходящих в мире. С ней можно ознакомиться клубе и на страницах Интернет-портала www.iwf.ru. В помещении клуба проходят развлекательно-познавательные мероприятия: вечеринки, посвящённые странам и культурам мира и всему-всему, что интересует активных мыслящих людей.

В этом году программа Авантюр-клуба «Без Дна» тесно переплетена с разворачивающимся во всю свою бравую мощь волонёрским движением. Ребята, которые помогают организовывать программы туристической компании (а сюда часто привлекаются добровольцы — им самим интересно) или ещё каким-либо обра-

зом «проявляются», получают клубную карту. Она даёт им возможность бесплатно или со скидками посетить клубные мероприятия и самое главное — отправиться летом на Байкал волонёром в туристический лагерь и оттуда совершать вылазки в потаённые уголки Прибайкалья с целью изучения культуры и обычаев коренных народов. А там есть что посмотреть и чему поучиться!

Это уникальная возможность познать мир, посмотреть на людей, всегда таких разных и одинаково хороших, отдохнуть душой при смене привычной умственной деятельности на приятную физическую.

Столько пройдено километров, столько всего увидено и столько ещё предстоит увидеть и почувствовать! И так хочется поделиться всем этим с хорошими яркими необычными людьми! Потому девиз туристической компании: «В нашей компании Вас любят и ждут!» ■

23 ноября завершился 2-ой этап экспедиции «В кочевья к ненцам: Ямал — 2006»

Собран эксклюзивный материал по быту северных кочевников. Впереди экспедиция на Таймыр



Аюлла

НАЧАЛО...



Начало было очень, очень давно, а сейчас продолжение, м-да.

Одна-а-ажды упал камень с неба и превратился в дивный цветок.

Нет, не так. Жил был ста-а-арый пенек, весь мхом поросший. Даже колючки не хотели с ним по соседству жить.

Такая безнадега! Одиноко, совсем одиноко, холодно и сыро...

Но однажды в густую чашу заглянул луч света, запылился о пенек и...

обронил лучик. Тепло Коряжке стало. Уютно, ах! Хорошо... А тепло проникало все глубже и глубже в корявое тельце. О, что со мной? Деревышка содрогнулась всем телом и увидел себя молодым, зеленым деревцем, сочным, полнокровным. Его обнимал и ласкал весенний ветер, нежно теребил юную крону и что-то шептал ему в листочки, а они от этого наливались соком, стекавшим медовой струей вниз по стволу.

Свет играл, переливался, проникал сквозь ветви и вдруг... Яркая вспышка!

Деревце охватило ВЕЛИКОЕ блаженство, оно растаяло, растворилось в свете...

Когда пенек очнулся, то увидел себя прежним, на минуту он загрустил, но только на минуту... Он ощутил в себе тепло! Оно не покинуло его, оно теперь живет в нем! Какое счастье! Неужели я снова буду ЖИВЫМ?! Но прошло лето с погожими и теплыми днями, наступила дождливая, ветреная осень, ее сменили

суровые метели зимы, а Коряжка под порывистым ветром, морозом и снегами хранил, хранил подаренное ему нечаянное тепло, всем своим неказистым, корявеньким тельцем защищал это НОВОЕ, дорогое ему ощущение. И вот наступила весна. Лес оживал, на деревьях рождались новые листья, нежную песню пел соловей, дразнились грачи, вопили вездесущие вороны... Только Коряжка не мог поделиться своим

счастьем. Никто не видел, не чувствовал, что в нем живет это НОВОЕ. Его, как и прежде, обходили стороной. Но сила желания быть ЖИВЫМ становилась все больше, и это желание рождало в нем новую СИЛУ, которую ма-

ленькое тепло заставляло тянуться кверху. Однажды он почувствовал, что комочек тепла превратился в то-о-оненькую ветвь-ниточку. Она шевелилась, приятно щекотала внутри, а Коряжка замирал от блаженства...

Так проходили дни, и Коряжка теперь ощущал, что он не один, что в нем теплится какая-то новая, еще неведомая ему самому ЖИЗНЬ. Случилось это как-то сразу и неожиданно, он больше не мог себя сдерживать, вспыхнула яростная боль и одновременно сладкая истома разлилась по его деревянному телу, и родился... бутон, трогательно и нежно он раскрывал лепестки и тут же разворачивал их к солнцу. Он родился ослепительно белым, с нежно-розовой сердцевинкой и золотистыми пестиками. Первыми ЧУДО заметили сестры березы, растущие поодаль на поляне. Смотрите, смотрите. Этого не может быть! Лиственницы, гордые сосны, стройные ели и прочие обитатели леса застыли в удивлении, а малыш тянулся, тянулся к солнцу, звонко смеялся, повсюду разливался его серебряный голос-колокольчик: Как хорошо быть ЖИВЫМ, как хорошо ЖИТЬ, ЖИТЬ, ЖИТЬ!!! И ему вторили лес, небо, солнце. Эхо разливалось все дальше и дальше, все выше и выше: Жи-и-ить!!!

