

1(4)/2006

www.wop.ru

НАДЕЖНЫЙ Журнал о человеке и вере

ИСТОЧНИК



ДЕТИ ИНДИГО

Мифы и легенды времени
Мир за войлочными стенами
Я чувствую, значит — живу
Чистим тело и сознание

ШКОЛА ЙОГИ

КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА

ПОД РУКОВОДСТВОМ
ГЕОРГИЯ БОГОСЛОВСКОГО

Группы йоги

для взрослых • для детей и подростков • для женщин • для старшего возраста

«Надежный Источник»
летний палаточный
лагерь ЙОГИ в Саянах
открыт для всех



Медитативный центр
«Храм Человека»
открыт для всех
встречи, медитации,
философские беседы

Ежегодный Магический
Ритуал «7 костров»
27 мая 2006 года
Если хочешь
что-то изменить в своей жизни
и в себе — присоединяйся!

Праздники
Чайные церемонии
Театр
Школа психологии
Летние семинары и путешествия

Телефоны в Москве: (495) 450-02-63, 542-14-11
в Санкт-Петербурге: (812) 271-71-65
в Иркутске: (3952) 204-250

E-mail: info@wop.ru

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

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

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-23010 от 21.09.05

Издатель:
МПООО «Крылья Совершенства».

Коллектив Медиа-центра

Главный редактор Медиа-центра
Вера Клочкова

Коллектив Медиа-центра

Елена Краснова
Вера Клочкова
Лея Панова
Марина Лавринова
Павел Аблицов
Ольга Александрова

Дизайн, макет

Александра Конышева

Верстка

Екатерина Ельцова

Фото в номере

Георгий Богословский (1-я и 4-я
страницы обложки)
Константин Куксин
Юрий Прыгов

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

Все авторы предоставили материалы в номер безвозмездно.

В нашем журнале вы можете разместить рекламу.

Цены и условия по E-mail:

nadistochnik@mail.ru

Адрес редакции: 125239, г.Москва,

ул. Коптевская, д.26, корп.2

Телефоны: 8 (495) 542-14-11, 450-02-63

E-mail: nadistochnik@mail.ru

Сайт: <http://www.wop.ru>

Тираж 1000 экз.

Номер подписан в печать 10.02.2006г.

Читатель и автор имеют право на мнение, отличное от мнения редакции.

Полная или частичная перепечатка либо иное использование материалов издания разрешается со ссылкой на журнал «Надежный источник».

За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

РАЗМЫШЛЕНИЯ

- 2 Дети X
44 Сказка Иты про мысли

СТРЕЛА ВРЕМЕНИ

- 12 Мифы и легенды времени.
Миф первый — «летнее время»
16 Священный календарь Майя

ТРАДИЦИИ И ОБЫЧАИ

- 20 Вселенная,
Душа и Смерть в жизни древних
удэгейцев

ОТКРЫВАЯ МИР..

- 26 Юрта:
Мир за войлочными стенами

РЕЛИГИЯ

- 29 Индуистская тантра

ОН И ОНА

- 32 Я чувствую,
значит — живу

ПРАКТИКИ

- 36 Размышления
на третьем дне голода
38 Очищение ЖКТ
39 Покаяние
40 Советы Мамы Линны

ДЕТСКАЯ

- 42 Маленькая история
одной Большой Девочки



Анастасия Веретенникова



«...И пробил час X для Человечества на планете Земля...

...Это было время взлета технического прогресса и падения морально-нравственных и духовных ценностей...

И встал выбор перед Человечеством:

— переход в новое качество сознания и дальнейшее развитие цивилизации

ИЛИ

— тотальное самоуничтожение на почве политического, идеологического, религиозного и этнического противостояния.

И тогда пришли на Землю они — Дети X, чтобы спасти этот мир от саморазрушения...»

Возможно когда-нибудь, уже в совсем недалеком будущем именно с такого предисловия начнется какой-то рассказ или фильм. И это будет не фантастический фильм, а исторический.

Кто же такие Дети X или Дети Индиго или поколение Next или дети СПИДа или дети тысячелетия или дети Света? Называйте, как вам больше нравится. Ведь речь идет об одном и том же. На сегодняшний день есть несколько взглядов на Детей Индиго. Это традици-

онный — с точки зрения науки, и нетрадиционный — духовный и метафизический. И в своей совокупности они дают много интересной пищи для размышления.

Итак, начнем сначала. В середине 80-х годов в Америке вышла книга «Дети-Индиго» супругов-психологов Ли Кэрролла и Джен Тоубер, которая и по сей день активно обсуждается и продается.

Ясновидящая Нэнси Энн Тэпп в 1982 году написала книгу под названием «Как цвет помогает лучше понять твою жизнь». Нэнси классифицировала определенные типы человеческого поведения по цветам спектра солнечного света и, используя интуицию, создала наглядную систему. Одна из групп в этой системе была цвета индиго. Когда в начале восьмидесятых годов к ней на прием стало приходить все больше беспомощных родителей со своими детьми, ей стало ясно, что у целого поколения детей начало прорисовываться изменение. После многолетних наблюдений за этими детьми она увидела, как в их излучении на передний план все отчетливее стал выходить цвет индиго, сменив доминировавшие раньше оранжевый и красный. Поэтому таких детей и стали называть дети Индиго.

Ребенок Индиго — это такой ребенок, который обладает новыми необычными психологическими характеристиками и поведением, повышенным иммунитетом. В 80-х годах в Америке их провозгласили как детей нового поколения, как посланцев нового мира, как детей Индиго. Сейчас, по утверждению ученых и исследователей, таких детей 90%. Психологи предложили следующую классификацию новых детей — существует четыре типа, каждый из которых имеет свою определенную жизненную программу: первый тип — гуманисты, второй — концептуалисты, третий — художники, четвертый — живущие во всех измерениях.

Гуманисты служат массам и намерены работать с людьми: это будущие врачи, юристы, учителя, моряки, бизнесмены и политики. Они гиперактивны, коммуникабельны и способны разговаривать с кем угодно, как угодно долго, в очень дружественной манере. У них очень стойкие убеждения. В детстве они не могут понять, как это можно играть только с одной игрушкой.

Концептуалисты погружены в свои проекты гораздо больше, чем все остальные. Это будущие инженеры, архитекторы, дизайнеры, астронавты, пилоты и военные. Они хо-

тят управлять, и чаще всего объектом управления становятся их собственные матери, если это мальчики. А если девочки, то под управлением у них обычно оказываются отцы.

Художники гораздо более чувствительны, чем представители других категорий Индиго. Они погружены в разного рода искусства. Они склонны к творчеству, это будущие учителя и художники. К какой бы сфере человеческой деятельности они ни обратились, они всегда сохраняют творческий подход.

Живущие во всех измерениях — это те люди, которые несут в мир новые философии и новые религии. Они не умеют приспосабливаться, как остальные три типа Индиго, и поэтому бывают забияками.

Чем же отличаются дети X от других детей? Прежде всего, поведенческими реакциями. С одной стороны, новое поколение более умственно развито, с другой — психически неустойчиво. У них проблемы с абсолютной властью. Они не приемлют отсутствие выбора. Их невозможно заставить что-либо сделать силой. Они просто не в состоянии переломить себя. Они ненавидят традиции и правила и не вписываются в существующие системы, поэтому чаще всего выглядят как разрушители системы. Они кажутся асоциальными, если находятся не в среде подобных. А излюбленный инструмент педагогики — страх — не подходит к этим детям. В один момент они могут быть веселыми и подвижными, а через минуту уже апатично и безо всякого настроения сидеть в углу и размышлять о чем-то своем. Самое худшее — если необычного ребенка пытаются воспитывать обычным образом: окриком, запретами, ремнем. Пытаются сломать внутренний стержень, нарушить предназначение. Сломанные, униженные дети Индиго — это личности, пережившие катастрофу.

И неудивительно, что такие дети становятся убийцами. По статистике США было несколько случаев, когда дети Индиго убивали своих родителей или сверстников. К тому же, как показывает статистика, среди самоубийц последние десять лет встречается все больше таких детей. Но если ребенок Индиго выдержал прессинг, он не остановится ни перед чем и ни перед кем. Ведь у него нет авторитетов.

Ученые объясняют это тем, что у детей Индиго слишком много внутренней энергии, которую некуда приспособить. А реализовать все те идеи, которые бродят в их головах, порой просто не представляется возможным.

В большинстве своем дети Индиго прирожденные философы. У них глубокие мысли о смысле жизни, о цели человека в жизни, о Вселенной вообще и о боге. Из разговора с 17-летним юношей: «Я очень много хожу по синагогам, мечетям, храмам и просто общаюсь со священнослужителями. Меня интересует

их мнение на тему религий. И из их мнений и взглядов я стараюсь выделить самое толковое и потом пытаюсь слепить что-то одно целое».

Дети Индиго не способны воспринимать традиционную систему образования, направленную на подавление личности. Они могут безапелляционно высказывать свое мнение, требуя от учителя как минимум если не согласиться, то хотя бы принять его точку зрения. Лет 20 назад в нашей стране либеральный подход к системе образования был просто не возможен. В России тогда всех учили по одной и той же программе. И для детей творческих эта программа была мучением. Политехническая ориентация обучения росла из класса в класс. В старших классах 70% учебного плана занимали естественнонаучные предметы. Соответственно дети творческого склада, у которых художественное восприятие, становились жертвами такой политехнической школы. Такая система образования сохранилась в России и сейчас.



И для нового поколения она совершенно не приемлема.

На протяжении всей истории человечества система воспитания менялась неоднократно. Но несмотря на развитие цивилизации, на изменения в политических устройствах и устоях общества, неизменным остается основной инструмент воспитания — это страх. Ведь это так просто — подчинить себе чужую волю, если ты сильнее. А в ситуации с детьми достаточно быть просто старше. Похоже, что человечество в первый раз столкнулось с тем, что появились дети, способные противостоять чужой воле,



даже если этот человек старше и сильнее.

Конфликты с учителями приводят к плохой успеваемости в школе и к склонности к риску, а отсутствие взаимопонимания с родителями — к увеличению полосы отчужденности, одиночеству и как следствие к наркотикам, алкоголизму и другим привычкам. Компьютерная зависимость далеко не так безобидна, как кажется на первый взгляд. Из разговора с одним из подростков: «Не курю, не пью, наркотики не принимаю и с девушками не встречаюсь. Из вредных привычек — компьютер, который считаю продолжением своего мозга, т.к. мозг не идеален, а в компьютере удобно думать. Открываешь «Word», записываешь мысли и уходишь куда-то далеко-далеко от этого мира...»

Феномен детей Индиго вряд ли заинтересовал бы ученых, если бы они отличались только поведенческими особенностями. Заинтересовал ученых в первую очередь высокий иммунитет таких детей, благодаря которому их еще стали называть дети СПИДа. У новых детей изменена структура ДНК. Ученые Калифорнийского университета исследовали детей, у которых при рождении тест на СПИД был положительный. Через несколько лет повторное исследование показало, что вирус у них отсутствует. И ответ был в измененной структуре ДНК.

В то же время, когда психологи обратили внимание на нестандартных детей, медики обнаружили у этих детей новое заболевание, которое получило название «синдром дефицита внимания» (далее СДВ). На 11-м Конгрессе педиатров России ученые привели статистику, согласно которой 10% школьников страдают этой болезнью. Для СДВ характерна чрезвычайная возбудимость, трудности следования инструкциям,

неспособность дождаться своей очереди в играх, ярко выраженное лидерство, склонность к опасным играм. Один из главных признаков — неусидчивость. Для такого ребенка проблема — просидеть целый школьный урок. Ранее СДВ называли минимальной дисфункцией головного мозга. Точную причину этой болезни медики до сих пор не определили. И сегодня ученые остановились на трех наиболее вероятных версиях: нарушение внутриутробного развития или родовая травма, генетическая предрасположенность, алкоголизм или свинцовое отравление. Однако ни одна из этих версий так и не получила подтверждения. И истоки СДВ остаются для ученых загадкой. Но, проанализировав типичные признаки СДВ и описания психологов детей Индиго, то картина слишком похожа, чтобы назвать ее случайным совпадением. Ведь никаких физиологических отклонений при этом заболевании не наблюдается, и выявить его можно только по поведению ребенка, которым-то и отличаются дети Индиго от всех остальных детей. На сегодняшний день мнения по поводу СДВ разделились: одни считают, что за красивой американской маркетинговой вывеской родители скрывают заболевание мозга, другие, что СДВ вообще не существует, просто таким образом медицина реагирует на новые необъяснимые явления, происходящие с детьми.

Психологи предлагают решать проблему с детьми Индиго, работая с родителями, объясняя, что их дети требуют особого нового подхода. А медики борются с СДВ своими методами. И именно они предлагают лечить это заболевание медикаментозно. В частности, предлагают применять психостимуляторы и антидепрессанты. Для России это новое направление, а вот Америка имеет здесь уже 10-летний опыт употребления подростками психотропных

препаратов. Согласно исследованиям, проведенным в 1996 году в США медицинским институтом Джона Хопкинса, с 1990 года по 1995 год количество подростков, принимающих риталин, увеличилось более чем в 2 раза. Но это было в 90-е. А сегодня администрация США по контролю за применением наркотиков сообщает, что количество выписываемых подросткам психотропных препаратов увеличилось на 600%. Йельский институт тоже провел свои исследования и, согласно их данным, ни один из препаратов, используемых для лечения СДВ, не дает эффекта. Медикаментозное лечение делает детей Индиго управляемыми, но не лечит их. Может быть потому, что такой болезни просто не существует? Может быть отклонения от нормы, которые так пугают медиков, это признаки нового человека? А что такое отклонение от нормы и стандартный ребенок? Под этим подразумевается, что стандартный ребенок — беспроблемный ребенок. Ему сказали: «Делай уроки», — он делает уроки. Ему сказали: «Надо съесть эту кашу», — он ее съел. Но ведь это не может продолжаться до бесконечности, этому тоже есть предел. Получается — вышел за рамки, съешь риталин.

Вывод напрашивается сам собой: пичкая детей Индиго психотропными препаратами, мы тормозим развитие цивилизации.

В России вопрос о том, что делать с такими детьми, пока остается открытым. Западные психологи утверждают, что именно дети Индиго станут двигателями цивилизации. Поэтому в качестве альтернативы общепринятой системе образования были созданы школы Монтессори и Вальдорфские школы. Наладить с детьми творческий диалог и позволить им активно действовать и самовыражаться в обстановке безопасности — вот ключ к взаимопониманию.

Некоторые ученые считают, что рождению детей X поспособствовал знаменитый Парад планет в 80-х годах и именно сейчас поколение Парада планет вступает в жизнь. И в этом тоже есть доля истины, если посмотреть на поколение Next глазами астрологов.

