

2(9) / 2007

www.wop.ru

Полемический  
журнал  
о человеке

# НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

## ВЕЧНЫЙ ВОПРОС

Звезда в картонной коробке  
Свадьба на Пике Любви  
Испытания семьёй  
Любовь и Страсть



УЧРЕДИТЕЛЬ:  
ШКОЛА ЙОГИ  
Георгия Богословского  
«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»



# НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

*Полемический журнал о человеке*

Как люди **РОЖДАЮТСЯ**, **живут** и **умирают**,  
чем интересуются и 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.

[www.wop.ru](http://www.wop.ru)



## Мы приглашаем вас

в уникальную клубную атмосферу Точки доступа к телу «Планета Перемен» —  
первого йога-центра для детей и взрослых

Опытные инструкторы

детская Йога

мини-группы

здоровое красивое Тело

клубные праздники

Массажи

психологические тренинги

Йога днём и ночью

Йога на любой вкус



Санкт-Петербург  
ул. Мытнинская 11

тел.: (812) 271-71-65  
[www.planeta-peremen.ru](http://www.planeta-peremen.ru)



Вечный вопрос...

Любит – не любит? А есть ли она, Любовь? И для чего Создатель поделил нас на мужчин и женщин?..

Недавно участвовала в беседе «Мужчина и Женщина». Одна дама средних лет сказала: «Я дожила до шестидесяти лет, но так и не поняла, зачем мужчины нужны. Есть одна только версия: для продолжения рода». Не знаю, чего было больше в ее заявлении – утверждения или вопроса.

Для продолжения рода. Совсем неплохая версия. Представим на минуту, что не желают больше мужчины женщин, а женщины не стремятся к мужчинам; не вожделеют друг к другу зайчики, паучки, жучки; не опыляют цветы пчелы... Жизнь кончилась. И не в высоком духовном смысле, а в очень даже практическом. Прервалась пищевая цепочка, нечего больше есть.

Вы скажете: как это приземленно... В высоком смысле без разделения полов тоже все безрадостно. Не поют менестрели, художники не пишут портреты возлюбленных, и вообще, не родится ничего нового и яркого. Разве это возможно без сексуальной энергии? Все станет тусклым и холодным, не гори огонь желания.

Животный мир поражает нас бесконечным разнообразием видов и взаимоотношений, например, в животных «семьях». Есть легендарные однолюбы-лебеди, есть сакраментальная черная вдова, поедающая своего супруга-паука сразу после спаривания, есть знаменитый суперотец-одиночка: рыбка корюшка. Для чего такое богатство палитры? Может быть, для того, чтобы мы прониклись восхищением фантазией магушки-природы и научились воспринимать различие между мужчиной и женщиной, а также отличие от себя других людей, независимо от пола, не как необходимость всех подправить, а как проявление этого бесконечного многообразия мира?

Что мужчины думают о женщинах, как лучше понять и принять друг друга, изменились ли люди со времен Древней Месопотамии? Об этом размышляют авторы номера.

Страсть, желание соединиться вытаскивают нас из своих скорлупок, заставляют искать любимых, открываться, терпеть их инакость. Особенно упорные, научившись принимать любимых и близких, возможно, выпускают любовь на свободу и согреют ею «дальних»...

Не только инстинкт размножения соединяет мужчину и женщину, утверждают авторы одного из материалов этого номера. В своей семье, которой уже пятнадцать лет, они обнаружили... любовь. Нашли ее или научились ей?

Мы нашли еще одно применение разделению полов: учиться любить. Так есть любовь или нет? Конечно, есть. Любовь движет всей жизнью Вселенной. Без нее не раскрывались бы почки после зимы, не возрождались бы цивилизации. Но только открытое сердце может ее почувствовать.

*Президент МПОО «Крылья Совершенства»  
Елена Краснова*

№ 2 (9) 2007

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

**Учредитель:**

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

**Главный редактор медиа-центра**  
**Вера Клочкова**

**Над номером работали:**

Вера Клочкова

Елена Краснова

Лея Панова

Людмила Иванова

Виктория Романова

Татьяна Орлова

**Макет**

Александра Коньшева

**Дизайн, верстка**

Лея Панова

Александр Четвериков

**Фото в номере**

Фотохудожник Георгий Богословский

Анна Краснова

Андрей&Андря

Олег Краснов

Zen

Юлия

Элихио

**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](mailto: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](mailto:nadistochnik@mail.ru)

**Сайт:** [www.wop.ru](http://www.wop.ru)

Тираж 3000 экз.

Номер подписан в печать 27.04.2007г.

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.

## НОВОСТИ КС

IX Конференция Школы Йоги  
(«Крылья совершенства»)

3

## РАЗМЫШЛЕНИЯ

Нейтронная звезда в картонной коробке  
Гуманизм и богоподобие

4  
10

## ПИШЕМ ЛЕГЕНДЫ

Любовь и Страсть

7

## ОН И ОНА

Мужчина и Женщина в древней Месопотамии  
Любовь и семья

13  
21

## ЗЕРКАЛА

Говорим о семье с людьми разных вероисповеданий

18

## ДРУГ ДЛЯ ДРУГА

Советы мамы Лины  
Давай обнимемся!

26  
27

## ХРАМ ТЕЛА

Главное, чтобы костюмчик сидел  
Мерило женской красоты  
Смотреть на грудь полезно

28  
28  
29

## СТРАНИЧКИ ИЗ ДНЕВНИКА

Восхождение

30

## ОТКРЫВАЯ МИР...

Экспедиция в неизвестное

34

## ПРАКТИКИ

Школа массажа. Урок 3

38

## ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЧКА

Дорога царей

42

**Людмила Иванова**

Медиа-центр КС

# Вы были там? – Вам будет приятно вспомнить... Нет? – Вам будет интересно узнать...

О IX Конференции Школы Йоги Георгия Богословского  
«Крылья Совершенства»: «Жизнь – отражение внутреннего мира человека»,  
7-8 апреля 2007 г., Санкт-Петербург

Мы сделали еще несколько шагов вместе. Мы увидели Землю и себя на ней глазами ученых и фантастических обитателей другой вселенной, прожили жизнь от рождения до смерти, задержавшись на некоторое время в детстве, где нам дали поиграть в необыкновенные, нами же придуманные игры. Повзрослев, мы смогли посмотреть на наши страхи, попытаться их преодолеть, поучиться прощению, так необходимому для изменения сознания, увидеть, как влияют наши мысли на нашу внешность.

Все это – всего лишь за два дня, вместивших в себя медитации, обсуждения

в открытом пространстве, презентации, групповые практические занятия, а для самых смелых – и экстремальные приключения в толпе ничего не подозревающих петербуржцев... Мы занимались йогой, делились друг с другом своим теплом, импровизировали, создавая свой мир, подчиненный, с одной стороны, прежним, отжившим свое законам, а с другой – стремящийся выйти из-под их власти.

Наши конференции имеют много общего друг с другом, но каждая из них создает уникальную атмосферу. Эта запомнится своей прозрачностью и безмятежностью...



ТурЭли

# НЕЙТРОННАЯ ЗВЕЗДА

Люди, женщины, мужчины, человеки – все мы, жители Земли, рано или поздно осознаем – вдруг или плавно, случайно или осознанно, – что Человечество состоит из двух половинок: мужчин и женщин, мальчиков и девочек, дядей и тетей, бабушек и дедушек, юношей и девушек...

Осознавая свою глобальную одинаковость (все ж человек – венец творения Природы), тем не менее, ощущаем где-то в глубине интуитивного жизненного опыта занозу сомнения: «А одинаковы ли?»

«Из резинок и машинок, из стекляшек и промокашек» создавал Экспериментатор мальчишек и девочек. Но как-то умудрились они разделить на косички и вихры, на тонкое-изящное и мощное-непреклонное, на гибкое-мягкое и стремительное-жесткое. Когда, в каком розовом детстве расходятся пути Мужчины и Женщины и расходятся ли?

Да нет, одинаковы. Одинаковы, тем более в наше время феминизма. Нет профессий, где женщины не попробовали бы себя, нет недоступных или, тем более, запретных областей знаний, искусств, спорта, ремесел, куда была бы закрыта дорога Женщине.

Отец, брат, муж, сын, воин, защитник, пахарь, ремесленник, художник, ученый, испытатель, бандит, насильник, вор, изгой, предатель, мученик, учитель, спаситель... – мужчина.

Мать, сестра, жена, дочь, кормилица, няня, сиделка, повитуха,

портниха, модистка, красавица, атаманша, проститутка..., мать жена, мать, жена, мать..., мать, мать, мать... – женщина.

Как ни мечется разум в поисках определений женской сути, а все равно определяющим является материнство.

До комка в горле тронула сцена из телерепортажа о неустроенном детстве, где девочка лет шести в ответ на предложение сменить материнское «гнездо», свитое на вокзале из картонных коробок, на цивилизованное, чисто-сытое житье вдали от мамы, так крепко уцепилась за давно не мытую шею матери, что вдруг удивительно ясно ощутилась вселенская мощь этой хрупкой девчушки, по сравнению с которой гравитационный коллапс какой-нибудь нейтронной звезды – слабое, случайное, незначительное событие!

Почему не отец, а мать бережет детей своих и сохраняет их, как цыплят наседка, и от палящего солнца, и от пронзительного холода? Но почему, когда нестерпимо тяжело, мы обращаемся к Отцу нашему: «Помоги, Отче!»?

Мягкая, спокойная доброжелательная, удобная, величавая, желанная – эпитеты, присущие только женщине, матери. И не имеют значения ни возраст, ни социальное положение, ни личные убеждения.

Может быть, есть разница более принципиальная, чем внешние половые признаки. А может внешнее и внутреннее так взаимосвязаны, что определяют и более

тонкое внутреннее содержание и соответствующие отличия.

Мысль материальна. И был факт в биографии, когда эта мысль была запущена на то, чтобы мужская суть отделилась и уступила место женской. Удивительное, ни с чем не сравнимое состояние пришло почти сразу. Постоянное чувство непробиваемой, земной защищенности, спокойствия и на-полненности, для муж-чины почти непрочувствованное ранее.

Ну вот же – раз-ны е ! Бере-мен-ность. Э то , конеч-но , жен-ское. Без-условно.

Неоспори-мо. Видали? Бере-менного мужчи-ну? А нам вот довелось. Беременный. Абсолютно незнакомый, волею случая представленный нам на обозрение, уже немолодой молодожен, так желающий ребенка, мальчика, что тот уже пришел и ходит с ним рядом. А вот молодая жена не хочет, боится, не доверяет, а потому пуста и не может разделить желание мужа. Ну, а ложная женская беременность, навверное, встречается в практике любого акушера.

В чем этот недосыгаемый с первого взгляда глубинный смысл разделения на половинки?

# В КАРТОННОЙ КОРОБКЕ

И если действительно ожидаемая беременность пришла, то беременеет пара, в меру сил и возможностей распределяя обязанности и ответственность.

Так есть она, разница, или нет? И если есть, то зачем? В чем этот недосыгаемый с первого взгляда глубинный смысл разделения на половинки? Тем более со всех сторон звучит: «Когда мы были единым целым...».

Гммм, не помним, ничего сказать

по этому поводу не можем.

И мужчины, и женщины обречены на необходимость быть рядом, вместе.

И никто их желания не спрашивает.

Но очень вероятно, что вся история человечества — это бесконечная череда взаимоотношений

мужчин и женщин, больше похожих на противостояние, чем на гармоничное сожительство. И мужчины, и женщины обречены на необходимость быть рядом, вместе. И никто их желания не спрашивает — это аксиома, не требующая ни согласия, ни утверждения тех, кого она касается.

Вот она, разгадка тайны? Удивительно красиво и мудро — хитрее не придумаешь. Может быть, в самой неотвратимости общения жен-

щины и мужчины, его сладости, неге и во всепроникающем желании этого общения заложен механизм эволюции. Возможно, мужчина и женщина до тех пор будут конфликтовать, тянуть одеяло на себя, хитрить и обманывать, приспособливаться и врать, манипулировать, вымучивать безразличие и т. д., пока не поймут, что счастье здесь, рядом. Лишь надо проснуться, осознать себя и свои желания, протянуть руку без страха и упреков, набраться терпения и ждать, когда эта рука будет замечена, и, возможно, даже подхвачена другой рукой.

И вот оно, счастье? Ну, почти «вот» и почти «счастье». Пара десятков лет — и, может, придет осознание того, что не зря рука была протянута. Не протянуть бы теперь ноги от тяжести ответственности и груза неизвестности на пути взаимного сближения. Вот, вляпались! Зачем? Затем, что может быть, нет другого пути к тем законам, к той морали, которую заложил Великий Экспериментатор уже хотя бы тем, что ОН все это создал. Вдруг и взаправду мужчина и женщина олицетворяют собой борьбу противоположностей, венцом которой может быть их единство (вот он, материализм в действии).

Говорят в эволюции обычных звезд, таких, как наше Солнце, бывает период, когда они, неизмеримо увеличиваясь в размерах, вдруг сбрасывают «все ненужное» отгоревшее, «отболевшее», выгорают изнутри и сокращаются в миллионы раз до размеров сред-

него города, обретая невероятной величины ядерную прочность. Такая вот звезда, становясь нейтральной и почти неразличимой, несется в покое, набравшись терпения, сквозь время до тех пор, пока не повстречается с подобной себе. Результатом взаимного притяжения будет принципиально новое состояние встретившихся космических объектов, и о факте их слияния будет знать вся Вселенная.

Пора и нам всем раздуться от желаний, важности, гордыни, тупости и чванства, а потом сбросить все это подальше, переболеть, успокоиться, набраться терпения, не бояться выставить руку и поверить, что она будет замечена или почувствована, может быть, совершенно случайно. А потом будь, что будет, взрыв так взрыв. Зато какой! А возможно все кончится миром, и относительно тихо появится черная дыра — выход в другую Вселенную, — и будет скромно делать свое дело, перемещая все, что близко лежит, туда, в Неизвестное.

Так что желаем Вам и себе спокойного сладкого сна, если спим, бодрого пробуждения, если уже просыпаемся, терпения, если уже встали, смелых рук, если приняли решение. И не бойтесь раздуться — раньше лопнем, раньше встретим того, о ком мечтали с детства, пронося это желание женщины или мужчины до самой старости и отходя с ним в мир иной, так и не осознав до конца, а чего же нам, собственно, хотелось? ■

Ита

# ЛЮБОВЬ и СТРАСТЬ

*Сказка*

В одной маленькой деревеньке жила Любовь. Многие сразу спрашивают, как ее найти, такую желанную. Адрес узнать хотят. Да нет у этого места адреса, как у Души. Легче халасаной километр целинной земли пропахать, чем с ней, а не с ее имитациями, повстречаться. Сама хрупкая, нежная, глаза синие, чистая аджна, и волосы золотой волной до самых розовых пятючек. Когда она ручейку подпевала, соловьи умолкали, заслушивались. О ней бы стихами рассказывать, но не было в их деревеньке ни Гомера, ни Пушкина. Сострадания в ней много было. Все бездомные собаки с лапами перебитыми к ней ковыляли и, что удивительно, безошибочно находили, без всякого адреса. На цветок не наступит, веточку не ломает. «Все вокруг живое», – говорит.

Соседские девчонки давно в мини-юбках шастали с хохлами на подбритой головешке и с кольцами

в пупках, носах и ушах по всему периметру. Количество колец, думается, числу бойфрендов соответствовало. Круты-я-а... И наша красавица повздыхала и подалась к местному парикмахеру косу стричь. А он уже давно подсчитал, что за такие волосы можно не только домик в деревне купить, но и небоскреб выстроить. Коммерсант. Но когда она перед ним на табуреточку присела, рука у него не поднялась, хоть он ее коленом и подталкивал. Сам плакал, но отговорил. А она и рада, так нестриженная домой и ушла. А парикмахера зауважали, для него самого неожиданно, а раньше он в деревне жмотом слыл. Это он из столицы новый причесон привез – зеленый хохол на бритой голове. И за это ноу-хау по тыще рублей брал, чуть всех по миру не пустил, такой-разедакий. У коров от таких голов молоко прокисло. Оказалось, за уродство не меньше, чем за красоту платят. Имейте в



виду. А парикмахер с нервным расстройством в больницу попал, ветеринарную. Ему все то небоскреб мерещился с многочисленной родней на каждом этаже, то будто его Любовь из темного колодца своей косою вытащила. Доктор диагноз поставил: шизофрения или раздвоение личности. Парикмахера еще пуще зауважали, так как в их деревне никто такими изысканными болезнями не болел, все больше понос да золотуха. Все тихо было, по-простому. Но это до тех пор, пока из города другая сестрица не прикатила. Бабки и те оживились, а то совсем квалификацию потеряли. Любаша утром мимо пройдет, улыбнется, они как в благодатное состояние впадут, так и сидят до вечера. Не поверите, даже правительство ругать забывали. А тут такая радость: Страсть заявила, собственной персоной. Кто ее хоть раз повстречал – никогда не забудет. Огонь-девка! Высокая, статная, сильная, на племенную кобылку похожа, на месте не стоит, рыжие кудри огнем горят. Глазищами своими черными зыркнет, плечиком поведет – у парней крыши летят. У бабок матерьялу для разговору столько появилось, что вечером бездыханные падали, от усталости. Потом сообразили, стали дежурить по очереди, чтобы интересное не пропустить. Ночные дежурные обстановку докладывают – отсыпаться до вечера. Страсть утром на крылечко выйдет в короткой полупрозрачной рубашончке, зеваает, потягивается, а парни в кустах сидят, некоторые с биноклями, чтобы детали разглядеть. А поодаль, старухи – на боевом посту. Все зрячими стали!

Сама хрупкая, нежная, глаза синие, чистая аджна, и волосы золотой волной до самых розовых пятючек. Когда она ручейку подпевала, соловьи умолкали, заслушивались

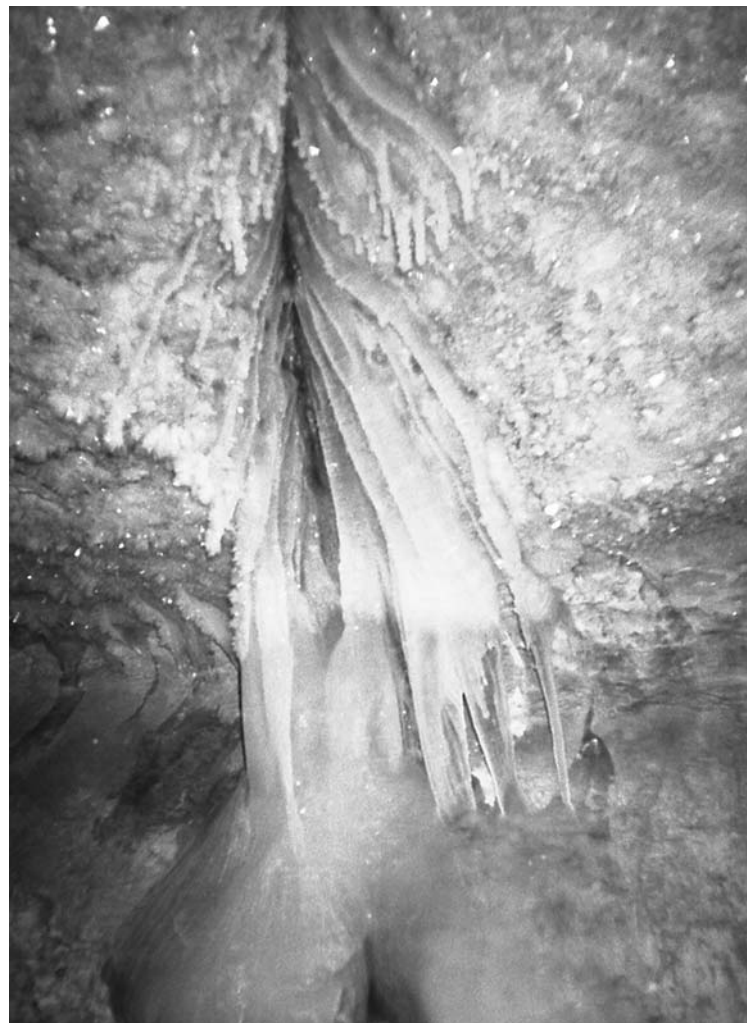
А она, озорница, возьмет и горшок ночной на кусты с живой начинкой и выплеснет. И это терпели. Да что «терпели» – «золотым дождем» называли. Бабки все поголовно уринотерапией увлеклись. А Страсть захочет, зубами белыми блеснет и ставни захлопнет – мол, мучайтесь без меня! Ей деревенская простота не по вкусу была.

