

2 (19) / 2010

Надежный ИСТОЧНИК

полемический журнал о человеке

МОРАЛЬНЫЙ СТЕРЖЕНЬ

Яма-Нияма

Храм Я

Первая ступень

ГМО — оружие или ошибка?

Шляпа фокусника

Не обижай меня!

Школа йоги Георгия Богословского «Крылья совершенства»
www.wop.ru



Оздоровительно-культурный
Центр Счастливого Человека

Школа йоги Георгия Богословского
"Крылья Совершенства"



йога

www.irk-yoga.ru

664025, Иркутск
ул. Марата, д.26а

тел./факс.: (3952)-33-22-31
моб.: +7-914-895-16-87

фитнес-йога

йога в ожидании малыша

йога для детей

психопластика

медитации, релаксации

гармонизирующий массаж

энергетический массаж

йога-туры

йога-семинары

Йога-клуб

«Точка позитива»

в Липецке

ПРОСТРАНСТВО
ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ

- Йога для детей и взрослых
- Цигун «Парящий журавль»
- Женский клуб
- Медитационные техники Ошо
- Этно-дискотека «Танцы босиком»
- Семинары, тренинги, мастер-классы

Занятия проходят по адресу:

г. Липецк, пл. Коммунальная, 9а

телефон для справок: 8 (4742) 39-96-90



№ 2(19)/2010

Журнал зарегистрирован Федеральной службой
По надзору за соблюдением законодательства в сфере
массовых коммуникаций и охране культурного
наследия.

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-23010 от 21.09.05

Учредитель:
МПООО «Крылья совершенства»

Президент МПООО «Крылья совершенства»:
Елена Краснова

Издатель:
ИП Краснова Е.Ю.

И.О. главного редактора Лея Панова

Над номером работали:

Елена Краснова
Алла Бурякова
Людмила Иванова
Лея Панова
Марина Лавринова

Макет, дизайн, верстка:

Екатерина Ельцова
Сергей Решетников
Лея Панова

Рисунки

Евгении Кузнецовой

Фото в номере:

Георгий Богословский
Татьяна Орлова
Александра Иванова
Галина Понукаева
Юрий Иванов
Людмила Вдовина
Дитель
Сергей Решетников
Архив медицентра КС
Настя Новикова

Фото на обложке:

Георгий Богословский

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 электронной почте: nadistochnik@mail.ru

Адрес редакции:

125239, г. Москва,
ул. Коптевская, д. 26, корп. 2
тел.: 8 (495) 542-14-11, 450-02-63

эл. почта:

nadistochnik@mail.ru

сайт:

www.ni-magazine.wop.ru

Тираж 3000 экз.

Номер подписан в печать 19.04.2010 г.

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.

Содержание

Love Story >

6



7

< Утро
в Иркутске

8

< Размышления
о Европей-
ской морали



12

< Моральный
стержень

Образование
в духе
гуманизма >

14



Шляпа
фокусника >

16

Храм Я >

22



Тема номера: Моральный стержень

Магия
Жизни >

28



ГМО –
смертельная
ошибка >

52



32

< Первая
ступень



56

< С детства
мы мечтаем
стать
взрослыми

Не
оскорбляй >
меня

38

Вопросы
для автобиографии >

58

Соблюдать >
или
не соблюдать

40



60

< Будильник

Путь >

42

Долина
Йогов >

62



48

< Страна
огнедышащих
гор



63

< Обида
на Бога

Медитация
под знаком
вопроса >

51

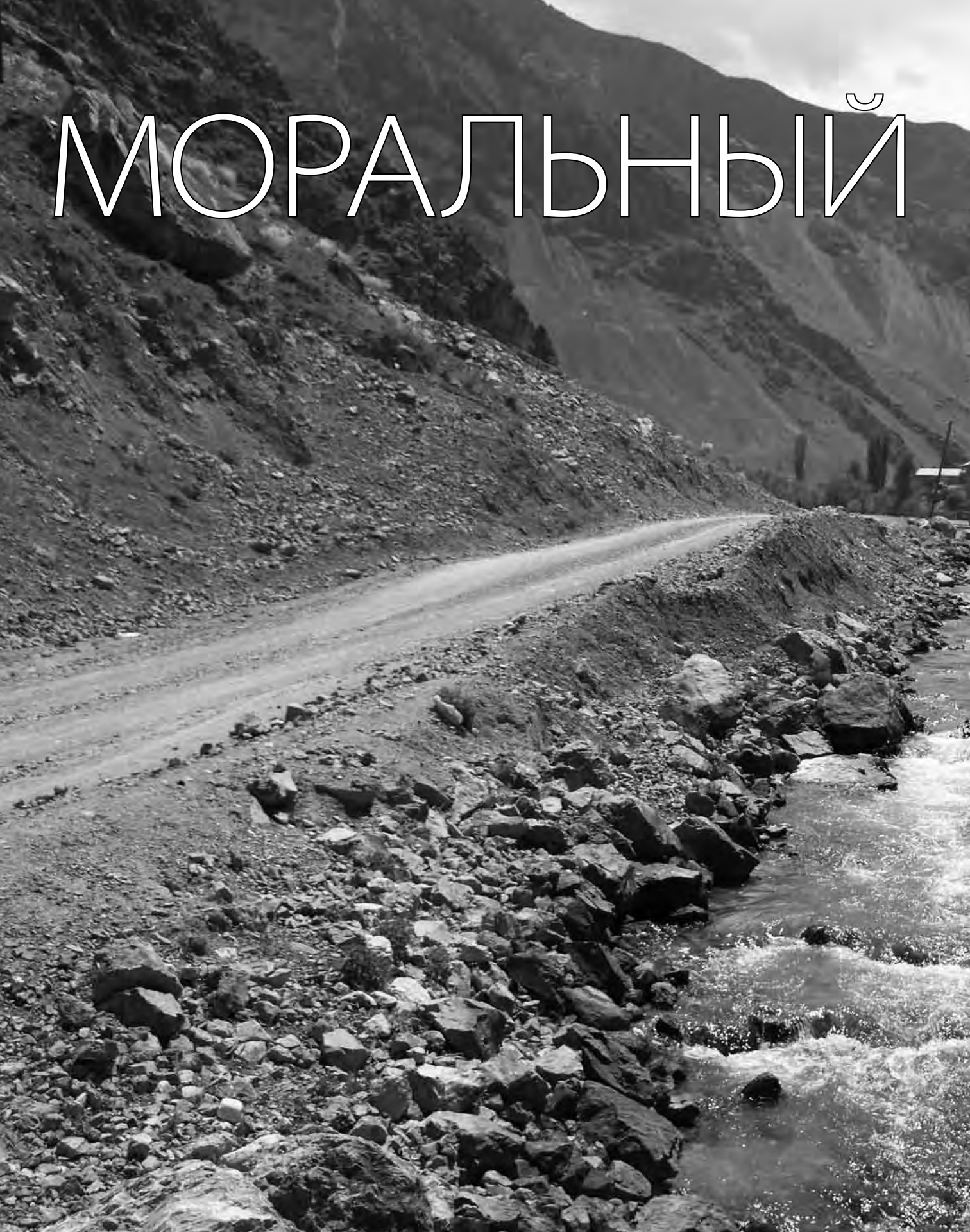


Фотоконкурс
«Чистая
Планета» >

64



МОРАЛЬНЫЙ



СТЕРЖЕНЬ



**Я иду своей дорогой,
соблюдая законы своего сообщества.
Во мне кипят и бурлят желания и страсти.
Я то блуждаю в растерянности,
то замираю в восторге осознания себя и окружающего.
Я страшусь и жажду свободы.**

**Люблю тебя, моя Школа,
моя Жизнь!**



Моральный

СТЕРЖЕНЬ

No name

LOVE STORY

Со мной произошла совершенно фантастическая история. За несколько дней я испытала такую гамму состояний, что, кажется — целую жизнь прожила.

Благодарю Высшие силы, Вселенную, себя и тех, кто участвовал в этой истории, за сей бесценный опыт.

LOVE STORY началась, ясное дело, с влюбленности. Ах, как же приятно было вернуться в ощущение того, что жива!

Развивалась история по обычному сценарию. Ночь любви и т.п.

А вот дальше...!

В следующую ночь мы тоже были вместе, но втроем, и ОН был с ДРУГОЙ. Пишу не о том, что испытала в тот момент и как выходила из «штопора». О другом.

Благодаря этой ситуации я увидела ЕГО — настоящего, увидела, как много я придумала, как достроила его образ.

И я не обиделась! Я поняла, что ошиблась.

При чем тут мораль, спросите ВЫ?

А при том, что в «прошлой» жизни подобная ситуация вызвала бы у меня обиду, агрессию, чувство неполноценности, мести. И я бы долго барахталась в жалости к себе.

Я все это уже проходила — это неинтересно.

У меня получилось трансформировать боль в силу. И Вселенная ответила мне Подарком!

Я слушала стук дождя, и меня уносили потоки воды: и я растворялась в ней — этой прекрасной живой стихии, символизирующей женское начало. Я слилась с ней и вытекла, и растворилась. Чтобы наутро проснуться обновленной, с любовью к телу, с радостью к жизни, с новым знанием о прекрасном мире вокруг. **ИИ**

Таис

Утро в Иркутске

Окна моего дома смотрят на восток. Каждое утро я встречаю рассвет, вижу и чувствую, как рождается день. Как разливается свет над заснеженными крышами деревянных домов. В первых лучах солнца мир такой чистый, прозрачный, в него еще не проникает шум. Слышно живое дыхание Земли, она просыпается. Выхожу на улицу, иду в наш офис. И иду навстречу Солнцу: все играет, светится. Прихожу в офис и вдруг — боль... много боли... сгустки плотные... всё только через преодоления неимоверной силы. Жить! Пробиваясь через пласты негатива и нежелания проникать в глубину постижения жизни.

Потому что там, в глубине поселилась БОЛЬ... За что!!!! Когда отрекаются и предают тебя... почему? И груз этот лежит на мне не одну жизнь, на всё накладывая отпечаток уныния, недовольства, жуткого «НЕ себя самого». И рождается раздражение чуть ли не на все проявления жизни: конечно же, жизнь тербит, но ты закрыта и даже не признаёшь себя женщиной. Только не касаться того, что ТАМ. Упаси Бог! Только ложные поверхностные картинки.

И пришла помощь неимоверно милосердная: я встала на путь самоизменения. Девять лет назад я отказалась общаться с мужчинами — они для меня просто перестали существовать. Не хочу, сказала я себе, так, как было раньше. Я хочу измениться. Труд, много труда, преодолений — и есть изменения. Уходит жесткость, раздражительность. Появляется мягкость, терпимость. Возвращается женственность. Пришло новое имя...

Но боль... она есть: как с этим работать, чтобы не ранить окружающих? Может, нужны новые ситуации, проходя которые, я поступаю по-другому?... Наверное, это не просто... боль вырывается сгустками... сразу же хочется забиться в угол. Уйти в себя, в одиночество или просто ехать куда-то. В дороге хорошо... как между двух миров. Сразу всплывает Турка. Это пока место

для меня, где я дома.

И еще... такое новое для меня теперь ощущение: я начала чувствовать мужскую энергию и, признаюсь, что она для меня теперь не чужая, с ней хорошо. Мир становится гармоничным, а себя я чувствую женщиной... интересно.

Потрясающе интересно чувствовать себя ДРУГОЙ. Часто меня называют домовёнком. У меня нет деятельности определённого направления. Наверное, я чистильщик. Только в социуме такой профессии нет. Зато я могу быть в разных пространствах, могу их создавать и менять. А еще я начинаю постигать суть многих вещей. Мир показывает иные стороны бытия... они не поверхностные. А глубокие и мудрые... И начинаешь понимать, что в жизни многое ПРОСТО и ПОНЯТНО. Усложняют все сами люди. Путаем, казалось бы, такие простые и очевидные вещи. И вот жизнь начинает меняться удивительным образом. А почему? А потому, что каждую ситуацию надо прожить до конца, добраться до той самой сути... и дверь открывается. А еще появляется уверенность в себе. Не пустая, придуманная самонадеянность, а уверенность. Потому, что есть знание, полученное через опыт... Хорошо. Может, так и дойду до той сути, которая поможет справиться с болью. **НИ**



Таис Байкальская



Размышления
о Европейской
МОРАЛИ

Сергей Караулов

Российская общественно-философская мысль регулярно задается вопросом: «Кто мы — Европа или Азия?» Вопрос не вполне корректный для шестой части мировой суши. Мы — и Европа, и Азия одновременно.

О восточных духовных учениях, о духовности Востока в последнее время говорят достаточно — очень популярная тема, вплоть до вечерних посиделок на кухнях. Но, коль скоро мы и Европа тоже, неплохо было бы разобраться и в европейской духовности, которую в наше время больше принято ругать. А это на самом деле не так уж и просто по нескольким причинам:

1. Европа крайне неоднородна по составу этнических корней народов, ее населяющих; соответственно, духовные ценности, моральные установки тоже крайне неоднородны.

2. Народы Европы уже две тысячи лет находятся под влиянием духовных ценностей Христианской религии, практически заменившей собой изначальные этнические духовные ценности.

3. Быстро развивающаяся техническая цивилизация Европы практически похоронила под собой исконно-человеческие закономерности отношений в социуме, заменив естественное на предписанное.

Об условиях формирования европейских моральных принципов мы можем судить лишь по описанной части человеческой Истории, а по геоисторическим масштабам это период очень короткий. И, как это ни грустно, история этого периода рождена в войнах. Можно предположить, что в силу определенных исторических, геологических и климатических условий история войн на Европейском континенте еще задолго до империй Греции и Рима являлась историей развития металлургии. Например, войско древнегреческих государств и империй древнего Рима были очень похожи по построению, организации и тактике. Но доспехи греческого образца имели много элементов, выполненных из меди, а в доспехах римского образца эти

Десять Заповедей Буддизма

Буддисты говорят, что сущность буддийской практики — доброе и любящее сердце. И предлагают воспринимать окружающих с теплом и нежностью и непрестанно культивировать любовь к ним. 10 заповедей буддизма — это 10 добродетелей, которые совершаются телом, речью и умом.

1 Убийство

Не убивай, но спасай чужую жизнь.

2 Воровство

Не укради, но уважай собственность других и практикуй щедрости.

3 Половая распущенность

Не прелюбодействуй, но будь верен своему спутнику жизни.

4 Ложь

Не лги в речах своих, будь честным и искренним.

5 Клевета

Не клеветай, но вноси гармонию между людьми.

6 Грубая речь

Не говори грубо.

7 Пустая болтовня и сплетня

Не трать время на пустую болтовню или сплетню.

8 Алчность

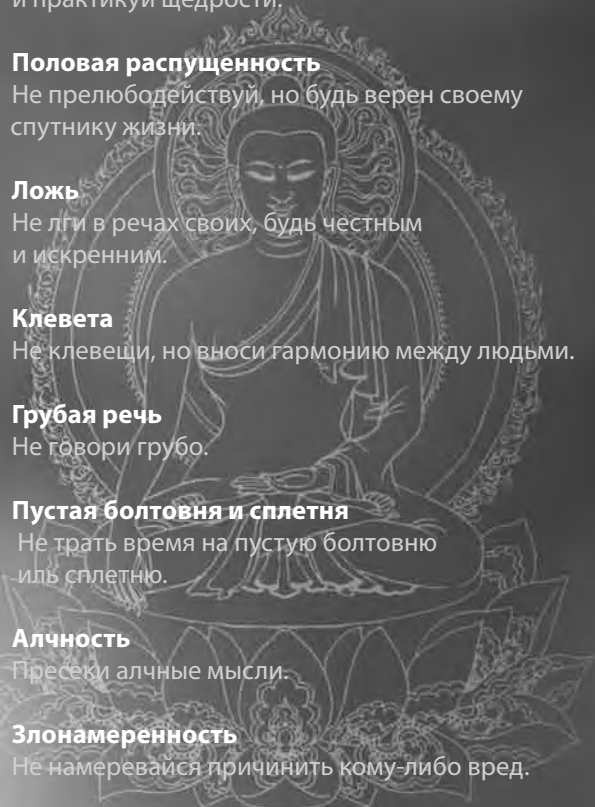
Пресеки алчные мысли.

9 Злонамеренность

Не намеревайся причинить кому-либо вред.

10 Ложные взгляды

Верь в закон причины и следствия, не отрицай существование Будд, прошлых и будущих жизней.



элементы были заменены листовой сталью, что обеспечивало преимущество римскому воину перед греческим. Или еще пример: воины империи викингов были вооружены несравнимо лучше армий народов северной Европы благодаря доступности богатой железом руды и метеоритного железа в Скандинавии, сравнительно с северной Европой. В эпоху холодного оружия империи возникали именно из социумов, способных освоить новые технологии в металлургии, как средства завоевания территорий.

Мораль войны — это мораль победителя. У побежденного не может быть иной морали, кроме выживания. В войне металлургии побеждает не столько воля и единство, сколько технические мысль и знания. Отсюда и моральные установки сильного будут не столько эмоциональны, сколько рациональны.

Многие читали изданную в советское время новеллу писателя-фантаста И. Ефремова «Таис Афинская». В этой книге среди других эпизодов был использован один, почерпнутый из заслуживающих доверия жизнеописаний императора Александра: некий человек предлагает Александру выиграть сражение, установив на поле боя доски с набитыми в них гвоздями, предназначенные травмировать конницу противника. Александр велит казнить «изобретателя» в назидание своим военачальникам — сражения выигрываются силой и смелостью, но не подлостью и коварством.

Легенда легендой, но остатки подобного нравственного подхода благополучно вошли в средневековый культ «благородного рыцаря» и дожили аж до двадцатого века, когда в Испании франкисты и республиканцы между боями устраивали футбольные матчи.

С распространением в Европе Христианства ситуация с моральными нормами сильно изменилась. Быстро объединяющаяся под влиянием Христианства европейская мораль все меньше трактовалась «по понятиям» и все больше — по жестко зафиксированным нормам. Происходили войны, рождались и распадались империи, но Христианство дало начало объединению Европейского континента, как более или менее общий, принятый или навязанный, соблюдаемый

или только декларируемый, но надзаконодательный свод норм общежития, все глубже проникающий в общественное сознание народов Европы. Даже убежденные противники Христианства вынуждены признать, что, по меньшей мере, половина ныне декларируемых духовных ценностей Европы почерпнута из Христианского вероучения.

Еще один коренной перелом в духовном сознании европейской технической цивилизации произошел шестого и девятого сентября 1945 года — в дни атомных бомбардировок Хиросимы и Нагасаки. Только что завершив самую разрушительную в своей истории войну, Европа ужаснулась боевому применению порождения своей же технической мысли — атомного оружия. Веками привыкшее к войне и околовоемной морали, сознание европейцев было подвинуто к дальнейшей невозможности войны как образа мышления, как состояния духа. Мы часто и не подозреваем, насколько в нас глубоко заложен страх общечеловеческий, заслоненный страхами повседневными и локальными. Страх всеобщего самоуничтожения, достигший пика к 1962 году — моменту «Карибского кризиса» — и последующее постепенное освобождение европейцев от страха войны вообще и военного сознания в частности, открыл в Европу дорогу либерализму. Мораль сбросила военный мундир, сбросила ярясу и надела галстук.