Все уже знают, что человечество вступает в новую эпоху - «Эру Водолея». Водолей открывает для людей новые интеллектуальные горизонты, а для этого должны появиться новые люди, которые мыслят по-другому. Эра Водолея приносит новые открытия, новое образование, новую медицину, другое воспитание. Астрологи предсказывают, что коренные изменения произойдут в религиях, будет качественно другая культура общения и ещё много нового.

В отличие от психологов астрология разделяет Детей Индиго на три основных группы: экстрим, учителя и посвящённые. Каждый ребёнок из этих групп находится под влиянием одной из трансурановых планет: Урана, Нептуна и Плутона. Эти планеты приобрели свою наибольшую силу при «Параде планет». Трансурановые планеты оказывают своё тонкое и глубокое влияние на сознание, психику и волю человека. Кроме того, они вовлекают людей в массовые, коллективные процессы, глобализируют проблемы, вовлекая в них огромные массы людей. Недаром сейчас во всем мире и в экономике, и в политике активно проходит глобализация.

Трансурановые планеты любую мысль или желание превращают в массовое действие с сильным обновляющим эффектом. Так появляются массовые молодёжные объединения: панки и киберпанки, баркашовцы и лимоновцы, флешмобицы и тому подобное. Одни проявляют социальную активность, другие же занимаются изучением своей

внутренней сущности, не избегая при этом массовых мероприятий.

Дети Индиго приходят к нам волнами в алгоритме движения планет и у каждой волны есть свои задачи. То есть, внутри каждой группы есть свои волны развития качества, которые астролог может отследить по движению планет. Планеты, переходя из знака в знак, создают именно эти волны развития качества.

Что же это за группы, и каковы их признаки? Индиго-экстрим находятя под управлением планеты Плутон, Индиго-учителя — под влиянием планеты Нептун, Индиго-посвящённые — под влиянием планеты Уран.



Индиго-экстрим начали активно рождаться с 6 ноября 1983 года до 10 ноября 1995 года. В это время Плутон находился в знаке Скорпиона. Но это совершенно не значит, что все дети, рожденные в этот период, дети Индиго. По мнению астрологов, это скорее осенне-зимние дети, в гороскопе которых наблюдается «Парад планет». Скорпион и его хозяин Плутон символизируют жизнь и смерть. Это самая экстремальная группа детей, принявшая на себя удар взрослых за право жить новому поколению. Их задача — расчистить пространство для учителей и посвящённых. Их методы и приёмы существующая цивилизация уже испытала на себе. Индиго-экстрим нанесли удар взрослым, заставив их думать и заниматься детьми по-другому. И этот удар сначала приняли родители, а потом и общество. Не трудно догадаться, что когда первая волна этого поколения придёт к власти, ломая силой всё старое, изменения на всей планете могут происходить самым тяжёлым и волевым образом.

Индиго-экстрим наделяны бесстрашием. Поэтому они бесстрашно испытывают терпение взрослых: родителей, учителей и воспитателей. Они испытывают себя на выживаемость вне дома и школы. Не случайно все большую популярность приобретают экстремальные виды спорта и нестандартный отдых. Энергиям экстрима нужен выход. При положительном векторе — это спорт, при отрицательном — драки и побоища. Эти дети уже уничтожают бомжей, считая их отбросами общества. Они испытывают удовольствие, проверяя себя на выживаемость. Вот почему миллионы детей этого поколения оказались на улице, в подвалах и чердаках. Ими заполнились приюты и детские дома, колонии для несовершеннолетних, они пристрастились к наркотикам. Они прошли школу ранней сексуальной

реальности. А многие из них добровольно покончили жизнь самоубийством, не сумев выдержать столкновения с взрослым миром.

Для прихода Индиго-учителей, как говорится, должны были сложиться условия и предпосылки. А именно, в обществе должен был зародиться интерес к духовно-философским течениям. И должны были появиться люди, которые будут активно развивать эти течения. И поэтому с января 1970 года до ноября 1984 года эти люди стали приходить на Землю, чтобы подготовить фундамент для прихода последующих Индиго. А с января 1998 года, наконец-то, стали рождаться Индиго-учителя. Их приход продлится до 2012 года.

Рождение нового поколения, имеющего другой цвет ауры, другую ДНК выглядит как сказка.

Астрологи предполагают, что за это время родится целое поколение детей, для которых авторитеты священнослужителей не будут играть никакой роли. Индиго-учителя не будут воевать со священниками, ибо они — идеалисты, но за них это сделают Индиго-экстрим. Когда Индиго-учителя вырастут, сегодняшние религии не найдут в них опоры, и по прогнозам астрологов, эти религии рухнут или преобразятся в новую религию.

Первая волна Индиго-посвящённых начала рождаться с декабря 1988 года, и они должны подготовить интеллектуальную почву для другой волны посвящённых, рождённых с апреля 1995 года по апрель 2003 года. Благодаря Индиго-посвящённым все компьютерные, косми-

ческие, авиационные, робототехнические, телевизионные и радиомобильные системы достигнут своего наивысшего совершенства. Но не только научно-техническое преобразование произойдёт на земле, но и духовно-интеллектуальная революция изменит жизнь общества.

Первая волна Индиго-посвящённых — это компьютерные гении. Среди них сейчас существует такое течение, как киберпанки. Если раньше панки искали свободу в городских трущобах и на помойках, то киберпанки нашли её в киберпространстве. Герой киберпанка — это компьютерный гений-одиночка. Он живёт для себя, и ему нет дела до общества. Свобода человечества киберпанка не интересует. Но ради свободы личной он перевернёт мир и между делом спасёт его.

Первая волна Индиго-посвящённых преобразит интеллектуальный мир людей, но они не будут особенно задумываться о духовной стороне своей деятельности. Этим займется вторая волна, а разовьёт до совершенства третья (рождённых с декабря 2003 года по март 2011 года).

Что же еще предрекают нам астрологи?

С 11 марта по 17 сентября 2003 года положение планет очень сильно изменило глобальную энергетику нашей Галактики. И под это влияние, естественно, попала наша Земля. Это была первая проба сил новых энергий на восприятие их людьми на Земле. Всякий, кто не умеет управлять своим сознанием и психикой, становится заложником влияния этих планет. Люди начинают сбиваться в стаи и не понимают что творят. Вот тут-то их и подхватывают те, кто недоволен политикой, религией, жизнью, кто морально и психически неустойчив. Таким образом, можно повлиять на политику через молодёжь, которая будет принимать все это лишь за игру.

Как раз в этот период зарегистрированы первые сборища флэш-мобистов. «Flash Mob» — флэш-моб газеты окрестили как новый вид сумасшествия. В переводе с английского Flash Mob что-то вроде «мгновенного столпотворения», хотя идеологи движения предпочитают переводить это как «умная толпа». Суть всей игры в том, что незнакомые друг с другом люди на электронную почту, мобильный телефон получают небольшое текстовое сообщение, содержащее время, место и задание для очередного моба. Также о грядущей игре можно узнать на специальных сайтах. Задания могут быть самыми разнообразными, например: надуть шарик, хлопнуть в ладоши, свистеть, в принципе это неважно. Главное, собрать толпу в одном, заранее условленном месте, и дальше действовать по инструкции, а по окончании — мгновенно исчезнуть. Никакой цели эти акции не преследуют. Наоборот, они отличаются своей бесцельностью и бессмысленностью. Все делается ради забавы. «Ради прикола» — это главное условие флэш-моба. Многих привлекает во флэш-мобе некий элемент секретности. Ведь ты не знаешь, кто все это организует, и кто еще будет участвовать. Это всего лишь игра, но в умелых руках все это может стать инструментом манипуляций и достижения своих целей. Если бы это влияние планет, уже закончилось и больше не повторилось, то можно было бы и не придавать ему большого значения. Но оно продлится до марта 2011 года. Флэш-моб может закончиться, но на его смену обязательно придет что-то

другое. Но что это будет? Трудно предугадать. Так что есть, о чем подумать и помочь себе и нашим детям найти свой положительный вектор, свой уникальный Путь и не стать марионеткой в чужих руках.

Рождение нового поколения, имеющего другой цвет ауры, другую ДНК выглядит как сказка. Но факт остается фактом. Дети Индиго уже живут среди нас. Просто пока они еще слишком молоды, чтобы кардинально изменить этот мир. Однако сегодня ни медики, ни ро-



*Вот оно — наше будущее.
Алеше всего 1,5 месяца*

дители не прислушиваются ни к психологам, ни к ученым, ни к астрологам и не видят в этих детях новое поколение человечества, достаточно негативно относятся к ним и ищут пробелы в воспитании.

Феномен детей Индиго слишком странный для того, чтобы принять его как данность. Люди считают человеческую природу неизменной и, как правило, верят в эволюцию, но только уже свершившуюся. А то, что на Землю приходит новое человеческое сознание, проявляющееся в наших детях уже се-

годня, об этом консервативное мышление даже и мысли не допускает. Родители остаются родителями и, даже признавая способности своих детей, они не готовы к компромиссам. Они уверены, что дети до того, как они выйдут на самостоятельный путь, должны подчиняться и прислушиваться к требованиям родителей. Те же из родителей, которые все-таки готовы пойти на компромисс, задают вопрос: «И что же нам делать?»

Ответ прост. Из разговора двух малышей. Один поймал бабочку и зажал ее в своих ладошках. И спрашивает второго: «У меня бабочка живая или мертвая?». При этом он загадал, что, если ответ будет «мертвая», то он просто разожмет ладошки и бабочка выпорхнет, а если ответ «живая», то он незаметно сожмет ладошки и бабочка умрет. Второй карапуз постоял, подумал и ответил: «Все в твоих руках!»

Все в наших руках. Мы можем помочь прийти новой цивилизации, а можем противопоставить ей себя. Мы можем сделать так, чтобы переход от старого к новому прошел менее болезненно для обеих сторон. И для этого, прежде всего, надо задуматься над своими моральными и этическими нормами, над своими жизненными ценностями и ориентирами. Задуматься над своим отношением к детям. Не ломать, а слушать и доверять своему ребенку — вот один из кирпичиков фундамента, на котором строятся здоровые взаимоотношения.

Любите своих детей! Это для них самое главное. ■

Елена Краснова

ИНДИГО — спасатели Земли?

Второй год подряд в конце января отмечается Международный День Индиго. Очевидно, этот день призван обратить внимание общества на то, что среди прочих живут еще и особенные дети, Индиго. Напомню, что название Индиго авторы этого термина объясняют голубым или синим цветом ауры у этих детей. Кстати, многие уже выросли, почему же больше говорят о детях, а не о взрослых Индиго?

А они есть, взрослые Индиго, или те, кто считает себя таковыми. Давайте с ними познакомимся.

Использованы материалы форума www.wor.ru, сохранены авторские орфография и стиль.

Игорь К.:

— Мне не нужны часы, я всегда чувствую время, просыпаюсь когда захочу могу спать четко заданное время. Никогда не заблужусь в лесу, (сам я из Белоруссии, рядом пуща), с компьютером на ты — мое продолжение. В детстве был странный момент. Первый раз увидел компьютер меня поразила эта штуковина, шел домой перед глазами всё вокруг распалось на мелкие части все мельче и мельче, вплоть до атомов (состояние словами не объяснить это как прозрение). Сейчас практически не болею, даже грипп не берет, заживает все очень быстро (я себя специально настраиваю). Правда маленькая особенность — у меня появляется аллергия, когда ем некачественные (нитраты, химия и т.д) продукты, но для меня это не болезнь, а способ определения этих продуктов, как лакмусовая бумажка. Еще развита интуиция, в большинстве случаев могу угадать какого цвета карта (в колоде) и т.д.

Слава:

— Мне 14 лет. Я не утверждаю, что я — индиго, но единственное разумное объяснение всем моим действиям я нахожу только в этом. По жизни я — лидер. Ненавижу, когда кто-то мной пытается управлять. В том числе учителя и родители. Из-за того, что они меня что-то пытаются заставить сделать, если я не хочу — я не делаю. Обучение у меня идет средне, но не потому, что я ничего не понимаю. Просто мне скучно на уроках. Я с трудом выдерживаю эти 40 минут, пытаюсь найти развлечение. Не знаю, как это назвать, но я могу чувствовать других людей. Их настроение и их желания. Знаю, как он или она чувствуют себя. Очень часто пишу стихи о чувствах других людей. Многие мне говорят, что я размышляю не по годам. Мне интересны темы об основании мира, о значении каждого в мире и темы вечной любви. Не знаю, единственное, как я могу всё это объяснить — ребёнок ИНДИГО.

Александр:

— ... Я получил ответы на многие свои вопросы (на форуме примечание редакции). В частности кто я, кто моя мать, кто мой отец. Соответственно относиться к индиго первого поколения я не могу.

Я изучил всех своих друзей и знакомых (огляделся). Индиго в моем кругу оказалось очень мало, а вокруг совсем нет. Более того, многих сгубили вредные привычки. На них смотреть противно, места в обществе занимают не самые высокие. Мы с другом пообщались и решили второе поколение называть КРИСТАЛЬНЫМИ. Так как совсем не подвержены к вредным привычкам, алкоголь не вызывает удовольствия (не действует), от сигареты резкий кашель (вентиляция легких), наркотики (некоторые, как лекарство, некоторые не действуют вовсе).

И все с детства одержимы разными идеями (например, я изучаю воздействие инстинктов на человеческое тело на своем примере). Мой друг развил сеть связей (может доставать все, что угодно). Еще один достиг успехов в реакции, он гоняет по ночам. Вот главная проблема (и с ней куча вопросов): все мы обладаем способностями (у меня интуиция, у остальных предчувствие будущего и эмпатия), которые развиваются сами собой. Мы не можем развить их достаточно сильно (чтобы наши возможности были нам выгодны). Все наши девушки были тоже только индиго, либо кристалльные. И здесь следующая главная проблема, неужели мы не в состоянии сойтись с простыми девушками. Всегда несколько проблем, мало чем интересуются, слабые морально и физически (боишься сломать пополам) и отталкивают на уровне воздействия феромонов. Первое, что приходит на ум, скучные, слабые, пугает безысходность. Вот главные вопросы, где брать информацию для своих исследований (информация специфическая, я все облазил, все только общего характера, ничего конкретного). И где искать девушек, интересующихся не только тусовками (у нас весь институт ими забит), хотя бы вирусологов или психологов. Где есть центры, занимающиеся такими, как я. Я еще вернусь!