Сестры хоть и разные были, как вода и пламя, жили мирно и чем-то неуловимым друг на друга походили. И неудивительно, мать у них была – Природа Иванова, а отец – Технический Прогресс.

Природа была женщина простая, фальши ни грамма, так простодушно мила, что все к ней тянулись, а

многие и сватались. Дочерям своим – Любви и Страсти – в привлекательности не уступала. И обеих любила одинаково. У них по женской линии все было по-своему примечательно: бабка Гармония известной целительницей была, Интуиция тоже из их роду-племени. Из мужчин особо выдающимся Технический Прогресс оказался. Но хорош он или плох, судить не берусь, там всего было круто намешано. Жену свою Природу все усовершенствовать пытался – леса бензопилой «Друж-

Страсть утром на крылечко выйдет в короткой полупрозрачной рубашончке, зеваает, потягивается, а парни в кустах сидят, некоторые с биноклями, чтобы детали разглядеть.

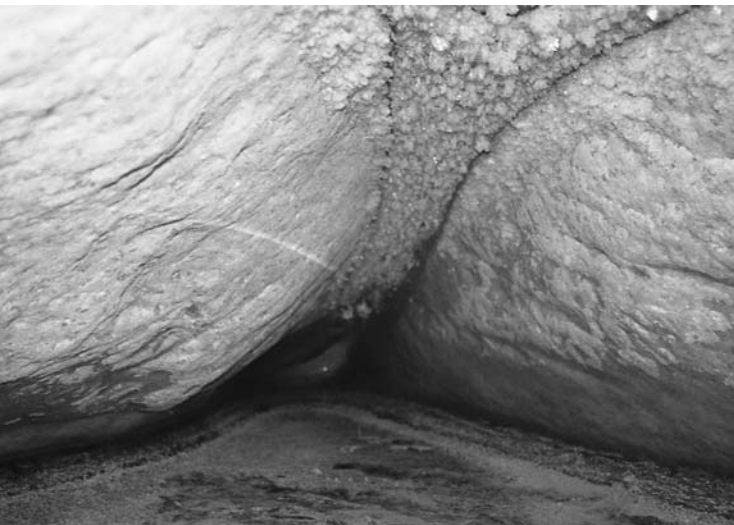


ба» брил, опилок столько было, всю страну прессованной мебелью завалил. Одни табуретки из цельного дерева остались. Уцелели, как простейшие организмы. Всего, что натворил, не перечислить. Из последних изобретений – мобильные телефоны. Чудом бы назвала, если бы по ним столько глупостей не говорилось. Соседки Природу жалели.

– Сатрап! – высказалась образованная бабушка.

– Козел, по-нашему, – перевела другая для озадаченных.

Кое-какие штучки Страсть ей все-таки продемонстрировала, и на авторитет сослалась – так матерью Природой было задумано, не нам и отменять.



Природа, хотя мужем своим и восхищалась, но, в конце концов, в деревню к своим истокам и незатейливой родне подалась. А он в городе остался. Большим начальником стал. Тридцать три патентных бюро на него работало. Но жену забыть не мог – подарки слал, механическое доение коров придумал. Хорошо ли это, плохо ли – у коров бы спросить...

Дочки без отца росли, росли, да выросли. Но что за Любовь без любви. Ну, там природу, зверушек разных, она сызмальства любила, этого не отнять, а принцы в их края глухие не заглядывали и все больше по расчету женились или государственной необходимости.

Пришла пора, а в кого влюбиться?.. Хотелось бы

написать: «И повстречала она прекрасного юношу...», – да рука не поднимается, как у местного парикмахера. Парнишка был, но самый обыкновенный. С юношескими прыщами на простецкой физиономии, башка нечесаная, портки старые, не «Вранглер». Но по сравнению с бездомными собаками – красавец с деревенским румянцем на всю щеку. Васькой звали. Но Любушка его Василечком да Васильком звала.

Природа Ивановна уже о свадьбе подумывала, в кадушках грибы солила, да тут старшенькая заявлялась, не ко времени. Васька, как ее увидел, затряс весь. Душа огнем горит, ну и все остальное тоже.

Затосковала Любушка, приуныла... Слезы как питерский дождь текут, куда там Царевне Несмеяне... А несчастная любовь и любовь – это две большие разницы, как в Одессе говорят. Страсть Ваську и не заметила. Вины ее не было. Сестру жалела.

– Поедем со мной в город, – Страсть Любушку зовет. – Там таких Васек на дюжину – тринадцать.

– Не могу, – вздыхает Любовь, – как же они без меня... – бледной ручкой на своих раненых питомцев показывает. А о Ваське думает.

– Хочешь, я в вашу деревеньку самого лучшего ветеринара заманю? Да что ветеринар, бери выше, самого профессора биологических наук из самого престижного НИИ. Хочешь? – не унимается Страсть.

– А как же его подопытные свинки? – невпопад возражает Любовь.

– Не бойсь, целее будут! – хохочет Страсть.

С вопросом к Мудрецу пошли. Ответ был таков, цитирую: «В нашем обществе Любви нет, но в идеале она есть». Народ законспектировал, репу почесал. Яснее не стало.

Так разошлась, не остановить. «Я, говорит, из вашего захолустья научный и культурный центр сделаю. Два в одном флаконе! Составляй список, кто нужен. Все прибегут, как миленькие. У меня проколов не бывает, стопроцентное попадание... в подопытных свинок.» Вздыхает Любовь, могуществу сестры дивится, а о своем и не догадывается.

– Не хочешь в центр, давай на танцы сходим, шоруху наведем, хватит киснуть. Научу я тебя разным премудростям, Васька вокруг тебя восьмерками бегать будет.

Молчит Любовь...

– Или выдам тебя замуж, если Свободной Любовью

быть не хочешь. Сама в город подамся. Сеть эротических бутиков открою, уже и название есть: «Империя страсти». Папаша Технический Прогресс подсобить обещал.

– Что там продавать будешь? – Любовь интересуется...

Ну, Страсть ей в подробностях и объяснила. От инфаркта Любу только молодость и спасла.

– Что ты, что ты! – ручками всплеснула. – Все натуральным быть должно! Разве можно живого человека игрушками заменить? Кого любить будешь, изделие из резины?

Говорю же, разные они были, хоть и сестры. Вам какая больше по нраву?

Но кое-что Любви пересмотреть пришлось. Начали с простого – юбку до пят укоротили. Но она и в короткой юбке – само целомудрие. От колец в пупке и тату решительно отказалась, не папуасы все же, из Гвинеи-Бисау. Но кое-какие штучки Страсть ей все-таки продемонстрировала и на авторитет сослалась – так матерью Природой было задумано, не нам и отменять. Шок у Любви сильный был. В горячке месяц провалялась, все в бреде о монастыре говорила, но ничего, оклемалась.

Вот я все думаю, кто же ей подойти мог. Василий точно отпадает. Он даже понять не смог, какое счастье в руках держал. Принцы разные – там, конечно, воспитание, манеры, ручки целуют, не чета Васье, но, как и деревенские мужики, налево шастают. Принца Чарльза вспомните, Диана из-за него наплакалась. Правда, потом в долгу не осталась – шейха себе нашла. Но добром это не кончилось. Любовь походов таких бы пережить не смогла, не дано ей понять мужскую натуру. У нее кру-

гозор ее же порядочностью и чистой ограничен. Что для Страсти естественно, то для Любви немислимо.

Я уже на хэппи-энд выкрутить хочу. По закону жанра. Но мои героини строптивыми оказались, что хотят, то и делают, у каждой свой характер и свои планы.

Страсть погостила недолго и укатила. Тишина и благодать не по ней. Ее «Империя Страсти» процветает, доходы немалые приносит. На телевиденьи частенько мелькает: «В индустрии развлечений, – говорит, – самой удачной идеей было разделение людей на два пола». К кому лично еще не добралась, те о ней по телевиденью с удовольствием смотрят, на себя чужие страсти примеряют. Природа Ивановна все такая же, особенно там, куда Технический Прогресс не добрался. А с Любовью все не так просто оказалось. Долго думали, что слезами изойдет, растает, как Снегурочка. Да видно, такие разочарования в процессе взросления запланированы. Опасались, останется ли Любовь на Белом Свете? С вопросом к Мудрецу пошли. Ответ был таков, цитирую: «В нашем обществе Любви нет, но в идеале она есть». Народ законспектировал, репу почесал. Яснее не стало. Но что все-таки есть – утешило. Пусть и далеко-далеко в горах и не в нашем районе. Страсть – женщина земная – с нами осталась, а Любовь, как звезда, издалека светит. ■

Кирилл Романов

# Гуманизм и богоподобие

Началом философии гуманизма не без оснований считают эпоху Возрождения. Как известно, название это связано с попытками реставрации отдельных элементов Греко-Римской культурной традиции, оказавшими такое влияние на дальнейший ход европейской цивилизации. Однако, подобные реставрации при отсутствии живой культурной преемственности, являющейся лишь отблеском преемственности духовной, всегда приводили к тому, что восстанавливалась лишь внешняя форма выражения, тогда как глубинная суть явления оставалась утраченной. Как пример можно привести скульптуру античной эпохи и эпохи Возрождения, произведения которых при внешней схожести сильно отличаются, так как создавались они с совершенно разными целями людьми разных эпох.

Каждая греческая скульптура имела определенный символический смысл, даже если он отчасти деградировал в сторону мифологии. Рим взял более внешние фор-

мы, и здесь деградация символики была еще более явной, в частности, в случае обожествления императоров. Возрождение же, в силу отсутствия преемственности, взяло еще более внешнее, и это было бы последней степенью деградации символики, если бы Христианство, явившись духовной традицией, не наполнило эти формы внутренним содержанием.

Принято считать, что отправными точками гуманизма явились, с одной стороны, внешняя реалистичность человеческих образов античного искусства, резко контрастировавшая с традиционной символикой христианских изображений, и, с другой стороны, непонимание и, соответственно, неприятие социальной организации и системы ценностей, являющих собой производные от вещей духовного порядка, на котором базировалась цивилизация Средневековья. Обе тенденции, в конечном счете, явили собой непонимание символического значения церковного искусства и социального устройства. В какой-то момент

В современном мире принято много говорить о гуманизме, ставшем, фактически, официальной философией современного общества. Однако, разговоры о ненасилии или о ценности жизни ничего общего не имеют с тем, как понимали гуманизм ранее.

символика христианских изображений перестала быть понятной большинству людей, что, конечно, обусловило интерес к античным артефактам. Не случайно бытует мнение, что именно Рафаэль ввел в обращение термин «готика» применительно к прекрасной средневековой архитектуре, термин, для деятелей Возрождения имевший уничижительный смысл, так как ассоциировался с готами, которых римляне, чьими наследниками считали себя деятели Возрождения, относили к варварским племенам. Вторым же случаем непонимания символики явилось игнорирование того факта, что в традиционном обществе сама структура общества, как и отдельный человек, есть отражение космического порядка.

Использование человеческих изображений, символизирующих различные высшие аспекты, характерно для большинства форм духовной традиции. Эта антропоморфность имеет, прежде всего, символическое значение. Во всех традиционных формах утвержда-

ется соответствие между Вселенной и человеком, Макрокосмом и Микрокосмом. Поэтому использование человеческих изображений символически обосновано, так как тело человека является отражением его истинной сущности на плане, который принято называть физическим. Но с течением времени символический смысл все более утрачивается, и восприятие становится сугубо эстетическим.

Термин «гуманизм» изначально означает учение, в котором место человека является центральным. Но, коль скоро между человеком и Космосом имеется соответствие, надо уточнить, какой именно аспект человека рассматривается. Ведь если рассматривать человека в его высшем аспекте, то, согласно традиционным учениям, этот аспект будет абсолютно тождественен Высшему Аспекту реальности. И это тоже можно было бы назвать гуманизмом, причем даже с большим правом, поскольку здесь рассматривалась бы истинная сущность человека, неотделимая от сущности всего Бытия. Следовательно, гуманизм есть способ, а точнее, определенный уровень рассмотрения человека.

Согласно традиционным учениям, каждому из человеческих состояний, любое из которых можно соотносить с соответствующим космическим состоянием, соответствует определенная степень осознанности. Крайняя поляризация состояний обозначена как знание и невежество (видья – авидья). Но можно сказать, что существует некий рубеж, преодолев который, существо становится невозможным сохранять далее иллюзию независимости от Высшей Реальности. Перешагнув этот рубеж на пути восхождения, существо чувствует постоянно присутствие

Высшего Принципа и свою связь с Ним. В христианской традиции этому рубежу соответствует граница мира ангелов. Выше этого рубежа нет принципиальной разницы между объектами рассмотрения, поскольку вся реальность имеет единый Источник.

Хочется еще отметить, что все рассуждения о ценности жизни также имеют смысл лишь до этой границы, пока еще может сохраняться иллюзия автономности. Выше же есть лишь одна ценность и одно право – неотъемлемое право на Дух. Смерть же есть лишь ступень на пути восхождения.

Таким образом, гуманизм явился способом рассмотрения человека, причем способом отнюдь не высшим, а таким, который бы сохранял иллюзию автономности от Бога. Поэтому часто звучащие утверждения о несовместимости философии гуманизма с традиционными учениями имеют под собой все основания. Учитывая же тенденцию к духовной деградации, стоит ли удивляться, что гуманизм, начавшийся от «границы ангельского мира», скатился до уровня низших эмоций.

Характерным моментом является также и то, что возникновение гуманизма тесно связано с духовным расколом европейской цивилизации, то есть с возникновением протестантизма. Протестантизм, имевший целью «очищение» католической церкви, в тот момент действительно испытывавшей определенный кризис, на деле явился проводником мощнейших влияний деструктивного характера. Недаром сам термин «протестантизм» имеет деструктивный смысл. Главное же в том, что протестантизм, возникнув как форма противодействия отдельным искажениям духовного учения (см. 95 тезисов Лютера), в результате сво-

ей деятельности фактически разрушил социальную организацию Средневековья, в которой мораль как основа социальной организации являлась лишь производной от духовного учения. Такая структура, абсолютно нормальная для любого традиционного общества, сохранилась еще кое-где на Востоке. В Европе же разрыв общественной морали с духовным учением привел к тому, что социум, являвшийся в силу символического соответствия, так же, как и отдельный человек, отражением Макрокосма, перестал быть таковым. Здесь очень важна роль гуманизма, так как именно он в результате стал основой светской морали, фактически явившись оружием деструктивных влияний.

Характерно, что многие современные люди, говоря о морали, не понимают, что изначально она была лишь частным приложением духовного учения в социальной сфере, и неосознанно не приемлют мораль, не основанную на гуманизме. Отсюда совершенно искаженное видение общественной морали Средневековья и стран Ислама как некой системы запретов. Дело в том, что многие неосознанно пробуют представить современного человека (себя) членом общества Средневековья, пользуясь этим как критерием оценки. Но для такого человека как раз мораль того общества и была бы системой запретов, поскольку его мироощущение резко контрастировало бы с мироощущением окружающих. Для людей традиционного общества духовные истины есть наивысшая реальность, а то, что является их частными приложениями, есть реальность относительная. В частности, слова священных писаний, преобразовавшись на социальном

## ВНИМАНИЕ! ЭКСКЛЮЗИВНО НА ТОЧКЕ!

## ЙОГА НОЧЬЮ!

Ночью природа находится в абсолютно другой фазе своего состояния, в это время доминируют другие силы, и возникает особый эффект от занятий.

Занятия йогой ночью — это ломка стереотипов, механизмов восприятия, когда разрушается четкая граница между сном и бодрствованием, между ночью и днем.

Вы выходите за пределы жестких рамок, и многие вещи воспринимаются в совершенно новом свете.

У вас появляется необычное ощущение свободы.

ПРИГЛАШАЕМ  
ЗАНИМАТЬСЯ НОЧЬЮ  
ВСЕХ, КТО ЗАНЯТ ДНЕМ,  
ВСЕХ, КТО ЦЕНИТ СВОБОДУ  
И НЕ БОИТСЯ  
ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ

Точка доступа к телу  
«Планета перемен»

г. Санкт-Петербург,  
ул. Мыгнинская, д. 11  
тел. (812) 271 71 65



плане в общественную мораль, формируют на этом плане свою относительную реальность. Однако, как только рвется связь между духовной традицией и общественной моралью, реальность эта перестает быть реальностью и превращается в чистую иллюзию, как и все, что рвет связь с источником своего существования.

Человек Традиции понимает такой разрыв как зло в метафизическом смысле. Современные же люди видят в этом понимании некий запрет, поскольку сами находятся в плену иллюзии автономности от Высшего Принципа.

Сейчас как раз бывает мнение, что Возрождение было борьбой с системой церковных запретов. Истина состоит в том, что причиной гибели любой цивилизации является ее духовная деградация и, как следствие, прекращение «санкции свыше» на существование. С точки зрения археологии период заката всегда наиболее ярок, во-первых, потому, что более поздние артефакты лучше сохранились, и, во-вторых, потому, что любая цивилизация на пути к своему концу смещает область приложения усилий из сугубо духовной сферы в сторону создания предметов материальной культуры. Поэтому подавляющее большинство древних артефактов несут в себе определенный деструктивный потенциал, связанный с гибелью эпохи. В этом состоит опасность археологии, не осознаваемая современными людьми. И деятели Возрождения, явившись фактически первыми археологами, подвергли себя этим разрушительным воздействиям. Отсюда и этот «культ тела», и все, что с этим связано.

С точки зрения же Церкви не происходило ничего нового. Деструктивные влияния эпохи Воз-

рождения воспринимались Церковью как вульгарная форма давно знакомого манихейства (3 век н. э.), опять появившегося через много веков. Манихеи считали тело человека определенным препятствием на духовном пути и предлагали избавление от телесных привязок либо путем жесткой аскезы, либо наоборот — развратом на грани разложения. Церковь же отстаивала точку зрения, что любые телесные привязки реальны лишь в той степени, в которой человек делает их реальными. Тот же, кто поднялся в своем развитии достаточно высоко, огнем Духа сжигает все привязки в этом мире. Можно сказать, что это был спор о свободе человека, свободе совсем не в том смысле, в каком это слово понимается современным гуманизмом.

Сейчас же дошло до того, что говорят о гуманном отношении к животным, чем искажают и даже инвертируют сам смысл термина. И если гуманизм и имеет какое-то отношение к идеям ненасилия, то как раз в сфере тех самых низших эмоций. А произнося словосочетание «христианский гуманизм» имеют в виду либо христианскую антропологию, либо гуманизм с отдельными элементами христианской морали.

Так что вполне характерно, что гуманизм сейчас открыто провозглашают философией современности и пытаются сделать из него псевдорелигию, если не сказать контррелигию. Опасность всех подобных учений не в их объекте, а в фиксации, абсолютизации уровня рассмотрения. Однако никакая фиксация, даже на высших уровнях, невозможна на путях духовного восхождения. ■

[www.romanov-kv.narod.ru](http://www.romanov-kv.narod.ru)

к.и.н. Т. С. Пронина

# МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА в Древней Месопотамии



Появление этой статьи стало неожиданностью для самого автора. В поисках материала к теме «Мужчина и женщина» я натолкнулась на исследования по истории Древнего Двуречья, или Месопотамии, как называли его древние греки. Тема оказалась настолько увлекательной, что мне захотелось поделиться своими впечатлениями от знакомства с таинственным и притягательным миром людей, живших в долине рек Тигр и Евфрат более 5 тысяч лет назад.