Да, можно много говорить об отсутствии морали в Европе, о том, что мораль в современном Евросоюзе заменена сводом законов и деклараций, что под влиянием массовой иммиграции в Европу растворяется не только культура ее народов, но и ее нравственность. Только это не так. Европа пребывает в постоянной динамике, постоянном духовном обновлении. Старое сливается с новым, перерождаясь и совершенствуясь. Наверное, европейская мораль, европейская духовность как таковые — все-таки дело будущего, она развивается вместе с остальным миром: в традициях и без традиций, национально и наднационально, законодательно и надзаконодательно. Может быть, говорить об общих моральных ценностях Европы будет возможно тогда, когда Европа окончательно станет единым социумом.

ИИ



Елена Краснова

Моральный СТЕРЖЕНЬ

Жил бы человек один на всём свете — и мораль никакая была бы не нужна. Как только появляется кто-то еще, сразу возникает необходимость в моральных нормах, регулирующих отношения между этими двумя.

Люди верующие считают, что Бог, создавая человека, заложил в него искру божью — знание законов, в соответствии с которыми живет и развивается мир, и ощущение «что такое хорошо и что такое плохо». Имеющие же иную систему веры могут предположить, что моральные нормы вырабатывались людьми на основе проб и ошибок.

Но ни те, ни другие не любят, когда поднимается тема морали, так как в сознании понятие морали крепко шито с морализаторством. Тем не менее, каждый день, каждый час и даже каждую минуту перед нами встаёт выбор. Каков будет его результат — зависит от идей, владеющих нами в данный момент, то есть от сформированности этого самого морального стержня. Поэтому, рискуя навлечь на себя гнев со всех сторон, начнём разговор о морали.

Стержень — это ось, сердцевина, вокруг которой образуется всё и всё зависит. Моральный стержень, мораль — это не то, что можно иметь, а можно и без него обойтись, это не некий довесок для людей, «замороженных» духовностью, а это основа любого человека, ядро, на котором держится вся жизнь: здоровье, счастье, гармоничное взаимодействие с людьми, предметами и явлениями. Другими словами, его невозможно рассматривать отдельно от человека, а человека — отдельно от морали.

В этом номере мы приводим свод моральных норм, заповедей, принятых в христианстве и буддизме. Кстати, заповеди буддизма и христианства очень схожи,

что может служить подтверждением теории единого источника всех религий.

Не все заповеди христианства понятны современному человеку. Например, первая заповедь явно противоречит нынешним прогрессивным идеям веротерпимости. И здесь, наверное, нам нужно обратить внимание на то, что авторами Библии были люди, принадлежавшие своей эпохе, имевшие этические представления той поры. И, получая знания из самого чистого источника, они не смогли бы донести его без искажений даже при самом своём искреннем желании и старании.

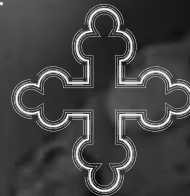
Также и многие библейские истории ужасают не только своей кровавостью, но и обыденностью, с которой описываются жестокие драмы заблудших друзей и повергнутых врагов. Не меньше крови и в легендах и мифах Древней Греции, вспомните, хотя бы, как Гера, законная супруга Зевса, мстила своим соперницам.

Упомянутые памятники письменности являются свидетелями состояния сознания человечества своего времени. Норма «не убивай» и призывы Христа и Будды к любви, милосердию и состраданию стали чем-то абсолютно новым, но непонятным, а может быть, даже шокирующим на фоне царящей жестокости. И вот именно это новое и стало толчком к следующему витку эволюции сознания человечества. Последняя мировая война закончилась 65 лет назад, и, хотя вооруженные конфликты даже на территории Европы периодически возникают, хочется все-таки верить, что эволюция имеет место быть: нормы «не убивай, не воруй, не клеветай», как и идеи свободы личности, гуманизма, веротерпимости, стали, если не моральной нормой, то хотя бы декларацией для значительной части человеческого сообщества. **НИ**

Православная церковь дает такое прочтение библейского Десятисловия.

Десять заповедей Закона Божия

- 1 Аз есмь Господь Бог твой; да не будут тебе бози инии, разве Мене.
- 2 Не сотвори себе кумира и всякого подобия, елика на небеси горе, и елика на земли низу, и елика в водах под землю: да не поклонишися им, ни послужиши им.
- 3 Не приемли имене Господа Бога твоего всуе.
- 4 Помни день субботный, еже святити его: шесть дней делай, и сотвориши в них вся дела твоя, в день же седьмый, суббота, Господу Богу твоему.
- 5 Чти отца твоего и мать твою, да благо ти будет, и да долголетен будеши на земли.
- 6 Не убий.
- 7 Не прелюбы сотвори.
- 8 Не укради.
- 9 Не послушествуй на друга твоего свидетельства ложна.
- 10 Не пожелай жены искреняго твоего, не пожелай дому ближняго твоего, ни села его, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ни всякого скота его, ни всего, елика суть ближняго твоего.





Ю. Москалёв

Образование в духе гуманизма

Юрий Москалёв, психолог, поэт, бард, дипломат международного музыкального конкурса «Морской узел», марафонец

Почти 20 лет прошло с тех пор, как политические лидеры нашей страны отказались от марксизма как идеологии, лежащей в основе жизни общества в целом и, в частности, воспитания и образования детей и подростков. Однако не остывают жаркие споры о том, чем заменить это, на протяжении 70 лет объединявшее разных людей мировоззрение. Потому что многие умные люди убеждены, что для успешного функционирования любого объединения людей (не важно, спортивная команда это, коммерческая фирма или большая страна) необходимы не только некие промежуточные планы и цели, но и сверхзадача — высокая, даже идеальная цель. Раньше такая идеальная цель у нашей страны была: построение коммунизма. В неё верили, к ней стремились большие массы людей. Но сейчас в эту довольно абстрактную политическую теорию мало кто верит. «И что же нам делать?» — в очередной раз спрашиваем мы себя. Из-за национальных, религиозных, политических и других различий не получается выработать общую для всех философию общественного развития, философию единства, которая была бы принята обществом не по принуждению, а по убеждению или, на худой конец, без возражений.

Но давайте отвлечёмся от различий и противоречий и зададимся вопросом: хотим ли мы, чтобы в стране была война, чтобы погибла её природа. Наверное, ни один здравомыслящий человек, кто бы он ни был, к какой бы партии, народности, духовной или общественной организации он

не принадлежал, прямо, вслух не скажет, что его идеал — это война и разрушенная экосистема. Так почему бы прямо и вслух на самом высшем уровне не заявить, что высшей святой целью жизни нашего государства, нашего общества является поддержание и развитие на его территории мира между людьми и здоровья природы. И почему бы не вдохновить науку, мир искусства, образование работать в этом направлении, чтобы в Российской Федерации и СНГ воцарилась универсальная идеология мира и любви к природе. Она будет прочно объединять всех нас и сдерживать от разрушительного эгоистического поведения. Эта идеология будет по-настоящему прочна, потому что не только идеальна, но и прагматична, понятна каждому (в отличие от религиозных идей и политических утопий). Разумеется, при главенстве такой государственной философии первостепенное значение должно придаваться совершенствованию человека, его образованию и воспитанию.

В 1999 году мне посчастливилось работать воспитателем в Центре внешкольной работы с детьми и подростками «Простор». Свой клуб общения мы с детьми назвали «Новый век». Мы пели, общались, играли в спортивные игры, смотрели фильмы, ставили спектакли... Периодически я задавал ребятам вопросы, касающиеся основ нашей жизни: что такое свобода, как вы понимаете слова «любовь», «красота»... Мы говорили о проблемах экологии, участвовали в течение нескольких дней в пробеге «Навстречу новому тысячелетию», который проходил в Татарстане. Со временем у нас появилась Комната гуманизма, в которой мы раз-



Бег Всемирной Гармонии (World Harmony Run) с 1987г. пронесит факел – символ устремления человека к более гармоничной и счастливой жизни через континенты и страны. В 2010 г. около штаб-квартиры ООН стартует забег в честь 65-летия окончания Второй Мировой войны. Команда Азии стартует в Хиросиме, команда России в г. Златоуст, Челябинской области. Финиширует пробег 27 сентября в Москве. Присоединиться к бегунам может любой человек в любой точке маршрутов пробега.



местили портреты великих гуманистов планеты и Татарстана. Начали формировать библиотеку, фонотеку и видеотеку для этой комнаты. Книги мудрых людей, фильмы об экологии и миротворчестве, одухотворённая музыка способствуют формированию положительного мышления и поведения человека. По-моему, это очень простая задача для наших школ, колледжей и училищ – создать, наряду с существующими уже повсюду

классами физики, химии, ещё и классы гуманизма, где раз в неделю учащимся среднего и старшего школьного возраста демонстрировался бы какой-нибудь хороший фильм (например, «Миротворческая деятельность принцессы Дианы»). Или кто-нибудь из уважаемых экологов, артистов, священников или писателей города рассказывал бы ребятам во время этой 40-минутки что-нибудь вдохновляющее и разумное. **НИ**

А. Белкина

Шляпа фокусника

Письма из Липецка

На реке Воронеж,
под сенью лип
наш Липецк-град
стоит, живет
и процветает

Письмо первое

Оттягивала это письмо, оправдываясь перед собой отсутствием собственного компьютера (один на двоих с сыном, но он, живя у компьютера, пускает меня, только когда спит). Но дело не в этом. Оттягивала момент показать себя не с лучшей стороны. Внутренняя честность говорила мне: ты — недоделанный йог, а может даже и не йог совсем. Это как бы вступление.

Статью о Яме и Нияме сначала прочитало мое правое полушарие. Эмоций — куча, воспоминания — взхлеб! Благодарю судьбу, что в начале моего пути в йогу были беседы о материальности мира, о его неделимости на живое и мертвое (все вокруг живое: и камни, и звезды). Слова проникали в меня, прорастая, творя свою работу. И нелегко мне все это давалось.

И слезы были. И возмущение. Я смеялась над: «Иди, куда хочешь, делай, что тебе нравится», — называя этот призыв анархией. И только когда законы вошли в меня и прочным фундаментом обосновались, тогда только осознала и поняла и эти слова.

Эти же законы не дали мне выйти из йоги, когда весь прошедший год металась, словно зверь в клетке. Нет выхода из йоги, если заложен капитальный фундамент.

Но вот эмоции улеглись, за дело взялось левое полушарие. Я поняла, законы — ценная вещь. Они словно карта, по которой сверяешь свой маршрут: сколько ты прошел, где сейчас находишься, где возникли трудности, сколько осталось пройти.

Мало того. Эти законы — словно шляпа фокусника: каждый раз из нее вытаскивается что-то новое.

АХИМСА — ненасилие, непричинение вреда, — важнейшая из ям.

Дожила до того, что здороваюсь со своей лабораторией, с каждым прибором: включая и выключая его, приветствую и благодарю. То же с банкоматами. На улице машу рукой светилам и своей звезде. Труднее было с людьми. Только в последнее время (это через 8-9 лет занятий йогой!) перестала осуждать, упрекать свои близких людей. Принимаю их такими, какие есть. Причем это произошло, когда включила Любовь. В доме воцарилась спокойная обстановка, правда необычная, не как положено, не как надо в социуме. Перестали возникать конфликты. Первой эту перемену почувствовала моя кошка Фрося. Она перестала убегать от приходящей к нам в гости большой собаки, шарпея сына. И та, понюхав кошку, не трогает ее. Хотя раньше загоняла куда-нибудь повыше.

Но есть то, над чем еще стоит работать. «Мир не любит, когда мы грубо вмешиваемся в его гармонию...». В этой части у меня больше вопросов, чем ответов.

Издавна пришла такая молитва-мудрость: «Господи, дай мне мужества изменить то, что могу, душевного спокойствия принять то, что не могу изменить, и мудрости всегда отличать одно от другого». По своему опыту знаю, что тут такая тонкая грань, что очень трудно понять: препятствие на твоём пути — что это? Предостережение или испытание тебе?

И все же. Если уже есть что-то в природе, как бы само просящееся в руки человека — значит это зачем-то надо? Пример. Виноделие в местах выращивания винограда. Древние не знали алкоголизма, ибо пили разбавленное вино. Но человек любопытен. Открыв процесс перегонки и разгонки, получил спирт в чистом виде. Можно ругать алхимиков за такое вторжение в природу вещей, но с другой стороны, спирты — хорошие экстрагенты.

Все так привыкли пользоваться благами цивилизации, но при этом хотят еще и рассуждать

Йога — это способ жизни на Земле, жизни осознанной, в гармонии с самим собой и окружающим миром. Йога обладает знанием о всей Вселенной и человеке, в частности. Йога целостна, но для удобства понимания и освоения в ней выделены восемь ступеней:

- 1 **Яма** — пять внешних принципов взаимодействия с собой и с Миром, самоконтроль.
- 2 **Нияма** — пять внутренних принципов взаимодействия с собой и Миром, соблюдение предписаний.
- 3 **Асана** — практика упражнений и положений, позволяющая научиться осознавать себя и свои проявления на уровне тела.
- 4 **Пранаяма** — контроль над энергией и эмоциями через контроль над дыханием.
- 5 **Пратьяхара** — отключение чувств от внешних объектов.
- 6 **Дхарана** — концентрация.
- 7 **Дхьяна** — медитация.
- 8 **Самадхи** — сверхсознательное состояние, состояние просветления.

Первые две ступени, **Яма** и **Нияма** — это фундамент йоги, без которого невозможно дальнейшее совершенствование йогоина. В классической йоге на освоение этих ступеней отводятся годы практики, иногда и целая жизнь. И только после их освоения ученику позволяют переходить к следующим этапам обучения.



ЯМА

Пять правил Ямы:

Ахимса – ненасилие, непричинение вреда

Сатья – истинность, правдивость

Астея – неприсвоение чужого;

Брахмачарья – целомудрие, воздержание от чувственных удовольствий

Апариграха – непринятие даров, отсутствие жадности

НИЯМА

Пять правил Ниямы:

«Шауча» – соблюдение внешней и внутренней чистоты.

«Сантоша» – удовлетворенность; довольство тем, что есть; пренебрежение к неудобствам любого рода.

«Тапас» – самодисциплина, накопление внутренней энергии и направление ее к высшему.

«Свадхияйя» – постоянное самообразование, самообучение; развитие ума, интеллекта; поиск новых знаний.

«Ишвара Пранидхана» – посвящение себя и своих дел Богу.



о гармонии с миром (природой). Я в воскресенье путешествовала в русскую глубинку, в тихое за-снеженное село с катанием на лошадях, в санях, по снегу. Лошадь откатала всех и тут же... произвела отходы своей жизнедеятельности на белый снег. Так люди захотели забрать этот отход в город в качестве удобрения. А взял ли кто отходы того же металлургического производства? Так как тут быть, когда хочется ездить на машинах и иметь чистые реки?

Законы Ямы-Ниямы писались на Востоке. И может сейчас, когда все так шатко на планете, помощь придет именно с Востока?

САТЬЯ – воздержание от неправды, правдивость.

Не врать приучили с детства. Это же мне мешало по жизни. Не была артисткой, а надо было бы. Говорю правду, и возникают конфликты в семье. Поэтому молчу. Но врать для меня всегда было сложно. Сейчас стараюсь следить за своими словами и за выполнением своих же обещаний.

Анализируя прошлую жизнь, нахожу моменты, когда, правда неосознанно, выстраивалась линия: мысль-слово-дело. И, вопреки всякой логике, все получалось.

Пока. С уважением. Алиса.

Письмо второе

Все-таки огромное спасибо редакции за такую работу. Так приятно пройти по своей прошлой жизни.

АСТЕЯ – неприсвоение чужого (не стяжательство) мысленно, на словах и в делах.

Бывают же у студентов любимые вопросы в билетах на экзаменах, так и у меня есть что про это рассказать.

Воровать меня отучили опять-таки в раннем детстве. С тех пор взять чужое не могу. Как-то после психологической беседы во время занятий в группе пришло осознание этого. И тогда пространство тут же подкинуло мне испытание. Неделю шла борьба моей внутрен-

ней твердости и некоего беса, что нашептывал на ушко: «Возьми, никто на тебя не подумает». Я очень хорошо видела все представленные моменты, когда можно было что-то стащить. Особенно тяжело мне было в книжном магазине. Но я выдержала искушение. Зато потом меня никто не обманывал ни в магазине, ни на рынке.

Зависть отошла от меня, когда нашла в себе свой мир. А вот жадность... Тут есть над чем поработать. И опять жадность не до материального, а духовного. Посещаю я филармонические концерты, и довольно в большом объеме. И однажды подумала: а не жадность ли ведет меня? Как бы желание объять необъятное.

И еще по поводу присвоения чужого. В музыке позволительно позаимствовать чужую тему, но по-своему ее интерпретировать. Создавать свои вариации на чужую тему. А в поэзии сложнее. В пространстве много всего витает, только бери, и порой очень трудно создать что-то такое, свое, особенное.

У меня были случаи, когда при написании стиха не могла найти нужного слова. И тогда что-то вело меня к томику стихов, листая, находила слово в чужом стихотворении. Тогда казалось, что это помощь души умершего поэта.

Кража личного времени. Одно время у меня получалось вовремя позвонить, придти, чувствуя другого человека. Сейчас нарушилось. Но стараюсь. И все же для меня всегда интерес-



Алиса
Львовна
со своими
питомцами

ней, когда что-то случается вдруг, как в сказке, неожиданно, когда не ждешь. Тогда — праздник. И пусть нарушен мой ритм, не важно, потом все наверстается.

Не привязываться к результатам. Здесь опять сложно. С одной стороны мне нравится путь, по которому иду, то есть сам процесс. Но проводя какую-то работу, получая результат, видим окончание этой работы. Как зарубку на пути. И это греет тебя, радует. Что смог сделать, одолел что-то. А вообще по этому поводу у меня есть стишок:

Не претендую на престол,
Не по душе мне эта ноша,
Только мне всего дороже
Соленый ветер, море, дол
И вдаль зовущая дорога.
И пусть дано пройти немного,
Я смело отправляюсь в путь,
А там приду куда-нибудь.

БРАХМАЧАРЬЯ – это чистота и свобода от похоти в мыслях, словах и поступках.

Отрывалась на жарку блинов. Давно не пекла, пеку с любовью, вот и получают. Завтра масленица, пусть порадуются мои мужчины. И процесс удался, и результат – тарелка блинов. И себе рада, не поленилась.

Но в процессе жарки не удержалась, полакомилась блинами. Энергия пошла на переваривание пищи. Вот и заблокирован мой дух. К тому же осталась невымытой посуда (это уже к вопросу ШАУЧИ). Как я поняла, в этом правиле важен контроль над внутренней энергией: не тратить ее попусту на переваривание деликатесов. Могу сказать, тут у меня дела плоховаты. Я не чувствую свою энергию (или не осознаю). Хотя вроде много всего делаю и успеваю, но сам процесс работы энергии не осознаю. Только раз вышло, поэтому и запомнился. Когда я смогла лавиной надвигающуюся на меня

энергию разрушения направить от макушки к правой руке и написать тут же свой лучший стих. Осознанно. Слово на пойманной волне прокатилась. Потом неделю удивлялась.

Вот поэтому важен пост, чтобы не растрчивать энергию, а входить в состояние молитв или медитации. Медитация всегда удается, когда на голодный желудок.

АПАРИГРАХА – отклонение ненужных даров, свобода от алчности, накопительства в мыслях, на словах и в делах, от переизлучки роскошью.

