

4(11) / 2007

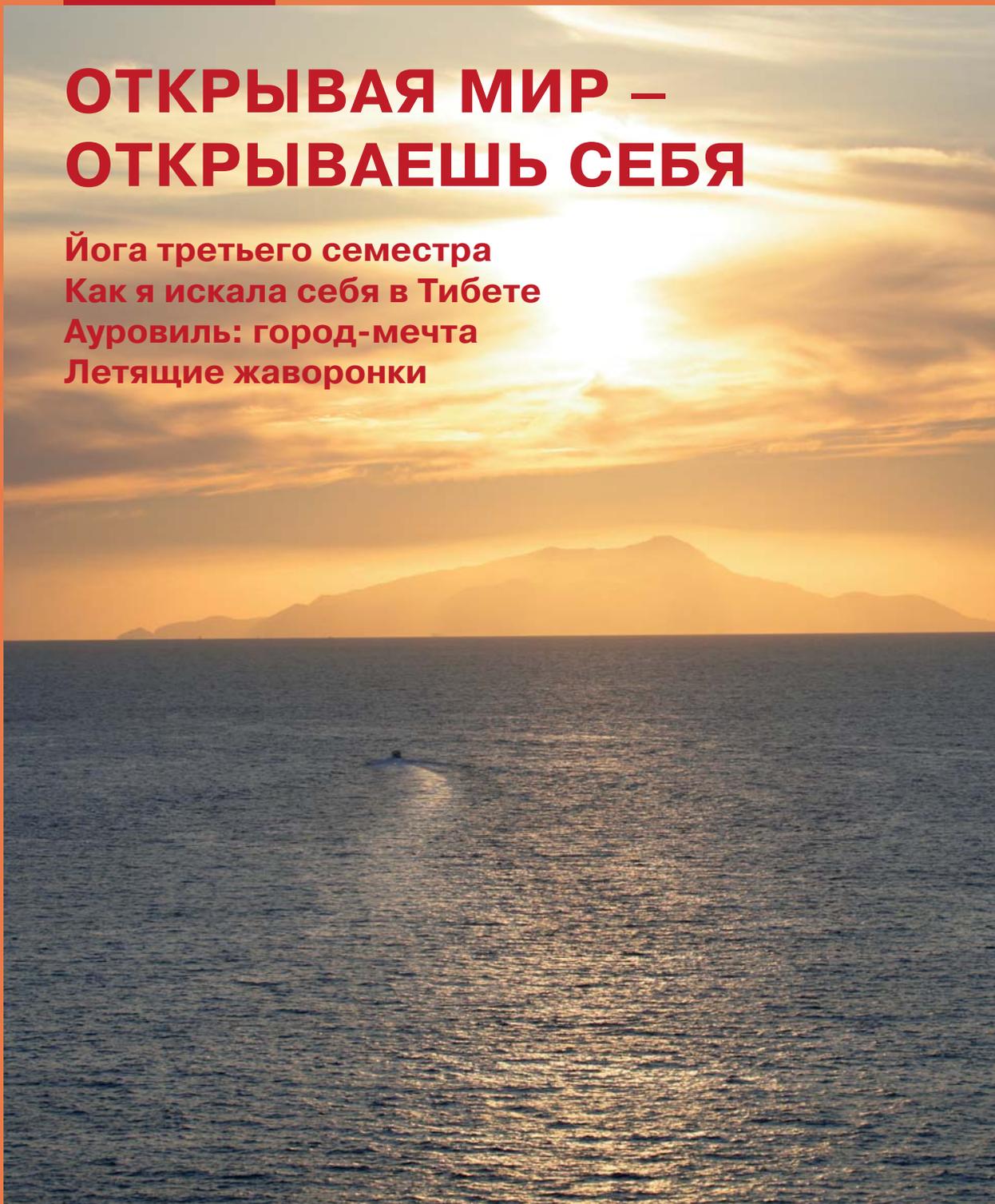
www.wop.ru

# НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

Полемический  
журнал  
о человеке

## ОТКРЫВАЯ МИР – ОТКРЫВАЕШЬ СЕБЯ

Йога третьего семестра  
Как я искала себя в Тибете  
Ауровиль: город-мечта  
Летающие жаворонки



Учредитель:

**ШКОЛА ЙОГИ**  
Георгия Богословского  
«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»



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

# НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

Полемический журнал о человеке

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

*Как люди рождаются, живут  
и умирают, чем интересуются  
и во что верят, какие ставят цели  
и выбирают пути, с какими  
трудностями встречаются...*

*Опыт сегодняшнего поиска смысла  
жизни и традиционные религии,  
необычные путешествия,  
практики физического  
и духовного оздоровления,  
житейские советы – наши темы!*

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



Точка доступа к телу  
«Планета Перемен»\*

для детей

## ТОЛЬКО НА ТОЧКЕ

йога

массаж

медитация  
релаксация

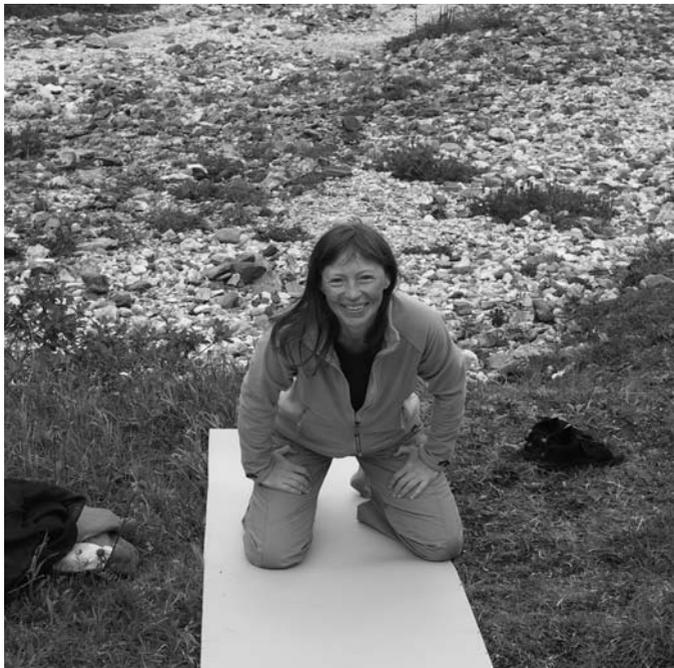
для взрослых

## НОЧЬЮ И ДНЁМ!

Санкт-Петербург,  
ул. Мытнинская, д.11  
Тел.: (812) 271-71-65

[www.planeta-peremen.ru](http://www.planeta-peremen.ru)  
[info@planeta-peremen.ru](mailto:info@planeta-peremen.ru)  
ICQ 460326129

\* Первый йога-центр, в котором каждый человек, желающий быть здоровым, жить активно, интересно, со вкусом, получает доступ к работе со своим телом.



Однажды мне попала на глаза рекомендация психолога по избавлению от бессонницы: «читать на ночь только уже прочитанные ранее книги». «На свете нет ни одного человека, способного пережевывать знакомый текст только для того, чтобы заснуть», — подумала я и пребывала в этой уверенности до тех пор, пока не поймала себя на желании посмотреть очередную серию какой-то мыльной оперы, что практически одно и то же.

Так устроено сознание — легче всего мы воспринимаем привычное, уже знакомое. Не зря говорят, что из книги нельзя узнать больше того, что уже знаешь. Потому что для познания нового требуется гораздо больше усилий и еще больше

желания. Но если мы не ставим целью своей жизни заснуть, а наоборот, хотим пробудиться, ожить, то лучший способ для этого — впустить в себя новое.

Как пример нового и непривычного приведу йоговский лагерь в горах, организованный нашей Школой Йоги. Жизнь в Долине Йогов не похожа на всем знакомые и привычные «тусовочные» семинары. А в этом году к тому, что человек лишен привычной еды, к правилу заниматься под открытым небом в любую погоду добавилась еще и практика молчания. Человек приходит в лагерь, ищет привычные формы — и не находит. Здесь возможны разные варианты реакции: кто-то не может отказаться от своих представлений о том, какой должен быть лагерь, а кто-то принимает правила Долины, и тогда начинается настоящая йоговская работа. Я имею в виду не только ту часть йоги, которая связана с правильным выполнением асан и пранаям, а ту ее составляющую, с помощью которой человек познает и меняет себя.

Для чего нужны непривычные и парадоксальные условия и ситуации? Хотя бы для того, чтобы под их воздействием раскрылась оболочка обыденности, и мы смогли бы познакомиться с собой, со своими глубинными мыслями, желаниями, страхами, чувствами... Познание себя — это одна из составляющих йоги.

Встреча с неизведанным происходит чаще всего в путешествиях, при встрече с новыми местами, людьми, традициями, поэтому первый номер после лета мы посвящаем именно этой теме: «Открывая мир, открываешь себя».

*Президент МПОО «Крылья совершенства»  
Елена Краснова*

## ЙОГА ТРЕТЬЕГО СЕМЕСТРА

- Волшебство Саянских гор 3  
 Аршанский воздух прочищает голову 9  
 Навстречу себе 9  
 Продираясь сквозь туман 10  
 О грозе или круговорот облаков в Долине 11

## ЭКСПЕРИМЕНТ

- Как я искала себя в Тибете 14  
 Летящие жаворонки 34

## ЗНАКОМЬТЕСЬ

- Мы движемся к свету 20

## ОТКРЫТИЯ

- Ветры из центра Вселенной 25

## РЕЛИГИИ МИРА

- Сказания о богах шумерских 29

## ПИШЕМ ЛЕГЕНДЫ

- Легенда о Морской Чайке 34

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

- Когда я умру 36

## ПРАКТИКИ

- Школа массажа. Урок 5 37

## ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЧКА

- Собачья жизнь 41

№ 4 (11) 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»**

**Издатель:**

**ИП Краснова Е.Ю.**

**Президент МПООО**

**«Крылья совершенства»**

**Елена Краснова**

**Главный редактор Медиа-центра**

**Вера Клочкова**

**Над номером работали:**

**Вера Клочкова**

**Елена Краснова**

**Лея Панова**

**Людмила Иванова**

**Марина Лавринова**

**Сергей Решетников**

**Макет:**

**Александра Коньшева**

**Дизайн, верстка:**

**Лея Панова**

**Екатерина Ельцова**

**Фото в номере:**

**Фотохудожник Георгий Богословский**

**Людмила Иванова**

**Сергей Решетников**

**Радда**

**Михаил Василько**

**Алексей Шаденко**

**Наль**

**Сергей Помогайбо**

**Дмитрий Щербаков**

**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: (495) 542-14-11, 450-02-63

E-mail: [nadistochnik@mail.ru](mailto:nadistochnik@mail.ru)

Сайт: <http://www.wop.ru>

Тираж 3000 экз.

Номер подписан в печать 19.10.2007г.

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.

# Волшебство Саянских гор

## Жизнь в Долине Йогов. Год третий, 2007-ой

Закончился еще один сезон в палаточном лагере, расположенном в Восточных Саянах. Третий год мы живем в этом удивительном месте – Долине Йогов, в палаточном медитативном лагере «Надежный источник», название которого совпадает с названием нашего журнала. С каждым годом популярность этого места растет. Приезжают не только йоги, занимающиеся в Школе Йоги «Крылья совершенства», но и люди, которые, узнав о нас, решили: «Мне обязательно надо там побывать» или «Это как раз то место, где я могу наиболее эффективным способом решить свою проблему». Мысль материальна, и обстоятельства жизни складываются так, что через некоторое время озеро Байкал, Тункинская долина, поселок Аршан обретают реальные очертания, а человек с рюкзаком за плечами стоит в уютном дворике гостевого дома «Приют альпиниста» – начале восхождения к вершинам гор, облакам и необъятному простору Вселенной...

Красота и мощь гор известна всем. Особенное светлое состояние души испытывает тот, кто приходит в Долину. А у нас еще и серьезная работа: занятия йогой 4 раза в день по 2 часа под открытым небом; строгое питание – только крупы, только масло и только то, что растет в долине; дежурим мы сами и вообще живем в условиях максимально приближенных к природе.

Несмотря на такие суровости, жизнь в «Надежном источнике» становится все интереснее. В этом году у нас была практика молчания. При словесном молчании общение вылилось в письменную форму, и в лагере появился форум, на котором мы обсуждали и текущую жизнь лагеря, и самые разные вопросы и темы, волнующие нас. В лагере по очереди работали замечательные и опытные инструктора Аида и Мирта, Аида еще проводила и омолаживающие и восстанавливающие программы. Проводниками лагеря были Люда, Солер и Ольга, а хозяйкой лагеря, вот уже третий год, я – Лея.

В следующих номерах журнала мы подробнее расскажем о жизни в Долине Йогов, а в этом номере обратимся к традиционно существующей в лагере Книге отзывов и мнению и опыту людей, живших в Долине. Приобретенный за 12 дней пребывания опыт не всегда можно понять и почувствовать сразу. Многие переосмысливаются позднее, а к состояниям, испытываемым в Долине, возвращаться можно снова и снова. Поэтому мы публикуем не только опыт людей, живших в лагере летом этого года, но и тех, кто побывал здесь раньше, и тех, кто приезжает каждый год.

*Лея*

### 24 ИЮНЯ. АННА

Самым серьезным этапом семинара для меня был переход. Это было преодоление... слабостей, страха, усталости. Хочу поблагодарить своих спутников, их спокойствие и хорошее настроение придавало сил. Внезапно, когда они были уже на исходе и накопилось столько усталости и раздражения, пошел дождь.

Спасибо дождь! У меня вдруг открылось второе дыхание, захотелось во что бы то ни стало преодолеть этот путь. Захотелось подбадривать других, улыбаться, смеяться. Теперь уже ничего не страшно: ни град, ни скользкие камни в реке, ни одинокие бревнышки, перекинутые через реку!

Благодарю всех организаторов этого удивительного семинара, благодарю всех своих попутчиков и жителей лагеря в Долине!

Успехов вам и дальнейшего совершенства!

### 24 ИЮНЯ. ТАТЬЯНА

Благодарю за все... Лагерь для настоящих йогов! Остальным — тоже

стоит попробовать. Как будущий потенциалный йог — приеду в лагерь.

### 24 ИЮНЯ. СВЕТЛАНА

Для меня все оказалось серьезным: серьезная дорога с различными препятствиями (солнце, извилистые тропы, град, дождь). По дороге в лагерь о многом задумываешься, много в себе открываешь и понимаешь, что возможности человека не ограничены. Лагерь йогов — это лагерь, на мой взгляд, для избранных. Чтобы быть здесь, надо быть к этому готовым. Самое прекрасное — это горы. От них чувствуешь энергию, позитив и хочется жить, быть... Спасибо за все!

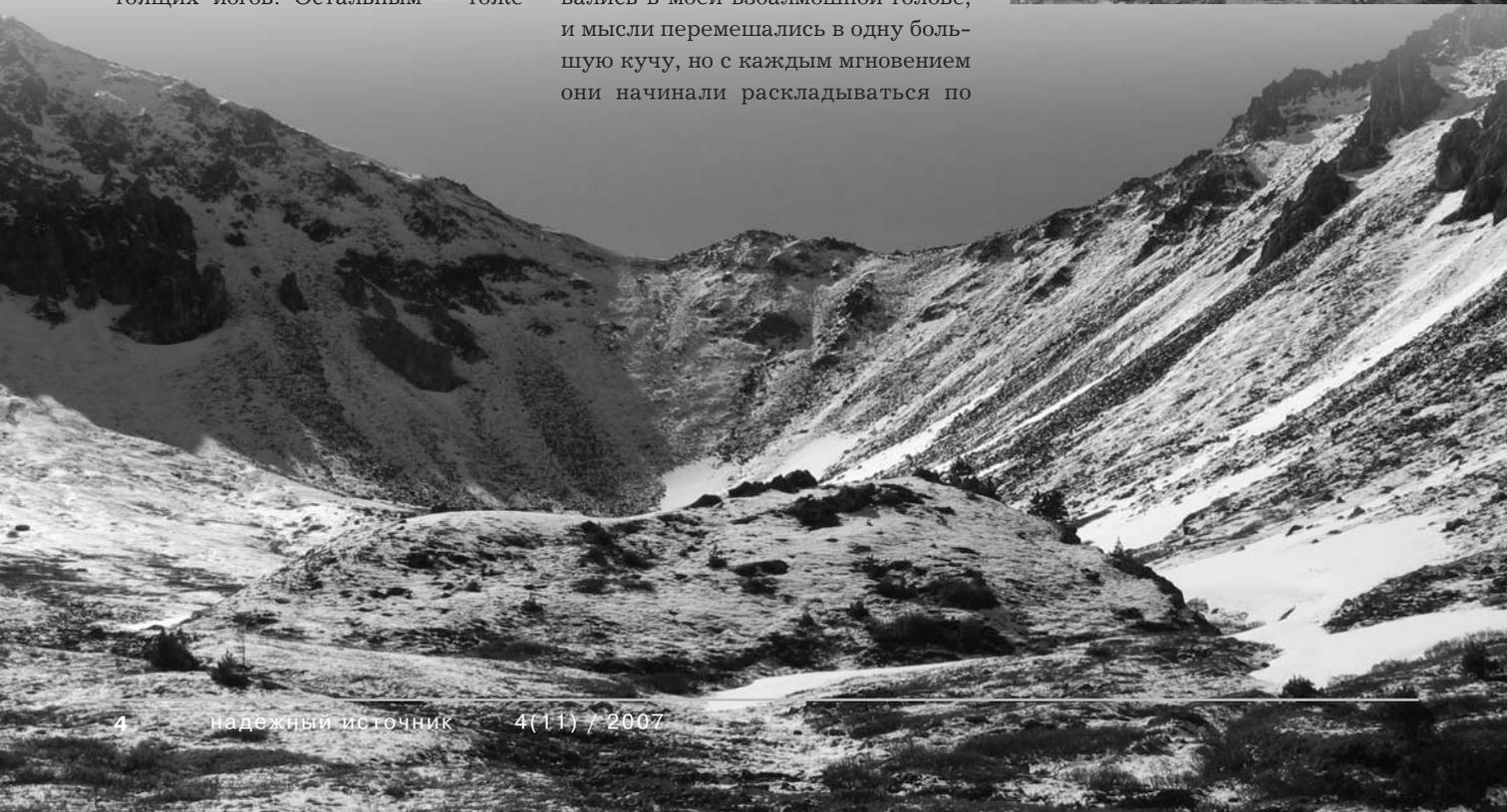
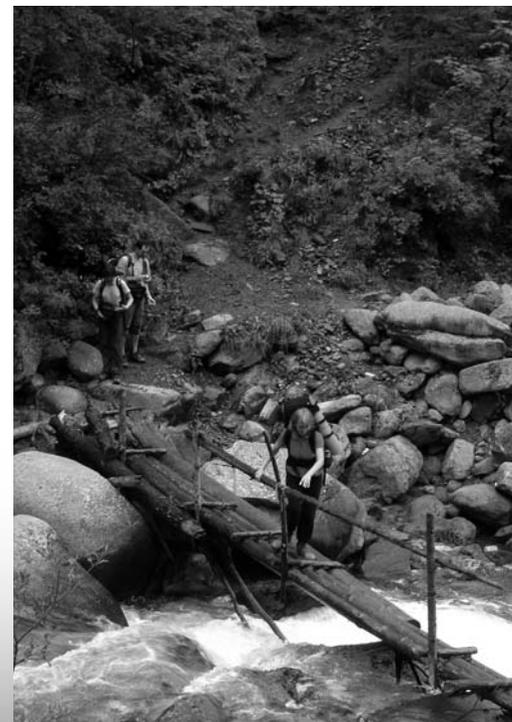
### 2 ИЮЛЯ. ГРИДИНА ВАЛЕНТИНА

Этот лагерь можно назвать девятым чудом света. Он уникален не только по своей красоте и энергетике, он из меня сделал по настоящему счастливого человека. Я поняла свой смысл жизни, и как дальше надо идти и развиваться.

Первые дни в лагере не укладывались в моей взбалмошной голове, и мысли перемешались в одну большую кучу, но с каждым мгновением они начинали раскладываться по

полочкам, и тогда ты понимаешь — что к чему.