## ЗАГАДОЧНЫЙ НАРОД

Начиная, по крайней мере, с середины 6-го тысячелетия до н.э., на территории Двуречья прошла жизнь многочисленных этносов. Многие из них ушли бесследно, но о жизни некоторых мы можем сегодня получить представление благодаря упорному труду археологов. Одним из таких этносов были *шумеры*.

Происхождение их до сих пор является загадкой. Шумеры пришли из местности, расположенной так, что им понадобилось овладеть искусством мореплавания. Мы не знаем, что заставило этих людей искать новое место обитания, но примерно пять с половиной тысяч лет назад они прибыли на побережье современного Персидского залива и к началу 3-го тысячелетия до н.э. основали на юге Двуречья удивительные города с грандиозными храмами и дворцами: Урук, Ур, Лагаш, Шуррупак, Ниппур, Киш. Пришельцы осушили болота, создали необыкновенную для того времени ирригационную систему, стали успешно развивать земледелие и вести торговлю, освоили производство кирпича.

Шумеры так и не объединились в Месопотамии в одно государство. В каждом городе был свой правитель – Эн – и свой божественный покровитель\*. Сложилось впечатление, что этот народ, вышедший

из какого-то неизвестного нам центра\*\*, словно выплеснул на новых землях накопленную ранее энергию. Шумеры создали религиозные, общественные, правовые, эстетические и литературные концепции, которые впоследствии легли в основу европейской культуры.

## КАК ОТКРЫВАЕТСЯ ПРОШЛОЕ МЕСОПОТАМИИ

Вероятно, сегодня мы не могли бы говорить о жителях Двуречья с такой достоверностью, если бы они уникальным образом не оставили о себе память. Дело в том, что, несмотря на существование отдельных городов-государств, шумеры все-таки были едины. Объединял их прежде всего язык, на котором они не только говорили, но и писали\*\*\*.

Именно о шумерских книгах можно сказать в буквальном смысле: «рукописи не горят» – потому что для письма этот народ использовал необычный материал – глину, которая в Междуречье имела в изобилии. На влажных глиняных табличках косо срезанными тростниковыми палочками оставляли след в виде клинышка. Отсюда произошло название – глинопись.

«Глиняные книги» не погибли, пролежав в сыром

грунте тысячи лет. Именно они донесли до нас сведения об одной из древнейших культур человеческой цивилизации. Самые ранние из них датируются началом 3-го тысячелетия до н.э. Благодаря усилиям ученых многих стран клинописные тексты были дешифрованы. Они открыли нам путь в глубь истории и позволили представить, как жили правители шумерских городов-государств и их окружение, простые свободные люди и рабы. Любая тема истории Двуречья заманчива для исследователя. Но сейчас мы с вами обратимся к вопросу, какими же были мужчины и женщины Шумера, жившие в незапамятные времена в далекой стране.

### ВЫГЛЯДЕЛИ ШУМЕРЫ ТАК

Археологические материалы, печати, терракотовые миниатюрные рельефы, скульптурные изображения людей дали представление о внешности шумеров. Антропологи отнесли этот народ к индоевропейской большой и средиземноморской малой расе.

Это были смуглые люди невысокого роста, с прямыми или выпуклыми носами, курчавыми или волнистыми черными волосами. Кстати, название «шумеры» было присвоено этому этносу уже в наше время, а сами они называли себя «санг-нгиг», что значит «черноголовые».

Мужчины и женщины носили достаточно простую одежду. Ткани изготавливались преимущественно из овечьей шерсти, реже из дорогого льна. У мужчин повседневными были рубашки-безрукавки из овечьей шерсти длиной значительно выше колена и набедренные повязки. Они представляли собой полотнища, обрамленные с одной стороны бахромой, которая, возможно, имела и функциональное значение (она могла, как печать, прикладываться к юридическим документам, если владелец повязки не был достаточно богат, чтобы иметь личную печать из твердого материала). В очень жаркую погоду мужчины могли появляться в

одной набедренной повязке, а иногда и вовсе нагими. На войне, на охоте и на работе это было обычным делом.

Женская одежда не сильно отличалась от мужской по форме. Рубашка-безрукавка была такой же, как у мужчин, но длиннее – до колен и даже ниже, иногда сбоку делался разрез. Верхняя часть рубашки шилась в обтяжку, чтобы поддерживать грудь. Это одеяние было для женщин обязательным. Оно дополнялось другими элементами. Шумеркам были известны юбки, которые шили из горизонтальных полотнищ; верхнее из них заворачивалось в пояс-жгут.

Знатные люди (мужчины и женщины) в дополнение к названному одеянию носили накидку с нашитыми на нее цветными кусочками шерсти или ткани, а в холодное время заворачивались в плащи – прямоугольные полотнища, закреплявшиеся у шеи одной или двумя завязками.

Нижнего белья шумеры не носили. При менструации женщины использовали так называемую «повязку лона», которая имела также название «грязная тряпка».

Что касается женской наготы, то отношение к ней менялось на протяжении времени. Изначально она почиталась как святыня. Найдено значительное количество терракотовых рельефов с изображением обнаженных женщин (возможно, богинь). В более позднее время идея святости обнаженного женского тела сошла на нет, и женщин стали запечатлевать одетыми.

Были у шумеров разнообразные головные уборы: круглые шапки, шляпы и колпаки из войлока или бараньего меха. Из обуви археологами найдены сандалии и сапоги.

### О ВОЛОСАХ, ПРИЧЕСКАХ И БРИТВЕ

Мужчины имели на лице и теле обильную растительность. Перед прохождением обрядов они сбривали волосы на голове и теле бритвами, изготовлявшимися из бронзы. Возможно, в повседневной жизни мужчины этого не делали, но известно, что бритье было обязательным для служителей культа.

Прически женщин были разнообразны. Волосы они носили свободно лежащими на плечах или сложно скрученными на затылке. Иногда голову оплетали косичкой. Данных о том, что женщины брили волосы на голове, нет, как нет и сведений об использовании париков. Но тогда стандартное объяснение обычая сбривания волос требованиями гигиены «не работает», ведь в условиях жаркого климата и нехватки чистой воды женские длинные волосы гораздо труднее





предохранять от насекомых. Шумеры, хотя и не знали мыла, были чистоплотны: в текстах часто упоминаются зола, песок и растение, называемое «мыльный корень», которые использовались для мытья. Скорее всего, обычай сбривать волосы был связан с ритуальной стороной жизни как своеобразное очищение, освобождение от старой информации, перед религиозным действием. В пользу этого говорит и то, что обычные женщины (не жрицы) перед участием в обрядах сбривали волосы на теле.

Под одеждой мужчины и женщины носили двойной шнурок-оберег.

### КРАСОТА – ЭТО СТРАШНАЯ СИЛА!

Шумеры очень любили украшения. И мужчины и женщины носили на шее серебряные или бронзовые кольца-пекторали и металлические обручи на ногах и руках. У богатых женщин были т.н. «воротники» – бусы в несколько рядов от подбородка до выреза рубашки. Их изготавливали из дорогих камней: сердолика, который привозили с полуострова Индостан, и лазурита, доставлявшегося с территории современного Афганистана. Люди скромного достатка тоже имели такие украшения, только делались они из менее дорогого цветного стекла. Даже бедные носили бусы, хотя и из совсем дешевых материалов: кости, керамики и ракушек.

Лицо шумерские женщины не закрывали, а глаза подводили черной порошком сурьмы. Очень распространено было умащение тела благовониями.

В общем, за исключением некоторых деталей, все как сегодня: шумеры тоже хотели быть красивыми и привлекательными.

### ПОДПИСАЛИ ДОГОВОР – ЖЕНИТЕСЬ!

Об отношениях между мужчиной и женщиной в древнем Шумере мы находим разнообразные сведения в письменных источниках. Прежде всего, это юридические документы: брачные контракты, соглашения, судебные акты. Они указывают на наличие в Шумере института брака для свободных граждан, хотя когда он зародился, сказать невозможно. Вступление в брак было естественным и, видимо, необходимым условием благополучной жизни. Вопрос о выборе жениха или невесты, как правило, решали родители, либо давая советы своим детям, либо (чаще) делая за них выбор.

Свадьбе предшествовала помолвка, которая оформлялась юридическим документом (как и ее расторжение).

Любопытно, что отказ от своих обязательств жениться или выйти замуж был поводом для судебного разбирательства. Так, женщина по имени Гамелама подала в суд жалобу на Лу-Нингирсу, который отказался стать ее зятем.

Суд рассмотрел дело с привлечением свидетелей. Выяснилось, что Лу-Нингирсу уже был связан договором с другой семьей, на девушке из которой он и должен был жениться. Судьи решили вопрос в пользу Лу-Нингирсу, так как

сочли жалобу Гамеламы необоснованной. Однако известны судебные решения и в пользу невесты. При отказе жениться семья несостоявшегося мужа выплачивала пострадавшей стороне большой выкуп.

Жених при помолвке должен был преподнести невесте подарки, а она после заключения брака должна была принести приданое в дом мужа.

### ПОД ВЕНЕЦ С ПОМОЩЬЮ СУДЬИ

Известно, что в свадебном обряде принимал участие некто, называемый «вестником рога», оповещающий о свадьбе или приглашавший на нее. Как проходила брачная церемония, мы не знаем, но если и было веселье, главным было не оно, а брачный договор, который, по-видимому, одновременно являлся и документальным подтверждением создания новой семейной пары, чем-то вроде современного свидетельства о браке и брачного контракта, вместе взятых. Оформлялся он судьями и отражал права и обязанности супругов, вопросы распоряжения имуществом и соглашения на случай развода. Выполнение условий контракта было обязательным для обеих сторон. В случае их нарушения дело передавалось в суд, который обязывал виновного выполнять условия договора либо компенсировать потерпевшей стороне убытки.





К концу 3-го тысячелетия до н.э. в шумерском обществе нормой была моногамная семья, где муж и жена были почти равноправны. И хотя женщина имела свои права, совершенно ясно, что хозяином, главой и законодателем в это время уже был мужчина.

### БРАК – НЕ ПРИГОВОР

Однако даже самые хорошие законы не могут убедить человека от неблагоприятия в семье. Шумеры имели возможность освободиться от «половины», которая не устраивала. Об этом нам говорит забавная шумерская пословица:

«Счастье – в женитьбе, а когда подумаешь – в разводе».

Шумерское законодательство было достаточно гибким и позволяло цивилизованно выходить из затруднительных семейных ситуаций. Брак мог быть расторгнут по инициативе мужчины, например, при отсутствии в семье детей. Если жена не могла родить ребенка (вопрос о бесплодии мужчины, видимо, никому в голову не приходил), муж мог отослать ее в дом родителей, правда, при этом она забирала с собой приданое. Если оно было значительным, мужа не спешили разводиться. Известны ловко составленные отцами невест брачные договоры, которые делали развод невыгодным для супруга. Однако муж мог и просто не желать расставаться с женой по причине эмоциональной привязанности. В таких случаях бесплодные пары могли избежать развода.

Было время, когда супруг мог взять в дом вторую жену. Конечно, она была второй не только по счету, но и по статусу, и полностью подчинялась первой супруге, которую муж был обязан обеспечивать всем необходимым до конца ее жизни. Однако,



весьма вероятно, что на практике, две хозяйки в одном доме, пусть даже и с законным определением положения каждой, уживались с трудом. Постепенно утвердился и был закреплен законом обычай вместо второй жены брать наложницу.

Веским основанием для развода являлось невыполнение женой супружеских обязанностей. Примером служит текст судебного протокола, из которого мы узнаем, что некий Лу-Баба прогнал жену Нинмизи, потому что она «на его ложе не пришла».

Если развод происходил по какой-то другой причине, а в семье были дети, муж обязан был уплатить в пользу бывшей супруги солидный штраф.

Женщины тоже могли инициировать развод, однако за это им приходилось платить значительно большую сумму, чем мужчинам. В связи с этим некоторые историки утверждают, что женщины иногда не оформляли разводов, а переезжали в другое место и вступали в новый брак, фактически живя в двоемужестве.

Если женщина становилась вдовой, она имела право снова выйти замуж, но при этом лишалась своей доли наследства покойного мужа.

Приведенные факты свидетельствуют о том, что отношения между свободными мужчиной и женщиной в Шумере опирались на хорошо построенную законодательную базу. Кроме того, по всей видимости, у них не было трудностей ни с практическим решением юридических вопросов, ни с составлением документов. Даже если сами они были неграмотны, существовал большой штат писцов, часть из которых занималась судебными делами. Они-то и оставили нам бесценную информацию на глиняных табличках.

Однако все это о свободных гражданах...

### А РАБЫ И РАБЫНИ?

Слово «раб» вызывает у нас образ абсолютно бесправного человека, являющегося, по сути, живым орудием труда, принадлежащим хозяину. Конечно, во многом это соответствовало истине и, безусловно, отражалось на взаимоотношениях мужчин и женщин, находившихся в положении рабов.

Рабам дозволялось жить семьями, и большая часть из них эту возможность использовала. Судя по всему, юридически соединение раба и рабыни не закреплялось, но создание семьи было возможно, хотя для этого и требовалось согласие хозяина.

Нередко владельцы относились к семьям своих рабов как к неделимым единицам и закладывали, продавали или отдавали в качестве приданого их целиком. Однако некоторые документы свидетельствуют

о дроблении семей. Часто рабынь продавали или дарили с их детьми (в семье рабов в среднем было 2-4 ребенка!), но без мужей.

В Шумере было две категории рабов. Выше мы говорили о рабах частновладельческих, но были еще и те, кто являлся собственностью какого-либо храма.

Известны случаи заключения браков между храмовыми рабами и рабынями частных лиц. Оформлялись они заключением договора между храмом и частным владельцем, который, вероятно, получал за это плату от храма. И было за что: дети, рожденные в таких семьях, становились рабами храма, умножая, его имущество.

### ПУТЬ К ЛУЧШЕЙ ЖИЗНИ

Поскольку в частных владениях шумеров большинство рабов составляли женщины, хозяева не только могли использовать их для работ по дому или в поле, но и эксплуатировать их сексуальные возможности. Рабынь отдавали в качестве наложниц в публичные дома или отдельным лицам, получая за это деньги, или, как мы уже сказали, делали своими наложницами.

В бездетной семье выбрать наложницу могла сама супруга из числа своих рабынь. В этом случае муж не имел права сожительствовать еще с какой-либо женщиной.

Если наложница начинала вести себя «неудовлетворительно», госпожа могла просто продать ее или прогнать из дома, пока та не родила детей. Появление ребенка меняло положение дел: сама рабыня, хотя и не обретала свободы, но получала иной статус. Законная жена уже не могла ее продать, ее дети от хозяина считались свободными и, по желанию отца, могли получить долю наследства. Если же хозяин умирал, такая наложница получала свободу.

Дело было за малым: понравиться хозяину и стать его сожительницей. Таким образом, сексуальная сфера открывала рабыням путь к лучшей жизни. Успех в большой степени зависел от самих рабынь, которые в области искусства соблазнения, вероятно, были достаточно искусными. Вывод этот мы можем сделать из большого количества дошедших до нас судебных документов, касавшихся положения дел в таких «сложных» семьях. Закон при этом, конечно, защищал материальные интересы официальной жены, но не порицал рождение внебрачных детей. Были известны даже случаи заключения официального брака между свободными людьми и рабынями.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, мы познакомились с некоторыми сторонами жизни мужчины и женщины древнего Шумера. Хотя в данной статье в основном мы затронули вопросы, связанные с материальной сферой их жизни, мне бы не хотелось вызвать у читателей впечатление, что эти люди только и думали о деньгах, договорах и браке по расчету.

Насколько я смогла почувствовать этот народ, шумеры были эмоциональными, сексуальными, обладали чувством юмора и, конечно, любили. И, пожалуй, лучшим подтверждением этому являются шумерские любовные песни, в одной из которых говорится:



*Супруг, дорогой моему сердцу,  
Велика твоя красота, сладостная точно мед,  
Лев, дорогой моему сердцу,  
Велика твоя красота, сладостная точно мед.  
Ты меня полонил, дозвожь мне стать,  
трепеца, пред тобой,  
Супруг, я хочу, чтобы ты отвел меня  
в свою опочивальню!*  
(перевод Ф.Л.Мендельсона)

Прошло много сотен лет, исчезли шумеры, и мы никогда не узнаем, как пелась эта песня. Но слова ее волнуют, и вызывают восхищение женщина, которая их написала, и мужчина, к которому они обращены. ■



\* Пантеон шумерских богов очень интересен и заслуживает особого внимания.

\*\* Некоторые ученые высказывают мнение, что шумеры пришли с полуострова Индостан.

\*\*\* Шумерский язык не относится ни к одной из известных языковых групп, и не похож ни на один из известных языков.

# ГОВОРИМ О СЕМЬЕ С ЛЮДЬМИ

*Наш автор Людмила Иванова встретила с Л., который пришел к иудаизму самостоятельно в уже достаточно зрелом возрасте. Его отец был русским, православным, мать – еврейкой из семьи атеистов. Сам Л. вырос в Советском Союзе, не получил религиозного воспитания и до определенного момента придерживался материалистических взглядов. В религию он пришел после того, как пережил опыт, необъяснимый с точки зрения этих взглядов. Причем сначала это было православие и лишь позднее иудаизм.*

**Людмила Иванова (Л.И.)** Что такое семья для людей, исповедующих иудаизм?

**Л.** Отношение к сексу и семье – это часть соответствующей культуры, поэтому сначала я хотел бы отметить некоторые определяющие черты еврейской культуры.

Под культурой я понимаю то знание людей в настоящее время о своей жизни и о себе самих, которое они передают последующим поколениям. Именно благодаря воспитанию в определенной культурной среде люди и становятся людьми. Культура непрерывна и постоянно развивается – разрушите ее, и человек отброшен назад.

Евреи верят, что первоначальное знание они получили непосредственно от Бога, и это знание позволило им сохраниться и развиваться как нации благодаря, в том числе, заложенному в нем принципу единоначалия. Этот принцип обеспечивает управляемость общества.

Но управляемости нельзя добиться без решения проблемы семьи, которая в свою очередь упирается в проблему сексуальных от-

Действующие в различных культурах моральные нормы, в том числе и относящиеся к сексуальным отношениям, основаны, в первую очередь, на религиозных установлениях. Мы заинтересовались тем, что говорят об отношениях между мужчиной и женщиной такие религии как ислам и иудаизм.

## Иудаизм: делает ли нас счастливыми свобода сексуальных отношений?

ношений. Для регулирования всей жизни вообще и, в том числе сексуальных отношений, необходимо было договориться, что считать хорошим, а что – плохим. Так у евреев появляется новая категория знания – нравственность, то есть всеобщее представление о добре и зле. Квинтэссенцией стали десять заповедей Торы, которые христианские народы стали называть библейскими.

В Торе (Библии) четко сформулировано, какие сексуальные отношения допустимы, а какие – нет, установлено, что все, что происходит вне брака, то есть вне ответственности мужчины и женщины за свое потомство, и вне единственной цели сексуальных отношений – родить потомство – это грех.

Именно сексуальные отношения в рамках семьи делают и человека, и его детей счастливыми. На самом деле, большая часть и мужчин, и женщин хотят одного: иметь детей, которым они могли бы передать свое знание и которые могли бы их поддержать в старости. И от состояния семей зависит здоровье детей, здоровье будущих поколений.

**Л.И.** Но ведь не всегда евреи придерживались моногамии?

**Л.** Да, в определенный момент мужчины решили проблему семьи иначе: им было разрешено иметь несколько жен, но не более четырех. Женщины же всегда могли иметь только одного мужа. Таким

образом, обеспечивалось право мужчины воспитывать только своих родных детей. В этом состоит его инстинктивное желание. То же относится и к современному мужчине.

Мусульманство, выросшее из иудаизма, сохранило многоженство, но иудаизм от него отказался.

Я уже говорил о важности сексуальных ограничений для полноценного воспитания детей. Не менее важны они и для сохранения здоровья взрослых. Идея санитарии играет важную роль в иудейской культуре, а ведь именно сексуальные контакты являются наиболее опасными в отношении передачи инфекции.