Почти во всех материалах о детях Индиго говорится о них, как о спасителях Земли. Я помню, как обрадовалась, когда впервые услышала об этих уникальных детях. Вот здорово! Приходят новые дети или новая раса, и все изменяется, как по мановению волшебной палочки! Экология в порядке, мир во всем мире, все люди друг друга уважают и даже любят. Но давайте вспомним историю. Какое новое учение, идею или открытие, если оно и в самом деле было новое, восприняли пусть не «на ура», но хотя бы доброжелательно? Все нововведения фараона Эхнатона, автора идеи единобожия, стерли с лица земли сразу после его смерти,

Иисуса Христа распяли, список первых христиан, погибших за веру, ужасает своими размерами, учение Коперника «Об обращении небесных сфер» было под запретом католической церкви почти два века, в СССР генетику объявляли лженаукой и преследовали ученых-генетиков совсем недавно, в 20-е годы XX века.... А захочет ли «старая» раса изменений даже ради спасения? Никто же гарантии не дает, результат неизвестен, а измениться нужно прямо сейчас. Это

с одной стороны. С другой стороны, захотят ли сами Индиго направить свои сверхспособности именно на эти благородные цели спасения?

Читая одну из цитат с форума, почему-то вспомнила «Час быка» Ивана Ефремова, а конкретно — разделение жителей планеты Торманс на джи и кжи. Джи, долгоживущие, получали образование, имели доступ к науке, высоким технологи-

циональности, касты, клана, партии, материального достатка, вероисповедания... Какого признака еще не хватает? Точно, разделения по признаку старой или новой цивилизации, в нашем случае — по цвету ауры.

Давайте более внимательно разберемся, откуда и каким образом приходит новая цивилизация. Человеческое сознание допускает мысль о том, что тела людей созданы Землей. Например, христиане говорят об этом так: из праха (земли) человек создан и в прах превратится (после смерти). Йюга считает, что все сущее на Земле

Деяния Творца не ограничиваются рамками Земли, поэтому и души на возвращение и воспитание могут помещаться в любые уголки Вселенной и не только помещаться, но и перемещаться, когда потребуются новые условия для воспитания.

ям, искусству, творчеству, и всем благам жизни. А кжи, короткоживущие, использовались только для черного труда. Кстати, кжи умирали молодыми не потому, что таковой была особенность их организма, а потому, что правители планеты Торманс рассчитали срок максимальной эффективной трудовой жизни и дарили легкую смерть тем, кто достиг этого порога.

Любое разделение приводит к противопоставлению и к противостоянию. На Земле уже существует разделение по признаку расы, на-

создано из единой материи (акаши), что нисколько не противоречит современной науке. А вот откуда берется то, что одухотворяет тело? Скорее всего, душа не является принадлежностью Земли и может прибыть из любого края Вселенной, с любой планеты. Деяния Творца не ограничиваются рамками Земли, поэтому и души на возвращение и воспитание могут помещаться в любые уголки Вселенной и не только помещаться, но и перемещаться, когда потребуются новые условия для воспитания. Исходя из

этого предположения, будет вполне логично допустить, что не только Индиго, но и все или хотя бы какая-то часть населения Земли — «инопланетяне». Помните фильм «Люди в черном»? Сказка — ложь, да в ней намек... В фильме для большего комедийного эффекта пришельцы «надевали» человеческое тело поверх инопланетного. Но ведь совсем не обязательно прибывать на Землю в плотном теле. Можно и в тонком... И родиться здесь у мамы и папы, которые тело создадут. Представляете, что начнется, если, в добавление к цвету ауры, кто-то обнаружит признак, по которому можно будет определить, кто из нас с какой планеты? Вот еще одна тема для разделения. Кстати, герои упомянутого мною фильма решили скрыть правду о присутствии инопланетян от общественности. Возможно, они и правы.

Как хочется верить в чудеса! Но мне ближе поговорка «На чужом горбу в рай не въедешь». Откуда бы кто ни прибыл, теперь все мы живем здесь, сейчас наш общий дом — Земля. Может быть, не стоит уповать на то, что наконец-то придет со стороны кто-то и наведет здесь порядок. Этот «кто-то» придет к нам, в наши порядки, в наше мысленное поле. И, несмотря на все свое непослушание (считается одним из отличительных признаков Индиго), может забыть, зачем пришел. А вы помните о своем предназначении, миссии, знаете цель и смысл своей жизни? А ваши знакомые, друзья? Но ведь никто не родится на Земле «просто так», у каждого из нас есть своя жизненная задача, надо только ее вспомнить. А вдруг окажется, что задача у нас тоже общая — начать наводить порядок прямо сейчас, радостно встречая то новое, что идет сюда, на Землю? ■

Наль

Маленькие дети

Эта история не придумана. Она — из жизни. И конца у этой истории нет. Пока. Но я верю, что конец ее будет счастливым.

Итак. Жили-были Он и Она. Они любили друг друга. Часто гуляли вдоль моря, любясь прекрасными пейзажами, наслаждаясь свежим морским ветром, радуясь крику чаек и плеску прибоя. Одного, казалось, им не хватало для полноты счастья — не было у них детей. Шли годы, а душа ребенка по каким-то неведомым причинам не приходила. Может быть потому, что была она очень тонка и ранима, и страшно ей было оказаться в этом мире. Ведь приснился же Ему сон, в котором его будущий сын спрашивал, будут ли они, родители, любить его...

И вот, наконец, Он и Она почувствовали себя Папой и Мамой.

Появление на свет нового чело-

века изменило отношения между Ним и Ею. Романтические прогулки канули в небытие. Ведь появилось столько забот, да и от свежего ветра можно подхватить простуду.

Папа начал задерживаться на работе, попивать. Он говорил, что его не радует больше общение с Мамой. А Мама стала сварливой и злой. Она переживала, что Папа ее больше не любит. И думала, что это произошло потому, что утратила она прекрасные формы тела, которыми прежде так гордилась.

У Вас может создаться впечатление, что это какие-то уродливые родители. Да нет же. Обычные. Они любили праздновать дни рождения и праздники, на которых было много гостей, подарков, музыки и веселья. И Папа с Мамой очень любили ЕГО, да и как же могло быть иначе, — ведь они ЕГО так долго ждали. Любили, как умели,



С ОГРОМНОЙ ДУШОЙ

как могли. Дарили подарки, книжки с картинками, читали, водили на развивающие кружки.

А когда ЕМУ исполнилось три годика, у него родился братик.

Папа по-прежнему сгорал на работе. Мама уделяла все время малышу. ОН хотел любить брата, как внушали родители, но не знал, как это — любить. Откуда-то он знал, что если Папа с Мамой решают жить вместе, это значит, что они любят друг друга. Но ЕМУ совсем не нравилось то, что называлось любовью. Потому что они думали друг о друге разные нехорошие слова.

И еще ОН чувствовал, что стал никому не нужным. ОН мешал. И тогда... ОН заболел. Очень тяжелой болезнью. ОН и сам не понимал, как это произошло. Было очень страшно и темно. ОН почти умирал.

Но вот Луч света пришел к нему и сказал: «Посмотри, как прекрасен этот мир. Как прекрасны его краски и звуки. Сколько дарит он тебе радости каждый миг. Это и есть любовь».

И ОН понял, что любовь есть, и она прекрасна. И еще ОН понял, что Папа с Мамой этого не знают. Ему так захотелось объяснить им то, что понял ОН.

И теперь Папа с Мамой ЕГО понимают. Они видят, как плохо они жили — безрадостно и тускло. И слышат то, что думают друг о друге. Им очень хочется все исправить. Это непросто, потому что они привыкли думать и жить так, как жили много лет. Но главное, что они понимают, что ЭТУ жизнь, пусть с пришедшей бедой, не сравнить с той, что была. Которую и жизнью-то не назовешь.

Еще у НЕГО есть бабушка, и тетя,

и еще много разных людей вокруг. И каждому ОН объясняет то, что нужно именно ему. Кто-то обретает силу и веру, кто-то отпускает обиды и получает прощение, кто-то осознает, что чувство долга — это недостаток любви.

Вот так маленький мальчик учит своих близких любимых людей, как хорошо и красиво жить и любить.

Они приходят к нам сейчас, эти маленькие дети с огромной душой, которую нам никак не понять и не уразуметь. Они общаются с нами. Они могут поведать очень много о нас самих, потому что чувствуют и ощущают все гораздо сильнее и глубже. Только им очень тяжело в этом мире — жестоком, холодном мире больших людей. Так давайте поможем им, защитим их — ведь мы же Большие!!! ■



Мифы и легенды ВРЕМЕНИ

Рахашан *Астрофизик, закончил физический факультет МГУ по специальности «астрофизика и звездная астрономия», астролог, йог, увлекается туризмом и танцами. С 2000 г. руководит информационным отделом туристической компании «В мире фантазий».*

Что такое Время? С давних времен люди задавали себе этот вопрос. Но пытаясь найти на него ответ, они при этом все дальше удалялись от него. Ведь Время и счет времени практически ничего общего друг с другом не имеют. Они соотносятся примерно также, как лев и клетка. Конечно, клетка имеет какое-то отношение ко льву, когда он в ней находится. Но в то же время она ограничивает нас в понимании сути льва. Также и счет времени — система часов и календари довольно сильно препятствуют пониманию сущности Времени. Чтобы подойти к ней поближе, надо сначала разобратся в мифах и легендах, которые люди сочинили о Времени и попытаться отделить истинное от выдуманного.

МИФ ПЕРВЫЙ — «ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ»

Скажите, например, для чего все люди в нашей стране (и не только в нашей) переводят стрелки на часах два раза в году? Так называемое «летнее время». Что это? Действительно, необходимость? Сомневаюсь. Ведь время переводилось во всем огромном Советском Союзе, невзирая на широту. Делается и сейчас — как на юге, где ночи летом короткие, и в переводе нет никакого смысла, так и на севере, где в этом совсем нет смысла, потому что там и ночь, и день продолжают по полгода. Происходит это и в районах «белых ночей». Зачем? Только ли потому, что так нужнее для производства? Вряд ли. Вот что говорит по этому поводу писатель Виктор Суворов в своей книге «Выбор»:

— Все просто. Нужно ли на войне ходить парадным шагом, коробками по двести человек? Нужно ли на вой-

не драть ноги выше пояса, нужно ли не гнуть колени и оттягивать носки? Нужно ли грудь колесом выпячивать и подбородок выше носа задирать? Зачем мы всей этой чепухой занимаемся? А смысл в том, чтобы заставить тысячи людей действовать одновременно и однообразно, подчиняясь приказу, а не здравому смыслу.

В 1916 году летнее время в целях экономии энергии было введено в Великобритании, а через неделю — почти во всех странах Европы.

— С этим не поспоришь.
— Вот и все. Надо перенести подобные упражнения на сотни миллионов людей.

— Заставить гражданских ходить строевым шагом?

— Конечно, нет. Я о содержании говорю, не о форме. Главное в том, чтобы упражнения были дурацкими и чтобы сотни миллионов людей действовали одновременно. Надо заставить их регулярно совершать глупости. ...Можно заставить все население Земли каждый год по два раза переводить стрелки часов.

— А чем это мотивировать?

— Объявить, что таким образом энергия экономится.

— Но она не экономится?

— Нет, конечно.

— ...Ты считаешь, что пользы от перевода стрелок не будет?

— Будет вред. Большой вред.

— И никто не возразит?

— Толпа не способна мыслить. Толпа примет это как должное и будет сама себе творить проблемы. Как только мы введем для населе-

ния Земли десятков таких глупейших упражнений, и все безропотно подчинятся, мы будем владеть миром.

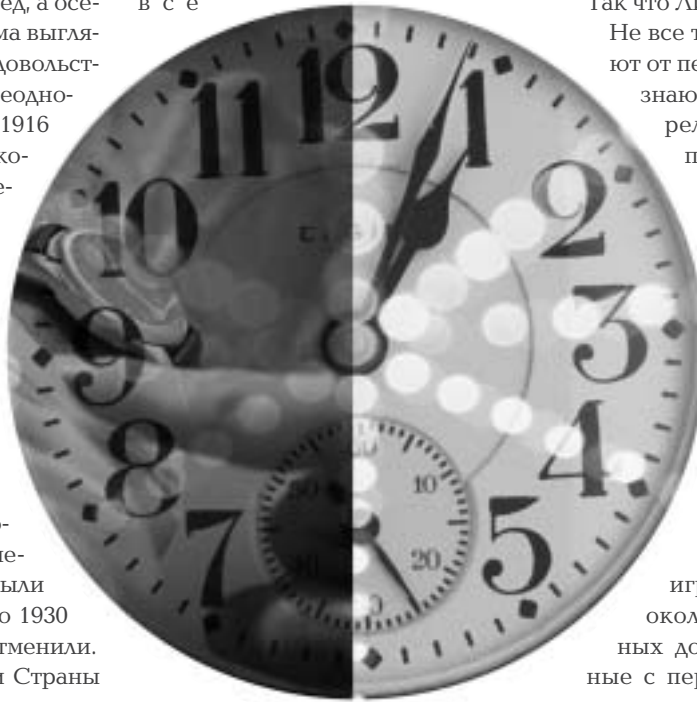
В начале прошлого века ранним майским утром лондонский подрядчик Уильям Уилетт проезжал по городу. Он заметил, что хотя солнце уже взошло, почти во всех домах ставни еще закрыты. Вскоре он опубликовал памфлет «О растранижении дневного света», в котором предложил каждое воскресенье апреля и октября переводить часы на 20 минут: весной — вперед, а осенью — назад. Тогда его схема выглядела нелепой, и вызвала недовольство. Впрочем, несмотря на неоднозначную реакцию, уже в 1916 году летнее время в целях экономии энергии было введено в Великобритании, а через неделю — почти во всех странах Европы. Стрелки часов по велению человека переместились на час. Самого же Уилетта стали называть отцом летнего времени.

В СССР летнее время было введено год спустя, в 1917 году. Однако, экономия властям показалась незначительной, возможно, были и другие мотивы, но осенью 1930 года сезонное время не отменили. Таким образом, все жители Страны Советов остались жить в «неправильном» времени. Его стали называть декретным.

Существуют разные мнения насчет того, почему сезонное время тогда не отменили. Некоторые историки уверены, что Сталин продлил летнее время, чтобы притормозить политическую активность масс с помощью ломки биоритмов. Проблема усугубилась еще больше в 1981 году, когда было принято решение о введении летнего времени. Именно поэтому проблема Советского Союза в связи с сезонным переводом часов особенно ост-

ра: летом время в нашей стране на два часа отличалось от поясного. В 1990 году Украина перешла на собственное время (1 час разницы с Москвой), которое совпадает с поясным. В марте 1991 года декретное время в России было отменено. Опережение на два часа вперед было упразднено.