Природа поможет и подскажет. Этот лагерь подарил мне много



новых друзей (просто фантастически замечательные люди), с которыми хочется и хочется общаться бесконечно. Я надеюсь, что мы со всеми и дальше будем поддерживать отношения за пределами лагеря.

Я получила все, что хотела сполна: и знания о йоге от инструктора (Аиды), и зарядилась энергией могучих и сильных гор, поняла, что человек, если захочет, может преодолеть всё (все трудности своей жизни, все свои страхи, и т.д.). **ГЛАВНОЕ РАБОТАТЬ С СОБОЙ И СО СВОИМ ТЕЛОМ!** И вообще я получила массу удовольствий и эмоций от того, что вы есть и помогаете таким потерянным в этой жизни людям, как я.

Все было супер, уходить не хочется, но ничего не поделаешь с этой суровой действительностью. Сохранить бы такое состояние на протяжении всей своей жизни, тогда это будет предел совершенства.

Я вас всех крепко целую, но прощаться не хочу, так как надеюсь на скорую встречу.

Целую, чмок, чмок, чмок.  
 П.С. Природа — просто отпад!

**6 ИЮЛЯ. BEAV SUDER. USA**

Thank you for your overwealming hospitality to two foreigners. The devine beauty of this place is difficult to speak about, but thank you for your showing it to us!

**15 ИЮЛЯ. ЛАРИСА**

Благодарю всех, кто помог мне придти и жить в этом прекрасном месте — Долине. Лагерь йогов — это место необычайно красивое и сильное по энергетике. Когда находишься в этом удивительном месте, происходит слияние: природа, окружение и я — все едино.

Я рада и благодарю, что встретила интересных и близких мне людей по духу.

Благодарю Лею, хозяйку лагеря, необычно красивого, светлого человека во всех отношениях. Благодарю Аиду — инструктора по йоге за доброту и заботу к нам, йогом.

Благодарю всех, кого здесь повстречала! Счастливого продвижения в занятиях йогой. Любви и счастья всем желаю!!!

**16 ИЮЛЯ. МАЙК**

Хочется сказать «Спасибо» инструктору йоги за терпение и доброту и за замечательные массажи, Хозяйке Лее — за пример, вдохновляющий на

занятия, и всем, кто был с нами в лагере за то, что не мешали заниматься и наслаждаться красотой Долины.

Жаль, что подкачала погода.





**16 ИЮЛЯ. ТАТЬЯНА. МОСКВА**

Жаль, что не предупредили о близости полярного круга. Жаль, что не предупредили, что еда — 2 раза в день. Голод и холод сильно мешали заниматься.

А в целом Долина оставила неизгладимое впечатление. Что-то лишнее ушло из души и тела, что-то нужное пришло. Теперь я буду больше ценить те блага цивилизации, которыми обладаю, и вообще — больше ценить то, что у меня есть.

Долина учит выбирать главное и не жалеть о второстепенном.

Спасибо всем, удачи!

Намасте всем йогам!

П.С. Очень порадовал массаж. Хорошее расслабление после тяжелого перехода. Хотелось бы побольше!

**16 ИЮЛЯ. СЕРГЕЙ**

Тоже «Спасибо» всем! Отдельное — Аиде за возвращение в строй и послереабилитационную поддержку!

Спасибо хозяйке за молчаливую, но полезную поддержку!

Надеюсь как можно дольше не расплескаться то, что получил в Долине.

**19 ИЮЛЯ.**

**ТАТЬЯНА БАЖАНОВА. МОСКВА**

Ухожу очарованной, красивой, поздравленной!

Отдельное спасибо — Аполлону за помощь в сборах и поддержке.

Лея — за пример стойкости и советы по борьбе с холодом.

Аидушке — за доброту, сердечность и массаж.

Долине — большой колыбельке — за все...

Людям, которые были рядом, за то, что они такие разные и тоже красивые!

**6 АВГУСТА. РАДДА**

Я оставила в лагере большую часть себя, и в прямом и в переносном смысле.

Сплошные контрасты. И происходило все быстро и резко. Жаркий лет-

ний день сменился на дождливый ноябрьский — и всего на полчаса.

И внутренние состояния под стать погоде. Выплывают страхи, те, которых и не было, и растворяются под солнышком.

Думаю, надо приехать сюда еще раз, чтобы до конца понять смысл и вкус Долины.

Спасибо Долине, спасибо лагерю «Надежный Источник».

**9 АВГУСТА. АЛЛА**

Я ехала в Долину с конкретной задачей: научиться принимать вещи такими, какие они есть. Перестать впадать в панику, когда что-то не поддается моему контролю. И я получила именно те ситуации, которые мне были нужны. 14 часов подъема (хотя я хожу достаточно быстро), первая медитация под проливным дождем. Мало того, что я сидела в луже, так мне в ухо залетела какая-то муха! Паника? Нет, я была просто в ужасе!

Но к концу первого дня в Долине я приняла дождь, атакующих насекомых и перестала беспокоиться о вечно мокрой одежде. И все остальные дни пребывала в детском восторге от изменчивой погоды. Приятны любые ее капризы!

Здесь и только здесь я поняла, что дождь — мокрый, солнце — горячее, еда — вкусная, а люди... идут своим путем.

Спасибо всем, что были рядом! И Вам, Лея, отдельное большое спасибо за внимание и поддержку!

Впереди еще одна непростая задача — сохранить все это внизу.

Хозяин, разреши унести эти эмоции домой? Спасибо!

**9 АВГУСТА. СОЛЕР**

Это мой третий приезд в лагерь «Надежный Источник». И выдался он очень непохожим на первые два. И не только потому, что я был эти три неде-

ли проводником, ведь спуски и подъемы отвлекали от настроения Долины. В конце концов, я ехал сюда именно проводником, и это у меня получилось.

Предыдущие два приезда были наполнены видениями в медитациях, новыми ощущениями, восторгами. В этом году, похоже, была проверка моей гордыни. Не было ни «кино» в медитациях, ни особых восторгов. Зато пришло понимание, что все это — не важно. После «журавлика» под градом и сильнейшим ветром, когда внутри поднялась неведомая сила и заставила доделать все 12 кругов, пришла чистота и спокойствие в освобождении от мыслей. Пусть не навсегда, пусть на пару раз, зато я запомнил, как это бывает. А еще была депрессия во время ночной медитации, как раз за день до «журавлика» с градом. Хотелось поплакаться, что ничего не получается, что мысли рвут на части и остановить их не удастся. Даже к маме захотелось. Но депрессия — не наш метод. И внутри образовалось спокойствие. Ведь Школа — это единственное, что у меня есть, и этот теплый огонек внутри зависит только от моего желания! И не важно, привиделось просветление или нет!

Теперь я полон оптимизма. Я хочу заниматься, а потребность в видимых результатах сильно уменьшилась. Хотя не до нуля, конечно.

Кроме суперского журавлика с градом запомнились еще некоторые вещи:

Очаровательная не худенькая дама по имени Алла прогуливалась по лагерю в длинной юбке (за 3 года первый раз видел в лагере женщину в юбке!). Ей не хватало лишь зонтика от солнца. А через день эта милая дама провела для всех занятие по жесткой динамичной йоге. При этом она постоянно вела словами занятие, и дыхание у нее ни разу не сбилось, когда она объясняла упражнения.

Еще было купание в водопаде над лагерем. День был жарким, и вода в нем мне показалась очень приятной. В предыдущий приезд я на такое не решался.

В этом году народ в лагерь приезжал очень бодрый. Стало в порядке вещей слазить на перевал к мертвому озеру, или на северо-восточный перевал в соседнюю долину. А особо бодрые ходили перед ужином на длинный подъем, чтобы собрать жимолости.

А еще был массаж в исполнении Аиды с втиранием соли. Могу сказать одно — у меня была возможность четко запомнить, какой должны быть шавасана — я лежал в полнейшем расслаблении и глазами смотрел в бездонное голубое небо, и уже практически летел в нем. Это были не состояния, созданные умом, а чисто физические ощущения.

А еще в лагере есть Форум. Отличная идея!

А еще у Леи в этом году еще более ясные, огромные голубые глаза, просто озера!

Наверное, что что-нибудь забыл, но обязательно вспомню!

### 18 АВГУСТА. CLEA

Я снова побывала дома. И этим все сказано. Мне было хорошо, комфортно и уютно, несмотря на... Хочу сохранить это ощущение дома, силы и уверенности в себе.

Благодарна всем, кто был рядом.

Благодарна Долине.

Благодарна Лее.

### 23 АВГУСТА. ИРИНА

Я практически дома, всё знакомое, все родное. Долина изумительна. Спасибо Хозяину Долины, что принял меня и моих замечательных спутников.



Особая благодарность Мирте — Евгении, нашему инструктору, которая так щедро делилась с нами своими необъятными знаниями, вселяла в нас любовь к занятиям, ненавязчиво, очень тонко пропагандировала идеи и направления Школы совершенства. Очень глубокий, очень продвинутый человек. Именно такие и «вращают» нашу Землю. Дальнейшего Мирте совершенствования, роста, процветания.





Лея — мужественная женщина, её миссия ей понятна, и это главное! Твори чудеса!

Результаты? Их будем оценивать позже.

### 23 АВГУСТА. ЮЛЯ

Искреннее спасибо за приглашение получить новый опыт, окунуться в иной мир.

Спасибо за понимание слабостей и поддержку.

Это действительно незабываемые дни! Верю, что они принесут свои результаты и изменят меня (понемногу) к лучшему.

## Аршанский воздух прочищает голову

**Юра Краснов**, 18 лет, волонтер, поднимался в йоговский лагерь как проводник

Поездка в Аршан. Как это было со мной.

Очень хотелось поехать куда-нибудь летом, просто уехать из Москвы. Когда понял, что реально есть такой шанс, обрадовался. Типа на Байкал, да еще и в лагерь, да еще и йоги там, рядом, вообще круто! Незабываемо. То, что там испытал, о чем подумал, что понял, об этом

раньше я даже не знал. Вернее не знал, что это во мне есть, а ведь было. Я бы посоветовал эту программу всем, кого знаю, хотя бы для того, чтобы осознать значимость загрязнения родной планеты в полном масштабе. А также для общего оздоровления. Я заметил, что после приезда оттуда люди стали говорить

мне фразы типа: «Да ты вытянулся, в плечах как-то раздался что ли». Вообще воздух там прочищает голову (и не только), как бы протрезвляет. Становится легче думать, сообщать быстрее. В здоровом теле — здоровый дух. Так можно охарактеризовать большую часть впечатлений от той поездки. ■

## Навстречу себе

**Аюлла**, сотрудница туристической компании, поэтесса, путешественник, йогиня

Я давно не была в горах, а очень хотелось, хоть на денек, и именно в йоговский лагерь. Был сказочно красивый октябрьский день, теплый, солнечный. Наполненный благоуханиями осени, щедрый и добрый. Мы шли не спеша, любуясь красотой горной реки, ее каньонами, каждый из которых напоминал сказочного героя.

День был на исходе, когда мы пришли в лагерь, а на следующий день надо было возвращаться. Обратная дорога оказалась для меня трудной. Очень болели коленные сус-

тавы, ну просто ноги идти не хотели. Ребята идут впереди и периодически меня поджидают. Досадно, обидно. Хочется идти быстрее, легче. Внутри — протест против собственного физического бессилия. И я вопреки сильной боли в суставах представила, что мое тело сильное. Мышцы пружинят, и я получаю удовольствие от нагрузки...

И вдруг тело вспомнило. Что оно именно такое! Я легко, почти не касаясь земли, просто полетела по тропе. Догнала ребят, пробежала мимо

и кричу: «Я не могу остановиться!»

Слышу в ответ: «Не останавливайся, не выходи из этого состояния!»

Так шла-летела я долго, ощущая, как легко и в тоже время уверенно мои ноги скользили по камням, едва касаясь поверхности. Какое же счастье я испытывала!

Затем я потеряла тропу и остановилась. День клонился к закату, темнело. Пауза сделала свое дело. Нить потеряна. Но зато я знаю, что я МОГУ, и верю в силу мысли и возможности человека. ■

**28 АВГУСТА. АЛЕКСЕЙ**

Сейчас ходил купаться под водопадом. Мысли все из головы вышибает крутыми каплями воды. Остается бодрость, теплота и благодарность природе.

С высоты водопада долина лежит как на ладони. Маленькие палатки, человечки, размером с Муравья, русло реки.

Погода отличная уже несколько дней. А ночные и утренние занятия вообще превращаются в сказку. Стыдливая луна освещает пространство долины, прячась за горами. Мягко освещает дальние горы, представляя собой картину для релаксации. Звездное небо, на котором стоишь пятками в сарванг-асане. И падающие звезды!

А еще с высоты водопада виден кусочек обратного пути. Вот мы спускаемся по реке, чтобы пройти по холму и совершить спуск к реке. Пройти по ней и перевалить за перевал «дураков».

Но что-то осталось здесь. И будет расти и благоухать еще одним кустом сааган-дайли.

**Подробнее**

**о жизни в палаточном лагере «Надежный источник» в Долине Йогов в Саянах**

**читайте на нашем сайте [WWW.WOP.RU](http://WWW.WOP.RU)**

Ли́ра, главный редактор медиа-центра, йогиня

# ПРОДИРАЯСЬ СКВОЗЬ ТУМАН

Я тоже была в Саянах два года назад и больше пока не решаюсь. Мой опыт оказался достаточно болезненным, хотя и восторга тоже было много. Этот опыт до сих пор возвращает меня в мыслях в пережитое и оставшееся в памяти как самое яркое впечатление от двенадцатидневной жизни в лагере. Но только сейчас я решаюсь изложить свои мысли на бумаге.

Итак, был у меня муж, с которым на момент поездки я не жила уже шесть лет. Это — первое. Второе — есть давняя и близкая подруга. Вот с ней-то я и поехала в горы, и жили мы там в одной палатке. И там, в этой общей палатке, случилось то, чего мы обе совершенно не ожидали и даже не думали в этом направлении. Для меня эта неожиданность заключалась в том, что я встретила с абсолютной энергетической копией своего мужа. Мы прожили с ним 25 лет, и, можно сказать, что все эти годы не принимали друг друга. С годами процесс только усиливался, и мы решили расстаться. Нет, конечно, все было не так просто и очевидно. В нашей жизни было и очень много хорошего. Друзья и родные считали нас хорошей, дружной семьей. Да и разводились мы тоже довольно дружно, многие даже не верили, что все это по-настоящему.

И на фоне всего этого хорошего, сквозь всю жизнь, проходила нить непонимания, неприятия друг друга. Что-то главное, внутреннее у каждого было свое и никак не хотело быть понятным другой стороной.

С подругой я иногда шутила по поводу того, что она родилась под тем же знаком Тельца, что и мой муж, и что, видимо, я его еще не отработала,

когда судьба снова свела с таким человеком. Разные взгляды на жизнь мы друг другу не навязывали, хотя в душе каждая из нас, может быть, и не очень понимала и принимала поведение другой. Во всяком случае, мы дружили. А в нашем, даже общем, окружении достаточно людей, с которыми дружить вовсе не хочется.

Вот в таком примерно состоянии мы и оказались в одной палатке! И тут все и началось!

В отсутствие общего мысленного фона или поля, в котором мы постоянно живем, встретились наши энергии, наши индивидуальности. У меня в душе происходило такое, что сознание не выдерживало! Меня лихорадило, улетел в небытие целый кусок жизни в шесть лет без мужа. Раздирали противоречия, такие же, как рядом с ним, всю жизнь. С одной стороны, я совершенно не принимала в душе поведения подруги. Она делала все не так, как это должно было быть в моем представлении. Я, не сдерживаясь, пыталась все время ее «воспитывать» и не просто «воспитывать», а «спасать», как спасала всю жизнь мужа. Все мои мысли весь день были заняты ворчанием на нее. И, при этом, я не могла ни на минуту от нее отодвинуться, мне в голову не приходило просто отойти и не общаться! А с другой стороны, стоило нам оказаться рядом, например, в палатке, как меня захлестывала волна любви и нежности. Точно так же было и в моей семейной жизни. Здесь я уже ничего не понимала. В сознании полностью стерлась грань между подругой и мужем, его образ существовал рядом с нами постоянно. Я уже не понимала, к кому направлены мои чувства, к ней или к нему.

Я — человек довольно открытый и импульсивный, не очень умею скрывать свои состояния. И подруге, конечно, достался весь груз моих эмоций, вся моя «любовь». Она же, в свою очередь, человек очень деликатный и закрытый, «переваривала» весь этот шквал про себя. Не знаю, как на нее действовал мой энергетический вал, что она ощущала и думала об этом, знаю только, что обе мы приехали из лагеря больными и уставшими друг от друга.

Стоит сказать еще и о том, что уже много лет я «воспитываю» в себе приятие других людей, разных обстоятельств. И была уверена, что достигла в этом немалых успехов, в том числе и благодаря мужу. А в горах увидела, что все это во мне живет по-прежнему, что на уровне сознания я могу уговорить себя, что «принимаю этого человека», а на уровне энергий, чувств, эмоций все оказывается гораздо сложнее.

Можно ли изменить свое энергетическое состояние, как с ним работать? По прошествии двух лет мне снова кажется, что многое изменилось. Действительно, редкие встречи с бывшим мужем и частое общение с подругой показывают, что прогресс в умении принимать есть. Но насколько эти изменения существенны? Судить трудно. Вот и собираемся мы с ней повторить наш поход в Саяны, несмотря на предыдущий опыт. Там и увидим, поддается ли воздействию наша энергетическая оболочка, наше поле мыслей. А почему бы и нет. Ведь мысль материальна. Куда ее направим, туда и пойдет, и выстроит новое поле мыслей. ■

Дикая Тварь из Дикого Леса

## О Грозе или Круговорот облаков в Долине



Когда я был маленьким и почти нигде не был, кроме пары-тройки мест, я совершенно не задумывался о том, где же рождаются Облака, — плывут себе и плывут от куда-то и куда-то.

Когда я подрос и увидел больше разных мест (еще пару-тройку), то стал думать, что Облака рождаются где-то между Питером и Кронштадтом, в заливе: уж очень много их оттуда вылетает и разных.

И вот теперь, когда я подрос ещё и ещё и, наконец, добрался до Долины, то с уверенностью могу сказать, что основная часть процесса рождения Облаков происходит здесь, в Долине и её окрестностях.

Я в Долине не долго, хотя кажется, что прошла уже целая вечность, — это все горы с их долгим временем — но могу предположить, что процесс рождения Облаков происходит практически непрерывно. Даже сейчас, когда я пишу, окинув взором окружающие горы, то вижу, как с их склонов поднимаются густые плотные хлопья пара —



заготовки для будущих Облаков. Чуть выше ветер начинает уплотнять их и придает им нужную форму, и, ведомые восходящими потоками с Земли, Облака поднимаются на следующий уровень, где, готовые к отправке, попадают в руки ветров-курьеров, которые и разносят их по белу свету. Но это только одна сторона дела. Возникает вопрос: как же сырьё (в буквальном смысле) для рождения Облаков попадает в Долину и её окрестности? Тут всё вроде бы просто — с дождём (снегом, градом, хе-хе...). Вот и начинается самое интересное!

Во-первых, наверняка существуют и ещё места рождения Облаков на Земле, и, разумеется, они шлют свои образчики для обмена опытом, любезностями и т.п. Это привносит свежую ноту в этот относительно монотонный процесс.

Во-вторых, часть рассылаемых облаков из Долины и её окрестностей почему-то остаётся невостребованной и обычно возвращается назад ответственными Ветрами-курьерами. Правда, это иногда приводит к заторам из Облаков над Долиной, особенно при больших партиях: одна готова к отправке, а другая вдруг прёт назад, и начинается такая кутерьма, что большая часть всех Облаков выливается обратно в Долину (или её окрестности).

Ну и в-третьих, часть новорождённых Облаков даже не улетает дальше Долины и её окрестностей, потому как в процессе рождения и формирования некоторые получается не очень красивые, и их выливают обратно. Другие же случайно цепляются за горы, — очень красивое зрелище, надо сказать — и, какое-то время, покрутившись у вершин, тоже проливаются замечательным и всем нам знакомым дождём.

Надо заметить, что чем активнее идет процесс рождения Облаков, тем больше их проливается обратно...