Для многих соблюдение сексуальных ограничений являлось и продолжает являться непосильным бременем, при этом все-таки очень важно, что такие ограничения заложены в иудейской культуре.

**Л.И.** А возможно ли воспитывать детей так, чтобы они соблюдали эти ограничения?

**Л.** Еврейские семьи живут и воспитывают своих детей в тех же условиях, что и другие, и сталкиваются с теми же проблемами. И одно дело воспитать детей так, чтобы они знали о необходимости соблюдения сексуальной чистоты и старались ее не нарушать, и совсем другое – воспитать их так, чтобы чистота была для них естественной, чем-то самим собой разумеющимся. До этого еще очень далеко.

# РАЗНЫХ ВЕРОИСПОВЕДАНИЙ

Кроме того, хотелось узнать, насколько велик разрыв между установлениями и тем, как сегодня живут реальные люди, и мы решили задать несколько вопросов людям, которые, с одной стороны, являются верующими, а с другой – хорошо знают культуру своих народов.

## Ислам по-сенегальски: традиции и реальность

*Со вторым собеседником мы встретились в маленькой беседке магазина «Белые облака», где, несмотря на кажущуюся тесноту и присутствие других людей, так приятно и легко общаться.*

*Нам предложили чай, и собеседник, Боли Кан, разлил его по нескольким чашкам, пригласив в наш круг других посетителей магазина.*

**Людмила Иванова (Л.И.)** Боли, расскажите, пожалуйста, о себе.

**Боли Кан (Б.К.)** Я – мусульманин из Сенегала, мне 43 года. Кандидат филологических наук, преподаю языки, занимаюсь журналистикой, африканской музыкой и культурой вообще. Родился в мусульманской семье и воспитывался в мусульманской среде.

**Л.И.** Как воспитывали у Вас отношение к семье, сексу?

**Б.К.** По национальности я фульбе. Наши корни – в исламе, мы принесли его в Африку, поэтому у нас нет культа масок, Вуду и так далее, то есть традиционных для черной Африки верований. Культура фульбе основана на исламе, но является уникальной. Наши семьи – патриархальные, основаны на строгой иерархии, где папа – маленький бог, мама – покровительница всех, потом идет старший брат или старшая сестра и так далее. Как правило, семьи очень большие, это уходит

своими корнями в то время, когда большинство занималось земледелием и процветание семьи зависело от количества рабочих рук. Власть старших в иерархии – родителей, старших братьев и сестер сохраняется на всю жизнь.

**Л.И.** В мусульманских домах есть мужская и женская половины. Дети разного пола воспитываются порознь?

**Б.К.** Как правило, мусульманские семьи живут в больших домах, и мужчины и женщины, в том числе и дети, спят и едят отдельно, но остальную часть дня мальчики и девочки проводят вместе. Когда взрослые общаются между собой, дети обычно в этом не участвуют. В отношениях детей и взрослых нет привычной европейцам демократичности: требования отца не обсуждаются детьми.

**Л.И.** У Вашего отца было несколько жен?

**Б.К.** Да, но не одновременно. Только один раз моя мать некоторое время жила вместе со второй женой. Мы называли ее тетей и очень хорошо относились к ее детям. Она тоже не делала различия между своими детьми и моими братьями и сестрами.

**Л.И.** Ваши братья и сестры остались в Сенегале или уехали за границу?

**Б.К.** Кто как. У меня есть брат женатый на бельгийской девушке и

живущий в Бельгии, и сестра, которая замужем за французом. Другие остались дома.

**Л.И.** Семьи уехавших – европейские?

**Б.К.** Сами они остались мусульманами, но, естественно, их семьи отличаются от традиционных мусульманских.

**Л.И.** Но мужчины в этих семьях уже не смогут завести вторую жену?

**Б.К.** Это вообще довольно сложно. Чтобы иметь право на нескольких жен, необходимо удовлетворять очень жестким требованиям. Но мое поколение уже в основном не стремится иметь больше одной жены.

**Л.И.** А как насчет сексуальных отношений вне брака? Есть ли различие в том, как общество относится к мужчинам, вступающим в такие отношения, и к женщинам, имеющим внебрачные связи?

**Б.К.** И те, и другие строго порицаются. Особенно внебрачные дети. Девушку могут выгнать из семьи. Такие отношения говорят о том, что человек просто невоспитан, легкомыслен. Люди не радуются детям вне брака. Таково мнение общества, но люди живут по-своему, особенно современная молодежь. При этом сами они понимают, что вступать в сексуальные отношения вне брака – плохо, и стараются скрывать такие отношения. Вообще о сексуальных отношениях публично говорят редко. В семьях такие разговоры находятся под табу.

**Л.И.** Означает ли это, что дети не получают никакого сексуального воспитания и молодые люди вступают в брак, ничего не зная о сексе?

**Б.К.** Формально сексуального воспитания нет, но в жизни дети узнают о сексе, например, от школьных товарищей. Несмотря на существующую сейчас относительную интеллектуальную свободу, мне легче заговорить о сексе с друзьями,

чем с сестрой. Свадьбе обычно предшествует целый ряд ритуалов. В первых, если я полюбил девушку, я должен сказать об этом своему дяде, и только он может сказать об этом моим родителям, которые решают, нравятся ли им невеста. Дядя с родственниками идет в семью невесты, которая дает ответ на предложение. После того, как обе семьи узнают о предстоящем браке, сестры жениха приходят с подарком в дом невесты – между семьями начинаются дружеские отношения. Потом семьи принимают решение. Семья невесты определяет размер обязательного выкупа, который может быть как довольно значительным, так и символическим. Идет торг, но в случае расставания эта сумма возвращается. Свадьба играется в двух домах: жениха и невесты. После свадьбы заключается религиозный брак в мечети, только после этого жених и невеста могут вступать в сексуальные отношения. Потом празднование может быть продолжено в ресторане, могут проводиться разные игры.

Так бывает в условиях Сенегала, но здесь это было бы по-другому, хотя все равно по-мусульмански. Мусульманам не запрещено заключать браки с женщинами, исповедующими другую религию, но мужчина должен постараться убедить жену принять ислам.

**Л.И.** Что происходит в случае измены?

**Б.К.** Такие случаи у нас большое исключение. Измена женщины почти автоматически означает развод. Общество не одобрит, если мужчина простит позор. Если же изменяет мужчина, то жене решать, разводиться ей или нет.

**Л.И.** Вы рассказали о традициях, которые соблюдаются мусульманами, живущими в Сенегале. А в какой мере соблюдают их те, кто живет, например, в Европе?

**Б.К.** Несмотря на то, что я живу в России, я придерживаюсь мусульманских моральных норм. И своих

детей я буду воспитывать как мусульман. А моя жена – католичка, и я не буду возражать, если она даст им и католическое воспитание. Пусть дети сами решают, какую веру им выбрать. Это что касается меня, но далеко не все относится к вопросам веры так терпимо.

**Л.И.** Что плохого Вы видите в сексуальной свободе?

**Б.К.** Плохо, что мы начинаем воспринимать друг друга только как сексуальные объекты. У мусульман принято смотреть прежде всего на человеческие качества – на то, великодушен человек или нет и так далее. Излишняя свобода сводит человека до уровня животных. У человека кроме инстинктов есть духовная сторона, которая очень важна. Кроме того, излишняя доступность сексуальных отношений в какой-то степени лишает нас удовольствия, которое мы могли бы от них получить. Сексуальные отношения до свадьбы лишают женщину божественной тайны. Мужчина так устроен, что сначала испытывает к женщине сексуальное влечение. И если женщина показывает, что она не только сексуальный объект, мужчина начинает смотреть на ее духовные качества. Возможность иметь близость с разными партнерами – удовольствие ложное, разрушает внутренний мир. И это тормоз для семейной жизни. Конечно, бывают и исключения.

**Л.И.** Большое спасибо. Может быть, Вам хочется что-то добавить?

**Б.К.** Самое главное – уважать и любить друг друга. Я говорю не об эгоистической любви, когда человеку дороже всего собственные интересы. Такая любовь ведет к ревности, агрессии. Мы должны научиться любить по-настоящему, то есть научиться думать друг о друге, давать друг другу. Отдавая другому то позитивное, что у нас есть, мы получаем отклик, начинается взаимный обмен. Такие отношения дают намного больше, чем короткие интимные связи. ■

## Проект

### «Летящие жаворонки!»



**Практическая помощь всем йогам и нейогам, тем, кто хочет научиться вставать до рассвета, бросить вызов своим старым привычкам, кто верит, что может измениться сам и протянуть крылья помощи своим собратьям!**

*В чем заключается наша помощь?*

- Дежурный будит Вас СМС-сообщением в 4.00.
- Вы сообщаете о своем пробуждении ответным СМС.
- В 4.30 все птицы вместе садятся в круг и делают общую настройку – медитацию (15 минут).
- Далее каждый выполняет свой комплекс упражнений, занимается творчеством, любимой работой, чувствуя плечо собрата, ощущая его помощь и поддержку!
- Вновь присоединившиеся молодые жаворонки проходят испытательный срок – неделю. И решают для себя: быть им в круге или нет.

В проекте сейчас участвуют йоги из Москвы, С.-Петербурга, Липецка.

Круг птичий растет!

*Присоединяйтесь!*

*Не откладывая на завтра.*

Пишите, звоните: 8-916-304-51-46  
[tatyanina@iwf.ru](mailto:tatyanina@iwf.ru) ЛяУшка

Я люблю своего мужа!  
Наконец-то я начинаю понимать, что это такое после прожитых вместе 15 лет...

«Мужчина и Женщина – две колонны одного Храма...»

«Я люблю свою жену!» Какая, казалось бы, банальность! Ну кто в наше «свободное» время любит жену, да и вообще «любит»?! Любить жену – не модно, «не принято»... Скажи кому – не поверят! А зачем говорить? И разве любовь требует общественного признания? Но как это возносит на невиданные высоты: влюбиться заново по прошествии 15 лет! С какой высоты надо было упасть, чтобы понять разницу между любовью страстной, юношеской и любовью осознанной, чувственной?

А до этого не любила, использовала, делала ему больно, мучилась сама и называла это «любовью». Любит, значит должен ревновать. А он вроде не ревнует, обидно. Значит не любит? Любит, значит должен хотеть сексуально. А он хочет не только меня, значит и их тоже любит? Выйти замуж девственницей – идиотская идея, наваянная обществом. А девственности и не было. Физиологически. И как это любимому объяснить, которого год ждала из армии?

# ЛЮБОВЬ



# И СЕМЬЯ



А как объяснить женщине с вбитым в нее стереотипом, что девственность для меня не была преградой? Скорее, наоборот – страхом сделать ей больно и неприятно. Зато других штампов – хоть отбавляй! «Должна любить, быть сексуально доступной, но только для меня». Любовь – это доступный секс без амбиций с обеих сторон: только удовольствие. «А вот сюда мы поставим шкаф» – самый страшный «приговор» (после клейма «импотент»)! Смотреть на женщину сквозь спермофильтры – вроде бы, физиологическая норма, но какая обида возникает в душе, когда ревнующая женщина говорит это тебе в лицо! И какая обида, грусть и жалость возникает внутри, когда тебя просто не понимают: не нужно никакой ревности, я и без нее твой!

«Если ты не хочешь иметь со мной детей – я найду себе другую...» Звучит как приговор. Пусть будет как будет...  
Как хотелось, чтобы ребенка при рождении он на руки принял сам, а его настиг страх увидеть это зрелище и остыть ко мне как к женщине! Откуда эти мысли?

Какая была радость за уже обеих «моих» любимых женщин! И какой был страх сделать что-то не так: уронить, сделать неуклюжее движение, просто подумать, что что-то может пойти не так... И огромный страх (вбитый социумом): теперь ты не единственный любимый! Теперь еще один рот... бессонные ночи, пеленки...  
Вернуться обратно в беззаботный секс – не получается. Все подсознательные попытки «вернуть командование» терпят неудачу, здравый смысл терпит поражение против «хочу», «мне надо»... Чей «здравый смысл»? Мой? Или ее?

Раздражает!... Раздражает буквально все: как двигается, ест из кастрюли холодную манную кашу, носит дурацкой формы очки, как длинно и нудно объясняет что-то и кичится своим мнением. Не слушаю. Отворачиваюсь, перебиваю. Надоело. Одно и то же! Ищу другого, пятого, десятого. Все не то, что-то не совпадает. Есть в общении яркие моменты, но жить с кем-то – нет! А с ним все как-то непонятно, обиденно вроде, а вот просто рядом находишься, и тихо так внутри, и ничего больше не надо...

Как все раздражает: полнеющая фигура (казалось бы: что в этом такого если любишь? А может, это мне только кажется?), командирские замашки, безапелляционные навязывания своего мнения, разговоры ни о чем, сплетни и упреки... Какая жуткая депрессия: и эта «бесформенная стерва» умудряется заниматься сексом в свое удовольствие, а я... а у меня... да я... А вот все равно домой идешь не из-под палки: дома внутри тихо, спокойно и умиротворенно. И секс, пускай раз в месяц, но – живой! И за каждым поступком – внимание, искренности, ради которой, не задумываясь, готов в огонь и в воду!

Все, развожусь: не хочу больше так жить. Идем по шоссе 104 километра, трасса Москва – Петушки. В команду попали случайно вдвоем. Менее всего в такое путешествие хочется идти с этим человеком. Идем, и через 30 километров понимаем, что идти комфортно только рядом, на одном дыхании и лучше за руку. Вот она – дорога Жизни, никто не сильнее и не слабее, мы – равносильны, мы – партнеры. Как хорошо это понять, теперь нужно только привнести это в повседневную жизнь, в которой на первое место выпирает собственное «Я».

Блин, ну все, к черту! Хочу быть самим собой, не хочу быть «под каблуком»! Дом-работа-дом-работа... Хватит! Хочу в кабак, хочу пива после работы, хочу... хочу... Пошли все куда подальше! Развожусь! Увольняюсь, уезжаю в Сибирь, куда угодно, чтобы не видеть, не слышать! Дома – уже негде сесть, некуда приткнуться, некуда положить что-нибудь свое,... скоро чихнуть без разрешения не дадут! Да и дом ли это уже? Лучше уж без него, в палатке... А в палатке – почему-то благодать. И тянет домой, вместе... Свобода направления и компас сердца красным по синему показывают: домой! Там он, там! Есть и никуда не делся! И женщина, которая рядом, это не просто «некто с амбициями», это Человек, который ведет других, идет сам, которому просто тяжело идти сквозь кашу в темноте, но он идет. Сам! Мое весло – в помощь, мое плечо – рядом, твоя тяжесть – на двоих! Пусть тебе будет легче. Но это дорога твоя, и я не вправе указывать ее тебе! Надо только посмотреть другими глазами...



Постепенно замечаешь, что рядом живет Человек. Со своими мыслями, делами, интересами, задачами партнера во всем и — быть вместе. Взрывается все: ревность, зависть, собственничество. Накаляется весь склочный характер. В моменты горячего спора и битвы за свое мнение, словно фотография, прожигается сквозь меня моя мама. В таких же случаях она давила на отца и навязывала свое мнение...

Однажды мы спросили у одного хорошего человека: «Как наладить общую сексуальную жизнь?» Ответ был почти моментальным: «А вы уважать друг друга пробовали?» Задумались... При чем здесь уважение? Уважают родителей, бабушек, начальников. А супруга, партнера — как?

Боже мой! Как мы, оказывается, похожи на своих родителей! И как мы не хотели этого! Откуда это взялось? На чем взросло змеей и камнем на душе? Неужели вся наша жизнь строится по программе наших родителей? А я ведь так сейчас похож на отца: так же прощаю все ей и так же мучаюсь от этого... Так же пытаюсь чего-то от нее хотеть, и так же ничего уже не хочу... Так же как он... хотя его уже нет. Зато есть я и его характер. Не хочу быть таким же: знаю, к чему это приводит! Я знаю, что они развелись и жили вместе без общего штампа в паспорте «ради детей»: вопреки всему я сделаю наоборот, я буду жить вместе! Знаю, что папа прикладывался к бутылке: я не буду! Знаю, что он поднимал на маму руку: я не хочу этого делать и не стану! Пускай будет по-другому! Иногда мне приходится это вспоминать и одергивать себя: ты же не хочешь! Не хочу! Пускай будет так, как Я выстрою СВОЮ жизнь!

Вся жизнь строилась «от ума», от «здорового смысла»: «Что толку делать то-то и так-то, если это никому не нужно», если «это не приносит денег»... Жениться — потому что все так делают. Дети — потому что у всех их должен быть, конечно же, и секс у обоих друг с другом. И что оба должны хотеть друг друга... И когда эти стереотипы рассыпались (не сразу, конечно, и не просто так), оставались лишь вопро-сы без ответов: а почему? И вдруг — «уважение»: а зачем и почему именно оно, если должна быть «любовь»? Уважать согласно здравому смыслу? Вроде бы нелепость! Но «любовь» рассыпается так же стереотипно, что я и ощутил на себе в полной мере, а уважение остается, потому что это твое выстраданное. Это не чувство «к ней», это чувство «от тебя». Отдавая — приобретаешь...

## Эпилог

Идем вместе, учимся договариваться и принимать друг друга, как есть. Каждый пришел за своим опытом, но какое счастье — не объяснять, почему ты сегодня не ешь, стоишь с утра на голове или летишь заниматься йогой в Саяны! Человек, также ищущий освобождения, понимает тебя без слов.

Секс, в котором присутствует Бог. Наслаждение друг другом и глубокая медитация. Мысли остановились. После общения мы напоминаем друг другу играющих в песочнице детей, лучики света в уголках глаз, смеемся. Радость. Ра-

дость не встречается в потоке такого общения со старыми стереотипами — здесь не трогать, там не смотреть... Все, все допустимо, все рамки стираются, тело становится текучим, плавным, хочется быть Женщиной с таким Мужчиной и Мужчиной ради такой Женщины. Хочется обнимать, обнимать, делать что-то вместе, все равно что. Слиться воедино. Быть Одним. Хочется услышать, понять, воспринять, отдаваться полностью. Мы вместе пьем из этого источника энергию Жизни, которая помогает нам обоим быть. ■

открывая мир...





# СОВЕТЫ МАМЫ ЛИНЫ

**В жизни каждого мужчины есть ОНА, и в жизни каждой женщины – ОН. А знаете ли вы, как устроены ваши ОН и ОНА? Какими глазами они смотрят на мир и на вас? На каком языке разговаривают?**

**Не все это знают, но все хотят быть понятыми. А чтобы быть самим понятыми, хорошо бы настроиться на понимание.**

**Вот некоторые советы, которые помогут лучше понять ваших ЕГО и ЕЕ:**

**1** СОВЕТ Не полезно в общении с противоположным полом играть в «догадайся, мол, сам (сама)». Эта скромно-загадочная форма в нашем веке перестает работать на пользу. Никто ни о чем догадываться не может (и не хочет) в силу неразвитых сверхъестественных способностей. И вот эти «сложности и туманности» еще и отталкивают.

Зато очень полезно (в любых, даже очень непростых отношениях) открытое эмоционально наполненное общение. Не надо бояться сказать своему возлюбленному (или возлюбленной) о том, что вы чувствуете на самом деле.

Почему бы не рассказать о наполняющих вас чувствах, о ваших ценностях, о том, каким бы вы хотели сделать ваше взаимное общение.

Кроме того, искренность и легкость всегда привлекают.

**2** СОВЕТ Нельзя отодвигать от себя тот факт, что мужчины и женщины отличаются друг от друга не только внешне, но и внутренне. Факт этот, будучи отодвинутым, так и оставит у вас (после неудачных попыток сближения) впечатление, что «все мужики – козлы» и «все бабы – стервы или дуры». Но, придвинув факт непохожести мужчины и женщины и проявив к нему внимание и уважение, можно получить новые возможности и других (отличающихся от предыдущих) ЕГО и ЕЕ.

