

Надёжный ИСТОЧНИК

ПОЛЕМИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ О ЧЕЛОВЕКЕ

*Жить в радости
и удовольствии*



Байкал, сердце планеты... • Он и Она • О мыслях и их судьбе
До и После • Ближе к телу! • Глава о курении

Обучающие курсы развития женской сексуальности

Приглашаю вас на обучающие курсы, для которых мы специально растянули во времени наши занятия, чтобы вы смогли поработать в себе новые привычки, а не просто узнать о чем-то.

Интим-йога для женщин — индивидуальный курс, в том числе включает в себя обучение работе с тренажерами для интимных мышц.

12 занятий по 2 часа 1 раз в неделю.

«Сексуальная женщина» — обучающий групповой курс для женщин.

6 занятий по 3 часа по выходным.

«Магия Женщины» — выездной семинар в Черногории.

Ноябрь 2012 года.

Подробная информация о курсах — на сайте www.йогаипсихология.рф

Запись на курсы по тел. в Москве: +7 916 779-65-60, +7 985 425-69-77



Точка доступа к телу
«Планета Перемён»

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

ул. Ушинского, д. 3, к. 3
тел.: (812) 491-94-77

Уютные йога-клубы в центре и на севере города

Дружеская атмосфера и внимание к каждому

Глубокие знания практикующих йогу инструкторов

Комплексный подход к здоровью (йога+медитация+SPA-программы)

Возможность самостоятельных занятий

Работаем с 1997 года

www.planeta-peremen.ru



В номере:

Жить в радости и удовольствии
(Интервью с основателем Школы йоги
«Крылья совершенства» Георгием Богословским) • 2

ЭнергоСтиль

- «ЭнергоСтиль для меня...» • 8
- «Ребятёнок» • 11

Байкал, сердце планеты...

- Путешествия по энергетическим местам планеты • 33
- Брусничник • 34
- Монгольская Юрта и естественная среда обитания • 36
- Чаша Дев и Чаша Батора
(Из цикла «Сказания о Земле Тункинской») • 38
- Йоговский лагерь-2011 • 39

Она...

- Как стать восхитительной любовницей • 49
- Путь мамы. Интервью с Асей Михайловой • 54
- Беспощадный целлюлит, или Кто виноват? • 58

Храм Человека

- До и После • 61
- Рядом со смертью • 69

Материальность мысли

- О мыслях и их судьбе • 72
- Сила мысли • 74
- Лучший день жизни • 78

И другое

- Крылатские забеги, или беги, «Конь-Огонь» • 14
- Ближе к телу! • 17
- Релаксация для счастливой жизни • 20
- Радость испытывать... • 22
- Евангелие от Тела (глава о курении) • 25
- Летний сон в феврале • 46

Тема радости и удовольствия, казавшаяся такой простой во время подготовки интервью, разделилась в итоге на два направления. Один из них связан с повседневной жизнью, её бедами и радостями. Другой подход — изотерический: о внутренней радости, о рае и аде, о вере.

В этом номере журнала мы публикуем первую часть интервью.

Лея Панова и Ольга Зеленко

Жить в радости и удовольствии

Интервью с основателем Школы йоги «Крылья совершенства» Георгием Богословским

НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК: Редакция смеет предположить, что жить в радости и удовольствии хотят все люди. Почему же у одних людей это получается гораздо лучше, чем у других?

ГЕОРГИЙ БОГОСЛОВСКИЙ: Потому, что люди разные. Их истории жизни разные. И хотя не все, потому, что для многих радость ассоциируется с добычей чего-нибудь для себя или получать много денег. Он не думает о радостях, не думает об удовольствиях. Удовольствие для него, как способ насытить свое Эго, свои амбиции. Деньгами ли, властью ли насытить. Удовольствие как не само состояние удовольствия, а как, наверное, мера потребления. Ты скушал много, галочку себе отметил: «Да». Или имеешь много власти: «Ага». А самого — именно состояния, внутреннего переживания, как удовольствия от хорошо сделанного дела. Поставил себе цель сделать дело — ты доволен и за людей, и за то, что сделал, — этого нет. Поэтому получается, что по-разному люди живут, и у кого-то есть удовольствие, назовем его истинное удовольствие, у кого-то нет. Или есть некое ложное, или попытка ложного удовольствия. Ложное — оно никогда не бывает довольно.

Оно всегда хочет еще. Скажем, Вы имеете миллиард долларов — Вам хочется еще. Вы имеете два миллиарда долларов — Вам хочется еще. И еще больше, еще больше, то есть никогда не можете удовлетвориться. Нет спокойствия: «Есть два миллиарда — и ладно». Затягивает.

НИ: А состояние творчества — это удовольствие? Или и здесь есть ложный компонент?

Г.Б.: Нет, почему? Творчество — оно может быть и в состоянии удовольствия в том числе. Когда человек сделал что-то хорошо, исполнил что-то хорошо, или же создал что-то хорошее. И наслаждается. *(Смеется.)*

НИ: В самом процессе, или потом?

Г.Б.: И в самом процессе, и потом. Потому что удовольствие — это же не только вот: сидишь сытый, живот вытираешь, да, мордочку вытираешь от жира стекающего. Нет. Это же одновременно и переживания, и страдания, могут быть и муки. Думаешь, что нарисовать, кого изобразить, как изобразить. Это всё некое состояние, в котором есть всё, и огорчение в том числе, и грусть, и страдание, и мука от того, что не понимаешь, что делать надо...

НИ: И это всё тоже удовольствие?

Г.Б.: И это тоже. Это всё творчество.

А творчество — удовольствие. (*Улыбается.*)

НИ: А почему бывает часто, что женщина живет, как загнанная лошадь? У неё много забот, она ничего не успевает, и радость уходит. То есть, у нее получается ложное удовольствие?

Г.Б.: А, ложное, видимо, усвоенное от мамы или от общества. Если мама была вечно в заботе: ей надо было и помыть, и постирать, и за одним ребенком посмотреть, и за вторым, и на работу успеть, и мужа обслужить. И если мужа нет, то искать мужа, или еще что-то.

НИ: Гонка... (*задумчиво*)

Г.Б.: Да, вечно в погоне. Гонка за чем-то. И дочка так же, в гонке за чем-то. К тому же, общественная мораль говорит, что женщина должна состояться. Должна быть семья, ребенок — если это всё есть, то всё в порядке. Если этого нет, она страдает. И есть люди, которые ну вот страдают, что чего-то нет. Ну непонятно зачем, но должен быть. И нет любимого, и, наверное, уже не будет никогда, и, вообще, она такая несчастная... Так может довести себя до самых разнообразных состояний, вплоть до самоубийства.

НИ: Ну и что ей можно сказать? Что, если забот действительно много: дети, муж, работа? Заботы, они же есть.

Г.Б.: Забот ровно столько, сколько мы себе сами создаем. А остальное — делать нечего, ну и покупаем себе что-нибудь. Как с козой.

Приходит еврей к раввину, говорит: «Слушай, семья, дети, замучился, ну просто не продохнуть». — «Ну, козу покупай себе». — «Зачем козу? Как?» — «Купи козу». — Ну, купил козу. А через месяц приходит и говорит: «О, равви, ужас. Тут еще и коза!» — «Ну, продай козу». — Продай козу. «Равви, спасибо, как хорошо!» Как здорово! От одной заботы освободился — уже счастье.

НИ: По сути получается, что человек должен просто радоваться от того, что он живет. Это базовый момент?

Г.Б.: Конечно. Радоваться от того, что он слышит этот мир, общается с ним, с этим миром во всех формах, и дальше зависит от него, что он ставит себе целью. Радость и удовольствие не от того, что ты имеешь, скажем, восемь яхт, а от всего: и когда не было этих яхт, когда ты в процессе находил эту яхту, когда плаваешь на этой яхте.

Удовольствие и радость в каждый момент своя. Радость, что нет мужа, радость, когда он есть, радость, когда его снова нет. Радостно, когда он умер, наконец-то. И сожаление о том, все-таки, что он ушел, и вместе с тем радость от того, что он ушел дальше. Всегда можно найти радость.

НИ: А вот если человек попал в аварию, покалечился, лицо изуродовано. Как здесь найти радость и удовольствие, если все образы, которые были ранее — рухнули? А жизнь продолжается.

Г.Б.: Ну, всегда в трагических каких-то таких моментах, когда ты там искалечен под действием чего-либо, всегда есть какая-то нотка. Но, вместе с тем, ты жив, и, значит, надо всё равно жить дальше. Может быть тот образ, когда у тебя было изумительное лицо, был очаровательным. Ну а сейчас стал не таким очаровательным. С другой стороны, можно конечно, отчаяться по этому случаю, но тогда это не будет иметь смысла. Ну и что? Ну, рыдай, лей слезы, чего будет? Ничего не изменится от этого, только станет еще хуже, глаза опухнут и так далее. Поэтому, опять же принимаем, как некую данность, что случилось с человеком как некий урок своего рода. Но у тебя еще осталась жизнь, ты еще будешь много делать.

НИ: Вот в таких экстремальных ситуациях или когда взрослые состоявшиеся люди понимают, что живут как-то не так, люди часто обращаются к богу в различных системах веры.

Г.Б.: Ну, в принципе у всех какая-то своя система веры есть. Какая-то внутренняя своя. Это уже общество пытается нам навязывать некую то искусственную форму. А так человек сам. Некие суеверные

понятия какие-то у него есть, может быть, какая-то своя внутренняя система веры, может быть даже и отрицание веры — так же вера, и научный подход, скажем, также вера, где основано всё на неких закономерностях. У каждого человека своя внутренняя какая-то вера есть, даже если это в рамках ортодоксальной системы веры, такой, как христианство. Христианство тоже неоднородно, есть масса разных направлений в рамках этого христианства. И каждый сопереживающий христианин, живущий в этой вере, верит по-своему. Христа по-своему ощущают, так как у каждого что-то своё есть. Так же как один бежит от смерти, да и не хочет об этом думать, второй наоборот, да, хочет об этом думать и понять, что там к чему и от чего. Один бежит от страха, а второй, от страха же, хочет разобраться. Причина одна, а способ восприятия разный.

НИ: Чтобы жить в радости и удовольствии, надо слушать и знать свои истинные желания, а не навязанные желания. Надо с этим разбираться?

Г.Б.: Да, даже, может быть и не разбираться, задача же не разбираться, а просто жить и радоваться.

НИ: Ну, а если вокруг одна серость?

Г.Б.: Да, это уже такие моменты исторические, и тяжелые, не простые. Когда с революцией, скажем, где рабочий класс взял власть в руки, да, образованная часть населения, которая не уехала за рубеж, по разным обстоятельствам, и осталась жива после всех репрессий, которые были, она всё равно с ненавистью относится к тому, что совершается в обществе. Есть в этом некое здоровое зерно, потому что видеть, как некие сокровенные вещи опускаются до неузнаваемости, где-то этот идиотизм сквозит во всем. Конечно, ничего в этом хорошего нет.

Даже и в наших занятиях, наших формах мы отмечаем, говорим, что, конечно, хорошо, что когда всё, о чем мы говорим, что обсуждается, накладывается на хорошую культурную базу. Конечно, хорошо. Но мы имеем в силу этих

исторических факторов опять же полный хаос, у человека этой культурной базы нет и, иногда, и образовательной-то базы иногда нет, поэтому у него в голове не пойми что творится. Ничего не понимает.

НИ: Такой человек легче радуется?

Г.Б.: Не радуется он, потому, что опять же, он живет этими разными заблуждениями какими-то, и боится оторваться от них. Потому что интуитивно ощущает: что-то им еще не охватывается. Конечно, можно сказать, ну, будь естественным, самим собой, тогда всё будет в порядке. *(Вздыхает.)* Но не дают. Общество не дает.

НИ: Но человек сам же себе не дает.

Г.Б.: И человек сам себе не дает. Да.

НИ: Получается, Радость и Удовольствие — это некие внутренние состояния, которые человек должен сам себе выработать.

Г.Б.: Да. До этого состояния он должен дойти, до него вырасти. А так он начинает: «Я хочу быть такая, как Маша, у неё большие сисечки, да, и фигурка такая! Вот хочу, как Маша быть». — «А зачем?» — «Не знаю, но хочу!» Потому, что на Машу внимания больше, и ей хочется внимания больше. Хотя, может быть, в своей форме она хороша, и внимание её не обойдет. Но этот страх, внушенный обществом, да, что тебе надо состояться, чтобы было внимание, он её гонит.

НИ: Надо принять установку, что мир Радостен и я живу радостно и счастливо?

Г.Б.: В мире есть всё — и радость, и счастье, а можно выбрать и не радость и несчастье. Можно выбрать любую форму. Можно выбрать форму: «С радостью относиться ко всему окружающему». Можно с ненавистью относиться ко всему окружающему. Можно гладить животное, собачку или кошечку, можно им хвосты резать и лапки рубить, и смотреть, что с ними будет. То есть мир дает вам такую возможность — пожалуйста! Состояться в любом — хочешь инквизитором быть — на здоровье.

Даже на почве радости и удовольствия можно построить инквизицию: «Ты не так радуешься! У тебя не то удовольствие. За это тебя надо на дыбу»... То есть «заморочиться» можно на любом, на чём за-хо-тим, на том и «заморочимся».

НИ: Три первых шага для достижения вот этой осознанности? (Общий смех.)
Для разгона...

Г.Б.: (Совершенно серьёзно) 1. Желание иметь радость и удовольствие.

2. Осознавать себя и свои желания и свои возможности, в том числе.

3. И, наконец, свести страх к минимуму, который всегда в общем-то с нами, по любым основаниям. Скажем, вы идёте возле дома, и вот крыса бежит — уже у кого-то страх возникает. В панике подскакивает, поднимает ноги и кричит: «Аааа!» Хотя бы, чтобы не было вот этого доведенного до состояния паники. Тогда есть шанс, что будем Радостны, и Удовольствие будет.

НИ: Мы сейчас говорили о взрослых людях, но у взрослых есть дети.

Г.Б.: Как ни странно.

НИ: Что говорить и как воспитывать детей, чтобы представления о ложной Радости, присущей обществу, свести к минимуму, и настроить их на получение истинной Радости в жизни?

Г.Б.: Ну, все вопросы, связанные с воспитанием, конечно сложны. И на них нет какого-то однозначного ответа. Естественно, маленький ребенок впитывает и всё, что вокруг, все состояния, что есть вокруг, вот, он впитывает и то, что получает от вас. Иногда он хочет сходить и в Макдоналдс, даже если эта пища и вредна, но ему любопытно, ему хочется и интересно. Но важно всегда, чтобы какое-то разумное согласие с одной стороны. И, вместе с тем, любой щенок должен свое место знать. Как и в животном мире, папа лев львенка иногда зубками возьмет и потрясет его, объясняя ему: «Слушай, не нагай, вообще. Не кусай за хвост». Потрясет, кинет его, он и успокаивается. Иногда надо и объяснить внятно. То есть всё равно ребенок, должен ощущать вашу силу. Иначе как?

НИ: Иначе начнется тревога.

Г.Б.: Конечно, он ощущает, что вот в этой силе и защита одновременно. Да, с одной

НИ: Ну, а как же достичь не замороженного состояния Радости?

Г.Б.: Вот мы к нему и идем... Пытаемся к нему идти, да, через осознанность в том числе, сознавать какие-то вещи.

стороны, ему не хочется, чтобы его в зубки взяли, вот так, и бросили туда. Не хочет. А с другой стороны, он понимает, что да, папа — Лев, лучше — не надо. И, вместе с тем, если опасность, он льнет к папе льву: папа лев, спасай, я не могу, боюсь. Поэтому, чтобы ребенок был счастлив, он должен знать, что есть папа лев, который, если надо укусит кого-нибудь, и если надо, и тебя самого, объяснив и лапками и зубками, что ты, щенок, не прав.

НИ: От папы льва защита. А от мамы львицы что?

Г.Б.: Молочко. Ха-ха. (Смеемся вместе.) Молочко. Еда и защита тоже. А когда они вместе, и львица, и лев, и льенок там скачет, то тогда мы получаем и радость и удовольствие, созерцая картину, когда льенок резвится, мама львица вокруг ходит смотрит, там нет никого, папа лев лежит, одним глазом смотрит, как там, кто что делает. Такая очень радостная картинка. Лужок такой зелененький, небо голубое.

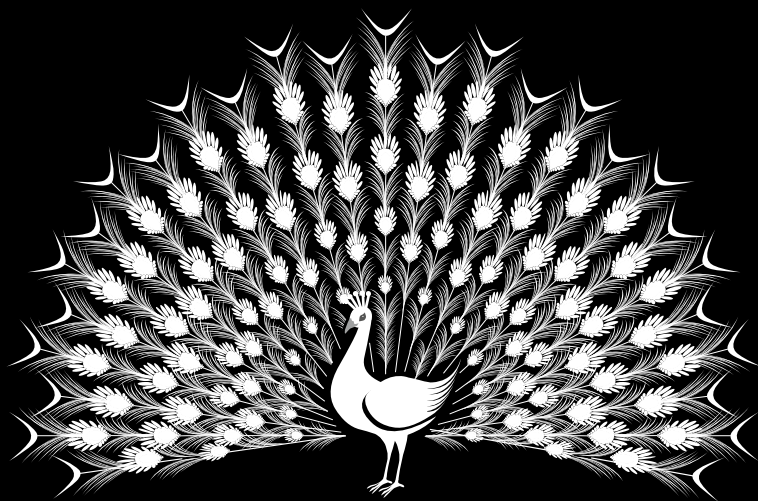
О чем задумались? Ищете Льва?

НИ: Очень эзотерическая картинка получается, если папа лев, это бог, льенок — человек, а мама львица — Земля. Спасибо за разговор.

ЭнергoСтиль



Энергия свободно течет
там, где есть Радость
и Удовольствие!



Г

руппа компаний ЭнергоСтиль создана в 2009 году с целью объединить производителей товаров и услуг нового поколения.

ЭнергоСтиль предлагает новый энергичный экологичный стиль жизни.

Жить в чистой среде, иметь позитивный взгляд на мир, взаимодействовать с окружающим пространством на основе уважения, приятия и взаимопонимания и быть ответственным за свои действия – вот естественная среда обитания для человека. Таким он в этот мир пришел изначально. Поэтому, возвращаясь к истокам, живя естественным образом, мы сохраним нашу прекрасную планету, чтобы жить на ней легко, радостно и с удовольствием.

В Группу компаний ЭнергоСтиль входят следующие компании:

- ✿ Туристическая корпорация «В мире фантазий»
- ✿ Центр йоги и психологии «Точка доступа»
- ✿ Компания «Время-деньги!»
- ✿ Детский сад «Ребятенок»

Информационную поддержку проекту оказывает журнал «Инфопоток».

Руководители компаний, входящих в Группу компаний ЭнергоСтиль, на страницах журнала делятся своими мыслями, что же такое ЭнергоСтиль для каждого из них.

ЭнергоСтиль для меня — пространство заботы и тепла, хорошо сделанной работы, защищенности и интереса. Это — пространство, куда хочется возвращаться и находить всегда что-то новое для себя: простой ли совет, возможность общения, методику ухода за собой, поездку в хорошей компании и многое другое. Это пространство, где можно не стесняясь задать любой вопрос и получить профессиональный ответ. Честность и дружелюбие, радость и позитив привлекают меня сюда. Если я хочу меняться, то мне — сюда, если я хочу быть счастливой, — то мне сюда, если я хочу понять глубину отношений и саму себя, то я могу черпать это в ЭнергоСтиле.

Шаг за шагом, меняя грусть на позитив, уныние на радость, отрицание на дружелюбие, обиду на понимание, мы создаем атмосферу ЭнергоСтиля. Меняя привычные стереотипы, мы приобретаем свободу мысли, души и поступков.

Меня привычные стереотипы, мы приобретаем свободу мысли, души и поступков.

Выбирая все самое лучшее, позитивное, качественное, полезное мы улучшаем качество жизни и самих себя.

Счастливым и позитивным быть полезно! Меняется пространство вокруг нас, энергия, не цепляясь ни за что, исцеляет и восстанавливает силы. Позитивные мысли и дело, сделанное с радостью и с удовольствием, приносят успех.

Живя в гармонии с самим собой и с природой, мы понимаем, что экологично то, что дается и делается с радостью и удовольствием. Природа щедро одаривает нас, если мы к ней относимся без насилия и с благодарностью.

ЭнергоСтиль — это начало большого радостного пути навстречу жизни и счастью!

Марина Саушкина,
руководитель Туристической корпорации «В мире фантазий»

Мой опыт говорит мне, что меняться можно только в конкретных действиях, не в длинных разговорах, а в конкретной заботе о людях и конкретных поступках.

Опыт привел меня к пониманию, что все мы очень разные и очень нужные, каждый на своем месте.

Объединившись, мы создадем пространство Любви и Жизни, такое нужное людям и нам самим.

ЭнергоСтиль — это объединение наших энергий в единый поток, это огромная животворящая сила, изменяющая Мир.

**Можно жить
с легкостью
и радостью и получать
удовольствие от всего
вокруг, потому что всё
в твоих руках.**

Для меня ЭнергоСтиль – Путь. Осознания себя, своего нового отношения к жизни и себя во взаимодействии с окружающими людьми и миром в целом. Путь принятия ответственности. Осознания, что я малюсенькая часть огромного мира, но очень важная его часть, которая при достижении внутренней гармонии встраивается в поток Жизни.

Есть нечто незримое, что передает нам Учитель, и что я также могу передать другим, если буду искренней в своем желании передать. Что это незримое? Это Энергия!

Энергия ЭнергоСтиля, Вкус радости и удовольствия от жизни.

**Татьяна Проскурина,
руководитель компании «Время-деньги!»**

ЭнергоСтиль – компания, предлагающая целостный подход к жизни человека, к его психическому, физическому и духовному состоянию.

ЭнергоСтиль может предложить все, в этом его преимущество. ЭнергоСтиль показывает, что с легкостью и радостью можно жить, получать удовольствие от всего вокруг, потому что все в твоих руках. Принимая и используя в своей жизни знания о материальности мысли, можно легко идти к желаемому, ведь все вокруг подхватывает твою идею, а готовность принять на себя ответственность и увидеть последствия, позволяют сделать правильный выбор. Энергия течет легко там, где нет блоков и барьеров в виде страха, неуверенности. Радость и легкость, принятие и уважение!

Хочу, чтобы ЭнергоСтиль стал ведущей компанией, силой, мощью, оплотом, движком для всех!

**Оксана Вараксина,
руководитель детского сада «Ребятёнок»**

**От влюбленности,
представления
о любви, до глубоких
чувств и Настоящей
Любви – целый
путь, на котором
все создается
и складывается
по крупицам и где
каждая мысль,
чувство и помысел
вносят значимый
вклад в будущее.**

Есть то, без чего жизнь невозможна. Это — Любовь!

Когда появляется ребенок на свет, Родитель может стать для него Учителем или назидателем! Любить его или делать вид, что любит. И создать атмосферу доверия, открытости, уважения, приятия, или, наоборот, страха, недоверия, злости, отстраненности. И ребенок усваивает эти качества через разные формы жизни: взаимоотношения, понимание границ и собственных особенностей, питание, воду, дыхание, образ мыслей родителей и значимых лиц, закономерности жизни. И в нашем мире, где нам приходится соприкасаться со всем, что в нем есть, дети (и взрослые в дальнейшем) чаще сталкиваются с действиями, чувствами, поведением, лишенными любви, как вне дома, так и внутри. Нравоучения становятся просто мертвыми правилами, если в основе нет приятия, уважения и любви! Еда становится не вкусной и не полезной, если готовят ее в раздраженном или обиженном состоянии. А вот продукты, выращенные в саду с любовью, вниманием, заботой дают свои всходы, пусть сначала и немногочисленные, но живые. Любящее отношение рождает доверие и приятие. И это не параграф в учебнике, который можно выучить на «5», а шаг к осознанию того, как каждая мысль рождает и приумножает определенные качества и действия. Особенно радостная мысль! Так и от влюбленности, представления о любви, до глубоких чувств и Настоящей Любви — целый путь, на котором все создается и складывается по крупицам и где каждая мысль, чувство и помысел вносят значимый вклад в будущее. В будущее наших отношений, в будущее наших детей, в будущее нашей Планеты!

Также и в природе. От растения до готового препарата — долгий путь.

Существуют такие хозяйства, где практикуется биодинамический способ выращивания растений. То есть это сад со здоровой экосистемой. И растения

и плоды, выращенные с Заботой, Любовью и Уважением к Природе в таком саду, дарят и полезные вещества, и энергию, и легкость. Состояние, которое не клонит ко сну, а возвращает силы! А растения, выращенные в таких условиях, из которых создаются косметические препараты и средства ухода за лицом и телом, возвращают нас к сути природы, к ее естественности. Для женщины, желающей сохранить красоту, оставляют право самой раскрыть свою женственность и красоту! И не только внешнюю. Такая косметика несет определенный посыл: уважение к природе своего тела, бережный уход за ним. А биопродукты — уважение к природе и сохранение Здоровья.

Я бы сказала об изысканности качества такого продукта, поскольку он не вмешивается в природу Человека, а созидает и помогает сохранить все самое лучшее! И это то, что является значимым качеством продукта!

Светлая мысль рождает энергию любви и радости! Энергия любви и радости дарит жизненную силу всему живому! Жизненная сила дает нам энергию творчества и рождает снова Радость, Любовь, Приятие и Доверие! И так дальше...

Для меня ЭнергоСтиль — это возможность привнести в мир частички радости, любви, понимания, уважения через собственную радость, воспитание детей, творчество, профессию, увлеченность. Это создание такого пространства, где чистые мысли рождают Новую Жизнь и желание жить в радости, удивляться и благодарить за то, что даруется каждому от Земли, Солнца, других людей и всего живого!

Это осознанное понимание, что мы все связаны друг с другом! И то, что собственными мыслями, отношением к миру, воспитанию, всему живому мы создаем собственный Мир! Это Стиль Жизни, который подразумевает уважительное отношение ко всему, с любовью, радостью и заботой, вниманием и благодарностью!