Когда я читаю, что входит в это правило, перед глазами стоят мои любимые женщины: М. Цветаева и А.А. Ахматова. Вот кто полностью соответствовали этому правилу. Про себя скажу одно: грешна я. Редко меня одаривают подарками, потому и хочется получать. Хотелось цветов. А так как не получала, стала разводить сама, комнатные, в горшках. И полюбила этот процесс. Сама себе дарю цветы. Сама себе пишу стихи. И еще. Умение принять от другого то, что другой хочет тебе преподнести. Без принципа торговли. У нас есть такие отношения.

С масленицей!

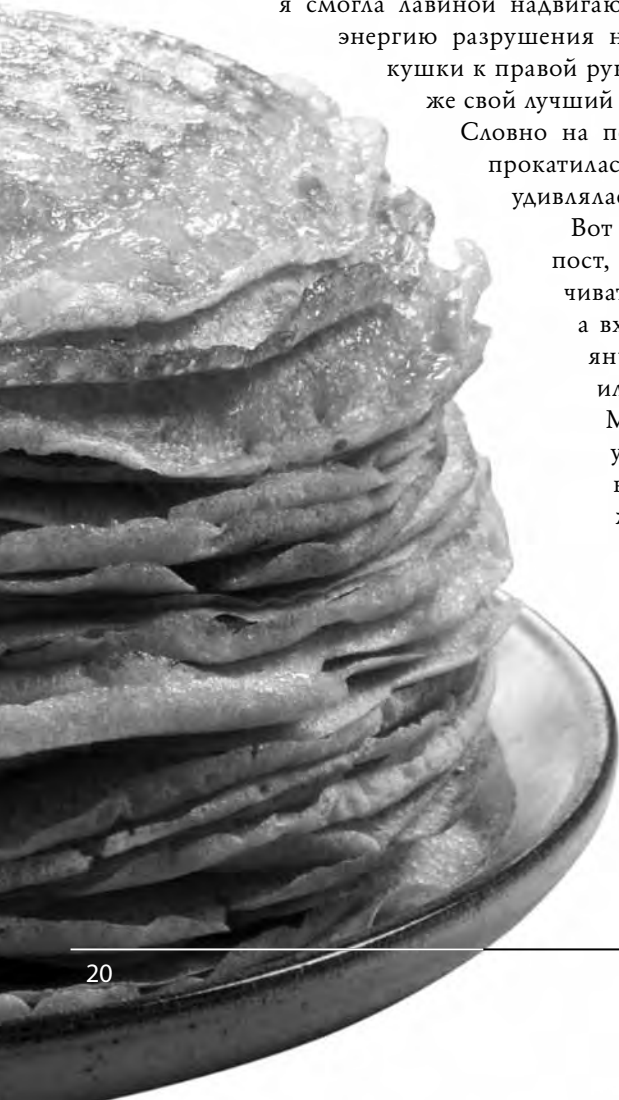
Письмо третье

Прошло всего два месяца, как я решилась писать про законы, а кажется, я совсем сейчас другая, чем когда начинала. Хорошо или плохо это, не знаю. Только знаю: что получается на бумаге, зависит от состояния. Поэтому так трудно удержать то, что обдумывалось той мной, прежней. И опять не знаю, правильно это или наоборот. Во всяком случае, объективно написать репортаж с места событий мне не удастся. Всегда происходит пропускание события через себя.

Было 14 февраля. День, когда мне было просто хорошо. Радость выплескивалась из меня фонтанчиком. За этой радостью шло тело, забыв про свои неприятности, не замечая их. Ум отдыхал, не собираясь отыскивать причину такой радости. Просто радостно, только и всего. Замечательно!

На следующий день ум занялся разбором полета. Даже вывел свою теорию. Как в этот день 14.02.2010г. над Россией соединились три энергии. Одна с Запада, День влюбленных, другая с Востока, Новый год, а третья – языческая, масленица. Но от этого ли вывода мне было радостно? Может, моей интуиции открылось мое будущее? От этого и радость возникла?

С уважением. Алиса



Письмо четвертое

Добрый день!

Только сегодня поняла, какую классную помощь мне оказывают, давая возможность высказаться. Чего я лишена начисто. Говорю плохо, поэтому меня не слушают. Ну, да ладно, приступаю к делу.

Самая интересная тема:

САУЧА – Чистота внешняя и внутренняя.

Казалось бы, о чем писать? Держи в чистоте тело, одежду, пространство, в котором живешь, контролируй слова и мысли. Но мне так хочется пожурчать на эту тему. И начать с внешней стороны.

Купать младенца начинают с самых первых его дней жизни. Ритуал целый выстраивается: ванночка, кувшинчик, игрушки, температуру воды измеряют всего для нескольких минут священнодействия. Приучают ребенка к процессу купания. Вот что интересно, я это поняла только, думая над этой темой. Не передается через гены чистоплотность, а прививается воспитанием и собственным примером родителей. И, как писала М. Цветаева, все, что вложено в ребенка до 7-8 лет, оно его на всю жизнь.

Так мама успела до своей смерти привить мне гигиену тела, переодевание в домашнюю одежду, разувание у порога, выбрасывание мусора только в урны. Большого не успела. Я имею в виду уборку квартиры и другие домашние дела. Вместо этого усердно заставляла меня читать и учить стихи и играть на фортепиано. Правда и лет-то мне было немного. К тому же, еще будучи маленькой (лет в шесть) получила нагоняй за попытку помыть стекло балконной двери. Таким образом отбив у меня любовь мыть окна. И, видимо, то же было с посудой, раз это мое нелюбимое занятие. А с другой стороны, если подумать, это такая для меня благодать — не придирайтесь особенно к порядку, не поднимать шум из-за каждой неубранной вещи.

В 11 лет мамы не стало, за дело взялся папа. Сейчас ему 83 года. С точки зрения чистоплотности о нем очень интересно пого-

ворить. Он учил меня чистоте на кухне. Пока варишь борщ, надо все лишнее тут же вымыть и убрать. Чтобы обедать в идеально чистой кухне. Но, как поется в одной детской песенке: «Даром преподаватели время со мною тратили». К этому времени формируется мой характер. И надо было всегда давать мне делать выбор, а не грозить пальцем. Конечно, я делала все вопреки советам папы. Никогда не забуду, как он, увидев маленькую дырочку на носке, сказал мне немедленно ее зашить. Я сделала все с точностью до наоборот. В итоге петли поползли, получилась большая дыра. Это в моем характере: осложнять себе жизнь, смотреть как из маленького ручейка, который еще можно перепрыгнуть, образуется поток воды. Тогда я начинаю строить переправу. Вот пишу и думаю: а если бы всегда в зародыше пресекала дыры? Была ли бы другой моя жизнь?

Вот только совсем недавно я стала обращать внимание на свой внешний вид, то есть одежду и обувь. Как я говорю, смеюсь, содержание захотело красивую форму. И в этом я вижу очевидную связь с занятиями йогой.

Чтобы закончить о папе, скажу, мне было интересно отследить и то, как он относится к своему телу. Уже в преклонном возрасте не побоялся операций по возвращению зрения на оба глаза, по удалению маленькой кисты со стенок желудка. То есть и с собственным телом он поступает как с посудой на кухне. Это меня поразило. Он оставляет свое тело заштопанным, без единой дырочки. (Даже тогда мысль мелькнула: в каком виде сдаешь тело, такое получишь в новой жизни?)

Чтобы закончить про свое тело в чистоте, скажу: занимаясь йогой, полюбила воду. Ищу в ней и нахожу спасение от болей в теле, вода уносит неприятности, лежа в ванне, иногда нахожу интересные решения.

Пока.

Сын гонит от компьютера.

НИ



«Храм Человека»



медитации, исследовательская работа

Храм Я

Исследование внутреннего мира, состояний, эмоций, потока наших мыслей

Храм ТЕЛА

Исследования, наблюдения и разработка рекомендаций по терапии методами йоги

Храм СМЕРТИ

Исследует состояния «до», «в момент» и «после» смерти
Оказывает психологическую помощь уходящим и членам их семей.
Помогает ушедшим в процессе перехода

Храм ВОЖДЕЛЕНИЯ

Имеет дело с чувственно-эмоциональной составляющей нашей жизни и исследует Вожделение Человека ко всем аспектам Жизни в бесконечном объеме и диапазоне

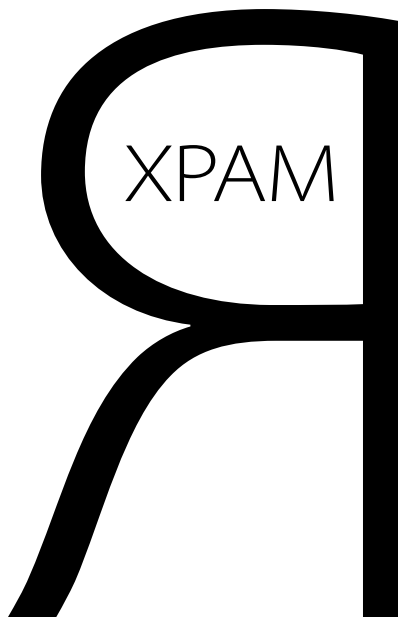
Храм ВРЕМЕНИ

Исследует движение энергии в мире и в самом человеке.
Наблюдает естественные космические и земные циклы и ритмы.
Изучает свойства времени

www.wop.ru

Москва
(495) 542-14-11

Санкт-Петербург
(812) 271-71-65



17 лет назад школа йоги «Крылья Совершенства» открыла научную лабораторию по исследованию жизни человека на Земле. Назвали лабораторию Храмом. В прошлом номере нашего журнала о своей работе рассказала лаборатория по изучению желаний человека — Храм Вожделения. Сегодня мы вам представляем Храм Я — здесь исследуют, что человек чувствует и почему, как понять и, если надо, изменить свои мысли и действия, где она, дорога к счастью человека на Земле.

По каким законам живет мир? Что люди делают на Земле? Что такое Я? Почему я так думаю? Откуда берутся мысли? Я существую в Мире множества реальностей. Как не потеряться в потоке событий?! Как понять КТО ЖЕ Я? Как найти нужное решение в конкретных жизненных ситуациях?

Путь осознания

Для того, чтобы получить ответы на все эти вопросы, человеку необходимо усвоить несколько законов, которые действуют в мире, вне зависимости от того, знаем мы о них или нет.

Три фундаментальных закона и моральные нормы — это единое целое. Придерживаясь их, мы постепенно воспитываем сами себя и выращиваем себя до Человека, который живет и думает осознанно. Постепенно мы начинаем понимать, что любое наше взаимодействие, состояние, любая наша мысль, эмоция, чувство — это энергия. Качество этой энергии зависит от того, чем мы наполнены. Если наши контакты и ощущения позитивны, то мы в хорошей форме, полны жизни и энергии, а если есть состояние неудовлетворённости, дискомфорта — значит что-то не так и идет утечка энергии.

Фундаментальные законы ставят людей в один ряд с богами. «Мысль материальна», — значит своими мыслями люди участвуют в создании мира. «Каждый в ответе за все», — то мы не просто свободны творить этот мир, но и несём ответственность за всё в нём происходящее. Прятаться нам не за кого.

Как работают законы?

МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА

Все, с чем мы сталкиваемся в этом мире, сформировано мыслью. Именно нашим сознанием поддерживается та форма мира, с которым мы взаимодействуем. Мир сформирован нашими мыслями, ими же удерживается, ими же меняется.

Мысль материальна, значит я своими мыслями, чувствами, состояниями создаю жизнь, в которой живу. Свою жизнь. Я делаю шаг и следующий, и последующий. И в моей власти изменить направление.

Я отвечаю за то, что подумал, что сделал или не сделал следующим своим шагом.

ВСЕ ВОКРУГ ЖИВОЕ

Все вокруг живое, значит, все мыслит, осознает, чувствует, переживает. Отличаются лишь скорость восприятия, скорость мышления, его особенности, категории, которыми мыслит то или иное живое существо. Всевозможные ощущения и совокупность этих ощущений и является определяющим для всего живого, и нет материи, которая бы не обладала этими способностями. Живое — Земля и всё, что на ней, в том числе вещи, сделанные человеком, — реагирует на мои мысли, чувства, состояния.

КАЖДЫЙ В ОТВЕТЕ ЗА ВСЁ

Из первых двух законов вытекает третий — каждый в ответе за все. Это означает ответственность не юридическую, а фактическую за то, что мы делаем и думаем. Все накладывает отпечаток на нашу жизнь и жизнь в целом.

С чем бы мы не соприкасались, мы вносим определенные изменения в состояние живого мира вокруг нас. Естественно, если мы изменения вносим, то и ответственность за это лежит на нас.

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ЗАКОНЫ ЗЕМЛИ

МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА

ВСЁ ВОКРУГ ЖИВОЕ

КАЖДЫЙ В ОТВЕТЕ ЗА ВСЁ



Чтобы не навредить себе и всему живому, что нас окружает, стоит руководствоваться некоторыми моральными нормами.

- Живи легко, радуйся настоящему, ни к чему не привязывайся
- Учись доброжелательности, милосердию, состраданию, пониманию, и приятию
- С уважением относись ко всему живому, к другим людям и к себе самому
- Не «загружай» людей ненужной информацией, не навязывай им свою помощь, своё мнение, не вторгайся без разрешения в чужое пространство, не убивай ни словом, ни действием, ни мыслью, уважай себя и своё тело
- Не обманывай
- Не обижай и не обижайся
- Никого не жалея, в том числе и себя
- Никого не осуждай, не критикуй и не давай оценок
- Не завидуй
- Не ревнуй
- Не ставь жёсткой цели
- Доводи всё начатое до конца; сказал — сделай; целиком отдавайся делу
- Не допускай сомнений: все вопросы и сомнения — это оправдание своей бездеятельности.

Так что же

Для храмовой работы является интересным все, что относится к внутреннему миру человека, к нашим эмоциям, состояниям, к потоку наших мыслей, к тем мыслям, которые мы часто думаем, к их возникновению, их истории, их развитию. Ищем эффективные вербальные формулировки для направленного позитивного воздействия на себя, на свое состояние, на другого человека.

Исследуем, что нужно знать, как эти же слова и вербальные формулировки использовать, как расставить акценты. Изучаем разных людей и их реакции в тех или иных обстоятельствах. Постепенно раскрываем разные стороны нашего бытия, и приходит осознание себя, своего места и предназначения.

Как дойти до своей

1 Я хочу измениться и найти свое истинное Я.

2 Я могу увидеть себя реального. Маленькие шаги узнавания себя — проявления уважения, жадности, зависти, гордыни, честности — приводят к большому открытию, что я не такой, как себя обычно представляю. И к осознанию: мир един, и нет расовых и религиозных различий. Проблемы, с которыми сталкивается отдельный человек, приблизительно у всех одни и те же.

Радует, даже если не радостно

Такое Я?

Божественной Сути?

3 Я принимаю себя и всё, что открою в себе, даже если это не совпадёт с моим представлением о себе. Когда принимаешь весь мир, открывается иное мироощущение — возможно, это и есть Божественная Суть?

4 Я сознательно поддерживаю силу намерения и веру в себя. Если я выбрал Путь, то иду до конца.

Что разъясняет Храм Я

Как отделить ложные установки от истинного?

Все практики Школы и Медитации в Храме Я помогают выработать моральные ориентиры в жизни, помогают разобраться в оформившихся внутренних установках и стереотипах поведения, изменить их и настраивают на позитивное мышление.

Всё в наших руках.

Мир предлагает нам огромное количество возможностей.

Девиз нашей Школы: «Иди, куда тебе хочется, делай то, что тебе нравится, и живи совершенно свободным от страха!»

Одинаково рады и за себя, и за соседа



к разным практикам, человек обучается способам переключения сознания на позитивное мышление, принятия себя и своей жизни. Храм Я — это школа жизни, где мы учимся новым формам общения, мышления, здоровому образу жизни, расширяем свои возможности и представления о себе и мире.

«Покаяние» — это способ осознать совершенные ошибки, принять и простить себя такого, какой ты есть, и стремиться развить в себе лучшее. Покаяние ведет к осознанному принятию на себя ответственности.

«Философские беседы» — разговор о самых простых и близких нам вещах: об уважении к каждому человеку, мнению; об ответственности перед жизнью; о живых чувствах и эмоциях; о человеческих отношениях, любви и ревности, зависти и жадности, о чувстве

Какие задачи решает Храм Я

1. Формирует философию Школы, основанную на фундаментальных законах жизни на Земле. Изучает действие фундаментальных законов в повседневной жизни.
2. Способствует формированию морального стержня и соблюдению этических норм. Изучает причины возникновения обиды, вины, проблем на работе и в семье, ищет способы избавления от них, учит правильно общаться. Ориентирами здесь становятся моральные нормы, которые формируют позитивное отношение к себе, к любой жизни и миру в целом.
3. Помогает человеку понять, как жить, для чего жить, кто он.
4. Изучает методы выхода из некомфортных состояний, ищет нестандартные решения и способы раскрыть себя.
5. Способствует пониманию того, что человек является частью чего-то большего, чем видимый материальный мир.

Практическая работа

Практическая работа Храма Я заключается в том, что человек может обучиться конкретным методам выхода из тяжёлого состояния, преодолевая слабости, освобождаясь от мешающего качества. Приобщаясь



вины и обиде. В доверительной атмосфере общения каждый участник способен увидеть новые аспекты своей жизни, пересмотреть свои жизненные позиции и расширить представление о себе.

«Исповедь» — это предельно откровенный разговор со своим внутренним наблюдателем. Это непростой разговор, поэтому здесь нужен безмолвный слушатель. Роль безмолвного слушателя берет на себя жрец Храма Я, который не даёт советов (без особой просьбы), не оценивает, не осуждает, а только сопереживает.

«Москва-Петушки-Москва» — поход протяженностью 200 км без длительного сна и отдыха. Режим похода: через каждые 45-60 минут ходьбы — 15 минут отдыха. Поход даёт расширенное представление об окружающем нас мире, о работе сознания, понимание безграничных возможностей тела.

Медитативный поход помогает познать реальность материальности мысли, её плотности и силы, реальность взаимодействия со всем живым вокруг, увидеть подтверждение того, что всё имеет сознание, что мы связаны со всем и отвечаем за всё.

«Молчание». Это способ остаться наедине с собой — способ остановить бег своих мыслей, возможность услышать себя, других людей и окружающий мир. Услышать тихий голос своей души, обратиться к Высшему Божественному Я, понять что-то важное для себя. Молчание — это возможность отрешиться от суеты и проблем обыденности, окунуться в свою внутреннюю тишину и обрести силу и спокойствие. Молчание — это освобождение от всего лишнего и постороннего, когда приходит ясность и рождается что-то новое.



Ежегодный «Магический Ритуал-7 Костров» — принятие обязательств. Это одна из духовных практик, смысл которой заключается в том, что человек берёт конкретное обязательство освободиться от какой-то вредной привычки, зависимости или качества, которое усложняет жизнь, и взамен развить в себе что-то новое. Ритуалу предшествует глубокое размышление и покаяние в том, что действительно мешает на пути к совершенству и осознанности. Обязательства разные, как и люди. Они могут быть очень простыми: не обманывать, бросить курить, уважать близкого человека, наладить отношения с детьми и многие другие. В чем же магия? Во время ритуала я выхожу в центр круга из семи костров и на весь мир в присутствии свидетелей объявляю, что я хочу изменить или сделать. Я беру ответственность за свою жизнь, хотя бы в такой малой части. Я в течение года отслеживаю, как я справляюсь с этим обязательством. Я меняю свою жизнь — разве это не волшебство, разве это не магия? Девиз Магического Ритуала — «Я могу измениться! Я хочу измениться! Я пройду этот путь до конца!» **НИ**



Лукина Зинаида (Ясна) занимается йогой с 1991 года. С 1993 г. по 1999 год вела оздоровительные занятия в группах для родителей с детьми, в том числе и с детьми с ограниченными возможностями. Работала в больницах медсестрой. В настоящее время проводит семинары по здоровому образу жизни. Занимается йогой с беременными женщинами. Образование техническое и педагогическое, инструктор по физической культуре в детском саду и йоги по жизни.