Конфликты по поводу сезонного времени в 60-70-х годах возникали и в США. В 1966 году конгресс одобрил Закон единого времени, который обязал



с т а т ы
вводить летнее время. Документ вызвал недовольство во многих штатах, дискуссии по этому поводу велись долгое время. К 1980 году три штата — Аризона, Гавайи и Мичиган — путем проведения референдума приняли решение об отказе от летнего времени.

Сегодня сезонное время вводится в 110 странах мира. Не вводят его в экваториальных странах, таких, как Китай, Индия, страны Африки, в некоторых странах Южной Амери-

ки. Из европейских стран никогда не вводила летнее время Исландия. Несколько лет назад отказались от перевода стрелки часов страны Балтии. Эксперимент продолжался недолго: на следующий год к сезонному времени вернулась Латвия, через год — Эстония. Сегодня только Литва продолжает бойкотировать введение летнего времени. Однако, согласно директивам Европейского Союза, введение летнего времени обязательно для всех стран — членов ЕС. Так что Литве придется смириться.

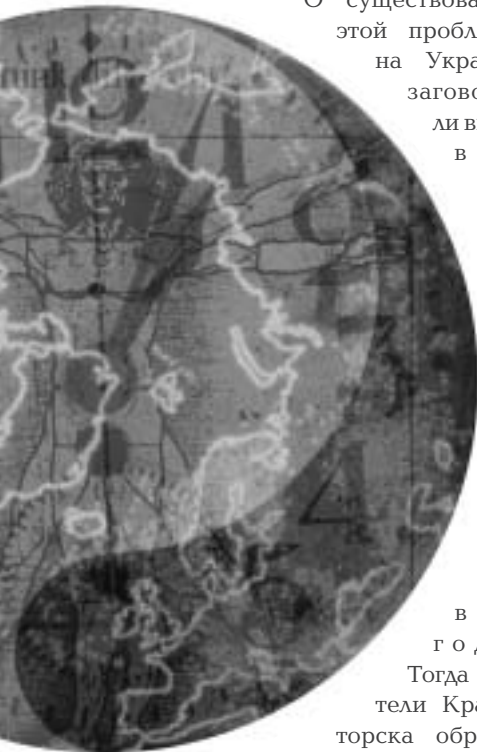
Не все так просто — люди страдают от перевода стрелок часов. Это знают все, кому приходится перелетать границы часовых поясов. Конечно, разница в 4-5 часов — это очень сильно! Но и один час тоже немало. Тем более, два раза в году. Получается, что дважды в год жители многих стран становятся пассажирами гигантских авиалайнеров, в 2-3 часа ночи переносящих своих пассажиров туда-обратно через часовые пояса.

Каждый год жертвами игр со временем становятся около 5% пассажиров железных дорог. Неудобства, связанные с переводом стрелок, прежде всего, ощущают на себе пассажиры, которые в это время находятся в дороге. Они либо прибывают с опозданием (весной), либо час простаивают на станциях (осенью). Кроме того, проблемы возникают у встречающихся — ведь они нередко забывают о переводе часов. Причем, паника у людей начинается уже за полторы недели до перевода стрелок: пассажиры, прибывшие на вокзал, начинают обращаться в стол справок с вопросом: «Не изменится ли время отправления или прибытия поезда?».».

По этим причинам иногда возникают кризисные ситуации.

Но это только одна сторона медали. По мнению медиков, организм человека болезненно адаптируется к играм со временем. Специалисты утверждают, что такие изменения влияют на человека негативно. Особенно страдают больные, дети и люди пожилого возраста — для них период адаптации продолжается до двух недель.

О существовании этой проблемы на Украине заговорили впервые



в 1989 году. Тогда жители Краматорска обратились в Верховный Совет УССР с просьбой отменить ввод летнего времени. После обращения провели несколько исследований. Они подтвердили критичность перевода стрелок для данного региона: в первую неделю перехода травматизм шахтеров возрастает в три раза.

К тому же, данные кардиологии свидетельствуют об особых проблемах в этот период у гипертоников. Противниками перевода стрелок являются и люди, которые принимают

лекарства точно по времени. Например, больные сахарным диабетом.

Многие ученые считают, что изменение времени противоречит природе. Без последствий эта процедура не проходит.

Физиологи оценивают переход на летнее время как экологический шок. Они считают, что нормальный сон может протекать только тогда, когда совпадает с местным поясным временем, в противном случае он нарушается. Для жителей Украины, например, поясное (зимнее) время практически совпадает с настоящим местным временем (небольшие отклонения есть на крайнем востоке и западе страны). Вывод напрашивается сам собой — для украинцев лучше летнее время не вводить.

Экономия электроэнергии — основной аргумент сторонников ввода летнего времени.

Экономия электроэнергии — основной аргумент сторонников ввода летнего времени. Но этот аргумент был актуален несколько десятилетий назад, когда частная жизнь людей была меньше связана с электричеством, чем их трудовая деятельность. Сегодня энергетики не видят особой разницы в потреблении энергии в летнее и зимнее время. С другой стороны, перевод часов помогает рациональнее использовать светлое время суток. Но для обычного человека разница лишь в том, что он встает на час раньше обычного.

Последний аргумент «за» — международное сотрудничество: удобнее, когда время в разных странах переводится синхронно. Особенно это важно для международного транспортного сообщения. Впро-

чем, медики уверены, что основным аргументом в пользу ввода летнего времени должны быть не зависимость стран друг от друга и принцип массовости, а влияние перевода стрелок часов на организм человека. Люди, во благо которых вводится это время, должны сами решать, по какому времени им жить. Во многих странах, в особенности относящихся к бывшему Советскому Союзу, мнение жителей на этот счет никто не спрашивал.

Действующая в России система исчисления времени, как считают ученые, приводит к нарушению жизненно важного и генетически опосредованного ритма бодрствования — сон. Применение режима «летнего времени» ведет к насильственному пробуждению россиян в течение 9 месяцев в году (при начале работы в 8 часов), или в течение 7 месяцев (при начале работы в 9 часов). Особо вредное влияние оно оказывает на организм детей, у которых 30-50% утренней части сна приходится на самую здоровую его фазу — фазу «быстрого» сна, что негативно влияет на формирование их нервной системы и развитие мозга, сообщает «Медицинская газета».

По материалам ряда зарубежных и отечественных исследований, применение режима «летнего времени» ведет к повышению заболеваемости населения, увеличению количества ДТП, повышению производственного травматизма, возрастанию обращаемости за медицинской помощью в связи с обострением хронических заболеваний, росту попыток суицидов и т.п. По данным проводившихся в США исследований, после «сдвига» количество смертельных исходов от несчастных случаев возрастает на 6%, травм с утратой трудоспособности — на 7%. А потери от ДТП по вине сонливости водителей обходятся казне в 37,9 млрд. дол.

Отечественные данные свидетельствуют, что и у нас сезонный перевод часов негативно влияет на здоровье людей. Например, в течение первых 5 суток после него на 11% увеличивается количество вызовов скорой помощи к больным с гипертонической болезнью и инфарктами миокарда. Количество суицидальных попыток в этот же период возрастает более чем на 60%. Имеющиеся данные свидетельствуют: искусственное изменение времяисчисления — дополнительный фактор, негативно влияющий на резервы организма и расшатывающий здоровье людей.

Медики из Межрегиональной ассоциации «Сибирское соглашение» исследовали последствия весеннего сдвига стрелок в девятнадцати субъектах — в Красноярском, Алтайском

Из-за сдвигов стрелок падает и производительность труда. В течение дня у человека наблюдается два всплеска работоспособности — с 10 до 12 и с 16 до 18 часов местного солнечного времени. Это подтверждается исследованиями НИИ медицины труда РАМН.

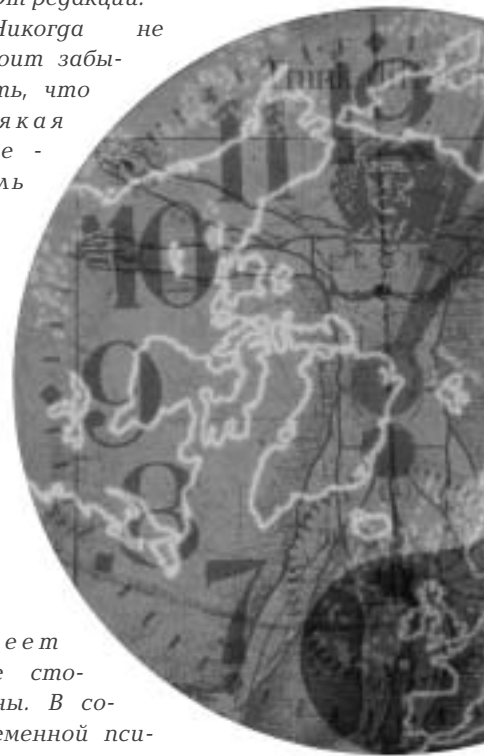
Ученые из Петербургского НИИ акушерства и гинекологии имени Отта доказали также, что из-за нынешней системы исчисления времени падает рождаемость. Всему виной — пробуждение до восхода солнца, когда дремлют физические силы организма. Мужчинам в таком состоянии не до выполнения репродуктивных функций.

Половина населения Великобритании — страны-родоначальницы «летнего времени» — выступает

Против выступило Правительство. Таков печальный итог замечательного законопроекта, который, к сожалению, не стал законом.

При составлении статьи были использованы материалы из книги Виктора Суворова «Выбор», Интернет-ресурса «Россия-он-лайн», Интернет-сайта движения «Остановить летнее время!»

*От редакции:
Никогда не стоит забывать, что всякая м е - галь*



имеет две стороны. В современной психологии есть мнение, что чем чаще человек меняет климатические зоны, тем лучше становится его способность к адаптации. То есть, переезд в другое место с иными, непривычными условиями помогает нам становиться более гибкими и приспособленными к жизни. С этой точки зрения переход на летнее и зимнее время можно было бы рассматривать как дополнительную тренировку сознания... если бы каждый мог решать сам — тренироваться ему или не стоит. ■

Медики уверены, что основным аргументом в пользу ввода летнего времени должны быть не зависимость стран друг от друга и принцип массовости, а влияние перевода стрелок часов на организм человека.

краях, Новосибирской, Иркутской, Томской, Омской областях, сообщает газета «Комсомольская правда». Выяснилось, что в первую пятидневку после «перевода часов» вызовы «Скорой помощи» увеличиваются на 12%, самоубийства вырастают на 66%, от инфарктов умирают на 75% больше. Примерно на треть увеличивается число несчастных случаев. И только к концу третьей недели после сдвига стрелок на час раньше показатели возвращаются к исходным. Кроме того, манипуляции со стрелками увеличивают общую смертность на 74 тысячи человек в год, что вдвое больше, чем количество смертей в автокатастрофах.

В Японии, где самая высокая продолжительность жизни, вообще не переводят часы.

против перевода стрелок на час вперед. Как передает Би-би-си, об этом свидетельствуют данные опроса общественного мнения, проведенного в преддверии перехода на «летнее время». В качестве альтернативы более раннему подъему опрошенные предпочли бы дополнительный час сна, отдыха или занятий сексом. В первый день после перевода стрелок лондонцы обычно наблюдают полный разнобой в работе уличных часов, часов на городских зданиях и даже в метро, поскольку не все их удастся перевести вовремя и без проблем. Однако к концу дня ситуация обычно нормализуется.

19 марта 2003 года Госдума РФ отклонила законопроект «О переходе РФ к поясному времени», предложенный депутатами от Томской об-

Дядюшка Джо, Хранитель Дней

СВЯЩЕННЫЙ КА



С Богом!!

Для официальной науки возникновение Священного Календаря Майя до сих пор остается загадкой, и то, что ученые знают о майянской традиции — всего лишь верхушка айсберга. Хранители Дней (люди, посвященные в таинства Священного Календаря Майя) говорят, что наши древние предки пришли на Землю со звезд из далеких стран Млечного Пути, и что все люди, живущие на Земле, имеют звездные корни. Говорят они уж точно не ради красного словца, или чтобы кого-то удивить, или озадачить, или произвести впечатление. С глубиной древности люди майя, Хранители Дней, руководствовались Знанием, полученным от расы существ-полубогов, живущих на планетах в созвездии Плеяд (по майяски — «цаб», то есть погремушка гремучей змеи). Эти разумные существа помогли людям выжить после Потопа и оставили после себя подарки, такие как катушки нитей света и циклов времени (священ-

ные календари), семена растений, сумка для прорицаний и другие священные предметы.

Почему же о священных календарях говорят во множественном числе? Потому, что их 20!!!

Самый важный из них — это календарь Цолькин.

Ученые назвали его так, соединив майянские слова «цоль» — порядок, счет, путь и «кин» — день, Солнце. Такая аналогия возникла потому, что более поздняя мезоамериканская цивилизация ацтеков называла этот календарь Тональпохуалли, что означает «считать дни» или «вычислять путь Солнца». Ученые перевели с ацтекского на майянский как Цолькин, но это не истинное название. Сами Майя доколумбовых времен называли его Утцлах ки (благо всех дней).

Обучение календарной магии майя начинается с того, что надо научиться считать дни! Но чтобы жить по Календарному Кругу так, чтобы Вам открылись линии мира, чтобы читать Книгу Жизни, надо жить и мыслить, как наши звездные предки.

Современные потомки Майя живут в Гватемале (более 20 различных племен), Гондурасе, Мексике, Сальвадоре, Белизе, но и вы тоже можете быть Майя, и для этого вовсе не обязательно принадлежать к самой древней красной расе. Прежде всего, под словом «майя» подразумевается не племя, не раса, не представитель народности. Майя — слово, обозначающее чело-

века-Творца. Это древнее Знание течет в вашей крови, потому что Цолькин — это календарь истинного человека! Этот календарь считается наиболее значимым из двадцати майянских календарей, так как он связан с человеческими биоритмами, вибрациями Земли, движением планет Солнечной Системы и со сферой неподвижных звезд («странами Млечного Пути»). Кроме того, у него есть много других связей и аналогий.

Но самое важное заключается в том, что он связан с Сердцем Небес, поэтому он называется Священным Календарем, так как берет свое начало не в физической Вселенной.

Цолькин содержит 20 знаков. Это 20 энергий (Naguales), которые дают нам нашу действительность. У людей 20 пальцев. Через невидимые нити пальцы рук соединяют нас с Небом, а пальцы ног — с Землей. Открыв для себя энергии Naguales, вы можете перемещаться по этим нитям. Вы находитесь и на Земле и в Космосе!!! У вас есть ноги, и руки, и голова. Вы свободны и можете путешествовать по линиям мира!!! Наши 20 пальцев — это одна из причин, почему Цолькин содержит 20 знаков и почему в майянском месяце всегда 20 дней (а не 28, 29, 30 или 31). Майянское слово «виналь» имеет два синонима, один из них — месяц из двадцати дней, другой — человек.