**Ирина Эс, руководитель Центра йоги
и психологии «Точка доступа»**

«Ребятёнок»

В просторной уютной московской квартире расположился частный детский садик «Ребятёнок». Руководит им профессиональный педагог и опытный психолог Оксана Вараксина. Среди своих многочисленных забот она смогла уделить нам время и рассказать о своем детище.

ОКСАНА ВАРАКСИНА: Детский сад «Ребятёнок» фактически открылся 10 августа 2011 года, когда появилось помещение. Официальное открытие планировалось позже. Но пришла Майечка, и всё началось, закрутилось, завертелось. Ей еще не было двух лет. А маме срочно нужно было выходить на работу. «Песни» она нам пела, конечно. Ну, ничего, потом всё встало на свои места.

НИ: Она уже разговаривала?

О.В.: Да, она разговаривала, она вообще очень смышленная девочка. Главное здесь — эмоциональный момент. У ребенка сложилась непростая ситуация: они переехали из Питера, съемная квартира, новое окружение, плюс разлука с мамой. Зато сейчас Майя приходит и другие песни

поет. Знает наизусть Чуковского, танцует и умело держит кисточку в руках. Когда приводили новых деток, она всем показывала у кого где какие крючочки, у кого какие полотенчики, у кого какие горшки, где мы спим, где мы едим — она делала полную экскурсию по саду.

НИ: Оксана, в вашем доме, в другом торце — муниципальный детский садик, а у тебя частный. В чем смысл частного детского садика?

О.В.: Есть кардинальная разница во всем: в отношении, в философии, в изначальном подходе к детям, в количестве детей в группе — абсолютно во всем, То есть, это принципиально другой садик, и радуется, что многие родители это понимают.



НИ: Сейчас много частных школ и детских садов. Уменьшить число детей в классе или группе — это легко. Нужны ли при этом особенные принципы в подходе?

О.В.: Конечно. У меня изначально была потребность помочь не только детям, но и родителям. «Ребятёнок» появился не просто так — это детский сад от нашей Школы йоги Крылья Совершенства. Георгий Леонидович «вдохнул» в него жизнь и всё сложилось. Философия сада и отношение к детям основаны на трех законах: мысль материальна, все вокруг живое, каждый в ответе за все. Мы хотим, чтобы дети были целостной личностью. Мы хотим научить детей понимать, что они делают, как они это делают, для чего они это делают, то есть, научить их жить осознанно. Жить в позитиве, с радостью и удовольствием заниматься любым делом. С ответственностью относиться к окружающему миру, природе, чтобы жить в чистом мире. И когда я лично, как психолог, столкнулась с тем, что родители, приводя детей, просят: «Сделайте с ним что-нибудь», или еще «лучшая» формулировка: «Сделайте так, чтобы ребёнок хотел учиться, слушаться маму-папу, не грубил и любил читать классику» — я осознала, что большинство из них действительно не знают, как воспитывать детей — будь то отсутствие знаний, опыта или умений. Поэтому, наша задача: помочь родителям услышать своих детей, и создать для них хорошие условия с индивидуальным подходом, с уважением к их личности. Наши дети — это дети, которые растут в атмосфере любви, принятия, мы с ними разговариваем, объясняем все ситуации, разбираем все конфликты, если они у нас появляются, мы всё проговариваем.

Уделяя больше времени каждому ребенку, любой взрослый несет свое мировоззрение, — и тут как раз выступает на первый план личность педагога. Невозможно быть одним и нести совершенно другие принципы.

НИ: А как ты подбираешь педагогов?

О.В.: Люди приходят сами. Мне везет на хороших людей — это действительно так. К нам приходят не случайно, это люди с высшим педагогическим или психологическим образованием. Как правило, это те энтузиасты, кто по-настоящему любит детей и умеет с ними общаться, учить, создавать и придумывать для них праздники, ведь мы не копируем сценарии других детских садов, учреждений, и это понятно. У нас своя идеология, свое понимание, свое виденье. Мы придумываем все сами. С одной стороны навыки помогают.



У меня первое образование педагогическое, я работала с детьми, я работала в школе и работала в педагогическом коллективе. И четко вижу и понимаю, что учителем не становятся. Учителем, воспитателем, человеком, работающим с детьми, нужно родиться. Поэтому навык — это хорошо, это замечательно, в твоём запасе есть игры, шутки — прибаутки, умение что-то делать своими руками, это пригождается. Но, по большому счету, само отношение, подход к воспитанию... Я даже не сказала бы к воспитанию, мы просто идем рядом с детьми, помогая увидеть какие — то ситуации, что-то понять, что-то почувствовать. Слово «воспитание» мне не очень нравится.



НИ: Как вы взаимодействуете с родителями? Обычно, запыхавшийся родитель утром отдает ребенка, а вечером так же быстро забирает, спеша по своим делам...

О.В.: Да-да... тема для нас насущна и актуальна. У нас есть преимущество по сравнению с муниципальными детскими садами — проводим довольно часто родительские собрания, есть родительский клуб и мы открыты к общению с родителями. Они об этом знают и приходят со своими вопросами не только по отношению к детям, но и с ситуациями в семье, взаимоотношениями между мамой и папой, бабушкой и дедушкой. Они включаются, заранее заинтересованы в том, чем их дети дышат, что делают, как они это делают. И на наших замечательных утренниках мы все делаем вместе, и родители с удовольствием и всегда с благодарностью, с радостью, с нами пляшут, рисуют, поют.

НИ: Пока в твоём садике детишки маленькие, и речь о подготовке к школе не идет?

О.В.: У нас группы разных возрастов. Мы включаем как развивающие игры, так и подготовку к школе. Но, акцент в нашем саду мы, безусловно, делаем на развитие не только интеллектуальное, но и телесное. Наша психика очень тесно взаимосвязана с телом, а мысли материальны.

НИ: Как ты относишься к методикам воспитания, существующим сегодня в мире? Чувствуется по твоим рассказам, что у тебя вырабатывается некий свой метод.

О.В.: Сколько бы ни было методик, в каждой есть свои плюсы и минусы, поэтому в чистом виде ничего я бы не хотела применять. Наш сад сейчас в процессе формирования методики, в которую мы привносим свою философию и подход. А танцевально-хореографическое направление — хороший плацдарм для дальнейшего развития. **НИ**



Верю, что те, кто берет в руки журнал «Надежный источник», сознательно или подсознательно, ищет в жизни надежности. Если я напишу, что родился 26 января 1970 года, закончил среднюю школу, закончил Бауманский университет с профессией проектировщик летательных аппаратов, далее работал в строительстве, попутно родил (или некоторым образом приложился к этому) двоих детей, разочаровался в профессии строителя (или, точнее, во взаимоотношениях в этом бизнесе) и занимался продажей косметики, разочаровался в институте брака (точнее, конечно, в своем варианте этого процесса), в конце концов, пришел к вопросу – в чем смысл жизни, то можно ли сказать, что все это НАДЕЖНО? Наверное, нет, если бы все так и осталось вопросом без ответа... Но в моем случае, это несомненно ДА! По той причине, что вопрос этот привел меня к Учителю! А точнее, наверное, Учитель ждал, пока этот вопрос созреет и наберет силу, чтобы дать на него ответ и повести к осмыслению этого ответа. Ведь смысл жизни в самой жизни. С этой простой и не простой мысли начался мой путь в знания о йоге. Произошло это семь лет назад... И вот теперь, я не только сам иду по этому пути, но и имею честь давать возможность узнать об этом знании другим ищущим надежности. Потому что сейчас я верю и знаю, что самое НАДЕЖНОЕ в жизни это ВЕРА В УЧИТЕЛЯ и знание о настоящей йоге, которые нам дает УЧИТЕЛЬ. С уважением и благодарностью ко всем, Яфар.



КРЫЛАТСКИЕ заБЕГИ, или БЕГИ, «КОНЬ-ОГОНЬ»

Дыхание ровное, спокойное, ритмичное... приблизительно как у коня, который мчится галопом навстречу ветру, освежающему моросящему дождю и новым встречам со своими бесконечными возможностями...

Никогда бы не подумал, что ощутить себя конем так не сложно и так прикольно, если бы не пробежки по Крылатским холмам ранним воскресным утром. Какое счастье, что жизнь так не предсказуема в своих вариациях на тему «Что же ты еще можешь, дружок?»

Оказывается, достаточно пробежать 12 километров по холмам, без остановок, без чая, кофе и прочих радостей жизни и, расслабившись на финише с высокими мыслями от гордости за то, что ты смог, ты сделал это, не сломался и не поддался искушению перейти на шаг или перевести дух, не принял своих оправданий о неудобной обуви или активного отдыха с друзьями накануне, когда наслаждаешься заслуженным отдыхом, выжимая насквозь мокрую одежду, когда смотришь туда, откуда прибежал, и ждешь стартовавшего вместе с тобой товарища, прикидывая, насколько обогнал бывшего спортсмена по бегу и, не видя его минуту, две, три, пять, десять, пятнадцать..., чтобы понять всю прелесть оздоровительного бега!

Начинаешь медленно, но верно понимать, что что-то не так... Постепенно вспоминаешь, что товарищ-то первый раз на этой трассе. Что товарищ-то без мобилы, без денег, без каких-либо ориентиров, что не договорились о таком вот форс-мажоре и что он — женщина, в конце концов, и как поступит, если собьется с пути истинного — будет искать финиш или вернется к старту, где стоит машина, — неизвестно никому. А между стартом и финишем два километра, между прочим... Вот тебе, бабушка, и юрьев день... Что тут скажешь? Да ничего! Надо либо ждать, либо идти на старт, в надежде, что она поступит так же.

Выбираю идти на старт и, если там бегуны моей нет, то сесть в машину и мчаться ловить на финише. О других вариантах развития событий думать не хотелось...

Пошел. Чую, медленно это как-то происходит — приближение моего тела к стартовой черте. Ноги ватные, дыхание после нормальной нагрузки — в общем — все шикарно!

Не знаю, какими мозгами я думал и почему решил сделать то, что сделал в следующее мгновение, но тело мое решило перемещаться так быстро, как только оно

может, ведь надо застать там того, кто возможно еще там...

И я побежал. Интересное, оказывается, дело — бежать с полной выкладкой два километра после 12-ти километров по холмам! Всем от души советую попробовать, потому что только в таких ситуациях внутренний диалог превращается в митинг.

Бегу, ноги уже не чувствуются, останавливаться не хочу, чтобы темп не сбивать, мысль, что сейчас упаду без сил, все сильнее...

Так дальше продолжаться не может — что делать, что делать, что делать? Шлепки ног по асфальту и капель дождя по лицу создали ритм, который явил мне образ... паровоза! Я тут же ухватился за него, как за спасительную соломинку. Представил, что руки мои как рычаги, толкающие колеса, а стопы — фрагменты колес. И поехал! И поехал! Ту-ту!!!

Хорошо, что сигнала не было!!! А то, если бы посигналил — тут бы меня прохожие в психушку и определили бы!

Но недолго музыка играла — то ли уголь кончался, то ли все же я сильно устал... Ну нет, думаю, йоги не сдаются! И пришел мне на помощь прекрасный образ — сильного, не знающего усталости и жалости к себе коня! Я почувствовал, как налились мои ноги, как окрепла от стальных мышц

грудь, как из ноздрей повалил жар, превращающий в пар капли воды, не давая им долететь до разгоряченного тела...

Конь-огонь, да и только!

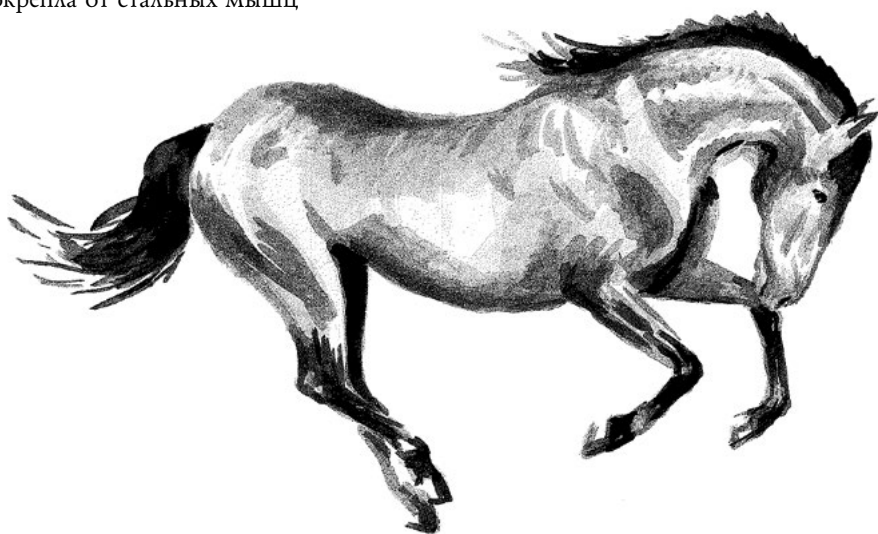
И так я вошел в этот образ, что от усталости не осталось и следа! Ну не вяжется как-то: конь — и вдруг остановился, не добежав до цели. Да и цель тут не при чем! Бежать и наслаждаться процессом: сильным дыханием, игрой мышц, пьянящей свободой — это и есть цель! Это даже не цель — это СПОСОБ ЖИТЬ!

Вот такой забег получился!

Вот такая медитация на произвольную тему, данной самой жизнью, а точнее — ШКОЛОЙ!

Приходите к нам побегать, граждане дороги! Приводите своих коней, ведь путь наш длинный и ооочень, **ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНЫЙ!!!**

На том заканчиваю, так как принесли овес в конюшню... Всем иго-го! **НИ**



Ближе к телу!

Ближе к телу! — восклицаем мы, расстелив на полу свежепуленный коврик для занятий йогой. Похвальное рвение. Однако вспомним для начала, что означает это слово — йога. Единство, единение. Практиковать йогу — это значит работать над приведением в единое целое того, что в нашей жизни оказалось разрозненным, разделённым. И это не какая-то отвлечённая философия, а то, что касается каждого самым непосредственным образом. Все наши глобальные и частные проблемы, беды, болезни, недовольство жизнью — это та самая разделённость — на разных уровнях, в разных обстоятельствах. Разделённость желаемого и действительного, стремлений и страхов, эмоций и разума, ожиданий и свершений. Иногда достаточно уже осознать эту разделённость в конкретных обстоятельствах, чтобы преодолеть её на частном уровне и решить проблему. В других же случаях необходимо постепенно, упорно, шаг за шагом, используя разные методы, преодолевая сопротивление как внешнего мира, так и собственного тела и собственного сознания, двигаться к цели — объединению своих мыслей, желаний, эмоций, возможностей, проявлений — и построению собственной, никем не навязанной, судьбы. Это и есть йога.

Поэтому для начала примем как медицинский факт, что наше физическое тело существует не само по себе. С одной стороны, оно образует — пока жив человек — неразрывную связь с сознанием и всеми его функциями — мыслями, чувствами,

эмоциями; и невозможно добиться серьёзных результатов в работе с телом, не обращая внимания на работу сознания. С другой стороны — как биологический организм наше тело встроено в общую биосистему Земли и существует по законам всего живого, рождаясь, развиваясь и умирая, в свой срок давая жизнь новому, подвергаясь воздействию среды и, в свою очередь, влияя на неё; и для обеспечения долгой, яркой и полнокровной жизни телу необходимы естественные условия существования: здоровое питание, разносторонняя физическая активность, поддержание здоровой и чистой среды — как внешней, так и внутренней. И, наконец, наше тело — энергетическая система, вплетённая в энергетическую структуру Вселенной, получающая, преобразующая и отдающая разные виды энергии, и от правильного и эффективного функционирования нашей энергетики (что, в свою очередь, достигается работой и с телом, и с сознанием) зависят возможности организма, его здоровье и долголетие. Кроме того, есть ещё немаловажный аспект функционирования тела. Все мы — *Homo sapiens* — существа, обладающие свободой воли и имеющие возможность выбора в своих действиях, решениях, мыслях (хотя зачастую предпочитающие действовать бездумно, на автомате — но это всё равно наш выбор) — имеем и последствия своего совокупного выбора (то есть морального стержня) в виде тех или иных характеристик энергетической структуры, и это также отражается на телесном уровне.

И вот, осознав, что работа с телом — это не просто манипуляции с мышцами, костями и связками и что для продвижения по пути йоги необходимо учитывать все аспекты этой сложной системы взаимодействий, с полным правом возгласим: «Ближе телу!» — и займёмся оным.

Прежде всего, проснувшись рано-рано, чтобы застать самые ранние и свежие утренние энергии природы (для чего накануне перед сном даём себе мысленную установку — проснуться в заданное время), не нежимся в постели, искушая судьбу (ну ещё 5–7–10–20 минут...), а, собрав весь свой энтузиазм, героически встаём.

Очень важно перед занятиями настроиться на позитивную волну, принять себя и окружающий мир, ощутить душевный подъём. Если мы находимся в состоянии уныния, подавленности, гнева, злости — занятия не принесут нам пользы. Более того, получаемая в результате работы дополнительная энергия лишь усилит разрушающее действие негативных эмоций. Поэтому, если подобное состояние нас вдруг постигло, стараемся от него освободиться и настроиться на положительный лад. Иногда для этого достаточно — даже через силу, чисто механически — улыбнуться, и нервная система «подтянет» под нашу вымученную улыбку душевное состояние.

Другой способ настроя — образный — состоит в том, что мы представляем себе (визуализируем) какой-либо образ, вызывающий у нас положительные эмоции. Чем ярче образ — тем эффективнее результат, тем сильнее изменится состояние. Единственное предостережение — не стоит использовать образ конкретного человека, так как это будет вторжением в чужую энергетическую систему, что может повредить и ему, и вам.

Третий способ — словесный. Произнесём несколько раз — про себя или вслух — словесную команду, чёткую и конкретную установку на уход негативных состояний и переход к положительному настрою. Желательно подкрепить словесную команду и образной составляющей — любым удобным образом, иллюстрирующим действие команды. Например, уход негативного состояния можно представить в виде исходящего с выдыхаемым воздухом чёрного дыма, а наполнение положительными энергиями — в виде потоков света, омывающих и заполняющих тело.

T

ак, не успев взяться непосредственно за тело, мы уже углубились в работу с сознанием. Да, это отличает йоговский подход к телесным практикам как к комплексным действиям, направленным на все аспекты единого человеческого существа. Упомянутые же способы настроя — через тело, через образ и через слово — мы будем использовать как методы работы с сознанием во всех формах телесных практик, причём возможно — и во многих случаях наиболее эффективно — одновременное сочетание этих методов.

Хорошо подобную настройку на позитивное состояние выполнять как ежеутренний ритуал, посвятив этому необходимое время — без спешки, по ощущениям. Можно настраиваться сидя в удобной позе, расслабившись и закрыв глаза; или, возможно, ваше тело потребует какого-либо движения — не ограничивайте себя, экспериментируйте — найдите свой индивидуальный ритуал настройки.

И теперь, заполненные позитивом под завязку, бодро шлёпаем в ванную (к умывальнику, ручью, арыку, водопаду, личный бассейн тоже подойдёт) — проводить очистительные практики.

Очистительные практики

Без регулярной очистки организма трудно ждать существенной пользы и от других методов йоги. Очистительные практики избавляют от загрязнений и токсинов, накопившихся в нашем теле на протяжении всей жизни. Обновляются и восстанавливаются тканевые клетки, образуются миллионы новых клеток. Все ткани организма пропорционально развиваются, повышаются умственные способности, кровообращение, дыхание, пищеварение и все другие произвольные процессы человеческого организма становятся гармоничными, просветляется память и мышление. Но важно помнить, что без перехода на правильное питание сами по себе очистительные процедуры носят исключительно косметический характер.

Ежедневно утром выполняются:

- чистки зубов, языка;
- очищение носоглотки катетером и водой из чайника;
- очищение глаз водой;
- контрастный душ;
- энергетический массаж всего тела.

Еженедельно выполняется чистка желудка. Чтобы запустить очищение желудочно-кишечного тракта рекомендуем начать с 40-дневного очищения желудка водой. Затем раз в неделю необходимо продолжать очищение желудка. Если вы начинающий йог, то водой. Если уже опытный практикующий, то или бинтом или с помощью зонда, меняя эти способы через неделю.

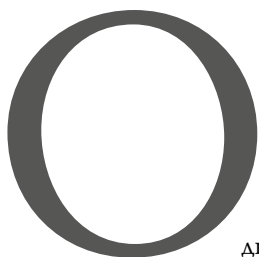
Ежемесячно очищают тело с помощью 3-дневного голодания.

Раз в три месяца выполняют 7-дневное голодание. **НИ**

В рижском «**Центре духовного совершенствования человека**» на базе духовной практики разработана уникальная оздоровительная методика «Смехотерапии и глубокой релаксации», направленная на глубокое очищение, укрепление и оздоровление всего организма в целом и особенно нервной системы.

Андрей Башун,
Инструктор курса «Смехотерапии и глубокой релаксации»,
обучающийся в «Центре духовного совершенствования человека» в Риге.
Материал для этой статьи взят из лекций духовного учителя Генадия Гивина

Релаксация для счастливой жизни



Одним из последствий современного напряженного ритма жизни в нашем обществе является стрессовые нагрузки и переутомление. К сожалению, стресс стал нормой жизни для большинства людей. Когда же тело и ум человека перегружены, эффективность его деятельности значительно уменьшается.

Ритмы жизни, питание, работа, различные развлечения мешают человеку успокоиться и расслабиться. Даже отдыхая, он тратит много энергии на напряжения, в которых нет необходимости.

Таким образом, значительная часть энергии тратится бесполезно!

Первое – это постоянное физическое напряжение. Больше энергии тратится на поддержании мускулов в состоянии готовности к работе, чем на ее выполнение. А посмотрите, как ходят многие люди – плечи приподняты, напряжены, спина сутулая. Даже когда сидят, мышцы плеч, рук, ног, спины и живота напряжены без всякой на то причины.

Второе – любая чрезмерная эмоция (и положительная и отрицательная) разрушает организм. Порой, за несколько минут гнева, человек тратит энергии больше, чем на физическую работу в течение целого дня. И ни витамины, ни сбалансированные диеты не решат проблему восстановления организма полностью.

Третье – умственное напряжение. В этом случае потерю энергии можно сравнить с утечкой воды из резервуара с плохо закрытым краном, из которого часами выливается вода. Возбуждённый ум главный «пожиратель» энергии в организме.

Уметь сберечь и правильно расходовать энергию, уметь естественным путём заряжать тело свежей энергией во время отдыха — в этом и состоит цель овладения искусством релаксации.

Умственно-эмоциональные напряжения, вызванные излишними тревогами, беспокойствами и тому подобное отнимают у человека значительно больше энергии, чем физическое напряжение. Поэтому физическое расслабление, несмотря на его важность, лишь небольшая часть дела. Так как в деятельности организма самой значимой является деятельность ума, то значит и расслабление (успокоение) и отдых в первую очередь необходимы уму.

К тому же, в отдыхе так же нуждаются внутренние органы: сердце, печень, лёгкие и так далее, а человек не способен контролировать их работу, и не знает, как их расслабить. Это может сделать только сама природа нашего организма, когда ум спокоен. Яркий пример тому — сон. Во сне ум затихает и не мешает природе расслаблять и насыщать энергией внутренние органы. Возникает вопрос — как этого добиться в активности и помочь своей природе справляться с возрастающими жизненными нагрузками?

Сам себя ум успокоить не может — попробуйте одной мыслью вытеснить другую. Вы просто будете плодить новые мысли и в итоге только ещё больше устанете. Развить способность ума оставаться ясным и спокойным, использовать его полный потенциал всегда, даже при самой суматошной деятельности, позволяет самая простая и естественная умственная практика — медитация. Во время медитации ум успокаивается, погружается в глубину тишины и спокойствия, и организм получает глубокий отдых и расслабление. А за главным (душевым и умственным успокоением) сразу же следует всё остальное — успокаивается психоэмоциональная деятельность, нервная система и тело (физиология), и состояние это полностью осознанное.

Освободившаяся энергия сразу же направляется природой в самые слабые места организма, очищает, восстанавливает и укрепляет их. Чтобы быстрее вывести из организма накопленные шлаки и токсины, в помощь даются специальные физические и дыхательные упражнения. Это комплексы упражнений с обязательной определенной последовательностью их выполнения.

*Умственно-
эмоциональные
напряжения, вызванные
излишними тревогами,
беспокойствами
отнимают у человека
значительно больше
энергии, чем физическое
напряжение.*

Когда ум успокаивается, то естественно возрастают его творческое начало и возможности. Самый глубокий уровень успокоения и затихания ума — это безграничный источник чистой энергии, творчества и разума, тот же, что и источник беспредельного творчества самой природы. А это означает, что так человек может привнести безграничное творчество и энергию природы в свою собственную жизнь.

Медитация и релаксация не заканчиваются на самих себе — напротив, это только средство подготовки человека к дальнейшей деятельности, чтобы жить и творить полнее, быть счастливым и делиться этим с другими, чтобы пользы и толку от него людям и ему самому было больше. **НИ**

«Помни о смерти — и не бойся жить!» — так я обозначила для себя свою внутреннюю исследовательскую задачу. Да еще занявшись своим психологическим образованием, углубилась в такие застойные «дебри» собственного сознания, не разгрузив которые, недостойно куда-то двигаться дальше на пути духовного роста. С таким же количеством страхов, пришлось столкнуться! И их природа имела глубокие корни, вытаскивать которые в одиночку очень тяжело и не всегда под силу даже с 20-летним стажем в Йоге.

По этому, предлагаю наострить свою осознанность в исследовании этой темы. Может оказаться, что любое проявление страха, хоть мало-мальски нами ухваченное, даст нам доступ к закрытой и важной для нас информации о себе...

И мы же говорим «испытывать страх» так же, как и «испытывать радость»...

Радость испытывать...