Осенние мотивы

Чистый лист строку заманит,
Сердце растревожит,
И забьется вдруг оно птицею израненной.
Что с тобой, моя голубка
Кто нарушил твой покой?

В золото осени окунаюсь я вновь,
Лентою вьется дорога,
Дышит, дышит земля,
А метели зимы уже на пороге.
О лете минувшем слегка я грущу
И в сердце пургу впускать не хочу.
Теплится лучик надежды.
Камин согревает уютно,
И лица родные,
И Дом наш приветный,
Только грущу я о чем-то заветном...
Какой то порог преступить не могу.

Ах! Заманю я грусть в дали дальние,
Отпущу к порывистым ветрам.
Соберут они облако густое
И прольют грусть мою
Дождиком по полю.
И задышит пашня,
Небо осени зарумянится,
И от грусти моей ничего не останется.



Аюлла в доме на Байкале

Сибирская осень,
Златая моя,
Как женщина зрелая,
Ты Соком полна.
На пряди земли
Золотою листвою
Стелется пряная
Нежность твоя.
Багряный рассвет...
И томное солнце
Лучи разливает,
И неба синь колдовская
Все покровы срывает,
И тайны любви темноокой
Сибирская осень
Тебе открывает.
Войди в эту сказку,
Войди в эту быль,
Где семя роняет ковыль,
Где всадник по полю гуляет,
Под ним кобылица молодая
Яростно гривой играет,
Где день окунается в ночь
Чтоб звездами вспыхнуть на небе
И сокровенное напеть
Прекрасной Осени-Деве.



Как известно, напиток с привычным названием «чай» пришел к нам из соседнего Китая. Теперь трудно сказать, кто первый начал расширять «чайную» территорию — любознательные русские землепроходцы или азартные китайские торговцы, однако факт появления в России чая (под этим словом мы в данном случае понимаем заваривание именно чайного листа, а не липовых, например, цветочков) остается неоспоримым. И никакая, даже Великая, стена не смогла остановить стремление людей к новому. Вот и перешла к нам традиция чаепития, ставшего настолько привычным элементом повседневной жизни, что на него часто мы и внимания не обращаем.

Флёр

Наша Чайная Комната или «Чай Ко»

Но время вносит коррективы в нашу жизнь, и результаты при этом могут быть самые неожиданные. Сейчас, говоря о чае, мы можем сделать вывод, что наша страна открывает его во второй раз. Теперь мы знаем, что чай бывает разным: не только хорошим и плохим или крупным и мелким. Он, оказывается, может быть черным, красным, зеленым, желтым, белым и даже бирюзовым. И вкус у него (без всяких добавок) имеет огромный диапазон, а аромат неповторим не только у каждого сорта, но у каждой заварки и даже у каждой чайной чашечки, к которой мы прикасаемся. Да и сортов чая для нас открылось великое множество. Говорят, сейчас в Китае производят около 1500 чаев. Конечно, со всеми без специального интереса к данной теме познакомиться невозможно, но многие из них можно попробовать, не выезжая из Москвы.

За последние 10-15 лет в столице и других городах России появились ранее неизвестные нашему народу общественные места, которые можно объединить одним названием — ЧАЙНЫЕ. Началось это новое веяние, как водится, с китайской традиции. Потом хозяева чайных домов стали расширять географию. Сейчас можно познакомиться не только с самыми разными китайскими чаями, но и со своеобразными матэ, каркаде, загадочными сортами чая африканского происхождения. Желающие могут даже обучиться проведению чайных церемоний на китайский или японский лад.

Вот и мы приобщились к новшеству. Познакомились с националь-

отвлечся на некоторое время от повседневных забот, переключиться на созерцание волшебного чайного действия, почувствовать доброжелательность, открытость и понимание людей, находящихся рядом с вами, испытать удовольствие от красоты музыки, изящества движений ведущих... Вот главное, на чем строим мы сюжеты для наших чайных церемоний. Так складывается наша новая медитативная форма.

Что же касается сюжетов, то все они связаны с одной из самых волнующих людей тем, с темой Мужчины и Женщины, их любви и отчаянья, миропонимания и отношения к окружающему миру, стремлений и противоречий, их страсти, выбо-

ными традициями наших восточных соседей: почитали, посмотрели, вкусили. Первый раз три года назад попробовали свои силы в чайном искусстве, но пришли к выводу, что копировать то, что уже есть, не имеет смысла: на сегодняшний день в Москве достаточно мест, где вас познакомят с классической китайской чайной церемонией. Можно попасть и на японскую ТЯНОЮ, правда, приложив некоторые усилия и набравшись терпения. Поэтому то, что делают другие, повторять не стали. У нас своя задача.