Вот вам некоторые наши отличия:

– мужчины часто говорят с сарказмом и шутками (чтобы привлечь женщину); речь от природы у мужчин более громкая, с командными нотками, мало «пожалуйста...» и других мягкостей, смотрят на собеседницу искоса, любят говорить о себе, о своих достижениях, энергично жестикулируют и ерзают на месте; не любят просить помощи и им труднее говорить о сокровенном; мало запоминают деталей и мелочей; стремятся быстро решить проблему, не любят извиняться;

– женщины чаще мужчин улыбаются в разговоре, смотрят на собеседника прямее, чаще хвалят и (внимание!) подбадривают говорящего кивком головы; используют слова более вежливые и ласковые, используют разные тембры голоса; любят говорить о событиях во всех деталях так, чтобы вы сопереживали и проживали их вместе; проблемы воспринимают остро эмоционально, чаще извиняются; глечут при любом переполнении чувств.

**3** СОВЕТ Мы не обижаемся на эти отличия (ну, устроены мы вот так по-разному), а стремимся понять устройство партнера, его внутреннюю природу. Для этого и у мужчин, и у женщин есть общие и одинаково ценные инструменты:

- это терпение для вслушивания в то, что говорит собеседник;
- это чтение по положению тела и жестикации, говорящих о волнениях и особенностях вашего партнера;
- это, наконец, взаимное стремление к достижению искренности и легкости в общении.

**Вот так, дорогие мои, мы такие разные и такие стремящиеся друг к другу жители планеты Земля. А главное, что хочется посоветовать – цените общение как величайшую ценность и берегите его! ■**

## Василий Попенченко

Сначала захотелось рассказать о том, как я относился к женщинам раньше – с позиции искателя сексуального партнера. Получилось много страниц, на которых описывалось, как развивался роман и каковы в нем женщины. А главное, то, что написал, было уже не мое, я уже это пережил и увидел себя в этом, и произошло это уже пару лет назад. В том, написанном, женщина была капризным, расчетливым существом, озабоченным собственным будущим, собственным благополучием, собственными удовольствиями. К счастью, была у них и другая сторона: женщины были всегда способны дарить радость, любовь, переживания и страсть.

**Но сейчас я изменился.**

Сейчас я смотрю на женщину как на человека, которому дан шанс измениться в этом воплощении, сделать шаг, большой или маленький. А моя роль – разве лишь не мешать, а при возможности – помочь сделать этот шаг. Я – мужчина, и сексуальное влечение к женщине заложено во мне программой тела на самом глубоком уровне, поэтому если рядом со мной оказывается кто-то благодаря сексуальному влечению, я считаю эту встречу не случайной, ставящей нау-



# ДАВАЙ ОБНИМЕМСЯ!

читься сам и дать что-то человеку, который оказался рядом.

Сразу скажу – я не доктор и не спаситель душ, так что за сложные случаи никогда не брался и не берусь. Набор моих инструментов изменился, но незначительно. К взаимоотношениям мужчины и женщины, основанным на сексе и флирте, добавились возможность совместной деятельности для достижения конкретной цели и возможность вести беседу, например, обсуждать вопросы духовного поиска. Правда в связи с появлением новых способов общения уменьшилась роль секса, и это скорее хорошо, чем плохо, – энергия высвобождается на что-то другое.

Сами женщины, конечно же, не изменились с изменением моего к ним отношения, каждая находится на своем этапе осознания своего эго и самой себя. Они и сейчас в большинстве болезненно относятся к своей привлекательности: некоторые постоянно проверяют, как они выглядят, некоторые уверены, что выглядят потрясающе. Есть и такие, что не слишком заботятся о том, как они выглядят. Но практически во всех них чувствуется недовольство своим внешним видом.

Так же, как и всегда, любая женщина озабочена своим будущим и отводит в нем мужчине важную роль. Лет до 22 каждая девушка искренне верит в свою единственную любовь. Может любить даже на расстоянии, если есть хотя бы намек на принца на белом коне. Или хотя бы просто принца. Или даже не принца – просто хорошего парня. А часто даже и разгильдяя, но ее парня. Позже женщина озабочена замужеством, а ближе к 40 и позже, если она замужем, сохранением ра-

мок и условий своей жизни. Значительно реже женщина озабочена карьерой. Вопрос карьерного роста для мужчины очень важен, совсем не много я встречал мужчин, свободных от этого, но то, что происходит у мужчин, я не могу назвать озабоченностью.

Возможно, играет свою роль и то, что общество наше наполнено мужской энергией, оно – мужское, в нем ценится способность пробиваться, сила, жесткость – типично мужские черты. В существующем обществе женщины редко находят применение вложенным в нее природой качествам: мягкости, нежности, способности к компромиссу, интуиции...

Создать новое, сбалансированное общество, в котором будет поровну мужского и женского – сверхзадача, общество изменится вместе с человечеством. А начинать каждому нужно с себя, поэтому я стараюсь помогать тем, кто рядом.

К сожалению, далеко не всегда желание помочь кому-то разобратся в себе встречается адекватное понимание и при-

ятие: как женщины, так и мужчины не хотят видеть себя настоящих и редко стремятся увидеть причины своих поступков. Часто это приводит к ссорам или даже разрыву. Женщины значительно более эмоциональны, чем мужчины. Если радоваться с женщиной мужчина чаще всего способен, то раздражаться, входить вместе с ней в состояние истерики для мужчины разрушительно. Как бы хотелось

дать возможность женщине увидеть себя в раздражении, почувствовать, что при этом меняется в теле, увидеть, как прожигается огромная уйма энергии, а главное – кто или что внутри нее потребляет эту энергию и подталкивает женщину к такому состоянию!

Не буду скрывать – я тоже стараюсь учиться у всех людей, встречающихся мне, и в особенности у женщины. И я имею такие же комплексы, страхи, стереотипы, как и все остальные, и стараюсь осознать их. Я стараюсь уважать женщину, ее свободу – внутреннюю и внешнюю, – даже ее желание страдать.

У каждого из нас – свои собственные «начальные условия»: карма, набор генов, условия жизни и воспитания в детстве, и все это – неслучайно. Как неслучайно и то, что каждая женщина родилась женщиной, а каждый мужчина – мужчиной, включая, естественно, и меня самого. Мы, мужчины и женщины, созданы друг для друга. Созданы для того, чтобы помочь друг другу измениться, вырасти и подойти хотя бы на шаг ближе к осознанию и затем выполнению своей жизненной задачи. Давайте обнимемся и поможем друг другу! ■





### Давно размышляю...

Когда, в какой момент утонченный возвышенный юноша, слагающий стихи своей прекрасной возлюбленной, и она, очаровательная нежная девушка, превращаются в безрадостную и недовольную пару, которая по малейшему поводу, а то и вовсе без него, раздражается и скандалит. Злобно и неистово.

Так было со мной, так было с моей сестрой, с друзьями, так происходит вокруг.

Это не одномоментный процесс, это как некий сосуд, который, наполняясь с течением времени мелкими обидами, недомолвками, достигнув критической точки, начинает извергать зловонную массу. И прекратить процесс, как правило, удается лишь ценой отдаления, закрытия чего-то в себе.

### Почему мы обижаемся?

Да потому что разные. Непохожесть партнеров – как разность потенциалов. Чем сильнее, тем больше притягивает. Притягивает для того, чтобы познать и принять те виды и формы энергии, что существуют во Вселенной.

# ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ

## Принять?

Но у каждого из нас есть заранее подготовленный костюмчик – идеальный образ любимого, созданный и вынашиваемый на протяжении всей жизни. Чаще этот костюмчик и примеряем. И втискиваем, и подгоняем. Не костюмчик под партнера, а партнера под костюмчик.

Ходить постоянно в таком костюмчике совсем не хочется – не по фигуре он. Усилия по поддержанию идеального образа требуют немалой затраты энергии. А чем дальше, тем больше отнимают все силы – требования-то растут!

## Что делать?

Учиться кройке и шитью. Чтобы не втискивать любимого в готовый костюмчик, а творить, постигая искусство создания нового, доселе невиданного.

## Итак... Мы приглашаем

Авторская методика ЛяОНальского TWIN-массажа сочетает все виданные и невиданные приемы массажа.



### МЕРИЛО ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

По данным газеты *The Times*, главным мерилем женской красоты всегда была тонкая талия. Об этом сообщила миру группа исследователей во главе с Девандрой Сингх из Техасского университета в Остине.

Исследователи проанализировали 345 тыс. литературных произведений, написанных с XVI по XVIII век, а также некоторые памятники индийской и китайской романтической поэзии I-VI века н.э.

Прочитав эти книги, ученые пришли к выводу, что тонкая талия привлекала поэтов прошлого по исключительно прозаическим мотивам. Она свидетель-

ствует о здоровье женщины и способности к деторождению, чему способствует высокий уровень эстрогена в стройном организме. Тучность же говорит о пониженном уровне эстрогена и повышенной уязвимости перед болезнями. Именно поэтому мужчины во все времена выбирали стройных подруг.

*Источник: Деловая газета Взгляд*

### СМОТРЕТЬ НА ГРУДЬ ПОЛЕЗНО

Проведенное немецкими учеными исследование показало, что рассматри-

# КОСТЮМЧИК СИДЕЛ

## Непростая задачка?

Но природа позаботилась об этом. Соединив нас, таких разных, она дала и механизм, обучающий услышать и понять друг друга. Это язык тела.

Эффект от выяснения отношений с помощью слов всем известен – попробуй-ка не дать волю накопившемуся раздражению! Совсем иное – разговор двух тел. Когда телесное общение происходит с доверием и удовольствием, растворяются недомолвки и недопонимания. Приходит осознание близости и единства.

## Но всегда ли тело способно раскрыться навстречу другому телу?

Для этого Телу нужна любовь. Не сравнение с идеальными формами, которые предлагают глянецовые обложки журналов и рекламных щитов. А

## Вас в Путешествие!

Выбор определяется только тем, каков запрос Вашего Тела!

8-910-483-07-68, 8-916-304-51-46 [Lyaonal@mail.ru](mailto:Lyaonal@mail.ru)

вание женской груди очень полезно для здоровья мужчин и увеличивает продолжительность их жизни, сообщает РСН. Наибольшую пользу приносит длительное наблюдение груди в разных ракурсах.

В течение пяти лет исследователи наблюдали за 200 мужчинами, и оказалось, что те из них, кто наслаждался разглядыванием пышногрудых красоток, имели в результате более низкое кровяное давление, более спокойный пульс и были менее подвержены сердечным заболеваниям по сравнению с теми мужчинами, кто не смотрел на женскую грудь ежедневно.

Доктор Карен Везерби, проводившая исследования, написала в Медицинском альманахе Новой Англии следующее: «Всего лишь 10 минут наблюдения прекрасных женских форм равноценны 30-минутной тренировке по аэробике. Сексуальное возбуждение улучшает сердцебиение и циркуляцию крови. Несомненно, рассматривание женской груди делает мужчин здоровее – несколько минут ежедневно уменьшают риск сердечного приступа вдвое. Мы уверены, что среднестатистический мужчина может на 4–5 лет продлить свою жизнь, любуясь женской грудью».

Источник: Деловая газета Взгляд

## АНЕКДОТ В ТЕМУ

*Адам спрашивает у Бога:*

– Почему у Евы такие глаза красивые?

– Чтобы ты любил ее.

– А почему у Евы такие волосы красивые?

– Чтобы ты любил ее.

– А почему грудь такая красивая?

– Чтобы ты любил ее.

– Господи! Ну почему же она такая дура?

– Чтобы тебя любила.



осознание, как прекрасно Оно в своей неповторимости.

И наполнится Тело тогда удовольствием и радостью Жизни и ощутит, как прекрасны иные Тела!

## Любовь...

### Почему это так непросто?

И спросила Наль у ЛяУшки: «А что ты, ЛяУшка, делаешь, когда Ничего не делаешь, то есть когда делаешь массаж???».

И ответила ЛяУшка Наль: «Я просто показываю Путь, куда стремится каждый, стремится Душа, но идут Немногие... И мы, Наль, делаем это вместе – показываем Путь!

Есть на Теле у Человека и у Земли Точки Доступа – Точки Знания об Истинной Природе Вещей. Люди, пришедшие на Землю, забыли, кто они, и откуда пришли. Живут и маются, томятся в своих физических телах, ответа не находят и однажды приходят к нам... на сеанс Массаж!

Мы все втроем садимся в Прекрасную Белую Лядю и совершаем Путешествие к Истокам!»

Амели

*Посвящается дорогому моему сердцу Учителю,  
ведущему людей путем любви и радости*

Здравствуй, Байкал, ну вот мы снова вместе! Взавшись за руки, они медленно зашли в тихую хрустальную воду. Ноги обожгло ледяной прохладой. Год назад вода была теплее! Еще шаг – и фонтан брызг разлетелся в разные стороны, сверкая в знойном полуденном солнце. Байкал манил как всегда, завораживал своей мощью и красотой, хотелось плыть и плыть вперед в его бескрайнее синее море, ощущать единство с этим огромным живым миром, по-отечески ласково обнимающим их, так легко и беззаботно от-

давшихся его волнам. Они плыли рядом, касаясь друг друга. Становилось холоднее... Наконец, легко подхватив, он вынес ее на берег и положил на теплые гладкие камешки у самой воды. Нежно провел рукой по сверкающей в солнечных лучах коже. Чуть задержался на любимом изгибе бедра, наклонился, поцеловал... Потом лег рядом, обхватив ее руками и прижавшись к ней всем телом. Впереди на голубом небосводе темнели неровные скалы. Прошел уже целый год, как у самого их подножия Байкал обвенчал их души, жизни и сердца. Сколько за это время осталось в прошлом: мест, людей, событий, – рядом всегда была их любовь, которая прорастала в водовороте многочисленных встреч, прощаний, ожиданий и долгих разлук. Любовь заново открывала им Мир – мир ярких красок и неведомых ощущений, мир радости и гармонии. Он следил, как по ее сверкающему в лучах заходящего солнца телу стекали капли воды. Прикоснулся к ее мягкой коже... Она обернулась и, как распускающийся навстречу солнцу цветок, раскрыла ему навстречу руки...

Впереди была их свадьба...

Темная мгла окутывает ночной Аршан – это особое место, олицетворяющее мужскую силу, мудрость, хранящее глубокое древнее знание. Ни звездочки на небе, ни шороха. Весь мир застыл, все спит, кроме горной речки, шумящей вдали. Но звенит будильник, и сквозь отголоски сна она ласково прижимается к нему

## ВОСХОЖДЕНИЕ

лицом. В палатке холодно и немного сыро. В душу входит страх – впереди ночной поход в лес вдвоем... Опять шаг в неизвестность, когда в жизни все так счастливо, устойчиво и спокойно. Зачем испытывать друг друга и судьбу? А вдруг что-то изменится в их отношениях не в лучшую сторону? «Вечно тебя тянет в разные авантюры! – мучительно путаются в ее сонной голове мысли. – Боже, сколько еще придется сделать этих шагов вперед по жизни в темноту и неизвестность!? Было бы хорошо уже, наконец, избавиться от страха перед неизвестностью. Раз решили – надо идти и не сомневаться. Не отступать же, в конце концов».

– Любимый, прости меня, но мне так страшно идти ночью вдвоем в лес, холодно сейчас, а вдруг дождь, смотри, какая неустойчивая погода все последнее время. В горах свои законы. С ними лучше не шутить.

– Ну что, ты, любовь моя, все будет хорошо, мы же вместе, я в себе уверен и ничего не боюсь, ты можешь на меня положиться. – Он нежно обнимает ее за плечи, притягивает к себе ее лицо, улыбается, целует мягкие губы. По телу расходятся волны доверия, тепла и уверенности. Они

встают, приветствуют мир, делают глоток горячего чая, и вот уже перед ними лежит прибитая дождем пыльная проселочная дорога...

Тишина этой аршанской ночи звенит в ушах. Свет тусклого фонарика делает загадочными самые простые предметы: небольшие камни превращаются в огромных экзотических животных, спящая на земле корова – в ветвистое живое дерево, сосна – в лучшего с взъерошенными волосами. Им радостно идти вместе, крепко взявшись за руки, ощущая вдвоем безгра-

ничную свободу. Только они и ночь. Ничто и никто не мешает их общению. Дорога уходит в лес. Сосны, кедры, березы удивленно шумят и склоняют к ним свои лица. Жутковато. Но деревья понимают людей быстрее, чем те успевают объяснить им цели их ночного визита. Сосны посылают им вслед поток доброго света и тепла. Тепло разливается по телу. Приятно, когда тебя понимают и принимают. Темнота становится светлее. Ноги легко идут вперед. Перед их глазами открывается священная поляна.

В воздухе пахнет тайной, она стелится прозрачным дымчатым покрывалом по траве, овеивает деревья, Хайморский дацан, парит в небе над долиной и прячется за чернеющими на сером небосклоне горами. Души их наполняет покой. Ощущение благоговения перед этой тихой гармонией природы открывает их сердца навстречу друг другу. Обнявшись, они тихо входят в неизвестный мир.

У двух раскидистых мощных кедров прощаются с хозяином Аршана. Здесь его владения заканчиваются. Лесная дорога убегает вверх. Фонарик уже давно погашен. Глу-



бокое единение с природой помогает легко, несмотря на полную темноту ступать по прохладной обильной росе и не нарушать своим присутствием окружающий сон природы. Радостно ощущать близость друг друга, вместе вдыхать пьянящий влажный ароматный воздух. Ни шороха, ни ветерка – лишь шелест травы под ногами. Вокруг огромное бескрайнее пространство любви окружающего мира. В такие минуты ты чувствуешь себя его неотделимой частью: частью леса, неба, земли – дышишь с ними в унисон, наполняясь свободой и покоем.

Он и она спешат навстречу своему расцвету. Вдруг что-то заставляет их замереть на месте и углубиться в себя. Они обращаются к хозяину места, достают пряник, делят его на две части, и каждый несет свою половинку лесу. Она протягивает пряник в темноту – там очертания дерева – это береза струится вниз своими нежными ветками.

– Дима, ты с каким деревом стоишь рядом? – спрашивает она, потихоньку начиная осознавать происходящее.

– С кедром, – отвечает в темноте его мягкий голос. «Странная случайность», – пронесется у нее в голове.

Хозяин этого леса, величественный седой старец, пропускает их в свои владения с единственной просьбой ничем не нарушать дремлющее пространство. Постепенно оно остается позади, и они приближаются к бурной горной реке, которая, как лесная нимфа, весело скачет по камешкам, заливая все вокруг своим звонким смехом. Грозный муж в расцвете лет, хозяин леса за рекой, околдован звенящим очарованием своей соседки и ревностно следит за

тем, чтобы никто не нарушал ее воды и не мешал ее девичьим шалостям. Успокоив его своим доброжелательным приветствием, они приближаются к цели своего путешествия – Чаше Девственниц.

Загадка – в полумраке уходящей ночи вода тает в белоснежном тумане. Она присаживается на берег и обращается к воде с молитвой... Он зажигает свечи вокруг Чаши. Медленно приближается рассвет, окрашивая небосвод в нежно-розовые тона. Она сбрасывает с себя одежду и

благодаря раннего летнего утра. Слегка моросит теплый дождик, и его капельки, как хрустальные слезинки, мягко скатываются с листьев прямо во влажную томящуюся желанием землю. Каждый кустик, камень, цветок, дерево радостно открываются навстречу новому дню. Новый день снимает покрывало ночи с природы, открывая ее девственную чистоту.

Они загадывают желания у Обо, бросают монетку и бегут обратно вниз под гору, по колено мокрые от росы и безумно счастливые. И едва не наступают на выстави-

вшую посреди дороги свой нос кедровую шишку, которая как будто говорит: «Не проходите мимо, я жду именно вас, видите, как ярко я расположилась здесь посреди дороги, я – ваш подарок на память от гостеприимного хозяина». Ну, какая свадьба без подарков, даже в лесу это понимают! Они с благодарностью принимают дар и идут дальше. Из леса выбегает белка и скачет вдоль дороги, заменяя им праздничный кортеж, смешно перес-

какая с ветки на ветку и не отставая от них ни на шаг. «Вот проказница, попрошайничает, наверно, надо бы ее печеньем угостить – свадьба все-таки»...