Радость принадлежит к кругу позитивных телесных ощущений; она не присуща разуму и не является умственным чувством. Мы не в состоянии заставить свой разум испытывать радость. Все позитивные телесные ощущения начинаются с некоторого исходного состояния, которое может быть описано как «хорошее». Его противоположность — когда человек чувствует себя «плохо», означает, что вместо позитивного возбуждения у него за счет чувства страха, отчаяния или вины имеет место противоположное, негативное возбуждение.

Если страх и отчаяние слишком велики, то они полностью подавляют все другие

чувства, наше тело цепенеет, становясь онемевшим или безжизненным. Когда чувства совершенно подавлены, человек теряет способность чувствовать, погружаясь в депрессию. С другой стороны: исходя из ощущений хорошего самочувствия, когда, постепенно нарастая, волны приятного возбуждения начинают пронизывать все тело, заставляя энергично циркулировать кровь, и тем самым стимулируя нашу телесную живость, — тогда у нас появляется физическая основа, чтобы иметь возможность испытывать радость. Когда радость переполняет все существо, она переходит в экстаз.

Такое переживание вдохновляется многими религиозными практиками. В религии это связывается с тем, что человек веряет себя Всевышнему, и признает бога и его милость. На древнееврейском языке слово «радость» звучит как «гул» (слово «гульба» того же происхождения). Первоначальный смысл слова — «кружиться волчком под влиянием сильной эмоции». Это слово псалмопевец применяет для описания Бога, вращающегося в выражении величественного восторга. В христианстве: пребывать в единении с Господом — это значит испытывать радость.

Немецкий поэт Фридрих Шиллер в своей оде «К Радости» пишет: «Она была выкроена из божественного пламени силой, которая взяла для этого благого дела цветок, только что распустившийся из бутона, добавила к нему огня, взятого от солнца в небесах, и породила сферы путем вращения безграничного эфира. А такое создание, как человек, особенно чувствительно к божественному огню нашего светила, дающему движущий импульс тому безостановочному коловращению, тому танцу, имя которому жизнь».

всеобъемлющего и безостановочного процесса жизни, в осознании всех наших сил и возможностей... Лишь тот постиг окончательную истину, кому ведомо, что весь мир, вся вселенная — творение радости».

Где-то очень глубоко внутри каждого из нас сидит ребенок, который был в свое время невинен и свободен и который знал, что дарованная ему жизнь — это одновременно и дарованная ему радость.

Маленькие дети обычно целиком открыты чувству радости. От радости они прыгают и скачут в самом буквальном смысле. Точно также ведет себя молодняк самых разных животных, который взбрыкивает всеми четырьмя конечностями и носится взад и вперед в радостном и непринужденном приятии жизни. И детям не нужен для радости особый повод. Едва ли удастся увидеть человека зрелого или пожилого возраста, чувствующего себя подобным образом. Взрослые люди ближе всего подходят к этому состоянию в тот момент, когда танцуют. По этой причине танцы испокон веков считаются самым естественным занятием при различного рода радостных событиях.

*Если страх и отчаяние слишком велики, то они
полностью подавляют все другие чувства,
наше тело цепенеет, становясь онемевшим
или безжизненным.*

Рабиндранат Тагор говорит о радости как о естественном природном процессе: «Принуждение вовсе не является окончательным взыванием к человеку, а вот радость является, и радость присутствует везде. Она — в зеленом ковре травы, устилающем землю, в голубой безмятежности неба, в не ведающем усталости роскошестве весны, в молчаливой воздержанности зимы, в буйной плоти, которая делает живой нашу телесную оболочку, в идеальной уравновешенности и гармонии человеческого облика — благородного и возвышенного — перед лицом

Каким образом человек теряет эту изначально дарованную способность переживания жизни? На примере истории об Адаме и Еве в Библии подробно описывается, как они, вкусив плод с древа познания, потеряли свою невинность и чувство радости. Перед тем как вкусить этот запретный плод, они жили в состоянии блаженства в садах Эдема, как живые существа среди других существ, следуя естественным и инстинктивным импульсам и побуждениям, исходящим от их тел. Съев запретное яблоко, они узнали разницу между правильным

и ошибочным, между добром и злом. Они увидели, что ходят обнаженными. Поскольку им стало стыдно, то они прикрыли свою наготу, а потом скрылись от Бога, почувствовав себя виноватыми.

Библейская аллегория раскрывает, как человек приходит к самопознанию. Запретное знание оказалось осознанием сексуальности. Всякое иное живое существо, кроме человека, пребывает обнаженным, но ни одно из них не чувствует при этом стыда. Все прочие живые существа сексуальны, но сами они не осознают своей сексуальности. Именно такого рода самопознание лишает сексуальность её естественности и спонтанности и тем самым лишает человека изначально присущей ему невинности. Потеря же невинности порождает ощущение виновности и ведет к чувству вины, которое разрушает радость.

Такой следственный механизм удерживает то, через что проходит каждая человеческая личность в процессе приобщения к так называемой культуре. На основе этой механики в нашу психику входят отрицания, отторжения и подавления. Так обозначаются самые первые запреты на свободу и невинность. Первичные ограничения начинают медленно и верно на всех уровнях человеческого существа

плодить страхи, которые в конечном итоге и начинают управлять нашей жизнью.

Итак, возвращаясь к нашему первоначальному заявлению о радости, как о позитивном чувстве, мы «с радостью» можем утверждать, что радость есть энергетическая суть нашего телесного проявления. «Не радоваться» — равнозначно тому, что «не жить». Никто, кроме нас самих, не может нам запретить или лишить нас этого чувства. И хоть поиски смысла лежат в природе нашего разума, те, кто ориентирован на радость, находят смысл в жизненных установках и поведении, способствующих обретению радости.

Чувствительность, как способность улавливать различные тонкие оттенки и выражения связанные с жизнью — вот свойство по-настоящему живого человека. Когда мы утрачиваем свою чувствительность, то умерщвляем себя. А если мы не являемся чувствительными к себе, то заведомо не можем быть чувствительными к другим. Такого рода чувствительность зависит от внутренней умиротворенности, берущей свое начало в отсутствии борьбы, равно как и чрезмерных усилий. Именно эти ценности придают жизни ее подлинный смысл, поскольку все они относятся к числу свойств, способствующих обретению РАДОСТИ. **НИ**

Где-то очень глубоко внутри каждого из нас сидит ребенок, который был в свое время невинен и свободен и который знал, что дарованная ему жизнь — это одновременно и дарованная ему радость

Евангелие от Тела

(глава о курении)

Вы, кому уже пора — мужчины, осознающие своё нормальное продуктивное будущее без слабых нервов с подачи «табачка», и женщины, кому уже понятно, как минимум, что к вашим «ароматным» губам не всем хочется прикасаться, а также **ВСЕ** разумные люди, кому уже видятся большие (как минимум) ноги и (как максимум) сами понимаете что — друзья! Собираемся с мыслями и бросаем курить за 7 недель.

Странно, но если хорошенько прислушаться к атмосфере вокруг, то слышится, что Курение выполнило свою историческую задачу и должно исчезнуть из нашей теперешней жизни — люди уже другие.

Ваш помощник — Тело

Не хочется говорить о вреде курения, призывать бросить.

Не хочется убеждать Вас, взрослого человека, в том, что и так понятно — курение реально губит и является причинно банального исхода жизни.

Что ж, если человек делает такой выбор, пусть — его личное дело курить или не курить.

Хочется поговорить по душам, как за чашкой чая, о жизни — прекрасной и интересной, о Телe — добром нашем помощнике на Пути из пункта **А** в пункт **Б**.

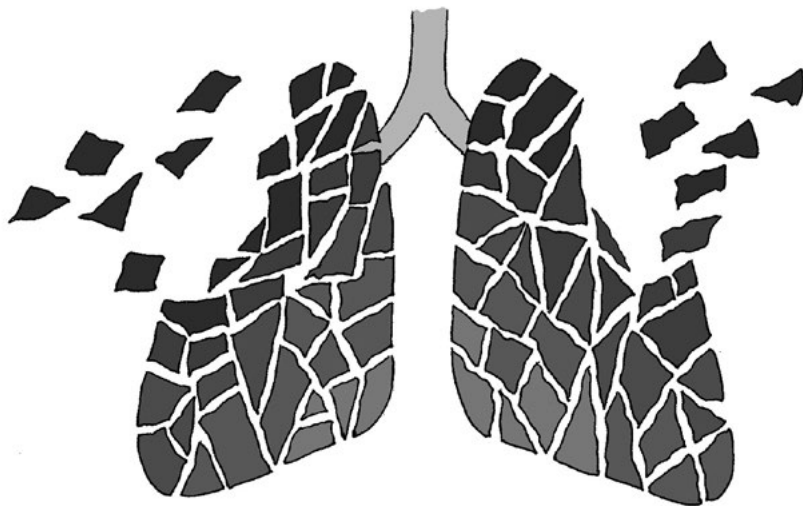
Предлагаю присвоить здесь Курению другой статус — назовём его союзником и научным руководителем, делающим для нас что-то большое и определённо полезное. О чём это? А вот о чём.

Отнесёмся к курению как к зеркалу, показывающему Вам Ваши же слабые места, так как закуриваете-то Вы не просто так, а «по поводу». И «кто» требует сигарету? — именно это Ваше **Слабое место**.

Говоря о **Слабом месте**, будем иметь в виду не вообще какую-то слабость, а отдельный момент, связанный с телом и Вашим реагированием на конкретную повторяющуюся ситуацию.

Наше Тело живёт своей собственной жизнью, отдельно от нас: само мыслит, само усваивает жизненный опыт, само ищет для хозяина способы решения разных проблем, само часто знает, что лучше и эффективнее выбрать для движения и прогресса Вас как духовной личности.

И здесь, в вопросе курения — тоже сработало Тело, выбрав эффективный способ (на момент начала курения) помощи в проблематичной ситуации. Дело в том, что пока Вы формировали свой характер как способ реагирования на те или иные события жизни, тело получало разные задания для блокировки или создания в себе защитных замочков (зажимов).



К примеру, это могло быть регулярное задание «не плакать» или «держат удар родительского замечания», или всё, что угодно из Вашего вошедшего в привычку опыта рулить по жизни.

И теперь становится ясно, что начинает человек курить для снятия напряжения (там, где замочек), для более глубокого вдоха от затяжки по необходимости.

Да, Вам становится легче на какое-то время во время курения и после.

Но, вот беда — Тело не может просто взять и сказать, а только показать — смотри, вот зажим, вот твоё слабое место, вот, что мешает желаемому течению жизни. И оно ждёт и надеется, что хозяин обратит на это своё внимание, будет искать ещё способы, кроме такого банального как курение, для снятия блокировки и зажима.

Ах, как плохо жить в толпе курящих «как все» — курящих для приятного общения, курящих для какого-то дела, сосредоточенности и прочего. Но что же делать: закуриваем мы в компании, а вот расстаёмся с курением каждый в одиночку. Но! В этой самой толпе Вы, находясь в общем течении, не особенно ощущали себя и свою уникальную ценность. А ступив

на дорожку отдельную от всех курящих, Вы становитесь исследователем всего в себе, например, мест хранящейся в застое энергии в Телe. И здесь не нужна ни сила воли, ни дурацкие мучения и страхи по поводу «как же не курить».

Кстати говоря, мысль о том, что бросить курить трудно — создана толпой (интересно, зачем?), и лично к Вам это не имеет никакого отношения. Бросайте себе спокойно, если решили. Ваше личное решение и решительность — гарантия успеха

расстаться с сигаретой, а также, по любым вопросам Вашей жизни. К тому же вы имеете от Тела хороший исходный материал для исследовательской работы и Вам есть чем себя занять в Вашей новой жизни без костылей никотина. Тело сработало, показало зажимы и спокойно исполнит для хозяина всё, что будет связано с отказом от курения. Причём, оно это сделает так же быстро и максимально эффективно физиологически. Например, «предложит» в виде альтернативы заняться развитием гибкости (ведь место, где энергия не проходит — деревянное и с возрастом начинает беспокоить), наслаждением насыщаться чистой водой для выведения токсинов и хорошего наполнения себя энергией. Тело само, своим умом сумеет создать именно для Вас новые условия. Ведь, предполагая, что оно служит хозяину, можно предположить, что оно знает и о некой важности Вас и Вашей жизни, о некой ценности Вас в глобальном масштабе общего божественного замысла создания живого.

А иначе, зачем Вы пришли в эту жизнь? Ведь точно не для того, чтобы банально

портить свои сосуды, легкие, сердце и вообще, куря, просто пускать жизнь на ветер, не исполнив задуманного...

И хочется сделать завершение для заканчивающейся беседы за чашкой чая — это фантазия на тему разделения общества на курящих и тех, кто думает или уже отказался от курения. Представим себе, что в актуальном, модном сейчас и набирающем обороты течении освобождения людей от курения, заложен тайный смысл: те, кто курят — не способны, слабы слышать и ощущать изменившуюся, ставшую более утончённой энергию успешного движения на индивидуальном Пути из пункта **А** в важный для Вас пункт **Б**. Те, кто не курят — более чисты, подвижны и лучше воспринимают и перерабатывают для себя современный поток информации. То есть, им легче и за бортом «раздачи слонов» они не останутся.

Успеха Вам и помните, что Ваша жизнь — это именно **Ваша Жизнь!**

Бросаем курить за 7 недель. **ГОТОВЫ? Вперёд!**

1-я неделя

На 1-й неделе (в течение семи дней, день за днём) делаем вот что:

- начинаем курить осознанно, а не как автомат, которым управляют,
- отмечаем каждый свой шаг: вот, захотелось покурить — отчего? По какой причине?
- желательно сначала увидеть причину возникшего сиюминутного желания, а только потом закуривать, а можно... позволить себе обойтись сейчас **без**,
- вспоминаем ситуации, рождающие желание покурить,
- вспоминаем причину самой первой сигареты. Пробуем войти в **тогда** и не закурить, а «заменить» на что-то другое,

— включаем мысль о том, что вы скоро станете совсем некурящим человеком, это навсегда уйдёт из вашей жизни. Представляйте себе **КАК** это будет. **Ок?**

Вся эта первая неделя — оживление себя. Вы больше не автомат.

Кстати, в Европе уже не то, чтобы не модно, а просто не принято курить.

Там это уже выглядит странно.

Вторая неделя будет ещё более интересной!

2-я неделя

Продолжаем нашу работу!

Ваша жизнь без сигарет — какая она? Пока неизвестно, но Ваш «поезд» переставляется с рельс к тупику на хорошие рельсы длинной и интересной дороги.

На этой неделе:

- продолжаем так же курить, осознавая процесс,
- выдерживаем паузы между сигаретами по 4 часа между каждой и, начиная со второго дня, легко и с азартом продлеваем паузы на 5-10-15-30 минут,

— самое главное — всем своим друзьям рассказываете, предупреждаете их, что вы расстанётесь с курением, что не хотите больше курить, что Вам **ЭТО** больше не нужно и пусть не предлагают;

— каждый вечер перед сном вы можете, не стесняясь гордиться собой. Достойное дело — избавить себя от этого странного (согласитесь!?) занятия и сомнительного удовольствия.

Продолжаем с нарастающим интересом!

3-я и 4-я недели

Здесь, хочу позволить себе небольшое лирическое отступление. Дело в том, что данная программа, помимо обычной практики, проводилась на большом антитабачном форуме.

Так вот, в эти две недели всё и началось — люди проснулись, вдруг активизировались, и началась массивная бомбардировка письмами о том, правильно ли они всё выполняют, о том, что заинтересованы и хотят идти дальше.

Эти 2 недели в этой практике объединены потому, что задания непростые:

- постепенно перестаём покупать сигареты пачками,
- покупаем по 1 сигарете, когда реально сильно захочется курить.

Дело в том, что именно **пачка** и 20 сигарет автоматизируют курение и, хочется или не хочется здесь не работает — есть эти 20 сигарет, значит надо их курить.

Хочу добавить, что не рекомендую делать резкие движения и бросать «на силе воли». В итоге, это и будет на вашей силе, но без рывков, спокойно и наверняка.

Мы перестали покупать сигареты пачками.

Это оказалось не просто. Да, просто было курить, курить, курить. А задуматься о разнице между «хочу-курю» и «не хочу — тоже курю» — не каждому легко даётся. Но, ведь бросить надо кому? Вам!!! Тогда, не упускаем время и продолжаем покуривать без пачек.

Успеха Вам! Согласитесь, что вы, решившись бросить курить — уже сделали это мысленно, а значит — обречены на успех!

5-я неделя

Сначала об **принятых** в обществе опасениях при расставании с сигаретами: — якобы повышается аппетит — **НЕТ** — этого нет физиологически (только у вас в голове).

На самом деле ничего такого не происходит, если вы **решительны**. То есть, решительность решает всё и даёт силу.

Если Вы решительны, то всё происходит легко.

Значит, собираем свою собственную **решительность** и выпускаем себя из клетки курения на свободу, дышать полной грудью!

Придётся недельки две себя немного чем-то занимать, чуть добавить физической активности, не давать себе сидеть и скучать. Это важно.

И читаем дальше, что мы делаем на 5-й неделе.

Для тех, кто с нами и бросает курить, а также тех, кто не сразу подключился, вот такие новости:

— текущая неделя будет наполнена собиранием своей **решительно-СТИ**. Это очень интересный процесс и серьезная работа. Наблюдайте за собой, как Вы это делаете. **решительность** собирается отовсюду: из фильмов, из воспоминаний о случаях Ваших решительных действий, из любимых книг — пользуйтесь чем угодно и собирайте, собирайте ... **накапливайте**.

Здесь важна Ваша заинтересованность и уважение к собственной жизни, которую **за вас** никто не проживёт.

Обращайте внимание на то, как неприятно бывает идти за курящими и пассивно нюхать эту дрянь. Обращайте внимание на то, как Вы после курения «одариваете» окружающих остатками пропитавшего Вас запахка. И если Вы человек утончённый и стильный, то этот запахок опускает очень низко Вашу стильность и утончённость и так далее и тому подобное...

А решительность собирается не просто так, а к 6-й неделе.

Успехов!

6-я неделя

Как с **решительностью**? Собрали всё что смогли, использовали все свои (и не свои, но полезные для Вас) жизненные ситуации, где Вы были на высоте, чтобы взять оттуда ценный опыт вашей гордости собой!

Всё это нам понадобится, чтобы тихо и спокойно, с уверенностью в себе и доверием своей решимости — расстаться с курением на этой неделе.

Варианты расставания с курением, которое уже давно надоело и просто прилипло как банный лист:

Вариант 1 — покупаем длинную хорошую сигару и курим её мелкими порциями (с сигарами по-другому и не получится при всём желании). Как только сигара заканчивается — прекрасно — Вы освобождены от курения. См. ниже, после вариантов 2 и 3.

Вариант 2 — задумываем определенный день, и... оно само получится...

Вариант 3 — берём и тихо и спокойно забываем о курении в какой-то из понравившихся вам моментов дня. А, если курение чуть-чуть напоминает о себе, то знайте, что это уже не Вы, а нейронные

(в мозге) связи привычки «курящего человека», которые через несколько дней ослабнут, через 3 месяца заменятся на новые — «свежего некурящего человека», а через полгода вы станете «никогда не курившим человеком».

Общая рекомендация в первые дни после освобождения от курения:

- старайтесь всё время расслаблять мышцы лица — это важно для снятия напряжения от необычного состояния во всём теле,
- легко и радостно наполните свои дни различными делами и развлечениями: чтением, прогулками, танцами, банями. Очень важно представлять свою занятость в течение дня,
- сразу начинайте выводить токсины — пейте воду в течение дня по 1,5–2 литра (именно воду, а не чай или кофе),
- если боитесь поправиться (хотя оснований к этому нет), кушайте

чаще и понемногу или кусочничайте — не страшно — это быстро уйдёт. Кстати, питьё воды быстро налаживает нормальный обмен веществ.

- не поддерживайте искусственное желание-искушение сами знаете чего — Вы же решили, а раз решили, то и всё — **ПОЛНОСТЬЮ**, без разных репетиций — раз и отрезали этот «хвост»; его больше нет (да и был ли он?) и быть не может.
- помните, что курение уходит легко и просто, когда Вы спокойны и заняты своими делами. Поэтому главная рекомендация — специальное отслеживание в себе покоя, ритмичности дел и расслабления (от лица) мышц в теле,
- пробуйте забегать мыслями вперёд: в то время (а оно за делами пролетает быстро), когда Вам будет непонятно, зачем и по какой причине Вы жили, вдыхая вместо чистого воздуха неизвестно что.

7-я неделя

Вы бросили, бросили, бросили, послали эту гадость к черту, убрали из своей жизни! Отлично! Главное — странно легко... Не правда ли?

Отныне, Вы человек **созидания** — не разрушения. Вы начинаете строить и себя, и всё вокруг. Нужны силы? — они придут, столько, сколько надо, и на что надо!

Советы на будущее:

- ещё неделя, и Вы окончательно уйдёте от физиологической и биохимической зависимости от никотина,
- те, кто боится растолстеть! — на очень небольшой период Вы, возможно, и наберёте немного (вашему телу необходима

дополнительная защита — ведь оно теперь живёт по-новому), 2–3 килограмма. **НО!** Запомните статистику — человек, бросивший курить, через год имеет стабильный вес, значительно ниже, чем средний-удачный при жизни с курением!

— на будущее — зарубите себе на носу (извините, но не все это понимают), что больше никогда, ни при каких обстоятельствах, даже самых счастливых — **НЕ** позволяйте себе угоститься, побаловаться «несерьёзно» одной штучкой.

Проверено, перепроверено, пере-перепроверено, то есть известно наверняка — **НЕЛЬЗЯ**.

НИ

Здравствуйте!

Я – Рутта – автор данной программы, которая помогла многим людям по-новому оценить подарок – жизнь.

С 1998 года провожу в разных странах мира оздоровительные и развивающие программы для детей и взрослых под эгидой Школы Йоги «Крылья совершенства».

Работаю в Центре Йоги и Психологии «Точка Доступа», веду индивидуальные и групповые оздоровительные тренинги для приобретения свободы от химзависимостей.

Моя жизнь связана с многолетней практикой телесной психологии, йоги, йога-туров, преподаванием массажа, а также, написанием статей и коротких эссе на разные нужные людям и мне жизненные темы

Моё образование высшее техническое, педагогическое, психологическое (телесно-ориентированная психотерапия).

Мой девиз: «Моя жизнь – это МОЯ ЖИЗНЬ!»



БАЙКАЛ, СЕРДЦЕ ПЛАНЕТЫ...

*Здесь витает воздух свободы,
а время подвластно
порыву души*



Этно-экологическое
Юрточное Кочевье



Гостевой дом
в Турке



Долина Йогов
в Саянах

Путешествия по энергетическим местам планеты

По-настоящему сильных и энергетически чистых Живых мест на нашей планете не так много. Все они разные. Но общее, несомненно, одно — это поистине чистая, живая энергия жизни. Одно из таких мест — озеро Байкал.

Почему Байкал стал частью нашей жизни, стал одним из основных направлений в туризме нашей Компании? Наверное, у Вас может возникнуть такой вопрос, дорогие наши путешественники, коллеги и просто гости, посетившие сайт «В мире фантазий», почему московская компания выбрала не очень популярное в массовом спросе направление? Нередко слышим такие слова: билеты в Сибирь, в частности в Иркутск, Улан-Уде очень дорогие. За эти же деньги можно в Турции отдохнуть или в Египте. Да, конечно, есть направления, ставшие удобными, привычными. Где привычно оставляешь запланированную сумму, заранее знаешь, что тебя ожидает. Отработанный комфорт, обустроенная береговая линия. **ВСЁ** для Вас.

Итак, почему Байкал? На Байкале мы впервые побывали 10 лет назад. Взглянув на голубое око планеты, невольно вырвалась фраза: «Наверное, здесь любит бывать Бог!..» Географически это озеро, а по-человечески — это океан живой любви, чистой энергии. Практически нетронутая природа и еще невероятное ощущение — когда душа после долгих странствий возвращается **ДОМОЙ**. Все, кто хотя бы раз побывал на Байкале, замечают, что в их жизни что-то изменилось, и появилось ощущение незримого притяжения. В эти места вновь хочется возвратиться, но не умом, а сердцем. Возможно, вы скажете — это философия! Может, и философия, но неужели мы не устали с одной стороны от предсказуемости нашей жизни, от бесконечных повторов, а с другой стороны от неуверенности и страха что-либо утратить?

Так вот, Байкал дарит свободу и мощь, мир и покой душе, а еще просто Любовь к самой Жизни, как таковой. Одним словом — это естественная среда обитания, где человек естественно открывается и становится самим собой. И тогда каждая встреча в этом Живом мире дарит новое открытие, раздвигает привычные рамки восприятия происходящего, и самое обычное становится потрясающе интересным.

Мы с любовью и радостью приглашаем вас в наши туры по Байкалу. В наших турах вы увидите уникальное озеро-море с четырех сторон света: это Байкал Восточный, Байкал Западный, Байкал Южный и Северный. Все побережья неповторимы, за каждым изгибом, поворотом другая жизнь. А общее — одно, по всему побережью рассыпаны камешки в виде сердца — следы взаимной любви.

Специалисты нашей компании разработали маршруты, которые дают возможность как можно более полно ощутить на себе благодать этих мест, погрузиться в мир легенд и преданий, увидеть уникальные природные памятники, пообщаться с интересными и самобытными людьми. А встреча с самим Байкалом станет значимым событием в вашей жизни.

Приезжайте, мы вас любим и ждем!

Восточный берег Байкала. Кругом сопки с девственно нетронутой тайгой. Лента недавно отремонтированной дороги, начинающейся в Улан-Удэ и уходящей дальше, на север, к красотам Чувыркуйского заповедника и вечной мерзлоте. Пройдя почти половину пути, трасса взбегаёт на мост через горную речку Турка, которая, усмирив свой нрав в извилистых заводях, и в последний раз отразив в чистейших водах сосны и березы тайги, плавно и нежно прикасается к водам Байкала. И тут же растворяется в их почти бездонной глубине. Люди не прошли мимо столь удобного и живописного места, и основали здесь поселение Турка. Одним своим крылом поселок накрыл берег реки, другим берег моря. И, как не морем, назвать Байкал, который в этом месте и широк (другого берега не видно), и невероятно глубок (на полтора километра вниз, уходят здесь скалы ближайшего острова Ольхон), и непосредственно влияет на жизнь людей. И люди здесь необыкновенные...