Особенно, если все Ветры-курьеры уже отбыли, и остался только местный, формирующий облака Ветерок. Когда некому сдавать уже готовые Облака, он от нечего делать может сотворить из них что-то особенное и великолепное, чтобы порадовать перфомансом Долину и ее окрестности. Он собирает Облака в высоченные башни, в огромные плоскости и другие многоуровневые конструкции. А если к этому еще добавляются Облака, присланные из других мест, то из-за разницы Облаков (как разница в группах крови) у них начинаются междоусобные тёрки, что выражается световыми и звуковыми эффектами во время представления. А Ветер может еще начать радостно кататься по склонам гор, видя, что его приготовления не прошли даром и представление имеет успех.

Один такой грандиозный перфоманс, свидетелями которого стали и мы, гости Долины, произошел не далее чем вчера. Приготовления начались ещё ночью, когда под небом, просто усыпанным льдинками-звёздами, в Долину осторожно, чтобы не рассыпаться раньше времени, мелкими партиями прилетели особые Облака откуда-то издалека.

Днём же формирующий Ветер собрал все имеющиеся невостребованные облака из Долины и начал знакомить их с теми, Далёкими. Гремело от этого весьма впечатляюще. Время от времени начинался дождь, а ведь это была только завязка! Тем не менее, она была великолепной: ливень в сочетании с ярким Солнцем дали прекрасную возможность искупаться под льющимися с неба струями воды. Долина тоже

радовалась происходящему: водопад-душ зашумел еще громче, даже трогательный и стеснительный ручеек сильнее показался из-под земли, а гости Долины радостно скакали топтесс вокруг очага. А к концу первого действия слегка проявили себя приглашённые Облака, и я-таки поймал несколько градин в калошу, надеясь показать их всем, но был слишком далеко, и пока вернулся, от них осталась просто вода — сырьё для будущих Облаков.

Дальше был антракт: гости Долины успели пообедать, травы и тропинки успели пообсохнуть перед вторым действием. И вот, когда гостям пришло время покрутить Журавлика, во всей красе перед Долиной и остальными предстала кульминация всего представления: часовой ливень «как из ведра» из местных Облаков в сочетании с градом размером с хорошую смородину

из Далёких. Всё это радостно сопровождалось катающимся с гор формирующим Ветром. Он, предчувствуя несомненный успех своего представления, дал волю чувствам!

Что происходило в Долине! Душ-водопад чуть ли не перекрывал своим шумом ливень-ветер-и-град, по Долине весело несла свои потоки вышедшая посмотреть на действие речка, горы сыпали камнями как цветами со своих мест, а гости Долины как замороженные продолжали «крутить» Журавлика, испытывая непередаваемые ощущения от гидро- и градомассажа спины и других частей тела.

Для Долины и ее обитателей такие представления - в порядке вещей. И долго еще можно слышать водоплескания речки, ручейка и душа-водопада. Но для гостей Долины



ны один только непрекращающийся ливень мог бы показаться несколько однообразным, и ветер придумал для них особый финал — под тентом. И когда гости вдоволь намасировались и обратили свои ноги и взоры на свою кухню, они обнаружили следующее: Ветер, трепавший все подряд в избытке чувств, оборвал несколько веревок, подвигал пару-тройку камней, выдернул кольшек, в результате чего тент провис и превратился в водохранилище как раз в той части, где лежат дрова. По внешней границе кухни между очагом и лавкой протекала небольшая речка, полная древесной трухи, которая сыпалась из некондиционных дров. Передняя часть тента тоже набрала воды так, что, сливая её, можно было мыть руки (этим пользуются и по сей день). Ну а в одном из скатов тента для любителей поиграть в снежки был любезно оставлен небольшой запас града.

Идея с тентом была, по мнению гостей, просто великолепной и доставила им немало приятных моментов,

а также подвигла их на легкую модернизацию своей кухни и в первую очередь тента, дабы подготовить их к следующим перфомансам такого рода.

У меня же впечатления от этого представления останутся на всю жизнь, и я очень рад, что оказался свидетелем такой подготовленной работы стихий. Поэтому я хочу добавить следующее:

1. Механизм рождения и круговорота Облаков в деталях более сложен и описан лишь в общих чертах, достаточных для получения более или менее полного представления о нём.
2. Спасибо всем участникам перфоманса: Облакам, Ветру, Солнцу, Земле, Долине и её окрестностям, Горам, всем обитателям Долины вместе и по отдельности, а также гостям Долины!

5 августа 2007 г.



# Как я искала себя в Тибете

Наль и ЛяУшка, авторы ЛяОНальского массажа, имеющие большой опыт взаимопроникновения во внутренние миры друг друга, решили посмотреть, а каково почувствовать друг друга на расстоянии, и пошли на эксперимент. ЛяУшке очень хотелось побывать на своей родине – в Тибете, а Наль нужна была в Москве для сеансов ЛяОНальского массажа. Так и доверили они друг другу свои тела.

Я улетала из Москвы, увозя с собой тело ЛяУшки и оставив ей свое. Улетала с мыслями о Жизни и Смерти. Что делает человек на пороге Смерти? Мне ничего не хотелось. Просто быть! Я выбрала Жизнь. Все будет так, как я захочу!

За иллюминатором – огромная луна, неизменная спутница в моей поездке через Монголию в Тибет. Скоро полнолуние. Небо голубое, а у кромки горизонта цвет сгущается до синего и переходит в фиолетовый. Красиво...

Утром, открыв глаза, я увидела холмы в лучах восходящего солнца.

Розовая Монголия – таким было мое первое впечатление от тебя.

Чаепитие с Инке Ламой, нашим проводником и гидом в предстоящем путешествии. Фотографии, книги, постепенное погружение в мир буддизма с его множеством будд, Бодхисаттв, других божеств.

Мандзушри с мечом, поражающим невежество, в одной руке и книгой в другой – символ Знания и Мудрости. С ним мы близко познакомимся в Утайшане, на горе пяти Мандзушри, где увидим его в пяти ипостасях: желтый, белый, восседающий на льве, черный, четырехрукий.

Будда изобилия с изрыгающим драгоценности мангустом в руке.

Зеленая Тара, дарующая спасение от опасностей. У нее я буду просить помощи в ХухеХото.

Красная Тара со стрелой в руке, дарующая любовь.

И чувствую я, как теплая волна любви наполняет мое сердце к сестре моей ЛяУшке и к Учителю. И слышу слова «Разве может сердце открыться без боли?». И приходит мысль: если будет мне испытание, то пронзит сердце. Любовь – это же сердце, пронзенное стрелой...



Полнолуние встретило нас в Утайшане — монастыре в провинции Шаньси, излюбленном месте китайских паломников.

ЛяУшка в этот день написала, что Тело ее китайское живет более полноценно, и осваивает она новую технику сна — без ТЕЛА! А позже к вечеру в ответ на мое невинное восклицание отреагировала так: «Я чуть не упала под стол, сердце просто оказалось в горле и биться перестало».

День уж такой, ЛяУшка. **День всеобщей гармонии:** в каждом человеке, в отношениях между людьми, между человеком и природой. Буду осторожней впредь с эмоциями!

А следующий день по лунному календарю был **днем обретения внутренней свободы, днем веселья, радости и любви.**

Так случилось, что в этот день я рождалась.

Высоко в горах в скале находится утробообразная пещера с узким проходом — Фумодин или «материнская утроба». Если попасть в эту

пещеру и беспрепятственно выйти обратно, человек считается заново рожденным, настолько сильна энергетика этого места!

Похоже, что родиться мне удалось, поскольку утром следующего дня, когда мы выехали в ХухеХото, я чувствовала себя беспомощной как ребенок. Озноб, головная боль.

Посмотрела лунный календарь. Ну, конечно, 18 лунный день — **день пассивный, тяжелый, сбивающий с намеченного пути.**

На завтра Луна советовала **покаяние и очищение.**

ЛяУшка писала, что летала и была легкой как перышко и счастливой. Но это было ночью. А днем: «...просто пытка — сидеть в офисе, когда другое тело Ляю рвется птицей на просторы родные! Физические глаза не видят ничего, болят».

А мои глаза напомнили о себе в монастыре ХухеХото.

Взгляд монаха, подавшего ароматные палочки, был полон сострадания и проник так глубоко... показалось, в самую суть, как будто открыв некий клапан. Слезы полились рекой. Я не пыталась их остановить. Так и лились они у меня в этот день сами по себе. Вот оно, покаяние.

«Держись, моя девочка, я с тобой». Это от ЛяУшки. И сразу легче, как-будто разделила мою боль. И позже: «Тебе лучше? Мне приснился удивительный сон!»

Спасибо, ЛяУшка, к утру пришла новая сила и мысль: «Я же йог Школы «Крылья Совершенства». Я несу лучик нашей Школы. Буду держаться!».

А во сне ЛяУшка видела нас, нашего Ламу и монастыри во всем их великолепии. И удивило ее во сне, что мы так много едим после посещения святых.

ЛяУшка, разве это много? Ты бы посмотрела, как едят китайцы!!!

Хотя мне, привыкшей к трапезе единожды в день и состоящей, как правило, из овощей и каши, было по-



Я с тенью

началу сложновато. Но энергетика места взяла свое. И даже мясо уходило влет! Особенно ячье. Вкуснота!

Монастырь Гумбум — место следующей нашей остановки, считается воротами в Тибет.

А вот и ворота Гумбума!

Первый день здесь был просто великолепный.

По Лунному календарю символ дня — Конь как знак **бесконечной надежды, активного стремления к цели, рыцарства, долга, чести, искренности и братства.**

Нашей целью в этот день было знакомство с монастырем.

И начали мы его с гороо. Так называется обход вокруг монастыря. Совершается гороо по часовой стрелке, на молчании, с четками и проговариванием мантр. Занимает ритуал несколько часов.

Этим же маршрутом паломники совершают простираания. Для отпущения грехов нужно произвести не менее тысячи простирааний. В чем оно



заклучается? Человек ложится на землю с вытянутыми вперед руками, проговаривая при этом молитву.

Отдают детей в монастыри в Тибете рано, лет с пяти-шести. Дети, уходя в монастырь, отсекаются от мирской жизни, и родители не мешают их духовному пути. Уже впоследствии, в зависимости от способностей, Учителя определяют направление развития детей, распределяя их по факультетам либо оставляя для хозяйственно-бытовых нужд монастыря.

Монастырь имеет 4 факультета: философский, медицинский, тантрический и калачакры, то есть астрологический. Мы посетили все из них.

Монахи философского факультета проводили диспут. На большой площади присутствовало около 40-50 человек, объединившихся в несколько групп. Часть монахов сидела, а часть — стояла. Стоящий изрекал некую истину, а сидящий опровергал ее. Диспут сопровождался энергичными жестами, хлопанием в ладоши, и, несмотря на то, что нам не понятны были обсуждаемые темы, зрелище было достаточно захватывающее. Спустя некоторое время мы обратили внимание, что дискутирующие стали все чаще разворачи-

ваться в нашу сторону и их диспут приобрел отвлеченный характер. Посмотрев на себя со стороны, мы увидели такую картинку: чинно восседающий в центре монах и по обе стороны от него две европейки, веселые и озорные. Как только картинка нарисовалась, наш Лама забеспокоился и быстро засобиравшись, дабы не смущать своих собратьев.

Не все Ламы дают обет безбрачия, многочисленны Ламы, вступающие в брак. Но это был не наш случай.

Тантрический факультет нас принял весьма настороженно. Тайные сокровенные знания охраняют Хранители Учения. Мы не стали мешать, шла трапеза. Монахи с аппетитом откусывали поэмы. Такие большие пельмени, приготовленные на пару. Интересным было то, что трапеза совершается в Храме и составляет часть службы.

В Китае, где еда возведена в культ, было бы странным, если бы аскезу применяли в отношении еды. Монахи не придерживаются вегетарианства.

В храме медицинского факультета тоже шла служба. Как обычно, я встала в центре храма, сложила руки в намасте и поприветствовала Хозяина и всех присутствующих. И в этот момент раздались аплодисменты. Открыв глаза, я чуть было не произнесла: «Ну что Вы! Не стоит!» И лишь позже Лама нам объяснил, что, хлопая в ладоши, монахи изгоняют злых духов. Надеюсь, ко мне это не имело никакого отношения.

Монастырь Гумбум всецело связан с рождением Цзонкапы.

Цзонкапа считается воплощением Бодхисаттвы Мандзушри. Он реформировал буддизм в Тибете, основав новую секту «жёлтошапочников» в противовес вставшей в чёрную магию секте «красношапочников», основанную великим Падмасамбхавой.

У места рождения Цзонкапы я была с мыслью о ЛяУшке. Она написала, что чувствует себя ИМ.

Не поэтому ли в этот день ЛяУшка ощущала необычайный прилив сил и заваливала меня СМС-ками.

«Ура! Классное солнечное утро! Столько интересного впереди. Что-то я сегодня вся в эмоциях! На тебе это тоже отражается, половинка моя?»

«И как тебе это место? И чай необычно вкусен? А кампа? Кампа — это еда у монахов в монастыре. Попробуй обязательно! Я это ела в Бурятии. Зерно молотое и жареное».

А в последний день пребывания в Гумбуме ЛяУшка «просто умирала от боли во всем теле, в шее, в руках».

А ко мне боль пришла ночью. Она будет приходить еще долго. Но эта первая ночь была самой непростой.

ЛяУшка ушла на голод. А мы утром выехали из Гумбума в Шинин. Шел проливной дождь. Дождь в дороге — это хорошо.

Плохо было лишь в теле. В трясущемся автомобиле так трудно занять удобную позу, чтобы чуть стихла боль в левом плече.

В дороге я пыталась работать с болью, но к концу дня пребывала в совершенно отчаянном состоянии. Помогала ЛяУшка, писала, как работать с болью, целительница моя!

По лунному календарю это был **день разрушения и созидания**.

А следующий день был **днем мудрости и зрелой энергии**, и начался он с ощущения того, что боль поухнула, и СМС-ки от ЛяУшки: «Доброе утро, мой китайский воробышек! Да, боль ушла, но происходит много нового в наших телах».

А на горах лежал снег, выпал в ночь. Высота 3500м. Мы в Тибете! Не чудо ли это?

Гумбум проводил нас дождем, а Лавран встретил снегом.

День выдался спокойный. Совершили по обычаю гороо вокруг монастыря, много бродили по окрестным горкам.

Познакомилась я с девушкой из Израиля, которая путешествовала по Китаю вот уже три месяца. «Every day is a surprise» (Каждый день — неожиданность!) — ее впечатления об этой стране.



Библиотека в Кумбуме



Монгольский монастырь  
в Хух-Хото (Хоххот)

Это так. В Китае не соскучишься! И в этих «заसाдах» есть большая прелесть! Непредсказуемости!

Например, на майские праздники китайцы отдыхают, граница — на замок. Подъезжаешь к границе, а там объявление «Выходной».

А еще в мае китайцы ремонтируют дороги. Ничего не подозревая, едешь и вдруг — насыпанный вал. И ни одного знака на дороге, обозначающего препятствие или возможного объезда.

Отдельная тема — дорожные пробки! Каждый раз, выезжая из пробки, мы поражались, как она возникла. На ровном месте. Останавливается автомобиль, перегородив путь в обе стороны, а водитель сидит — медитирует в ожидании пассажира или груза.

А еще есть у китайцев фишка! Они норовят то и дело прикоснуться. Слышала, что обычай этот сохранился с давних времен, когда по преданию «белые люди» принесли Свет и ушли в горы (Шамбалу?). Такое своеобразное прикосновение к святыне.

А мысли уже немного дома. Скорое расставание со спутниками Олей и Сергеем. Их путь ляжет дальше — в Лхасу, Непал. А мне предстоит обратная дорога в Улан-Батор с Инке Ламой.



*Перед началом службы в главном храме монастыря Лавран*

На обратном пути будет мало впечатлений, но пройдет внутренняя работа, результатом которой явится мое сегодняшнее состояние. Состояние свободы от еще одного страха. Ощущение, как прекрасно быть собой. Не важно, какой.

И новое видение себя.

Совсем недавно я радовалась тому, что принимаю ложь в человеке, что мне сделать раньше было крайне трудно. А теперь я ее увидела в себе.

И поняла, что не видела раньше, потому что боялась, а, когда страх ушел, я оказалась готова к встрече с ней.

И очень захотелось говорить, делать, поступать так, как я чувствую — сердцем. Не лгать ни словом, ни мыслью, ни действием, ни выражением чувств.

Это — о любви. Не было красивой картинкой — сердца, пронзенного стрелой. Была просто боль, и кусочек моего сердца очистился от долгого притворства.

И сделали мы это вместе, две половинки одного целого — ЛяУшка и Наль...

### **ЭПИЛОГ (от ЛяУшки)**

Как все просто: одна боялась смерти, уезжая в Тибет, а другая жутко боялась потерять любимого

человека, потому что уже испытала это четыре года назад.

20 мая... В этот день прилетала Наль. Самолет в 9 утра, а в 18 часов — наш ЛяоНальский массаж.

С 4 утра сплошное томление и полное безделье, просто опустошающая, выворачивающая до тошноты неприкаянность.

И вот наконец звонок, родной голос, слегка растягивает гласные с придыханием: «Я прилетела, уже в аэропорту...»

УФФФ! Тело ЛяУшки физическое просто обмякло и сползло на пол,

пряма там, где стояло!!!!

В 17 с минутами они встретились...

В лучах вечернего солнца обнялись две плачущие в голос девицы... И так им хорошо рыдалось! Как в детстве, когда страшная в начале повествования сказка оказывается со счастливым концом.

Только сейчас и поняли, какой эксперимент затеяли:

Ответственность друг за друга — это Любовь и Боль на двоих!

А может это и Смерть одной из частиц ЭГО...

*ЛяоНаль — две частицы Целого*



С жителями Ауровиля беседовала Маюли

# МЫ ДВИЖЕ АУРОВИЛЬ:

**Встреча с жителями Ауровиля**, происшедшая в рамках фестиваля «Ауровиль: опыт мечты» в августе этого года, была для меня волнующим и радостным событием. Как будто я встретила коллег или земляков, если это понятие можно применить к духовной области. Вот они, люди, живущие в идеальных для духовного роста условиях: все жители города единомышленники, у них есть общее дело и целый город, предназначенный именно для этих целей. А как они живут, о чем думают, какие трудности преодолевают? «**Ауровиль** предполагает быть первым осуществлением человеческого единства, ... городом, в котором люди из разных стран чувствовали бы себя как дома». Это определение городу дала его идейная вдохновительница — Мать, духовная сподвижница Шри Ауробиндо, индийского философа, поэта и основоположника Интегральной йоги.

**С нынешней моралью**, пронизывающей общество, прочное и надежное человеческое единство еще невозможно. Поэтому под понятием «единство» ауровильцы имеют ввиду и всю ту огромную духовную работу, которую человек должен проделать, чтобы приблизиться к совершенству и как следствие — состоянию единства.

**Духовная работа** — это, конечно же, не чтение эзотерических книг, это каждодневная и кропотливая работа, состоящая в изучении и изменении себя, и в одиночку она неэффективна, да, скорее всего, просто невозможна. Духовный рост возможен в условиях, когда члены коллектива вместе делают какое-то реальное дело.

В ранних своих трудах и Шри Ауробиндо, и Мать писали о необходимости положить начало коллективному эксперименту в каком-либо месте при оптимальных условиях — в идеале в форме города — для того, чтобы создать плацдарм для нового сознания, которое стало проявляться в этом мире.

**Расскажите, что побудило вас приехать в Ауровиль?**

Я расскажу вам историю Ауровиля как это было в моем собственном опыте. Две тысячи жителей в Ауровиле — и у каждого есть своя собственная история. Бесконечное число людей имеют бесчисленное количество историй об их взаимоотношениях с божественным. Я бы хотел от всего сердца пригласить вас к себе, и я готов ответить на вопросы: где же ты живешь, как же все началось и как вы строили этот дом? Вы молоды, вы не застали это время, но слышали о глубоких изменениях в обществе, которые происходили в конце 60-х в Германии. Я чувствовал себя не в своей тарелке, я не мог понять, что же произошло в этой предшествующей войне. Сам я войну не пережил, но я застал ее последствия. Вчера мне встретились девушки, которые говорили, что они обращены к будущему. Я тоже тогда думал о каком-то ином будущем. Я приехал в Индию, потому что думаю, что в Индии еще сохранилось знание о душе. Я думаю, что каждый, посетивший Индию, если он не убежит, испугавшись первого поверхностного впечатления, что грязно, не организовано, или испугавшись болезней, и останется, то получит возможность пережить особое состояние знания о душе.