Аршан встречает их своей нарастающей утренней суетой. Они полны радости, тишины и умиротворения. Подготовка к Восхождению прошла удачно – это немного кружит голову, как любой заслуженный успех. Но мысль о том, что предстоит испытать сегодня ночью, не дает полностью расслабиться и порадоваться победе над страхами и сделанным открытиями. «Ожидание иногда бы-



входит в живую воду. Ледяной холод пронзает тело, обжигает кожу, чувствуется, как вместе с ним проникают внутрь новые живительные силы. Вода уносит ненужные сомнения, страхи, печали, оставляя место для новой целостной жизни в любви и радости. Вода выталкивает ее в руки любимого, который нежно поднимает ее и несет на гладкий просторный камень, растирает в своих мягких ладонях ее маленькие ступни и согревает их своим горячим дыханием. «Как прекрасна жизнь в такие мгновения...» Вокруг просыпается и ликует природа. Все пронизано нежностью и

вает хуже самого испытания», – думает он.

Впереди – день отдыха, сборов и внутренней настройки. Он пролетает так быстро, что они даже не успевают почувствовать, что с ними происходит. Калейдоскоп событий: сон в палатке, купание в ледяной Кынгарге, кафе с детьми, магазины, сборы, общение с друзьями – все проносится как в тумане.

У нее на душе легко и радостно, все страхи унесла вода своим стремительным потоком, она верит в своего спутника и с предсвадебным волнением ждет предстоящего испытания. Чаша Девственниц смыла ее страхи и неуверенность. В теле все же чувствуется разбитость, весь день клонит в сон. Слабость после бессонной ночи, нет сил, даже передвигаться по ровной поверхности. «Господи, только бы сегодня ночью тело не подвело, – мучают его мысли. – Опыта не спать несколько ночей подряд и при этом идти у меня нет. Вдруг тело не будет меня слушаться». Настроение не очень... Вечер сгущает сумерки, напряжение внутри нарастает. Они собирают вещи, кладут в один большой рюкзак. Их получается немало.

– Давай, я тоже возьму себе наш маленький рюкзачок, – предлагает она.

– Хорошо, – безрадостно соглашается он. Засыпают рано, часов в десять, каждый в своем углу большого спальника...

В половине первого ночи звенит будильник. Нет желания даже шевелиться, не то чтобы вставать. Проходит время. В темноте слышится голос:

– Эй, влюбленные, вы женитесь-то собираетесь? Вас Пик ждет. Ну-ка вставайте, а то к рассвету опоздаете, – слышится голос дежурной по лагерю Ольги.

Холодно. Они медленно покидают теплый спальник. Он обеспокоен:

– У меня ноги ватные, как идти, не знаю.

– Любимый, все будет хорошо, ты же понимаешь, это с непривычки. Ты же никогда не бодрствовал две ночи

поряд. Организм просто не понимает, что с ним происходит. Не волнуется, мы же вместе.

Выходят из палатки, над головой безоблачное звездное небо и полная луна. «От луны даже серпа не видно. Природный фонарь отключили, придется на свой портативный рассчитывать». Приветливое обращение к миру и к Пикку Любви. «Ох, сурово будет сегодня, – интуитивно чувствует она настроение природы, – лишь бы дождя не было». Они собираются и идут в гостевой дом «Приют альпиниста» за проводником, чтобы он указал им выход на тропу на Пик Любви. Виталий открывает ворота:

– Ребята, вы что опаздываете, уже половина третьего. Ну и фонарь у вас, здоровенный больно. Давайте я вам свой маленький дам – налобный, – ворчит проводник Виталик, заваривая им свой прославленный травяной чай в термосе.

И вот, наконец, они стоят на пути к своей любви и друг к другу, совершенно одни в этом темном мире у подножия огромного, исчезающего в бездонной ночи Пика, который им предстоит покорить вместе со своими страхами и сомнениями. Природа затихла, закрылась и спряталась от них, оставив их один на один друг с другом и с их испытаниями.

Каким он будет их путь, их первый рассвет? Как их встретит Пик Любви? Что нового они откроют за это время, не оттолкнет ли это их друг от друга, или наоборот – они станут ближе и их любовь станет еще ярче и горячее? – весь этот хаос мыслей переполняет их сонные головы. Но стоять некогда, и они отправляются вперед.

Первые шаги даются ужасно. У него ноги отказываются идти, тело не слушается. Часто приходится останавливаться, дыхание сильно учащается. Пройдя так минут тридцать, он садится на землю, опускает голову и плачет. «Так не должно быть, любовь моя, я могу и хочу...» – его сердце рвется от любви, стремления идти вперед и бессилия сделать еще один шаг.

– Прощу тебя, – говорит он, – пообещай мне, что ты не будешь пытаться успеть к рассвету, и...

– Любимый, – она опускается рядом на землю, нежно обнимает его плечи, – я очень тебя люблю, не важно когда мы дойдем туда, я верю, что силы к тебе вернутся и ты с этим справишься, я в тебя верю всей душой, даже больше, чем ты сам в себя веришь. Все будет хорошо. Ты вчера мне сам так говорил, когда я ночью запаниковала. Давай рюкзаками поменяемся на время, пока ты в себя не придешь.

– А ты как сама?

– Отлично, я прекрасно себя чувствую, сил хватает, – отвечает она, а сама думает про себя: «Сейчас все хорошо, но я то знаю, что это «хорошо» часа через два-три может закончиться и тогда уже тебе придется нести оба рюкзака, а может и меня заодно с ними. Ладно, прочь, дурацкие мысли. Боги, обращаюсь к Вам, я не отступлюсь ни за что». – Пойдем, я тебя очень люблю, ты сильный, и у тебя все получится.

Проходит полчаса, и он уже почти в свободном ритме поднимается вверх. Тошнота и слабость прошли, а любовь, сила воли и жажда жизни взяли свое. Они счастливы, спокойны и движутся вперед.

Путь их лежит по кем-то очерченному коридору. В нем нет никого кроме них, они наедине друг с другом и со своими мыслями. Природа и окружающий мир выступают в роли сторонних наблюдателей, а не участников, как это было, когда они шли на Чашу. Постепенно она начинает уставать, сначала меняет большой рюкзак на свой маленький, потом чаще делает остановки. Он подбадривает ее, шутит. В темноте плохо видно дорогу. Начинается крутой подъем, земля, щебень скользят под ногами. Она идет впереди и выбирает путь поудобней, он страшит ее снизу. И вдруг она понимает, что дальше ей некуда ставить ногу, а идти вперед нужно, со всех сторон их окружают отвесные скалы. Моментально приходит осознание, что он с тяжелым

рюкзаком и нарушенным из-за этого равновесием не сможет безопасно подняться даже туда, где она сейчас стоит. Надо срочно принимать решение, как идти дальше, так как удержаться неподвижно почти невозможно, одна нога почти висит в воздухе, вперед идти нельзя, а сзади ее любимый человек почти теряет равновесие. Опасность близка. В сумерках почти не видно, куда лучше двигаться. И вот любовь приходит на помощь. Она чувствует, что надо идти в обход справа от скалы, и с его помощью перескакивает на соседние выступы. Он, стоя на одной ноге, держась за воздух, изо всех сил подталкивает ее далеко вверх, она быстро уцепившись, вытягивает его к себе. «Уф-ф-ф-ф... Спасибо, любимый». – «И тебе спасибо. Окажись здесь в одиночку – давно бы разбились». Опасность осталась позади. Если бы не любовь к нему, она не пошла бы в обход, а рвалась бы вперед, рискуя, как часто это делала в жизни, и тогда неминуемо бы сорвалась.

Постепенно в ней поднимается безотчетное раздражение на все: на свое тело из-за отсутствия сил, на темноту, которая мешает идти, на него, у которого приходится просить поддержки, а это оказывается так трудно – просить о помощи пусть даже любимого человека. Идти становится с каждым шагом все тяжелее. Остановки становятся все чаще и чаще. Он уже несет два рюкзака и сам разведывает путь, одновременно страхуя ее.

– Дай руку, помоги через дерево перелезть, – слышится ее слабый голос. Сердце учащенно бьется. Силы на исходе: еще шаг – и она замертво падает на землю. Ни вода, ни шоко-

лад не помогают, только его любящее, заботливое сердце и необыкновенной красоты рассвет возвращают ее к жизни, и она идет дальше.

Иногда дорога кажется нескончаемой. Вокруг на фоне неба появляются очертания гор, за ними – розовато-фиолетовый рассвет. Она идет медленно, тяжело дыша.

– Анютик, любимый, посмотри, не кажется ли тебе, что ради нас держивают рассвет? Мы идем уже давно, седьмой час, а солнце все не показывается.



– Может быть, – чуть слышно отвечает она. Вот уже последние триста метров до Пика, они оставляют у его подножия свои рюкзаки, берут с собой только самое необходимое и поднимаются дальше, крепко держась за руки. Она не в состоянии уже сделать ни одного шага без его помощи. Кружится голова, воздух сжимается в груди, сердце отказывается биться... Но в душе нет никакого страха, никакого сомнения, только вера, что они дойдут, и глубокая усталость от пройденного пути.

Вот он, наконец, долгожданный момент: они вместе стоят на вершине,

между небом и землей, крепко обнявшись, страшно усталые, но очень счастливые. Два начала, женское и мужское: женская вера и мужская сила, женская интуиция и мужская мудрость, женское терпение и мужская надежность, переплетаясь воедино, прошли этот путь к вершине, покрывая свои страхи и сомнения, вовремя протягивая друг другу руку помощи. Он и она слились в одно целое на вершине Пика посередине бескрайнего мира любви и гармонии...

Ветер радостно развеивал ее волосы. Позади ее головы, как ореол, поднималось во всей своей ослепительной красоте яркое солнце и золотило ее пряди.

– Только ветер, солнце и горы знают, как сильно я тебя люблю!

Самый долгожданный рассвет в их жизни окрасил мир нежно-розовыми красками, зазолотил вершины, дунул ароматом горных трав и застонал ветром в глубоких ущельях. Какая любовь – такой и рассвет!

Путь их любви – это путь ощущения живой жизни, во всех ее радостных и горьких проявлениях. Когда сердце распахнуто настежь, в него наравне входят и блаженство от безграничной красоты мира, и боль от собственного несовершенства. В любви все едино: и сладость и горечь. Любовь – это открытость и приятие: и себя, и любимого, и всего мира. Любовь – это покой и страсть, это тишина и буря, это взлет и падение, это пик и бездна – пик боли и бездна радости, составляющие одно целое, название которому ЖИЗНЬ. ■

# Экспедиция В НЕИЗВЕСТНОЕ

Несмотря на изобилие информации и волну интереса к востоку, об Индии по сути мы знаем не так много. Так что ассоциативный ряд обывателя редко заходит дальше избитого: экзотика, индийские фильмы, йоги на гвоздях, Саи Баба да чайные пакетики Ява-Гита-Нури. И лишь немногим удастся заглянуть в глубь этой удивительной страны и ее традиций. И не просто заглянуть, а найти для себя в них нечто важное.

Любпытство подтолкнуло меня на беседу с Юлией, недавно вернувшейся из путешествия по северной Индии.

**Соня Смирнова (С.С.)** Юля, почему именно Индия, а не Черное море, например?

**Юля (Ю.)** Черное море для меня уже не так интересно, это известное. А к Индии мне пришлось готовиться. Эмоционально, духовно. Это

иная страна с другим менталитетом.

**С.С.** Соответствовали ли впечатления от этой поездки твоим представлениям об Индии?

**Ю.** Трудно сказать... Я не могу сказать точно, чего ожидала – это

была как экспедиция в неизведанный мир.

**С.С.** Ты упомянула про иной менталитет. А в чем он собственно выражается?

**Ю.** Мне показалось, что индусы похожи на толпу больших детей. На улице тебя все пытаются обжудить всеми способами, но это не со злости. Это своего рода игра, в которой тебя либо удастся обвести вокруг пальца, либо нет. И если индусу не удалось тебя обмануть, это несколько не мешает ему продолжать с тобой мило общаться дальше. Я, конечно, не имею в виду случаи наглого обмана.

А вообще, я увидела в них те черты, которые раньше были и у нас. Если нужна помощь – все стараются тебе помочь, подсказать. И если раньше, до поездки, у меня был лишь поверхностный интерес к Индии (как у европейца к экзотике), то после знакомства с представителями этой страны возникло желание проникнуть более глубоко в культурные традиции. Появился интерес к индусам как к представителям этноса.

И еще, у меня сложилось впечатление, что индусы – нация практическая и при этом крайне сентиментальная. Могут рыдать всем кинотеатром над какой-нибудь сценой, а потом коллективно мечтать о вечной любви.

**С.С.** На каком языке сейчас говорят в Индии?

**Ю.** Существует 200 разных



языков. Государственные – хинди и английский.

**С.С.** Изменилось ли в тебе что-то после поездки?

**Ю.** Исчезла европейская поверхность (в восприятии мира) и возникло стремление к искренним отношениям между людьми. Именно в Индии я впервые увидела по-настоящему нежные отношения внутри семейных пар. Хотя встречались и другие семьи: мужчина идет впереди, жена плетется сзади, особенно это ярко выражено у мусульман.

**С.С.** Насколько там распространено мусульманство?

**Ю.** В больших городах каждый четвертый-пятый – мусульманин. Мусульманские пары видно сразу: жена в хиджабе, мужчина с ребенком (если это мальчик) всегда впереди. А брачные союзы между индусами и мусульманами осуждаются как со стороны одних, так и других.

**С.С.** Существует ли кастовая система?

**Ю.** Она запрещена официально, но до сих пор еще жива. В каждой части Индии своя сложная кастовая и подкастовая системы. И она совсем не такая, какой мы ее привыкли понимать из школьных учебников по истории. Но это уже отдельный разговор.

**С.С.** А сама Индия какая?

**Ю.** Очень разная. И нельзя по одной ее части судить обо всех остальных,

там все может быть с точностью до наоборот. Пытаясь фотографировать из окна автобуса, я поняла, что нет смысла делать отдельные снимки, а надо постоянно снимать на камеру – настолько резко менялись виды почти каждые пару минут. Еще меня поразила очень высокая плотность населения, средние и нижние касты живут крайне скученно. И в то же время часто встречаются огромные огороженные территории, такие как Тадж-Махал, территории храмов и парков, где практически никого нет. И рядом улицы, где жмутся дома, окна в окна. Именно поэтому в Индии большая степень общественного контроля, все знают, кто что делает. С одной стороны – хорошо: высокая раскрываемость преступлений. Но вообще устаешь от этого. Меня немного раздражала общественность жизни. Вот даже в гостинице: вместо обслуживающего персонала – обслуживающая общественность. Так что все прилегающие к отелю улицы и рынок всегда были в курсе моих дел!

**С.С.** Ты путешествовала одна. А насколько там принято женщинам ходить по улице одним?

**Ю.** В Нью-Дели это не настолько строго. Я встречала индусок, которые ходили одни, видела женщин за рулем и даже на мотоциклах. Когда я ходила одна – многие пытались познакомиться, пытались помочь,



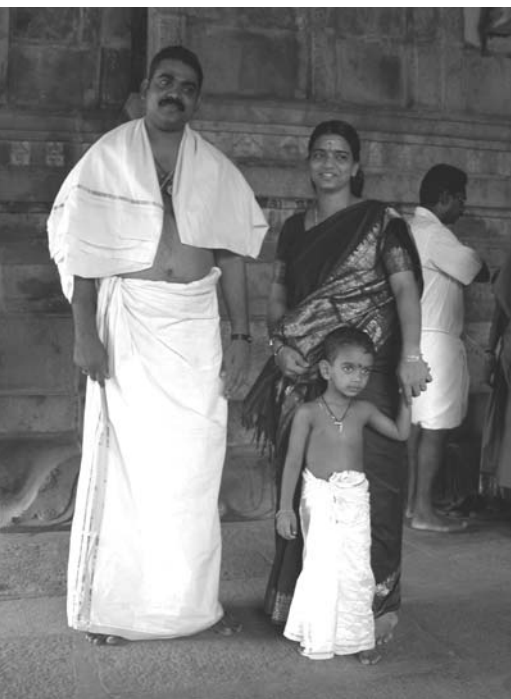
Юлия во время поездки по Индии

хотя были и довольно неприятные и навязчивые знаки внимания. Так как к одиноким русским женщинам вообще принято относиться с предубеждением.

**С.С. ?**

**Ю.** Как я узнала позже, 2-3 года назад из Индии депортировали несколько тысяч русских и украинцев проституток, успевших изрядно испортить репутацию всех россиянок. До сих пор в некоторых гостиницах могут не поселить одинокую русскую даму. К проституции там отношение очень строгое. Если хозяина гостиницы уличат, для него это может закончиться тюрьмой. И когда все поняли, что я не проститутка – отношение ко мне изменилось кардинально. Безусловно, на это повлияло и то, что я стала носить длинную одежду.





**С.С.** А как одеты сами индианки?

**Ю.** Большинство в традиционных одеждах, и в то же время многие одеты по-европейски. Но что меня поразило – так это одяние женщин-полицейских. Одни

были в мужской военной форме, другие в сари цвета хаки. Смотрелось все это крайне экстравагантно! Хотя больше меня поразила внимательность и подчеркнутая любезность индийских служителей порядка.

**С.С.** Есть мнение, что индусы не едят мясо, это так?

**Ю.** Все зависит от традиций семьи. Большинство индусов действительно не ест мясо, хотя в гостиницах есть набор мясных блюд, в том числе и меню со свинойной.

**С.С.** Какие сейчас основные религии в Индии?

**Ю.** Индуизм, ислам, сикхизм. Индусы очень религиозны, традиционны. У них есть свойство сохранять знания и информацию. Плюс – толерантность к другим культурам. Не замечала никаких проявлений нетерпимости по отношению к другим народам и верованиям. И при этом всем чувствуются сильные темпы развития страны. Везде огромные стройки. Ощущение, что эта страна динамично развивается.

**С.С.** Ты говорила, что тебя по-

разили отношения внутри семей. Расскажи про это...

**Ю.** До сих пор большая часть браков – по договору. Разыгрываются трагедии, прямо как в фильмах: родители женили, а любовь в другом месте. Это как раз та часть традиции, понять которую сложно. Мне довелось увидеть разные типы семей. В основном уклад – патриархальный, так как на мужчину возложена большая ответственность за семью, они больше работают. Женщины работают тоже: в высших кастах для развлечения, в бедных – чтобы не умереть с голоду; видела индианок, которые несли на голове внушительные стопки кирпичей со стройки. И это нормальное явление.

**С.С.** Каковы индусы в общении?

**Ю.** Было очень интересно путешествовать с индийскими семьями (на экскурсиях). Многие просили сфотографироваться с ними, после чего начинали основательно знакомить со всей своей огромной семьей. Я сделала любопытное наблюдение: хочешь наладить отношения с индийцами – прояви вни-



мание к их ребенку. Начинаешь улыбаться детям – сразу видишь подчеркнутую доброжелательность со стороны их матерей. Возможно, это потому, что я – иностранка, и именно с этим был связан повышенный интерес ко мне.

Кстати, в Нью-Дели со мной произошла забавная ситуация. Я приехала по приглашению своего индийского друга, и вскоре вся гостиница узнала об этом. И тут началось! Весь персонал приложил усилия, чтобы создать интригу и превратить наши дружеские отношения в местный вариант индийского кино. За мной начали усиленно следить. Делали все возможное, чтобы помешать моему общению с кем-либо помимо их индийского сотоварища. Всячески пытались нас свести. И самое интересное, что добились своего... А не успела я прилететь назад в Питер – на меня тут же обрушился шквал эсэмэсок с приветами от всего штата индийской гостиницы, включая уборщиков. Было такое чувство, что у меня в Дели осталась большая семья!