Таис

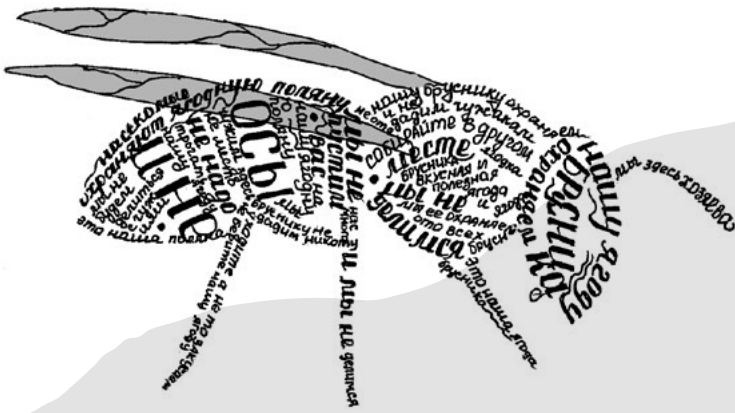
Брусничник



машину «Нива». А еще она напоминает хозяйственную кастрюльку: и чего в ней только нет! Вот только по какой-то интересной случайности, когда «Маруся» вдруг закапризничает, и понадобится веревка для буксира а на этот момент ЕЕ — веревки — под рукой не окажется, то в поисках «Этой напасти» летит по сторонам все содержимое «Марусино» багажника, в том числе полные ведра с ягодой. Однажды едва успели поймать ведро просто налету.

Да, в Турке конец лета, август — сочный и томный месяц. Солнце и согретый за лето Байкал приветливо улыбаются друг другу, а между ними, как дитя, радуется речка Турка, плещется, омывая красивые ярко-зеленые поймы, наполненные шумными птичьими трелями.

мы как-то с соседом дядей Сашей в тайгу за ягодой. До этого чернику брали, голубику, теперь черед и брусничку брать пришел, говорит дядя Саша. Оделись по-гаечному для встречи с москитами, сложили ведерки, лукошки, совочки в «Марусю». Марусей дядя Саша с любовью называет старенькую труженицу



Едем мы вдоль этой всей красоты и вскоре сворачиваем в тайгу. Ощущаем запахи сырости, мухоморов, ельника. Дядя Саша напевает песню, временами смешно и сочно «комментируя» состояние лесной дороги и вырубки леса.

И вот, наконец, подъезжаем к брусничным местам. Машину ставим в укромное место, берем с собой все необходимое и ныряем в брусничник. Да, именно ныряем, кустики у брусники маленькие, у самой земли, и чтобы собирать ее, нужна сноровка.

Солнце поднимается выше, становится жарко, но раздеваться не стоит: для мошек мы выглядим достаточно аппетитно. Прошел первый ягодный бум, бруснички стало меньше, ведро тяжелее, усердия побавилось, и тут же зароилась мысль: «Эх, вот бы поляна появилась — вся красная от бруснички! Ложишься в травку и губами ягоду срываешь... ммм...»

Образ получился яркий. И через некоторое время, действительно, явилась нам **красная** поляна. Ну, места свободного нет, вся покрытая единым красным ковром ягод! А рядом с чудесной брусничной поляной — медвежье лежбище, и следы вокруг. Миша, видно, лакомился и отдыхал здесь.

Всё это быстренько перед взором пронеслось, и — вперед, к поляне! Мы с дядей Сашей вожделенно слились с ягодами и тут, откуда не возьмись, налетела черная туча и начала со всех сторон метать копы боли... о боже! Это же **Осы!** Дальше в мыслях пронеслось: «Откуда осы?» Мы отбежали и остановились поодаль от поляны. Осы не стали нас преследовать. Облако рассеялось. И что? Вот так взять и уйти? Дядя Саша советует: давай справа зайдем на поляну. Пошли. Пяти шагов не сделали, как снова облако возникло, и посыпалась удары! О-е-е-ой... Ох!.. Ох!.. все стало понятно. Так банально... на ровном месте..., эх. Полянку с ягодами спрашивали? Да-а-а... Получили? Да-а... А приветствие Хозяину места?.. А спросить разрешения? Сколько, чего и зачем?..

В результате на теле двенадцать укусов! Такая трогательная картина: рука и нога, как тыква, бок отвис... в общем, японская экибана. Смех смехом, но дядя Саша, между прочим оставшийся целым и невредимым, объявил зычно, что «бензин оплочен до 17 часов, ишо ягоду брать надо»... и брали уже в других местах, потому как на поляну нас так и не пустили. Домой мы вернулись все же с брусничкой и с хорошим уроком от Хозяина Тайги. Спасибо! Мудрая и замечательная Жизнь!

ИИ

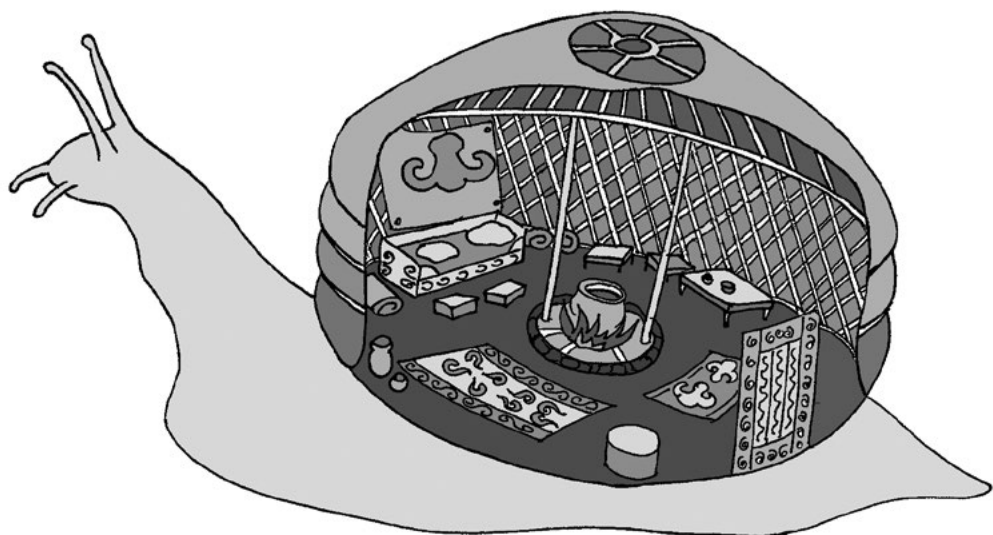
Монгольская Юрта и естественная среда обитания



До XIX века юрта была основным жильем кочевников: и домом, и храмом, и дворцом. Жилище князя отличалось лишь большими размерами и своим богатым убранством. Передвижные войлочные белые городки непрерывно перемещались с места на место.

В нашем современном мире монгольская юрта с каждым годом получает все больше признания как мобильное, экологическое, комфортное жилище. Юрту можно установить на природе, на даче, а в черте города она прекрасно служит для корпоративных программ и других мероприятий, надежна и проста в эксплуатации.

В жару сохраняет прохладу, а зимой в ней тепло, к тому же юрта очень гармоничное жилище. Если внимательно присмотреться, то юрта — это модель мини вселенной. Все в ней на первый взгляд просто, но очень продуманно и выполнено согласно природным законам гармонии и соответствия. В дневное время через купол проникают лучи солнца, ночью светят звезды и вся вселенная становится родным домом, уютным, близким и человек в ней чувствует себя частью Живой природы. Интересные наблюдения жизни в таких жилищах. Вот живет в юрте человек, образуется уклад жизни со своим ритмом, потребностями, а потом приходит время сменить место... проходит **два** часа и все — **той** жизни уже нет. Ощущение это потрясающее, и когда с этим сталкиваешься впервые, вначале охватывает растерянность, но ненадолго, затем приходит чувство безграничной свободы и не привязанности. Начинаешь понимать, что вовсе не обязательно быть заложником собственного благополучия, такого монументального и несокрушимого. Наша крепость, наша обитель — она внутри нас. Это свобода, позитивный взгляд на мир и большая любовь к самой Жизни.



Идея создания собственной позитивной и свободной обители внутри нас легла в основу концепции группы компаний «ЭнергоСтиль», компаний, которые, объединившись, взяли за основу своей деятельности здоровый образ жизни.

Это экологически чистые жилища: от монгольских юрт до экологически чистых отелей и гостевых домов по всему миру. Это путешествия по энергетическим и сильным местам планеты, товары для здоровья, качественные продукты питания. Это оздоровительные центры, детские развивающие группы, психологическая помощь и консультации.

Жить в чистой среде, иметь позитивный взгляд на мир, взаимодействовать с окружающим пространством на основе уважения, принятия и взаимопонимания и быть ответственным за свои действия – вот естественная среда обитания для человека.

Что это означает? Приехав, например, в Этно-экологическое Юрточное Кочевье на Байкале, которое является проектом ЭнергоСтиля, вы будете жить в монгольской юрте, питаться экологически чистыми продуктами, попробуете оздоравливающие и СПА программы.

В Юрточном Кочевье взаимодействие с природой осуществляются на экологичной основе и помогает человеку целостно воспринимать мир вокруг себя.

Возвращаясь к истокам, живя естественным образом, мы сохраняем нашу прекрасную Планету, чтобы жить на ней легко и радостно. С мудростью и пониманием.

Мы с радостью приглашаем вас на Байкал в Этно-экологическое Юрточное Кочевье. Вы можете просто отдыхать по релаксирующей программе или активно путешествовать по побережью Байкала, знакомясь с сакральными местами Прибайкалья, принимать участие в различных мастер-классах, связанных с этнографией, участвовать в экологических акциях по сохранению природы Байкала.

А еще в Юрточное Кочевье можно приехать в качестве волонтера и принять участие в реализации проекта ЮК.

Если же вас не влекут пока дали дальние, то радость и удовольствие жизни в экологическом жилище вы можете ощутить, приобретя монгольскую юрту в компании ЭнергоСтиль. **ИИ**

Чаша Дев и Чаша Батора

(Из цикла «Сказания о Земле Тункинской»)

В одном улусе жила молодая девушка, была она юная, как нераспустившийся бутон. Понравился ей молодой юноша, который был самым смелым батором в том улусе. Он был первым на всех игрищах: любил стрелять из лука, скакать на коне, мериться силой с другими баторами. На девушку не обращал он свой взор. Однажды девушке приснился чудесный сон о том, что есть место, которое может подарить ей красоту и взаимную любовь. Вышла она ранним утром из дома и пошла искать горную реку, и путь ее был долог... Выбилась она из сил, воздела руки к Великому Синему Небу и обратилась она с сердечной мольбой к Духам Долины. А когда опустила глаза, то ее взору открылась чудесная мраморная чаша, наполненная чистой хрустальной водой. Скинула она свои одежды и трижды окунулась в эту чашу. В первый раз — тысяча иголок пронзили ее тело, во второй раз — влились в нее все соки Воды и силы Земли, в третий раз — наполнилась она таким сиянием и красотой, что на Небе появилась Семицветная радуга. Духи Долины, увидев такую красавицу, не захотели отпускать ее к людям. Сомкнулись скалы горной реки за ее спиной... Быстро разнеслась молва о пропаже девушки. Вспыхнуло в сердце юноши острое желание — найти девушку, вскочил он в седло резвого коня и пустился в путь. Обратился он к Великому Синему Небу, и услышала горная река зов его сердца и привела его на то место, где обретают Силу, Мудрость и Знание.

Место называлось — Чаша Батора. Вода там шумно бурлила и пенилась. И окунулся юноша в ту могучую чашу, и накрыла она его своими пенистыми, беспокойными водами... Вынырнул юноша и прокричал пронзительным голосом имя своей возлюбленной. И такая мощь и сила были в этом голосе, что содрогнулась, застонала Земля, превратился юноша в богатыря могучего с силой немереной. И увидели Духи, что достоин он стал своей возлюбленной и решили вернуть девушку. Расступились скалы — вышла красавица и вспыхнула в сердце Батора горячая, пламенная любовь. Посадил он на коня буланого свою возлюбленную, и помчались они по небу, осененные двойной радугой.

Жили они долго и счастливо, родилось у них много детей: девочки были все красивые и мудрые, а мальчики — все смелые и сильные. Стали все они жителями Долины и положили начало славному роду. С тех пор все девушки ходят на «Чашу Дев», омываются и просят себе красоту и здоровое потомство. Юноши добираются до «Чаши Батора» и, окунувшись, обретают Силу, Мудрость и Знание.

А ещё в Тункинской Долине той есть гора, поднявшись на которую можно увидеть скачущего по Небу коня, осененного двойной радугой, и двух седоков: девушку дивной красоты и юношу богатырской стати. **НИ**

Йоговский лагерь-2011

7.08.2011

Раннее утро

Я выдвинулся в горы. Моя цель — дойти до йоговского лагеря, который расположен в горах Восточного Саяна. Надо признаться, что за всю свою походную практику я никогда не ходил один в горах. Накануне вечером я собрал все необходимое снаряжение и раскладку. Раскладка — это громко сказано, весь провиант — 2 кг крупы и бутылка растительного масла. В лагере строгая диета — каша на воде без соли и сахара и кипятков.

В лагерь прибыл уставший! Еще ночью зарядил дождь и лил весь день. Я вышел из поселка в 8 утра и к 14 часам дня добрался до места. Путь оказался сложным из-за скользких камней. Благо, что силами волонтеров были восстановлены мосты через реку, иначе было бы еще хлеще. Ко всему прочему, у меня повреждена стопа правой ноги, я ее повредил на третий день велосипедной экспедиции — «выпал из седла». В тот момент я испугался травме, представьте себе, полгода планируешь поездку, «рисуеть» маршрут и на третий день выпадаешь по состоянию здоровья. Этого я допустить не мог! Благодаря внутреннему настрою и поддержке братьев я восстановил ногу до состояния

«можно на нее наступать», хотя дискомфорт чувствуется и сейчас. Так что подъем выдался еще тот! Очень сильно замерзли руки и ноги. У меня зимой такого не случилось, как в этот раз. В лагере я сразу же стал переодеваться, расстелил пенку, быстро скинул с себя всю мокрую одежду и переоделся в сухую. Так и оставив лежать все вымокшие вещи, я принялся разбивать палатку, и, надо сказать, далось мне это с трудом. Вот и пригодились перчатки, а я все прикидывал: «брать или не брать» в целях экономии веса. Я пока еще не согрелся, еще прыгаю, скачу, приседаю, делаю все, что может помочь организму мобилизоваться, и тут на тебе, очередная порция дождя с мокрым снегом и ветром. Мембрана в моих трековых кроссовках дала течь. В комплекте у меня еще есть сандалии и обычные кроссовки, которые я положил в рюкзак в самом конце, на всякий случай, но что от них толку, ходить в них все равно не получится, они сразу же вымокнут, вокруг мокрая трава. Я зашел под навес. Единственная постройка на территории лагеря, сделанная из камней и деревянных перекладин и накрытая сверху тентом. Она чуть-чуть защищает от ветра и немного от дождя (тент уже потрепался и превратился в решето). Под навесом сделан очаг для приготовления пищи. Около него не погреешься и не просушишься. Как я мечтал о костре!

Я уже писал, в лагерь я пришел к 14 часам. В 14:30 меня встретила Илинея, инструктор по йоге. В 15:00 по расписанию обед. Сварили заранее замоченную перловку, выпили по две кружки кипятка.

Илинея ждала меня еще вчера, но я задержался в Иркутске. Она рассказала о жизни лагеря, об альпинистах, которые спускались с перевала и попали в непогоду, попросились переждать под навесом, и также отметили, что кипяток очень вкусный.

После еды полегло. Илинея посвятила меня в основные правила лагеря, показала, где что находится, куда что убирается...

Еще в лагере запрещено пользоваться мылом, зубной пастой и прочими, привычными нам, атрибутами гигиены. Больше не говорили, одно из правил нахождения в долине — молчание.

17:00

Время очередных занятий. Дождь льет, не переставая. Более того, 15 минут назад выпал снег. Как здесь заниматься?! Холодно, мокро, хочется вниз, в поселок, к друзьям, где есть вкусные горячие буузы, чай, где можно общаться, смеяться... а я здесь, на высоте 1800 метров, в цирке перевала Артемьевский, с поврежденной стопой, мокрыми ногами, замерзшими руками...

Илинея спокойно выходит под дождь и начинает комплекс — «Парящий журавль». Эта хрупкая девушка, она провела в лагере более трех недель, из них 7 дней одна!!! И я здоровый парень, походник, сажу под навесом и развожу внутреннюю демагогию на тему: «А на фиг я сюда приперся?!»... Под эту внутреннюю возню я одеваю сухие носки, сверху одеваю мусорный пакет и заматываю все скотчем, затем одеваю мокрые ботинки. Не резиновые сапоги, но лучше, чем ничего! Выхожу под дождь, начинаю работать.

К концу полуторачасовых занятий я не ощущаю пальцы рук, они превратились в ледышки. К вечеру дождь прекратился, но когда стоишь в облаке, все равно все мокро! Немного побродил по окрестностям. К 20 часам приготовил кашу. Поели. Илинея написала в «бортовом журнале», что у нее есть запасной спальник, и она мне его может дать. Я не отказался, второй спальник очень кстати, потому как в своем я бы замерз ночью. Я не подготовился к подобным условиям, признаться, не ожидал!

21:00

Разошлись по палаткам. Укрылся двумя спальниками и заснул.

23:00

Время очередных занятий. Я с трудом заставляю себя вылезти из спальника, одеть холодную штормовку и штаны. Зубы стучат, тело периодически передергивает в ознобе. Спасибо небу, дождя нет. Термометр на часах показывает +4 градуса — и это в палатке, в палатке всегда теплее, чем на открытом воздухе. Беру коврик и выхожу на поляну для занятий. Делаю комплекс пранаям (дыхательные упражнения). В пример сам себе привожу тибетских монахов, которые сушат своими телами мокрые простыни при температуре -30°С. Дыхание — жизнь, я согрелся! После занятий я сразу отправился спать. Не успел застегнуть молнию на спальнике, как уже заснул.

8.08.2011

Подъем в 4:30. Я поставил будильник на часах и на мобильном, но проспал. Когда открыл глаза было 5:36. Илинея занималась, я это слышал по шуршанию куртки. Я не смог заставить себя встать на утренние занятия. Опять провалился в сон и проснулся уже в 10 утра. Светило солнце, небо без единого облачка. Вывесил все мокрые вещи. Лежу на коврике, пишу заметки. Мне хорошо и радостно! А сейчас

пора идти замочить рис, через 25 минут начнутся очередные занятия.

21:46

К 17 часам подошла группа из 8 человек. Все ребята интересные, кто-то уже не первый раз в лагере, а кто-то впервые в горах и даже ни разу не спал в палатке. Я восхищаюсь такими людьми!

Мое внимание привлекли двое парней из Москвы, совсем молодые ребята, по 18 лет. Они напомнили мне меня в своем духовном поиске. Здорово, что есть такие люди, которые думают о вопросах духовной эволюции, изучают, размышляют, практикуют.

К вечеру опять похолодало. Как же сложно заниматься в таких условиях, но это настоящее движение! Движение через «не могу», сквозь дебри привязок, условностей и прочей шелухи, которая налипает на нас в социуме. В голове сегодня были интересные процессы, связанные с привязками и привычками. Я надеюсь, этот опыт перерастет во что-то более осмысленное, и я смогу об этом написать. Остался час до занятий, немного отдохну.

9.08.2011

«Если бы у нас было время, мы бы сдохли со скуки...» это строчка из песни БГ. Так оно и есть! Мы забиваем свое время различными делами, прибывая в иллюзии их значимости! Затем жалуемся, что на себя любимого времени не остается! Здесь в горах осознаешь это особенно явно! Пожалуйста, я так давно хотел посвятить время себе, заняться йогой, что бы никто не отвлекал, погрузиться во внутренний мир, разобраться с проблемами.... И что на деле?! Я жду, когда же это все закончится, скорее бы вернуться к привычной суете, к друзьям, к пивному ларьку и прочей чепухе.

Страхи и привязки, все в моей голове! Страхи и привязки, стали потихоньку

вылезать на поверхность. Я рад этому! Стараюсь расслабиться и получать удовольствие от жизни, от самого факта этого процесса! От дыхания, от солнца, от неба, от дождя и снега.

Вспоминается книга Виктора Франкла «Сказать жизни ДА», где он описывает свою жизнь в концлагере, где ему не смотря ни на что, удается сохранить в себе Человека и жить, какие бы условия не окружали!

Сейчас я понимаю, насколько сложно молчать! Если бы не это правило, было бы гораздо проще. А так ты все время находишься в себе, и иногда даже кажется, что люди вокруг тебя фантомы и галлюцинации.

Хочется немного описать территорию лагеря. Хозблок, он же навес, он же кухня. Здесь очаг, на котором готовят еду, запас дров и немного места, что бы могли разместиться 10 человек для принятия пищи. Очаг собран из камней. Погреться у него особо не получается, не говоря о том, что бы просушить вещи. Костра в лагере не предусмотрено. Замерз? Грейся собственными силами, с помощью внутренних резервов, пранаям, комплексов упражнений.

Места для палаток разбросаны по территории так, что желающие уединиться смогут насладиться такой возможностью.

Занимаются все на одной поляне. Новички с инструктором, опытные — по своей программе. Поляна не ровная, каменистая. Еще один бонус к погоде, а погода — то палящее солнце и куча насекомых, то дождь и холод. Занятия проходят при любой погоде! Еще сказывается высота — 1800 метров, при работе с дыханием сразу чувствуется. Невольно в памяти всплывают рекламные плакаты различных йоговских школ — счастливые, чистенькие, сидят на песчаном берегу или в зале, в белых штанишках, на белом коврике. Здесь все наоборот ;)

19:48

После пятичасовых занятий появилось непреодолимое желание подойти к перевалу, что я и сделал! Страстное желание уединиться и забраться повыше на гору. На перевал взойти не удалось, но я смог посидеть, подумать о своем, поиграть на варгане и попеть горловым пением.

Больше всего скучаю по дочке! Очень скучаю! Не представляю, как мне еще выдержать столько дней — 12 августа я спускаюсь в Аршан, а 14 мы встречаем группу туристов и проводим обзорную программу по Байкалу. Домой в Москву я вернусь 27 августа. Как там Таисия Максимова поживает, узнает ли меня после такого длительного расставания? Скучает ли по мне, или у детей все проще?

В горах хорошо, тихо, спокойно, даже когда бушует все вокруг, все равно — гармонично! Вспоминаю книги Чингиз Айтматова, где описывается жизнь чабанов в горах. Вот люди, живут же, трудятся, влюбляются, спорятся, мирятся...

Накатывают воспоминания о различных периодах моей жизни. Сколько всего пережито, а сколько уже и забылось. Вот и опять возникает в моей голове вопрос — что такое жизнь человека, для чего она ему дана, как ему жить ее, на что опираться, какими ценностями дорожить, и будет ли конец скитаниям и поискам? Почему движение вперед всегда сопряжено с болью? А что ждет человечество в будущем? Что ждет каждого из нас на небесах? Сколько религий, сколько различных учений и все твердят о своей исключительности! А сколько еще всего терпеть Земле, пока ребенок-человечество не повзрослеет? Я слышал, что Землю вообще хотели ликвидировать! Человечество в своей агрессии зашло слишком далеко, на столько, что стало мешать другим жителям Вселенной. Но Хранителям Земли удалось отстоять Планету и сейчас начинается новый этап эволюции. Но как он будет проходить, с чем придется столкнуться? Что бы

не пришлось нам пережить, я всем своим существом чувствую, что настанет время, и мы осознаем себя Единым человечеством, Одним целым со всей Вселенной, без каких-либо планетарных, расовых, половых и прочих предрассудков!

*Существует лишь один БОГ
и ОН вездесущ;*

*Существует лишь одна нация —
ЧЕЛОВЕЧЕСТВО;*

*Существует лишь один язык —
язык СЕРДЦА;*

*Существует лишь одна религия —
религия ЛЮБВИ.*

Сатья Саи Баба

10.08.2011

15:12

Утром шел дождь. В 5 утра начинаются занятия. Мне стоило больших усилий вылезти из спальника под дождь на общую молитву. Думаю про себя, что вот сейчас ладно, встану, помолюсь и пойду обратно в теплый спальник наслаждаться сном. Но нет. Народ после молитвы идет на поляну и начинает работать. Стало стыдно, пошел тоже. Внутри борьба. Думаю, сделаю бандхи — и в палатку, не буду же я делать «Сурьянамаскар» в такой ливень! Сделал бандхи, пошел к палатке, уже открыл тамбур, приготовился снимать обувь, как вторая волна стыда накрыла меня. Эх!!! Снял термобелье, одел на футболку ветровку и пошел делать комплекс.

11.08.2011

14:00

Закончились очередные занятия. Снова ветер, спасибо, что не сильно холодный. Очень рад, что у меня появилась ручка, а то моя кончилась, и писать было не чем. Дневник спасает, своего рода собеседник. Хоть какая-то форма общения. Молчать непросто!

Всю ночь лил дождь. После вечерних занятий долго не мог заснуть, все ворочался с боку на бок. Энергия бьет ключом! Не смотря на простое питание (тарелка каши, сваренная на воде без соли и сахара, два раза в день) сил полно. Вот что «животворящая» йога делает :)))

На утренние занятия проспал. В 4:45 прозвонил будильник, я его выключил и опять задремал под песнопение дождя. Снова борьба — «никуда не пойду, не вылезу из спальника, там такая дождина, какие могут быть занятия!» Заснул, а в 5:05 вскочил, опять что-то видимо замкнуло. Бегом, бегом и на полянку, заниматься.