Считать люди научились на пальцах, но ольмеки знали ноль задолго

ЛЕНДАРЬ МАЙЯ

до индусов и арабов. Это говорит об абстрактном мышлении и о высоком уровне доколумбовых цивилизаций. А уж какие числа на пальцах считали майянцы!!! В древнем городе Коба, что неподалеку от известного тольтекского города Чичен-Ица, есть каменная стела с петроглифами, где выбито число 10.331.233.010.526.315.789.473.682.240.000 (10 нониллионов 331 октиллион 233 септиллиона 10 секстиллионов 526 квинтиллионов 315 квадриллионов 789 триллионов 473 миллиарда 682 миллиона 240 тысяч дней). Вероятно, что в этой дате больше дней, чем атомов во Вселенной. Недаром Хранители Дней говорят, что Плеяды — мать майянской науки. И что счет дней ведется с сотворения мира.

Еще одна знаменитая календарная дата 11 августа 3113 года до н.э. — 4 Ахау 8 Кумху. Ее принято записывать как начало счета Эпохи Четвертое Солнце: 0.0.0.0.0. Счет Эпохи начался после Потопа. А 21 декабря 2012 года — 4 Ахау 3 Канкин — это конец Эпохи (не путать с концом света!!!) записывается так: 13.0.0.0.0.

Это позиционная запись чисел индейцев майя в европейском варианте. Числа индейцев и их запись — это отдельная тема.

Давайте поразмышляем о времени. Что это такое? В каком времени мы живем? Как время влияет на наш дух и тело?

Механические часы, по которым живет подавляющая часть челове-

чества, всегда показывают так называемое «линейное» время, очень жестко привязывающее человека к его земной карме. Это искусственный деструктивный ритм, в итоге дающий преждевременную старость, кучу болячек и страх смерти.

Майя говорят: «Время — это Бог!»

Сердце Небес отстукивает ритм с частотой 13/20. 13 — это Пирамида Времени. 20 — это Человек. Удары Сердца Небес поддерживают ритм времени, пространства и человеческих существ.

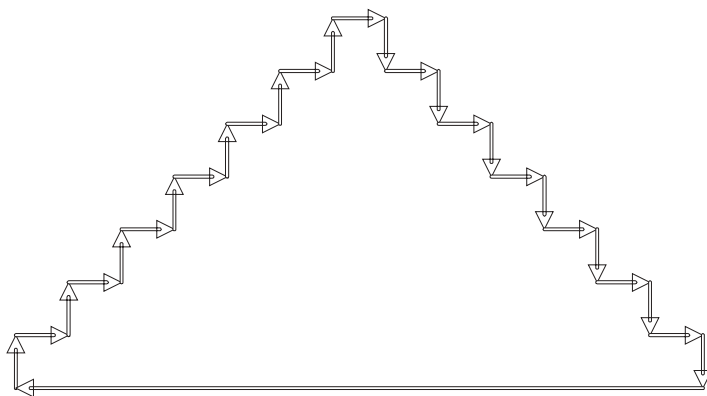
Хранители Дней говорят, что когда человек рождается, то энергия (по майянки «иц» — «роса небес») входит в его тело через «глаза света» или «колодцы света», известные как «чакры» — энергетические центры нашего организма. Через эти центры энергия входит в 13 суставов физического тела. Майя считают это число священ-

ным, поэтому в календаре используется тринадцатидневная неделя. И не только неделя, а и месяц, и год, и Эпоха тоже имеют 13 уровней! У человека, как известно, есть тринадцать основных суставов: два в лодыжках, два в коленях, два в бедрах, два в запястьях, два в плечах и один в шее.

Всего же в Цолькин 260 дней = 20×13 — средняя продолжительность беременности.

Время можно представить в виде тринадцатиступенчатой пирамиды: шесть ступенек вверх, седьмая — вершина и шесть ступенек вниз. Нарисуйте эту пирамиду и начнем путешествие.

Дни имеют вес — с первого по четвертый — это дни с малым весом; энергия, как волна в океане, только начинает свой разбег, вверх по ступенькам Космической Пирамиды, доходит до вершины и обрушивается вниз. Поэтому дни с десятого по тринадцатое —





дни с большим весом. Майя их называют могущественными днями, ацтеки — святыми. Это дни с очень мощным выбросом энергии. И дни с пятого по девятое — гармоничные дни, так как противоположные пары 5 — 9 и 6 — 8 уравнивает божественная семерка — число, не имеющее отражения, но поддерживающее всю Пирамиду с ее противоположными парами чисел.

Из дней с малым весом важные — первый и четвертый. Энергия первого дня и его Nagual красной нитью проходят через всю тринадцатидневную Волну Времени. В эти дни закладывают фундамент. Реализация хорошо идет в дни с пятого по девятый, но будьте внимательны в шестой — день рассогласованных энергий. Самые благоприятные дни: седьмой — вершина, пик, и восьмой — день совершенных энергий. Магические дни с десятого по тринадцатое — это очень могущественные дни, и энергии Naguales могут течь непредсказуемо, из них днем рассогласованных энергий Хранители Дней называют одиннадцатый. И еще — дни с малым весом ослабляют Naguales, а дни с большим весом делают их слишком сильными.

Если вы научитесь считать дни, то вам откроются линии мира — те невидимые нити, которые проходят через наши пальцы. И вы научитесь управлять своей энергией и лечить свои недуги, духовные и физические! А главное — Вы поможете Земле и свершите древнее индейское пророчество, в котором говорится, что в конце времен Землю ждут ужасные катаклизмы, но на Земле в эти времена рождаются дети Белого Ягуара, они будут разного цвета кожи и будут жить в разных уголках Земли. Именно они не дадут погибнуть Земле и вернут людей к их звездным корням! Мы уже родились! Люди с чувством юмора называют нас «анонимные земляне»! Дети Белого Ягуара — это люди доброй воли, которые нашли свою Дорогу к Сердцу Небес!

Священный Календарь Майя — это не астрология с ее суггестивными «прогнозами». «Звезды управляют дураками, а мудрец сам управляет своими звездами», — это древнее Знание. Это не вопрос веры. Как можно верить в математику или географию? Это майянская наука! Откройте для себя истинное Время, просто научившись считать дни!!! ■

**Обучение
календарной магии
МАЙЯ**

**клуб
«Матэ»**

Москва, ул. Лестева, 19/2,
Тел. 952-00-46
www.club-mate.ru



**Психологическая
программа
«ПУТЬ ПЕРЕМЕН»**

**Семинар-тренинг
«ВСТРЕЧА С СОБОЙ»**

На занятиях происходит восстановление целительных сил организма. Это способствует раскрытию внутренних возможностей, повышению самооценки и обретению эмоционального равновесия, а также улучшению отношений с окружающими людьми и решению личных проблем

В программе занятий:

- Психологические тренинги
- Работа с эмоциями. Релаксация
- Медитативные дыхательные практики
- Психопластика — упражнения из йоги, тибетской гимнастики, растяжки
- Работа с энергией и арттерапия

**Занятия по средам
с 19.00 до 21.00**

Автор программы —
Виктория Романова

**ПСИХОЛОГ —
консультации, занятия**

.....

Центр «Планета перемен»,
С.-Петербург,
ул. Мытнинская, д. 11
Тел. 271-71-65

Маша Королева

Вселенная, Душа и Смерть в жизни древних удэгейцев

ВСЕЛЕННАЯ

Вселенная в представлении удэгейцев делится на ярусы, где Земля, место обитания людей — это средний ярус, или Средний мир. Верхний мир — это небо, под землей — Нижний мир, который и сам делится на несколько ярусов. Миры соединены между собой Мировым Деревом или Мировой Горой. Все ярусы Вселенной устроены по одному принципу — это тайга, по которой кочуют люди — охотятся, ловят рыбу, варят пищу.

Верхний мир населен небесными людьми, которые ведут ту же жизнь, что и земные, но, в отличие от последних, не знают страданий, голода, лишений — у них всегда много дичи, они никогда не болеют и, возможно, не умирают.

Помимо небесных людей, Верхний мир населен различными божествами. Это место обитания важнейших божеств женского пола — Тагу-мама, посылающей людям детей, и Сангия-мама, посылающей на Землю души животных. Здесь пребывает верховное божество Эндули и неутомимый борец со злом и злыми духами Гром-Агди, который в виде огромного змея носится по небу, поражая своим копьем-молнией с каменным наконечником злых духов и людей, нарушающих табу.

Средний мир — это мир земных людей, в котором живем мы с вами. Помимо людей, животных, растений, здесь обитают духи. Земля представлялась удэгейцам в виде огромного живого существа — голова его повернута на северо-восток, а ноги вытянуты на юго-запад. С этим представлением связан запрет резать землю, рвать траву («волосы земли»).

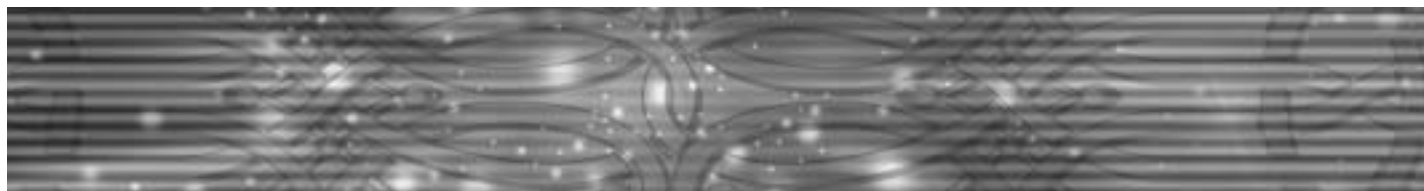
Считалось, что все природные объекты — это живые, одушевленные существа, значит, с ними можно

вступать в контакт, просить их о милости, приносить им жертвы.

Соседями человека в Среднем мире являются животные. Удэгейцы считали, что каждый вид имеет своего духа-хозяина, и каждое отдельное животное обладает индивидуальной душой, которая расположена у него в носу. Именно с этим связан обычай оставлять нос на тушке при снятии шкурки с пушных зверей, прежде всего, соболя. Иначе Хозяин соболей рассердится и перестанет посылать новых соболей нарушившему предписание охотнику.

Особым почитанием пользовались два зверя медведь и тигр. Вот как это объясняет миф: «Когда-то на Земле жили только брат с сестрой, других людей не было. Как-то раз брат ушел на охоту, а сестра пошла вперед и поставила на его пути свой балаган, будто она чужая девушка. Не узнал брат сестру, поженились они. Скоро родились у них мальчик и девочка. Вышел однажды мальчик охотиться на птичек, а на дереве ворон сидит. Увидел он мальчика и стал смеяться над ним: «Сын брата и сестры!» Побежал мальчик домой, рассказал обо всем отцу. Так отец узнал правду. Он убил жену, а сам в прорубь бросился. Остались дети одни. Девочку подобрал медведь, и от этого брака пошли удэгейцы. Мальчика взяла к себе тигрица, но этот брак был бездетным».

Таким образом, медведь считался для удэгейцев предком, а тигр родственником. Главным праздником, связанным с культом медведя, является Медвежий праздник. Это было ритуальное поедание добытого медведя, причем собирались все мужчины



независимо от родовой принадлежности — медведь был общим прародителем всего народа.

Медвежий культ носил ярко выраженный мужской характер. Женщинам и во время праздника, и в обычные дни не разрешалось есть медвежье мясо, кроме мускулов задних ног, которые женщины варили и ели отдельно от мужчин далеко от стойбища. Были и другие табу, связанные с медведем. Женщинам нельзя было спать на медвежьей шкуре, говорить о медведе, особенно когда мужчины собирались на его промысел. Это, видимо, объясняется тем, что медведь был мужем древней женщины-праматери, являясь общим праотцом. Мужчины, съедая мясо медведя, и особенно голову, приобщались к духу предка-мужчины. И делая это вместе, коллективом, тем самым крепили родство между собой.

К медведю было особенное отношение — он считался человеком, только одетым в звериную шкуру. Удэгейцы думали, что медведь понимает человеческую речь, поэтому, говоря о нем, старались выражаться иносказательно, называли его не сонго «медведь», а мафа «старик».

Нижний мир неоднороден. Считалось, что он сам состоит из нескольких ярусов. Где-то на западе (или в верхней части Нижнего мира) располагается страна мертвых Бунигэ — место, куда после смерти уходят души людей. Там умершие живут так же, как они жили раньше на Земле. Только в Бунигэ все как бы вывернуто наизнанку: когда в Среднем мире день, в Нижнем — ночь, когда наверху зима, внизу лето. Точно так же, попадая в Бунигэ, мертвый человек становится живым, а сломанная вещь новой.

Один из ярусов Нижнего мира (или особое место) состоит из углей. Заблудившаяся там душа страдает и питается углями.

Помимо душ умерших, в Нижнем мире обитают и злые духи огдзо. Именно туда стремятся загнать их борющиеся с ними шаманы и Гром-Агди.

Три яруса Вселенной соединены между собой. Их соединяет, по представлениям удэгейцев, огромная гора и огромное дерево.

Одни удэгейцы считали, что в центре мира возвышается огромная гора, которая достает вершиной до

неба. С этой горы как раз и стекают все реки. На ее вершине сидит дракон Мудули. Обычно он прячется, только иногда при хорошей погоде можно разглядеть гребень, проходящий вдоль его спины.

Не менее распространенным было представление о Мировом Дереве, соединяющем три яруса мироздания. Такое дерево ветвями упирается в небо, а корнями уходит в Нижний мир. Часто оно представлялось в виде старой, засохшей лиственницы (по представлениям удэгейцев, лиственница — шаманское дерево), на одной из веток которой сидит железная птица Куай.

Моделью Мирового Дерева были сама тиуни — «шаманские посохи» — высокие, вырезанные из целого дерева столбы с деревянной птицей на вершине. Они устанавливались перед жилищем сильного шамана.

Душа человека проходит круговорот по трем мирам: ее посылает из Верхнего мира Тагу-мама, затем она живет в Среднем мире, а после смерти спускается в Бунигэ.

ДУША

Практически у всех народов мира имеется представление о том, что у человека есть душа. Русское слово «душа» связано с идеей христианской души, а для удэгейца душа — это нечто иное. По их мнению, душ у человека несколько. Большинство удэгейцев знали о двух душах.

Прежде всего, удэгейцы противопоставляли души оме и ханя. Оме — это душа, с которой человек рождается, часто ее представляют в виде маленькой птички. Сначала вместе с другими птичками-оме она находится в Верхнем мире на дереве у Тагу-мама. Время от времени Тагу-мама посылает одну из оме на землю, в результате чего у какой-либо земной женщины рождается ребенок. Оме присуща человеку постольку, поскольку душа имеется у любого предмета, растения или животного. Маленький ребенок не отличается в этом смысле от других природных объектов — у него есть оме и только.