На наш взгляд, важнее, чем этнографический подход к восточным чайным традициям, практическая польза от их умелого применения в нашей жизни. А они могут быть реально полезны нам сегодня. Ведь участники чайных церемоний пребывают в особой атмосфере, поэтому и общение между ними идет на другом уровне. Успокоиться,

надежды... Сколь бесконечны проявления жизни мужчины и женщины, столь бесконечен перечень тем наших церемоний. И если к чаю отнестись не как к напитку, который утоляет жажду и питает тело, а проявить к нему особое уважение, обратиться соответствующим образом, то можно получить новые ощущения, и даже ответы на вопросы, которые в повседневной жизни мы часто не успеваем уловить.

В общем, наши чайные церемонии не только приятное, но и полезное занятие. Столько открытий каждый раз делаем! Узнаем нового и о себе, и об окружающих нас людях.

Наша «Чай Ко» открывается для гостей два раза в месяц.

Приходите! Будем продвигаться вместе от равнодушия к интересу, от скуки к радости, от одиночества к пониманию Мужчины и Женщины.

«Чай Ко»: 8-926-228-78-84 ■

ФЕНОМЕН ХАМБО ЛАМЫ ИТИГЭЛОВА

Наши ученые пытаются дать объяснение мировому феномену Х11 Пандито Хамбо Ламы Итигэлова

В сентябре 2002 года состоялось вскрытие саркофага, в котором находился Итигэлов. Всеобщее удивление вызвала прекрасная сохранность тела вопреки времени и необратимости физического распада. Итигэлов по-прежнему сидел в той же самой позе лотоса, которую принял, медитируя, при уходе из жизни

ЖИЗНЕННЫЕ ТАЙНЫ СОВРЕМЕННОГО КОЧЕВНИКА ЯМАЛА

О следующем этапе этнографической экспедиции «В кочевья к ненцам: Ямал — 2006» с целью составления портрета современного оленевода Ямала рассказывает его участник Максим Патрихалко

ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ Сказочная пьеса

Вас приветствует сказочное ТОО «Исполнение желаний».

Наша фирма предлагает вам быстрое, качественное исполнение желаний в любом месте, в любое время, которое вы предложите. Исполняем все желания — от маленьких до больших, от тривиальных до фантастических

РАЗГОВОР О СМЕРТИ

Все постоянно меняется, поэтому живет. Современный человек не привык задумываться, что его жизнь конечна. Но только одно понимание этого ставит сразу много полезных вопросов. А зачем я живу, зачем мне дан этот отрезок времени от рождения до смерти под названием Жизнь? То ли я делаю? Туда ли я иду? Действительно ли мне надо тратить время на то, на что я его трачу? Лично у меня все перевернулось, когда я впервые серьезно задала самой себе все эти вопросы

ПУХ И ПРАХ

Он приходил домой поздно вечером, сбрасывал огромные запылившиеся крылья прямо у порога и проходил на кухню, где его ждала она и горячий ужин. Присаживаясь за маленький столик, он благодарил ее, ел, а она, сцепив пальцы, подперев подбородок и наклонив голову, ласково смотрела на него

ПОЛЕТ НАД БАЙКАЛЬСКОЙ БЕЗДНОЙ Продолжение

«Голод берет свое: глоток виски, пара яблок, и их охватывает прямо-таки зверский аппетит. «Хорошо, по дороге на Байкал есть пиццерия, — думает ОНА. Заходят. Людей почти нет. ОН предлагает ей сесть за столик, за которым ОНА вот уже два года, завсегда этой этого кафе, обычно сидит»

Извещение	<i>Форма № ПД-4</i>	
	М П О О О «Крылья Совершенства»	
	(наименование получателя платежа)	
	ИНН/КПП7712098422/771201001	р/сч. 40703810700250000139
	(ИНН получателя платежа)	(номер счета получателя платежа)
	ОАО «Банк Москвы», г.Москва	БИК 044525219
	(наименование банка получателя платежа)	
	Номер кор./сч. банка получателя платежа	к/сч. 30101810500000000219
	Подписка – « НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК » № №	(номер лицевого счета (код) плательщика)
	(наименование платежа)	
Плательщик		
Адрес плательщика		
Сумма платежа _____ руб. ____ коп.	Сумма платы за услуги _____ руб. ____ коп.	
Итого _____ руб. ____ коп.	« _____ » _____ 200 ____ г.	
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен		
Кассир	Подпись плательщика _____	