Я думал, что приехав в Индию, я удалюсь в пещеры Гималаев и буду сидеть как монах в медитации. Также мне казалось, что ашрам в Пондичери (ашрам Шри Ауробиндо на юге Индии близ озера Пондичери) — удел людей, которые избрали духовную жизнь, а это означает: ни жены, ни детей, аскетическое отношение к еде и так далее. Мне было жаль себя, но я решился. Но когда я встретился с Матерью, хотя ей тогда было 90 лет, это было огромным приключением. Для меня эта встреча была самым значительным опытом, который изменил всю мою жизнь. Я женился, я стал отцом первого ребенка, родившегося в Ауровиле, я начал работать, чтобы построить фундамент Ауровиля.

# МЕСЯ К СВЕТУ

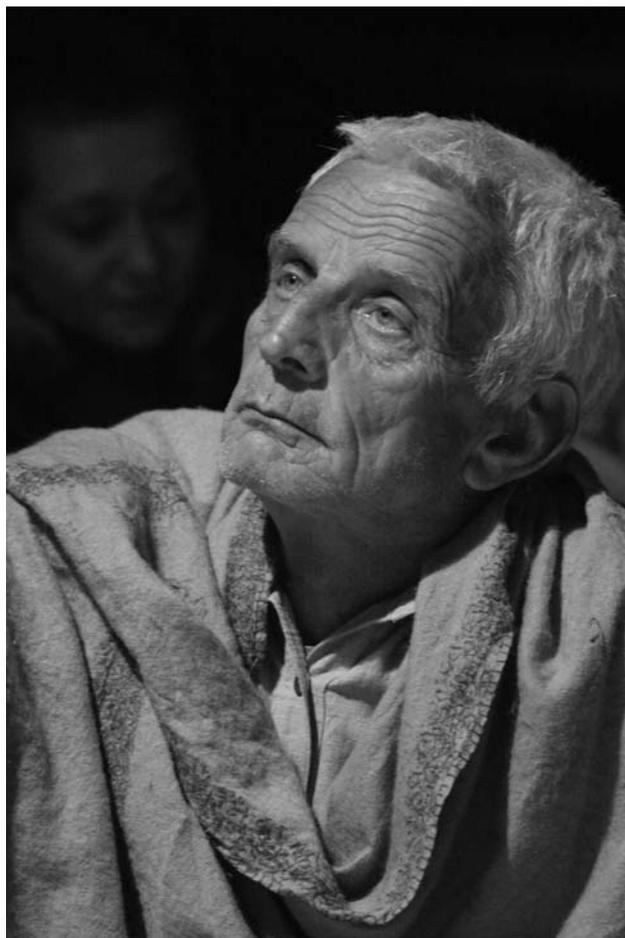
## ГОРОД-МЕЧТА

### Как все начиналось?

28 февраля 1968 года ранним утром я был в Ауровиле. Я был там со своей женой и 3 детьми. Я бы хотел, чтобы вы перенеслись в то время и оказались бы в той пустынной земле.

Ничего. Пыльные бури, 1-2 пальмы вдали, и мы все собрались в этом пустом котловане, вырытом в этой красной пустыне. 20 тысяч человек, среди них молодые люди, представляющие все страны мира. Неожиданно снизошла тишина, и голос Матери, которая находилась в 10 километрах в ашраме, ее голос по радио прозвучал над этим местом, и когда она сказала первое слово из Ауровильской хартии, Ауровиль родился. Ощущение было такое, как будто какое-то инородное тело, метеорит, звезда ударила в это место. На следующий день это место выглядело таким же пустынным, как и прежде. Немного позже через неделю-другую начали появляться люди, которые осматривались и решали, что же надо здесь сделать. Муссонные дожди создавали потоки, которые вгрызались в эту пустынную землю и уносили плодородные слои земли в океан. То есть, может быть, вас и привлекли сюда высокие идеалы человеческого единства, но первое, с чем вы сталкиваетесь — это земля, которая умирает.

Период до ухода Матери из физического тела в 1973 году был как самым трудным, так и самым интенсивным. Некоторым, кто способен это воспринять, она передала свое видение Ауровиля. Потому что Ауровиль уже существовал на высшем тонком уровне. Шри Ауробиндо оставил тело в 1950 году. Мать поддерживала с ним контакт на тонком плане: она рассказывала ему о деталях Ауровиля, который к тому времени еще не существовал физически. И в письмах ко мне она писала: «Не беспокойся, будь моими глазами, моими руками, будь открытым, копай землю, замешивай раствор... Все что нужно будет сделать — будет сделано».



*Фредерик приехал из Германии. Фредерик – один из тех, кто в Ауровиле с самого первого дня. Когда первые поселенцы приехали по зову Матери, Фредерик встречал их здесь. Глава первой в Ауровиле семьи. Отец пятерых детей. В Ауровиле нет авторитарной власти, но есть признанные лидеры. Самый заметный из них – Фредерик.*

**Но кто-то все же воплотил архитектурную идею города в чертежах?**

Это был Роже Анже, главный архитектор города, который тоже получил часть видения Матери. Он был знаменитым архитектором с замечательной командой и множеством идей: он хотел строить пирамиды, площади, хотел строить квадратный город. Затем он разработал генеральный план Ауровиля в форме галактики, и Мать одобрила этот план.

Не нужно быть догматичным, религиозным, слишком жестким в каких-то внешних принципах, потому что наша задача — принести на Землю то, что уже существует в тонком плане. И сейчас у нас тоже нет уверенности во многих практических вопросах. Например, мы не знаем, что будет завтра: приедут ли люди, кто приедет, какую силу они принесут. Мы не знаем, как решатся проблемы с землей, которые сейчас существуют, что решит индийское правительство. Но в то время, когда город только планировался, такие же проблемы атаковали и Роже. Но Мать говорила ему: «Мальчик мой, ты не волнуйся, построй мне город, обо всем остальном позабочусь я».

**Какие сомнения и трудности вы преодолеваете, где черпаете силу для решения проблем?**

Первые годы были трудны, но Мать была еще в физическом теле, и мы всегда могли прийти и говорить с ней. И такая интенсивность силы и радости исходила из нее, что мы ходили и напевали себе под нос: «Мы построим Ауровиль, мы построим Ауровиль». Это было простое наивное доверие, уверенность, им еще предстояло пройти через испытания впоследствии.

Для тех, кто знал Мать, для тех, кто не знал ее, кто с ней не встречался, сам факт ее ухода 17 ноября 1973

года оставил пустоту. И эта пустота для многих существует до сих пор. Для меня до сих пор на этом месте пустота. Строительство Матримандира принесло что-то из этой радости, из этой простоты, позволило им вернуться обратно.

И хотя материальные проблемы в самом начале были довольно серьезными: ни дорог, ни электричества, нехватка людей, но те проблемы, которые возникли после ухода Матери, были не менее острыми. Вдруг возникло общество, которое предъявило права на собственность, какие-то группы, которые тянули одни в одну, другие в другую стороны. У нас не было организации,

и мы не могли ответить на вопрос: и как же вы функционируете, как у вас все решается, кто у вас начальник. Мы не хотели никаких начальников. Единственная воля была — воля Матери.

Другие трудности: многие из нас приехали из-за границы по специальному разрешению индийского правительства, это разрешение было отменено, потому что мы не выполнили каких-то условий и требований. То есть неожиданно у земли, на которой ты живешь, вдруг появляется собственник, который говорит, что вот вы теперь вторгаетесь в мои частные владения. Доходило до

физических столкновений, за что нас сажали в тюрьму.

Каждый здесь просто играет какую-то роль, и даже те, кто играл против нас, они тоже исполняли какую-то свою роль. Если в игре вас атакуют, вы просто держитесь за руки, вы становитесь сильнее. Из-за того, что вы держитесь постоянного за руки, вырабатывается... братство, что ли, сообщество работников для вечного. Ведь мы пытаемся создать живое общество, живое, а не структурированное и стереотипизированное. Наше общество проходит различные циклы, оно проходит стадии исключительного индивидуализма, или порой вдруг акцентируются капиталистические аспекты и сила денег. Наша сила в Ауровиле не в том, что у нас есть ответы, а в том, что мы постоянно

**ХАРТИЯ АУРОВИЛЯ**

1. Ауровиль не является чьей-либо собственностью. Ауровиль принадлежит всему человечеству. Однако для того, чтобы жить в Ауровиле, надо быть добровольным служителем Божественного сознания.
2. Ауровиль — это место бесконечного познания, неутомимого прогресса и неувядающей юности.
3. Ауровиль — это мост между прошлым и будущим. Его предназначение в том, чтобы отважно стремиться навстречу будущим открытиям, используя все достижения внутренней и внешней жизни.
4. Ауровиль — это центр материальных и духовных исследований, готовящих живое воплощение действительного человеческого Единства.

*Мать, 28 февраля 1968*

держим живыми наши вопросы. Нам не нравится демократическое решение, власть большинства. Например, когда мы находимся здесь, Ауровиль пытается экспериментировать как раз в этом направлении.

### В городе живет 2000 человек. Кто же все-таки управляет городом?

К тому, о чем я уже говорил, я хочу добавить, что эта ситуация привела к тому, что мы обратились за помощью к индийскому правительству. И оно вынуждено было признать, что Ауровиль — да, это важно. Индийская делегация делала 4 презентации Ауровиля в ЮНЕСКО. Индира Ганди, в то время глава правительства, решила провести через правительство закон «Ауровиль фаундейшн акт». Этот документ признает полное право ауровильцев решать все вопросы своей внутренней жизни. Также согласно этому документу была создана так называемая «Управляющая комиссия». Это слово не отражает реальности, но Индийскому правительству нужна какая-то организация, имеющая статус, которая отвечает за то, что происходит в Ауровиле. Что Ауровиль — это не просто какая-то банда странно одетых иностранцев. Также в соответствии с этим актом был создан Международный совет для того, чтобы препятствовать превращению Ауровиля рано или поздно в некий придаток индийского правительства. И структура этого закона — пример сбалансированной ситуации. Ауровиль стал уважаемой в мире организацией, он может давать советы таким, например, проектам, как Этномир, а также в социальной, сельскохозяйственной, архитектурной и других областях.

### Поддержка Ауровиля во всем мире

С самого начала своего существования Ауровиль получил единодушную поддержку ЮНЕСКО, которая была высказана в 1966, 1968, 1970 и 1983 годах. Правительственные и неправительственные учреждения в Индии и за рубежом финансируют разнообразные программы развития города. Пожертвования приходят от различных организаций в Европе и США, из центров Ауровиль Интернейшнл, от частных лиц со всего мира. Жители города также внесли и продолжают вносить главный вклад в этот проект в виде своего труда и своей энергии.

даться найти ответы на вопросы: на какие средства вы собираетесь жить по крайней мере следующий год? То есть деньги — это элемент нашей теперешней жизни.

Окажись вы в Ауровиле, в своей собственной жизни или еще больше в коллективной, вы увидите расхождение между идеалами и реальностью. Это может переродиться в лицемерие, как оно может перерождаться у людей, когда они стареют. Стареют не в физическом смысле, а когда они примираются. Мать говорила: «Оставайтесь молодыми, каким бы ни был ваш возраст». Ауровилю уже 40 лет, но у него есть этот молодой напор: он движется вперед, особенно сейчас, в связи с Матримандиром.

### Кто может приехать в Ауровиль, кого вы ждете?

Мы не хотим, чтобы деньги играли какую-то роль в том, кто к нам может приехать. Мы хотим, чтобы на зов Матери к нам приезжали все люди, независимо от наличия денег. А она говорила: приглашаем всех, кто стремится к доброй воле и прогрессу.

Но теперь, скажем, если вы хотите приехать в Ауровиль, то вам при-

### РАЗНООБРАЗНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В АУРОВИЛЕ

Планируется, что в Ауровиле будет жить 50000 жителей со всего мира. Сегодня в нем живет около 2000 человек, приехавших из 30 разных стран. Они живут в ста поселениях различного размера, перемежающихся землями, принадлежащими храмам, в окружении тамильских деревень, насчитывающих свыше 35000 жителей. Их деятельность разнообразна и включает органическое земледелие, посадку лесных насаждений, здравоохранение, образование, развитие деревень, соответствующие технологии и строительство зданий и сооружений, информационные технологии, малый и средний бизнес, городское планирование, сохранение и правильное использование водных ресурсов, коммунальное обслуживание и культурные мероприятия.

### Что, на ваш взгляд, происходит сейчас с человеком, с его духовной составляющей?

Шри Ауробиндо говорил о развивающейся эволюции. Мы движемся к свету. Но если приглядеться к тому, что происходит в мире, вроде бы не похоже, что человечество движется к свету. Каждый из нас ответствен за какую-то часть жизни. Каждый из нас участвует в этой гонке между силами разрушения и выживания, силами разрушения

Земли и силами, восстанавливающими Землю. Каждый из нас своими поступками участвует в этом. И вы тоже, участвуя хотя бы в неиспользовании пластиковых упаковок или создании экологических туалетов. Однажды Мать спросили, будет ли третья мировая война, на что она сказала: «Нет, будет хуже, потому что враг будет внутри». Если вы путешествуете по миру, вам бросится в глаза, как страх распространяется повсюду. То, что мы пытаемся делать в Ауровиле, то, что мы делаем сейчас, на этом фестивале — это единственный вид терапии.

**Ауровиль был создан для внутренней работы человека над собой. Возможно ли сущностное изменение человека за одну жизнь, и есть ли у вас такие примеры?**

Сложно говорить о таких вещах, этот вопрос имеет некий интимный аспект. В Ауровиле эта трансформация происходит на коллективном уровне. Например, в одном определении высшего сознания оно описывается как одновременное появление событий в разных местах. И можно наблюдать порой, что отпадает необходимость ходить, сообщать и подготавливать людей к чему-то. Вдруг видишь, что все общество одновременно и без видимой материальной связи вдруг проявляет новый уровень понимания, новый уровень действия.

### НЕЗАВИСИМОЕ ЮРИДИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

В 1988 году Правительство Индии выпустило постановление об образовании «Организации «Ауровиль», чтобы защитить и обеспечить развитие города в соответствии с его Хартией. Это постановление определило три составных части организации: Правительственную Коллегию, которая должна наблюдать за развитием города и действовать в сотрудничестве с его обитателями, Ассамблею жителей города и Международный Рекомендательный Совет, который, если это необходимо, выносит свои предложения Правительственной Коллегии и осуществляет международную поддержку.

В Ауровиле есть люди, готовящиеся к уходу из тела, они работают над этим, но не в обычном традиционном смысле.

Я присутствовал при рождении моих детей и говорил об этом с Матерью. Мать говорила, что для духовного существа, которым, по сути, является человек, родиться в физическом теле — серьезная травма. Многие люди так и не оправляются

после этого, так и остаются оглушенными. Она сказала, что сейчас ситуация изменилась, что она работала для того, чтобы дети имели возможность родиться, сохраняя всю полноту своего сознания. Может быть, для тех из вас, у кого есть дети, заметно, что дети, которые рождаются сейчас, имеют больший уровень сознания, чем дети 70-х годов, тогда это было чем-то исключительным. Также проводилась работа над облегчением ухода человека. Был сделан некий безопасный проход для души, сейчас нет необходимости в агонии.

Но если смысл вашего вопроса был в том, а есть ли в Ауровиле те, глядя на которых можно с уверенностью сказать — это преображенный, качественно другой человек, то я могу сказать, что нет.

*Использованы отрывки из книги Сарасвати «Ауровиль: шаг навстречу Мечте» материалы сайта [www.auroville.ru](http://www.auroville.ru) Фотография Сергея Пильщикова*

*Продолжение следует*

## ЙОГА НОВОЙ ЭРЫ

**КАЖДОЕ МГНОВЕНЬЕ МЫ СОЗИДАЕМ СЕБЯ СВОЕЙ МЫСЛЬЮ. ДАВАЙТЕ ДЕЛАТЬ ЭТО КРАСИВО!**

Вам в помощь — регулярные занятия йогой, чтобы:

- глубже и честнее заглянуть в СЕБЯ
- навести порядок в потоке мыслей и состояний
- сделать тело сильным, красивым и энергичным
- лучше адаптироваться к сложным обстоятельствам и растущей динамике жизни



- сделать жизнь более эффективной
- и многое другое

**В программе:** суставные разминки, растяжки, комплексы асан, пранаямы, Парящий журавль, медитации, полеты в голубом небе...

**Инструктор:** Шейла, Школа Йоги «Крылья Совершенства»

Тел.: 8 916 575 51 62

Занятия проходят рядом со ст. м. Маяковская

Рита Ветрова

# Ветры из центра Вселенной

## Экспедиция по Средней Азии



Ни в жизни, ни в смерти нет отдыха.  
Отдохнешь, пребывая в источнике.  
Этот отдых подобен непринужденности путника,  
следующего по краю бездны.  
С одной стороны – жизнь, с другой – смерть.  
Посреди между ними – весь мир.

Горы. Ветер. Горит огонь. Ночь растворяет привычные очертания мира вокруг. Любимый пейзаж постепенно меркнет, превращаясь в колышущуюся темноту за нашими спинами. И вскоре остается только клочок освещенной огнем земли. Пристально смотрим в огонь, следя за малейшими движениями исходящих оттуда потоков. Мы уже привыкли исчезать и возрождаться вместе с ними, привыкли, что нельзя знать ничего точно ни о себе, ни об окружающем мире. Научились ловить поток, правильно управлять им, оставляя себе только одно право — помнить, что ты сидишь у огня, что ты — путешественник. И этот клочок земли у тебя под ногами — вся неисчезающая и нерожденная вселенная, а этот ветер изнутри — сами жизнь и смерть, на грани которых без начала и конца существует реальный мир. В те моменты мы чувствовали себя настоящими представителями исчезнувших цивилизаций, обладателями несметных сокровищ знания. Любой

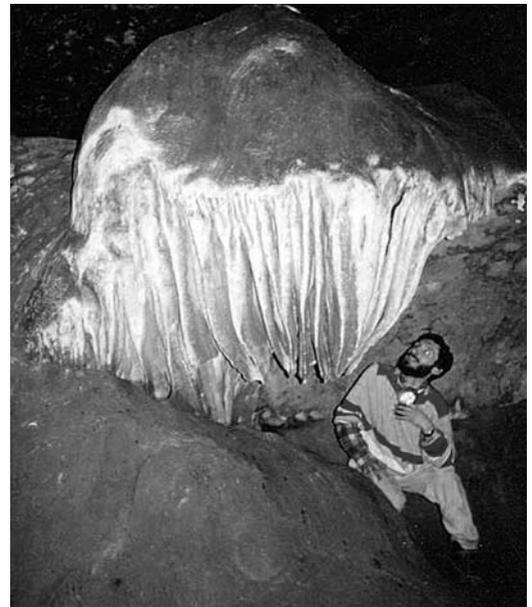
человек, оказавшись там, несомненно, испытал бы то же присутствие.

Если придерживаться документальных фактов, то в этой статье пойдет речь об экспедиции по удивительному району, расположенному в отрогах гор Гиссарского хребта. Живописные горные плато, красивейшие в мире каньоны, древний арчовый лес, огромные пещерные дворцы, архитектура которых превосходит всякую человеческую фантазию. Здесь не проходят туристические маршруты, здешние сложные вершины не привлекательны для альпинистов. Ведь оказавшись в этих горах, любой человек забывает узкие рамки причин, которые привели его сюда. И вспоминает истинную причину быть здесь, которую едва ли можно сформулировать в «двух словах».

Место играет очень важную роль в любом путеше-

ствии и определяет его рисунок. Но важнее то, как определяет сам человек свои отношения с местом, когда попадает в незнакомый для него и дикий мир. Именно этому, в действительности, и посвящена эта статья.