Постепенно ребенок растет, и у него появляется другая душа — душа-двойник ханя. По некоторым представлениям, ханя вырастает из оме. Только с появлением души-двойника человек становится собственно человеком.

Ханя обычно представляется в виде маленького человечка, точной копии своего хозяина. Он невидим и может во сне или во время транса покидать тело хозяина и путешествовать по миру, чем объясняются сны и видения.

Некоторые болезни бывали вызваны долгим отсутствием души-двойника: она могла где-то заблудиться и потеряться, ее могли похитить злые духи или колдун-шаман (шаманов, насылающих порчу или крадущих души людей, называли людоедами, а о потерпевшем говорили, что «его съел колдун»). Лечение в этих случаях состояло в том, чтобы найти душу и внедрить ее обратно в больного.

Двойника-ханя удэгейцы также называли тенью, но это не та тень, которую человек отбрасывает при свете солнца. У человека, по убеждению удэгейцев, две тени. Одна (обычная — плотная, темная) это просто тень, вторая (тонкая, светлая) — двойник-ханя. После смерти ханя уходит в загробный мир Бунигэ.

В Нижнем мире ханя живет целую жизнь (по другим представлениям — несколько жизней). Иногда говорят, что ханя постепенно становится все меньше, пока не превращается в крохотную птичку оме, которая поднимается в Верхний мир и садится на дерево у Тагу-мама. Приходит время и Тагу-мама снова посылает ее на землю, и она вновь вырастет до двойника-ханя. При этом во внешнем облике ханя, а значит и ее нового хозяина, сохраняются некоторые черты, свойственные внешности человека, которому она принадлежала раньше.

СМЕРТЬ

Смерть в представлении удэгейцев — это переход души человека в новое состояние. Душа-двойник отделяется от тела и уходит в мир мертвых Бунигэ, расположенный где-то на западе Нижнего мира. Чтобы по дороге душа не потерялась, а благополучно достигла цели, устраивается камлание, в течение которого шаман через своих духов-помощников провожает душу умершего в Нижний мир и помогает ей найти Бунигэ. Если душу не доставить туда, она будет скитаться по земле, станет чертом-огдзо и будет мстить своему роду.

Удэгейцы боялись мертвых, ведь в момент смерти, как и в момент рождения, нарушается преграда, разделяющая миры. Рядом с телом умершего могло быть много злых духов огдзо. Кроме того, считалось, что душа умершего могла утянуть за собой души живущих, поэтому все обряды, связанные со смертью и похоронами, следовало исполнять особенно тщательно. Умершего одевали в лучшие одежды, мужчину в нечетное число одежд, женщину — в четное. При этом воротник халатов и другие части одежды надрезали, обувь пачкали сажей, чтобы на том свете у умершего была новая чистая одежда. Хоронили в деревянных гробах, выдолбленных из ствола дерева. В гроб умершему клали предметы, которые могли пригодиться ему на том свете, — нож, чашку, трубку, маленькую котомку, лук и стрелы, наперстки, нитки в зависимости от того, чем в жизни занимался человек. Однако все предметы должны были быть испорченными — чашка разбитой, лук, стрелы, трубка сломанными, поскольку в Бунигэ эти предметы станут новыми, как и мертвый человек — живым. Точно так же зимой покойника одевали по-летнему, а летом — по-зимнему. На гроб наносили поперечные черные и оранжевые полосы, символизирующие полосы на шкуре тигра. К месту захоронения гроб везли зимой на нарте, летом — на бату. Дети и подростки не должны были присутствовать на похоронах.

Рядом с гробом на дереве укреплялось деревянное изображение птицы. Во время похорон к шапочке, надетой на покойного, привязывали шнурок, другой конец которого был привязан к хвосту птицы, которая, как считалось, полетит в Бунигэ, увлекая за собой гроб. Гроб заколачивали досками, оборачивали берестой и ставили на два пня головой на запад, в сторону Бунигэ, ногами на восток. Над гробом делалась крыша — навес из коры, иногда вокруг строился шалаш. Во время похорон вешали любимую собаку умершего и клали ее рядом с гробом. Если же веревка обрывалась во время вешания, то считалось, что хозяин отпустил собаку, и ее не убивали.

После похорон люди уходили далеко от этого места и не только никогда не возвращались к нему, а напротив, старались обходить место погребения стороной. ■

Этно-экологическая экспедиция

“В кочевья к Ненцам: Ямал - 2006”

Ямало-Ненецкий Автономный округ, Приуральский район

**В конце марта в Солихарде стартует этно-экологическая экспедиция
«В кочевье к Ненцам: Ямал 2006»**

Север всегда манил суровых, мужественных людей. Кто из нас мальчишкой не бредил полярными путешествиями, зачитываясь книгами об Амундсене и Нансене, Дежневе и Беринге?

Наряду с профессиональными путешественниками в экспедиции участвуют люди, кому близок дух и романтика больших экспедиций.

Целью Экспедиции является исследование современной культуры, быта, образа жизни ненцев – кочевых оленеводов Крайнего Севера.

Участники экспедиции познакомятся с современной культурой кочевников Севера и подготовят популярный рассказ о ненецкой культуре, для широкой общественности и, в первую очередь, для школьников старших классов и студентов в рамках программы «Этно-Музыкальные путешествия».

Развитие “глубокого туризма”.

Экологический мониторинг.

Сбор материалов по программе Школы выживания.

В рамках программы
экологического движения
“Наш дом - Земля”



Организаторы экспедиции



Туристическая компания
“В мире фантазий”
т/ф: (495)450-05-71, 450-07-28



Государственный музей
кочевой культуры
т/ф: 211-24-06, 673-25-20

Туристическая компания
"В мире фантазий"
Авантюр-Клуб "Без Дна"



Это путешествие отнесет
Вас в страну, бережно
хранящую древние
традиции и уклад жизни.

Путешествие по Монголии **"Дорогами кочевников"**

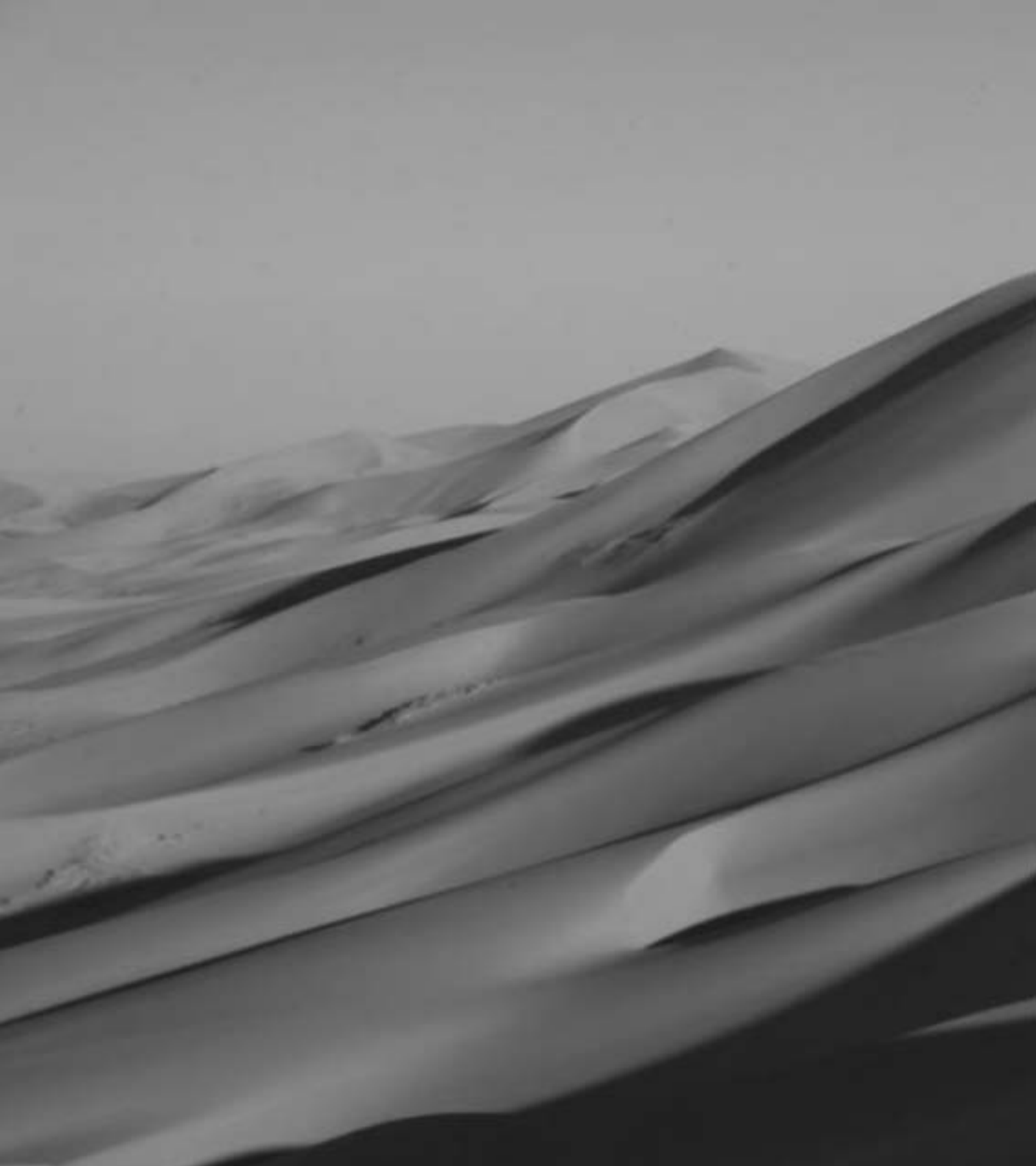
Под руководством опытного инструктора Вам
откроются:

- древние монастыри;
- селения кочевников среди степей и песчаных дюн;
- национальные парки и долина вулканов;
- озера и водопады;

...и станут возможны:

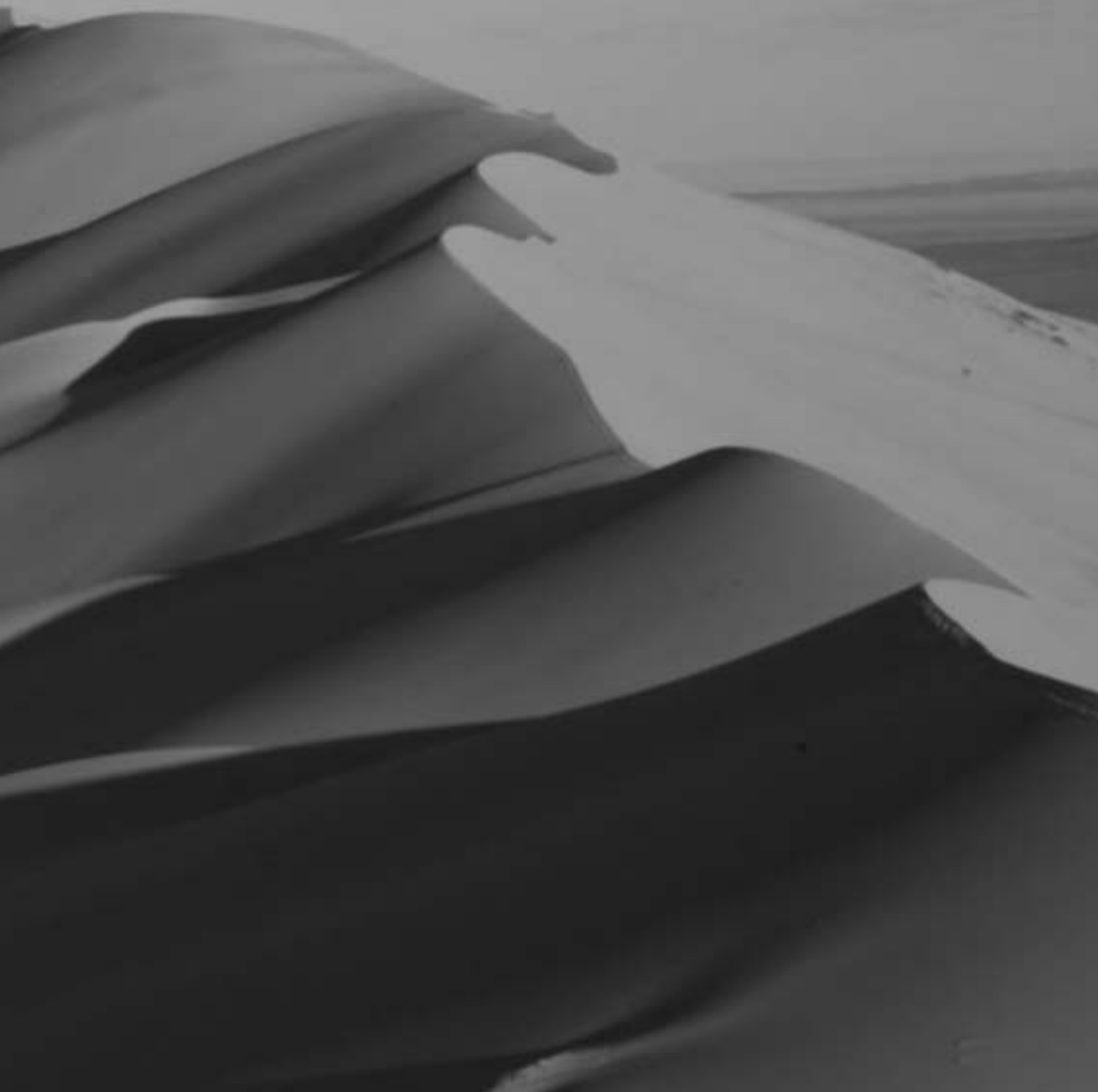
- ночевки в юртах и тантрическом монастыре;
- совершение древних обрядов;
- прогулки по степям на лошадях и трекинги по красивейшим местам Монголии;
- великолепная рыбалка в чистейших реках и озерах.

адрес: 125239, Москва, ул. Коптевская, д. 26, корп. 2.
тел/факс: (495)450-05-71, 450-07-28;
e-mail: tourism@iwf.ru; **web:** www.iwf.ru



Автор фото: Георгий Богословский

открывая мир...





Юрта: мир за войлочными стенами

Константин Куксин

Поэт, член Союза писателей Москвы, автор книг «Размышления пилигрима» и «Точки на карте». Этнограф, путешественник, действительный член Русского географического общества. Директор Музея кочевой культуры.

«...Я собрал под свою руку народы,
живущие за войлочными стенами...»