Квитанция	М П О О О «Крылья Совершенства»	
	(наименование получателя платежа)	
	ИНН/КПП7712098422/771201001	р/сч. 40703810700250000139
	(ИНН получателя платежа)	(номер счета получателя платежа)
	ОАО «Банк Москвы», г.Москва	БИК 044525219
	(наименование банка получателя платежа)	
	Номер кор./сч. банка получателя платежа	к/сч. 30101810500000000219
	Подписка – « НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК » № №	(номер лицевого счета (код) плательщика)
	(наименование платежа)	
	Плательщик	
Адрес плательщика		
Сумма платежа _____ руб. ____ коп.	Сумма платы за услуги _____ руб. ____ коп.	
Итого _____ руб. ____ коп.	« _____ » _____ 200 ____ г.	
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен		
Кассир	Подпись плательщика _____	

ПОДПИСАТЬСЯ НА НАШ ЖУРНАЛ МОЖНО

Через Агентство «Роспечать» на первое полугодие 2007г.

Индекс издания: 18365

Через редакцию на любой номер, начиная с № 1 за 2005г.

• Заполните бланк-заказ

• Оплатите в любом отделении Сбербанка на территории РФ стоимость заказа (можно воспользоваться квитанцией, напечатанной рядом или использовать её как образец при заполнении стандартного бланка) Внимание! Сбербанк взимает 3% от суммы платежа.

• Отправьте бланк-заказ и копию квитанции об оплате по адресу: 125239, г. Москва, ул. Коптевская, д. 26, корп. 2 или по электронной почте nadis-tochnik@mail.ru

Журнал высылается заказной бандеролью. Цена подписки включает в себя стоимость доставки в пределах РФ.

БЛАНК – ЗАКАЗ

НИ 4(7)06

ФИО _____

Адрес: индекс _____

город _____

улица _____

дом _____ Контактный телефон _____

корпус _____

кв. _____ e-mail _____

Я заказываю журнал «Надежный источник»

№1 (40 руб.) №2 (40 руб.) №3 (40 руб.) №4 (50 руб.) №5 (50 руб.) №6 (50 руб.) №7 (50 руб.) №8 (70 руб.) №9 (70 руб.) №10 (70 руб.)

Копия квитанции об оплате от _____ с отметкой банка прилагается

Центр психологической помощи «Встреча» приглашает всех беременных женщин на

ПОДГОТОВКУ К ЛЕГКИМ РОДАМ

В программу для беременных входит:

- лекции
- гимнастика для беременных
- психологический тренинг
- йога для беременных
- массаж для беременных
- послеродовый массаж
- сопровождение по роддомам

Занятия проводятся в группе и индивидуально, а также с выездом на дом.

Подробную информацию вы можете получить на сайте www.exhelp.ru и по тел.: **508-56-42 8-903-250-90-09**

Медитативный центр «Храм Человека»

Медитация в Храме Человека — это редкая возможность остановиться, успокоиться и послушать себя, звучание своей глубины, прочувствовать свою особенную природу.

Темы медитаций —

это главные вопросы человека: Кто Я, зачем пришел в этот мир, Как я отношусь к жизни и смерти, Есть ли любовь на свете, Что я хочу от жизни, Отношения мужчины и женщины...

Москва

Ленинградское шоссе, д. 41, корп. 2, кв. 32, м. Водный стадион, тел. (495) 542-14-11
Вторник, пятница, суббота.
Вход свободный

Санкт-Петербург

ул. Бумажная, д. 17, офис 703
(в помещении Центра «Другой мир»)
тел. (812) 252-15-12, доб. 159
с 15.00 до 21.00



Центр психологической помощи «Встреча»

Приглашаем на семинары и тренинги

Тренинг личностного роста

Проходит два раза в месяц по субботам и воскресеньям

Расстановки по Хеллингеру

«До и после»

Выездной семинар в Подмосковье 22-24 декабря

Задача семинара — выяснить:

Что же я знаю о своей жизни и своей смерти? Зачем мне нужны эти знания?

Почему чаще всего о ней не хотят думать?

А может быть это очень интересная и полезная тема?

В программе:

- беседы • увлекательные тренинги • музыкально-двигательные медитации
- словесные медитации • интерактивный театр,
- ночной кинозал

Действие круглосуточное

Семинар проводит психолог с 10-ти летним стажем

Кузнецова Алина Викторовна

Подробности на сайте www.exhelp.ru и по телефонам **508-56-42** и **8-903-736-55-36**

КАМЧАТКА 4883 км

С.-Петербург 3680 км

Алтай 1920 км

Landsberg am Lech 1640 км

Томск 762 км

БАРНАУЛ 700 км

ДУДИНКО 2120 км

ХАБАРОВСК 3420 км

БАНЯ 80 м

ГЕОГРАФ. СТАНЦИЯ АКТРУ 140 м

УЛАГАН 130

МОСКВА 4230 км