Ясна: Так сложилось, в Школе Йоги «Крылья Совершенства» я все время занимаюсь детьми, и вся моя работа больше всего связана с детьми, и всё вокруг детей. Моя программа, созданная еще в 92-93 году, изначально называлась «Семья». Вот, может быть, потому в Храме «Я» я и оказалась, что эти семь «я» пытаюсь исследовать, и в себе в первую очередь. Ну, а дети — это помощники мои в исследованиях себя. Они помогают мне корректировать мои эмоции, мои чувства, проявлять терпение и выдержку. Через форму работы с детьми реализовываются какие-то мои творческие замыслы, а вот более глубокое погружение в себя — это именно работа в Храме, т.е. работа в Храме име-

**Интервью с Ясной Лукиной, жрицей Храма Я
Вопросы задает Людмила Вдовина**

Магия ЖИЗНИ

Людмила: Ясна, мне хотелось бы узнать, в чем же смысл и задача существования Храма «Я», вообще, для каких целей он создан, мотивы лично Вашего решения здесь безвозмездно работать?

ет медитативный характер и в большей степени исследовательская.

— Я на своем опыте понял, что здесь Вы не только собой занимаетесь и себя исследуете, но и позволяете другим людям вступить на путь изучения, познания себя, Вы — Жрица.

— Жрица-то я жрица, но, как и каждый человек, если я останусь только наедине с собой, то мне гораздо сложнее будет идти. Может быть, и есть такие люди, которые наедине могут изучать сами себя... Для меня же все другие люди являются, прежде всего, моими «зеркалами», и поэтому, чем больше к нам в Храм приходит народу, тем больше «зеркал» появляется, тем больше каких-то тонкостей о себе я узнаю. С каждым человеком я как-то по-разному проявляюсь, и это мне помогает... Поэтому, представляете, наверное, даже жизни не хватит, чтобы узнать себя.

— Хорошо, а для чего человек узнает себя, для чего это ему надо?

— На этот вопрос проще ответить на примере из своей жизни. Когда-то я жила по-иному:

Жрецы Храма Я
2007 г.



эмоции мои и чувства проявлялись спонтанно, я могла влюбляться, могла сердиться в какие-то моменты жизни. И вдруг я поняла, что меня это лишает чего-то. Как бы не являюсь хозяйкой себе, а эти эмоции, чувства, которым я поддавалась и на поводу у которых шла. В какой-то момент я задумалась, а можно ли это изменить, можно ли быть хозяином. И с этого момента начался поиск новых возможностей, осознанности.

Храм Я

— Работа Храма Я строится по нескольким направлениям. Жрецы проводят традиционные медитации, динамические медитации, медитации-покаяния, философские беседы, кино вечера. Вы сами разрабатываете все программы?

— Медитации... Да. Подборку материала делаем, тексты пишем, в соответствии с идеями нашей Школы. Основная идея Школы — это изучение воздействия на нас трех фундаментальных законов: мысль материальна, все вокруг живое, каждый в ответе за всё. Кроме

исследования действия этих законов в нашей жизни, еще стоит задача — формирование морального стержня в человеке. Это исследование таких качеств как зависть, ревность, жадность, обида и другие.

— Значит, надо отслеживать в себе проявления этих качеств?

— Да. Человеку присуще все, как положительные качества, так и негативные, в нем есть как хорошее, так и плохое. Но очень часто случается так, что человек замечает в себе хорошее и не принимает в себе какую-то негативную сторону. Понять, что это есть, принять в себе, уметь управлять этим процессом — вот задача. Если я нахожусь в состоянии гнева, то не буду выливать этот гнев везде и всюду. Ведь чаще всего случается так, что «достаётся» этот гнев не тем, на кого он возник, не тем, кому «предназначен». Он, скорее всего, и не предназначен никому, он обезличен. Это только моё, моё состояние, моя реакция... Любое решение лучше принимать в спокойном состоянии.

— Но гнев-то, он ведь возникает... Или надо подавлять в себе любые отрицательные эмоции?

— Нет, подавлять не надо, надо следить, отслеживать. Возник гнев. Значит, посидеть в уголке, тихо посмотреть, как долго этот гнев длится, понаблюдать, как «шампанское» бурлит внутри. Как и каждый процесс, он имеет максимальную точку, и потом затихает, трансформируется во что-то другое. Энергию мы не выплескиваем, не выбрасываем не родившегося ребенка, эту же энергию мы можем использовать с совсем другими целями. Даже если мы разгневались по какому-либо вопросу, то в спокойном состоянии мы можем уже к более позитивному решению прийти.

Моральный стержень

— Может быть, сейчас время такое, сложное?..

— Может быть, а, скорее всего, в силу воспитания, ментальности, уровня культуры нашей, как раз всего того, что формирует моральный стержень. Вот опять вернулись к моральному стержню, и хотелось бы отметить такую вещь, что во всех религиозных учениях есть понятие о моральных нормах, и пока моральный стержень не сформирован, ни о каком духовном росте речи быть не может.

— Моральный стержень может сформироваться у любого человека?

— Да, если он работает над собой, конечно.

— Нет ли тут обратной связи, человек не начинает работать над собой, пока у него нет опоры внутри?

— Я думаю, человек проходит определенные испытания в жизни: пока жизнь его не побьет, пока он тысячу раз на грабли не наступит и тысячу шишек не набьет, пока какие-то конфликтные ситуации его не достанут и пока он сам себе не скажет, я больше так не могу и не хочу...

— Значит ли это, что на путь развития и самосовершенствования может стать любой человек, даже самый темный, дикий, необразованный, не верящий ни во что?

— Конечно. Я убеждена, что из неверующих получаются самые хорошие верующие...

— Неверие — это тоже религия своего рода, а если человек даже не думает о вере, о религии, о Боге, для него просто не существует всех этих понятий...

— Есть две крайности: либо он уже духовно развитый и живет в согласии с собой, либо его раздрают такие противоречия, которые, в конце концов, приведут его на путь поиска истинного себя.

Прошлое, настоящее, будущее

— Мне хотелось бы еще раз задать вопрос о том, как изменилась Ваша жизнь? Происходят ли какие-либо изменения в Вашем окружении благодаря изменениям, происходящим в Вас? Я, конечно, понимаю, что за 17 лет жизнь меняется в любом случае, и без осознанного к ней отношения... Но Вы ставили перед собой конкретные цели, отработали некоторые из своих качеств.

— Изменилось мое отношение к жизни, и это важнее всего. У меня был внутренний запрос на поиск себя, я осознала, что не могу уже так жить, как до этого жила. Были трудности на первом этапе пути, например, в семье, меня не понимали, совершенно. Говорили: «Доченька, ты в секту попала, тебя принесут в жертву!» Я старалась относиться спокойно к этим заявлениям и шла дальше. Теперь я по этому поводу даже шучу: «Прошло 17 лет, а меня еще в жертву не принесли!» Во всяком случае, теперь у близких мне людей появилось доверие. Сначала они относились ко всему как к моим странностям, каким-то чудачествам — ну, женщина ходит в какой-то там клуб, ну и пусть себе развлекается. А сейчас, когда прошло столько лет, и мои ровесники болеют, ходят по врачам, верят таблеткам, я со своим образом жизни предстаю как альтернатива — таблетки не пью, холодной водой обливаюсь, купаюсь в проруби, занимаюсь йогой, бегаю.

— Никого не удалось «заразить» дома здоровым образом жизни?

— Удалось, дома сын мой стал холодной водой обливаться, потихонечку-потихонечку отношение меняется ко всему. Конечно, все происходит с большим трудом, медленно, потому что в моей семье многие занимаются спортом, чисто физическими упражнениями. Я, между делом, сыну всегда говорила: ты учишь детей мускулы накачивать, силу мышц увеличивать, а расслабляться их не учишь, развитие в одну сторону только идет. Сначала не услышал меня, потом опять не услышал, потом отмахнулся, потом еще были какие-то реакции. Когда же услышал, то сказал: «Мам, я же этого не умею делать, давай тогда ты этим займись». Внук, например, когда я говорю ему: «Мне не мешай, я иду медитировать», понимает. Ему было 7 лет, и он однажды мне говорит: «Я с тобой хочу». Я, конечно, знала, что он не выдержит 40 минут медитации, сидеть неподвижно и смотреть в одну точку — трудно и взрослому человеку, но говорю: «Хорошо, садись рядом, только сиди и не двигайся, как только тебе надоест, отползешь тихо, чтобы я тебя даже и не услышала». Он выдержал, надо сказать, героически 10 минут, когда же я вышла, он заключил: «Как же трудно смотреть в одну точку!» Занималась с ним и растяжками, йоговскими упражнениями на расслабление. Однажды он как вззоет: «Да, вот тебе хорошо, тебе сколько лет, и мне сколько лет — ты можешь это делать, а я не могу!» Я считаю, это тоже такая работа, хорошая, опосредованное воздействие и очень сильное.

— В заключение нашей беседы скажите, в чем Вы видите успехи своей работы,?

— Здесь в Храме очень хорошо выстроено энергетическое пространство, людей сюда привлекает положительная энергия, оно, можно сказать, место силы для всех. Я это очень хорошо чувствую: есть разница, когда дома работаешь и когда здесь, здесь все иначе, другие состояния, совершенно по-другому включения происходят. У нас была задумка, чтобы все службы плавно перетекали одна в другую, чтобы связь была, формы разные, но внутренняя связь прослеживалась бы... Что-то из этого уже



удастся. А главное — каждому человеку интересно, когда интересуются его жизнью. Если мы в нашем Храме сумеем не остаться невнимательными к людям, ко всем, кто сюда приходит, я думаю, это самая важная и серьезная работа для нас будет — никого не оставить за кадром, вне поля зрения, включить человека, оказать ему внимание, сострадание.

НИ

Висеть вниз головой и чувствовать поддержку — что может быть необычайней

В давние времена искатели, вставшие на путь йоги, прежде чем были допущены до йогических техник, помногу лет работали в послушании, осваивая первые две ступени йоги, Яму и Нияму. Как показывает практика, сформировать основу йоги – моральный стержень человека – с помощью теоретических знаний невозможно. Для воспитания качеств, необходимых не только конкретному йогу, а по большому счёту, необходимых, как воздух, всему человечеству, Учитель Георгий Богословский организовал несколько предприятий, где костяк сотрудников состоит из учеников Школы йоги «Крылья Совершенства» и куда можете прийти работать и вы, уважаемый читатель, если чувствуете в себе желание и готовность. Об одном из таких предприятий, о туристической корпорации «В мире фантазий», которой в этом году исполняется 10 лет, и пойдет речь в интервью.

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

Интервью с Мариной Саушкиной, генеральным директором туристической корпорации «В мире фантазий». Вопросы задает Елена Краснова

— Я знаю, что в вашей компании наряду с бизнес-задачами решаются вопросы создания команды. Для чего это нужно? Ведь можно просто работать, получать доходы и ни на чем больше не заморачиваться. Почему вы ставите задачу выстроить команду?

— Если бы мы хотели просто зарабатывать деньги, думаю, давно уже заработали неприличное их количество. Но изначально ставилась именно задача создать команду, так как фирма наша не простая, а под руководством Георгия Леонидовича. Создать команду — это очень не просто. Уже с первых шагов мы поняли, что, прежде всего, нам нужно выстраивать моральные нормы и уже на их основе развивать бизнес. В нашей истории было много разных событий,

и каждая ситуация была обучающей. К нам пришли работать абсолютно разные люди, с разными характерами, кто-то — из социума, кто-то уже давно занимался йогой. Все это время мы притирались друг к другу, и эта притирка идет до сих пор. Это очень большой труд.

— И все же зачем вам нужна команда?

— Команда — это большая сила, это — взаимная поддержка, взаимовыручка, взаимозаменяемость. Если команды нет, одно звено рушит всю цепочку. А в команде отношения строятся так, чтобы чувство ответственности было у каждого человека: «если не я, то кто?». Если спихивать на других свои дела, заниматься только критикой, искать в чужом глазу соринку, команды

не будет никогда. А нас Георгий Леонидович учит не заниматься критикой других людей, а видеть, прежде всего, то, что нужно изменить в самих себе.

Выстраивание команды — это лучший способ отработки человеческих качеств. Сейчас у нас уже сложилась команда, где все понимают друг друга с полуслова. Все, кто был на наших мероприятиях, видел, что мы очень слаженно работаем. Не надо никому ничего говорить, каждый знает что делать. Если, допустим, говорят, что завтра надо быть в другом месте, хорошо, мы едем туда — поднимать юрточный лагерь или строить дом или делать еще что-нибудь. Мы все всегда делаем своими руками.

Но пришли мы к такой ситуации не сразу. И зависть была, и ревность, и злость, и, в первую очередь, лень и страхов куча. Первое правило, которое у нас было введено с самого начала, это проговаривать на кругу все, что накопилось. Если, например, собрат наш взрывается, идет куда-то не в ту сторону, мы собираемся в круг и обсуждаем, что происходит. И это очень помогает. Человек понимает, что он был не прав, хотя выдержать все, что тебе говорят, очень непросто. Но в итоге всем становится легче, просто атмосфера очищается, и не копится ком закусных обид и грязни.

— Но ведь такие обсуждения — очень болезненный процесс. Как человек переживает все это? Вот тебе самой пришлось пережить такое?

— Да, конечно. У нас основополагающее правило в команде, что здесь никто никому не враг. Наоборот, у нас все друг друга уважают. И что бы тебе ни сказали, это делается во имя твоего же блага. И никак иначе. Естественно, мы шли к этому очень непростым путем. Были такие ситуации, вспоминая которые, мы сейчас удивляемся, как смогли пережить такое. Но сейчас, с нашим опытом, даже сложные ситуации раскладываются, как на ладони. Нет смысла обманывать, нет смысла притворяться, нет смысла быть злобным, потому что есть понимание, зачем ты сюда пришел, а раз пришел, так неси ответственность. И не может быть так, что, когда удобно, я здесь, а когда неудобно, я в другом месте и здесь



я сделаю, сколько смогу, а остальное за меня ребята доделают. Так быть не может. Если ты взял на себя ответственность, ты ее и несешь. И у нас сейчас создался такой костяк людей, которые это очень хорошо понимают, и ценят друг друга, потому что уже через многое вместе прошли.

«Командный способ жизни» становится для нас самой жизнью. Я имею в виду не просто то, что наше рабочее время не регламентировано, но и то, что, по сути, наше дело — это наша жизнь. Этот командный способ жизни очень изменил людей. Какие мы пришли, и какие стали — это просто небо и земля, это переворот на 360 градусов. И я очень благодарна Георгию Леонидовичу за то, что он так терпеливо выносил все наши фокусы. И ведет нас всех вместе в команде одно чувство — чувство ответственности за принятое когда-то нами решение. Все мы понимаем, как это важно. И тот большой опыт, который мы приобрели, нужен не только нам самим. Вот сейчас мы видим, как выстраиваются новые команды. Все совершают те же самые ошибки. А мы готовы помогать, так как у нас уже есть отработанные рецепты, которые помогают избегать всяких ошибок и обид. Но самое главное в команде — это положить свое эго куда подальше. Ты должен помнить,

что работаешь не один и, если ты что-то сделал не так, страдает вся команда. Это очень подстегивает и дисциплинирует. И конечно мы выработали ряд своих принципов, которых придерживаемся.

— Можно будет их опубликовать вместе с интервью?

— Да, конечно.

— Скажи, пожалуйста, какие качества наиболее ценятся в вашем коллективе, в вашей команде?

— Терпимость и ответственность. Про ответственность я уже говорила, но скажу еще. Быть ответственным тем сложнее, чем больше у человека свободы выбора, свободы творчества. Одно дело, когда понятно, что делать, другое — когда тебе дают свободу: на, твори! Если тебе говорят: «Вот твой кусок. Ты должен сделать это, это и это», все относительно просто: ты знаешь рамки своей деятельности и пожалуйста — восемь часов отработал и пошел домой. У нас же все по-другому. У нас говорят: «Вот тебе направление. Делай, что хочешь». Когда человек получает такую свободу творчества и выбора, ему становится очень тяжело, но в тоже время это очень хороший способ выработки ответственности. Хотя многие такого не выдерживают. И в нашей команде выдержали не все, люди от нас уходили. А вот те, кто остались, хорошо понимают, для чего они здесь.

— А терпимость?

— А терпимость просто необходима. Без нее невозможно существование в команде. У нас все растут и учатся за счет фирмы. Это очень болезненный, подчас, процесс. Непросто бывает с братом, у которого идет отработка качеств. Спасает только терпимость. Каждый из нас прошел через это, и хорошо понимает, что в трудную минуту спасает именно терпимость всех остальных, понимание и поддержка. Это — основа основ.

— А какое качество несовместимо с работой в команде?

Эгоизм, злобность, отсутствие веры в то, что делаешь. Страх.

— Почему ваша компания занялась именно туризмом?

— Туризм — это очень хороший способ коммуникации. В нас самих эта работа воспитала чувство собственного достоинства, помогла выработать качество ощущать себя совершенно свободно в любой ситуации, и все это передается людям, для которых мы организуем поездки. Сейчас наша компания уже вышла на очень высокий уровень, мы работаем на уровне правительства, на уровне Посольств, открываем представительства в разных местах. Вот только что мы организовывали поездку в Узбекистан для Ростуризма, Президента Союзтуриндустрии, ведущих туроператоров страны. И все это строится на дружеских отношениях, потому что наша энергия очень сильная, и несет добро, и люди это «считывают». То, что через туризм это можно передать, это однозначно.

— В начале ты рассказала о том, что было заложено в вашей компании при ее создании. Давай вернемся к этому. Какие вы ставите цели, чего хотите?

— Мы хотим, чтобы к нам приходило как можно больше людей. Естественно, мы хотим зарабатывать деньги. Мы хотим иметь возможность строить свои гостиницы. Хотим, чтобы была возможность охватить как можно больше людей нашей идеологией, скажем так. А это — идеология добра. Каждый человек заслуживает, чтобы к нему хорошо относились. И к каждому клиенту у нас индивидуальный подход. К каждому. И так было изначально. То есть, зная, что у него кусочек отдыха в 9 дней, стараешься его не испортить. И в этом тоже проявляется чувство ответственности и все, что в нас заложено — знания законов Школы йоги. И это большая сила. Потому что мы думаем не только о деньгах, а шире: о том, что людям надо помогать, хотя бы сделать так, чтобы им было комфортно, отдыхая на Байкале или еще где-нибудь.