Все люди — путешественники, все — искатели. И наши современники особенно остро чувствуют, что им чего-то не хватает. Чтобы заполнить эту пустоту, многие увлекаются экстремальными видами спорта, кто-то отправляется в горы, чтобы отдохнуть от цивилизации. И, вернувшись назад, снова надеется и ждет, когда же еще раз сможет вырваться из повседневности и войти в яркий мир приключений. Но превратить всю свою жизнь в удивительное путешествие удается немногим



**Рита Ветрова**

Путешественник, участник экспедиций центра изучения традиционных культур «Древо Мира» в уникальные места Земли, где открывается знание об устройстве вселенной и о месте человека в ней. Участник шаманских семинаров на местах силы, посвященных познанию мира, поиску гармонии и целостности жизни человека как магического существа. Погружение в практики и в общение с магическим пространством происходило в течение длительных периодов — до трех месяцев в горах и более 20 дней непрерывного пребывания под землей. Ведущий семинаров в центре «Древо Мира». Автор книг (в соавторстве с Андреем Кайнаровым): «Жизнь в потоке знания» и «Огонь и Время».

**НЕВИДИМАЯ КАРТА**

Мы любим горы, ведь здесь в нас оживает дух путешественника. Особенно мы любим горы Средней Азии за то, что они разрешают нам помнить, кто мы и куда идем. И вспом-

нив, страстно ищем заповедные тропы, незаметные для обычного восприятия. Эти тропы ведут в сказочную страну, где каждый может видеть, что чудеса — основа, из которой соткана настоящая жизнь человека.

Здесь можно встретить развалины буддистских монастырей, раньше бывшие зороастрийскими святилищами, потом дававшие укрытие другим мистикам. И сейчас их стены пропитаны духом тайны. От местных жителей здесь можно услышать легенды о летающих колдунах, спрятанных сокровищах, о магах, уходивших в горы.

Настоящее сокровище — в глубине этой горной страны. Дом человека. Место, где он не гость и не чужой в этом мире. Место, где он сам и творец существования, и смиренный почитатель совершенных творений духа.

Путешествуя по невидимой карте, можно найти особые точки, особые тем, что время в них размыкается и чудо становится обычным явлением. Чудо — сама суть творющейся там реальности. Эти точки мы называем Средней Азией. Здесь рож-

даются удивительные, никем еще неизведанные сказки...

**ЗДЕСЬ ТЫ — «У ДВЕРИ»**

Вода и ветер — искусные зодчие азиатских каньонов. Творчество их свободно от узости и обусловленности человеческих представлений о красоте. Пожалуй, это одно из немногих мест на земле, где древние мастера в полной мере воплотили грандиозный замысел духа.

**Из дневника**

*Спускались по саю, по которому пока спускалось. Пришлось использовать веревку. Саи шел довольно крутыми ступенями и вываливал в какой-то каньон. Пока еще мы не могли точно определить место нашего нахождения. Неподалеку от места спуска соорудили временный очаг...*

*Полнолуние. Ночь. Ветер. Высокие стенки каньона пока загораживают луну. Она постепенно начинает освещать каньон, и вот, наконец, все освещено. Я чувствую, как что-то течет вниз по каньону вне времени, вне пространства, и купаюсь в этом неуловимом потоке.*



Через пару дней после предварительной разведки продолжаем спускаться вниз по каньону.

Еще не знаем, как обстоят дела с водой ниже. Останавливаемся у больших луж под высокой ступенькой – попить чай. Здесь каньон довольно узкий, и со всех сторон нас окружают скалы. Это создает ощущение уюта. Располагаемся на ровных, вымытых водой плитах. Основательно пополним запасы воды в организме, идем дальше, уже не останавливаясь до самого Грота, главного пункта нашего путешествия.

У Грота нас встретили сумерки. Два архара наблюдают за нами сверху каньона. Потом их силуэты растворяются в темноте, и уже нет уверенности, что они были вообще...

Через несколько дней перебираемся в Грот. Теперь преобладает неподвижность.

Никакое действие не может быть совершено здесь без согласия этого места. Просто не хватит сил. Все теперь – ритуал. Здесь – сам мир, человек и действия, которые он осуществляет, являются одним и тем же.

Первую ночь сидеть необычайно тяжело. Все тело постоянно затекает, немеет и вообще ведет себя так, будто сидит впервые. Иногда давление становится невыносимым. Потом все проходит и в такой мере больше не повторяется.

Иногда мы сидим, и вдруг внутрь нашей пустяковой беседы проникают какие-то импульсы. Не понимаю, но ловлю их ритм. Если следовать этому ритму, вскоре начинаешь знать, что эти импульсы разрывают ткань времени. И вот какая-то картинка оказывается полностью собранной. Не позволяю ей развернуться и стать текучей. На самом деле, вообще не знаю, как с ней поступить.

Молчим и слушаем... сказки Грота. Реальность сказок такая плотная, что иногда закрадывается подозрение: может, мы всегда здесь сидели, а вся наша жизнь – лишь одна из возможных сказок, которую мы почему-то выбрали помнить как главную.

Через несколько дней покидаем Грот.

Путешествие по этому удивительному миру будет продолжаться еще две-три недели. За это время мы найдем грот – древнюю стоянку охотников с кремневыми и костяными орудиями, проживем их странной жизнью и увидим новые сказки мира.

И вот, мы снова поднимаемся к перевалу. На сброску.

...Закат. Почти напротив солнца – луна. Смотрю вниз. Но смотреть не обязательно. Знаю и так, что все сверху донизу испещрено тоненькими непонятными линиями. Это – саи, каньоны, каменные реки.

Лунные реки и озера. Вот горит огонь, и мы сидим под скалой. Или у камня. Или в центре огромного грота. Или маленького. Сидим у огня. Огонь затихает, и вечность обступает нас со всех сторон.

Это уж, конечно, не место, обозначенное на карте. И неизвестно точно, где оно находится. Здесь ты «у двери», и не успеваешь опомниться, как уже оказываешься за ней. Путешествовать здесь – не романтика, не приключение.



*Внутри тебя существует необходимость — пребывать в этом месте. И это — неотъемлемая часть тебя.*

### **ДВЕРЬ ОТКРЫВАЕТСЯ ИЗНУТРИ**

Из опыта наших многочисленных путешествий мы знаем: горы всегда открываются по-новому, они всегда волшебным образом разные. И догадываемся, что сами внутри себя открываем входы в эту сказочную страну.

Мы приносим оттуда с собой частицу этого великого духа, этого первозданного, нетронутого человеком мира. Но часто можно видеть, что люди забыли о чуде и не ищут с ним встречи в своей повседневной жизни.

Есть ли возможность туда просто попасть? Конечно, да. Но хороший проводник дается только тому, кто действительно хочет идти, кто знает, что он жив, потому что у него есть путь. Невероятные чудеса открываются такому человеку. И знание пути — его проводник — не покидает такого отважного путешественника.

### **ПАМЯТЬ НЕСОВЕРШЕННА**

Когда идешь ночью по незнакомой местности в темноте, или при изменчивом лунном свете, ведет тебя незримая путеводная нить. Знание карты, память того, как устроена местность, уходят на дальний план. Один конец этой ведущей ниточки — внутри тебя. Это то — зачем ты здесь, что ищешь, готов ли встретить сокрытое там, в неизвестном «далеко». И ты пересека-

ешь невидимые пространства, лишь одному тебе знакомые. Проходишь таинственным лабиринтом, как можно путешествовать лишь во сне.

Но сильнее всего магичность пространства ощущается в пещерах. Здесь можно ползти узким коридором несколько часов и неведомо как попасть в тот же зал, в начало пути. А можно ступить несколько шагов в необъятную тьму пещер и найти зал, который до этого не находил. Вернуться в лагерь, чтобы обрадовать друзей находкой. Повести всех туда. Но никто никогда так и не сможет больше увидеть его. Как

будто он только сон, лишь одному тебе явленный.

Или сядешь поблизости от лагеря в соседнем зальчике в темноте. Вслушаешься в откуда-то льющуюся, закрывающуюся глубоко внутрь пещенку. Послушаешь немного и пойдешь назад, так ничего и не поняв. А окажется, что тебя нет уже пару часов, и все ищут уже и беспокоятся.

И думается тогда: а что знаешь ты о мире, где живешь? Как ориентируешься здесь? И что же такое время? Может, весь мир человечества — один маленький зальчик в пространственно-временном лабиринте, зальчик, где все давно изучено... Отойдешь чуть в сторону — и неизвестно, где окажешься. Но, в любом случае, окажешься в мире, где нельзя полагаться на кажущуюся однозначность, определенность того, что видишь. И нельзя быть уверенным, что, выйдя в одном направлении, попадешь туда же, куда другие, ушедшие тем же путем. А, вернувшись назад, нет гарантий, что найдешь тот же мир, откуда вышел.

Идущие солнечным путем, доверившись лишь свету большой звезды, и не поймут, что случается с ними. А, может, и не захотят. И, окончательно уже заблудившись в этом мире, смирившись с этим, вновь и вновь будут отправляться в неизвестный путь. Ведь все люди — путешественники. Это важнее. Где-то внутри нас самих память невидимых глазом магических троп, проходящих через Вселенную. ■



К.и.н. Пронина Т.С.

# Сказания о богах шумерских



Журнал «Надежный источник» не раз обращался к теме религии разных стран и народов. Нельзя обойти молчанием эту тему и по отношению к загадочному древнему народу шумерам, с культурой которых мы продолжаем знакомить наших читателей\*.

Это важно, на наш взгляд, потому, что в те времена, которые историки именуют Древним миром, религия была квинтэссенцией духовной жизни и определяла систему ценностей, представления людей об окружающем мире и взаимоотношения с ним. Кроме того, наши современники знакомы с религией жителей Месопотамии гораздо меньше, чем с представлениями о божествах других древних народов, а ведь многое в шумерской религиозной системе удивляет уникальностью, а порой довольно ясной связью с нашей сегодняшней жизнью.

Итак, приглашаем вас в путешествие к истокам, в мир богов и богинь, которым поклонялись люди «санг-нгиг».

## ДОСТОВЕРНЫ ЛИ ИСТОЧНИКИ?

Читатель уже знает, что клинописные таблицы — главные источники информации о Шумере. Расшифрованные тексты мифов и гимнов богам дают если и не полное, то достаточно широкое представление о шумерских богах.

Однако пересказывать связно шумерские мифы очень трудно. Во-первых, во многих текстах имеются потери (глиняные таблички либо разбиты, либо испорчены земляными червями). Во-вторых, шумеры не имели постоянной строгой формы изложения мифов и не представляли их в виде логического, последовательного повествования. В-третьих, рассказ менялся при переходе от одного исторического периода к другому. Наконец, изложение мифа зависело от обстоятельств, вызывавших обращение к нему и (или) от индивидуального воображения рассказчика. К тому же мы ранее говорили о том, что Шумер состоял из городов-государств, в каждом из которых был свой божественный покровитель. Это рождало местные трактовки и собственные циклы мифов. Главной функцией мифа была его эмоциональная истинность, и, судя по всему, расхождения в порядке событий или в родословной богов и героев никого не смущали.

Поэтому мы не ставим задачу сравнения текстов и определения их «правильности», а предлагаем познакомиться с несколькими мифологическими сюжетами, позволяющими получить представление о богах и богинях Шумера.

## ПРОИСХОЖДЕНИЕ ШУМЕРСКИХ БОГОВ

Понятие «бог» в шумерском языке обозначается словом «дингир». Этимология его неизвестна. Ученые предполагают, что черноголовые\* взяли его из какого-то другого языка. В клинописи оно передавалось знаком «звезда». Интересно, что этот знак использовался в шумерском языке также для обозначения абстрактных понятий «высота» и «небо». Это странное двойное совпадение позволяет предположить, что древние жители Месопотамии имели какие-то основания связывать своих богов с небом и звездами.

Мифы сообщают нам, что основой жизни на Земле стал первозданный океан. Именно он явился прародителем Неба и Земли. Что подвигло его произвести две ранее не существовавшие формы, мифы не сообщают, но, вероятно, был какой-то импульс.

Итак, можем представить следующую гипотетическую картину. Некая субстанция, обладающая сознанием, прибывает из космической дали (или близи) в место, называемое мифами первозданным океаном. Попав туда и получив необходимую энергию, субстанция подвергается трансформации и создает два вида материи, которые ранее не существовали (во всяком случае, в этом пространстве) — Небо и Землю, которые и составили вселенную шумеров (при упоминании целостности мира шумеры говорили «ан-ки», т.е. «небо-земля»; понятия «вселенная» или «космос» в клинописных текстах не встречаются). Новорожденные Небо и Земля априори

Так по одной из мифических версий начинается род шумерских богов.

### ДОСТОЙНЫЕ «МЕ», УЖАСНЫЕ «МЕ»

Как же шумерские боги предполагали управлять жизнью на земле? Оказывается, в мировоззрении шумеров существовало удивительное понятие, обозначавшееся словом «МЕ». Шумерологи переводят его по-разному: «божественные силы», «бытие», «таинство», «тайные силы».

Происхождение их неизвестно. Мифы сообщают лишь, что Ан из области седьмого неба спустил МЕ



Группа жрецов

получают статус богов. Человек олицетворяет их. Царем небес становится бог Ан, а царицей Земли — богиня Ки: «Ан господином был, Ан сиял — Ки темна была».

Итак, заложены два разных начала — мужское и женское. Однако, хотя Ан и Ки уже имеют свои тела, они не отделены друг от друга (не связаны ли с этим наши желания найти свою половинку?).

Данные о супружестве Ана и Ки противоречивы. Это не удивительно: заключение брака предполагает наличие некоего третьего лица, которое этот акт фиксирует. В случае с Аном и Ки такого лица просто не существует. Впрочем, это не мешает им, как мужчине и женщине (тем более находящимся в такой близости) произвести на свет ребенка.

Их первенец — мальчик, которого нарекают Эн-лиль («эн» — владыка, господин; «лиль» — воздух, ветер (шумерск.)). Любопытно, что своим появлением сын разделяет отца и мать, то есть Небо и Землю, верх и низ, мужское и женское. Разделившись, они, однако, не утрачивают свойства отражаться друг в друге. В частности, семь небес отражаются в семи частях подземного мира.

на землю и передал в распоряжение другого бога, Энки, который строго следил за ними. Однако он вовсе не был скупым рыцарем. Силы МЕ существовали для «пользования», поэтому ими наделялись боги, которые в свою очередь передавали их городам, храмам и даже людям.

МЕ были разные. Они могли покидать своего владельца или превращаться во враждебные силы, быть незримыми или воплощаться в каком-либо предмете, отличаться по силе и степени важности. Известны семь сакральных МЕ, обладание которыми давало наивысшие возможности. Им соответствовало семь любопытных магических предметов: «шугур» — «прелесть чела» (налобная повязка из колосьев и веток или из металла), знаки владычества и суда («измерительный стержень» и «измерительная веревка»), лазурное ожерелье, двойная подвеска на грудь, золотые запястья, сетка на грудь и набедренная повязка. Вероятно, каждый предмет мог использоваться в соответствующих случаях отдельно, но при необходимости максимальной концентрации сил и полной защиты надевались все семь сакральных предметов. Невольное снятие их грозило лишением жизненных сил и смертью (позже мы узнаем, что шумерские боги

смертны). Обладать этими атрибутами и этими МЕ могли только божества.

Кроме высших, существовало еще бесчисленное количество МЕ, соответствующих знаниям, умениям и даже эмоциям. Это были силы, которые направляли ход развития мира. Пожалуй, в современном языке, этому понятию наиболее соответствует слово «энергия». Движение МЕ и было высшим законом, регламентирующим небесную и земную жизнь Шумера.

Количество шумерских богов очень велико: ученые насчитали более 3000, включая менее значительных (демонов). За каждым из них закреплялась определенная сфера, внутри которой бог должен был поддерживать порядок. Конечно, мы не сможем даже упомянуть в данной статье все божественные имена, но у нас есть возможность познакомиться с наиболее значимыми персонажами.

### «ОТЕЦ БОГОВ» И АНУННАКИ

Ан — бог Неба, «отец богов» — продолжая творение, «приказывает родиться» Ануннакам — так шумеры первоначально называют земных, подземных и некоторых небесных богов. Число их по разным источникам колеблется от 7 до 600 и функции не очень ясны. Видимо, главная из них — определять людские судьбы. Иногда они выступают как защитники и покровители людей, или как посредники между людьми и богами. Часть Аннунаков — судьи подземного мира.

Ан, оставляя за собой главенствующую роль, создает верховную триаду шумерских богов.

### «ОН ВЕЛИК ВО ВСЕЛЕННОЙ!»

Вторым после Ана верховным богом становится его старший сын Энлиль. Первоначально он — бог воздуха, который, «как радуга, обнимает небо, как плывущее облако, парит в поднебесье!»

Энлиль вездесущ, непоколебим и могуществен.  
«...Повсюду могучие кличи его, священные речи его!  
То, что из уст его, — нерушимо, что присудил он — дано навечно.

Он взоры вздымает — колышет горы!..  
Боги земли перед ним склоняются,  
Ануннаки-боги к нему стекаются,  
С верою в мудрость его стекаются!  
Исполин! Владыка!» (перевод В.Афанасьевой)  
Энлиль может влиять на состояние земли, на ее способность давать хороший урожай (в качестве Владыки-ветра отнимая влагу или оставляя ее земле). Являясь воплощением природных сил, он часто бывает равнодушным к людям или даже враждебным по отношению к ним.

### ХОЗЯИН АБЗУ

В триаду верховных богов вместе с Аном и Энлилем входит «Владыка земли» Энки («эн» — господин, «ки» — земля (шумерск.). Он — хозяин Абзу, мирового подземного океана пресных вод, а также наземных пресных вод. В мифе «Энки и Шумер» (или «Энки и мироздание») рассказывается о том, как Энки отправляется в путешествие, поднимаясь по течению Тигра и Евфрата, дабы установить порядок жизни на земле. Он оплодотворяет землю и определяет судьбы городов и стран.

Энки может сделать это наилучшим образом, ведь он является богом мудрости и заклинаний (именно ему



Реконструкция храма



Бог Ишкур

порукает Ан хранить священные МЕ) и выступает в мифах, в первую очередь, как бог плодородия, создатель мировых ценностей — «всему названия дал».

Энки — создатель людей и, часто в противовес Энлилю, их покровитель и защитник.

Итак, верховная триада олицетворяет три стихии — воздух, землю и воду. Три бога устанавливают первоначальный порядок и начинают воспроизводить себе подобных. Появляется новое поколение богов.

## ПЛЫВУЩИЙ НА БАРКЕ

«Первородным сыном Энлиля» в мифах называется Нанна, бог Луны, «тот, чей подъем — сияние». Власть свою он получил от «отца богов» Ана. К нему обращаются как к владыке, «чей лунный свет далеко распротерт». Он любит «жизни людские, черноголовых отец, царь милосердный,.. молитве внимающий!». От заката Солнца до его восхода царит Нанна над страной шумеров, плывя над ней на своей барке, являющейся образом месяца, движущегося по небосклону.

Шумеры хорошо знали о влиянии ночного светила на земную жизнь. И не только потому, что Шумер — приморская земля (значит, имели значение приливы и отливы). Главное было в другом: шумерами была замечена особенность Луны, заключающаяся в ритмичном изменении формы. Ведь ни Солнце, ни Земля, ни вода такой возможности не предоставляют (они либо непредсказуемо изменчивы, либо слишком постоянны).

Поэтому Нанна, «себя изменяющий», почитался еще и как бог времени, т.к. предоставил удобную возможность вести его отсчет и позволил создать календарь, который упорядочил, привел к некой системе духовную и хозяйственную жизнь Шумера.

## «В НЕБЕ СВЕТОМ ИЗ ГОРИЗОНТА ВЫХОДЯЩИЙ»

Важность лунного культа, утерянная европейской культурой, подчеркивается подчиненным положением солнечного бога Уту — («светлый», «сияющий» — шумерск.), сына Нанны и его супруги богини Нингаль («великая госпожа» — шумерск.). Как и полагается, бог Солнца ежедневно странствует по небу, выходя утром из-за гор, а вечером скрываясь за ними. Однако ночью он вовсе не отдыхает, а посещает подземный мир, принося мертвым свет, пищу и еду. Как божество всевидящего света он — судья, хранитель справедливости и истины. И все-таки, при всей важности Солнца, Уту всегда находится в подчиненном положении по отношению к Луне, о чем постоянно напоминает его происхождение (сын всегда подчиняется отцу, младший старшему).