Чингисхан

Во дворе московской школы № 1321 «Ковчег», что недалеко от станции метро «Авиамоторная», стоит монгольская юрта. Юрта большая, снежно-белого цвета. Ее упругие стены опоясывают ремни из конского волоса, дверь расписана национальным монгольским орнаментом, а рядом с юртой спокойно бродит белая лошадь...

Нет-нет, это не мираж и не сценка из жизни города Улан-Батор. В юрте находится единственный в мире музей, посвященный кочевым народам. Он так и называется — Музей кочевой культуры.

Идея создания музея родилась у автора этих строк во время пересечения Монголии и Китая на велосипедах летом 2002 г. Мне посчастливилось много раз ночевать в юртах, слушать протяжные монгольские песни, и эта огромная гостеприимная страна, в чем-то так похожая на Россию, навсегда осталась в моем сердце.

Вернувшись в Москву, я со своими учениками из школы «Ковчег» решил построить монгольскую юрту. В процессе подготовки и строительства мы собрали столько интересных сведений о кочевниках, их быте и культуре, что вскоре стало ясно, что просто постройкой юрты дело не кончится. Ведь у ребят постоянно возникали вопросы. Почему люди так мало знают о кочевниках? Почему в музеях представлены все культуры, кроме кочевой? Почему многие люди негативно воспринимают все, связанное с историей кочевников?

А ведь на Земле осталось совсем немного народов, ведущих кочевой образ жизни. Под давлением наступающей цивилизации кочевники постепенно «оседают», теряя самобытную культуру, и к концу XXI столетия кочевой образ жизни может исчезнуть вовсе...

Очарованный культурой кочевников Монголии, я захотел поделиться увиденным и пережитым, вернуть свой долг простым арапам-пастухам, в чьих юртах всегда находил самый радушный прием. Появление в Москве Музея кочевой культуры должно было изменить предвзятое отношение к кочевникам, поставить их культуру в один ряд с другими выдающимися культурами планеты.

Вдохновленные этой идеей, мы продолжали строить юрту, оставаясь в школе после уроков, собирая по крохам деньги на дерево и войлок. Главная сложность заключалась в том, что никто из европейцев еще не строил юрты, а монгольские описания были весьма приблизительными. Конечно, я привез из Монголии много рисунков и фотографий юрт, даже снял кое-какие размеры, но если честно, когда целый день крутишь педали, немного не до этнографии...

Но все же к началу строительства удалось собрать очень много сведений по «юргостроению», и, чтобы в дальнейшем не смущать читателя многочисленными специальными терминами, я расскажу о монгольской юрте немного подробнее.

Во-первых, слова «юрта» в монгольском языке нет, так называли жилища кочевников русские путешественники. Слово «юрт» тюркского происхождения и обозначает родную землю, территорию, по которой кочует род. Монголы же свои дома называют «гэр».

Гэр имеет двухтысячелетнюю историю. Известны описания юрт хунну, живших на территории Монголии в III — I вв. до н.э., а с VI в. н.э. юрта практически не изменилась. Кочевой быт требовал, чтобы жилище было разборным, легким и простым в изготовлении. Юрта

идеально отвечала этим условиям, и в средневековые считалась одним из наиболее комфортабельных видов жилья. Великий китайский поэт Бо Цзюй-и, живший в то время, так описывал жилище кочевников:

Шерсть собрали с тысячи овец,
 Выковали сотни две колец,
 Круглый остов из прибрежных ив
 Прочен, свеж, удобен и красив.
 В северной прозрачной синеве
 Воин юрту ставил на траве,
 А теперь, как голубая мгла,
 Вместе с ним на юг она пришла.
 Юрту вихрь не может покачнуть,
 От дождя ее твердеет грудь,
 Нет в ней ни застенок, ни углов,
 Но внутри уютно и тепло.
 Удалившись от степей и гор,
 Юрта прибрела ко мне во двор.
 Тень ее прекрасна под луной,
 А зимой она всегда со мной.
 Войлок против инея — стена,
 Не страшна и снега пелена,
 Там меха атласные лежат,
 Прикрывая струн певучих ряд.
 Там певец садится в стороне,
 Там плясунья пляшет при огне.
 В юрту мне милей войти, чем в дом,
 Пьяный — сплю на войлоке сухом.
 Очага багряные огни
 Весело сплетаются в тени,
 Угольки таят в себе жару,
 Точно орхидеи поутру.
 Медленно над сумраком густым
 Тянется ночной священный дым,
 Тает тушь замерзшая, и вот
 Стих, как водопад весной, течет.
 Даже в дивный сад из орхидей
 Не сманить из этих юрт людей.
 В юрте я приму моих гостей,
 Юрту сберегу я для детей.
 Князь свои дворцы покрыл резьбой?
 Что они пред юртой голубой!

Во время завоевательных походов, переселения народов юрты устанавливались на двух- или четырехколесные повозки, которые называли арба или телега. Европейские путешественники, посещавшие державу монголов, описывали целые «кочующие города», которые медленно двигались по степи и состояли из тысяч кибиток, запряженных быками.

Однако жилища на телегах серьезного влияния на кочевую архитектуру не оказали — кончились завоевательные походы, и юрты вновь стали устанавливать в обычном порядке.

Юрта среднего размера, в которой проживает семья из 5-7 человек, устанавливают вдвоем часа за два, а разбирают за 30 минут. Основу юрты образует деревянный каркас, который обычно делают из лиственницы. Нижняя часть каркаса состоит из складных решеток хана, где прутья или рейки скреплены с помощью ремешков из верблюжьей кожи. Количество ханов определяет размер гэра. Так, в маленькой юрте всего четыре решетки, в больших — восемь или двенадцать. Хань привязывают к двери хаалга веревками из конского волоса буслуур, которые опоясывают решетки и удерживают всю конструкцию. При разрыве этих поясов юрта рассыпается, как карточный домик. Дверь юрты обычно широкая, но невысокая, около 1,5 метров, и всегда украшена ярким национальным орнаментом. Крышу юрты образуют шесты уни, которые одним концом привязываются к решеткам, а другим вставляются в тоно — восьмилучевое деревянное колесо, которое является окном и дымоходом одновременно. Основная опора юрты — столбы багана, которые привязываются к тоно. Количество столбов зависит от размера юрты. В стандартном 4-5-ханном гэре обычно устанавливают два столба. Каркас покрывают войлоком эсгий, зимой в два-три слоя, а сверху натягивают белый чехол из брезента или парусины — бурээс. Поэтому монголы часто называют свое жилище цагаан гэр — белый дом. Белый цвет



считается священным у народов Центральной Азии, но белый войлок очень дорогой, и раньше им покрывали только ханские юрты. После победы народной революции монголы сделали белыми все юрты, покрыв их дешевой парусиной.

Летом гэр устанавливают прямо на землю, зимой настилают деревянный пол. Также зимой утепляют специальными войлочными поясами нижнюю часть решеток. Летом, напротив, войлоки снизу приподнимают, что улучшает аэрацию. Юрта всегда располагается дверью на юг, и в степи служит прекрасным ориентиром. Такое положение гэра имеет не только сакральное значение — солнечные лучи, проникая через отверстие тоно, позволяют достаточно точно определять время. В центре юрты располагается металлическая печь, на которой готовят пищу. На ночь с печи снимают трубу, а тоно закрывают войлочной кошмой, что помогает сохранить тепло. Слева от входа — мужская половина, здесь лежат седла, хранится оружие, стоит невысокая кровать хозяина дома, висят бурдюки с айрагом — монгольским кумысом. Справа — женская часть гэра, где размещена кухонная утварь, продукты и стоит кровать хозяйки. Напротив двери — священная северная сторона хоймор, где расположены сундуки с наиболее ценным добром, небольшие шкафчики с буддийскими символами, фотографии предков и родных. Сидят в юрте на войлочных коврах ширдэк или на маленьких табуретках. Также с северной стороны стоит невысокий стол ширээ, за которым принимают пищу хозяева и гости.

По сей день кочевники Монголии свято соблюдают традиции, связанные с юртой. Так, в гэр нельзя войти с оружием, нельзя наступать на порог — раньше это считалось объявлением войны. Напротив, жестом миролюбия считается касание правой рукой притолоки двери — говорят, так поступал сам Чингисхан. Войдя в юрту, нельзя самовольно садиться на северной стороне, предназначенной для особо почетных гостей — это можно сделать только после приглашения хозяина. Мужчины, войдя в гэр, занимают левую сторону от входа, женщины — правую, ну а детям разрешается бегать везде.

Юрта — уникальное жилище, прекрасно приспособленное к суровым условиям степей Центральной Азии, где амплитуда летних и зимних температур нередко превышает 80 градусов. Летом, когда на земле царит жара, в гэре прохладно, зимой — тепло и уютно, даже если за войлочными стенами завывает степная пурга...

Юрта, которую я строил вместе со своими учениками из школы № 1321 «Ковчег», вышла на славу. Боль-

шой пятистенный гэр, семь метров в диаметре и три в высоту, мог вместить много гостей. Каркас юрты мы сделали из сосны (не найдя лиственницы), а специальный юртовый войлок нам привезли из Казахстана. Тono и дверь расписали национальным монгольским орнаментом ребята из художественного училища, выпускники нашей школы.

Конечно, во время строительства, которое продолжалось 4 месяца, постоянно возникали вопросы. Как сделать тоно? Крепятся ли уни к решеткам? Сколько нужно войлока? Какой ширины дверь? Но главные трудности ожидали нас при первой установке гэра, который начали собирать прямо во дворе школы. Как я уже говорил, двое монголов запросто справляются с установкой юрты за два часа. Мы провозились два дня... Тонкие решетки и шести постоянно рассыпались, а поднять тяжелое тоно наверх не могли семеро здоровых мужчин. Только через несколько часов мучений, используя лесенки и веревки, мы кое-как собрали каркас юрты, покрыли его толстым войлоком, натянули нарядный белый чехол — юрта была готова. Мы сразу заявили о создании нового музея, пошли презентации, нас поздравляли и желали успеха. Но, когда схлынула первая радость, я осознал, что огромный белый дом, площадью 34 кв. м., совершенно пуст. Конечно, в таком виде юрта музеем быть не могла. Началась срочная подготовка новой экспедиции в Монголию...

В настоящее время Музей кочевой культуры продолжает расширять экспозицию. Осенью прошлого года наша экспедиция привезла из Кыргызстана коллекцию предметов быта кочевников этой страны. Таким образом, сейчас в Музее можно увидеть не только монгольскую юрту, но и киргизскую.

Ведется большая работа с московскими школьниками и студентами. Каждый день группы ребят приезжают в гости к кочевникам: пьют солоноватый монгольский чай, стреляют из тугого лука, катаются на белой лошади и слушают захватывающие истории о народах Центральной Азии... ■

**Заказ экскурсий по тел:
8-916-513-31-48
Константин**

Группы от 10 до 30 человек,
ежедневно с 10 до 20 часов

Рутэль

ТАНТРА

— от трагичности
к современности...

Тантра — это общение с Богом, духовный путь освобождения сознания. В индуистской традиции так называется писание, предназначенное для практики.

В традиции распространения Тантры, как учения, существуют две основные ветви — буддистская и индуистская. О буддистской тантре мы рассказывали в третьем номере журнала.

Тантра — это практический путь реализации, отличающийся глубокими эзотерическими знаниями о теле человека, о природе, о космосе, об устройстве Вселенной и о силах и законах, действующих в ней. Тантра не разделяет разные сферы человеческого знания — астрологию, астрономию, нумерологию, парапсихологию, анатомию и физиологию и другие, а соединяет их воедино, словно нанизывая бусины на одну нить. Возникающие при этом прекрасные четки становятся уникальным инструментом совершенствования физической, умственной и духовной жизни человека. Тантра исследует энергию самой жизни и стремится постичь закон, благодаря которому все в мире существует и взаимодействует. Тантра есть то знание, которое расширяет границы разума, тела и сознания. Именно поэтому в Тантре так полно и тщательно разработаны и эффективно приме-

няются такие аспекты духовной практики, как работа с телом (кундалини-йога), мантра-йога (повторение священных слогов), янтра-йога (концентрация на форме), мудры (изменение качества внутренней энергии), созерцание, медитация и практики поклонения различным божествам, олицетворяющим формы энергии. Во всех тантрических ритуалах основным является постижение внутреннего единства, а не внешняя ритуальная форма, которая служит лишь моментом настройки на соответствующее состояние.

Первым текстом индуистского учения считается «Виджняна бхайрава тантра», данная людям в виде беседы Шивы и Парвати. По легенде, Шива был великим йогином, жившим в Индии около 5-7 тысяч лет назад и достигшим полного совершенства — махасиддхи. Достигнув наивысшей ступени духовной эволюции, возможной в человеческом теле, Шива трансформировал своё физическое тело в состояние «бессмертного золотого света». В таком бессмертном теле Шива являлся многим выдающимся мастерам тантры и йоги, по-

свящая их в различные тайные практики. Парвати — тоже великий практик, его супруга, стала олицетворением женской энергии — Шакти. Впоследствии Шиву и Парвати стали отождествлять с соответствующими божествами индуистского пантеона.

Универсальный принцип единения Шивы и Шакти символически воплощён в шивалинге. Этот символ означает, что из лингама (из глубины пространства) в йони (в наш мир) льётся непрерывный поток энергии, проистекающий от божественного единения Шивы и Шакти. Эта энергия наполняет жизнь все наше существование.

В индуистской Тантре считается, что причиной возникновения всего сущего является ичхашакти — сила желания или воли, присущая тому, кто не имеет ни имени, ни формы аспекту Божественного. Поскольку Тантра считает желание первичной движущей силой Вселенной, она не призывает своих последователей отказываться от них. Тантра утверждает, что они совершенно естественны и всегда присущи людям, пока те воплощены в человеческом теле. Роль тех окон,



**Воскресный вечер в
Т-клубе с 17-00 до 21-30**
Т-клуб приглашает всех, кто
хочет общаться,
жить осознанно,
любить и понимать себя,
партнера и все живое
на этой Земле.
www.tanclub.ru

сквозь которые желания проникают в нас, исполняют органы чувств. Это означает, что желания возникают в силу привязанности к тому, что человек ощущает. Постоянное присутствие желания перерастает во влечение и любовь к объекту желания. Человеческая душа подвержена сильному влиянию своего объекта желания и обусловлена его качествами. Большая часть желаний сосредоточена на физическом теле и его удобствах. Люди становятся рабами собственных инстинктов, составляющих низшую область личности, и в результате оказываются жертвами волнения, одиночества, возбужденности, беспокойства, неудовлетворенности, эгоистичности и связанных с ними страданий. Все религии и учения, которые стремятся улучшить человеческое поведение, пытаются одолеть эти трудности, призывая своих приверженцев к почитанию таких абстрактных принципов, как истина, сострадание, доброжелательность, терпимость, самопожертвование, непредвзятая оценка окружающих, преданность возвышенному, стойкость и всепрощение. Чтобы превзойти желания, человеку следует возвыситься над своими страданиями и их причинами, а этого можно добиться только путем подъема покоящейся в основании позвоночника дремлющей энергии (кундалини).