Корпоративная этика сотрудника туристической Корпорации «В мире фантазий»

1. Сотрудник туристической Корпорации «В мире фантазий» относится с уважением к коллегам, окружающей среде, миру, традициям и культуре народа, на территории которого он находится в данный момент.
2. Поддерживает хорошие отношения с коллегами и руководством для создания рабочей дружелюбной атмосферы и эффективной работы. При необходимости во всём помогает коллегам.
3. Соблюдает трудовую дисциплину.
4. Помнит всё время о том, что он представляет интересы корпорации и является её лицом, по которому создаётся впечатление в целом о Корпорации.
5. Улыбка – неотъемлемая часть нашего имиджа.
6. Не вступает в споры и обсуждения при клиентах.
7. Разрешает любые ситуации мирным путём.
8. В сложных ситуациях сотрудник корпорации берёт ответственность на себя.
9. Наши успехи – это успехи фирмы. Недостатки – это недостатки конкретного представителя фирмы.
10. Проблемы Корпорации и личные проблемы, возникающие в ходе работы, не выносятся за её пределы.
11. Мы – одна семья. Всегда помним о том, что сделанные замечания не относятся к личности.
12. По-хозяйски и с ответственностью относимся к имуществу Корпорации.
13. Где бы мы ни были, мы рассказываем о нашей Корпорации, о наших достижениях и успехах.
14. Все сотрудники Компании живут согласно законам:
 - Мысль материальна;
 - Всё вокруг живо;
 - Мы отвечаем за всё.
15. Сотрудник Корпорации в ответ на замечание никогда не говорит: «я не сижу без дела».
16. В нашем лексиконе не допускается слово «забыл».
17. Исключить из лексикона: я не умею, я не могу, я не знаю, где взять клиентов.

Данная этика распространяется на всех сотрудников Корпорации, в том числе, и на волонтеров.



— То есть помимо собственно бизнеса, у вас есть еще и идейная часть

— Идейная часть — это отработка качеств. Недаром Георгий Леонидович говорит: "Хотите измениться — приходите в компанию «В Мире Фантазий»". Мы представляем не только свою компанию, но и Школу йоги. Если идем в мир, то только с хорошим. А если знаем, что в Школе или в нашей компании есть какие-то сложности, то считаем, что люди вокруг совсем не должны об этом знать. Это — наша внутренняя работа, и нельзя отпугивать людей рассказами о наших сложностях, это просто недопустимо. Наш основополагающий принцип — не выносить сор из избы. Это то, чему нас всегда учил Георгий Леонидович: люди — это тонкий лучик, который потянулся к нам, а увидев негатив, ссоры и грызню, могут никогда больше не вернуться. Это очень важно. Сами мы знаем, как тяжело меняться. Но если мы хотим привлекать людей, мы не должны их этим пугать, и с первых шагов отталкивать. Если мы будем вываливать на посторонних людей потоки своего неверия, своих сомнений, свои сложности, критику, то ничего хорошего не получится. Никто к нам не придет. Никогда. Наоборот, мы должны привлекать людей какими-то другими качествами, например, добротой, позитивом и т.д. Но надо понимать, что если мы хотим нести людям добро, разъяснять им наши законы, то нам надо самим делать выводы. Вот в этом заключается чувство ответственности. Поэтому никто никогда не услышит от меня или от другого нашего сотрудника, как плохо у нас в фирме, как ужасно все происходит, как все это надоело...

У нас есть еще одно правило. Если у тебя что-то получилось хорошо, то это сделала вся компания, а если плохо — это сделал ты сам лично. Ты несешь за то, что сделал, личную ответственность и тем самым выводишь компанию, Школу из-под удара. Если же ты говоришь «мне так сказали, я не знал, это не продумала компания», значит, что ты свое эго ставишь на первое место, а на первом месте должно быть дело, лицо компании или Школы.

— Если бы ты знала 10 лет назад, через что тебе предстоит пройти, какие трудности ты встретишь, то пошла бы еще раз?

— Обязательно. Потому что у нас очень интересная жизнь. И такая проработка качеств и с такой скоростью! Нигде бы я так не изменилась. Поэтому я бы повторила все это еще раз, не сомневаясь ни секунды. И я знаю, что из этой компании я никуда не уйду, чтобы ни случилось. Я здесь счастлива!

— Какие были твои главные приобретения за это время?

— Отсутствие страха, уверенность в себе, уверенность в том, что мы делаем очень нужные и правильные вещи, в том, что людям все это очень нужно.

Самое главное, чему мы научились за это время: уважать людей, уважать себя, быть честными и искренними, заботиться о людях, сдерживать слово и быть позитивными не смотря ни на что.

Наши человеческие отношения строятся теперь совершенно по-другому. Мы научились общаться на любом уровне. И к нам теперь все относятся с глубоким уважением. Люди же видят, «считывают», что здесь что-то глубже, чем просто зарабатывание денег. И мне это очень нравится. И самое главное приобретение, наверное, уважать и слышать других. Потому что это не сразу дается. Когда идет «отработка», человек выкидывает такие фокусы, такое, с чем он в жизни (в своей «прошлой» жизни) никогда не сталкивался. А после всего этого видишь, чем он был и чем он стал. Просто хочется сказать спасибо Георгию Леонидовичу. Это благодаря ему все так идет. И каждая ситуация — обучающая. Каждая буквально. Меня спасает то, что я себе говорю: «Спасибо за урок» и пошла дальше.

И, как я уже говорила, каждый сотрудник, где бы он ни был, в любом месте, на любом уровне, знает, что он представляет интересы компании. Так же это касается и Школы. И в ней, и вне ее — везде мы являемся ее представителями и соответственно должны себя вести. Вот в этом и заключается ответственность. **НН**

Вещи не такие, какими кажутся

притча

Два ангела-путника остановились на ночлег в доме очень богатой, но негостеприимной семьи. Настолько негостеприимной, что хозяйева даже не захотели оставлять путников в гостиной. Вместо того они были уложены на ночлег в холодном подвале.

Когда расстилали постель, старший ангел увидел в стене щель и заделал ее. Когда младший ангел увидел это, то спросил: «Почему?»

Старший ангел ответил: «Вещи не такие, какими кажутся».

На следующую ночь оба ангела остановились на ночлег в доме очень бедной, но гостеприимной семьи. Тут все наоборот: с ангелами поделились последним куском хлеба и даже оставили ночевать в своих постелях, где они смогли хорошо выспаться.

Утром, после пробуждения, ангелы нашли хозяев этого дома безутешно плачущими: их единственная корова лежала мертвой в хлеву.

Младший ангел спросил у старшего: как это могло случиться? Богатому и заносчивому ты помог, заделав дыру в стене, а у бедного хорошего человека ты позволил, чтоб умерла его корова – единственный кормилец в семье? «Вещи не такие, какими кажутся», – ответил старший ангел. Вчера я этот клад не нашёл. А сегодня ночью пришёл ангел смерти за женой хорошего человека. Но я отдал ему корову.

Мы никогда не знаем все. И даже когда имеем веру, надо иметь ещё и доверие, что всё, что происходит – происходит в твою пользу. А именно это понимаешь только со временем.

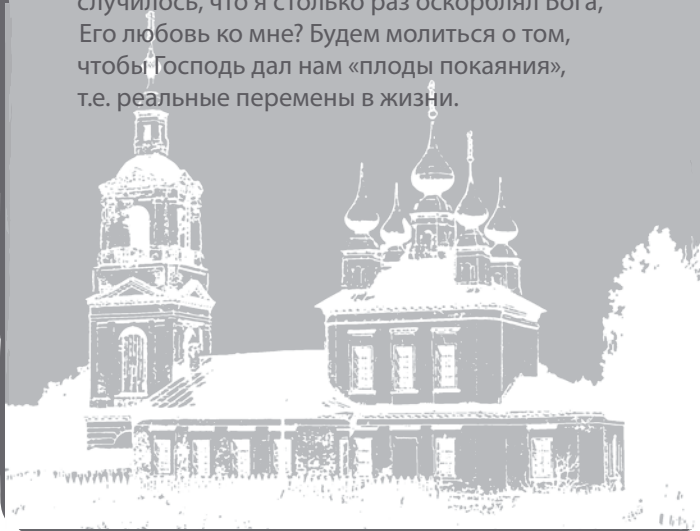
Вчера – это история.
Завтра – тайна.

Памятка Александра Меня

Эту памятку автор предложил читать чаще, думать над вопросами, стараясь дать честный ответ.

ГРЕХИ ПРОТИВ САМОГО СЕБЯ

- 1 Не поддавался ли унынию, отчаянию? Не допускал ли мыслей о самоубийстве?
- 2 Не разрушал ли себя излишествами, пьянством, развратом? Боролся ли с чувственными помыслами? Избегал ли соблазнов?
- 3 Не тратил ли впустую своего времени? Употреблял ли во благо дарованные тебе Богом таланты? Укреплял ли себя в намерении служить ближним? Боролся ли с эгоизмом, самомнением, чувством превосходства? Какой грех присущ мне в наибольшей степени? Какова причина его? Прилагал ли усилия к своему духовному росту и просвещению?
- 4 После проверки совести подумаем: как это случилось, что я столько раз оскорблял Бога, Его любовь ко мне? Будем молиться о том, чтобы Господь дал нам «плоды покаяния», т.е. реальные перемены в жизни.



А. Белл

Наталья и Людмила, авторы этого и других рассказов, передают в них идеи Александра Белова, своего любимого духовного учителя, уже ушедшего из этой жизни.

Не оск

С Ниной нужно было рвать и рвать без промедления, и так я выносил ее чересчур долго — целый изнуряющий безрадостный год. Она, конечно, была красавицей. Однако неоспоримые прелести девушки перечёркивались её холодностью. Нина была не живым человеком, а заведённым автоматом, чуждым естественных чувств. Она хоть и говорила, что очень хорошо ко мне относится, но за всё наше знакомство не только не допустила близких отношений, но и целовалась со мной до обидного редко. Её интересовали лишь книги, выставки, театры, а больше всего — музыка. На своей флейте она могла играть часами и при этом уносилась в некий нереальный мир, до которого невозможно было докричаться.

Тем не менее я, как последний идиот, долгое время жил надеждами, всё думал: закончит Нина консерваторию, выйдет за меня замуж, и мы наконец-то будем счастливы. И по сию пору пребывал бы я в заблуждении, если бы в мою жизнь не вторглась моя бывшая одноклассница Ирина, ради меня готовая на всё.

И я решился на разрыв — осталось лишь объяснить с Ниной. Однако не скажешь же ей просто так: «Дорогая, наша любовь закончилась, давай разойдёмся». Нужно было отыскать какой-нибудь повод, но девушка вела себя безукоризненно, всегда держалась ровно, а если я срывался, ласково и тактично успокаивала меня.

Не знаю, сколько бы длилось двусмысленное положение, если бы не подходящий случай.

Мне потребовалось срочно уехать из города, и я попросил Нину передать её соседу Антону, с которым у меня были дела, чтобы вечером он меня не ждал. Тем не менее на следующий день Антон, так и не узнавший о моём отъезде, высказал мне претензии, и у меня появилась возможность разругаться с Ниной и навсегда уйти от неё.

— Прости, тысячу раз прости. Я сегодня же зайду к Антону, покаюсь и объясню, что ты ни в чём не виноват, а я — склерозница, которой палки не хватает.

— Не в этом дело, — злобно изрек я и, готовясь продолжить, стал припоминать все Нины проступки.

орбляй меня!

Открыв передо мной дверь своей квартиры, она расцвела в радостной улыбке. Но я, нахмурив брови, пошёл в наступление.

— Почему ты не поговорила с Антоном?

Её глаза испуганно округлились:

— О, разгильдяйка! Я звонила-звонила в его дверь, а он так и не открыл, а потом твоё поручение начисто выскочило у меня из головы. Прости, дружок.

И, не дав мне рта раскрыть, быстро поговорила:

— Подожди, мы обязательно поговорим, но не здесь. Идём со мной!

Она схватила куртку, крикнула своей сестре, что скоро придет, выскочила за дверь и, перепрыгивая через ступеньки, побежала вверх по лестнице.

Недоумевая, куда же её несёт, я последовал за ней.. Через чердак мы выбрались на крышу. Тяжело дыша, Нина восторженно проговорила:

— Посмотри, какая красота.

С высоты двадцатипятиэтажного дома как на ладони виден был весь наш микрорайон. Внизу, подобно праздничным гирляндам, разбегались в разные стороны огни окон, уличных фонарей и фар торопящихся автомобилей. Сверху же к нам спускался густой рой крупных мигающих звёзд.

Но красоты меня не трогали: отступаться от цели я не собирался.

— Не уходи от разговора!

Моя спутница поежилась и скорбно вздохнула:

Полгода назад она потеряла мой телефон, недавно, посидев всего полчаса, ушла со дня рождения моего друга, а однажды, вместо запланированного футбола, потащила меня в картинную галерею, а как-то... Я так и рвался в бой, только Нина опять опередила меня:

— Не говори ничего. Я в полной мере осознала свою вину.

— Ну, уж нет, будь добра меня выслушать, — я уже начал обвинительную речь, но Нина звонко выкрикнула:

— Не оскорбляй меня!

Она стояла передо мной — маленькая, беззащитная, но стойкая в своей беззащитности. Сильный ветер вздыбливал её волосы чёрным колеблющимся ореолом. Предательская жалость коснулась моего сердца, но, отшвырнув её, словно настырного щенка, я сердито возразил:

— Не делай из меня бессловесного барана — я скажу всё, что думаю.

Нина опять выкрикнула:

— Не обижай меня! — и в голосе её звенела мольба, однако я завёлся и не собирался поддаваться на женские уловки.

— Ты меня не остановишь, голубушка.

Девушка сорвалась с места и метнулась к невысокому парапету крыши.

— Если ты обидишь меня, я брошусь вниз.

— Ты шутишь?

— Нет, нет, я обязательно сделаю это.

Отчаяние, бившее из её слов, развеяло все мысли о розыгрыше. Моя злость в панике уступила место желанию обнять и успокоить девушку. Я подался к ней, но страх, что она, такая лёгкая и ловкая, и впрямь перемахнёт через парапет, заставил меня заговорить издали:

— Ну что ты, Нина? Что ты? Ничего страшного не произошло. Если хочешь, давай пожелимся.

Она резко развернулась.

— Нет, милый, я этого не хочу, а ты иди к своей Ирине и будь с ней счастлив.

— Ты знаешь? — потухшим голосом пробормотал я.

— Ну как не знать? Доброжелатели всегда отыщутся, — Нина усмехнулась, но не злобно, а как-то равнодушно.

— Ты ревнуешь?

— И не думаю — моё дружеское отношение к тебе ничуть не изменилось. Если хочешь, я даже приду на вашу с Ириной свадьбу.

— Тогда ради чего эти прыжки и увёртки? Ты меня просто пугала?

— Нет! — Нина поникла, безвольно опустила руки и голову, но вдруг распрямилась, в упор посмотрела на меня и с какой-то отчаянной решимостью твёрдо проговорила:

— Есть у меня одна способность — очень нехорошая способность. Если близкие люди меня оскорбляют, я в первый момент не могу совладать с собой и обрушиваю на них губительную энергию. Помимо своей воли, я испортила жизнь двум молодым мужчинам, а своего любимого даже убила, естественно, не материальным оружием, а силой тёмных мыслей. Если бы ты сейчас наговорил мне всяких гадостей, я бы, сама того не желая, выбросила наружу свой негатив и уничтожила тебя физически. Но лучше мне умереть самой, нежели причинить тебе вред, ведь ты для меня человек непосторонний.

— Так может быть, нам с тобой соединиться? — неожиданно для себя жарко проговорил я.

Людмила Иванова

Соблюдать или не соблюдать?

Начав наблюдать за своими состояниями, заметила, что большую часть времени провожу в негативных: неуверенности, лени, зависти. Значит, я только и делаю, что нарушаю так хорошо известные мне и, казалось бы, хорошо понятые моральные нормы. И задумалась: а что же происходит, когда я их нарушаю?

Мы знаем, что работает закон кармы. Его действие можно объяснить очень просто: наступил в лужу — не удивляйся, что ноги у тебя промокнули. Так это с лужей все просто, а что происходит, если я злюсь, обижаюсь? Ноги сухие, Бог громом не поражает...

Но если я злюсь, еще хуже — злюсь долго или часто, то я впадаю в определенное состояние,

которому соответствуют конкретные вибрации, и поддерживаю его. А вибрации могут быть как полезными для нашего тела, так и вредными, и даже губительными. Причем похоже, различные органы по-разному реагируют на конкретные частоты: например, есть частоты, которые в первую очередь разрушают печень, в то время как другие особенно губительны для сердца. Не зря злых людей называют еще и желчными: похоже, от моей злобы в первую очередь страдает именно моя же собственная печень.

Создавая — а затем поддерживая — определенное состояние, мы создаем некое поле и поддерживаем его существование. Если мы создаем и усиливаем его постепенно, то какое-то

— Нет-нет! — в голосе Нины появились нетерпеливые нотки. — Я могу быть для тебя только другом и никем другим. А ты не тяни — иди к Ирине.

Я развернулся и медленно поплёлся к лазу на чердак. Мне абсолютно не хотелось расставаться с Ниной. Как ни крути, а я любил её и лишь с ней мог быть по-настоящему счастлив. О, если бы только она окликнула меня... И она действительно обратилась ко мне:

— Постой!

— Нина! Ниночка! — но она предостерегающим жестом выбросила вперёд тонкую руку.

— Я должна сказать тебе... Ты и других людей не оскорбляй. Я-то знаю о своей силе и хотя бы пытаюсь ей противодействовать, а некоторые люди, способные убивать мыслями, живут в неведении и без зазрения совести губят своих обидчиков. Так что не обижай никого.

Ком застрял у меня в горле. Не проронив ни слова, я тяжело выбрался на чердак, прошёл по грязному полутёмному помещению и начал унылый спуск по узкой бесконечно длинной лестнице...

НИ

время его действие может оставаться незаметным. Представьте, что вы медленно слегка отталкиваете от себя дверь на пружинах и потом осторожно отпускаете ее — возможно, вас этой дверью и не стукнет. А попробуйте резко толкнуть и резко отпустить — хорошо, если отделаетесь только шишкой на лбу.

И точно так же нас «бьет по лбу», когда мы резко нарушаем пространство выбросом негативной энергии. Многие замечали, как резкий всплеск злобы, раздражения приводит к травмам. Как будто само наше тело говорит: остановись, нельзя!

Особенно легко проследить такую связь в горах, во время экстремальных походов. Хорошо помню, как гордыня стала причиной того, что я заблудилась в горах, не смогла дойти до Петушков...

Только соблюдение моральных норм из одного страха не поможет — состояние страха тоже относится к негативным! **НИ**

Памятка Александра Меня

Эту памятку автор предложил читать чаще, думать над вопросами, стараясь дать честный ответ.

ГРЕХИ ПРОТИВ БЛИЖНИХ

- 1 Как отношусь к своим родителям? Если они умерли, не забываю ли о них? Умею ли я быть благодарным им?
- 2 Как отношусь к членам своей семьи, к людям, с которыми приходится часто встречаться или работать? Умею ли терпеть их слабости? Часто ли раздражаюсь? Не бывал ли заносчивым, обидчивым, нетерпимым? Сдерживаю ли порывы гнева? Допускаю ли бранные слова?
- 3 Умею ли хранить мир в семье, в обращении? Не позволяю ли себе злословия, обсуждения, злых насмешек? Бываю ли внимателен к нуждам и заботам людей? Не замкнут ли на себе? Умею ли обуздывать словоохотливость?
- 4 Бывал ли лжив, нечестен, двуличен? Допускал ли недобросовестность в работе? Предавал ли людей? Хранил ли доверенные тайны?
- 5 Не был ли причиной горя? Не разрушал ли семью? Виноват ли в нарушении супружеской верности? Не брал ли на себя греха убийства нерожденного ребенка? Не содействовал ли этому? Не был ли склонен к непристойным шуткам, не оскорблял ли святыню любимым цинизмом?
- 6 Не был ли завистлив, зложелателен, злораден? Не относился ли к людям с презрением? Не бывал ли излишне подозрителен, видя во всех лишь дурное?
- 7 Не искал ли господства? Не стремился ли подавлять людей, навязывая им свою волю?