## НЕСУЩИЙ СМЕРТЬ

Если кто-то дарует жизнь, значит должен быть некто, способствующий ее завершению. Сын великого Энлиля,

бог подземного мира Нергал, традиционно связан со смертью. Нергал насыляет на землю лихорадку и чуму. В его ведении — палящие лучи солнца (не будем забывать, в какой климатической зоне находится Месопотамия), которые могут уничтожить все живое. При этом Нергал никогда не связывается ни с образом бога Уту, ни с солнечной энергией, дающей жизнь (по сути, существуют две ипостаси солнечного божества).

Кроме того, Нергал является божеством войны. Это поприще он делит со своим братом Нинуртой.

### ТОТ, КТО «ИЗБАВИЛ ЗЕМЛЮ ОТ ПЕЧАЛИ»

Однако Нинурта (часто идентифицируется с Нингирсу) все-таки более милостив. Во-первых, занимаясь войной, он никогда не направляет свой гнев на жителей Месопотамии, а только на чужаков, в частности, на горные народы, т.е. выполняет скорее защитную функцию. Она проявляется в защите не только от врагов, но и от опасной для Шумера водной стихии: собрав много камней, Нинурта возводит стену и отгораживает страну от губительных вод, которые приходят из подземного мира и приносят смерть.

Во-вторых, Нинурта одновременно является богом растительности, плодородия полей, покровителем скота и рыболовства. Дело в том, что Ауннакам для жизни нужна пища, и их обеспечение, вероятно, поручается Нинурте самим Энлилем, в связи с чем Нинурта и приобретает постоянный эпитет «верховный пахарь Энлиля».

### НЕ СТОИТ ДРАЗНИТЬ БЫКА

Олицетворением природных разрушительных сил является один из древнейших богов, по некоторым версиям, сын Ана, Ишкур. Он — бог бури, грома и сильных ветров. Ишкур то забирает дождь, тогда начинаются засуха и засоление почв, земля перестает плодоносить; то насылет дождевую бурю, следствием которой становится потоп. Характер его непредсказуем, поэтому образ его связан с быком, животным могучим и необузданным (редко встречающийся у шумеров зооморфный образ бога). Один из эпитетов бога Ишкура — «неукротимый бык ярости».

### ДВА ВРЕМЕНИ ГОДА

Чтобы установить порядок в воздействии солнца, ветра и вод на земную жизнь, Энлиль сотворил двух братьев:



Правитель  
Ура Ур-Намму  
перед богом Нанной

бога Эмеша (Лето) и бога Энтена (Зима). Существовали ли у них какие-то взаимоотношения с Уту и Нергалом, неясно. Известно, что функция братьев — следить за тем, чтобы смена времен года не нарушалась. Спор о том, кто главнее, возникший между братьями, Энлиль разрешает приказным порядком в пользу Энтена (Зимы), более благоприятного для Месопотамии времени года.

### ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

Если есть бог, насылающий болезни, значит должен быть целитель. Действительно, богиня Нининсина («госпожа Исина»\*\* — шумерск.), почитавшаяся как целительница, производит на свет сына Даму. С ним она делится своими знаниями и передает ему божественную силу МЕ — искусство врачевания. Даму (значение имени неизвестно) становится богом-целителем. Поскольку исцеление у шумеров происходит с помощью заклинания, неудивительно, что этого бога шумеры называют «великий жрец-заклинатель».

(Продолжение следует)

\* См.: «Надежный источник» №2, 2007

\*\* Исин — шумерский город в Месопотамии

## ПРОЕКТ «ЛЕТЯЩИЕ ЖАВОРОНКИ»

грозит вылиться в международное движение «Дорассветавстающие»

С чего все начиналось? Хотелось заниматься йогой по утрам и две подруги решили будить друг друга СМС-сообщениями и заниматься вместе. Понравилось! К ним присоединилась третья подруга из другого города. Тоже получилось интересно! Живое общение! Занятия йогой! Жизнь показалась многообразной, и бороться со своей привычкой долгого сна стало легче! Выработали свои правила! Напечатали в журнале, что Птичья Стая открыта и ждет Новых Птиц!

Стая выросла до 16 человек. В ней есть птицы из Москвы, Петербурга и Липецка. Временами происходит миграция — кто-то входит в стаю, кто-то из нее уходит, не выдержав ранних пробуждений.

10 октября проекту «Летающие Жаворонки» исполнился год.

Вожак стаи ЛяУшка пишет легенды, некоторые из них мы печатали в наших предыдущих номерах.

Долго мечтала оживить легенды — пришла Морячка в Птичью Стаю и с ней ожил Веселый Китаец Дары Приносящий, заискрился смехом, зашагал весело по дорожкам, показался Миру — так родилось совместное творчество: легенды с картинками.

Присоединитесь!

Пишите, звоните: 8 916 304 51 46 tatyana@iwwf.ru



## Легенда о Морской Чайке

Когда Чайка была птенцом, она тоже слышала эти удивительные рассказы о старом и опасном времени: жизнь Чаек была тогда совсем иная, полная тревог, испытаний: приходилось далеко и долго летать над Океаном в поисках корма. Но Жизнь меняется, и однажды Стая выбрала просто сытую и благополучную Жизнь и поселилась вблизи Большого Города. Стая жила на городской свалке сытно и размеренно! Изредка вылетали птицы в тихую морскую гавань — поплавать, да и молодых чаек обучить, чтобы не забывали, как лапками в воде шевелить, да нырять и клювики чистить... Но из рассказов тех полюбился Чайке Великий и Могучий Океан. Однажды оглянулась она вокруг и поняла, что ей скучно и грустно жить все время в одном месте, с одними и теми же сородичами. А вдали шумел Могучий Океан и звал ее, манил. Приняла решение улететь Чайка от сородичей, да заодно и новую Жизнь узнать за пределами Стаи.

Долго летела Чайка по Бескрайнему Океану, вначале радостно трепетало ее сердце и замирало от дивной Красоты и Просторов! Потом выбилась она из Сил: отдыхать в полете птицы-сородичи не научили, корм добывать из морских глубин тоже она не умела. Подкрался Страх коварный, заполз ужом в ее Сердце — может повернуть назад в Стаю? Ну, уж нет!!! Пусть я погибну, но не пожалею, что увидела Океан Могучий и не предала свою мечту!

И ринулась Чайка камнем к Могучему Океану в объятья. Принял Он ее ласково и нежно. Покоилась она на его волнах, бесчувственная, а он ласково ее убаюкивал, давал силы и знания о том, какой должна быть настоящая Морская Чайка.

Оказалась Чайка на Берегу, вынесло ее прибрежной волной. Очнувшись Чайка из забытья — над ней Человек склонился! Он жил один в хижине на берегу Великого Могучего Океана. И звали его Веселый Китаец Дары Приносящий! Так они встретились.

Жила была Чайка. Жила в стае шумной и большой. Стая ютилась вблизи Большого Города, но когда-то все Чайки парили в Свободном Полете над Великим Могучим Океаном. Об этом периоде в жизни Стаи помнили только самые Старые Чайки и легенды передавались из поколения в поколение.

**ЧЕМУ НАУЧИЛИСЬ:**

- вставать рано
- общаться друг с другом
- радоваться жизни

**ЧЕМУ ХОТИМ НАУЧИТЬСЯ:**

- культивировать и закрепить Новую привычку спать 1.5 - 3 часа
- быть трудоспособными и творчески активными
- чувствовать Собратев в круге по утрам и в течение дня на любых расстояниях беруг друг от друга
- уметь приходить на помощь быстро, вовремя послать добрый посыл, или обратиться за помощью к Стае
- и еще много чему...

Практическая помощь всем йогам и не йогам, тем, кто хочет испытать свои силы, культивировать Новую привычку ранних подъемов

**В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ НАША ПОМОЩЬ?**

- Дежурный будит Вас СМС-сообщением в 4:00
- Вы сообщаете о своем пробуждении
- В 4:30 все птицы одновременно 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 поддерж ку!

лись... И казалось им, что знали они друг друга всегда, просто на время расстались и вот опять встретились... Жили они весело, дружно и много работали. Чайка заново училась летать, пролетая все большие расстояния над Океаном, училась отдыхать в полете и на волне Океана, добывать корм себе, да еще и кормить своего Друга, Веселого Китайца Дары Приносящего! Веселый Китаец писал свою очередную Книгу, которую весь мир ждал с нетерпением, а Чайка вспоминала древнюю практику полетов, забытую сородичами, над Великим Могучим Океаном. Но настала пора расстаться им: Чайка набралась Сил, Опыта и Знаний и решила в стаю свою слетать к сородичам, поделиться с молодыми птицами, найти единомышленников. А Веселый Китаец Дары Приносящий написал свою Мудрую Книгу и нес ее людям, свой очередной Дар.

В минуты расставанья загрузила Чайка. «Не надолго мы расстанемся!» — смеясь сказал Веселый Китаец Дары Приносящий, у нас с тобой дел много на Земле и во Всей Вселенной! Помни главное: тебе еще предстоит найти Настоящую Родную Птичью Стаю!

Набросились сородичи-чайки на отступницу, хотели заклевать, крылами забить, подлетели ближе и... остолбенели. Видят, а вместо Чайки — Кристалл Необыкновенной Красоты, светится и на все Четыре Стороны Света лучами преломляется! Все чайки в нем, как в зеркале отражаются и всеми цветами радуги наполняются! Ничего не поняли чайки, собрали совет стаи. Думают, как же им чайкам теперь быть, что делать с отступницей, и что же такое произошло с птицей, которая долго летала одна без стаи, без сородичей по Великому Могучему Океану... Поняли птицы, что стала Чайка не простая, а Морская. Нашли себе развлечение птицы: отхватят кусок добычи и летят с куском к Морской Чайке — в зеркало смотреться. Шум, гвалт стоит на птичьем базаре, каждый норовит больший кусок притащить и показать себя в зеркале Кристалла. А рассказы Морской Чайки про полеты и Великий Могучий Океан никто и слушать не хочет из сородичей.

Загрузила Морская Чайка, но не надолго, она теперь знала, что

есть на свете ее Родная Стая и она, Морская Чайка, принадлежит этой Стае, близкой ей по Духу и Знаниям. А сородичи пусть живут как могут, ну а кто вспомнит и захочет Морскую Чайку найти, пусть Великий Могучий Океан переплывет и там, на краю Земли обязательно ее, Морскую Чайку, найдет!!!



Прошлый номер журнала был посвящен размышлениям о смерти. Предлагаем вашему вниманию первые отклики читателей и ждем ваших рассуждений и жизненных наблюдений по данной теме и по номеру журнала.

## МЕДИТАЦИЯ НА СМЕРТЬ

Люда Иванова

Я в горы поднимаюсь —  
Падаю на камни,  
Я растворяюсь в воздухе, лечу...  
Меня уж нет, но я — везде:  
Хочу уйти легко,  
Чтоб было легче возвратиться.

## КОГДА Я УМРУ.....

Маша Козлова

Когда я умру, на земле  
Будет идти дождь...  
Я умру, я поднимусь  
Куда-то выше,  
Когда я умру, ты этого  
Не поймешь,  
Не почувствуешь, ведь я  
Всегда с тобой, слышишь?  
Когда я умру, будет идти дождь —  
И будет светить яркое  
Солнце.  
Ты в последний раз ко мне  
Подойдешь,  
Я почувствую это — и мы  
Улыбнемся.  
На твоих ресницах будут  
Капли,  
Но не слезы — просто дождь,  
Пообещай.  
Ты услышишь, как скажу  
Тебе: «Пора мне.  
Я люблю тебя. Всегда буду  
С тобой. Прощай».

# ЗАОЧНАЯ школа массажа



## «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

Уроки ведет Грегор Хмара

### Урок 5

Поглаживанием всей поверхности спины пациента от поясницы к плечевому поясу начался вводный массаж.

На этом этапе массажист настраивается на работу с пациентом: исследует упругость, подвижность, эластичность, гладкость его кожи, выравнивает поверхностные температуры своих рук и массируемых участков тела, замедляет свою внутреннюю скорость, создавая размеренный спокойный расслабляющий ритм поверхностных движений рук. При этом уходят посторонние мысли, отвлекающие от работы, сознание концентрируется на объекте манипуляций. Сами манипуляции происходят легко и естественно, внимание массажиста не рассеивается на обдумывание последовательности действий, так как они вытекают из логики работы с конкретным человеком.



/01



/02

Далее массажист переходит к более глубоким действиям на всей поверхности спины, применяя приемы растирания. Проработка ведется от крестца вверх

к шейному отделу позвоночника, как минимум, по трем линиям спины. Частота, с которой руки переставляются при растирании, выбирается исходя из индивидуальных особенностей человека. Приемы растирания выстраиваются в порядке увеличения глубины проработки тканей. Причем вначале идут приемы, дающие массажисту более тонкое чувствование поверхностных и более глубоких слоев кожи, потом подключаются манипуляции для тщательной проработки обнаруженных болезненных изменений в теле.

И, наконец, главным объектом воздействий становится позвоночник. Обойти вниманием стержень, основу человеческого тела невозможно, даже, если первоначальные жалобы пациента лежат далеко на периферии его тела. Все нарушения в работе отдельных органов и систем человеческого организма так или иначе проявляются в околопозвоночных зонах. Воздействие на эти участки будет трансформироваться в позитивный целительский

импульс от центра к периферии. Еще раз погладим околопозвоночные зоны и приступим к детальному их исследованию.

#### ПРОРАБОТКА ОКОЛОПОЗВОНОЧНЫХ ЗОН

**Диагностика околопозвоночных зон** (рис. 1)

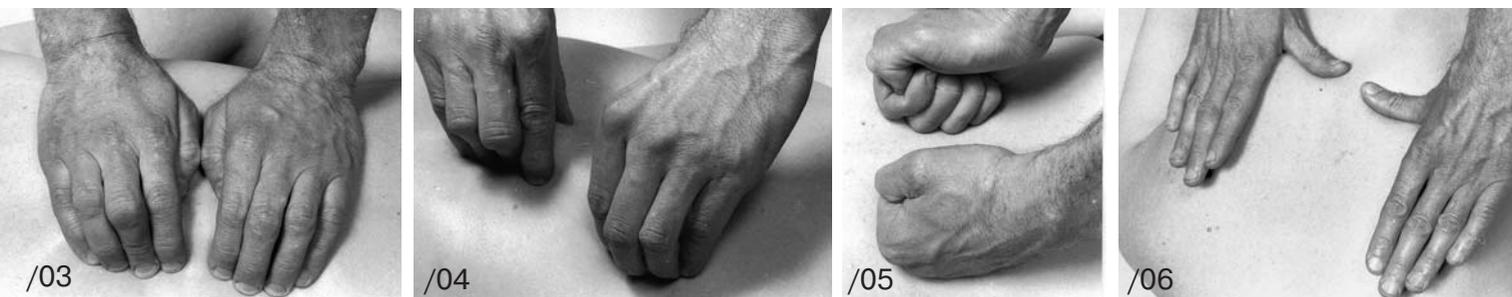
Массажист стоит лицом к позвоночнику, плечи развернуты, ноги на ширине плеч. Кисти рук фиксируются на поверхности спины таким образом, что основания ладоней, играющие роль опоры в этой

манипуляции, располагаются на ближайшей к массажисту стороне от остистых отростков позвоночника. Пальцы обеих рук при этом оказываются на другой стороне от остистых отростков и мягко, плавно погружаются в верхние слои околопозвоночных тканей. Легкими движениями в технике прямолинейного растирания пальцами исследуют эти зоны, постепенно увеличивая глубину проникновения. При необходимости пальцы можно установить вертикально для глубоких исследований. Болезненные чувствительные участки проверяют более детально одним — двумя пальцами для более точной локализации болезненной зоны. Пальцы постепенно перемещаются к позвоночнику и при необходимости можно легкими осторожными движениями покачать остистые отростки позвонков для выявления среди них проблемных. Для исследования состояния околопозвоночных зон с другой стороны необходимо

ника массажист получает возможность распространить лечебный эффект от проведенного приема на всю зону, управляемую соответствующим уровнем спинного мозга. Таким образом, локальное воздействие в центре преобразуется в распространенное периферическое.

#### Складка Киблера (рис. 7)

Этот прием является одновременно и диагностическим, и лечебным. Пальцы обеих рук массажиста формируют кожную складку поперек позвоночника таким образом, что большие пальцы подпирают ее снизу, а остальные четыре пальца каждой руки подтягивают к складке вышележащие участки кожи, вовлекая ее в движение снизу вверх от поясничного отдела позвоночника к шейному. Чем больший участок кожи будет захвачен пальцами для формирования складки, тем толще она получится, и ее движение вдоль позвоночника будет менее болезненным. Те места, где складка берется плохо, с трудом отрываясь



обойти человека, не теряя контакта рабочей руки с его телом. Далее производят разминание приемами, описанными в уроке 4.

*Разминание мышц, выпрямляющих позвоночник*

**Отодвигание — придвигание** (рис. 3)

**Зигзагообразное разминание** (рис. 4)

**Надавливание** (рис. 5)

**Выжимание** (рис. 6)

### ПРИЕМЫ СЕГМЕНТАРНОГО МАССАЖА

Сегментарный массаж использует зонное строение тела человека, вытекающее из разбиения спинного мозга на 31 сегмент. Корешки нервов, отходящих от спинного мозга, связаны с определенными кожно-мышечными зонами. Вся кожа и все мышцы оказались поделенными на ряд последовательных поясов, иннервируемых соответствующими корешками. Поэтому при воспалении корешков (радикулите) появляются опоясывающие боли. Воздействуя каким-либо образом на определенный сегмент в области позвоноч-

от более глубоких тканей, должны стать объектом тщательного исследования. Повышенная плотность, не эластичность кожи в какой-либо зоне позвоночника может говорить о наличии болезненных процессов, из-за которых возникают блоки, фиксирующие близлежащие участки тела. Во всяком случае, более тщательная проработка таких зон необходима. Не стоит пытаться сформировать идеальную складку на первом же сеансе. Это может быть болезненным, а иногда и не выполнимым действием. Затянутое продвижение складки вдоль позвоночника также бывает неприятным. У массажиста нет задачи испытывать человека на переносимость боли, но проработка напряженных участков и, в конечном итоге, снятие блоков — необходимы.

#### Поперечная и продольная складки (рис. 8, 9)

Позвоночный столб, набранный из отдельных позвонков, плотно увязан в единую систему с помощью связочного аппарата и коротких околопозвоночных мышц. Это глубоко залегающие структуры и всту-

пить с ними в прямой контакт пальцами рук довольно трудно. Вытягивание над позвоночником поперечной и продольной складок кожи позволяет выполнить опосредованное воздействие на связочный аппарат.

Пальцы рук массажиста формируют вначале поперечную складку, захватывая кожу также как и в предыдущем приеме. Отличие состоит в том, что эта складка не перемещается вдоль позвоночника, а вытягивается вверх с легким покачиванием, и мягко отпускается. Вслед за кожей в этом приеме вытягиваются более глубокие околопозвоночные ткани, в том числе и позвоночные связки. С поперечной складкой тоже проходят от поясничного к шейному отделу позвоночника. В тех местах, где она берется плохо, «отрывания» складки от нижележащих тканей добиваются постепенной и целенаправленной проработкой заблокированных сегментов позвоночника.

мышц и неэластичных сухожилий. Такую подготовительную работу на околопозвоночных зонах с помощью описанных выше приемов можно считать проведенной.

**Воздействие на поперечные отростки позвонков** (рис. 10)

Два позвонка, сопряженные через межпозвоночный диск, составляют позвоночно-двигательный сегмент (ПДС). Надавливая одновременно с разных сторон на поперечные отростки двух позвонков, составляющих ПДС, можно добиться их скручивания в противоположных направлениях вокруг оси позвоночника. Эти действия улучшают состояния в самом ПДС и прилегающих к нему тканях.