Заниматься сложно — поверхность неровная, камни острые попадают, царапают голые ноги, постоянный ветродуй, дождь... Вот и сейчас по палатке барабанил.

Все манит меня на вершину перевала, но, видно, не судьба, погода не позволит, облако висит, видимость наверху нулевая. Но к подножию я все-таки еще раз прогулялся, просмотрел возможный путь подъема — крутой перевал, конечно.

Удивительно, я так давно не скучал по дому, по родителям, по брату, я уже не говорю о дочурке. Скучаю по всем! В голове каждый день проносятся картинки из разных моментов жизни, неужели все это было со мной? А сколько еще ждет впереди! Завтра утром мне уже спускаться в Аршан, я в предвкушении дороги. Пойду один. Это невероятный кайф — брести в горах одному. Надеюсь, погода будет более благосклонна ко мне, чем в первый день подъема.

15:28

Покушали. Дежурный приготовил кашу — непророщенную гречку. Впервые такую ел, очень вкусно! После еды еще минут 30 сидели вместе на кухне, молчали, а потом сделали групповой снимок. Вот, что значит человек, как ни крути, а нужно общение, хоть посидели молча, но вместе,

и на душе всем повеселело. Интересно, кто как переживает и ощущает свою работу в лагере?

19:35

Сложен путь духовного развития, очень сложен! Все мы горазды философствовать за рюмкой-другой, кричать высокие слова с трибуны, а как до дела доходит, тут сразу видно, кто из чего слеплен. Стоит лишь совсем немного забрать у человека его привычной жизни, как он тут же раскрывается совсем с другой стороны.

Йоговский лагерь — это идеальная площадка для работы с собой. Сейчас я понимаю, чувствую всей кожей, как прорабатываются все аспекты личности, как выходит наружу накопленный за все время пребывания на Земле яд. Вот она — картина всей моей жизни. У меня больше нет вопросов куда идти и что делать, все предельно понятно, ясно как никогда. А раз так, то действуй! В чем проблема? Действовать страшно! Проще уйти в состояние самобичевания или жалости к себе и обвинять во всем других людей, ситуацию, время и в итоге сдаться. Вместо того, что бы с поднятой головой встать навстречу ветру и признать себе, что это — моя жизнь, и никто кроме меня не сможет ее изменить. Никто! И винить некого! Я сам хозяин своей жизни, творец, я несу ответственность за все, что со мной происходит и что происходит вокруг. Я выбрал себе эту жизнь, я выбрал себе это тело, я выбрал себе эту семью и страну, в которой родился. Я буду жить, я буду разбираться со своими страхами, я буду идти вперед! Иначе, какой еще смысл в моей жизни!?

21:56

Прогулялся вниз по сухому руслу реки, посмотрел тропу, по которой завтра выходить. Настроение бодрое. Опять вспоминал дочурку. Представлял, как увижу ее, как пройдет наша встреча. Помню, как-то гостила она у бабушки и дедушки на даче, мы не виделись с ней дня три. Когда

я приехал, она увидела меня и бежала ко мне по дорожке с радостным смехом. Бросилась ко мне на шею, смеялась, радовалась. Было так неожиданно все это и очень приятно!

Восхищаюсь людьми, которые прошли йоговский лагерь. Это действительно испытание духа и тела.

Удивительно, что за все время достаточного строгой диеты, мне не захотелось ничего особенного ни съесть, ни выпить. Даже ни о чем не мечтаю при спуске в поселок. Может только стакан водки... Еще, по возвращению в столицу наведаться в гости к теще (она уже на протяжении нескольких лет посещает йоговский лагерь в горах) и за бутылкой красного сухого обсудить ее впечатления и переживания от лагеря.

После ужина я нарушил обед молчания и попросил Иллинею уделить мне немного времени. Я спрашивал о ее ощущениях и настроении в целом, ведь она провела здесь уже 16 дней, 7 из них в одиночестве, еще ей осталось 8 дней до закрытия смены. Переживания наши схожи. А что касается погоды, то нам еще повезло, так как в июне 8 дней шел дождь со снегом, людям приходилось греться ночью у очага на кухне, а кто-то грел камни и клал их в спальник, что бы хоть как-то согреться.

Осталось 50 минут до вечерних занятий. Отдохну.

12.08.2011

7:30

Я собрался. Рюкзак упакован, осталось только переодеться на ход. Ночь выдалась холодной. Утром термометр на моих походных часах показывал +5 градусов в палатке, за бортом, я думаю, еще на пару градусов холоднее. Чувство удовлетворения от утренних занятий, хорошо поработал. Со всеми попрощался. Андрей угостил меня пакетиком кедровых орешков, «на ход ноги», так сказать. Путь до поселка

не близкий, часов 6-7 уйдет на спуск. После такой диеты на кашах, да под рюкзаком (рюкзак мой прибавил в весе, я забрал немного общественного снаряжения и бытовой мусор) может быть тяжело, а может и ничего. Пойду прощаться с местом, переодеваюсь и в путь.

13.08.2011

13:35

Я в Аршане. Спуск прошел хорошо. Условно могу разделить его на три части, каждая из которых имеет свои технические и эмоциональные моменты. Первая — от лагеря до Лево́й Кынга́рги далась мне легко физически, а в голове мысли о Вечности. Всю дорогу вспоминал стихи Андрея Белого. А на его «Образ Вечности» я обязательно сделаю песню.

Вторая, по руслу Лево́й Кынга́рги до «Стрелки», оказалась для меня самой сложной. Там я чуть «не упал под рюкзаком». И тропа, если ее так можно назвать, сложная (тропка все время исчезает в камнях и переправах) и эмоциональное состояние сменилось. Накрывали мысли Вселенского масштаба, были мысли о смерти своей и близких мне людей. В один момент я даже не сдержал слез, как ярко все это происходило в моей голове и в моем сердце. До «Стрелки» еле дошел. Отдыхал 30 минут. Перекусил сухарями и кедровыми орешками. Поиграл на губной гармошке, это придало уверенности и сил.

Третья часть по устью главной Кынга́рги прошла легко и быстро, хотя это самая длинная часть пути. В каньоне уже попадались туристы, гуляющие по водопадам. С погодой повезло: было тепло и солнечно, но не жарко. На следующем привале я даже искупался в реке. На перевале «Дураков» я встретил своих друзей, встреча была неожиданной и крайне приятной. Меня угостили яблоком, и я понял, что по приходу в поселок я хочу салат из свежих огурцов и помидоров заправленный растительным маслом.

Добрался до базы и первым делом позвонил семье, уточнил все ли в порядке с родными и самое главное, как там моя Таисия Максимовна. Мне удалось даже пообщаться с ней по телефону, это было очень трогательно, когда полторагодовалый малыш лепечет в трубку — «Папа, папа, алло!». В свою очередь, я успокоил своих родителей, которые переживали за меня, так как по телевизору передали информацию о группе потерявшихся туристов из Москвы, как раз в нашем районе. Вот опять же, человек, что бы ни случилось, первое в голову лезет самое страшное, негативное. Тут нам всем поле непаханое для работы. Даже логически поразмышлять, если и случилось что, то своими негативными мыслями мы еще больше топим всю ситуацию, а позитивный настрой помогает сохранять нам внутреннее равновесие и ситуацию можно корректировать в лучшую сторону, учитывая закон материальности мысли. Поэтому от позитивного настроения точно хуже никому не будет, в отличие от негативного.

Я много думал о смерти, все время, которое я провел на Байкале, я думал о ней. В какой-то момент в своей жизни я должен был уйти, но мне дали еще один шанс. Представьте себе, вам дают вторую жизнь — какая ответственность! Уже не имеешь права наступать на одни и те же грабли, не имеешь права впустую тратить свое время, да и никто на это право не имеет, по большому счету. Человек забывается и порой начинает вести себя так, как будто ему не надо будет умирать, как будто он бессмертен. Все эти жалкие накопления, материальные ценности, все возможные конфликты на той или иной почве, спесь, амбиции, список

бесконечен. Во всем этом мы живем, всем этим мы засоряем свою драгоценную жизнь, этот величайший подарок Небес. На Байкале я готовился к смерти, был момент, когда я думал что живу последние минуты и именно тогда мне по настоящему удалось ощутить вкус жизни, ее настоящий вкус, не приправленный роскошным загородным домом, крутым авто, положением в обществе... Просто есть ты, такой, какой есть, частичка Неба, частичка Бога, часть Бесконечности, часть всего Целого. Радуешься всему происходящему — дуновению ветерка, вкусу воды, закату, случайному прохожему... Мы едины! Смерть — великий переход, который учит нас с уважением относиться к жизни, ценить каждое мгновение, учит осознанности в действиях. Это Великое таинство, которое не возможно описать, находясь «на этой» стороне, но которое будоражит нашу фантазию. Спасибо Создателю за этот бесконечный водоворот, за эту прекрасную жизнь во Вселенной, за жизнь на планете Земля. И дай нам силы, чтобы вместо негативной критики помолиться за ближнего, утонувшего в мирских искушениях и соблазнах, ведь каждый из нас, в той или иной степени, находится в этом болоте, но святые молятся и верят в нас! **НИ**

Летний сон в феврале

Этой зимой мечтала попасть в лето. И вскоре мое желание стало реальностью — я собралась ехать в Камбоджу в йога-тур «Путь радости», который организовали Алиса и Рутта.

Накануне поездки мне снится сон: речушка — небольшая, но глубокая, вся в больших каменных валунах; чистая, прозрачная вода. Стою на одном скользком валуне, хочу спуститься в воду, но боюсь упасть. Слышу голос: «Не бойся, это же медитация, все будет, как ты сама захочешь, ничего не случится».

Чудесным акробатическим образом попадаю в воду, даже не поскользнувшись. Какая речушка! Ветви деревьев свисают над водой, создавая тень и прохладу в жаркий день... наслаждаюсь... плыву... Хочется плыть дальше, но страшно неизвестности, и я возвращаюсь...

Исток

Очередная экскурсия в Камбодже. Едем 50 километров от города на водопад и реку Тысячи лингамов. Заранее знаю из путеводителя, что кто-то когда-то провозгласил здесь независимость страны, и место считается святым.

В давние времена по устью реки прошла лава вулканического происхождения, застыла, и дно реки стало практически каменным. Трудолюбивые верующие кхмеры (местные жители) вырезали в дне реки множество символов йони и лингама. Тысячу? Не знаю, не считала.

Приезжаем на место. Речушка в тени деревьев. Мелко. Вода и дно такого же цвета, как в моем сне. Нет, правда, каменных валунов. Но о сне я в тот момент не вспоминаю. Ходим всей группой по каменным лингамам и все приходим к выводу, что здесь невероятно хорошо.

Гид ведет нас к истоку по узкой тропинке в тропическом лесу. Почему здесь так хорошо? Испытываю невероятное спокойствие и тихую радость.

Подходим к истоку всей группой. Разговоры, суета. Чувствую, месту не нравятся праздные шумные гости. Видим глубокую яму естественного происхождения, наполненную чистой прозрачной водой. На дне — белый песочек, из которого бьет ключ.

Гид что-то говорит, берет длинную палку около двух метров, и ее кончик исчезает в глубине песка: понятно, что дна нет!

Ключ начинает возмущаться, песочек бурлит. Гид опускает две бумажные купюры, которые тонут в воде и, достигнув песочка, исчезают в нем.

Кто-то громко разговаривает. Любопытная начинает тыкать палкой в песочек, пытаясь нащупать дно. Воде не нравится, она возмущается, бурля песочком.

Вскоре большинство уходит, остается пара человек на небольшую медитацию. Остаюсь тоже. Песочек успокаивается, чувствует наше присутствие, но мы, похоже, ему не мешаем. Медитировать с закрытыми глазами не могу: сижу, восхищаюсь чудесным истоком. Невероятно хорошо.

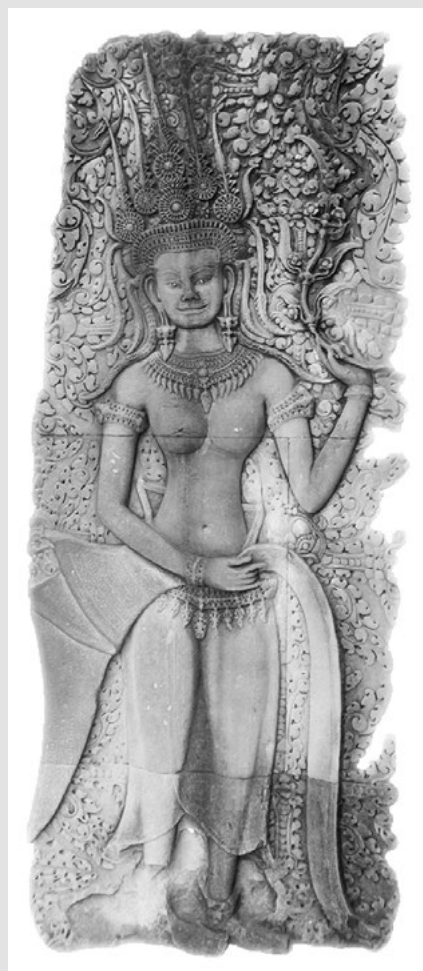
Иду обратно по тропинке одна. Чувствую себя как в сказке. Как мне запомнить и сохранить это состояние? Вдруг передо мной на тропинку падает сухой лист. Беру его, благодарю Хозяина места за подарок, прошу разрешения собрать с тропинки еще сухих листьев. Вроде, никто не возражает. Собираю несколько листочков. В благодарность за подарок оставляю денежку. Уходить не хочется, но все уже у автобуса, приходится уезжать.

Водопад

Едем дальше, вдоль реки. Приезжаем на водопад Пном Кулен. А вот и мои каменные валуны в прозрачной реке! Но сразу об этом я не вспоминаю.

Осторожно спускаюсь с валуна в чистую, прозрачную воду и плыву к водопаду. Подплыть близко не получается: брызги и ветер от водопада мешают дышать. Отворачиваю лицо и все-таки доплываю. Вода падает с большой высоты, и залезть под нее страшно, но очень хочется. Алиса доплывает до водопада и залезает под падающую воду. Андрей, мой муж, доплывает тоже, садится на камень; вода падает прямо на него. Смотрю, жив. Зовет меня. Я потихонечку подбираюсь к нему и сажусь рядом. Вода хлещет прямо по мне. Такая радость, прямо как в детстве!

Чувствую удары воды по спине, голове, ушам. Сильно, но по-доброму. Закрываю уши ладонями и слушаю разговор воды со мной. Мне кажется, она очищает меня своими сильными струями и уносит с собой все мои проблемы и печали. Не хочу уходить! **ИИ**



На фото: Апсара – прекрасная и вечно юная полубогиня в индуистской мифологии, дух воды, обитающий в небе и на земле. Барельеф на стене храма Ангкор-Ват в Камбоджи.

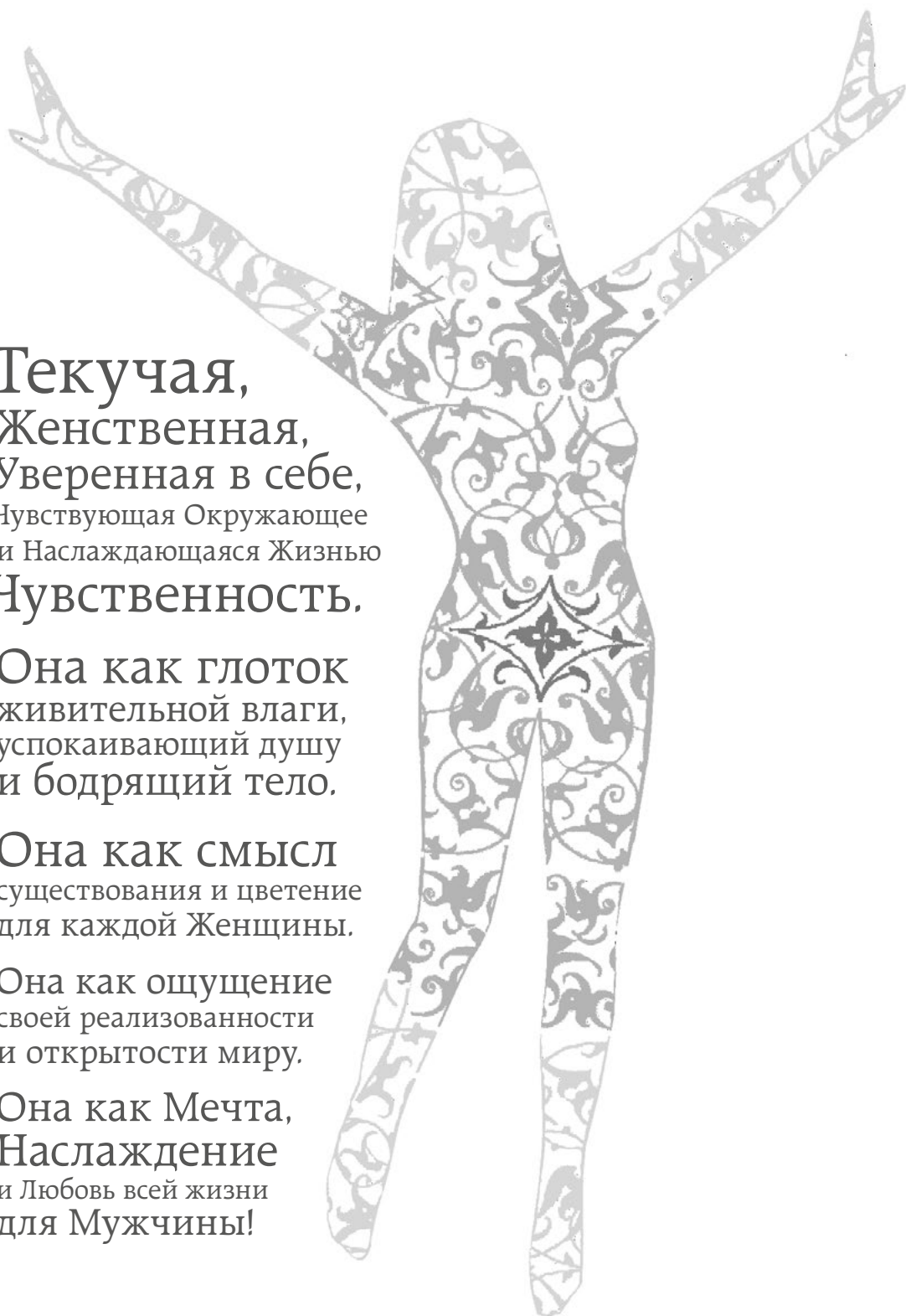
Текучая,
Женственная,
Уверенная в себе,
Чувствующая Окружающее
и Наслаждающаяся Жизнью
Чувственность.

Она как глоток
живительной влаги,
успокаивающий душу
и бодрящий тело.

Она как смысл
существования и цветение
для каждой Женщины.

Она как ощущение
своей реализованности
и открытости миру.

Она как Мечта,
Наслаждение
и Любовь всей жизни
для Мужчины!



Как стать восхитительной любовницей

Благодарю за содействие в написании статьи Евгения Ходченкова и Михаила Гаврилова

Сначала о грустном...

Желание быть интересной для партнера, всегда желанной, неповторимой любовницей, а также самой получать удовольствие от отношений с мужчиной приводит женщин на различные занятия, тренинги и семинары. Сейчас слово «женские практики» звучит очень часто. С одной стороны, это хорошо и говорит о том, что женская энергия возрождается и набирает силу. А с другой стороны, это звоночек о том, что общая ситуация дошла до критического состояния. Счастливых и здоровых женщин сейчас не так много.

Исторически сложившееся в России подавление сексуальности и отсутствие сексуальной культуры привело к тому, что женские болезни помолодели, а сексуальная удовлетворенность, можно сказать, «на нуле». 95% женщин никогда не испытывали оргазм во время полового акта без специальной стимуляции, а 80% вообще не могут его достигнуть с партнером. И это порождает комплекс неполноценности и все вытекающие из него неприятные состояния: ощущение своего одиночества, отсутствия понимания и открытости в отношениях с партнером.

Возрастает страх потерять любимого, остаться одной, столкнуться с изменой мужа.

Если же мы посмотрим на здоровье — увы, женские проблемы неприятно огорчают. Опущение и выпадение стенок влагалища и матки, недержание мочи, гормональные сбои, миомы, кисты, воспаления, цистит, бесплодие. Женщина с такими диагнозами чувствует себя в сексе очень скованно. Врачебные

методы неутешительны: или гормональные препараты, или антибиотики, которые потом «сбивают» всю флору, или операции, которые не тормозят развитие болезни, а механически сдерживают ее проявления. Часто после 60 лет женщина уже закрывает для себя тему интимного общения с мужчиной, чтобы просто не думать о грустном, и потому что стыдно показать себя.

Простите за жесткость, но, к сожалению, это так.

Картина печальная получается, а почему?

Давайте разберемся. Почему же так часто женщина не получает удовлетворения и оргазмов во время секса?

Женский оргазм!

Женский оргазм — явление загадочное и вожделенное. К нему стремятся и женщины, и мужчины, потому что он часто непредсказуем, но вроде бы должен быть. Иногда даже бывает, что в сексе женский оргазм становится для мужчины главной целью и, оказывается, нужен даже больше, чем самой его обладательнице. Ну а что касается женщин, то 70% как минимум обеспокоены тем, что с партнером им достичь его не удастся, только с самой собой. И это тоже странно, ведь природа придумала секс, который должен доставлять удовольствие обоим. А получается не так.

У мужчины оргазм приходит сам собой практически всегда, а оргазм у женщины часто бывает задачей посложнее и требует от мужчины серьезно попотеть.

Каждая женщина мечтает о таком сексе, когда, как в красивом фильме о настоящей любви, **оргазм приходит сам,**

яркий и сильный. А в душе и мужчина наверное тоже мечтает о том же: чтобы не надо было **ТАК напрягаться.**

Откуда такое неравенство?

Почему так происходит? Загадка немного раскрывается, если понимать различия между сексуальностью мужской и женской.

Мужская и женская сексуальность

Мужская энергия горячая, как огонь. Он быстро загорается, и быстро потухает. Мужчина больше ориентирован на тело, потому что гениталии у него снаружи, и он их видит и трогает каждый день. Его оргазм больше физиологичен. Вошел, почувствовал тепло и мягкость женского тела, трение... и кончил, расслабился. По своей природе мужчина прямолинеен и ориентирован на результат. Исторически в мужчине ценились качества охотника, воина-победителя, и он не скован морально страхом общественного порицания. И поэтому, исходя из своего **МУЖСКОГО** понимания, он считает: удовлетворить женщину, это значит довести ее до оргазма (как минимум один раз). И тогда он — победитель! А если он кончил несколько раз — то тогда он дважды и трижды победитель! И поэтому он рад стараться. Но как это сделать, мужчина часто не знает, (конечно, бывают исключения из правил), потому что то, что нужно ему для своего оргазма, женщине часто не помогает, а иногда и наоборот, может охладить ее. **ПОТОМУ ЧТО ОНА ДРУГАЯ.**

Женская сексуальная энергия — холодная, она как вода. Чтобы вода закипела, нужно больше времени. Поэтому женщина (в среднем, я не беру моменты пылкой влюбленности) разогревается медленнее. Ей нужны предварительные ласки. Женщина ориентирована на процесс и на пространство. Поэтому ей очень важно, какая обстановка ее окружает, эмоциональный фон. Ей важно не только видеть мужское тело, но и чтобы партнер выразил свое отношение к ней словами, проявил свои

эмоции. Ей необходимо расслабиться, распространиться своим вниманием в окружающем пространстве. И тогда она начнет возбуждаться. Ей очень важно доверять мужчине, чтобы открыться ему, выпустить его энергию в себя.

Исторически женщина училась сохранять пространство, разводить очаг и выбирать сильного мужчину, который даст здоровое потомство и защитит ее с ребенком. Поэтому ей важно чувствовать себя безопасно рядом с мужчиной. А из-за риска нежелательной беременности она легче расслабится, если ощутит, что мужчина внимателен и заботлив к ней. Она не беспокоится о физиологической стороне, потому что телом всегда готова к половому акту (в отличие от мужчины). Чтобы потечь — и в прямом, и в переносном смысле — ей надо в принципе уметь расслабляться и наслаждаться.

А вот здесь обычно начинают мешать разные социальные установки и трудности. Ведь в социуме женщина выполняет гораздо больше ролей, чем мужчина. Ей часто одновременно надо удерживать свое внимание на множестве тем: заботы, связанные с детьми, уборка, стирка, приготовление пищи, профессиональная деятельность и все вопросы, связанные с ней. И еще, по-хорошему, внешний вид: одежда, макияж, уход за кожей, поддержание фигуры и здоровья, эмоциональный баланс, потому что иначе она лишится мужского внимания. А мир ее окружает мужской, логичный, с быстрым ритмом, постоянно подталкивающий к напряжению, а в России еще и выбивающий из стабильности резкими финансовыми переменами, но надо успевать, добиваться цели. Ну и как тут, скажите, наслаждаться и расслабляться?

Добавим давление общественного мнения, что надо обязательно выйти замуж, родить детей, и муж, чтобы не гулял, иначе будут смотреть как на белую ворону, с осуждением или жалостью. Т.е. окружение постоянно провоцирует женщину быть зависимой от мужчины. А мужчина, когда он есть, довольно часто не дает

столько любви, заботы и понимания, сколько хотелось бы.

Так что... В лучшем случае имеем макияж и гардероб. А остальная забота о себе откладывается на будущее.

Поэтому в большинстве своем современной женщине не хватает радости и умения наслаждаться жизнью.

И какой выход из этого замкнутого круга?

А выход такой: женщине обязательно надо заниматься собой!

Сексуальность и чувственность можно и нужно развивать, а не ожидать удачного партнера!

Миф и правда о женских практиках

С чего начать развивать сексуальность?