Интервью с Олегом Дегтяревым

Редакция:

Что такое Тайцзицюань?

Олег Дегтярев:

Тайцзицюань — это древнее китайское искусство управления энергией. Служило древним даосам как практика для достижения бессмертия. Впоследствии тайцзицюань был переработан китайскими военными для боевого использования и стал одной из самых глубоких и мощных боевых техник.

Тайцзицюань благотворно влияет практически на все системы организма — от физического тела до энергетических структур. На уровне физического тела Тайцзицюань позволяет сбалансировать работу костной, сухожильной и мышечной систем. Современный человек во многом перегружает мышцы — как следствие, это приводит к перенапряжению головного мозга и к постоянной переутомляемости. А значит, ресурс организма изнашивается намного быстрее, и человек стареет намного раньше, чем мог бы. Тайцзицюань позволяет эту физическую нагрузку мягко перераспределить: упорядочить костную структуру и научиться включать сухожилия таким образом, чтобы мышечная нагрузка сводилась к минимуму. В итоге это значит, что тело не будет так уставать и раньше времени изнашивать свой ресурс.

В оздоровительном плане регулярные занятия Тайцзицюань исправляют многие нарушения опорно-двигательного аппарата, дыхательных путей, внутренних органов, эффективно решают проблемы эмоциональной сферы.

Словом, Тайцзицюань — это универсальная технология гармонизации человека.

— Мы решили повести речь о моральных нормах, о внутренних правилах, которым так или иначе следует каждый из нас. Насколько важным Вы видите наличие в человеке морального кодекса, насколько важным считаете верность моральным принципам?



Олег Дегтярев,
экс-чемпион России
по Тайцзицюань стиля
Чень, преподаватель
дисциплин
Тайцзицюань,
жесткий и мягкий
Цигун

— Если отвечать кратко, скажу так: осознанному человеку мораль вообще не нужна — во-первых, он уже просто не может поступить аморально, а во-вторых, мораль всегда идет из прошлого, а осознанный человек живет в настоящем. Это сложный для объяснения момент, но это так.

Ну, а что касается человека неосознанного, то для него мораль — это стандартные усредненные рамки, регламентирующие поведение в социуме и упрощающие выбор. Рамки, которых он даже не замечает — настолько приучен

к ним. Поскольку среди людей, пока еще не очень хорошо знающих себя, немало и агрессивных — моральные нормы в социуме важны. Хотя, если смотреть глубже, то мораль — это не решение вопроса. Решение — это изменение себя, открытие себя настоящего, жизнь по совести, а не по штампам.

По сути — что такое мораль? Это некий концентрированный свод правил, которые выработывались на основании многих реальных жизненных ситуаций. Но в этом есть два слабых места:

1. Эти правила актуальны лишь тогда, когда ситуация, в которой эти правила появились, и нынешняя в точности совпадают.

2. Это очень усредненные правила, рассчитанные на среднестатистическое большинство.

В отличие от морали существуют установки, которые могут регламентировать выбор человека — баланс, например. И для людей, изучающих и преобразующих себя, эти установки намного практичнее и важнее, чем мораль.

— **Вы говорите об установках. Поясните, пожалуйста — что Вы имеете в виду?**

— В данном случае я назвал установками некие безусловные базовые программы, заложенные изначально в человека. Кем заложены — природой или возможными проектировщиками человека, это пока не важно. Важно, что они работают, и эти программы мы не можем ни отменить, ни игнорировать.

Например, баланс. Все известные нам системы организма подчинены этой программе — балансированию. Нет ни единой клеточки, ни единой нейронной связи, ни единой части нашего существа, которые не стремились бы к постоянному восстановлению баланса.

— Порезал руки? И тело тут же стремится восстановить утраченную целостность.

— Наклон тела? И вестибулярный аппарат тут же стремится восстановить равновесие.

— Изменение состава крови? И вся химия тела стремится к восстановлению изначального.

— Изменение эмоционального или психологического состояния? И нас выводят из этого через противоположное состояние — т.е.балансируют парной противоположностью.

Тот же механизм можно найти в любом виде реакций организма. Даже в еде мы выбираем такое сочетание продуктов, которое обеспечивает баланс вкусов.

Причем это делают все люди, независимо от того, знают они об этом или нет. Просто те, кто знает — те способны еще и осознанно делать выборы, не противоречащие собственному устройству. Таких людей мы называем Мастерами. Их мастерство проявляется в том, что они перестали воевать с собой — а это

достигается именно знанием своего устройства и работы в гармоничном с этим знанием режиме жизни.

А вот многочисленные правила, установленные людьми без знания своего устройства — они очень часто входят в противоречие с тем, что нужно нашему организму для наилучшей жизнестойкости. К тому же их слабое место в том, что они являются усредненными не являясь при этом универсальными. А усредненное — это всегда неточное. Это как усредненная таблетка от головной боли — хотя у разных людей могут быть совершенно разные причины ее возникновения. А в итоге мы имеем огромное количество усредненных норм, призванных улучшить нашу жизнь, но неспособных делать это на том ювелирном уровне точности, который нам на самом деле необходим. И это серьезная проблема.

А когда человек начинает изучать себя, то первое, что он делает — это очищает себя от всего усредненного, от всего лишнего. И именно поэтому такие люди чаще всего уходят от социума — чтобы социум перестал давить их своей усредненностью.

И когда процесс очищения в достаточной мере заканчивается и внутренние связи становятся гармоничными — т.е.живущими в самом оптимальном режиме — у человека меняется видение, меняется ресурс, меняются возможности, меняется состояние. И это только начало.

— **Вы прошли путь восточных практик от ученика до учителя: какие нравственные принципы веди Вас на этом пути?**

— Нравственность — это от слова «нрав, нор-ров». Отсюда и слово «нравиться» — «то, что по нраву». Сложность в том, что в этом понятии заложена индивидуальная эмоциональная составляющая. Но во-первых, эмоция — это далеко не самый лучший ведущий, а во-вторых, нравы у всех разные. И поэтому далеко не все можно определить нравственными принципами. Например, мы не можем сказать, что нам по нраву электрический ток — мы просто пользуемся им. Поэтому я на своем пути делал выбор в пользу установок, которые

заложены в нас изначально и являются частью глубинной программы человека. Они показывают человеку верный выбор независимо от его эмоций или нравов. К ним, например, относится совесть. Совесть — это ведь не моральная категория, это «совместная весть — со-весть» — т.е. информация, поступающая к человеку в момент контакта. Грубо говоря, каждый человек отлично знает, как правильно поступить — только это верное решение часто противоречит его сегодняшним мимолетным установкам. В итоге человек колеблется между путем совести и путем морали, путем логики, построенной на усредненных штампах. Тем не менее, в каждом человеке заложен некий «навигатор верного решения», который всегда и безошибочно подсказывает как верное направление, так и малейшие отклонения от него. Другой вопрос, что мало кто слушает этот навигатор. Но это уже вопрос чистоты человека: чем он чище (во всех внутренних смыслах), тем меньше помех восприятия сбивают настройку «навигатора совести». Поэтому во всех традициях развития первым этапом шло не воспитание по новым правилам, а очищение. И в данном случае это не моральная норма — это физический принцип. Ведь «грязная» система — это система с огромным количеством помех. А эти помехи, эта «грязь» — это и есть искажения, мешающие прохождению любого чистого сигнала: как потока энергии, так и голоса совести.

— Классическая йога в воспитании опирается на десять принципов Ямы и Ниямы, сформулированных когда-то Патанджали. Насколько Вы считаете эти принципы актуальными для мировоззрения современного человека?

— Абсолютно актуальны. Более того, они будут актуальны до тех пор, пока существует человек в том виде, который мы знаем. Потому что это не моральные принципы — это принципы энергетические, они не зависят от времени. Это принципы максимально жизненного функционирования живой системы под названием «Человек». Более того: наилучшая жизнен-

ность того, кто следует этим принципам — это лишь первый подготовительный уровень, как первый класс в школе. Вслед за этим уровнем человек, следующий этим принципам, включает в себе скрытые энергосистемы, которые у обычного человека не задействованы — и начинается этап трансформации, переход от современного человека на следующий уровень — с большими возможностями.

— Возможно ли воспитать в человеке определенные моральные качества, или в нем все заложено с рождения?

— Давайте посмотрим, что такое воспитание. «Питта» на санскрите — это «Огонь», отсюда и значение слова: «Питать, кормить, давать огонь, энергию жизни». Воспитать — это включить внутренний огонь жизни. Когда этот огонь появляется в человеке, мораль перестает быть нужной, появляются более глубинные и важные принципы жизнедеятельности, благодаря которым у человека появляется видение реальности и сила. Что касается «заложено с рождения», то точно ясно одно: невозможно взрастить то, чего не было изначально. Поэтому если что-то в человеке взращивается — значит оно было заложено.

С другой стороны, заложено — это всего лишь потенция, свитое, которое еще предстоит развить. И начнет ли человек изучать свои скрытые резервы или нет — зависит от него и от ситуации. Чаще всего, изучение себя начинается от дискомфорта (из известных классических примеров — царевич Шакьямуни, Будда). Недаром слово «у-бедить-ся» несет в своем корне понятие «беда»: убедиться — это самому побывать у беды. И вот, когда человек, «побывав у беды», сделает верные выводы из пройденного, то он всегда видит одно и то же: он допускает ошибки, он что-то делает не так. И дальше все зависит от его личной силы. Если ее достаточно — человек обязательно решит, что такой плачевный результат его не устраивает и начнет искать способы изменить ситуацию. А самый естественный и безошибочный способ — это изучить себя, найти свои базовые ошибки, и изменить себя. Ну а если силы недостаточно —

начнется бесконечное нытье и жалобы на все и на всех в разных вариантах.

— Какие нравственные принципы Вы стараетесь привить своим ученикам? Отличается ли образ жизни человека, занимающегося Тайцзицюань от образа жизни человека, занимающегося, например, боксом?

— Я не стараюсь прививать никаких нравственных принципов (по вышеизложенным причинам) — я стараюсь помочь им раскрыть себя настоящего, увидеть Принципы жизни любой живой системы, стать теми, кем они созданы изначально — а не продуктом чьих-то штампов. А настоящий человек всегда живет в режиме, который вы называете нравственным, высокоморальным. Только делает он это не потому, что следует чьим-то правилам, а потому, что по-другому он уже и не может. Но это сложная тема.

Человек, занимающийся Тайцзицюань, конечно же отличается от человека, занимающегося боксом.

Во-первых, Тайцзицюань в освоении намного сложнее, чем бокс — а значит, не каждый мозг может удержаться в режиме оперирования сложными связями.

Во-вторых, задачи Тайцзицюань несколько глубже, чем задачи бокса — и это сказывается на практикующих.

В-третьих, Тайцзицюань — это искусство, построенное на принципе абсолютной гармонии, которая есть везде, где боевой аспект — лишь одна из граней. И человек, постигающий Тайцзицюань, учится универсальному — а знающий универсальное способен пользоваться этим знанием в любой сфере деятельности. А бокс — это техника с несколько иными задачами, более узкими.

К тому же Тайцзицюань — это техника управления, а не насилия — искусство при помощи малой силы управлять большой. В боксе это тоже есть, но в очень малой степени и в очень узком спектре. А поскольку все наши действия оказывают и обратную связь на мозг, то более сложные задачи для мозга развивают его лучше, чем упрощенные.

Словом, человек, занимающийся Тайцзицюань, более утончен, глубок и разносторонен, чем человек, занимающийся боксом. А это, естественно, влияет и на выбор образа жизни.

— Особенно хочется заострить внимание на принципе ненасилия (Ахимсы). Частью практики Тайцзицюань являются навыки самообороны, многие воспринимают эту дисциплину как боевое искусство. Можно ли успешно сочетать обучение ненасилию, неагрессивности с обучением боевой части Тайцзицюань?

— Многие люди, говоря о ненасилии, на самом деле часто подсознательно просто боятся за себя — поэтому они и пытаются распространить принцип ненасилия на всех. Они слабы и им не хочется оказаться в зависимом и унижительном положении — потому они и культивируют идею Ахимсы. Но Ахимса, идущая от страха — это неправильно. Правильно, когда человек способен постоять за себя и за других — но выбирает Ахимсу как естественный образ жизни сильного человека.

Занимающиеся Тайцзицюань изучают боевой аспект не для агрессии, а для возможности защиты. Могу вам сказать, что те, кто занимается у меня Тайцзицюань, стали намного спокойнее, увереннее, активнее. Никакой агрессии от изучения боевого аспекта Тайцзицюань у них не появилось. Вообще говоря, сильный человек добр по сути — это слабость и страх рождают агрессию.

Еще могу добавить, что Тайцзицюань — это так называемая защитная техника. Она построена на преобразовании энергии нападающего, а не на собственном нападении. Поэтому эта техника неагрессивна по определению и не развивает в человеке агрессию. Более того: человек агрессивный просто не сможет заниматься Тайцзицюань — его мозг не позволит ему. Не получив привычных раздражителей, он просто заскучает изучать тонкости Тайцзицюань и уйдет. А тот, кто изучит эти тонкости — он уже никогда не станет агрессором.

— Спасибо. **НИ**

Творческая группа Школы Йоги
«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»

Шейла

Йога-тур

«Я свободен»

14–21 августа

пос. Мезмай, Краснодарский край

Мысль материальна.
Все в этом мире живое.
Я сам отвечаю за свою жизнь.

Понимание этих законов
может сделать нас волшебниками,
а жизнь превратить в увлекательную игру.

подробности по телефонам:
+7-916-575-51-62, +7-916-189-43-95

ведущие: инструкторы йоги, психологи
Шейла Лавринова и Лина Шуваликова

www.wop.ru, www.iwf.ru

КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР ПРОСВЕТЛЕНИЕ

товары Индии,
Непала, Тибета,
этническая одежда



благовония,
аюрведа, книги,
музыка, фильмы

Эзотерический магазин



Фито-бар

Занятия йогой



Время работы: с 10.00 до 22.00
ежедневно

ул. Долгоруковская, д. 29 тел: 251-21-08, 251-33-67
www.yogacenter.ru, e-mail: yogacenter@mail.ru

Йога-тур



«Встреча с собой»

31 июля - 8 августа

Берег Малого Моря озера Байкал,
Юрточное кочевье

Йога-туры на Байкале — это особое сконцентрированное время, когда происходит знакомство и осознание законов жизни на Земле.

В чистом Пространстве Байкала можно увидеть, почувствовать и отследить их действие в нашей настоящей жизни. А еще можно глубоко познакомиться с собой, узнать свои желания и привязки, пройти через смерть и рождение. Взаимодействие с Духом Огня на Святой Горе очищает и освобождает внутренний потенциал, разжигает внутренний Огонь и дает силы.

Туры всегда очень разные,
как и разные люди, участвующие в них.
Откройте себе, откройтесь Жизни
и наслаждайтесь переменами!

Подробности на сайтах

wop.ru iwf.ru

и телефонам

в Москве (495) 450-0571, (495) 450-0728
в Санкт-Петербурге (812) 271-7165, 271-0688
в Иркутске 8(3952) 33-2231, 8-914-8951687

Тэа

Страна огнедышащих гор

Камчатка. Эта чудесная земля была открыта казаками более 300 лет назад, но россияне и сегодня мало что знают о ней. Таинственный полуостров попал в число самых закрытых районов России.

Отныне она открыта всем желающим. Каждый может испытать на себе ее таинственную силу очарования. Это место для настоящих туристов, измеряющих свои впечатления не уровнем сервиса отелей и разнообразием

ресторанной кухни, а тем, что несравнимо ценнее — красотой Богом дарованной Природы.

За короткое пребывание на полуострове я попробовала себя в экстремальных видах туризма — проехала в качестве каюра, управляя собачьей упряжкой, вела снегоход по заснеженной тундре и по склонам вулкана. Преодолев свой страх, встала на горные лыжи (правда, лыжник из меня еще тот), купалась в термальных источниках и родниковых озерах, пробиралась по поясу в снегу, а поездка к вулканам для меня оказалась поездкой в небо.



У их подножия эмоциональное поведение моё и моих спутников поменялось — мы затихли перед этой величественной красотой, наслаждались концертом тишины. Но бывает и наоборот: кто поёт, кто кричит, кто размахивает руками, прыгает, выпуская на волю все накопившиеся эмоции.

Горы — это снега,
Горы — это дожди,
Горы — светлая грусть,
Горы — злая тоска.
Горы словно призыв,
Горы словно мечта,
Горы словно предел
Исполнения желаний моих.

По ощущениям сегодняшнего дня что-то большое, необъяснимое, волнующее вошло в мою душу, и она будто бы увеличилась в размерах.

Можно долго предаваться воспоминаниям, рассказывать об уникальности Камчатки, о её заповедниках, потухших и действующих вулканах, Долине гейзеров, термальных источниках... О людях, тепло чьих сердец согревало наше пребывание на полуострове... Но гораздо убедительнее всего побывать там и увидеть всё это своими глазами.

«Чем больше ты общаешься с разными людьми во время путешествий, тем лучшим гражданином ты становишься, и не только своей страны, но и всего мира», — эти слова Франклина Рузвельта пришлись мне по вкусу.

Путешествие на Камчатку — это ещё одна моя сбывшаяся мечта.

Продолжение следует **НИ**



Лея Панова

Медитация

под знаком вопроса

Тема медитации признана сегодня одной из важнейших исследовательских тем на уровне правительств и глав государств. В большинстве развитых странах регулярно устраиваются конференции по изучению различных аспектов медитации. Дефицит достоверной и всесторонней информации вынуждает многих как преувеличивать, так и преуменьшать или извращать силу под названием Медитация.

Весной этого года в Москве Лаборатория «Smaragd», объединившая специалистов в областях как естественных, так и гуманитарных дисциплин, изучающих природу сознания, провела конференцию «Медитация под знаком вопроса».

Два дня, с утра и до позднего вечера шел заинтересованный разговор между теми, кто выходил выступать на сцену и теми, кто сидел в зале. Равнодушных не было.

Все с интересом слушали выступление Бронислава Виноградского, который делился раскрытием «внутреннего творчества» с помощью традиционной китайской методики. Участвовали в практиках гостей, приехавших с Востока. Прананах Дас, преподаватель Аштанга-Йога Виньясы, рассказал о пути в йоге, показал способы йоговского дыхания и ответил на практические вопросы. Лама Йонтен Гьямцо, практик тибетской школы джонанг, поведал о буддийском представлении о мире, о чакрах и энергетических каналах тела и предоставил возможность всем желающим погрузиться в мир созерцания и работы с энергиями с помощью медитаций. Его молитва, прочитанная в конце выступления, принесла в зал умиротворение и покой.

Виргиния Калинаускаене, приехавшая из Литвы, провела медитацию «Резонанс — общение с миром».

Владимир Майков, Президент Ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии, рассказывал о нашей обусловленности этой жизнью, о личном

опыте познания и о медитации как «королевской дороге к свободе».

Всех присутствующих окунула в связь индивидуальной души с Вселенской Душой Женщины Наталья Кузьмичева, руководитель клуба Сат Нам. Женщины почувствовали, какие энергии женских психотипов для них более привычны и гармоничны. Что чувствовали на этой практике мужчины, они нам так и не сказали.