Прием выполняется в два прохода. Первая рабочая позиция: массажист стоит лицом к ногам пациента. Воздействие на поперечные отростки позвонков производится гороховидными косточками,



Продольная складка формируется таким же образом, но берется она непосредственно над остистыми отростками позвонков в продольном направлении.

### ПРИЕМЫ МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Приемы мануальной терапии — это воздействие на следующий более глубокий уровень тела человека — его скелет, и требуют предварительной проработки прилежащих к костям мягких тканей. Мышцы должны быть разогреты и максимально расслаблены, сухожилия эластичны. Тогда движения костей в суставах и сочленениях, организуемые с помощью мануальных техник, можно будет провести мягко без травмирующих нагрузок. Мышцы, сухожилия, связки, окружающие скелетные структуры, на которые направлены мануальные действия, будут легко растягиваться и позволят сопряженным костным поверхностям занять свои естественные положения и долго не возвращаться в деформированное состояние, как это часто бывает из-за тяги спазмированных

расположенными в основаниях ладоней ближе к локтевому краю кисти. Ближайшая к пациенту рука массажиста развернута пальцами к своему бедру, массажист стоит как бы подбоченьясь и его ладонь гороховидной косточкой устанавливается на область поперечного отростка вышележащего позвонка выбранного ПДС с ближней стороны позвоночника. Другая рука располагается чуть ниже по позвоночнику, воздействуя гороховидной костью на нижележащий позвонок на дальней от массажиста стороне. Кисти обеих рук перпендикулярны позвоночному столбу, расслаблены в пальцах и находятся в контакте между собой в области лучезапястных суставов. Если кисти рук массажиста широкие и гороховидные кости не попадают на поперечные отростки позвонков, принадлежащих одному ПДС, их следует развернуть в лучезапястных суставах и установить на поверхности спины под некоторым углом.

Далее производится плавное мягкое надавливание на поперечные отростки одновременно обеими

руками и также плавно нагрузка снимается. Такое воздействие может сопровождаться щелчком, который свидетельствует об устранении подвывихов мелких позвоночных суставов. Кисти переставляются на соседний ПДС, лежащий выше. Второй проход вдоль позвоночника производится точно также, только массажист поворачивается лицом в другую сторону, что изменяет направление скручивания ПДС. Поскольку левая и правая руки массажиста действуют не всегда с одинаковым усилием, особенно у начинающих, можно для того, чтобы сделать воздействие на позвоночник равномерным, выполнить эти манипуляции еще раз, перейдя на другую сторону.

**Воздействие на остистые отростки позвонков** (рис. 11)

Массажист устанавливает большие пальцы обеих рук на остистые отростки двух соседних позвонков,



составляющих ПДС. Подушечка одного пальца надавливает снизу вверх на нижний угол остистого отростка нижележащего позвонка, другого — сверху вниз, действуя на верхний угол вышележащего позвонка. Такое встречное движение больших пальцев позволяет воздействием на рычаги остистых отростков внести оживляющий импульс в места сопряжения межпозвоночного диска с телами соседних позвонков.

Темп надавливаний невысокий, чтобы контролировать все фазы движения. Проработку позвоночника также начинать с поясничного отдела.

**Растирание межкостистых промежутков** (рис. 12)

Плоскость третьих фаланг пальцев кисти сложенной в кулак располагается поперек позвоночного столба в ложбинке между мышцами выпрямляющими позвоночник. Вторые межфаланговые суставы устанавливаются на межкостистых промежутках соседних позвонков. Легкими неглубокими движениями в поперечном к позвоночнику направлении

производят растирание межкостистых промежутков, переходя от позвонка к позвонку, начиная с нижних отделов. Для удобства работы эту манипуляцию массажист выполняет рукой, которая ближе шейному отделу, чтобы его руки не перекрещивались, и плечевой пояс не разворачивался. Все лишние движения ведут к перерасходу личной энергии массажиста и усталости.

### ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

После такой детальной проработки следует произвести «сборание» позвоночника, то есть возвращение к его целостности. Задача состоит в том, чтобы увидеть весь позвоночный столб в целом и приемом перемещение завершить работу на нем, проверяя, насколько удалось вернуть ему гибкость и подвижность, а также усилить позитивные результаты предыдущей частной проработки.

Руки массажиста располагаются по сторонам от позвоночника, одна фиксируется у подвздошной кости таза, другая немного выше. Первая рука начинает движение вниз и в направлении позвоночника со своей стороны, другая — вверх и к позвоночному столбу со своей. Из крайнего положения руки возвращаются в исходное за счет естественной упругости и гибкости позвоночника. В результате этих движений позвоночник вытягивается и изгибается. Первая рука остается на месте, другая перемещается вдоль позвоночника выше и в новом положении рук движение повторяется. Таким образом проходят весь позвоночный столб. Потом, не обходя человека, подвижная и фиксированная руки меняются, и уже дальняя рука массажиста остается на месте у подвздошного гребня, а вдоль позвоночника перемещается ближняя. Для симметризации эффекта можно выполнить это воздействие с другой стороны от пациента.

Таким образом заканчивается работа на центральных зонах у позвоночного столба и воздействие переносится на периферию тела человека. ■

Людмила Иванова

# СОБАЧЬЯ ЖИЗНЬ

## или:

### ВСЕ ВОКРУГ ЖИВОЕ, И СОБАКИ, ОКАЗЫВАЕТСЯ, ТОЖЕ

#### ВВЕДЕНИЕ

Читали когда-нибудь официальные отчеты? Часто они начинаются с такого абзаца: «Если мнение, сужде-

*Главные герои истории*

ния авторов не совпадают с официальной точкой зрения и т.д.» В нашем рассказе вы не найдете никаких мнений или суждений (за исключе-

нием явно выраженных ими самими мнений участвующих в истории собак) — только то, что называется «голые факты».



*Тревор, вес – 60 кг*

Эта история началась в Аршане, в предгорьях Саян, этим летом, когда туда на поезде из Москвы приехал Тревор. Поезд был вполне «собачий»: он должен был прийти в Иркутск накануне международной выставки собак, поэтому почти из каждого купе плацкартного вагона Тревора торчало по одной, а чаще по две морды. Собачьи, конечно, а вы что подумали? Для самого Тревора отвели отдельный загон под названием тамбур, куда часто наведывались люди с очень неприятным запахом. Впрочем, они были не просто доброжелательные, но и заботливые: от них можно было иногда получить



*Ташка, вес – 15 кг*

куриные кости. А некоторые даже гладили его по голове — что делать, приходилось терпеть их фамильярности.

Уважаемые потенциальные пассажиры! Имейте в виду, что в любом плацкартном, а также купейном вагоне вас может ожидать «собачья» жизнь: по действующим правилам собаки тоже имеют право в них ездить.

#### ПОПЫТКА №1

Приехав в Аршан, Тревор сначала остановился в чуме — излюбленном месте котов и собак, живших в гостевом доме, которому принадлежал



*Черный, – позднее Черный-маленький, вес в начале истории – 15, в конце – 20 кг*

чум. Но конечной целью его путешествия был йоговский лагерь в Саянах, поэтому на следующий день, рано утром Тревор уже почти бежал — так хотелось в лагерь, на свободу! — по дорожке, что шла через санаторий к перевалу, чтобы потом превратиться в тропу, приводящую прямо к лагерным палаткам. Так он бежал только до первого моста, который заставил его задуматься, так ли хорошо в лагере и стоит ли этот лагерь риска, которому подвергается столь ценная собака при переходе через горную реку.

Когда он подошел ко второму мосту, сомнений уже не оставалось — явно не стоит. Только люди могут додуматься до того, чтобы балансировать на скользком от дождя бревне. Пусть их, а умная собака лучше постоит на берегу и посмотрит, что будет дальше. Но дальше люди задумали нечто еще более безрассудное: Тревор слышал, как его Друг и Хозяйка о чем-то договариваются, видел, как они, крепко сцепив руки, вошли в реку — если им это так нравится, пусть их гуляют в стремительно несущейся, ледяной воде, он в эти игры не играет — и, легким движением освободив голову из ошейника, Тревор через мгновение оказался обратно на берегу.

Было даже не жалко, когда Друг и еще двое — люди вроде бы ничего, но сразу видно, что собак не очень жалуют, — ушли вперед без него. Хозяйка осталась. А немного подумав и, видно, тоже решив, что в горном лагере особо делать нечего, повернула обратно.

## РОЛЬ ВОЖАКА ПЕРЕХОДИТ К ТОШКЕ

После этого Хозяйка повела себя очень странно. Рано утром погуляв с Тревором, она его привязывала и исчезала на целую вечность: медленно тянулся жаркий день и было трудно найти место, где не пекло солнце; наступал вечер, за забором у собак начиналась интересная ночная жизнь... К утру начинало казаться, что они расстались навсегда, и он был счастлив, когда за дом выходил кто-нибудь из друзей-недрузгов, живущих в гостинице. Среди друзей были: Друг, Подруга и Ангел-хранитель. Они приносили воду и еду, но никто из них не мог заменить Хозяйку. Недруги близко подходить обычно не решались, а те,

которые решались, могли об этом и пожалеть.

Были в жизни и другие сложности. Иногда из-за угла медленно, набычившись, появлялся главный враг — огромный Серый Кот. Он выгибал спину, смотрел злобно — готовился напасть. Жили в доме и другие коты, но те свое место знали, при виде Тревоора всегда разбегались, поэтому он относился к ним более благосклонно, хотя и следил, чтобы они уж очень-то не расходились.

Хозяйка появлялась только тогда, когда жара наступала уже во второй раз после ее ухода. Не бросалась обнимать Тревоора и чесать ему уши, как у них было всегда заведено, только выводила его за забор на пятнадцать минут (сама при этом как-то плохо держалась на ногах), кормила и опять исчезала, правда, на это раз всего лишь за стеной дома, уж это-то Тревор чувствовал.

И еще одна странность. От нее сильно пахло другой собакой, Тошкой, а Тошка тоже был врагом — всегда рычал на Тревоора, когда тот проходил мимо. В общем, так жить было нельзя — надо было что-то предпринять. Похоже, что Хозяйка даже знает, что именно.

## ПОПЫТКА №2, ИЛИ КАК В ИСТОРИИ ПОЯВИЛАСЬ ТРЕТЬЯ СОБАКА

В то время, когда Тревор страдал, сидя за домом на привязи, у Тошки началась новая, почти счастливая жизнь. У него, наконец, появилась почти настоящая Хозяйка. А кем же еще она может быть? Ведь у нее есть большой, пропахший дымом рюкзак, она ходит с Тошкой в горы, кормит его по дороге всякими вкусными вещами и защищает от других собак, ночует в горном лагере в палатке — в общем, делает все, что

делал и его прежний, потерявшийся где-то в жизни Хозяин. И Тошка делал для нее все, что мог, а иногда это было совсем немало. Например, когда она зачем-то залезла на лед и пыталась съехать по нему на торчавшие внизу острые камни. Пришлось ее предупредить, что этого делать нельзя, полаять да порычать. Хорошо хоть послушалась...

Одно было не совсем понятно: когда они с Хозяйкой спускались с гор в поселок, она почти переставала обращать на него внимание, разве что покормит немного. На настоящую же прогулку, когда собака идет рядом с хозяином на поводке, брала только Тревоора. А Тревор был враг. Очень странно.

И вот однажды Хозяйка повела себя совсем неправильно. Она посадила Тошку на цепь, надела на спину свой рюкзак и вместе с Тревором, тошкиным Другом и еще какой-то Женщиной (женщина была никакая: ни друг, ни враг) ушла в горы. В таких вещах Тошка никогда не ошибался. Если кто-то в гостинице собирался в горы, Тошка знал об этом уже накануне.



И как будто всего этого еще было недостаточно для того, чтобы оскорбить Тошку, они взяли с собой и соседского Черного. Конечно, Черный — собака не очень вредная, Тошку уважает и слушается, но что от него проку в горах? Он и лапы на камнях толком ставить не умеет, да и не ориентируется, куда надо идти. Разве можно сравнить его с Тошкой?

Правда, вскоре после их ухода Тошку отпустили, но он знал, что ему эту группу уже не догнать, поэтому остался ждать ее дома. Ждать пришлось до самого вечера, вернулись же только Хозяйка и Женщина-не друг и не враг. Собаки исчезли как никогда не бывали. Это было бы и неплохо, можно было, наконец, совсем забрать Хозяйку себе, но было как-то непохоже, что она на это согласна.

На вечернюю прогулку она не пошла, а по двору ходила с ничего не видящими, — даже его, любимого Тошку — глазами. А наутро вместе с Другом села в машину, да и уехала, с ним даже не попрощалась. Вернулась машина довольно быстро, и кто бы вы думали, вышел из нее первым? Ненавистный Тревор! Какой-то он был не такой, как утром, хромал на трех ногах, поджимая к брюху четвертую, но когда Тошка попытался этим воспользоваться и зарычал громче обычного (Серый кот поддержал атаку, направившись прямоком на Тревор), Тревор, хоть и на трех ногах, но так стремительно на него бросился, что Тошку спасла только удержавшая Тревора на поводке Хозяйка.

Черного Тошка в этот день так и не увидел, но тот в гостинице был в общем-то совсем ни к чему: лез ко всем гостям без разбору, воровал еду из выставленных во дворе



собачьих мисок, а однажды — только представьте себе! — притащил какую-то тухлятину и с гордостью выложил ее на лужайке перед домом — вот вам моя добыча, радуйтесь! Тухлятину убрали, его самого пытались гнать, но он пролезал обратно: то через ворота просочится вместе с рассеянными гостями, то в щель под забором пролезет...

#### **ЧТО МОЖЕТ ВЫЙТИ ИЗ СЛУЧАЙНОЙ ВСТРЕЧИ В ГОРАХ, ИЛИ ЧЕТВЕРТАЯ СОБАКА**

После этого жизнь продолжалась, в общем-то, по-прежнему: Тревор продолжал сидеть за домом, теперь он и сам никуда особенно не стремился, потому что растянутая нога никак не заживала, а Тошка ходил с Хозяйкой в горы. Однажды, во время грозы, она даже пустила его в палатку, в ту ее часть, кото-

рая, скорее всего, и была придумана для собак. И они проспали всю ночь бок о бок, хотя и разделенные тонкой палаточной стенкой. Гроза была такой страшной, что Тошке даже подумать было страшно, что с ним было бы, если бы его оставили снаружи, в открытой дождю и ветру долине...

Конечно, он постоянно пытался отвоевать место в палатке рядом с хозяйкой, но обычно для этого ему надо было прогнать Женщину-йога, которая почему-то никак не хотела уходить и даже топала на него ногой и кричала: «Это моя палатка!» Хотя каждому должно быть понятно, что если в палатке ночует Хозяйка, то она может принадлежать только ей и Тошке.

Черный теперь тоже ходил с ними в горы, даже кое-чему научился, но Тошка по-прежнему не принимал его всерьез: Хозяйка

Черного не кормила и всегда говорила, что Тошка — ее собака, а Черный — нет. Но Черному было достаточно и того, что его не били, а уж еду-то он себе найдет. Лето было в разгаре, в горы уже повалили туристы, и ему вполне хватало того, что они оставляли на стоянках. Он узнал, что туристы бывают разные: после одних оставался только плесневый хлеб, зато после других — сыр и тушенка. Хозяйка назвала этих других «американцами»: кто их знает, кто они такие, но видно, что люди хорошие, с собаками делаются самым лучшим. И Хозяйка тоже ничего: сначала отобрала у Черного банку с тушенкой, он уже думал, что вот сейчас съест сама, но она ее только открыла и сразу же вернула Черному.

И настал день, когда и Черный нашел себе Хозяев. Их было двое, один лучше и добрее другого. Они жили в лагере, в крошечной палатке, всегда откладывали Черному еды из своих мисок, а спать разрешали у себя в ногах. Черному-то места хватало, а вот где помещались они сами, было непонятно. Черный и так нрава веселого, а с Хозяевами он был совершенно счастлив, да и некоторым манерам обучился. Так и прожил он несколько дней подряд в лагере, не захотел спускаться вниз. Он тогда еще не знал, что Хозяева приехали совсем ненадолго...

Однажды на маршруте Хозяйка с Тошкой встретили незнакомую черную собаку, которая шла с другой группой туристов. Тошка, конечно, сделал вид, что Хозяйку охраняет, но самому было страшно: у незнакомца был дикий, немигающий взгляд, и был он явно крупнее и сильнее. Две встретившиеся собаки зарычали, немного для вида погрызлись и разошлись в проти-

воположные стороны: Тошка — с Хозяйкой, а другая собака — со своей группой.

Но когда в следующий раз Тошка с Хозяйкой вышли утром за ворота, чтобы идти в горы, собака была уже там, дожидалась их, чтобы пойти вместе с ними. Избавиться от нее не было никакой возможности — пришлось взять с собой еще одного Черного. У нового Черного не только взгляд был диким, но и сам он вел себя скорее как волк, чем как собака. На тропе толкался, сыпал камни на людей, и вообще его интересовало только одно — дичь. Зато оказался отличным охотником. Если Тошка только делал вид, что охотится, то Черный после каждой погони возвращался с добычей, с его пасти стекала кровь. А во время охоты он иногда ловко, как кошка, взбирался на деревья.

Все собаки дошли с людьми до горного лагеря и остались на ночь. Тошка и Черный выпросили себе еды и предприняли несколько неудачных попыток пробиться к Хозяйке в палатку, а совершенно сытый новый Черный сразу же с су-

ровым видом улегся в стороне от костра и так проспал до утра. С тех пор Черный стал Черным-маленьким, а имя Черный отошло к новой собаке.

## СОБАКИ И ЙОГА

Иногда Хозяйка норовила урвать немного времени, по праву принадлежащего собакам, и позаниматься йогой. Тревор был к этому совершенно равнодушен: главное, чтобы она не спихивала его ногой с наложенного места, она, видите ли, не помещается. Зато у других обитателей гостиницы это ее занятие вызывало интерес.

Когда Хозяйка шла в чум, чтобы там позаниматься, туда же набивалось и все остальное животное население. Вели они себя по-разному. Например, у Тошки с его короткими лапами замечательно получалась шавасана, поза «мертвого» человека, а Черный Кот предпочитал парную йогу: как только Хозяйка садилась или ложилась в какую-нибудь позу, он норовил улечься на нее. Серый кот был слишком высокомерен, чтобы зани-



маться такими глупостями, он просто наблюдал из угла. А у Черного на уме были одни игры, и он все время кидался на Хозяйку, хватая ее то лапами, то зубами, а то и тем, и другим сразу.

Зато в горах собаки доказывали, что они тоже кое-что понимают в йоге. Тошка всегда — за исключением моментов, когда притворно охотился вместе с новым Черным, — знал, как найти нужную тропу. Черный-маленький искренне любил каждого встреченного им человека и никогда не обижался, всегда был готов радоваться всему происходящему, надеяться на то, что дальше будет еще лучше. Только Черного-большого было очень трудно понять, так скуп он был на проявления чувств и желаний. Но его застывший, устремленный в невидимую глубину взгляд говорил о том, что он успел многое повидать и понять.

### **КТО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ГЛАВНЫЙ В СТАЕ, ИЛИ КАК ТОШКА СТАЛ АНТОНОМ ВИТАЛЬЕВИЧЕМ**

Вы уже знаете, что с появлением Хозяйки жизнь Тошки сильно изменилась к лучшему. Кроме того, следом за Хозяйкой в гостиницу приехала женщина, которая стала для него Ангелом-хранителем. Она всегда чувствовала, если у него было что-то не так (забыли покормить, болят лапы и т.д.), и готова была сделать все, чтобы помочь. Даже тогда, когда самой ей было труднее, чем Тошке.

Она очень огорчалась, что Тошке бывает так неуютно дома из-за того, что там живет еще и Тревор, всегда брала его с собой, когда шла в магазин или гулять. И вот однажды вечером Хозяйка и Ангел-хранитель отправились

к целебному источнику, взяв с собой обеих собак. Всю дорогу до источника собаки довольно спокойно шли рядом, лишь Тошка иногда рычал, но Тревор делал вид, что этого не замечает. (Здесь надо пояснить, что Трево́ра всегда выгуливали на поводке и в наморднике, а Тошка гулял как вольная собака.) И вот когда Тошка в очередной раз рыкнул, Тревор вдруг вырвал поводок из рук Хозяйки, одновременно вынул нижнюю челюсть из намордника и цапнул Тошку за морду, порвав ему губу. После этого он остановился и, спокойно вставив челюсть обратно, стал дожидаться, когда Хозяйка возьмет его за поводок.