Что меня поразило, так это негласный принцип индусов: живешь сам – дай пожить другому. К примеру, на остановках в туристические автобусы часто заходили нищие, калеки. Громко просили милостыню. Какое-то время водители делали вид, что никого не замечают. И только потом, спустя 3-5 минут вдруг резко начинали выгонять их из автобуса. И эта ситуация повторялась постоянно. В Индии все дают другу шанс или хотя бы возможность.

**С.С.** Что тебя удивило больше всего?

**Ю.** Почти каждый раз глядя в телевизор, я думала, что Индия – страна чудес. Складывалось ощущение, что в Дели постоянно что-нибудь да происходит. То это ми-



тинг, планомерно разгоняемый полицией, то очередное религиозное чудо (на стене какого-нибудь храма проступил образ, мужчины пляшут, женщины молятся). Как будто явление святых образов и студенческие митинги – неотъемлемая часть индийских будней.

А вообще, на меня произвела впечатление индийская натуралистичность. Это касается как их привычек, так и отношения к телу, которое нам, европейцам, не понять.

К примеру, в новостях могут детально показать репортаж с места взрыва, где пострадало много людей. У меня был шок, а для индусов это нормальное зрелище.

Или, например, я сначала недоумевала, почему в ресторанах и кафе все время звучит фоновая громкая музыка. А оказывается, это они таким образом физиологические звуки глушат. Я сначала не поверила своим ушам, все недоумевала, как же можно так есть!? А для них это естественно.

Больше всего меня поразили Гималаи: обилие храмов Шивы

(Шангры) с множеством разрисованных краской идолов и божеств. Запомнился храм, где на протяжении 3 тысяч лет служат только женщины. Лично мне комфортнее всего было в храмах Кришны, также понравились храмы Ганеши.

В Гималаях я побывала в имени Рериха: там я поймала себя на мысли, что будь у меня возможность – сама бы с удовольствием поселилась в том месте. А вообще, именно в Гималаях, в Куллу, я начала переосмысливать свою жизнь. Если верить древним легендам, именно там происходили знаменитые события эпоса Рамаяны. В Куллу я поняла, что хочу изменить в своей жизни, когда вернусь назад в Петербург.

**С.С.** Ну и как, поедешь в Индию снова?

**Ю.** Надеюсь, что мне опять повезет. После путешествия по северу Индии мой интерес к этой стране стал только сильнее. В следующий раз я намереваюсь посетить юг Индии и вообще продолжить изучение этой страны и ее обитателей. И это только начало... ■

# ЗАОЧНАЯ школа массажа



## «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

Уроки ведет Грегор Хмара

### Урок 3 Разминание

**Разминание** – прием глубокой проработки мышц сжатием, продавливанием, перетиранием мышечных волокон.

Выполняется в три фазы:

1) *фиксация мышцы или захват;*

2) *сжатие или сдавливание;*

3) *разминание, раскатывание, раздавливание тела мышцы.*

Прием проводят на расслабленных мышцах, плавно, без рывков и перекручивания мышечных волокон. Нагрузку увеличивают постепенно. Чем неторопливее темп разминания, тем глубже и выраженнее воздействие на мышцу. Ритм, в котором выполняется разминание, неравномерен. Максимальное воздействие на мышцу происходит в момент ее сжатия, при этом для облегчения работы массажисту следует использовать наиболее сильные мышцы и мощные рычаги своего тела. Так, при поперечном, продольном, плоскостном разминании большой мышечной массы воздействие идет от сильных мышц спины, разминание околопозвоночных мышц следует выполнять не за счет коротких рычагов фаланг пальцев, а всей кистью от лучезапястного сустава. Заканчивают прием обычно поглаживанием, а для снятия перенапряжений применяют непрерывистую вибрацию.

При исполнении разминания ладонь массажиста должна полностью прилегать к мышце во всех трех фазах. В фазе сжатия пальцы массирующей руки не сгибаются в межфаланговых суставах. Несоблюдение этих моментов приводит к потере мышцы и неприятному ощущению прищипывания.

Разминание способствует:

- увеличению эластичности мышечных волокон и связок, растягиванию укороченных фасций;
- усилению притока лимфы (лимфоток возрастает в 6 – 8 раз) и крови к массируемому участку;
- усилению обменных процессов в мышцах, ускорению выведения шлаков.

**Основные приемы разминания**

**Продольное разминание** (рис. 1)

Прием проводится по ходу мышечных волокон.

**Фиксация.** Кисть массажиста располагается на массируемом участке таким образом, что первый палец оказывается на передней поверхности мышцы, четыре остальных пальца выпрямляются в суставах и обхватывают ее боковую поверхность. Ладонная поверхность оказывается плотно прижатой к мышце.

**Сжатие.** Четыре прямых пальца (2, 3, 4, 5) сгибаются в пястно-фаланговых суставах (и только в них) и, устремляясь к большому пальцу, сжимают мышцу. При





этом контакт кисти массажиста с мышцей не теряется ни в одной точке ладони. Сжатая мышца оттягивается от костного ложа по направлению к большому пальцу.

**Разминание.** Сжатая мышца раскатывается основанием ладони вдоль мышечных волокон, при этом правая кисть вращает разминаемый участок мышцы по часовой стрелке, левая кисть – против часовой стрелки. Разминающее усилие увеличивается при движении кисти вперед и вниз, далее она расслабляется и, завершая круг, возвращается в исходное положение.

Можно продолжить разминание этого участка мышцы или переставить руку на следующий. Работа двумя руками выполняется попеременно.

### Поперечное разминание (рис. 2)

Прием проводится поперек мышечных волокон.

**Фиксация.** Эта фаза аналогична описанной в предыдущем приеме с той лишь разницей, что при поперечном разминании большой палец отводится чуть дальше и оказывается на ближайшей к массажисту боковой стороне мышцы. Четыре выпрямленных пальца также опущены по другую сторону мышцы. Таким образом, кисть массажиста фиксирует мышцу широким хватом поперек мышечных волокон.

**Сжатие.** Четыре выпрямленных пальца устремляются к большому, сгибаясь в пястно-фаланговых суставах, при этом контакт с мышцей не теряется ни в одной точке ладони. Сжатая мышца оттягивается от костного ложа по направлению к большому пальцу.

**Разминание.** Сжатая мышца проминается основанием ладони поперек мышечных волокон вниз и вперед. По достижении в своем движении крайней точки кисть расслабляется и возвращается в исходное положение.

Можно продолжить разминать этот же участок мышцы или переставить руку на соседний.

### Разновидности поперечного разминания:

#### Простое (ординарное) разминание (рис. 2)

Поперечное разминание одной рукой.

#### Двойное простое разминание

Поперечное разминание, выполняемое двумя руками одновременно.

#### Двойной гриф (рис. 3)

Поперечное разминание одной рукой с отягощением.

#### Двойное кольцевое разминание (рис. 4)

Поперечное разминание двумя руками, выполняемое поочередно и разнонаправленно.

#### Валяние (рис. 5)

Пальцы рук массажиста выпрямлены и ладони плотно прижаты к мышце с обеих сторон параллельно друг другу. Не отпуская мышцу, разнонаправленными движениями ладоней производят ее скручивание вокруг кости.



Прием применяют при разминании мышц конечностей.

### Щипцеобразное разминание (рис. 6)

**Змейка, зигзагообразное разминание.** Выполняется концевыми фалангами 1и2 или 1, 2, 3, 4 пальцев обеих рук. На не крупных мышцах – подушечками пальцев, на более крупных мышцах (мышцы надплечий) – всей поверхностью между лучевым краем 2-го пальца и локтевым краем 1-го пальца.

Прием применяют на длинных тонких мышцах, мышечных группах и отдельных частях крупных мышц.

### Плоскостное разминание и его разновидности:

#### Накатывание (рис. 7, 8)

Одна рука массажиста фиксирует ладонью массируемый участок, другая выполняет накатывающее движение, перемещая ткани, расположенные между кистями на неподвижную руку. Накатывать можно на тыльную и ладонную поверхности кисти, на кулак и на один палец. Направление накатывающего движения произвольно.





Применяют прием на широких плоских мышцах груди, живота, спины, особенно, если выражен подкожный слой жировых отложений.

**Сдвигание – раздвигание (рис. 9)**

Ладонными поверхностями обеих рук массажист фиксирует массируемый участок, плотно прижав его. Расстояние между ладонями 3-4 см. Затем кисти плавно сдвигают навстречу друг другу, формируя кожную складку, и также плавно раздвигают, растягивая ее. Движения выполняются мягко, без рывков.

**Надавливание (рис. 10)**

Прием может выполняться подушечками пальцев, кулаками, основаниями ладоней, отдельными фалангами пальцев. Надавливание может быть с круговыми движениями. В околопозвоночных зонах, на мышцах, выпрямляющих позвоночник, можно применить надавливание кулаками, тыльной поверхностью первых фаланг пальцев. Кулаки, как пресс-папье, перекатываются от мизинца к большому па-

льцу, оставляя небольшие следы на поверхности кожи.

**Отодвигание – придвигание**

Прием применяется в околопозвоночной зоне на мышцах, выпрямляющих позвоночник.

**Отодвигание (рис. 11)**

*Фиксация.* Пальцы рук массажиста выпрямлены в пястно-фаланговых суставах и слегка согнуты в межфаланговых суставах, подушечки самых длинных среднего и безымянного пальцев выравниваются по одной линии с указательным пальцем. Обе руки устанавливаются вдоль позвоночника таким образом, что подушечки всех пальцев касаются остистых отростков, а ногтевые пластинки прижимаются к внутреннему краю длиннейших мышц спины. Таким образом, ладони оказываются выставленными вертикально вверх над поверхностью спины у остистых отростков позвоночника.

*Сжатие.* Массажист надавливает кистями на мышцы, так что подушечки его пальцев погружаются в





толщу мышечной ткани.  
*Разминание.* Кисти наклоняют основаниями ладоней вниз так, что угол между ними и поверхностью спины уменьшается до 30°, и торцами подушечек пальцев отодвигают сжатую мышцу от позвоночника. Затем основания ладоней снова поднимаются вертикально над спиной, и сжатая мышца отпускается. Кисти переставляются рядом на вышележащий участок мышцы. С этим приемом про-

ходят всю спину от поясничного отдела позвоночника к шейному.

#### Придвигание (рис. 12)

*Фиксация.* Начинают работу также от крестца. Кисти массажиста расслаблены и располагаются основаниями ладоней на ближайшей стороне позвоночника. Подушечки слегка согнутых в межфаланговых суставах пальцев выравниваются по наружному краю длиннейшей мышцы.

*Сжатие и разминание.* Продолжая сгибать пальцы, мышцу сжимают и подтягивают к позвоночнику. Далее пальцы расслабляются, отпуская мышцу, и переставляются на соседний участок вверх вдоль позвоночника.

При выполнении этих приемов, необходимо следить за тем, чтобы пальцы рук не теряли мышцу и не перекачивались через нее. А еще за тем, чтобы под пальцами была все-таки мышца, а не участок кожи с развитым жировым слоем.

#### Зигзагообразное разминание (рис. 13)

Подушечки четырех пальцев рук массажиста (2, 3, 4, 5) выводятся на одну линию за счет небольшого сгибания межфаланговых суставов среднего и безымянного пальцев (так же, как и при исполнении отодвигания). Большие пальцы обеих рук выставлены перпендикулярно ладоням, при этом образуются «щипчики» с раствором «захватывающих губок» соответствующим ширине мышцы выпрямляющей позвоночник. В поясничном отделе позвоночника эта мышца имеет ширину ~ 10 см, в верхнегрудном отделе ширина мышцы определяется шириной борозды между остистыми отростками позвоночника и углами реберных дуг, где она и залегает. Поэтому по мере продвижения вдоль позвоночника расстояние между большими пальцами и остальными необходимо заранее уменьшать, чтобы не происходило щипание кожи вместо разминания мышцы.



*Фиксация.* Раскрытые в виде «щипчиков» пальцы устанавливаются на длиннейшую мышцу за позвоночным столбом на расстоянии 3-4 см друг от друга. Большие пальцы при этом касаются ногтевыми пластинками остистых отростков позвоночника, а подушечки фиксируются на внутреннем крае мышц, четыре других пальца обеих кистей оказываются на наружном крае длиннейших мышц.

*Сжатие.* Легким надавливанием пальцы рук погружаются в толщу мышцы, при этом она проявляется выпуклостью между пальцами. «Щипчики» пальцев рук не изменяют своего раствора, и четыре пальца не приближаются к большому пальцу, иначе будет прищипывание кожи, а сама мышца выскользнет из рук.

*Разминание.* Разнонаправленными смещениями рук производят зигзагообразное разминание участка мышцы. Проработка мышцы этим приемом также происходит от поясничного к шейному отделам позвоночника. ■



Это случилось в маленьком курортном городке Ставрополя, где наша юниорская команда проходила подготовку к соревнованиям по волейболу. Однажды, когда я шла в лагерь, разбитная цыганка прокричала мне вслед: «Эй, мальчик, да ты ведьмак, приходи, кой-чему научу»...

Я сказала цыганке, что я не мальчик, а девочка. Она захохотала, крикнув: «Тем хуже для тебя!» – и пошла прочь.

Я, естественно, поплелась за цыганкой, чтобы выяснить, что значит «хуже для меня».

Тем временем на центральной улице города появились автобусы, которые привозили отдыхающих. На площади началось волнение: кричали все. Торговцы сувенирами размахивали бусами, галдели художники, исполняющие в авангардном стиле портреты отдыхающих, волновались владельцы весов, предлагающие «взвеситься на брудершафт». Не кричала одна цыганка. Она спокойно стояла, пока мимо проходили бледные и худые горожане, ошалевшие от запаха каштанов, яркого южного солнца и шума улицы.

Вдруг цыганка чуть насторожилась. Проследив ее взгляд, я увидела женщину очень интеллигентного вида, неуверенно бредущую по мостовой. Казалось, что женщина идет по льду – таким слабым и неуверенным был ее шаг.

– Алая-маковая, золотая, серебряная, – завопила вдруг цыганка, растягивая гласные буквы. От ее крика у меня начало пульсировать в ушах. Женщина остановилась.

– Добрая ты, – голосила цыганка нараспев, – красивая и умная, а счастья нет: мужик твой тебя не любит, по-черному гуляет. Позолоти ручку, – голосила цыганка, – ай, всю правду скажу.

Как замороженная, медленно-медленно женщина достала кошелек, открыла его и отдала цыганке деньги. Цыганка развернула одну купюру, разглядывая ее на солнце. Это было десять рублей – деньги двадцать лет назад немалые, но женщина не проявила желания взять назад купюру.

– Ты вот что, – говорила цыганка, – с мужиком своим не разводишься, пока терпи, еще немного оста-

Дарья Курганова

# Дорога

лось. Потерпишь, и он с тобой так всю жизнь и будет. Вижу – Людмилой тебя зовут, его – Виктором...

Цыганка кинулась к новому «объекту», а женщина пошла вверх по улице. Ее походка стала уверенной, спина выпрямилась, и я подумала, что женщина гораздо моложе, чем показалось сначала.

– Подождите, – я схватила ее за рукав. – Цыганка оборала вас, отняла деньги.

Но женщина сказала:

– Цыганка сказала то, что я столько лет хочу услышать. Я одной надеждой и живу. Вы не поймете – слишком молоды.

И она пошла вверх.

– Как вас зовут? – спросила я.

– Меня – Людмила, его – Виктор.

Она ушла, а я вернулась в лагерь под впечатлением увиденного.

На следующий день я растянула ногу, и от тренировок меня отстранили. Сидеть в зале и смотреть, как будущие призеры закидывают мяч в сетку, было невыносимо. Я решила сходить на центральную площадь. Главный вход стерег второй тренер, так что вылезать пришлось в окно в коридоре и идти переулками в центр, чтобы не увидели, что я прогуливаю.

Жизнь на площади была ключом: художники творили, проигрыватель надрывно играл танго «Брызги шампанского». Отдыхающие взвешивались на весах, ели мороженое и созерцали свои портреты. Цыгане были тоже здесь. Та самая цыганка активно гадала и успела, как я заметила, набрать немало денег. Удиви-



# Царей

тельно, что никто из отдыхающих ни разу не возмутился тем, что она подходит к ним.

Я пристроилась возле художника, который рисовал портреты отдыхающих, и стала смотреть, что делает цыганка. У цыганки была подруга – беременная дебилая девушка Момо лет пятнадцати. Вид у девушки был устрашающий: бессмысленный взгляд, выпученные глаза и огромный живот. Увидев «объект», цыганка выставляла вперед эту ужасную дебилую девушку. Любой человек как-то реагировал – по этой реакции цыганка делала первый прогноз. Если женщина морщилась, глядя на живот беременной, цыганка говорила: «Твой король тебя целой оставил, ты ждешь и злишься». Если пыталась поговорить или дать денег девушке она говорила: «Добрая ты, а счастья все нет и нет». Если же хваталась за сердце или живот, она говорила: «Заболеешь, помрешь, желтая станешь».

После таких на первый взгляд нехитрых приемов цыганка получала власть над «объектом». Надо сказать, что она не предсказывала в своих гаданиях ничего плохого и всегда говорила «будешь счастлива».

– Как ты делаешь это? – спросила я, после того как она получила солидный «куш» от одного на вид весьма небедного типа. На мой взгляд, она несла такую чушь, что нормальный человек и слушать бы не стал, но... Ее слушали не только женщины, но и мужчины, да еще и деньги давали.

– Я знаюсь с духами, – сказала цыганка и подмигнула мне. – Здесь на курорты в основном горожане и

ездят. Я городских за версту вижу – у них три духа болезнь насылают. Это демоны Жилало и Милало – они имеют вид двухголовой птицы. Захватывая человека, вызывают желание спать или плакать. Это легкие демоны, и я спрашиваю у них о том, что волнует человека – они отвечают.

– Ух ты! – восхитилась я.

– Есть еще очень страшный демон – тоже городских захватывает – Поресколо. У него четыре кошачьих головы и четыре собачьих, птичье тело и змеиный хвост. Поресколо вызывает ненависть ко всем вокруг. Все в большей или меньшей степени охвачены демонами.

– Можно спастись от демонов?

– Если носить на теле талисман, а в талисмане – его рисунок, он решит, что в этом теле был, и не захватит.

– Сделай мне талисман, – попросила я цыганку.

– Сделаю, – пообещала она. – В мешочек красный его положу. Тебе талисман нужен. Ну что ты вечно по улицам тайком крадешься, в окно из лагеря вылезашь? Будь сама собой, закутайся в шаль, пройдишь по центральной площади, чтобы все видели, что нафиг тебе не нужен этот волейбол.

– Тогда меня выгонят из команды, – сказала я, – а так я, может быть, буду тренером.

– А заниматься всю жизнь тем, что ненавидишь? – цыганка посмеивалась. – Ты будешь плохим тренером, к тебе и детей-то приводить опасно будет. В тебе все три демона сидят. Но ничего – мы их уморим.

Утром ко мне подошли две высокие толстоватые дамы, ярко и модно накрашенные.

– Мальчик, ты внук той цыганки? – спросила та, что потолще. – Мы хотели бы погадать на картах, но боимся к ней подойти. Может быть, ты за нас попросишь. Мы заплатим и вот, – толстая показала мне керамические бусы с божьими коровками. – Мы ей бусы в подарок купили.

Бусы с божьими коровками были хитом сезона – в них щеголяли местные модницы и отдыхающие, закутавшись для «крутости» в разноцветные шали. На мой взгляд, эти бусы и шали могли бы занять до-



стойное место в «музее нелепостей», если бы он существовал.

Я не стала объяснять, что я не мальчик, сказала только что я ей не внук, и согласилась подойти к цыганке.

– Она послать может, – предупредила я их.

Цыганка погадать согласилась. Она отвела нас к обочине дороги, расстелила черную шаль с красными розами, прямо на земле, и хлопнулась на землю, жестом руки пригласив сесть рядом с ней. Дамы осторожно сели, положив деньги на шаль. Вокруг собирались любопытные.

Цыганка спрятала деньги за пояс, достала откуда-то серые кружочки и бросила их на шаль. Потом наклонилась над кружочками и начала бормотать тарбарщину, перемешивая непонятные кружочки.