Сейчас очень вырос интерес к практикам укрепления интимных мышц. Желая научиться наконец-то получать оргазм с партнером и быть самой лучшей любовницей, женщины бегут на обучение имбилдингу (вумбилдингу) — тренажерной методике укрепления интимных мышц, где им часто обещают, что теперь они станут настоящими жрицами любви и мужчина уйти от них уже не сможет.

Действительно, слабые интимные мышцы приносят женщине много неприятностей со здоровьем и отражают ее общее отношение к жизни. Укрепляя мышцы, женщина учится больше заботиться о себе и больше направлять внимание на интимные части своего тела, но, как правило, столкнувшись с необходимостью заниматься каждый день по 40 минут как минимум, она теряет вдохновение, и тренировки затухают. Но даже и продержавшись месяца два с тренировками, большинство не получают ожидаемого результата в сексе, и забрасывают тренажеры. Почему?

Потому что проблема, как правило, кроется не в мышцах. Чтобы действительно включить себя в ежедневные тренировки, получать удовольствие от занятий, нужно разобрать завалы психологические, которые и создают сопротивление. Кроме

того, просто сжимать мышцы во время секса достаточно скучно и просто приводит к тому, что мужчина заканчивает быстрее. Чтобы этого не происходило, надо активно подключать все тело, и особенно таз, который обычно зажат у большинства женщин.

Но есть женщины, которых имбилдинг вообще закрепостит. Это типаж: женщина волевая, деловая, логичная. Ее активность ближе к мужскому стилю поведения. У таких женщин, как правило, нарушено дыхание животом, накоплено много агрессии и раздражения на мужчин, а в конечном итоге, на саму себя. И одновременно такая женщина страшится отпустить контроль и свои чувства, и потому заблокирована способность получить удовольствие от чего бы то ни было. Удовольствие приносит только удовлетворение амбиций, а способность раскрыться, довериться, отдаться исчезает. Представьте себе такой вариант с сильными интимными мышцами...

Просто тренажерами для интимных мышц такую проблему не решить. Здесь не обойтись без психолога и телесно-ориентированного терапевта, при наличии желания самой женщины меняться.

Такая практика как имбилдинг великолепно решает проблемы интимного здоровья, и многие вышеперечисленные неприятности могут уйти сами собой во время тренировок без вмешательства врачей, и уж тем более операций. Женщина обретает уверенность в своем здоровье и научается приятным навыкам в сексуальном общении, но...

Интимные мышцы — это лишь небольшая часть сексуальности. Способность к переживанию физического и душевного оргазма с партнером, удовлетворенность и счастье зависят еще и от того, насколько женщина женственна.

Подсознательно ощущая свою неуверенность и зависимость от мужчин, женщины хотят скорее накачать интимные мышцы, чем вернуть себе женственность. Ведь женственность в себе взрастить гораздо сложнее, потому что она включает в себя много всего сразу. Но именно она и дает вам и вашему партнеру

те ощущения, о которых вы мечтаете. Сексуальность женщине нужно начать развивать с женственности. Поэтому женские практики нужны, но те, которые действительно учат женственности по своей сути, а не по функциям. Они должны затрагивать общее отношение женщины к жизни, развивать доверие и открытость миру, умение регулировать свой эмоциональный фон и не впадать в негатив, менять внутренний образ себя в лучшую сторону, лучше понимать свое тело, любить и принимать себя независимо от наличия рядом мужчины. Когда женщина ощущает свою самодостаточность и ценность, у нее становится меньше претензий к мужчинам, появляется больше открытости и доверия им и желания больше отдавать в отношениях с партнером. И уже в последнюю очередь, на эту правильную почву можно посадить техники владения интимными мышцами, искусство эротического массажа и иные техники для сексуального общения. Тогда и владение техниками превратится действительно в искусство, поскольку вам захочется радовать своего партнера и дарить ему себя искренне и без страха, и сделает вас неповторимой и всегда желанной.

Подведем итог

Возвращаясь именно к женскому оргазму, а точнее, к его отсутствию, можно сказать, что это происходит потому, что женщина в сексе «не течет». То есть на каком-то уровне она остается напряженной.

И здесь причины могут быть следующие:

- 1) Тело не получает достаточно физической нагрузки, и поэтому нет полноценного расслабления.
- 2) Женщина зажата психологически, комплексует по поводу своей внешности или еще чего-либо, то есть не нравится себе.
- 3) Она подсознательно не доверяет мужчинам, боится их, не верит в близкие отношения.
- 4) Есть что-то в сексуальном общении, что вызывает неожиданный страх.
- 5) Считает, что секс — это грязно, запрещено, поэтому испытывает подсознательно чувство вины, возможно родительские

установки и запреты сыграли свою роль или какие-либо психологические травмы в прошлом.

6) Не доверяет конкретному партнеру, у нее накопились невыясненные негативные чувства к нему, не принимает его, скрывает свое настоящее отношение.

7) Боится отдалиться, то есть потерять контроль.

8) У нее в целом напряженное или негативное отношение к жизни, она не чувствует себя в безопасности, живет в постоянном стрессе.

9) Сексуальное общение происходит не в том стиле, который ее возбуждает..

Как себе помочь

Прежде всего, нужно перестать ждать чего-то от партнера, а заняться развитием своей чувственности:

1. Любим себя, думаем о себе позитивно, ищем свой женский образ и воплощаем его. Это касается манер, стиля в одежде, знания выгодных поз для тела. Больше заботимся о себе и помним: «Я свободна!»

2. Не ждем конкретных мышечных оргазмов во время секса. Принимаем оргазм, как смену напряжения и расслабления. Он может проявиться в виде приятного расслабления в теле, или в виде эмоционального выплеска (слезы, смех), в виде ощущения удовольствия от жизни, прилива радости, удовлетворения от сделанного дела и так далее.

3. Активно занимаемся своим физическим телом. Регулярная физическая нагрузка помогает чувствовать себя свободно и комфортно в физическом смысле.

4. Развиваем гибкость в теле, особенно в тазовом и грудном отделе.

5. С удовольствием танцуем, учимся входить в разные эмоциональные состояния и умеем их выражать.

6. Учимся расслабляться и уходим от логики и контроля в отношении доверия жизни.

7. Учимся чувствовать волны напряжения и расслабления в теле, которые постепенно превращаются в волны удовольствия.

8. Больше практики сексуального общения, и желательно какое-то время с разными типами мужчин.

9. Вместе с психологом разбираемся в своих страхах, запретах, обидах, чувстве вины и гнева, накопленном на мужчин. В том, что блокирует доверие и открытость мужчинам в целом и конкретному партнеру.

10. Желательно знать о своих интимных мышцах и хотя бы немного уметь владеть ими.

11. Радуемся жизни, разрешаем себе делать то, что приносит удовольствие.

12. Регулярно мастурбируем, исследуя свое тело, изучая, что ему нравится.

13. Понимаем, что самодостаточны и представляем ценность не только в связи с женщиной, а сами по себе (то есть, не имея партнера). Возможно, опять-таки есть необходимость поработать с психологом над темой зависимости от мужчин и страхом одиночества.

14. Хорошо регулярно получать массаж, и самой уметь его делать, чтобы развивать чувствительность к прикосновениям.

15. Думаем об общении с кем-либо как об обмене энергией. Развиваем чувствительность к потокам энергии в теле. Здесь могут помочь практики из даосской йоги и тантры.

16. Не замыкаемся в однообразном ритме жизни, делаем свою жизнь яркой, интересной, насыщенной разными событиями и поездками.

Все это обязательно поможет, но некоторые пункты требуют помощи со стороны психолога.

Несмотря на то, что можно найти любую информацию на любую тему в виде книг, статей и видео в интернете, имеет смысл пойти поучиться. Ведь хороший преподаватель не только даст упражнения, но и «заразит» нужным состоянием. Ну а психолог поможет вытащить из внутреннего мира то, до чего в одиночку очень трудно добраться. **НИ**

Ольга Зеленко – практикующий психолог в сфере семейного и индивидуального консультирования. Окончила Санкт-Петербургский Государственный Университет по специальности «Социальная психология». Более 5 лет проводит системные расстановки по Б. Хеллингеру. Является сертифицированным инструктором по имбилдингу – тренажёрной методике укрепления женских интимных мышц.



С 2000 года обучается и преподает йогу. Является ученицей школы йоги Георгия Богословского «Крылья совершенства».

Проводит уникальные занятия для женщин, сочетая оздоровительные йоговские практики, психологические тренинги, танец, ритмику, медитации, гимнастику для интимных мышц.

Путь мамы.

Интервью с Асей Михайловой

С Асей меня познакомили как с человеком, который может рассказать о концепции осознанного родительства. Идя на встречу с ней, я ожидала увидеть домашнюю мамочку и послушать рассказы о грудном вскармливании и семейном счастье. Ася в полном смысле выбила меня из колеи. Из всех запланированных вопросов я сумела задать только два, дальше Ася мягко и тактично перехватила инициативу. Мне все время хотелось с ней спорить, но она всякий раз уходила от спора, давая понять, что не защищает свои убеждения, и ей не важно, разделяю я их, или нет.

НАТАЛЬЯ: Ты хотела ребенка и планировала свою беременность, или это было случайное событие в твоей жизни?

АСЯ: Я забеременела именно тогда, когда была к этому готова телом и душой. Ничего специально особенного я не делала, просто принимала такую возможность. Незадолго до беременности, в руководстве компании, где я работала, меня спросили о планах на будущее, и я неожиданно сама для себя сказала — родить ребенка. Как бы оговорилась, и я помню — тогда мне было очень неловко...

Н.: Тебе нравилось быть беременной? Готовиться к ответственному событию, выбирать вещи для ребенка?

А.: Быть беременной нравилось — я чувствовала себя очень сильной, везучей. Сейчас мне известно, что во время первой беременности увеличивается энергетическое тело матери, и женщины чувствуют в себе мощь. Одна мудрая женщина в начале беременности сказала мне — запомни это время, такое больше никогда не повторится, проживи каждый день наилучшим образом, будто в последний раз. Я поняла ее правоту только через много лет.

Н.: А что происходит после родов с энергетическим телом матери-ребенка?

А.: Мать отдает часть своей энергии ребенку. Сначала их энергетические тела близко расположены, и они легко обмениваются энергией. С возрастом ребенок все больше отделяется, становится самостоятельным. К моменту половой зрелости, полноценно вращенный ребенок перестает потреблять энергию родителей.

Н.: А отец?

А.: Отец тоже теряет часть своей энергии при рождении ребенка.

Н.: То есть получается, что заводить детей это не только экономические, но и энергетические затраты? Как-то не по себе становится.

А.: Конечно, любые затраты — это затраты. Просто нужно учиться делать правильные вклады как финансовые, так и энергетические.

Н.: То есть дети, по-твоему, это полезное энерговложение?

А.: Проценты по любому вкладу в банке с трудом покрывают инфляцию, в лучшем случае.

Н.: Я совсем запуталась.

А.: Я хочу сказать, что дети — это всегда потеря энергии, но эта потеря энергии для большинства людей необходима.

Потому что если они не вложат свою энергию в детей, они все равно куда-нибудь денут. Растратят на развлечения. Если воспользоваться уже приведенным примером с банковским вкладом — для большинства людей, накопивших определенную сумму, гораздо выгоднее положить деньги в банк под процент, чем начать их транжирить.

Н.: Весомо звучит! То есть, смысл жизни в детях?

А.: Для меня нет. Для меня смысл жизни во мне.

Н.: Боюсь спрашивать про твое понимание смысла жизни, разговор уходит все дальше от запланированного русла. Может, сделаем этот вопрос темой следующего интервью?

А.: Давай. *(Смеется)*

Н.: Насколько я поняла, есть люди, которым не обязательно рожать детей, и делать вклады в банке?

А.: Есть. Таких очень мало. Это люди, способные распорядиться имеющимися у них ресурсами с максимальной выгодой для себя и окружающего мира. Чаще всего их называют «просветленные».

Н.: Да, с тобой непросто :) Сейчас модно заранее планировать беременность. Не пить, не курить, очищаться перед зачатием. Что ты об этом думаешь?

А.: Думаю, что скоро станет модно не пить, не курить и быть чистыми всегда.

Н.: Ну, а специальные подготовительные практики — йога, цигун — чем они могут помочь будущим родителям?

А.: В древних культурных традициях существовали специальные обряды для подготовки к зачатию. Такие обряды обеспечивали родителям рождение полноценного, духовно близкого им ребенка. Сейчас эта традиция почти утрачена. Как и традиция сохранения девственности до брака.

Н.: Вот уж никак не ожидала от тебя такое услышать! *(Ася выглядит более чем привлекательно в сексуальном смысле)*. Как девушке в современном обществе сохранить девственность до брака?

А.: Сложно, я про это и говорю. В современном мире нужно обладать недюжинной силой и осознанностью, чтобы жить в согласии с самой собой, чтобы делать, то чего хочется и что делать нужно, вместо того, что тебе навязывают. При сексуальном контакте мужчина оставляет в теле женщины частицу себя. Любая пара, вступившая в такой контакт, навсегда повязана незримыми нитями, даже если это был случайный секс на трамвайной остановке, и они даже не знали имен друг друга.

Н.: Я что-то слышала про телегонию. Если не ошибаюсь, речь идет о том, что женщины рожают детей похожих на первого любовника? Но это же бред?

А.: Бред, конечно, женщины рожают детей похожих на всех любовников отчасти. Если все любовники были одного рода-племени, это не так страшно. Гораздо хуже если смешивались образы несовместимые. Конфликты и компромиссы такого рода приводят к весьма неприятным последствиям — вся энергия уходит на разрешение внутренних конфликтов системы, и ребенок получается неполноценный. Роды человеческие вымирают, когда нет у них полноценных представителей.

Н.: И ты веришь во все это?

А.: Я не верю, я вижу, что происходит. Наблюдаю, исследую, анализирую и просто чувствую.

Н.: Уф, ну я все равно не понимаю, зачем так глубоко копать? Можно ведь просто жить и радоваться жизни не задумываясь о таких премудростях!

А.: Можно. А можно просто жить и радоваться жизни, задумываясь о таких премудростях. Ребенок в утробе матери почти такое же человеческое существо, как и другие человеческие существа, тебя окружающие. Только он беспомощный и во всем от тебя зависит. А теперь представь, что в животе у тебя сидит взрослый дяденька или взрослая тетенька... Все взрослые люди были зачаты, выношены и рождены. Хотела бы ты стать мамой любого из них, не важно кого? Или все-таки стала бы выбирать?

Н.: Но как я могу выбирать, я же не могу определить, кто родится.

А.: Не можешь. Но можешь создать условия для того, чтобы пришел такой дух, которого ты хочешь. Нужно придумать образ взрослого человека, который тебе нравится. Какой он? Чего хочет от жизни? Чем занимается? Во что верит? Как выглядит? Полностью копировать уже имеющиеся образы нельзя, можно использовать детали.

Н.: Прямо магия какая-то. Думаешь, сработает?

А.: *(Опять хохочет)* Ну, тогда магия — это искусство исследования и расширения восприятия, стремление понимать мир в целостности и полноте. Сработает или нет, зависит от твоей силы и возможности поверить в это.

Н.: А ты сама пользовалась тем, о чем говоришь?

А.: Во многом да, хотя на тот момент я многого не понимала на уровне логики и умозаключений, просто чувствовала. Некоторые знания пришли, когда их уже поздно было применять на практике. Это я о девственности.

Н.: Как ты относишься к новомодной традиции рожать дома, в воде, на берегу моря?

А.: Хорошо. Хотя иногда мне кажется, что в этом есть некоторые оттенки безумия. Роды — это нормальный физиологический процесс. Тело женщины приспособлено для этого, оно само знает, что и как делать в этот момент. Все что нужно роженице — покой, то есть, чтобы не мешали. Когда роды проходят в больнице естественный ход родов нарушается и становится необходима медицинская помощь.

Н.: Но ведь страшно, не знаешь что делать.

А.: В том то и дело, что делать ничего не нужно. Нужно просто расслабиться и позволить родам произойти. Страх мешает, создает напряжение. Поэтому я думаю, что рожать дома могут себе позволить немногие женщины.

Н.: Все-таки не понимаю, почему это нужно делать дома, ведь в больнице и проще, и безопаснее?

А.: Еще раз повторю — такое под силу не каждой женщине. Почему дома? Потому что в ходе родового процесса у ребенка на энергетическом и психическом уровне закладывается мини-сценарий его жизни. Я сейчас очень все упрощаю и утрирую. Подробно это описано у Станислава Грофа.

Н.: Судьба?

А.: Что-то вроде, но не совсем. В родах есть несколько этапов. На каждом из этих этапов, при правильном протекании родов, у ребенка закладываются определенные качества, необходимые ему для выживания в окружающем мире, для вращивания тела, для духовного роста. При нарушении процесса родов необходимое качество не закладывается или закладывается неправильно. Например, такие качества, как активная жизненная позиция, лидерство, умение принимать ответственные решения, закладываются на этапе начала родов и закрепляются в кульминационной фазе процесса. Ребенок сам инициирует роды, во время схваток он активно двигается наружу, постепенно наступает момент, когда выход наружу кажется невозможным, приходят ноты отчаяния, но ребенок должен их преодолеть и двигаться дальше, и тогда наступает апогей — он победил, боролся и выжил, он свободен!!! Счастливый он засыпает с соском во рту. Отныне его мир — яркие краски, сильные чувства.

А в роддоме роды чаще всего инициируют доктора, в ходе всего процесса схватки контролируют, увеличивая их силу по мере необходимости, а иногда вообще — просто делают кесарево сечение, чтобы ребенок выжил наверняка. В результате человек рождается пассивно, живет пассивно и умирает пассивно. Скука и суэта написаны на лицах граждан... Но правда, у таких родов есть хороший довод в пользу количества рожденных.

Н.: И эту пассивность уже никак не изменить?

А.: Любое качество можно взрастить, но на это уходит время и силы. Лучше рождаться, уже имея нужные качества, чем вращивать их на протяжении жизни. Как говорит один известный психолог: я не могу исправить ошибки ваших родителей. Но если чего-то не хватает, и ты осознаешь это — значит, нужно вращивать.

Н.: То есть наши проблемы — это ошибки наших родителей?

А.: Да, только лучше смотреть в другом направлении: то, какими будут наши дети, зависит в первую очередь от нас.

Н.: Ася, спасибо за интересную беседу, честно говоря, я не ожидала такого серьезного и глубокого разговора. Чувствую, что оказалась не готова к беседе, обещаю в следующий раз исправиться. Что посоветуешь из литературы?

А.: На здоровье! Станислав Гроф — учение о перинатальных матрицах, Цареградская Ж.В. так же много и подробно писала об этом, есть еще книга Жан Ледлофф «Как вырастить ребенка счастливым».

Н.: Благодарю за внимание! ❏

Беспощадный целлюлит, или Кто виноват?

Почти каждая женщина, особенно к моменту наступления весны, беспокоится о своем весе и, в целом, о состоянии своего тела.

Беспощадный целлюлит оставляет на теле свои следы, которые невозможно ничем «смыть», и, тем более, быстро от него избавиться. Когда-то медицина долгое время не могла объяснить причины появления целлюлита и утверждала, что эти изменения вызывает замужество! А голландские врачи называли целлюлит «застывшей любовью». Но давно замечено, что в легкой форме целлюлит появляется уже в возрасте 13–16 лет в связи с активацией женских половых гормонов. В этом промежутке он может быть видимым или постепенно завоевывать территорию и находиться в скрытом виде. А к 24–30 годам располагаться в глубине жировой ткани и становиться заметным.

Мы выделяем основную причину — фиксация на определенной мысли о себе или комплекс противоречивых мыслей. Что это за мысли, мы обозначим чуть позже. Сопутствующие основной причине симптомы развития целлюлита

связаны с нарушением функций всего организма в целом и, в частности, конкретных органов, которым больше всего приходится активизировать свои функции, чтобы поддерживать организм.

Причины целлюлита

1. В большинстве случаев целлюлит связан с задержкой жидкости в организме.

Несбалансированное питание и малоподвижный образ жизни не позволяют накопленным жирам сгорать.

2. Ежемесячные гормональные изменения: начиная с 12–14 дня цикла прогрессивно возрастает количество прогестерона в крови. Этот гормон способствует увеличению продукции лимфы.

3. Дефицит йода. Гормоны щитовидной железы влияют на основной обмен и метаболическую активность клеток, в том числе и жировой ткани.

4. Печень — важнейший орган, отвечающий за очищение всего организма в целом.

При повышенной зашлакованности организма и чрезмерных стрессах, печень перестает справляться со своей работой, снижается ее способность к регенерации.

У человека появляется физическая усталость, чувство тошноты, может быть манифестация болей в суставах, раздражительность, гнев. И, как следствие, — отечность, повышение веса, варикозное расширение вен.

*Важно обратить внимание
на психологические
особенности и факторы
стресса, которые
достаточно часто
появляются в жизни
любого человека, и играют
не второстепенную роль
в удержании веса.*

5. Нарушение равновесия процессов липолиза и липогенеза.

Жировые запасы формируются адипоцитами, жировыми клетками на основе поступающих вместе с клеткой триглицеридов. Противоположный процесс носит название липолиза. Если организм функционирует правильно, то оба процесса находятся в равновесии, толщина жирового слоя остается в пределах нормы; если баланс нарушается, то скорость липогенеза превышает скорость липолиза (сгорания) и в адипоцитах растет большое количество жира — как следствие, ухудшается циркуляция лимфы и крови, замедляется выведение продуктов обмен. Все это способствует образованию целлюлита и в дальнейшем — фиброза, при котором кожа становится плотной и любое надавливание сопровождается болью.

6. Стресс является одним из факторов развития целлюлита. И этот фактор — самый важный. При этом, причиной

патологических изменений является не само внешнее воздействие, а реакция организма на него.

В 1960 году физиологическая реакция, являющаяся противоядием от стресса, была описана под названием «реакция релаксации» кардиологом Робертом Бенсоном. Основой послужило изучение функционального состояния людей во время медитации.

7. Психэмоциональные факторы вызывают гормональные изменения. Болезненное переживание неудач, несоответствие желаемого и действительного располагают к появлению неудовлетворенности и напряжения.

Повышение веса и психологические особенности женщины

Факторы стресса достаточно часто возникают в жизни любой женщины и влияют на ее общее состояние, а также, как уже говорилось, на повышение веса.

Если женщина пытается скрыть, задавить возникающие при этом эмоции, то конкретные проблемы уходят вглубь, как бы прячась, отыскивая место в теле, и обживаются внутри. И если удручающая ситуация не решается, или женщину охватывает сильный страх, и она говорит себе: «Нет, только не сейчас. И вообще не буду об этом думать», — то в теле появляется еще большее напряжение и нарастает защитный слой, как пояс, спасающий от любого нежелательного или травматического переживания. Это один из факторов повышения и удержания веса.

Другой момент касается сопротивления. Многие женщины вроде бы хотят похудеть и все время находятся в поисках самого лучшего и эффективного средства, но каждый раз понимают, что такого средства нет, и что нет ни одного достойного специалиста, который бы моментально решил этот вопрос.

И тогда всем своим друзьям они рассказывают: «Я все делаю для того, чтобы, но... ничто и никто не может мне в этом помочь...».

А если муж или любимый все время пилит: «Ну что ты опять расползлась... как на дрожжах, ходишь — пыхтишь... как еж в лесу... Чтобы через месяц похудела, а то...»

И к сопротивлению приклеивается еще и страх, и тогда это — беда! Такая женщина, если когда-нибудь и сможет уменьшиться в размере, то довольно быстро наберет тот же вес, а, скорее всего, и больше! Очень важно для женщины осознать для чего и для кого она все-таки желает похудеть. Если для другого, то в этом случае будет больше включаться механизм сопротивления, поскольку нет внутренней мотивации изменить что-то для себя, во благо себе, в удовольствие. Легче всего переложить ответственность на кого-то или что-то.

*Если научиться
понимать, чего же
действительно желают
наше тело и подсознание,
можно научиться
выходить из порочного
круга повторений
и достигать желаемых
результатов.*

Это мешает настраиваться на позитивные изменения, и, тем более, отслеживать потребление пищи, физическую активность, и, следовательно, контролировать свои объемы тела. В психологии такая особенность называется внутренний конфликт: когда одна твоя часть безумно хочет измениться, а другая говорит: «Ну, зачем тебе снова себя истязать. Тебя и так все время мучают. Теперь и ты сама себя будешь мучить! Ты будешь снова себя ограничивать, когда другие будут поедать лакомые кусочки».

Или другой вариант, когда кто-то начинает обвинять, оскорблять, давить

и причмокивать: «Толстущечка моя, скоро и кровати тебе будет мало и в дверь будешь пролезать с трудом...» И некоторые женщины в знак протеста, начинают еще больше налегать на еду и рушить все, что до этого было построено. И в этом случае всегда будет наблюдаться конфликт между умом, контролирующим, и телом, желающим наполниться, объесться и от всех спрятаться.

И такой конфликт будет разжигаться все время, пока человек не обратит внимание не только на свои внешние особенности, но, в первую очередь, на внутренние потребности и чувства. Можно переделать массу пластических операций, нагружать себя упорными тренировками, не соизмеряя с возможностями тела и сознания физические нагрузки; достаточно запрещать себе есть и получать удовольствие, оставляя внутри подавленные эмоции, которые с каждым разом будут напоминать о себе какой-нибудь болью в теле или неожиданно появившимся раздражением, обидами и слезами. Понять эти эмоции и чувства можно, только обратив внимание на свое тело, на его «болезненное поведение», на неэстетический вид, от которого хочется избавиться. Понять и прислушаться, что оно «хочет сказать».

Итак, тело может защищаться, сопротивляться, а человек может искать выгоду, избегая собственной ответственности. У тела есть «память», которая предает различные сигналы, запрятанные в глубинах подсознательного и сообщает о них телесно и символически.