Ангел-хранитель была страшно огорчена за Тошку. Ему была куплена какая-то особенно вкусная колбаса, его будку переставили подальше от тропы Трево́ра, а Ангел-хранитель и Хозяйка стали звать его Антоном Витальевичем: должно быть, наконец поняли, что он в гостинице все же главная собака.

### **НЕТ СИЛ СИДЕТЬ НА ПРИВЯЗИ, А ДО СВОБОДЫ ЕЩЕ ДАЛЕКО**

Лето уже начинало казаться Тревору бесконечным, когда неожиданно к Хозяйке приехала ее Дочь. Как он радовался! Во-первых, он любил ее как сестру, а потом у него появилась надежда, что вся эта кошмарная жизнь на привязи, между домом и забором, да еще и в одиночестве подходит к концу. Но не тут-то было. Теперь уже и Хозяйка, и Дочь обе надели по рюкзаку и ушли в горы вместе, Бог весть на сколько. Правда, Хозяйка на следующий день вернулась, а Дочь — нет. Ее не было еще целых два дня, да и Хозяйка за это время уходила еще на целый день. Похоже

и Черный с Антоном Витальевичем куда-то исчезали на несколько дней.

А куда они могут исчезнуть так надолго? Только в горы. Эти собаки всегда уходили в горы при первой возможности. Уходили даже уставшие, голодные, со стертymi в кровь лапами, больные...

На этот раз они ушли с Хозяйкой и ее Дочерью. Сходили вместе с ними лагерь, прошли уже полдороги обратно, когда женщины вдруг почему-то остановились. Собаки поняли, что с Дочерью что-то не так. Несмотря на это Хозяйка пошла вниз. Собаки подумали-подумали и остались с дочерью, хотя знали, что еды у нее не осталось.

К счастью, на следующий день Хозяйка вернулась, да еще с едой. Собак хорошо накормили, и когда хозяйка снова собралась в поселок, они не раздумывая остались. Но на следующий день и Дочь вдруг засобиралась домой. К счастью, в это время на их стоянку пришла Подруга (помните, она иногда кормила Трево́ра, когда Хозяйка его бросала?), и собаки, опять же не раздумывая и не обращая внимания на ее предупреждение, что у нее нет для них еды, пошли с Подругой вверх по ущелью. Ведь она шла в горы...

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В конце концов, они все-таки уехали домой: Тревор, Хозяйка и ее Дочь. Правда, по дороге ему еще пришлось пережить много ужасов: опять железная клетка поезда, потом каменный чулан, незнакомые, имеющие что-то подозрительное на уме люди, опять поезд... Было и кое-что приятное: Байкал, Волга, прогулки на рассвете по дачам, без ненавистного намордника... И наконец, родной дом, где он на

воле бегают по участку, а если вдруг захочется в дом, его всегда туда пустят — стоит лишь поскрести лапой.

Свобода...

Прошло лето — закончилась одна глава их жизни. Впереди следующая: где они ее проживут?

Если вам это будет интересно, продолжение истории последует. ■



## Издательство «ИнфоПоток» представляет книгу Алины Кузнецовой «ВВЕДЕНИЕ В ДУХОВНУЮ ПСИХОЛОГИЮ»

Автор книги — физик, психолог, более 10 лет занимается йогой и духовными практиками.

В основе книги лежит многолетний опыт

работы над собой

и размышления

о том, как и чем

живет человек,

как взаимодействует

с миром,

как умирает,

в чем секрет удач

и неудач в его

простом дне.

Эта книга является азбукой нового

направления в психологии — духовной психологии.

Книга дает вам знания, которые легко понять и применить в жизни для достижения поставленных целей.

Такой взгляд на психологию и жизнь чело-

века существенно раздвигает рамки привычного ее восприятия.

Автор выводит читателя на новый уровень

понимания жизненных событий.

Помогает увидеть,

что наши мысли материальны

и влекут за собой прямые

следствия, что наши

состояния имеют

реальную силу

и воздействуют как

на внутренний наш

мир, так и на внеш-

ний, вследствие чего мы ответственны за все наши мысли и поступки.

Книга будет интересна как психологам, так и самому широкому кругу читателей, заинтересованных в своем личностном росте и духовном развитии.



А.В. Кузнецова | Введение в духовную психологию



# Подписаться на наш журнал можно



1. Через Агентство  
"Роспечать" на второе  
полугодие 2007г.  
Индекс издания: 18365

2. Через редакцию на  
любой номер.

- ❖ Заполните  
бланк-заказ;
- ❖ Оплатите стоимость  
заказа в любом  
отделении Сбербанка  
на территории РФ.  
Можно воспользо-  
ваться квитанцией,  
напечатанной рядом,  
использовать ее как  
образец при  
заполнении  
стандартного бланка  
(не сокращать  
указанные в бланке  
реквизиты) или  
скачать его с сайта  
[www.wor.ru](http://www.wor.ru).  
**Внимание!** Комиссия  
Сбербанка – 3% от  
суммы платежа;
- ❖ Отправьте бланк-заказ  
и копию квитанции об  
оплате по адресу:  
125239, г. Москва,  
ул. Коптевская, д. 26,  
корп. 2, или  
по электронной почте  
[nadistochnik@mail.ru](mailto:nadistochnik@mail.ru)

*Журнал высылается  
казанной бандеролью.  
Цена включает в себя  
стоимость доставки  
в пределах РФ.*

Извещение	Индивидуальный предприниматель <b>Краснова Елена Юрьевна</b> (наименование получателя платежа)	Форма № ПД-4
	ИНН 772865019246 (ИНН получателя платежа)	р/сч. 40802810038110101616 (номер счета получателя платежа)
Кассир	Донское отд. № 7813/1586 Сбербанка России (ОАО) г. Москва	БИК 044525225
	Номер кор./сч. банка получателя платежа Подписка «Надежный источник» №№	к/сч. 30101810400000000225
Квитанция	Платеж (наименование платежа)	(номер лицевого счета (кол) плательщика)
	Адрес плательщика	Подпись плательщика
Кассир	Сумма платежа руб. ___ коп.	Сумма платы за услуги руб. ___ коп.
	Итого руб. ___ коп.	« ___ » _____ 200__ г.
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен		

## Бланк-заказ № 4(11) 07

ФИО: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_  
индекс город (район, область, край)

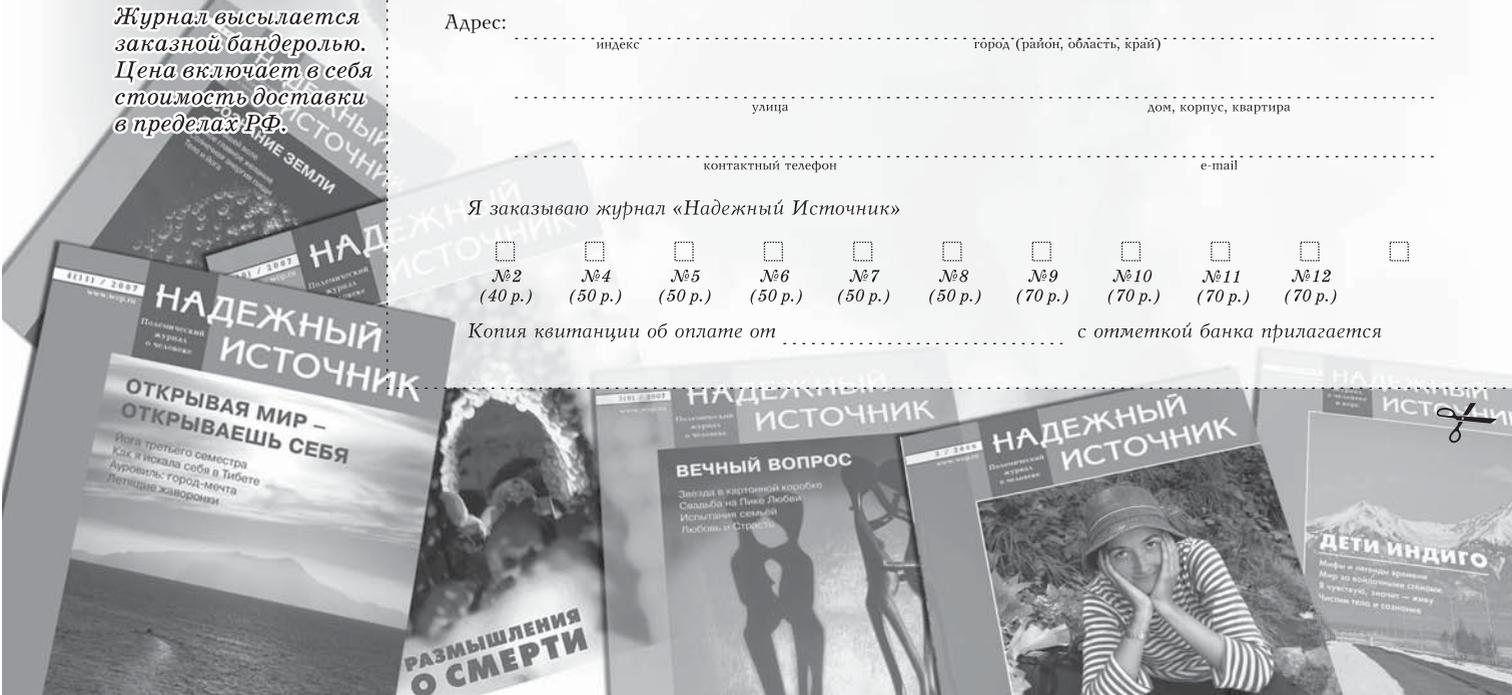
\_\_\_\_\_ улица \_\_\_\_\_ дом, корпус, квартира

\_\_\_\_\_ контактный телефон \_\_\_\_\_ e-mail

Я заказываю журнал «Надежный Источник»

- №2 (40 р.)
- №4 (50 р.)
- №5 (50 р.)
- №6 (50 р.)
- №7 (50 р.)
- №8 (50 р.)
- №9 (70 р.)
- №10 (70 р.)
- №11 (70 р.)
- №12 (70 р.)
- 

Копия квитанции об оплате от \_\_\_\_\_ с отметкой банка прилагается



### **АУРОВИЛЬ: ГОРОД-МЕЧТА. ОБРАЗОВАНИЕ НОВОГО ЧЕЛОВЕКА**

...В данный момент мы говорим об образовании детей, но так же и о нашем собственном образовании в воспитании детей. Мы не можем дать детям интегральное, совершенно идеальное образование, если мы сами не изменим свою собственную природу. Речь идет не о том, чтобы выработать какие-то новые рецепты или новые программы. Речь идет о том, чтобы нам самим вести такую жизнь, которая будет вести и ребенка, и мы будем являться учителями через нашу собственную жизнь. Когда я говорю о том, что мы обучаем ребенка тому, что мы есть, то я говорю об уровне сознания, которым обладаем сами. Это, как вы понимаете, очень трудно сделать, и я думаю, что родители понимают, насколько это сложная проблема – воспитание ребенка.

### **ДАТА СМЕРТИ**

– Ты не такой как все, – сказал шаман, глядя в закопчённое от времени окно. По одну сторону стекла огромный комар, нервно гудя, пытался выбраться наружу, по другую сторону стекла трое детей шамана устроили какую-то весёлую и крикливую возню. В дом это веселье почему-то не проникало. По интонации шамана я не мог понять, что это было: утверждение или вопрос. В моей голове началась суета: «Это вопрос или утверждение? Если это – утверждение, то что он хотел этим сказать? Конечно, я не такой как ВСЕ. В целом я намного лучше, чем многие. Не без снобизма, конечно, но кто сейчас не сноб? Или это издёвка? Он что, издевается? Каждый человек считает себя в чём-то лучше других! Я тоже имею на это право! Ну, в чём-то я – такой же, как и все, конечно. Да... Что вообще за загадки?»

### **КУДА УХОДЯТ ДЕНЬГИ?**

... энергия, которую представляют собой деньги, не находится внутри купюр, монет, банковского счета, ценностей и т.д. Они – лишь проявления этой энергии. Сама энергия – где-то около конкретного человека, обладающего этой энергией. Причем, если у этого человека заканчиваются деньги, денежная энергия не уходит, просто у него временно нет проявлений этой энергии, но они появятся в скором времени. Именно поэтому есть люди, приносящие денежную удачу, люди-талисманы, у них есть свойство общаться с этой энергией.

## *Йога 21 века*

Учение йоги появилось на нашей планете вместе с рождением Земли. Первые руководства для практикующих йогу были написаны около пяти тысяч лет назад. Стала ли наука о йоге за это время другой? Нет. Но с тех пор **изменилось сознание людей**, и в настоящее время есть острая **необходимость в новом подходе к обучению, к передаче знаний о йоге.**

**Именно поэтому необходимы сейчас книги о йоге, написанные с учетом особенностей современного человека, воспитанного в традициях западной культуры.**

В издательстве «ИнфоПоток» выходит книга «Базовый курс йоги» из серии «Йога 21 века».

Авторы книги – ученики Георгия Богословского, основателя Школы Йоги «Крылья Совершенства», посвятившего свою жизнь воспитанию учеников в соответствии

с фундаментальными Законами Земли. **Георгий Богословский – единственный Учитель в России, который наряду с физической составляющей йоги учит ее философской и нравственной основе.**

В книгу включено **описание базовых асан**, доступных при регулярных занятиях **каждому человеку**; большое внимание уделено **очистительным практикам**, описана **энергетическая система человека и методы работы с энергией, дыхательные практики** в той мере, которая доступна на начальных стадиях обучения, **солнечный комплекс «Сурья Намаскар»**. Также в книге затронуты **вопросы философии йоги и медитативных техник.**

**Книга предназначена для практикующих йогу, инструкторов йоги и для всех, кто интересуется этой вечной наукой.**

1 - 16  
декабря  
2007

# V ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВЬЯ BezTabletok.Ru

Уникальная возможность общения с авторами популярнейших книг!

**РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БИБЛИОТЕКА**

Сайт Фестиваля [www.beztabletok.ru](http://www.beztabletok.ru); e-mail: [murad@beztabletok.ru](mailto:murad@beztabletok.ru)

Информация по тел: **964-1354** (круглосуточно) и **645-9177** (доступен с 1 ноября).

КАЖДОМУ  
ПРИШЕДШЕМУ  
ПОДАРОК:  
БИОТРАНАЖЕР  
АНТИСТРЕСС-  
РЕДОКС

**АБОНЕМЕНТЫ и БИЛЕТЫ можно приобрести в театральных кассах метро и города, а также в ресторане «Джаганнат», магазине «Помоги Себе Сам» и центре «ВходВыход». Информация по тел. 964-1354 и 645-9177 (доступен с 1 ноября).**

## АВТОРСКИЕ СЕМИНАРЫ:

- 1-2 декабря 16:00-20:00 Владимир ЛЕВИ** **Жизневедение в вопросах и ответах.**  
доктор медицинских и психологических наук, произведения которого переведены на 25 языков! Автор популярнейших книг «Искусство быть собой», «Охота за мыслью», «Нестандартный ребенок», «Приручение страха» и др.
- 8-9 декабря 12:00-16:00 Борис БОЛОТОВ** **Медицина Болотова. Вопросы и ответы.**  
краткую биографию автора смотрите в разделе «Творческие встречи»
- 8-9 декабря 17:00-20:00 Метоус ЯВКОВ** **Фэн Шуй по-русски. Наши секреты счастья.**  
основатель мета-школы «Таумлер», разработал уникальную систему упражнений «Дети Земли и Солнца», раскрывающих способности Детей Индиго, автор книг «Таумлер, воин бога» и «Корона Жизни».
- 15 декабря 11:00-18:00 Иван НЕУМЫВАКИН** **Долголетие. Мифы и реальность.**  
доктор медицинских наук, профессор, расскажет о том, как победить многие болезни, и в этом не помеха ни ваш собственный возраст, ни "возраст" вашей болезни. Автор книг «Перепись водорода», «Эндозкология здоровья» и др.
- 16 декабря 11:00-18:00 Валентин ДИКУЛЬ** **Здоровая спина по Дикулю. Показ упражнений.**  
академик, профессор, доктор наук, его центры - лидеры в области лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, авторские методики и огромный опыт, в сочетании с современным оборудованием дают удивительные результаты.

## ТВОРЧЕСКИЕ ВСТРЕЧИ:

- 4 декабря вторник 18:30 Петра и Петр СИМОРОНЫ - БУРЛАНЫ**  
создатели системы СИМОРОН, девиз которых - успех в любых начинаниях, выигрыш во всех лотереях жизни. Сегодня они - первопроходцы, первооткрыватели новых возможностей человечества. Авторы книг «Симорон из первых рук, или Как достичь того, чего достичь невозможно» и «Бурлан-до».
- 5 декабря среда 18:30 Георгий СЫТИН** доктор медицинских, психологических, педагогических и философских наук; профессор, академик международной академии наук, автор более 70-и книг, в т. ч. "Всегда здоровое сердце", "Исцеляющие настройки" и др.
- 6 декабря четверг 18:30 Лисси МУССА** известная московская художница, журналист, психолог, автор знаменитой игровой психотренинговой системы "ОК сЮМОРОн", позволяющей устроить жизнь по своему желанию, хотению и велению. Автор книг «Сделаем из Тушки Фигурку», «Полное руководство по Выделке Собственной Шкурки» и др.
- 7 декабря пятница 18:30 Борис БОЛОТОВ** выдающийся ученый, расширивший пределы знаний о холодном ядерном синтезе, лечении рака, регенерации клеток и замедлении процессов старения. Автор книг «Здоровье человека в нездоровом мире», «Шаги к долголетию» и др.
- 11 декабря вторник 18:30 Александр СВИЯШ** создатель уникальной методики взаимодействия человека с миром и бесконфликтного достижения целей, автор более десяти бестселлеров, тираж которых превысил 6 000 000 экземпляров, среди которых «Улыбнись, пока не поздно!», «Хочешь быть здоровым? Будь им!» и др.
- 12 декабря среда 18:30 Николай КОЗЛОВ** создатель и Президент профессиональной ассоциации психологов СИНТОН, один из ведущих российских писателей в области практической психологии. Автор книг «Формула личности», «Книга для тех, кому нравится жить», «Как относиться к себе и людям» и др.
- 13 декабря четверг 18:30 Владимир ЖИКАРЕНЦЕВ** автор популярных книг по самопознанию, его работы издаются и переиздаются уже в течение более, чем десяти лет, автор серий книг «Путь к Свободе...» и др. «Жикаренцева я считаю своим первым духовным наставником» - Валерий Синельников.
- 14 декабря пятница 18:30 Валерий СИНЕЛЬНИКОВ** психолог, гомеопат, автор уникальных по эффективности целительных методик, помогающих человеку вернуть здоровье, повысить благосостояние, управлять своими эмоциями и стать удачливым. Автор книг «Возлюби болезнь свою», «Сила Намерения» и др.

Встречи и семинары состоятся в КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛЕ Российской Государственной Библиотеки (м. "Библиотека им. Ленина", ул. Воздвиженка, 3/5, 3-й подъезд)



# ШКОЛА ЙОГИ Георгия Богословского «КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»

- **Регулярные занятия в группах**
- **Семинары однодневные и выездные**
- **Конференции**
- **Летний йоговский лагерь в Саянах**
- **Магический ритуал «7 костров»**

*Одно из отличий нашей Школы Йоги в том, что занятия йогой не ограничиваются занятиями в зале. Мы предлагаем практики, помогающие лучше понять себя и окружающий мир. А ещё Школа — это сообщество людей, помогающих друг другу найти себя, построить свою индивидуальность, свою жизнь.*

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

**Йога — стиль жизни.  
Присоединяйтесь...**

**Москва (495) 542 14 11, 450 02 63**

**Санкт-Петербург (812) 271 71 65**

**Иркутск (9352) 204 250**

**Липецк (910) 358 59 62**