– Знаю, – сказала она той, что потолще, – муж у тебя дома, хороший и надежный. А ты хочешь узнать, сможешь ли здесь закрутить роман с другим мужчиной. Изменить ему хочешь.

Полноватая дама начала дергаться:

– Ну я так, я типа...

Цыганка мешала круги, вытащила один и, перевернув, положила на шаль. Круг был черного цвета с нарисованной на нем цифрой. Цыганка вытащила еще четыре круга – все они оказались черными с нарисованным белым цветом цифрами. Она покачала головой:

– Не повезет тебе с романами сейчас.

Потом достала круги – все они были рыжие с синими цифрами.

– А ему хорошо, – сказала цыганка, – мужу этому. Баб много – он себе другую найдет, ты его не соблазнишь.

– Но почему, – спросила толстая, – я же ничего, интересная...

– Почему-почему, – закричала цыганка, – муж у тебя – вот почему, и духи родовые против. Отдыхай и смотри телевизор. Все!

Другой даме цыганка нагадала роман и приключения. Женщины собрались уходить и подарили цыганке бусы с божьими коровками и гигантских размеров футболку – шедевр местной промышленности. Фут-

болка была неопределенного лилово-черного цвета с летящими вдаль неизвестными природе насекомыми.

К моему великому удивлению цыганка была не просто довольна – ее лицо светилось счастьем. Она натянула на себя лиловую футболку, нацепила на шею бусы и сидела с блаженным видом, не обращая внимания на то, что вокруг собрался народ и что рядом с нами примостилась дама, очевидно желающая тоже погадать.

– Почему ты смотришь так, словно я вымазалась собачьим дерьмом? – спросила меня цыганка.

– Понимаешь, – начала я, – лиловая футболка и эти малиновые лягушки на ней...

– Это стрекозы, – сказала цыганка

– Ну да... Еще бусы с божьими коровками. Это по цвету не идет, – сказала я. – И вообще – эти бусы...

Я умолкла под ее насмешливым взглядом.

– Вы, москвичи – все зажавшиеся свои... – цыганка говорила незло. – Цвет ей не подходит. Бусы не нравятся. Да у меня своих вещей и не было никогда. Ношу то, что отдадут или что найду. А деньги, что зарабатываю, – так я их на родственников трачу – мы же со всей родней путешествуем, да дочке лекарства покупаю.

– У тебя есть дочь?

– Младшие померли, – цыганка закурила папиросу. – Давно это было. Мы тогда тоже здесь на юге кочевали, дом построили, а потом нас выгнали. Дети и простудились, кому мы нужны? Ни документов, ничего... Лекарств не достали... Старшая выжила, да после болезни не узнает никого – это Момо...

Момо – дебелая беременная девица. Значит, это ее дочь.

– Момо люди боятся, она ужас внушает. А что делать – я же не могу ее бросить. Вообще – говорила цыганка, – те украшения, что люди дарят – это будет как талисман. Будешь погибать, только талисман этот и поможет.

– Как поможет?

– А так – силы даст.

Цыганка начала мешать круги, не выпуская сигареты изо рта. Она гадала удивительно точно, попадая



в даты и события прошлого. Я сидела с ней до темноты, а потом пошла в лагерь. Ворота уже заперли. Я влезла через окно в туалете, у меня запуталась кофта, я застряла и долго не могла освободиться.

Утром я опять пришла на площадь: цыганка с дочкой сидели на перекрестке и гадали.

– Что это у тебя за круги, на которых ты гадаешь? – спросила я. – Я таких никогда не видела. Все гадают на картах.

– Нравятся? – цыганка удовлетворенно кивнула. – Это карты, просто они очень древние. На таких гадали мои деды, прадеды и деды прадедов.

– Ух ты, – восхитилась я, – а по кругам не скажешь, выглядят как новенькие.

– Чудная ты, – сказала цыганка. – Это же бумага, она за год затрепывается. Я каждый раз новые круги делаю – из картона вырезаю, да красками раскрашиваю.

– А цифры на них что значат?

– Цифры – духи, – сказала цыганка. – Цифры показывают, добрый или хороший дух влияет на человека. На цифру пять, к примеру, Поресколо влияет. Он – пятерка и есть, он вызывает гибель, а вот Милало вызывает разврат.

– Сколько таких круглых карт? – поинтересовалась я.

– Сто тридцать. Если знаешь заветное число – можешь в чем угодно власть получить. В нашем роду знали многое о цифрах и о духах. Еще мой дед рассказывал, что раньше цыгане жили по-другому: много веков назад цыгане составляли племя хранителей тайных знаний и были привилегированной кастой. Они были вхожи во дворцы знати. Путь, которым шли хранители ко дворцу властелина земли, назывался «Дорога царей». И вокруг все мечтали пойти такой дорогой или быть такими же могущественными, как хранители знаний древних.

– А другим, не хранителям, нельзя что ли этой дорогой было ходить?

– Нельзя. Дорогу охраняли силы, духи, люди и нелюди. Знаешь, о чем я мечтаю, – цыганка непрерывно курила, – что однажды я, закутавшись в роскошную шаль, иду вот по этой или – неважно – по дру-

гой площади и со мной идет вся моя родня. И я точно знаю, что иду «Дорогой царей» ко дворцу. Только не бывать этому, говорят, скоро опять знатный чиновник приезжает, так нас выгонят, мы же везде лишние.

– Это ужасно, – сказала я, содрогнувшись.

– Ничего ужасного, – голос цыганки был бесстрастным. – Какая разница, на каком перекрестке гадать, на этом или на том – все перекрестки одинаковы. Но вообще, я очень старая, – призналась цыганка, – иногда мне кажется, что я так устала, и нет больше сил, но это только иногда.

Утром я не обнаружила цыган на площади – только художники по-прежнему рисовали отдыхающих.

– А их выселили, – сказал радостно бородатый рисовальщик. Цыгане отбивали народ у художников. Теперь гадать не у кого, все будут рисовать портреты.

Художник заржал:

– Ночью в автобусы посадили и увезли.

– В тюрьму? – с ужасом спросила я.

– Ну ты скажешь – в какую тюрьму. Они ж любую тюрьму развалят. За триста километров выселили в поле. Они кочевые – привычные. А здесь им нельзя – комиссия из центра приезжает. А цыгане со своими гаданиями только вид портят: несолидно как-то.

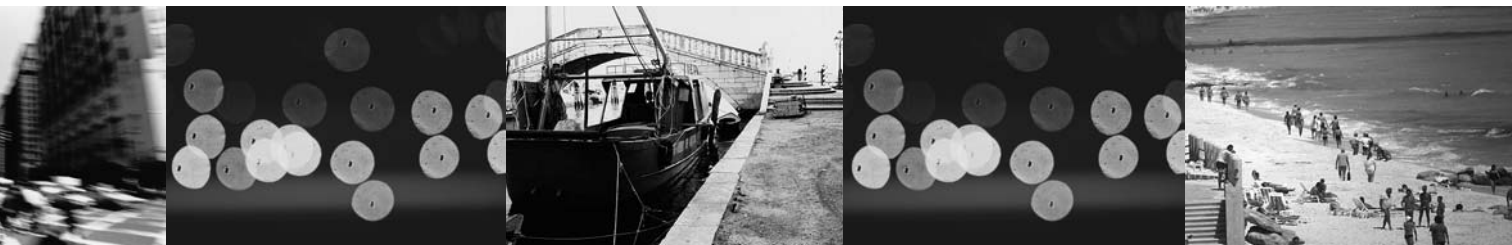
– Ты очень солидный, – разозлилась я. – Фигню рисуешь и продаешь.

– У меня лицензия, диплом и прописка, – сказал художник, – а они откуда? С поля. Вот, на, – он протянул мне пакет. – Тебе цыганка просила передать. Она как чувствовала, что их выселят

В пакете была цветная шаль, на которой цыганка гадала, и гадальные круги в красном мешочке.

Я закуталась в шаль и пошла по центральной площади в лагерь

Через неделю комиссия уехала, а еще через две на площади сидела другая цыганка, гадала она, правда, на треугольных картах. Из команды меня выгнали за демонстративные прогулы и отправили домой. Я перебирала цыганские круглые карты, смотрела на площадь из окна автобуса и думала, что даже не удосужилась спросить, как зовут цыганку, которая мечтала пройти по «Дороге царей».



## КРАСОТЫ СТАЛО БОЛЬШЕ

Красивых женщин на Земле становится все больше, а красивых мужчин все меньше. К такому выводу пришли ученые Лондонской школы экономики во главе с доктором эволюционной психологии Саточи Каназавай.

Они проанализировали характеристики 20 тысяч американских добровольцев и выяснили, что физиологические признаки, которые делают человека привлекательным, передаются в основном по наследству предстательницам прекрасного пола.

У физически привлекательных родителей чаще рождается дочь, чем сын. Если же супруги высокие, сильные и оба склонны к агрессии, то у них на свет чаще всего появляется сын. Он, скорее всего, унаследует эти черты, но не будет красивым.

Исследование было опубликовано в журнале *Journal of Theoretical Biology*, сообщает *The Sunday Times*. Ученые определяли рейтинг их красоты, учитывая вес, рост и внешний возраст, то есть факторы, которые можно использовать, чтобы судить о базовых уровнях привлекательности без субъективности. Учитывались только дети-первенцы. Прежде всего исследователей интересовали симметричность строения и вторичные половые характеристики.

Ученым сразу бросилось в глаза, что среди первенцев красивых пар гораздо больше девочек, чем мальчиков. «Физическая привлекательность одинаково хороша для мужчин и женщин, однако она гораздо более благоприятна к слабому полу, чем к сильному», — заявил доктор Каназава. «Физическая привлекательность передается по наследству. У привлекательных родителей больше дочерей, а у менее красивых родителей больше сыновей. Поэтому со временем средний

показатель физической привлекательности среди слабого пола возрастает по сравнению с мужчинами. Таким образом, женщины в среднем привлекательней мужчин», — добавил он.

По словам руководителя исследовательской работы, среди сильного пола больше «обычных» особей, чем среди слабого. А вот среди женщин гораздо чаще попадаются либо «красивые», либо «очень красивые экземпляры». Процесс эволюции еще больше закрепляет эту тенденцию. «Физическая привлекательность — это объективная, поддающаяся исчислению характеристика. Такая же, как рост или вес», — заявил он.

По словам ученого, уже разработана компьютерная программа, способная определять красоту человека по десятибалльной шкале. Корни привлекательности кроются в геометрических, математических и биологических концепциях.

## ЖЕНА НАПРОКАТ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ

Некоторое время назад были весьма популярны «мужья на час», выполняющие за отнюдь не символические суммы мелкий ремонт в квартирах одиноких женщин. А теперь в аренду можно взять и жену. Правда, пока что только в Бельгии.

В рекламном ролике сайта *Rentawife.be* добропорядочный (казалось бы) семьянин засовывает свою старую жену в коробку, и в это время раздаются звонок в дверь — почтальон доставил ему новую, тоже упакованную в фирменную коробку. Игра, как говорится, на грани фола, но привлечь внимание компании удалось.

Посетитель *Rentawife.be* может выбрать до восьми жен из почти 10-тысячного каталога, указав возраст, цвет волос, способность к готовке, уборке или интеллектуальным разговорам. Разумеется, интим исключен, хотя наверняка многие клиенты попробовали выяснить это на деле. Выгоды жены напрокат более чем очевидны: ей не нужны песцовые шубы, бриллиантовые кольца и ничего не значащий, по мнению большинства мужчин, штамп в паспорте. Одна жена будет стоить 350 евро в месяц, две — 600, три — 800, а восемь — 1600 евро. Компания обещает бесплатный трехнедельный тестинг.

Компания *DVDPost*, создавшая ресурс, навлекла на себя гнев феминисток, сообщает *TimesNow*. Возмущение вызвали как сама услуга, так и реклама. Пригрозили судом социалистическая партия Бельгии и почему-то «зеленые» (возможно, коробка сделана из экологически нечистых материалов).

53% читателей газеты *Metro*, одной из самых популярных в Бельгии, сочли рекламу безнравственной, а 39% — веселой и остроумной. Меж тем ролик сделал свое дело — в первые сутки сайт посетили 25 тысяч человек, многие из которых уже оставили «положительные» отзывы.

Источник: *coft@mail.ru*

## АНЕКДОТ В ТЕМУ

— Боже мой, как мне все надоело, если бы знала! — говорит он, нервно закуривая.  
— Живешь у черта на куличиках: эти провожания у меня уже в печенках сидят!  
Квартира у тебя дурацкая, курить вредно, целоваться нельзя, музыка чтобы не орала. Как мне осточертло ждать тебя на этих дурацких свиданиях, встречать после занятий, жрать с тобой гамбургеры вместо ужина, торчать на морозе на грязных лавочках. А сколько денег на цветы перевел?

Она с ужасом смотрит на него, в глазах уже скопились крупные капли.

— Короче, — продолжил он, — достала ты меня окончательно. Давай поженимся.



<b>Извещение</b>	<b>МПООО «Крылья Совершенства»</b> <span style="float: right;">Форма № ПД-4</span>
	(наименование получателя платежа)
	ИНН/КПП7712098422/771201001 <span style="float: right;">р/сч.40703810700250000139</span>
	(ИНН получателя платежа) <span style="float: right;">(номер счета получателя платежа)</span>
	ОАО «Банк Москвы», г. Москва <span style="float: right;"><b>БИК</b> 044525219</span>
	(наименование банка получателя платежа)
	Номер кор./сч. банка получателя платежа <span style="float: right;">к/сч. 30101810500000000219</span>
	Подписка – «Надежный источник» №№ <span style="float: right;">(номер лицевого счета (код) плательщика)</span>
	(наименование платежа)
	<b>Плательщик</b>
<b>Адрес плательщика</b>	
Сумма платежа _____ руб. ____ коп. <span style="float: right;">Сумма платы за услуги _____ руб. ____ коп.</span>	
Итого _____ руб. ____ коп. <span style="float: right;">«____» _____ 200 г.</span>	
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен	Подпись плательщика _____
<b>Кассир</b>	
<b>Квитанция</b> <b>Кассир</b>	<b>МПООО «Крылья Совершенства»</b>
	(наименование получателя платежа)
	ИНН/КПП7712098422/771201001 <span style="float: right;">р/сч.40703810700250000139</span>
	(ИНН получателя платежа) <span style="float: right;">(номер счета получателя платежа)</span>
	ОАО «Банк Москвы», г. Москва <span style="float: right;"><b>БИК</b> 044525219</span>
	(наименование банка получателя платежа)
	Номер кор./сч. банка получателя платежа <span style="float: right;">к/сч. 30101810500000000219</span>
	Подписка – «Надежный источник» №№ <span style="float: right;">(номер лицевого счета (код) плательщика)</span>
	(наименование платежа)
	<b>Плательщик</b>
<b>Адрес плательщика</b>	
Сумма платежа _____ руб. ____ коп. <span style="float: right;">Сумма платы за услуги _____ руб. ____ коп.</span>	
Итого _____ руб. ____ коп. <span style="float: right;">«____» _____ 200 г.</span>	
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен	Подпись плательщика _____

## ПОДПИСАТЬСЯ НА НАШ ЖУРНАЛ МОЖНО

Через Агентство «Роспечать» на второе полугодие 2007 г. Индекс издания: 18365

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

● Заполните бланк-заказ

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

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

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

### БЛАНК-ЗАКАЗ

### НИ 2(9)07

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Адрес: индекс \_\_\_\_\_ город \_\_\_\_\_

улица \_\_\_\_\_

дом \_\_\_\_\_ корпус \_\_\_\_\_ квартира \_\_\_\_\_

контактный телефон \_\_\_\_\_ 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

# СМЕРТЬ – ОСНОВА ЖИЗНИ

Смерть – это страшно.  
Возможна ли жизнь без смерти?  
Как влияет на нас знание, что жизнь конечна?  
Куда уходит человек после смерти?  
Все просто! Смерть – это любое изменение!

ресторан  
кафе  
интернет-кафе



**— ДЖАГАННАТ —**

ул. Кузнецкий мост, 11  
тел.: 628-3580  
м. Кузнецкий мост  
www.jagannath.ru

## 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, м. «Водный стадион»,  
Ленинградское шоссе, дом 41,  
корп. 2, кв. 32. Тел. (495) 542-1411.  
Вход свободный

Санкт-Петербург,  
ул. Бумажная, дом 17, офис 703  
(в помещении центра «Другой мир»)  
тел. (812) 252-1512, доб. 159. Вход свободный



школа йоги  
Георгия Богословского

«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»

## Хочешь сделать мир лучше? Начни с себя!

Тем, кто готов БРОСИТЬ ВЫЗОВ  
своим СТРАХАМ И ПРИВЫЧКАМ,  
Тем, кто всерьез решил ИЗМЕНИТЬ  
СЕБЯ, — наш Ритуал «Семь Костров»!

*Это реальная возможность  
услышать свое истинное Желание,  
увидеть Путь к нему, ощутить Себя  
Настоящего, осознать, что Ты не одинок,  
что Ты — частица Единого.*

Приглашаем  
в ЧИСТОЕ ПРОСТРАНСТВО,  
где нас примут ЖИВЫЕ СТИХИИ,  
где СЕМЬ КОСТРОВ очертят  
Магический круг, и вместе  
с ЕДИНОМЫШЛЕННИКАМИ  
мы произнесём:

**Я хочу измениться,  
Я могу измениться,  
Я пройду этот путь до конца!**

*Там мы выскажем вслух своё горячее  
желание изменить что-то в себе  
и призовём в свидетели всё Живое.  
В течение года мы будем жить  
в стремлении выполнить  
своё обязательство,  
а через год подведём итоги.*



**Ритуал проводится**

**26-27 мая**

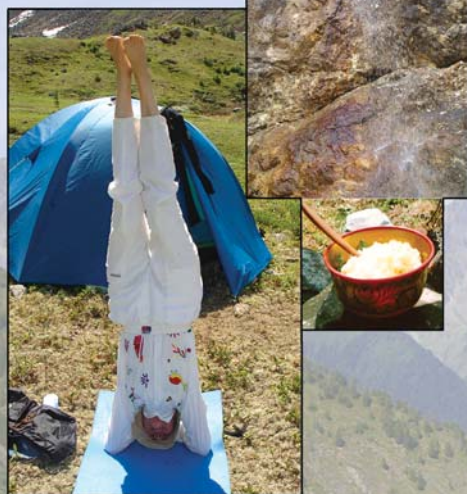
Участие в Ритуале бесплатное.  
Оплачивается дорога, питание, прокат инвентаря.  
Место проведения: берег лесного озера,  
палаточный лагерь, р-н г. Вышнего Волочка

+7 (495) 450 0263; 450 0571;  
+7 (812) 252 1512 доб. 159; +7 (911) 166 2926

www.wop.ru

# Йога в Саянах

Летний палаточный лагерь



Чистое место в священных  
Восточных Саянах

Углубленная практика йоги

Реальный шанс

[www.wop.ru](http://www.wop.ru)

(495) 450-05-71

(495) 450-02-63

(812) 380-74-11

**Начинающие и опытные йоги, этот лагерь - для вас!**



Тем, кто не мыслит себя НИ ОДНОГО ДНЯ БЕЗ ЙОГИ  
или еще только хочет с ней познакомиться...

Тем, кто стремится ОТКРЫТЬ для себя ПЕТЕРБУРГ...

Тем, кто АКТИВЕН и ЛЮБОЗНАТЕЛЕН...

В самом СЕРДЦЕ прекрасного города  
вы найдете для себя Место Силы –  
ЙОГА-ЦЕНТР Точка доступа к телу  
«Планета Перемён»

Здесь в атмосфере йоги,  
вы сможете жить, заниматься  
и знакомиться с удивительными  
особенностями Северной столицы

Санкт-Петербург  
ул. Мытнинская, д.11  
тел. (812) 271-71-65  
[info@planeta-peremen.ru](mailto:info@planeta-peremen.ru)  
[www.planeta-peremen.ru](http://www.planeta-peremen.ru)