Несколько особенностей телесной передачи информации:

Повышение веса, чаще в нижней части тела, может говорить, с одной стороны, об устойчивости, стабильности человека. Как правило, такие люди могут занимать руководящие должности. Но с другой стороны, когда накапливается гнев, тревога, страх, боязнь что-то менять и эти импульсы сознательно сдерживаются, то возрастает напряжение мышц определенных зон в теле, и это также приводит к накоплению жировых отложений. Или человеку надо все держать под своим контролем,

доминировать — это также приводит к чрезмерному напряжению и невозможности расслабиться. Расслабиться — значит потерять контроль и что-то упустить.

Человек достаточно эмоционально реагирует на все проявления жизни, переживает и пережевывает случившееся, не может остановиться и принять иную точку зрения. Очень часто одновременно напрягаются задние мышцы шеи и боковые, человек как бы задерживает эмоции или собственный плач, что также приводит к постепенному набору веса и нарушению как обмена веществ, так и гормонального фона.

Повышение веса и появление отдышки, иногда сердцебиения, может говорить об «неудовлетворенности» вдохом, а также невозможности принимать, впускать новую информацию или чувства. Наряду с этим могут появляться боли в верхней части спины, часто связанные с невыраженной агрессией или неудовлетворенностью происходящими событиями. Также это может говорить о постоянном ожидании поддержки и положительных эмоций.

Еще один интересный момент. Полнота как признак потери привлекательности может быть выгодным для женщины оправданием одиночества. Или, наоборот, подсознательным желанием «не заводить мужа, а быть хорошей мамой». Или же подсознательный страх мужчин и потому желание быть «толстушкой-дурнушкой». А также зависимость: «Я тебе верна. И сблизить никого не намерена».

Для некоторых избыточный вес может ассоциироваться с внутренней полнотой, наполненностью жизнью, довольством и признаком состоятельности.

Необходимость удерживать лишний вес так же связана с мыслями о потере, не желании расстаться чем-то очень важным: будь то желание постоянно находиться в состоянии детства, которое, может быть было наполнено приятными событиями, которых нет сейчас и состояниями, где за тебя многое решают. А вот чувствовать уязвимость и невозможность справиться с появляющейся чувствительностью не хочется и болезненно, и часто не осознаются

или игнорируются. Да и всегда легче найти виноватого, чем привнести изменения в свою жизнь и решиться по-настоящему что-то делать для себя и удерживать это состояние! Самое непростое — удерживать в начале необходимый ритм! Удерживать какое-то время, чтобы тело запомнило, а не цеплялось за страхи: «Нет, ничего не получится! Зачем лишний раз напрягаться? Да кому это надо?».

В поисках средств похудения женщина может найти себе занятие на всю жизнь. Так бывает, когда не нужно работать, дети выросли, внуки еще не появились и некуда направить свою энергию и внимание. И тогда появляется забота-борьба, и всегда есть чем себя занять. Или можно найти таких же «худеющих» и объединиться в единое сообщество.

Мы обсудили несколько причин появления и удержания веса и психологические особенности, препятствующие снижению веса. Если что-то из написанного отзывается в Вас, то есть смысл подойти к решению этого вопроса целостно. С прояснением психологических особенностей и осознанием своих собственных чувств, эмоций, привычек, страхов и, главное, мыслей, их провоцирующих; С поиском новых форм и изменением образа жизни. А, так же телесной работы, будь то специальные техники массажа или талассотерапевтические уходы. И, соответственно, с уважением к своему питанию, ритмам напряжения и расслабления и позволением себе получать радость и удовольствие!

Выбор за вами. **НИ**

Храм Смерти
помогает человеку
объединить
Жизнь и Смерть
в единый поток Бытия,
сделав их радостными
и осознанными.

Кора, Элина, Мария

ДО
и ПОСЛЕ

Естественный природный процесс

Смерть — самое главное путешествие в жизни человека. Храм Смерти поможет подготовиться к нему, разобраться, что же мы возьмем с собой, а что оставим за ненадобностью в этом путешествии.

Мы знаем, что долгая зима неизбежно сменяется весной, а весна летом. Все, что появилось, исчезнет, чтобы дать место чему-то новому. Рождение и смерть живых существ — это естественный природный процесс и, как и все, подчиняется законам Вселенной. Только не каждый серьезно задумывается над этим. Все кажется, что минует меня чаша сия и буду я жить вечно. Но ведь тогда непоправимо нарушится извечный порядок вещей! Все это понимают.

Из жизни в жизнь

В мире каждые 5 секунд рождается человек и каждые 10 секунд умирает.

Жизнь и смерть рядом, в каждый миг. Всегда одновременно действуют две равные силы — жизни и смерти. В начале скорость созидающей энергии быстрее, человек развивается, затем скорость распада становится быстрее, чем скорость рождения и человек умирает. Чем чаще

Почему же тогда мы так мало значения придаем своей собственной смерти?

Жизнь в физическом теле конечна. Мы смертны. Это значит что каждый человек, покидая физическое тело, переходит в иной, тонкий мир, проходит там свой урок, а потом рождается снова. Смерть — это только начало следующей жизни. Само отношение к смерти, обстоятельства, приведшие к ней, способ ухода, помощь, оказанная или не оказанная близкими, — все это очень важные факторы, формирующие нашу последующую жизнь. Чтобы не повторять прежних ошибок и не проходить раз за разом одних и тех же уроков, мы можем уже в этой жизни многое понять и сделать.

человек думает о смерти, тем скорее тело, к которому он привык, меняется и со временем человек его теряет, и одновременно с этим он создает свою будущую жизнь. Сила мысли создает будущую жизнь. Если человек думает, что он счастлив, то он формирует свою жизнь именно такой, когда его мучают сомнения, он страдает, то это тоже формирует его жизнь.

Глубинные причины

Человек рождается, живет, затем умирает, проводит некоторое время вне физического тела, затем опять рождается и так происходит много-много раз.

Со смертью связано огромное количество страхов, в основе их всех лежит страх смерти. Именно со смертью ассоциируется физическая и душевная боль, страх перед неизвестностью, страх потери физического тела и еще чего-то важного для человека, иногда того, что ему и не принадлежит — любви партнера, например. Но ведь это не смерть, а только лишь наше представление о ней. Йоги различают умирание и смерть. Тем, кто читал книгу В. Франкла «Сказать жизни „Да“» о концлагере, становится понятно, что заключенные долгое время находились в состоянии умирания. Он рассказывает

о том, как люди постепенно лишались эмоций, становились нечувствительны к боли, их интересы становились все более узкими, человек лишался всех социальных масок и обнажалась основа, то, что движет человеком в жизни, каков он есть. Грань между жизнью и смертью становилась так тонка, что можно было увидеть то, что обычно скрыто, а именно: что забирает с собой человек, покидающий этот мир.

Почему человек умирает? Потому, что смерть — это естественный природный процесс и, как и все, подчиняется законам Вселенной. Но все-таки, способ, каким умер человек, имеет значение, если, например, его разорвали дикие звери, или он принял насильственную смерть, хуже всего, если он совершил самоубийство, или же он умер, полностью осознавая все, что

с ним происходит. Вся эта информация «записывается» в тонком теле, и влияет на последующие воплощения, поскольку все, в том числе и способ ухода, зависит от образа мысли человека.

Йоги говорят, что все, что мы проживаем здесь, то и уносим с собой. Ничего другого мы просто не имеем. Но как же это все проявляется ТАМ?

После потери физического тела тонкая субстанция, для простоты назовем это душой, переходит в мир тонких энергий, где душа человека начинает видеть всю свою жизнь в истинном свете, он ясно видит все свои ошибки, ему становятся очевидны истинные причины чувств, поступков, страхов, обид... Он находится наедине с самим собой, со своей жизнью. Это и причиняет ему страдание. А кто-то с огромной радостью смотрит на свою жизнь, ведь он смог измениться, использовал возможности, которые ему были даны. У каждого из нас есть возможность встретить там тех, кто близок нам по энергии, и получить какую-то помощь. Но широкого общения там нет.

Многие считают, что и после смерти люди могут что-то узнать доселе неведомое, научиться чему-то, но йоги опровергают это мнение: после потери физического тела человек очень и очень медленно развивается, то есть возможности что-то изменить после смерти почти нет. И человек продолжает пребывать в состоянии грусти и сожаления. Для кого-то этот промежуток длится 5–6 месяцев, для кого-то 1–1,5 в земном исчислении. Здесь надо учитывать нелинейность времени. Если для живущих это год, то сколько он длится для пребывающих в тонком мире? Каждый находится там столько, сколько требуется для накопления определенной энергии, наполненности ею. Как воздушный шар, наполненный теплым воздухом, поднимается вверх, а когда воздух остывает, спускается вниз, так и здесь, как только накапливается критическая масса определенной энергии, тонкая субстанция воплощается в физическом мире. В соответствии с накопленной энергией и ее качеством тонкая сущность находит своих

родителей и в какой-то семье рождается ребенок. Можно сказать, что для жизни и для смерти нужно созреть, накопить энергию. Тонкая сущность не сохраняет черты личности, но в то же время она накапливает опыт каждой жизни в виде впечатлений. Никто не может вспомнить конкретные события или конкретных людей из своих прошлых жизней, но определенные навыки, яркие впечатления, свои реакции на те или иные события сохраняются и переносятся в следующую жизнь.

И здесь уже начинается совсем другая история. Семьи, как известно, бывают разные. Кроме того, нелинейность времени может отправить кого-то в 1500 год, а кого-то в 3000, кого-то в семью королей, а кого-то в детский приют. Это тоже зависит от накопленной энергии и, как известно, от тех мыслей и поступков, которые мы совершаем в предыдущей жизни. Одно радует, что в мире голодных духов человек не рождается и никем кроме человека быть не может. Хотя... в иных семьях для детей такие условия создаются.

Как уже отмечалось, все без исключения религии именно смерть и посмертные состояния связывают с моральными законами. Праведники и умирают не мучаясь, и после смерти попадают в рай, и рождаются потом в хороших условиях — это по одной версии, по другой — обретают вечную жизнь с Богом в необозримом будущем, а вот грешники наоборот. Моральные правила, законы очень подробно описаны любой из религий, можно пользоваться любым, в соответствии со своим собственным представлением о мире. Потому что все они дают рецепт правильной жизни в условиях Земли.

Для йогов моральные законы важны и для жизни, и для смерти, потому что они хотят прежде всего геенну огненную в своей текущей жизни разгрести и пожить свободным и по-настоящему счастливым, и принести это счастье близким, ну, и смерть и посмертные состояния соответственно, будут легче, что повлияет и на последующую жизнь. Все взаимосвязано моральными законами.

«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) 577-16-51

Еще один очень важный момент: проводы умершего. На этом сходятся все религии без исключения. В момент смерти и сразу после нее в течение 2-х-3-х дней человек находится в крайне тяжелом состоянии — это страх, паника, раскаяние, обида, гнев и т.д., словом, весь букет негативных эмоций. Естественно, в каждом случае свои особенности, кто-то испытывает радость и облегчение, но это все-таки редкость. Поэтому заупокойные службы, молитвы оказывают помощь и умершему, и его страдающим родственникам. Умершему надо помочь, передав ему состояние покоя и уверенности, именно этого ему не хватает, чтобы правильно начать новую жизнь в тонком теле. Естественно, в том мире есть и свои помощники, которые делают свое дело, иначе плохо бы пришлось всем умершим, ведь плачущие родственники не понимают, как они мешают своему любимому (отцу, брату, жене) обрести спокойствие и уверенность.

В христианстве, исламе, иудаизме речь идет о вечной жизни после Страшного суда, буддисты говорят о возможности выхода из сансары и вечном блаженстве. У йогов есть еще одна версия. Мудрые йоги говорят, что у каждого человека практически есть возможность выйти из круга земных воплощений, той самой сансары. По прошествии определенных жизненных циклов человек покидает Землю и отправляется в другие миры во Вселенной, а на Землю приходят новые сущности — первоклашки и начинают постигать земную жизнь, получать опыт, и так до одиннадцатого класса, а потом тоже отправляются познавать просторы Вселенной. Есть, конечно, и отстающие, и отличники, как и везде, кто-то из шестого класса сразу в десятый идет, кто-то задерживается в каждом классе по два года, есть и исключенные, ну в общем, все как в обычной школе. Так что, все там будем! Только вот вопрос: «отличники» и «троечники» попадают на одни и те же планеты? Ведь моральные законы действуют на всей территории Вселенной.

Психология пограничных состояний

Социальные установки общества, его отношение к смерти направлены на то, чтобы как можно меньше затрагивать этот вопрос. Следствием этого на сегодняшний день является слабое развитие паллиативной медицины, недостаточное развитие хосписной службы, отсутствие служб, альтернативных хосписам, отсутствие психологической помощи умирающим.

Почему же мы забыли о необходимости психологической помощи умирающим? До настоящего времени остается открытым вопрос: «Можно ли сообщать смертельно больному человеку о его приближающейся кончине?» Умирающий человек в глубине своей души надеется, что его дни в этом мире еще не сочтены, хотя где-то на подсознании есть информация о скором уходе.

Когда рождается ребенок, то все готовы к его приходу (покупаются детские вещи, будущие мамы тщательно готовятся к появлению малыша). Когда человек покидает этот мир, он тоже нуждается в помощи и поддержке.

Очень часто окружающие смертельно больного человека знают о его скором уходе, но всячески скрывают этот факт. Умирающему вдвойне тяжело осознавать эту ситуацию — муки физические дополняются муками душевными. Человек одинок в своих переживаниях, не с кем разделить его психологические состояния — величайший страх смерти, о котором не принято говорить. Ложь окружающих и отсутствие поддержки мешают смертельно больному человеку приблизиться к той степени гармонии, которая может быть достигнута им сейчас.

Издавна на Руси человек готовился к смерти. Почти всегда была приготовлена одежда «на смерть», которая лежала в потаенном углу сундука. Когда ребенок спрашивал у хозяина одежды об этом узелке, ему объясняли, для чего он приготовлен. Ребенок с детства знал о естественном процессе — жизнь заканчивается смертью. И отношение к смерти было таким же спокойным, как это спокойное объяснение.

Человек, подходя к определенному

периоду своей жизни, был готов к уходу, решал свои психологические проблемы: собирал родных и близких, прощался с ними, просил у них прощения, прощал им все свои обиды, решал все мирские проблемы, подбирая все свои «хвосты». Для причастия приглашался батюшка, который помогал психологически уменьшить страхи и волнения. Человек уходил расслабленным и умиротворенным.

Что же происходит сейчас? Человек бежал всю свою жизнь, не оглядываясь, по написанному сценарию: детский сад, школа, институт, женитьба, дети, работа, дом, продвижение по службе, пенсия. Человек незаметно подошел к своей последней черте. И здесь неожиданно возникло множество вопросов и ни одного ответа: «Зачем я жил? Что я приобрел в этой жизни?» Вдруг оказывается, что все, чем он жил, совсем не важно. И еще хуже, если существует какая-то нерешенная проблема: сильная обида, недоделанность каких-то намеченных важных дел, глубочайшее разочарование в чем-то, сожаление о неисполненном желании. Смертельно больной человек один на один со своими проблемами. Все вокруг глут о скорейшем выздоровлении, но он-то знает, что уходит. Кто же разделит с ним эти проблемы, кто поможет переступить через страх смерти? Где уж тут умиротворение и покой!

Опыт общения с уходящими показывает, что решая наболевшие психологические проблемы, человек помогает себе, уменьшая не только душевную, но и физическую боль. Так, например, раковые больные уменьшают дозы наркотических средств, а в некоторых случаях происходит полный отказ от их применения.

В психологической помощи нуждается не только умирающий человек, но и окружающие его люди. Потеря близкого — это еще одна психологическая проблема. Не сформирована традиция обращаться с этой темой к специалистам. О серьезности этой проблемы знают все, потерявшие кого-то из близких. Эта тема очень широка и многогранна и требует отдельного разьяснения.

Вопросы самому себе

Размышления над тем, какие действия наилучшим образом подготовят нас к этому важному событию, могут послужить переходным ритуалом к принятию смерти и к осознанию ее неизбежности. Прежде чем перейти к размышлениям, желательно войти в медитативное состояние, в котором мы вступаем в контакт с нашим высшим «Я» и можем лучше понять, что для нас важно. Можно задавать себе разные вопросы, например такие:

С кем у меня есть неразрешенные конфликты, которые я хочу прояснить еще при жизни?

Нужно составить подробный план для каждого конфликта, как и что нужно сделать для примирения.

Как я хочу распорядиться личными документами?

Составьте список лиц, которым вы хотите передать определенные личные документы.

Кому я хочу сказать последнее слово?

Составьте список людей, которым вы хотите оставить какое-либо сообщение. Напишите эти письма заранее и внесите соответствующее распоряжение в ваше завещание.

Как я хочу распорядиться собственным имуществом?

Продумайте шаги, которые надо предпринять в этом направлении. Вы можете составить завещание, а можете ещё при жизни распределить ваше имущество.

Хочу ли я, чтобы мою жизнь искусственно продлевали, если я нахожусь в безнадежном состоянии?

(Имеются в виду тяжелые формы неизлечимых болезней – прим. ред.)

Продумайте этот вопрос, изложите письменно ваше желание и сообщите о нём родственникам или внесите распоряжение в ваше завещание.

Какими должны быть мои похороны, как я хочу, чтобы меня похоронили?

Продумайте весь процесс похорон, зафиксируйте пожелания письменно, сообщите своим близким и внесите в завещание.

* * *

Возможно, вам на ум придут и другие шаги, которые вы хотели бы своевременно предпринять, внесите эти мысли в свой список.

* * *

В заключение хочется пожелать всем задуматься о своей жизни, не откладывая это на «потом», когда рассматривать ее придется в «контексте смерти». **ИИ**

Элина Малахова – ученица Школы йоги «Крылья Совершенства», ведущая психологических настроев Медитативного Центра, практикующий психолог в области индивидуального и семейного консультирования, специалист по резонансной психологии. Кроме того – автор психологических тренингов: «Все краски смерти», «Взгляд на жизнь через призму вечности». Более 10 лет занимается вопросами смерти.

«Изучая этот вопрос, я поняла, что на сегодняшний день смерть для большинства людей – сложное необъяснимое явление, вторгающееся в их жизнь и влекущее сильные изменения.

Как психолог, рассматривая нашу жизнь, нашу манеру поведения, взаимодействие с окружающим миром, думая о жизненных ценностях, я прихожу к выводу, что мы не знаем о том, что каждый из нас обречен и в конечном итоге покинет это тело. Наоборот, всякий раз мы находим объяснение, сводящее эту неизбежность к случайности. Один умер, потому что заболел, другой – потому, что стар, третий погиб в результате несчастного случая. Мы, правда, допускаем, что рано или поздно всем придется умереть, но это «рано или поздно» мы умеем отодвигать в необозримую даль.

Отодвинуть – не значит забыть. И вырастает в нас внутренний конфликт, основанный на глобальном, глубоко запрятом страхе – страхе смерти. А жить хочется радостно, свободно, ничего не боясь и получая от жизни удовольствие.»



Рядом со смертью

Свободным может стать тот,
кто решил вопрос своей жизни и смерти

Георгий Богословский

Много лет назад я работала как психолог с умирающей от рака груди женщиной. И только сейчас, по прошествии стольких лет, проанализировав как свои, так и ее состояния, испытала желание описать эти наблюдения.

Человек — это не только тело, это также эмоции, мысли, чувства... Мы рождаемся в определенной семье, в определенном месте, имеем определенный темперамент. И к своему финалу мы подойдем определенным образом — исходя из своего опыта, своих поступков, своего отношения к жизни.

У меня не очень большой опыт общения с раковыми больными, но при этом есть интересные наблюдения, которыми я хочу поделиться. Одна из моих клиенток, также больная раком груди, сказала мне: «Вы сходите в стационар, где оперируют таких женщин как я, ведь мы все похожи друг на друга, прямо-таки одно лицо. Да и проблемы у нас одинаковы и к жизни мы относимся почти одинаково». Меня эти размышления очень заинтересовали, и я стала присматриваться к женщинам, больным раком груди. Удивительно, но типаж женщин, заболевших этим заболеванием, очень похож. По моим наблюдениям, это довольно жесткие, отчасти

консервативные, женщины. И у всех у них одна психологическая проблема — очень глубоко спрятанная, часто не осознаваемая, сильная обида на мать. Иногда эта обида сочетается с обидой на мужчин. Зачастую у таких женщин очень тяжелая и сложная судьба. Убрать обиду в процессе работы бывает очень тяжело, практически невозможно. Ведь для этого необходимо изменить ход мыслей, восприятие мира. Даже при очень большом желании клиента на это уходят десятилетия, а у заболевших женщин время ограничено. Да и развернуть человека от тела к проблемам сознания очень сложно, ведь материалистическое отношение к миру наложило и здесь свой отпечаток. И еще один штрих, описывающий женщин заболевших раком груди — часто это женщины, способные к сердечности, умеющие давать теплоту и любовь, но по каким-то причинам закрывшиеся и возведшие вокруг себя бастионы неприступности, через которые очень трудно пробраться.

Но вернемся к моей знакомой, с которой мне довелось работать. Это была довольно закрытая женщина, с глубоко запятой обидой на мать в сочетании с обидой на мужчин. Она проболела шесть лет. Все эти годы знала, что больна раком, но старалась жить полной жизнью здорового человека. При этом она работала над собой, над своей духовной составляющей. Внешне очень изменилась в лучшую сторону и надеялась, что смерть минует

ее в этот раз. Но вероятно внутренние изменения оказались не настолько кардинальными, так как слегла она в одночасье. Человек всегда надеется на то, что он бессмертен. Поэтому до конца поверить, что это конец, она пока не хотела. Она была скрытной женщиной или, может, я не смогла завоевать ее доверия, я не видела ее эмоций и переживаний на этот счет. Когда ей сообщили, что она умирает, и жить ей осталось максимум два месяца, я не смогла проследить у нее шести стадий приятия смерти, наблюдаемых в большинстве случаев при уходе из жизни и описанных Элизабет Кюблер-Росс в книге «О смерти и умирании» (отрицание; гнев; торговля; депрессия; смирение и приятие). На попытки узнать ее состояния она чаще всего отмалчивалась. Психологически мы с ней работали много. Разговаривали, провели очень глубокую психологическую работу — «Покаяние». Пытались помочь осознать свои обиды. И перед смертью она, по моим ощущениям, очень многое поняла. Болезнь прогрессировала, она с трудом смирилась со своей беспомощностью, с чувством стыда, вызванного этой беспомощностью. Наркотические обезболиватели она не использовала. Я думаю, что это было результатом той духовной работы, которую она проделала.

Наряду с ней, со мной тоже происходили очень интересные психологические процессы. Мне было очень тяжело находиться рядом с умирающей. Каждый раз после общения с больной, я долго находилась в депрессивном состоянии. Иногда накапывало состояние безысходности, я думаю, что рядом с ней я неосознанно ощущала конечность и своей жизни. Ведь чего проще, все мы знаем, что когда-то умрем, но эту мысль глубоко в себя не допускаем. Иногда по нашему поведению и уровню сознания создается впечатление, что мы бессмертны. Рядом с тяжелым больным видишь близость своей смерти.

Когда, уходя домой, я закрывала двери ее квартиры, очень часто меня охватывало сильное сексуальное возбуждение.

Я не понимала, что со мной происходит, пыталась выяснить у человека, занимающегося этой же проблемой, но ничего в ответ вразумительного не получила. И только через несколько лет, проанализировав опыт ухода других больных, я поняла, что это естественный процесс. У умирающего от тяжелой болезни процесс высвобождения энергии происходит постепенно, а поскольку я приоткрылась к ней, то ощущала и воспринимала высвободившуюся энергию. Я не присутствовала никогда при несчастных случаях и могу только предполагать, что процесс высвобождения энергии там происходит более интенсивно, поэтому этим можно объяснить наличие толпы зевак во время несчастных случаев.

И еще один штрих ко всей этой истории. За неделю до смерти женщина стала впадать на некоторое время в состояния забытия. Обычно люди, выходя из этого состояния, начинают путать, где они находятся, либо в состоянии забытия, либо в осознанном состоянии. Наша подопечная привыкла контролировать все процессы и четко отслеживала, где она находится. Я не услышала от нее никаких комментариев по поводу своих видений, хотя и не скрывала своей заинтересованности в этом вопросе. Видимо опять здесь возник вопрос доверия ко мне. Одной из нас (работающих с ней) она все-таки намекнула на очень интересную информацию, полученную в состоянии забытия. Умерла она довольно быстро. В момент её ухода, я, находясь у себя дома, неожиданно, на мгновение, потеряла сознание, но, к сожалению, ничего кроме крошечной тьмы заметить не успела.

Вопрос смерти всегда очень привлекал многих исследователей, потому, что он очень многогранен. Несмотря на то, что Смерть можно исследовать исходя из физических, телесных ощущений, из эмоциональных, психологических состояний, из энергетических ощущений, мы не должны забывать, что Человек целостен, поэтому нам интересно исследование вопросов перехода во взаимосвязи. **НИ**

ИЗМЕНЕНИЕ
ХАРАКТЕРА ВАШИХ МЫСЛЕЙ ВЕДЕТ
К ИЗМЕНЕНИЮ ЭТОГО МИРА.

ПОДУМАЕШЬ,
Я ПЕРЕСТАНУ ТАК
ДУМАТЬ! И ЧТО?!
МИР ИЗМЕНИТСЯ
ВОКРУГ МЕНЯ?

ИЗМЕНИТСЯ.

ДА НЕ МОЖЕТ
БЫТЬ!? ЧТО ЖЕ
ОН НЕ МЕНЯЕТСЯ
СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ?

МЕНЯЕТСЯ.
ЕСЛИ КАЖДАЯ НАША МЫСЛЬ
МЕНЯЕТСЯ - ИЗМЕНЯЕТСЯ МИР.
ОН, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, ИЗМЕНЯЕТСЯ
И ОТКРЫВАЕТСЯ ДЛЯ ВАС ДРУГОЙ
СТОРОНОЙ, КОТОРУЮ РАНЬШЕ
ВАМ НЕ ВИДНО БЫЛО.