Известный русский писатель и философ, драматург и поэт, основатель нового литературного течения в современной русской литературе — метафизический реализм — Юрий Мамлеев увлеченно рассказал о сути Адвайта-веданты. Его глубокое знание вопроса, осмысленное и прочувствованное, захватило аудиторию и легко погрузило в понимание сложного учения.

О практике использования медитации современной российской медициной, рассказывали практикующие врачи и изобретатели.

Леонид Марьяновский и Ольга Охотенко представляли новые методы дистанционной диагностики и бесконтактной терапии, основанные на сочетании тысячелетней практики китайской медицины и современных аппаратных и программных технологий. Участники конференции могли произвести диагностику своего здоровья. Для практикующих йогу наиболее интересными оказались результаты Леонида Сергеевича, наглядно показавшие действие асан на организм человека.

Евгений Цыденжапов, врач анестезиолог-реаниматолог, доктор медицинских наук, рассказывал о полученных им исключительных клинических результатах при реабилитации больных с помощью медитационных техник и применения так называемой практики осознания.

С огромным интересом слушала аудитория математика, врача-биохимика Якова Маршака. Работа его клиник в России и США по лечению наркотической и алко-

гольной зависимости, основана на уникальной лечебной методике реабилитации больных методами кундалини-йоги и медитации. Рассказ о «Методе Маршака» сопровождался примерами, графиками и схемами. Нам, практикующим «восточные» учения, но все же обладающим «европейским» менталитетом становилась понятна схема влияния на наше тело и сознание практик йоги.

Российские ученые ведут исследования процессов, происходящих на Земле. Станислав Зенин говорил о науке и религии, о влиянии медитации на Единое мировое информационное поле Земли и о своей теории устройства Мира.

Сергей Кольцов, ученый, математик, работавший в космической промышленности, сейчас занимается разработкой и созданием инновационных информационных носителей, оказывающих воздействие на физиологию и энергоресурсы человека. Его командой созданы приборы, фиксирующие воздействие на физическое и психическое состояние человека объектов окружающей среды, электромагнитных излучений, а также изображений, звуков и т.д. Изменение сознания Земли можно измерять научными методами — это прорыв в интересную область науки, основанную на формирующемся в наши дни взгляде на мир, как на целостное, единое для всех существ пространство. Его сообщения о замерах структуры воды и биомагнитных полей Земли нас удивили. Существуют малоизученные аспекты жизни, и в них происходят существенные изменения, которые влияют и на нас с вами.

Гостем на конференции «Медитация под знаком вопроса» стала Ирина Ермакова. Её рассказ о генномодифицированных организмах привел нас в замешательство. Учеными создан и запущен в действие механизм разрушения планеты! Это страшно, придти в магазин и знать, что почти ничего из предлагаемого на прилавках нельзя использовать в пищу, потому что это приводит к разрушению человеческого тела. Она рассказала, что столь очевидно пагубные изменения использования ГМО никак не затрагивают умы чиновников, которые могут остановить этот процесс. Старец, к которому она в отчаянии обратилась с этой проблемой, сказал ей, что на Земле накоплено очень много негативных мыслей, и пока все не покаются, больших изменений, способных остановить разрушение, не произойдет. Как же сильно нарушено сознание людей, что мы упорно продолжаем идти к уничтожению Земли и собственной гибели? Измениться нам просто необходимо, и для того, чтобы жить лучше, и для того, чтобы просто продолжать жить.

НИ



БЕЛЫЕ
ОБЛАКА

МАГАЗИН И КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР

ЭКЗОТИКА



СО ВСЕГО МИРА

621-61-25

www.clouds.ru

Фестиваль йоги

«Радость жизни»

28-30 мая

Отдыхаем и радуемся жизни во всех
ее проявлениях!

«РАДОСТЬ ТЕЛА»

«ЙОГ НА МАРШРУТЕ»

«СЕМЬ КОСТРОВ»

www.wop.ru

в Москве: (495) 450-0571, (495) 450-0728

в Санкт-Петербурге: (812) 271-7165, 271-0688

в Липецке: +7 910 3585962

организатор – Школа йоги «Крылья Совершенства»

Учёные считают, что биотехнология – это будущее человечества, что с помощью методов генной инженерии можно решить многие проблемы: такие, как голод, наследственные заболевания, изменение климата и другие. Но несовершенство самих технологий и недостаточность знаний, особенно тонких и глубинных взаимодействий разных составляющих внутри одной структуры, и разных структур друг с другом, может поставить и ставит перед обществом еще более сложные вопросы, чем даже обозначенные выше. В истории науки немало таких примеров – одно и то же открытие и достижение, через какое-то время оказывается не только «полезным», но и смертельно опасным. ГМО – одно из таких научных достижений, требующих внимательного, беспристрастного и ответственного подхода в каждом конкретном случае.

И.В. Ермакова

ГМО

СМЕРТЕЛЬНАЯ ОШИБКА

ОБ ОПАСНОСТИ ГМО

Что такое ГМО?

Генетически модифицированные организмы (ГМО) – это новые организмы, искусственно созданные в результате внедрения одного или нескольких генов от другого вида или класса животных и растений для получения новых свойств или параметров. На огромные риски для здоровья человека, обусловленные потреблением «трансгенных» продуктов, указывалось в работах российских ученых, в «Мировом заявлении» учёных», в Открытом письме учёных правительствам всех стран об опасности ГМО, в обзоре учёных Англии и Германии – это и понижение иммунитета,

и аллергические реакции вплоть до смертельных случаев, и онкологические заболевания, и другие. Один аспект вызвал особую тревогу: ГМО ведут к бесплодию практически всех живых организмов и, как следствие, к резкому сокращению биоразнообразия и разрушению биосферы.

Причина опасности ГМО

Опасность ГМО может быть обусловлена несколькими причинами. В первую очередь, имеет значение, какие именно «чужие» гены встраиваются и какое новое свойство благодаря этим генам по-

явится у растений. При этом в процессе внедрения чужеродные гены (или трансгены) могут как сами изменяться, так и оказывать негативное воздействие на геном, который является программой развития и строения организма-хозяина. К тому же в результате активности внедренных генов могут образовываться неизвестные белки, вызывающие токсикозы или аллергию у человека и животных. Важным моментом является и то, что растения, устойчивые к гербицидам или инсектицидам, могут их аккумулировать, и вместе с растением человек или животные будут поглощать ядохимикаты. Но особое внимание нужно обратить на способы внедрения генов, которые, по мнению ученых, и представляют основную ошибку при создании ГМО.

Последствия применения ГМО

Независимыми учеными из разных стран мира были выявлены патологические изменения во внутренних органах и нарушение репродуктивных функций у лабораторных животных при добавлении в их корм таких культур, как ГМ-картофель, ГМ-соя, ГМ-горох и ГМ-кукуруза. В числе последствий применения ГМО называются угнетение иммунной системы, уменьшение веса внутренних органов и патологические изменения в печени, желудочно-кишечном тракте, зубной железе, селезенке, семенниках, воспаление легких, бесплодие, ожирение, образование опухолей и онкологические заболевания.

Из разных стран стали поступать сообщения о гибели скота, которых кормят ГМ-кормом. Особенно поражала информация, полученная от немецкого фермера Г.Глокнера, который потерял всё стадо коров после того, как стал кормить их трансгенной кукурузой, которую сам же и выращивал. На конференции в июне 2009г. Глокнер рассказал о болезни и смерти животных, показал фотографии с дегенеративными изменениями в мышцах, полуразрушенным выменем у коров.

Недавно была обнаружена связь ГМО с новым заболеванием — болезнью Моргелона. Пораженные ею люди описывают ее симптомы как чувство, как-будто под кожей живые организмы, раздражающих их. Зуд сопровождается открытыми повреждениями, которые медленно зажи-

вают. В ранках обнаруживаются разного цвета волокна, которые могут быть несколько миллиметров длиной. При изучении этих волокон было обнаружено, что они содержат субстанцию агробактерий. Именно плазмиды опухолеобразующей почвенной бактерии способны генетически трансформироваться не только в растения, но и в клетки высших организмов, включая человека, изменяя инфицированную ткань.

ГМО — ОРУЖИЕ

Один их Комитетов НАТО в 2004 г. заявил, что ГМО могут быть использованы как биологическое оружие, например, теми же террористами.

При создании ГМО гены могут быть внедрены с помощью разных вирусов. В Мировом заявлении ученых указывается на использование в качестве «инструмента» встраивания чужеродных генов таких вирусов как сибирская язва, чума, ВИЧ, естественно, предварительно обезвреженных. Но кто может дать гарантию, что используемые вирусы абсолютно безопасны.

ГМО могут применяться не только как биологическое, но и как химическое оружие, поскольку ГМ-растения, устойчивые к пестицидам и другим ядохимикатам, их накапливают. Так, в недавно опубликованном исследовании было показано, что гербицид раундап, к которому устойчивы наиболее распространенные ГМ-культуры, даже в самых минимальных количествах (0.000001%) приводит



Ирина Владимировна Ермакова, доктор биологических наук, ведущий научный сотрудник Учреждения Российской Академии Наук ИВНД и НФ РАН, международный эксперт по продовольственной и экологической безопасности. В 2008г. в Индии получила Диплом имени Ганди за научный вклад по изучению экологических причин различных заболеваний, рисков ГМ продуктов и интеграции науки и продовольственной безопасности (Navdanya Navratna Gandhi Award).



к гибели клеток эмбрионов, клеток пуповинной крови и плаценты человека, преждевременно запуская запрограммированную смерть клеток.

В книге «Семена разрушения: тайная подоплека генетических манипуляций» американский автор У.Эндгаль обращает внимание на ещё один очень важный момент — продовольственную зависимость разных стран мира от гигантов биотехнологии. Зачем нужна была корпорациям эта зависимость: для управления или уничтожения? При этом У.Эндгаль подчёркивает, что решая продовольственные и другие задачи с помощью ГМО, мы попутно уничтожаем биоразнообразие планеты.

ГМО — НАУЧНАЯ ОШИБКА

По мнению учёных, одной из причин опасности ГМО может быть несовершенство самих технологий встраивания гена в геном другого организма. Особое внимание надо обратить на сами способы внедрения чужих генов, которые ещё очень несовершенны и не гарантируют безопасность растений, созданных с их помощью. Ген каким-то

образом должен встроиться в ДНК хозяина. Для встраивания гена используют вирусы, плазмиды (кольцевые ДНК) и др., способные проникнуть в клетку организма и затем использовать клеточные ресурсы для создания множества собственных копий или внедриться в клеточный геном (как и «выпрыгнуть» из него). Наиболее распространёнными являются два способа внедрения генов: с помощью агробактерий и биобаллистической пушки.

Плазмиды страшнее вирусов

Плазмиды считались более безопасными носителями генов, чем вирусы. Но это оказалось не так. Обычно бактериальные плазмиды легко переходят от бактерии к бактерии, но не к растениям. К счастью или к несчастью была обнаружена бактерия, которая «умела вводить» гены в растения и «заставлять» их синтезировать нужные ей белки. Такой бактерией была почвенная бактерия, являющаяся виновницей образования растительных наростов. При использовании плазмид агробактерий в процессе биотехнологических процедур исследователь априори не знает, какая клетка эксплантата трансформируется, сколько копий Т-ДНК встроится в геном и в какие хромосомы, и не в силах это контролировать, но, одновременно модифицируя множество эксплантатов, впоследствии отбирают те регенерировавшие растения, что представляют для него интерес. Остается открытым вопрос, куда деваются «невстроенные» плазмиды с генами? К тому же появилась информация, что векторные плазмиды могут попадать в энергетические структуры клетки, нарушая их работу. В дальнейшем было выяснено, что плазмиды способны внедрять гены и в клетки животных.

ГМ-вставки в клетках внутренних органов и бесплодие

Достаточно серьёзные изменения были выявлены не только в самих ГМО, но и в организмах тех, кто их поглощает. Сторонники ГМО утверждают, что чужеродные вставки полностью разрушаются в желудочно-кишечном тракте животных и человека. Однако, по мнению российских генетиков «... поедание организмов друг другом может лежать в основе горизонтального переноса, поскольку

показано, что ДНК переваривается не до конца и отдельные молекулы могут попадать из кишечника в клетку и в ядро, а затем интегрироваться в хромосому». Что же касается колечек плазмид, то кольцевая форма ДНК делает ее более устойчивой к разрушению. И, действительно, ГМ-вставки были обнаружены в микрофлоре кишечника.

Некоторые ученые ошибочно предлагают рассматривать трансгенизацию как «ускоренную» селекцию. Однако с помощью селекции можно получать гибриды только родственных организмов, т.е. скрещивать картофель разных сортов можно, а получать, например, гибрид картофеля с яблоком или гибрид помидора с рыбой нельзя. В природе, за редким исключением, не происходит скрещивания между разными видами и, тем более, классами растений или животных. Если все-таки такое скрещивание произошло, то потомство бесплодно, как, например, мул (или лошака) — от скрещивания лошади с ослом, или потомство от скрещивания тигрицы и льва, тетерева и глухаря и так далее.

Было показано, что ГМ-вставки могут попадать в половые клетки человека и животных. После оплодотворения из «трансформированных» яйцеклеток будут появляться дети с генами от других видов и классов животных или растений, т.е. по-

являться генетические «химеры», большинство из которых, к тому же, будут бесплодными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На данном этапе развития биотехнологических исследований масштабное распространение ГМО является преждевременным и может представлять реальную угрозу существованию живых организмов на Земле. Любая научная проблема должна пройти свой путь развития, связанный со скрупулёзными исследованиями и многочисленными проверками.

Правительства и учёные разных стран хорошо понимают, что ГМО могут быть использованы как биологическое и химическое оружие. Однако недооценивают тот факт, что научная ошибка в генной технологии может привести к ещё более мощному негативному воздействию ГМО на живые организмы, к созданию оружия массового поражения. И при этом неважно, с какими целями вводились гены: благими или нет.

XXI век принёс человечеству не только новые достижения, но и новые угрозы. Сможем ли мы оценить реальную опасность и справиться с этими угрозами? Сумеет ли сохранить нашу планету и жизнь на ней? **НИ**

«Дышим, как живём – живём, как дышим»

ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ

**23 мая и каждые 3 месяца
по воскресеньям, с 11-00 до 16-00**

Программа семинара:

- * Дыхание, импровизация звуком и голосом – чистка эмоционального тела
- * Открытие себя с помощью телесно-ориентированных практик и дыхания
- * Медитация «Рождение» – проживаем этапы своего рождения
- * Расслабление и очищение в пространстве чистых звуков и вибраций поющих чаш.

Один день работы с телом, дыхание и эмоциональное освобождение в сочетании с медитациями способны возродить нашу жизненную энергию.

Автор и ведущая семинара — Ясна Лукина

Запись по телефону: (495) 682-71-77, (495) 615-15-42 г. Москва, ул. Цандера, дом 10 (метро ВДНХ)

Ирина Эс

С детства мы мечтаем стать взрослыми

Что это такое — человеческие отношения? На чем они держатся? Что формируют? Что на них влияет, и как они изменяют жизнь любого человека: живущего в семье, в сообществе, в мире, только что родившегося и продолжающего жить, или не успевшего родиться?

Человеческие отношения настолько значительны в жизни любого человека, что они не могут не влиять на качества, которые мы приобретаем, на цели, которые мы ставим, на достижения, на ценности, в которые мы верим. В свою очередь, качества, цели, ценности так же воздействуют на наши отношения с другими людьми, и, таким образом, все это находится в тесном переплетении друг с другом. Точно так же наше физическое состояние влияет на наше эмоциональное, и наоборот: эмоциональное состояние вызывает определенные физические недомогания — боль, напряжение, скованность, болезнь и т.д. И все это влияет на наши отношения с другими: на чувства, которые мы выражаем, на решения, которые мы принимаем, на страхи, которые нас останавливают или заставляют делать определенный выбор. Тема, действительно, очень глубока, интересна и обширна. Но мы будем небольшими шажочками двигаться к пониманию через

размышления о взаимоотношениях взрослых и пытающихся стать взрослыми детей пока в условиях маленького мира — семьи.

Довольно часто родители, приходящие на семейные консультации, формулируют свой запрос таким образом: «Сделайте что-нибудь такое с моим ребенком, чтобы он не был таким беспокойным, агрессивным и ленивым». Или: «Поработайте с ним..., а то он совсем от рук отбивается и еще бурчит все время что-то под нос. А когда спрашиваешь, то он ничего не говорит и уходит молча в комнату». Почти все хотят, чтобы у детей произошли позитивные изменения, но при этом не хотят задуматься о том, что причина кроется не столько в самом ребенке, сколько в отношениях, которые формируются внутри семьи, в особенностях общения близких людей, в том, что родитель уже успел заложить в своего ребенка, и в том, что любое состояние родителя отражается на поведении ребенка, на его эмоциях, которые он выражает или скрывает, на его здоровье.

Когда-то нас попросили ответить на вопросы на тему: «Какая вы личность — зрелая, растущая или находящаяся в состоянии детства?». Набранные баллы показывали, насколько мы готовы быть взрослыми родителями.

Конечно же, мы начали мучить преподавателя вопросами: что значит быть зрелым с точки зрения психологии и тем более взрослым родителем? Все же считают себя взрослыми! Он тогда грустно улыбнулся (жизненный опыт у него не маленький) и стал нам рассказывать истории из практики и жизни. Мы в то время были удивлены и шокированы, но запомнили, что человек зрелый и взрослый:

1. Отвечает за самого себя и свою жизнь полностью!

2. Адекватно взаимодействует с миром, в котором он живет, и ясно выражает свои мысли, желания, чувства. Обращает внимание на то, что «говорит» его тело, те сигналы, которые оно посылает в ответ на те или иные ситуации жизни. Способен видеть, слышать, чувствовать то, что происходит с другим человеком и уважительно относиться к нему.

3. Рассматривает любую новую информацию с вниманием и как исследователь, не видя в ней угрозы или причины конфликта. Воспринимает других людей и ситуации как можно более объективно, а не с позиции собственных ожиданий или удобства лично для себя.

4. Принимает на себя ответственность за то, что видит, слышит, чувствует, а не отрицает своих особенностей и проявлений. Умеет открыто общаться и адекватно воспринимать интерпретации любых сообщений, поступающих от людей и мира в целом.

5. Не прикрывается неожиданно возникшими дискомфортными ситуациями в целях ухода от принятия конкретного решения. Выражает свои чувства открыто, а не говорит одно и одновременно думает другое («Ты мой хороший!» А на самом деле: «Как я устала...от его нытья»). И это тот человек, у которого самооценка не



занижена (надо отметить, что незаниженная самооценка — не родня гордыни).

6. Понимает и чувствует, как каждое его слово, действие, мысль отражается на детях, близких и всех, с кем связывает его жизнь, как физически, так и эмоционально.

7. Зрелый человек — тот, кто не вешает нос ни при каких обстоятельствах и умеет творчески, спонтанно (не значит безрассудно) и с определенной долей позитива менять жизнь к лучшему!

Это далеко не все, но главное.

Выслушав все эти истории, каждый задумался о том, как он живет в этом мире, как воспитывает детей, что и какой опыт им передает. О том, что, может, еще не поздно что-то изменить в себе, чтобы растущие дети были более радостными, здоровыми, счастливыми и зрелыми.