НУ, МЕНЯЕТСЯ,
КОНЕЧНО, НО УСИЛИЙ
ПРИЛАГАТЬ НАДО
НЕ МЕНЬШЕ.

ПОЧЕМУ НАДО ПРИЛАГАТЬ
МЕНЬШЕ УСИЛИЙ?
В СВЯЗИ С ЧЕМ?

А КАК ДОЛЖНО БЫТЬ?
МЫ ДОЛЖНЫ ПОНИМАТЬ,
ЧТО ПОСТОЯННО НАДО
УДЕРЖИВАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ?

У ВАС ПРОСТО ОТКРОЕТСЯ ИНОЕ!
ДЛЯ ВАС УСИЛИЕ НЕ БУДЕТ В ТЯГОСТЬ.
ЭТО НЕ БУДЕТ УСИЛИЕ.
ЭТО ПРОСТО БУДЕТ РАДОСТЬ ЖИЗНИ.
ДРУГОЕ КАЧЕСТВЕННО СОСТОЯНИЕ.
СЧАСТЬЕ, БЕЗУМИЕ, ВОСТОРГ - ВСЁ В НАС.

О МЫСЛЯХ И ИХ СУДЬБЕ

Не так давно мне довелось смотреть спектакль Санкт-Петербургского Театра Дождь «Опасный поворот». Спектакль шел в маленьком, хотя и тесном, но уютном зале, где первый и второй ряд по ощущениям находятся на самой сцене, где игра актеров проходит на расстоянии вытянутой руки...

С первых же минут все выглядело довольно необычно. На сцену входит женщина, по сценарию — писательница, и начинает зачитывать начало романа. Она рассказывает о своих героях, которые поочередно входят в комнату и начинают общаться. Находясь как бы в стороне, как будто бы не на сцене, писательница вставляет между диалогами свои комментарии. Она управляет сюжетом, как дирижер оркестром. Эту ситуацию эффектно подчеркивает сценический свет, давая акцент героям во время их диалогов и приглушая свет во время текста писательницы. Но вот писательница прекращает текст «за кадром» и включается в действие на правах еще одной героини, присоединяясь к дружной компании из шести человек — трех мужчин и трех женщин. Идет легкий светский разговор, герои немного выпивают.

В какой-то момент свет на сцене вновь приглушается, но концентрируется на писательнице, действие приостанавливается. Писательница размышляет вслух о своих героях. Она как будто смотрит на происходящее со стороны. Ходит по комнате, рассматривает героев, подправляет их характеры, высказывает замечания. Затем

опять садится в свое кресло, свет на сцене зажигается вновь и действие продолжается.

И тут писательница (по сюжету — редко бывающая в этом обществе) подбрасывает в разговор тему, которая отказывается очень болезненной для всех. Тема касается умершего год назад еще одного члена этой компании. И разговор принимает особый оборот. Сначала тонюсенькой ниточкой вытягиваются воспоминания о тех событиях, затем на свет выносятся все больше и больше информации, о которой ранее никто не знал. Предоставив действию идти свои чередом писательница покидает своих героев, впрочем они сами ее практически выталкивают, считая сплетницей алчной до чужих подробностей. В течение оставшихся трех четвертей спектакля подробности той смерти растут как снежный ком. Выясняется, что каждый из героев или несчастен или замешен в непристойном. В результате не остается никого, кто получил бы что-то полезное от расследования. В конце концов, инициатор расследования застрелился.

Столь длинный рассказ сюжета я привел здесь для того, чтобы дать понять, как именно сработали ассоциации, которые привели меня к моему выводу.

Итак. Когда после отъезда по сюжету писательницы расследование продолжилось, меня осенило в первый раз!

Ведь все, что происходит на сцене — очень похоже на работу с образами в медитации. Если энергии достаточно, если тело размято и прокачано (опытная писательница, написавшая не одну книгу), формирование визуального образа получается, он начинает наполняться энергией. Сначала он неустойчив, ему приходится давать команды. Он уплывает, мы его возвращаем на место. Добавляем деталей. И в какой-то момент (к сожалению не всегда) образ вдруг оживает, наполняется энергией и начинает жить собственной жизнью. И тогда, мы «уходим» в сторону. Мы лишь наблюдаем то, что происходит. Трудно сказать, что именно движет образом, возможно, тонкая игра нашего же ума, не доступная осознанию, а возможно, — то, что делает оживший образ — это действительное движение энергии, которое воспринимается нами через призму нашего восприятия. В данном случае способ восприятия — это построение мысленного образа, этакое создание экрана, или лупы, через которую мы смотрим на энергию. Продолжая наблюдать за образом, мы можем увидеть многое и понять, что происходит на самом деле. Мы должны лишь оставаться беспристрастными наблюдателями, но с четким, цепким вниманием. При этом нужно стараться не вовлекаться в происходящее, не улетать за событиями, потому что это скорее всего закончится засыпанием и просмотром сна, а во сне сохранить осознанность пока не получается.

Вернемся к спектаклю. В середине второго акта, когда стало понятно, что в этой милой приличной маленькой компании героев у всех рыльце в пушку, когда дело дошло до рукоприкладства и чудом не дошло до членовредительства, меня вдруг осенило во второй раз!

Ведь то, что показано на сцене — это не только иллюстрация событий при визуализации. Ведь мысль — это не только создаваемые нами визуальные образы. Как мы знаем, большинство мыслей, проходящих нам в головы — уже существуют, мы практически не способны создать новые мысли. Мы их улавливаем из поля вокруг земли и «думаем». А ведь если мы выпускаем в себя ворох витающих вокруг

мыслей, вливаемся в них, отождествляемся с ними, плывем в этом потоке по течению, то мы их еще более уплотняем, собираем в этакие сгустки, обладающие уже новыми качествами. Мы просто подпитываем их и возможно даже заставляем «мутировать». Но после нашего участия мысли никуда не исчезают, они летают усиленными сгустками и влияют на других людей. И ведь все это продолжается по 16-18 часов в сутки (не считая времени сна, медитаций и занятий), и так каждый день в течение всей жизни! Ведь эта работа по перемешиванию и уплотнению мысленного мусора отнимает огромное количество энергии и к тому же совершенно деструктивна! Мусор в какой-то момент отрывается от нас и начинает жить своей жизнью, «пачкая» других людей, засоряя их сознание. И вполне возможно, что кто-то еще и питается этой энергией, затрачиваемой нами на формирование мысленного мусора.

А если вспомнить о том, что каждый человек, вставший на путь совершенствования своего тела и сознания, влияет на других людей, передавая им частички своего образа мыслей, отношения к жизни, то «перемешивание» этого мысленного мусора — просто преступно!

В результате во мне родился призыв ко всему человечеству, стоящему на пути к осознанности — давайте же соблюдать экологию мыслей! Давайте растить внутреннего наблюдателя, и управлять сюжетом своих мыслей, оставаясь беспристрастными!

Конец спектакля. Компания возвращается в начальную сцену до того ключевого момента, когда один из героев пытается включить радиоприемник. Это ему наконец удается, звучит красивая танцевальная музыка, все танцуют, приходят в благостное расположение духа, а писательница сразу покидает сцену. В результате весь «мусор остается в избе» и никто ничего не узнает. Все довольны, включая зрителей. Несмотря на то, что спектакль заканчивается совсем не по-йоговски, не могу переоценить важности того, что я увидел. Понаблюдайте за собой и вокруг, думаю, вы легко увидите подтверждение всем моим выводам. **ИИ**

Сила мысли

Послесловие к тренингу Маюли (Елены Красновой),
Президента Школы йоги «Крылья Совершенства»,
прошедшего в городе Липецке

Мысль материальна...

Это не просто фраза. Физическими и медицинскими экспериментами точно установлено, что мысль как материя реагирует на сознание и сознание отвечает определенным образом. Это закон, он работает вне зависимости от того, понимаем мы это или нет. Мало того, исследователи не раз убеждались, что одни мысли могут создавать счастливую и гармоничную жизнь, другие превращать ее в борьбу без радости и побед. В конце прошлого века появились люди, которые стали осознанно подходить к мыслительному процессу и учить этому других.

Мне иногда кажется, что неосязаемой, невидимой мысли всегда хочется иметь более плотную форму. И чем сильнее ей этого хочется, тем успешнее идет дело у человека, которому пришла в голову эта мысль. «О, а не создать ли мне новый фасон платья», — сказал художник-модельер. Вдохновленный идеей, мысленно увидев образ нового платья, рисует эскиз придуманной модели на бумаге. Мысли уже нравится ее плоскостное изображение, но она торопится стать еще полновесней. На помощь модельеру приходят технолог, швея и наконец, готовое платье, бывшее недавно невидимой идеей, выходит вместе с длинноногой красавицей на подиум. Да, да, можно сказать и так. Но для этой мысли и одной красавицы мало. «Хочу,

Я — человек,
я растворяюсь в мысли,
я превращаюсь в мысль.

чтобы меня было много-много, хочу, чтобы все женщины ходили во мне». И вот уже заработал швейный конвейер и через год женщины щеголяют в мини-платьях, не считаясь с формами своей фигуры. Ничего не поделаешь — мода.

Говорят, в нашем мире витает много мыслей, надо только уметь поймать их. Художник принимает мысль в виде образов. Композитор слышит музыку, поэты слышат слова и тогда: «...просто продиктованные строчки/Ложатся в белоснежную тетрадь», — как писала Анна Ахматова. Но вот, что интересно, пришедшие звуки, образы и слова, взаимодействуя с сознанием человека, воздействуя на человека через сознание, сами трансформируются и приобретают статус его детища. Его творения. Другими словами, какой человек, какое его сознание, таким и будет мир им созданный. Самый простой пример. Возьмите рояль, одну октаву: семь белых клавиш, пять черных. Всего двенадцать полутонов. Но их сочетания каждый слышит посвоему. И тогда появляется музыка Моцарта, Бетховена, Рахманинова, Пахмутовой, Андрея Петрова или Юрия Антонова. Всего по сути семь нот, а сколько музыки вокруг! Как раскрываются эти звуки, какой отзвук они оставят в каждом из нас зависит от личности самого музыканта, его таланта, его гения.

Мне хочется рассказать о своем пути познания и работы с мыслями. На первом его этапе появилась фраза: «Мысль материальна, все вокруг живое, ты отвечаешь за все».

В том числе за свои мысли. Это повторялось почти ежедневно, как дважды два в школе. Помню, как удивилась я вопросу: чьи мысли нам приходят: собственные или чужие? Чтобы в этом разобраться, меня научили не мыслить, сидеть или даже ходить с пустой головой, без внутреннего диалога. Не сразу, но получилось. Зная теперь, что мы в ответе за все свои мысли, посланные за свою жизнь, я содрогнулась от ужаса, сколько же я оставила негатива. Одно утешало: моя неосознанность, «не ведали, что творили». Поэтому знание закона о том, что мысль материальна, подводит к осознанию собственных мыслей, слов и дел. Теперь с тебя другой спрос, ты отвечаешь за все. Дальше пошел процесс отслеживания и наблюдения своих мыслей. Наверное, на третий год я однажды почувствовала, что в моей голове больше нет места дурным мыслям. Урок усвоен был крепко: выпущенная тобой одна ядовитая стрела вернется к тебе же десятком стрелами. Зато появилось желание в каждом человеке видеть единственного и неповторимого, желание ему добра и любви. «А мысль моя так нежностью полна, любовью пусть укутает тебя».

Мысль как материя каким-то образом (через сознание, наверное) воздействует и на тело, заставляя его подчиниться установкам, возникшим в твоей голове. Таким образом, можно формировать свою фигуру. Правда на это уходит не один год, а мы такие нетерпеливые.

Однажды зимой решила, что прохожу в осенних ботинках на тонкой подошве без утеплителя, сказав себе твердо: ноги не замерзнут! Ноги должны были замерзнуть, но случилось, как я потом поняла, перераспределение энергии в теле. Меня не согревал полушубок из волчьего меха, я мерзла до пояса, зато ногам было тепло. Такие примеры наверняка есть у каждого.

На втором этапе появилась установка на формирование в себе позитивной мысли. Для меня это означало не просто посылать в пространство хорошие, добрые мысли, а скорее во всем, чтобы к тебе не шло, учиться видеть положительные стороны. Видеть в каждой неприятности урок для дальнейшего развития. Переворачивать негатив в позитив. Погружаясь в поэзию, я давно заметила, что поэты всегда знали то, с чем мне только предстояло знакомиться. «Когда б вы знали, из какого сора/Растут стихи, не ведая стыда». Так в моей голове была принята мысль искать красоту там, где ее никто не замечает. Даже во сне снилось, как я нахожу грязную, старую монетку, оттираю ее, и она начинает блестеть. И всегда приходило удивление таким моментам, когда жизнь била и унижала, а из тебя вместо гнева выходило самое лучшее стихотворение, не дав мыслям стать грязью, вырастали розы. И в дальнейшем вдруг обнаруживаешь, что можешь негативную мысль принять на себя, не пустить ее дальше, и незаметно улыбнувшись, сказать: «Пошел вон, болван».

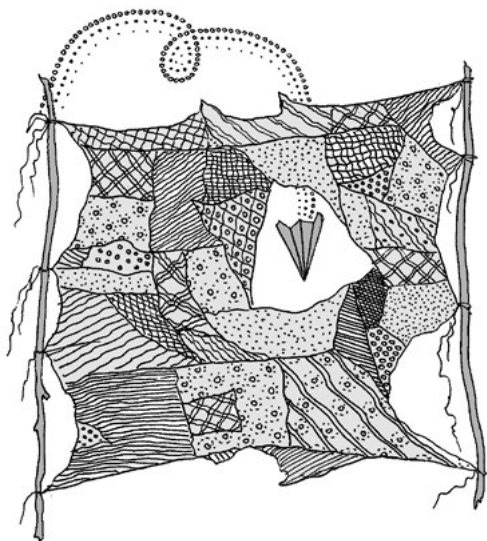
Все же на 10-м(!) году такой работы с мыслями мне что-то стало не хватать, так как пошли вопросы. Если мысль материальна, то, сколько времени она зреет, чтобы появиться в голове (если это твоя мысль), сколько времени нужно для ее воплощения, чтобы она обрела свою плотную форму. Возвращаясь к первому примеру с художником-модельером, понятно, что если он В.Зайцев или В.Юдашкин, то путь к воплощению пройдет гораздо быстрее, нежели если ты новичок в модельном деле. Есть очень важный момент для человека, «беременного» мыслями-идеями, его внутреннее движение: отдать, показать миру, что у тебя есть, что у тебя созрело и просится наружу. Это как дитя родить, женщинам знакомо такое состояние. Отдавание, дарение — вот самый восхитительный процесс. А слава, аплодисменты — это все внешнее, быстро проходящее.

Откуда пошла такая поговорка, что обещанного три года ждут? Три года зреть должно или, наоборот, три года, как критический срок, после которого ничего уже не получишь. Хотя многие творческие люди своими произведениями просто опережают время лет на сто, а то и больше, пока общество станет готовым для принятия нового.

Вот поэтому, как нельзя во время, стал приезд Маюли тренингом «Сила мысли». Уже в самом его названии намечалось новое направление для моих размышлений. Теперь к материальности и позитивности мысли добавлялось новое — сила. А это уже количественная величина, которую можно как-то измерить, (что делать, человек со времен Сократа все время норовит все, с чем сталкивается на своем пути, измерить, взвесить, оценить). Как же определить, сильная твоя мысль или, наоборот, слабенькая? Для такой проверки Маюли приготовила очень простой и красивый способ. Раздав нам по листку бумаги, попросила сделать из него самолетик. Я подзабыла, как делала такие самолетики в детстве. Но согнула лист пополам, потом попыталась изобразить, что-то похожее на крылья. Может, сойдет? «А теперь запустите ваши самолетики», — сказала Маюли. Состряпанный кое-как, на авось, мой самолетик не захотел даже подняться, не то, что лететь. Можно прочитать десятки книг, послушать многих ораторов, но проделанный тобой опыт принесет гораздо больше пользы, как и случилось со мной в этот момент неудачи. Мысль должна быть правильно сформированной, четко очерченной и иметь крылья, — как озарение возникло в голове. Есть еще время исправить свою ошибку. Смотрю на другие модели, уменьшаю площадь крыльев, удлиняю нос своему самолетику (ах, как бы сейчас пригодилось знание законов аэродинамики!). И вот, со второй попытки, взлетел мой самолет, высоко парил под потолком. Вот только полетел в сторону противоположную от моего желания. Хороший самолетик, но летит не туда, куда мне надо.

*Зная теперь, что мы в ответе за все свои мысли,
посланные за свою жизнь, я содрогнулась от ужаса,
сколько же я оставила негатива*

Пишу сейчас спустя месяц, а в голову лезет, обгоняя другие мысли, просится для сравнения, мысль из давней сказки о царевне Лягушке. Как вышли братья в чистое поле, натянули тетиву своих луков и пустили стрелы. Куда стрела упала, там и жену себе нашли. Сказка — сказкой, но не меняем ли мы главные жизненные, истинные цели, которые требуют для своей реализации неординарные решения, нестандартные поступки, на сытость и спокойствие купеческого подворья?



И вырисовывается такая картина. Моя мысль — четко оформлена, крылатая, вижу цель и направляю туда свою мысль. Но и этого мало. Нужна вера, что моя мысль долетит до цели, надо слиться со своей мыслью, по сути, мысль моя — это я сама, незримая часть меня. На первых порах необходимо подкармливать ее своей энергией, дать толчок для взлета и набора скорости полета (совсем как с ракетой, право). При этом помнить, что мысль летит со скоростью света. А оказавшись у цели, начнет нам подавать свой «голос» или знаки пойдут к нам. И останется всего-навсего поднять свое физическое тело с лежанки и отправиться на поиски своей же стрелы.

Такое поэтапное деление мысли на составляющие, чисто условный процесс. Это опять работа ума, который требует разложить все по полочкам, для своего же удобства восприятия. Чтобы стать действительно хозяином жизни, надо уметь контролировать свои мысли, а это всегда связано с внутренней работой. Трудная это работа, не спорю, но попробовать стоит.

Заканчивая статью, я хочу поделиться своим маленьким секретом работы с мыслью. Для тех, кто не очень любит напрягать себя, каким является и сам автор, есть одно чудодейственное средство. Стать частицей мира, в котором живем, а сам мир впустить в себя. И когда ранним зимним утром, когда мороз за окном — ниже двадцати градусов, когда в голове лишь одна мысль — доехать благополучно до работы, не замерзнув и не опоздав, выбегаешь на улицу, а перед твоим домом — месяц, красавец, звенит, на тебя смотрит. Тогда руки сами — в намастэ, приветствуешь его и говоришь мысленно: «Дружочек! Помоги сегодня в пути!» И дальше бежишь к остановке, а там людей видимо-невидимо и транспорта никакого. И вдруг, откуда не возьмись, появляется желтая «Газель», и шофер умудряется остановиться прямо перед твоим носом, из нее выходит всего один пассажир, и ты быстренько занимаешь его место. Все, поехали. Спасибо, месяц! **ИИ**

ЛУЧШИЙ день жизни

В последнее время стало модным говорить о материальности мысли, и даже с экрана телевизора можно услышать обрывок разговора: «Не говори так, а то сбудется, ты же знаешь, что мысль материальна!» Но как понять, повлияет ли мелком подуманная мысль? Ведь она же не в пустой голове пролетает, а сквозь плотный шум многих других мыслей, которые вибрируют на разных частотах, притягивают разные энергии, создают для нас ситуации. Так какая же окажется сильнее? Наверное, можно приложить сюда законы и физики, и математики — как-то найти сумму векторов, или всех действующих внутри человека сил, с учетом направления, времени, мощности и т.д. И получим ответ — куда ведет человека его мысль.

Однажды с этой точки зрения я посмотрела на себя. Увидела, как на снимке: ничего плохого, но и ничего особенно хорошего. Потому что перемешана масса и негативного, и позитивного, много внутренних переживаний, оценок, обдумывания, эмоций, и эта куча-мала, всходящая на йоговской освобождающейся энергии, как тесто на дрожжах, переходит вместе со мной изо дня в день, иногда растаскивая меня эмоционально в противоположные стороны нешуточно. И все время чего-то

хочется, чего-то хорошего, приятного, радостного, а оно не происходит. Происходит все как обычно. Не очень хорошо, и не очень плохо. И при внимательном взгляде вижу, что, кроме надежды на хорошее, боюсь, как бы чего плохого не случилось. Вот и результат. Не очень печально, но и не очень радостно.

Ну и пришла светлая мысль — из хорошо забытых старых аффирмаций. И я решила ее **ДУМАТЬ**. Я и раньше ее использовала, но как-то мимоходом. В общем, в один прекрасный вечер, засыпая, я начала думать: «Сегодня был **ЛУЧШИЙ** день моей жизни. И завтра снова будет день — самый **ЛУЧШИЙ** день моей жизни!»

Поскольку годы занятий в Школе йоги чему-то научили, и я знаю о материальности мысли, то думать я стала не так, как 10 или 5 лет назад.

Почему-то на этот раз меня задело мое собственное отношение к своим мыслям. Почему с ними так сложно, даже если я знаю о силе мысли?! И я день за днем начала повторять как молитву: «Сегодня **ЛУЧШИЙ** день моей жизни!» Мне очень захотелось изменений в жизни!

Интересно было наблюдать за своими состояниями.

Во-первых, желание возбудило чувства. Я разозлилась и думала прочувствованно! Мысли стали ярче и отзывались во всем теле.

Во-вторых, я добавила веры — в то, что это работает, в силу мысли, в себя, в то, что мне важна моя жизнь, и я действительно хочу ее изменить.

В-третьих, думала регулярно. Перед сном, утром при пробуждении, в течение дня, когда вспомню, или по необходимости, чтобы подбодрить себя, настроиться на лучшее.

В-четвертых, не ждала каких-то особенных результатов. Просто получала удовольствие от процесса как от игры. Думала и отпускала. Я заметила, что ее энергия имеет определенную окраску, которую можно описать как смесь благодарности, удивления происходящему, какой-то детской радости и ясности — да, **ЛУЧШИЙ!** И мне казалось, что как будто бы наводится резкость, когда так думаешь — краски, звуки становятся четче. Это было забавно.

И еще, в-пятых, — я сознательно решила загнать эту программу в мозг, и поэтому думать нужно было какое-то протяженное время. Я решила проверить версию 21 дня. Где-то слышала, кажется, в фильме «Кроличья нора», что это срок, за который нейроны головного мозга образуют новые связи. И потом уже эта программа будет просто работать сама.

Может быть, вы ждете продолжения о чудесных событиях, привалившем счастье?

Пожалуй, да! Стала понятна простая истина — человек живет для радости, и она есть в каждое мгновение жизни. На меня посыпались во время и после этих магических дней ситуации, в которых трудно было не расстроиться. Но когда я думала, что это же **ЛУЧШИЙ** день моей жизни — в голове словно что-то переворачивалось. Появлялось какое-то смирение и принятие ситуации, понимание, что она правильная, красивая. Если это — лучшее для меня — значит, в этом есть глубокий смысл, если мне при этом больно, значит это неизбежный выход всего, что накопилось, освобождение от того, что я успела выстроить за всю свою жизнь на страхе, самообмане, и можно только радоваться этому. Это моя жизнь, она так происходит, я это чувствую, значит, я живу, и это прекрасно! Я осталась тем же человеком, с тем же характером, эмоциональностью, влекущей переживания радостные и не очень. И появился регулятор настройки восприятия, который можно подкручивать на «лучшее», если настройка сбивается. Пожалуй, самое трудное и самое легкое одновременно — помнить и чувствовать, что любой момент жизни, даже самый обыденный — **ЛУЧШИЙ**, и только от меня зависит, как подкрутить регулятор! **ИИ**

№ 2 (21–22)/2012

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

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77–23010 от 21.09.05

Учредитель:
МПООО «Крылья совершенства»

Издатель: ИП Краснова Е. Ю.

Главный редактор: Лея Панова

Над номером работали:
Лея Панова

Ольга Зеленко
Марина Лавринова
Евгения Кузнецова
Ирина Голубова

Макет, дизайн, верстка:
Сергей Решетников
Лея Панова

Художник:
Евгения Кузнецова

Фото в номере:
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 смотрите на сайте.

Адрес редакции:
125239, г. Москва,
ул. Коптевская, д. 26, корп. 2
тел.: (495) 542-14-11, 450-02-63
эл. почта: nadistochnik@mail.ru
сайт: www.n-istochnik.ru

Тираж 3000 экз.
Номер подписан в печать
12.03.2012

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.

Законы ЭнергоСтиля

**Энергия свободно течет
там, где есть Радость
и Удовольствие!**

Чем больше радости
и удовольствия,
тем больше энергии!

**Энергия дает нам
жизненную силу;
чем больше силы,
тем мы добрее!**

Чем мы добрее, тем больше
радости и удовольствия!

**Экологично то, что
дается с радостью
и удовольствием!**

Это касается всех
взаимодействий:
человек – человек;
человек – Земля;
человек – Космос.

Экотовары

Йога

Психология

ОТДЫХ



ГРУППА КОМПАНИЙ

ЭнергоСтиль



129515, Москва, ул. Цандера, д. 10
+7 (495) 989-45-51, es-grupp.ru

ПУТЬ К СЕБЕ

www.inwardpath.ru

магазин
кафе
клуб

- книги и музыка
- продукты для здоровья и красоты
- экзотические подарки и сувениры
- диагностика ауры
- сакральная атрибутика
- вегетарианское кафе и фито-бар
- эзотерические консультации
- лекции, презентации, семинары

Ищите нас в Москве по адресам:

Краснопролетарская ул. д. 16 (м. Новослободская)
(495) 232-49-60

Новокузнецкая ул. д. 6 (м. Новокузнецкая)
(495) 951-91-29

Ярцевская ул. д. 25а (м. Молодёжная)
ТК «Трамплин», 3 этаж

Ленинградский пр-т д. 1 (м. Белорусская)
(499) 257-31-76



www.inwardpath.ru