Ирина Эс — психолог центра «Встреча», ведет комплексные психологические программы, сочетает консультации с психологическими медитациями, танцевально-двигательной терапией и ритмическим массажем, ведущая семинара «Магия тела» и оздоровительных программ по саморегуляции и релаксации для взрослых и детей. Исследует влияние психологических консультаций и фототерапии на образ человека и раскрытие творческих способностей.

Вопросы для автобиографии

Сегодня мы продолжаем публиковать вопросы к автобиографии (см. № 1(18)/2010). Возможно, они помогут вам исследовать, какой вы — ребенок или взрослый, что осталось у вас внутри из детских воспоминаний, какие отношения складывались в вашей семье, и что вы фантазировали и думали о себе. Чему вы радовались и огорчались, с какими убеждениями и конфликтами сталкивались в повседневной жизни.

- 6) Вспомните ваши отношения с родителями и близкими. К кому вы были больше привязаны? Ревновали ли к одному из родителей и в какие периоды? Менялось ли ваше отношение к родителям, когда вы узнавали о них что-то новое? Какими были ваши отношения с братьями и сестрами? Какую роль вы играли? Напоминают ли они чем-то ваши сегодняшние отношения с супругой или супругом?
- Что вы пытаетесь себе и им доказать? Что вам мешает понимать и принимать друг друга?
- 7) Какова ваша сексуальная история? Как вы узнали о сексе? Как вы переживали изменения, вызванные сексуальным созреванием? Был ли с вами рядом кто-то, кто помогал переживать кризисы данного периода? Доверяли ли вы кому-нибудь? Каково ваше отношение и установки к сексу, к вашим партнерам? Происходили ли какие-то изменения по отношению к себе и противоположному полу? О чем вы размышляете, когда думаете о близких отношениях?
- 8) Составьте свой психологический портрет. Опишите себя с разных сторон. Что о вас говорят родственники, друзья, учителя, преподаватели? Как вам кажется, чем вы отличаетесь от своих родителей и значимых людей: внешность, физические и эмоциональные качества; черты характера, ценности и установки. Представьте себе свой образ, каким вы его видели в детстве, и нарисуйте его на плотном листе А4 разноцветной пастелью. На другом листе нарисуйте, каким бы вам тогда хотелось быть (ваш идеал).
- 9) Что вам говорили о вашем будущем? Может быть, что-то пророчили или настаивали? Повлияло ли это на вашу жизнь, выбор профессии? Если да, то как? Что сейчас с вами происходит: ваши чувства, эмоции, мысли.
- 10) Ваши самые близкие люди, друзья — кто они? Помните ли вы свою первую любовь? Есть ли что-то, что вы могли бы оставить в прошлом (обиды, недосказанность, страхи), что-то, что могли бы взять в настоящее как опыт, как радостное воспоминание или как неопубликованный роман?
- 11) Что для вас является достижением? Какими были ваши самые значительные достижения, когда вы по-настоящему радовались или достигли высокого результата?
- 12) Что больше всего вы боитесь потерять в вашей жизни? Чем вы дорожите и кем?
- 13) Думаете ли вы о смерти? Какие мысли к вам приходят? Меняется ли что-то в вашем течении жизни, когда вы задумываетесь о смерти?
- 14) Чем и как вы наполняете свою жизнь. Что хотите и можете оставить после себя?
- 15) Напишите самые позитивные три высказывания о себе — большими буквами разноцветной пастелью или фломастерами!
- Светлых и радостных вам мыслей о себе!





Психологический центр

«ВСТРЕЧА»

www.exhelp.ru

Наш адрес: м. ВДНХ, ул. Цандера, д. 10. Тел.: +7 (495) 682 71 77

ТРЕНИНГИ И СЕМИНАРЫ

- «Дыхание жизни»
- «Магия тела»
- «Чувственная женщина»
- «Симорон»

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

«Один день жизни» — пеший поход

Приглашаем

ДЕТЕЙ от 9-13 лет

- Лучший Летний выездной лагерь — с 19 июня по 3 июля поселок «Китеж», в 280 км от Москвы
- «Знайка», «Королевство настроений» — 4-6 лет — эмоционально-развивающий тренинг — позитивный, легкий, эффективный

ВЗРОСЛЫХ

- Йога для начинающих
- Йога-нидра
- Йога для беременных
- Психологические медитации
- Освежающие и вдохновляющие программы для красоты и здоровья — талассотерапия и гармонизирующие массажи
- ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ и
- МАГИЧЕСКИЕ РИТУАЛЫ «ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ»

ИСКУССТВО ВНУТРЕННЕГО ОРГАЗМА —

для женщин, мечтающих раскрыть в себе:

- чувствительность и сексуальность
- легкость и грацию
- желание и вдохновение

И научиться:

- получать удовольствие от себя самой
- по-настоящему радоваться и открываться
- стать желанной и любимой

В программе встреч:

- ИМБИЛДИНГ
- ФОТОПЛАСТИКА
- ЖИВОЙ ТАНЕЦ
- ЧУВСТВЕННЫЙ МАССАЖ
- МАГИЯ ЖЕНСКОГО ТЕЛА
- СЕКРЕТЫ ГАРМОНИЧНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ
- И ВСЕ, ЧТО ПРЕВРАЩАЕТ ЖЕНЩИНУ В ЖЕНСТВЕННУЮ, ОБЯТЕЛЬНУЮ, ЛЮБЯЩУЮ

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ЦЕНТРА: +7 495 682 71 77

Елена Кушнарёва

Буддильник

Елена Кушнарёва
москвичка,
работник
телевидения,
увлекается
психологией.

Она очнулась от зова будильника. И испытала состояние: «Кто я? Где я? Зачем я здесь?» Это было короткое мгновение, но оно успело обдать детством — состоянием чистого белого листа, на котором можно рисовать, что захочешь. Вот сейчас войдет мама и скажет: «Здравствуй, доченька». Но миг — на то и миг, он быстр и краткосрочен. Стремительно всё восстановилось, и вспомнилось, что обыденность нарисовала на этом листе свои загогулины, выводящие порой совсем не туда, куда хотелось. Они упирались в край и резко обрывались. А где же бесконечность? О которой услышала еще в школе на уроке математики. Тогда учительница сказала, что линию можно вести в любую сторону безгранично, и протянула руку, как бы уводя ее за стену. Это было потрясением. Даже дух захватило. И захотелось бежать туда, в эту бесконечность. Но она так и осталась сидеть за партой, не решилась идти вперед. Гвоздем приковали и не пускали мамини слова: «Я тебя не хотела».

«Ну, что же, хотела или не хотела, но я уже есть! Большая, взрослая и хожу на работу». Она встала с кровати, позавтракала, вышла на улицу. Привычным путем дошла до метро и спустилась под землю.

Соскользнув с эскалатора и пройдя нужное количество шагов до платформы, резко затормозила, оказавшись между двумя колеями, параллельными друг другу, но поезда по ним шли в противоположные стороны. Правая колея вела вперед, и её путь был прям и хорошо виден. А вот левая уходила за спину, назад, в туман и неясность. И от этого зал станции делился невидимой границей на два совершенно разных мира. В одном, там, где поезд шел назад, голо-



вой к рельсам лежали люди. Толкая друг друга локтями, они беспомощно тянули свои головы к краю платформы, где какой-то невидимый благодетель подкармливал их с маленькой ложечки. Эти получаемые крохи заслонили им всё! Они даже не понимали нависшей над ними угрозы. Ведь поезд, рёв которого уже был слышен, мог их погубить. Она стала отчаянно кричать об опасности и даже попыталась кого-то поднять, но все усилия были напрасны. Людям очень нравилось лежать, ничего не делать и есть с ложечки. И её призывы повисли в безмолвном безразличии.

Но за невидимой границей был и другой мир, где поезда шли вперед. В нём оживленные люди перемещались вдоль платформы, готовясь сесть в прибывающий поезд. И она рванула туда, успев запрыгнуть в открытые двери вагона. Поезд мгновенно тронулся, быстро въехал в тоннель и погрузился в темноту.

Вначале происходило что-то невообразимое! Нечто урчало, шумело, клокотало, дышало, двигалось, стонало, кричало, обнимало, отталкивало, давило, шатало. Это был процесс, ускользающий от понимания, но имеющий свой четкий ритм, в который она вошла и ощутила себя одновременно и длинным тоннелем, и тем, что у него внутри. Через некоторое время этот тоннель, или она сама, стали расширяться и наполняться мощным и живым. Она ощутила мягкий толчок и услышала теплый, участливый голос: «РОЖДАЙСЯ!» Это был не приказ, а напоминание того, что нужно делать. Она поняла, что перестала быть частью чего-то и пора начинать собственное путешествие. Поэтому выплыла в теплое, дышащее пространство. Оно было узким, но податливым и мягким. Отвечало на каждое движение, и поначалу плыть

было очень легко. Но в какой-то момент движение прекратилось, сверху что-то надавило, и она услышала плач и крик: «Дыши, мамочка, дыши! Ребёнок идет!» Кругом все заколыхалось, проход открылся, стало легче, давление ушло, что дало ей возможность продвигаться дальше. Но плыть уже не было возможности, нужно было срочно меняться. И что-то пришло на помощь, потом это получило свои названия. Это были пальцы, локти и кулачки. Она ими усердно заработала и опять стала продвигаться и продвигаться под непрекращающиеся плач и крики: «Дыши, мамочка, дыши, ребёнок идет!» Она не знала, кто такая это мамочка, но чувствовала, что все эти крики и плач как-то связаны с ней. И изо всех сил ринулась помогать ей: «Скорей, скорей, помочь!» Движение стало быстрым, легким, стремительным. И вдруг всё изменилось, это произошло вдруг! Она куда-то вывалилась под ликующие крики: «Девочка родилась, девочка!» Это было огромное, свободное, радостное пространство, где не существовало этого обидного: «Я тебя не хотела». В этот момент его не было! И не могло быть, хотя бы потому, что этот трудный процесс благополучно завершился. И это был миг радости, которого ждали и хотели. А если тебя хотя бы одно мгновение искренне ждут, то этого не так уж и мало, чтобы идти вперед. И она издала победоносный крик восторга: «Меня ждали, и я пришла!» Что-то мягкое, доброе прижало к себе, бережно поддерживая. И она почувствовала тепло и приятие. Так вот, кто такая мама! И стала тыкаться в это живое, теплое и сосать мягкое, доброе, ласковое, и услышала: «Здравствуй, доченька!»

Она проснулась от зова будильника: «...Пора в бесконечность...» **НИ**



Олька

Все мои продвижения вперед в занятиях йогой происходили в Долине. Там я научилась лежать в позе отдыха, научилась стоять на голове почти без упора на собрата, там я научилась дышать на 24 счёта вдох/выдох и впервые «закрутилась» в лотос. Каждая поездка в Долину была прорывом в занятиях телом. Долина помогла мне если не увидеть свет «далёких» чакр, то хотя бы физически их ощутить и наконец-таки поместить внимание в нужное место.

Я научилась по-другому чувствовать и переносить холод — стала гораздо выносливее и терпеливее в этом отношении.

В Долине острого голода не ощущала почти никогда, а в последний раз с трудом вообще помещала в себя еду — настолько не хотелось есть. Зато вода воспринималась организмом с благодарностью.

Долина подарила мне ощущение безусловной Радости, которое настолько прочно во мне укрепилось, что даже в условиях города Петербурга оно живет во мне и иногда перекрывает все остальные состояния.

Туда можно ездить хоть каждый год, и все равно Долина будет новая, но такая же родная. Долина вызывает привыкание, и с каждым разом для нового скачка нужно больше времени.

Долина — это Дом, Радость, Источник Силы, Веры, Любви. Она пробуждает и очищает тело, помогает очистить сознание. Я связана с ней на уровне сердца, достаточно легкого намека на её образ в моей голове, чтобы снова почувствовать легкость и радость Жизни.

Лея

Долина Йогов... Пошел уже шестой год твоего существования на Земле...

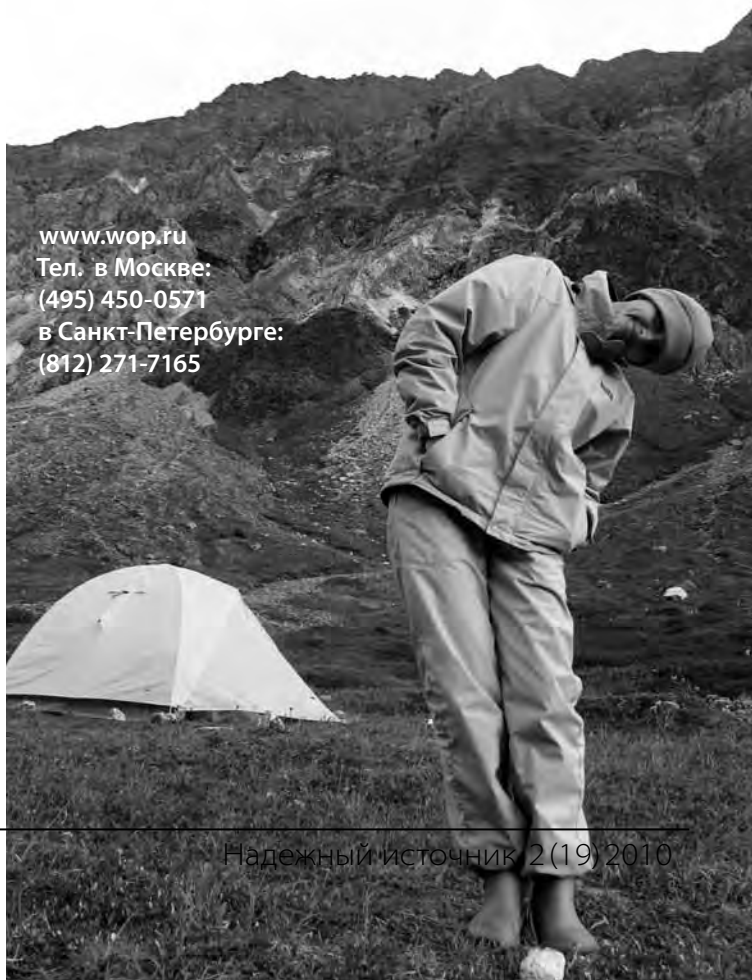
Такая обычная и привычная жизнь в Долине! Занятия йогой 4 раза в день под открытым небом. Каши на воде, приготовленные на нашем волшебном очаге. Общение с водой, структурированной великой любовью вселенной; горами, несущими энергии места силы; и всем тем, видимым и невидимым, что наполняет всё вокруг и так ощутимо реагирует на все мысли и действия.

Узнав Долину, я приняла её и живу с ней. Она наполнила меня яркими состояниями, которые живут в моем сознании и проецируются на все сегодняшние ощущения и переживания. Я открываю себя истинную и убираю то, что мешает. И самый ценный подарок Долины — ощущение безусловной Радости бытия.

Скоро лето. Я собираю рюкзак и готовлю свое тело и сознание к жизни в йоговском лагере.

Что предстоит познать мне в этом году? **НИ**

ЙОГОВ



www.wop.ru
Тел. в Москве:
(495) 450-0571
в Санкт-Петербурге:
(812) 271-7165



Обида на Бога

Все на кого-то обижены... А если не обижены, то ищут, на кого бы обидеться. Иногда тоже думаю: «Может быть, и мне на кого-то обидеться?», — но так как обижаться, вроде, не на кого, то от этого становится еще обиднее. Так приятно чувствовать себя невинной жертвой.

Хотя бы на мгновение отложим все свои обиды в сторону и попробуем понять, что это такое, ибо только со стороны можно правильно понять природу этого чувства. Начнем с определения. Скажем, так: обида — это ядовитый побочный продукт, выделяемый гордыней. Если у меня есть гордыня, то будет и обида, и чем сильнее гордыня, тем больше будет обида.

И похоже, что единственный способ избавиться от обиды — это избавиться от гордыни. Прощение — не выход. Судите сами: по-настоящему смиренного человека просто невозможно обидеть, а стало быть, ему некого прощать. Простить — значит чуть-чуть разгрузить свое сердце, на время снять с него непомерное бремя обиды, которое взвалило на него гордыня. Но для чего? Очень часто люди делают это только для того, чтобы начать растить своим сердце новые обиды. Иногда мы прощаем лишь для того, чтобы умилиться собственной добротой и еще сильнее почувствовать себя невинной жертвой. Простить нетрудно — трудно не умилиться тому, что простил, и не обидеться на то, что никто не оценил твоего великодушия.

Гордыня — как рак, если она уже пустила свои метастазы, то избавиться от нее практически невозможно. Злокачественная гордыня. (Интересно, а бывает доброкачественная?)

Она не успокоится до тех пор, пока не разест душу до конца.

На самом деле нужно не прощать. Простить — значит сначала осудить. Тогда как с самого начала, и даже еще до начала, нужно благодарить. Тогда не нужно будет никого прощать: «Кришна, это Ты учишь меня, и моя боль — всего лишь ничтожная цена за тот бесценный урок, который Ты хочешь мне преподать». Заменить обиду на благодарность — значит превратить гордыню в смирение. Редко кто способен благодарить Бога за нищету. А тем более делать это искренне.

Интересно, что рак лечат экстрактом из чаги, опухолевидных наростов на коре березы. Одну опухоль лечат экстрактами из другой. Эмоция обиды — это продукт жизнедеятельности злокачественной опухоли гордыни. Вылечить же её можно только благодарностью, порожденной подлинным смирением. Даже если благодарность эта заёмная и порождена не нашим смирением, а чьим-то чужим. Единственное лекарство от смертельной болезни гордыни — это экстракт вечной благодарности Богу, идущей от искреннего сердца.

Из материалов сайта
<http://www.saranagati.kiev.ua> НИ





Фотоконкурс «Чистая Планета»

Фотоконкурс «Чистая планета» организован Группой компаний «ЭнергоСтиль» с целью привлечения внимания к теме экологии нашей Планеты, чистоте Дома, в котором мы живем.

В предыдущем номере мы писали о фотоконкурсе, информационным спонсором которого является наш журнал, и публиковали фотографии победителей 1 и 2 туров фотоконкурса.

В декабре 2009г. прошел 3 тур фотоконкурса «Мы все — одна семья на Чистой Планете», победительницей которого стала Вита из г.Киева. В апреле 2010 года пройдет 4-й тур фотоконкурса, который называется по-весеннему «Радость на нашей Планете».

Фотографии победителей прошедших туров конкурса примут участие в голосовании на сайте Группы компаний «ЭнергоСтиль». По итогам голосования определится Победитель, который по условиям фотоконкурса примет участие во втором этно-экологическом фестивале «БУДЬ!» в июле 2010 года в Юрточном Кочевье на Байкале.

Второй Этно-Экологический Фестиваль «БУДЬ!»

9-11 июля 2010г

Приглашаем активных, позитивных, творческих

В программе фестиваля: знакомство с традициями Кочевья; экологическое шествие — парад участников в этно-костюмах с привлечением «диких» отдыхающих; сбор мусора; ритуал изъятия мусора у «Дракона мусорщика».

Мастер-классы. Спектакль. Ужин. Этно-дискотека. Песни у костра.

Место проведения: озеро Байкал, Малое Море, залив Хагдан-Далай (270 км от Иркутска), Юрточное Кочевье «В мире фантазий».

Наши координаты:

Сайт: <http://iwf.ru>

E-mail: tourism@iwf.ru

Адрес: Москва, ул. Коптевская, д. 26, корп. 2

Тел.: +7 (495) 450 8863

Тел./факс: +7(495) 450 0728, +7 (495) 450 0571



БУДЬ!