Уникальным открытием Тантры является Учение, создающее мост между материей и разумом, телом и духом, индивидуальным и универсальным: Учение о чакрах — психических и энергетических центрах материального тела.

В чакрах содержится информация о взаимосвязях человека и о его энергетической структуре. Разным чакрам соответствуют разные пласты сознания, разные уровни восприятия одним и тем же че-

ловеком окружающего мира. Поднимаясь от чакры к чакре, кундалини включает причинно-следственные связи, вследствие чего в жизни человека возникают возможности отработать ситуации, явившиеся причиной данного воплощения.

В традиции индуистской тантры есть много различных школ, отличающихся между собой, главным образом, лишь поклонением различным божествам, но объединяемых тем, что все они содержат несколько



Ардханаришвара — божество-андрогин, сочетает в себе мужские и женские качества и олицетворяет единство противоположностей.

ступеней совершенствования, следующих одна за другой. Садхака (практикующий) на первых ступенях очищает свое физическое тело посредством специальных очищающих процедур: носовые пазухи, кишечник, желудок, также выполняющая регулярную работу с телом: кундалини-йогу. Далее в практику вводится контроль над дыхани-

ем — пранаяма — и упражнения для подъема и трансформации энергии — мудры. На высших ступенях совершенствования для работы с внутренней энергией добавляются практики с чтением мантр и созерцанием янтр.

Мантры — это священные слоги, содержащие в себе прямую информацию о божестве в звуке или звуковые формулы поклонения им. Мантры делают ум однонаправленным, очищают его от ненужных мыслей. Мантры также могут исцелять, влиять на работу внутренних органов, очищать энергетические каналы, активизировать чакры, преобразовывать внутреннюю энергию, вызывать нужные эмоции, успокаивать или концентрировать ум, очищать сознание и погружать его в состояние медитации. Мантра, которую ученик получает от учителя при посвящении, обладает особой силой. Изначальным звуком, образовавшим Вселенную считают мантру — АУМ, в которой звук А связан с физическим проявлением Вселенной, звук У с миром энергии и звук М — это проявление Высшего, запредельного сознания.

Как мантра является звуковым воплощением энергии, так Янтра — это ее зрительное изображение. Буквальный перевод этого слова — «инструмент», при помощи которого сознание «вытачивается» и становится совершенным. В середине любой янтры находится парабинду — точка, которая символизирует непроявленный Абсолют (изначальное единство Шива-Шакти).

Шри Янтру называют царицей всех янтр, изображением космоса или пупком Божественной Матери. В квадрат — бхупур — с четырьмя воротами (символы сторон света) вписаны три круга (символы прошлого, настоящего и будущего).

Лепестки этих кругов-чакр соответствуют разным аспектам энергии и помогают осуществлению желаний. Пять треугольников вершинами вниз означают пять органов чувств, пять элементов. Четыре треугольника, обращенные вершинами вверх, — сознание, интеллект, эго и ум. Бинду здесь олицетворяет семя всей Вселенной вне времени и пространства. На нем и происходит концентрация. Группы треугольников несут защитную функцию, настраивают на осознанность, дают силу ищущему. Медитация начинается созерцанием удаленных от центра фигур, олицетворяющих собой плотно-материальные слои Высшего, к центральным, проходя все более тонкие планы творения, доходя до источника всего — точки парабинду. Таким образом, сознательная работа с энергией ускоряет процессы сворачивания сознания от прямого потокоощущения только материальной составляющей мира к нивритти — состоянию Единства с Абсолютом. Этому процессу также способствует тантрическая пуджа — тантрическое богослужение. Различают пуджу внешнюю (ритуалы, наличие внешних образов и элементов поклонения) и внутреннюю (созерцание Бога в себе). Во время пуджи Ученик очищает место особым способом, садится в медитативную позу и обращается к Учителю и силам за помощью и защитой, затем выполняет пранаяму для равномерного распределения энергии и по телу, выполняет чтение мантр. Последняя фаза пуджи — очищение своего сознания путем слияния с Абсолютом.

Эти первые ступени практики тантры (их четыре) называются дакшиначара и являются подготовительными. Условно тантрический путь освобождения делится на две половины, и следующие три ступени — вачачара — уже принципиально дру-

гая, «героическая» практика, вирасадхана. Именно на этой стадии перехода к «героической» практике Ученик освобождается от своих привязанностей к материальному, в постоянном потоке которых он находился.

Путь ступени вачачара предписывает совершение обряда панчататтва (или панчамаккара, или «обряд пяти сущностей», или «обряд пяти М»). Суть обряда — постижение пяти элементов (пять слов, в оригинале на санскрите начинающихся с буквы М), пребывающих «внутри тела»:



Шри Янтра

Мадья (вино) — так называется лунный нектар, энергия, стекающая с тысячелепесткового лотоса и опьяняющая истинного йога.

Манса (мясо, плоть) — это специальное упражнение с заворачиванием языка вверх, таким образом йог впитывает лунную амброзию.

Матсья (две рыбы) — символ двух каналов позвоночника, солнечного и лунного, Ученик «поедает» этих рыб с помощью задержки дыхания и направляет энергию в центральный канал, тем самым, поднимая Кундалини.

Мудра (зерно) — это знание Высшего Духа, пребывающего в теле созерцанием его в макушке головы.

Майтхуна (единение) — соединение кундалини-шакти с Высшим Духом, в результате этого слияния наступает состояние самадхи — освобождения при жизни.

В некоторых случаях этот ритуал осуществляется Учеником на материальном уровне, в том числе и сексуальное соединение с практикующей женщиной, но только Учитель может определить эту необходимость. Результатом такого соединения становится слияние двух тел и сознаний в Одно. Такому исполнению ритуала должны предшествовать практики очищения, стойкость и определенный уровень чистоты сознания ученика, свободного от стереотипов, догм, личных желаний и привязанностей.

Этот сложный ритуал часто понимается неверно последователями тантры и трактуется противниками тантры как «пьяный разврат». Учителя тантры пишут: «Питье вина, еда мяса, совокупление — это не есть Тантра. Выполнение внешнего обряда — это не есть Тантра».

На этапе разделения Тантры на две половины пути и произошло разделение на правую и левую Тантру и связано это с переходом к иному уровню восприятия реальности как единой энергии, а не мира только материальных форм. «Левый» путь дословно означает включение обратного потока сознания — возвращение к своей божественной сути.

Тантра представляет собой целостную систему, использующую физические средства для достижения духовных целей. С помощью психофизических методов Тантра обеспечивает человека возможностью исследовать собственную внутреннюю природу и внутреннюю красоту благодаря возникновению наблюдающего сознания, которое разрушает самозабвение, раскрывает человеку тончайшие колебания ума

и наделяет его способностью оставаться такими колебания, выработать привычку к сосредоточенности. Тантра предлагает методологию и инструменты для подобной работы над собой. Она учит человека выявлять различные факторы, оказывающие влияние на его мысли и чувства, и преодолевать преграды, мешающие его развитию. Это преграды, вызванные неведением, нетерпимостью, эгоизмом и привязанностью к своей животной природе. Очищая свои мысли и чувства посредством тантрических практик, человек учится создавать внутри себя покой, гармонию и упорядоченность.

Тантра открывает возможности человеку установить осмысленные взаимоотношения с собственным внутренним миром и миром вокруг него, а также направляет человека к четвертому состоянию — к расширенному сознанию, которое называют турийя.

Тантра — это духовное учение, не зависящее от верований или мнений и неизменно поддающееся практической проверке, поскольку оно опирается на точную методологию психологических наблюдений и медитативных практик.

В основе тантрического взгляда на мир лежит принцип непрерывности потока энергии во времени и пространстве, понимание, что все существа находятся в одном пространстве взаимодействия в непрерывной взаимосвязи. Это накладывает на нас определенную ответственность за все наши действия, поступки и мысли.

При подготовке статьи использованы следующие источники:

Димешвар Рам Авагхута «Тантра. Постижения высшей реальности»

Андрей Лапин «Тантра»

Джохари Хариш «Инструменты для тантры» ■

Я чувствую, значит — живу

Альтея



Психолог с большим опытом проведения тренингов и семинаров, индигуальной психокоррекционной работы. Одна из организаторов и ведущих Студии «Эротика+», автор тренингов «Мужчина и женщина. Искусство общения», «Дуэт», «Введение в тантру», «Шесть чувств», направленных на раскрытие чувственности и сексуальности, обретение способности более тонко ощущать окружающий мир. Более 15 лет практикует йогу и тантру.

Жизнь может быть разной: яркой, необычной, скудной, приносящей сюрпризы и даже жестокой. Может быть чудом и подарком, а может — повинностью и карой. Но всегда, когда человек говорит о своей жизни, он вспоминает о том, что чувствовал, переживал, чем восхищался, о том, как пахли губы любимой и как приятны были ее кожа, силуэт на фоне Луны (или Солнца), вкус моря, прикосновение песка, звуки весеннего леса, безумное ощущение скорости, тело в бешеном танце.

Наши органы чувств — наши помощники, наши проводники в жизнь. Их можно настраивать как музыкальные инструменты, улучшать свой

«слух». Сколько их? По некоторым версиям пять (зрение, осязание, обоняние, вкус, слух). По некоторым — шесть (шестое чувство — интуиция) или даже семь, согласно древнему целительскому учению индейцев науа. Индейцы считали, что чувства символизируют аспекты души, или «священного внутреннего тела», и их необходимо совершенствовать и развивать. Считалось, что на каждое чувство влияет небесная энергия. Чтобы искусно принести ее на Землю, люди могут говорить о них, исследовать их, используя для проникновения в тайну этих чувств метафоры, связанные, в том числе, со стихиями и явлениями природы. Огонь одушевляет, земля дарует чувство осязания, вода — речь, воздух — вкус, туман — зрение, цветы — слух, южный ветер — обоняние.

Важную роль играют чувства в сексуальной игре, оттеняя ее, делая более яркой, необычной, насыщенной. Можно получать все новые и новые ощущения даже с одним и тем же партнером, искусно настраивая музыкальные инструменты на нужный лад, открывая новые возможности и глубину.

«Как я трогал тебя! Даже губ моих медью

Трогал так, как трагедией трогают зал.

Поцелуй был как лето. Он медлил и медлил,

Лишь потом раздражалась гроза.

Пил как птицы, тянул до потери сознания.

Звезды долго горлом текут в пищеводе.

Соловьи же заводят глаза с содроганием,
Осушая по капле земной небосвод».

Б.Пастернак

Во многих учениях, в том числе, в Тантре, подчеркивается важность чувств и необходимость работы по их утоньшению. Обоняние ассоциируется с праной, приятные запахи используются для того, чтобы пробуждать сердце и сознание, создавать психологический комфорт, гармоничную эмоциональную атмосферу.

Запах действует, главным образом, на инстинктивные центры, его влияние может даже не осознаваться.

Важно наблюдать за телесными ароматами. Самый возбуждающий, привлекательный запах — запах тела. Большая часть взаимоотношений людей происходит на бессознательном уровне, и чувство обоняния играет в этом значительную роль. Внезапные изменения запаха указывают на изменения в настроении, эмоциональном состоянии. Глубокое расслабление и освобождение внутренних напряжений заставляют изменяться всю химию тела и в том числе наш запах. У человека сексуально раскрепощенного появляется большее приятие запахов, он начинает находить особый вкус в том, чего раньше не замечал или от чего отстранялся.

Многие хорошо известные творения парфюмеров основаны на мощных животных экстрактах (часто производимых из половых желез) для создания основного «тона», на который накладываются более тонкие запахи. Большинство цветочных духов создается из растительных выделений, которые сравнимы с половыми секретами у животных. Для развития своей естественной чувственности можно использовать эфирные масла: включать в состав масел для массажа,

ароматизировать воздух в помещении с помощью аромаламп. Можно составлять собственные аромакомпозиции, в соответствии с желаемым состоянием и с учетом индивидуальных особенностей и взаимодействия с конкретным партнером.

Также важным является запах еды, который может возбуждать, успокаивать или даже усыплять. От количества и качества употребляемых человеком продуктов зависит его сексуальная активность. Для усиления возбуждения и удовольствия, знающие всегда использовали афродизиаки.

Афродизиаки традиционно делят на три группы: растительного, животного и минерального происхождения. К растительным относится, например, абсент, спиртной напиток, производимый из масла полыни с добавками масел аниса, майорана и других растений. Многие пряности можно использовать как афродизиаки, добавляя их в чай, глинтвейн, выпечку. К животным традиционно относят морепродукты, икру, яички некоторых животных. В этих же продуктах содержатся необходимые минеральные вещества.

Развивая и утончая свой вкус, можно научиться различать его разнообразные оттенки, находить удовольствие в самых, казалось бы, обыденных вещах, придумывать новые комбинации, обыгрывать сексуальное общение под разными «соусами». Быть гурманом — это еще и творчество.

Вкус вкуса — вкус твоего рта.
Вкус зренья — слезы твои лижу — так, пополам с дождевой морская вода, а рот... В поисках слова вложу, приложу язык к языку, вкусовые сосочки — к соскам твоим вкусовым, чтобы вкуса распробовать вкус, словно тогда я пойму, что же делать нам, как избежать того, чего так боюсь...

В.Павлова

Одним из самых сладких угощений является слово. Не зря говорят, «речь у него как мед, хоть на хлеб намазывай». Причем важно не только то, что человек говорит, но и то, как. Интонация, тон, громкость — все имеет значение.



**Студия
«Эротика+»
открыта и доступна!**

Вы ищете способы изменить свои взаимоотношения с мужчинами или женщинами, реализовать свои желания?

Вы хотите отдохнуть и расслабиться, пообщаться легко и с удовольствием, получить новые необычные впечатления?

Мы приглашаем вас на тренинги, семинары, консультации психологов, вечера, эротические действия, интерактивные спектакли, красочные чайные церемонии.

Будем рады встрече с вами в свободном эротическом пространстве!

Звоните: (095) 450-02-63, 542-14-11

Наш сайт: <http://www.eroticaplus.ru>

Голос может быть бархатным, завораживающим, ласкающим, вползающим прямо в душу. Тут вспоминается знаменитый удав Каа, гипнотическим голосом вещающий: «Слушайте меня, бандерлоги...» И они слушают, и они идут, куда угодно, и делают, что угодно. Некоторые на это могли бы возразить: «Ну-уу, это же природные данные, тут уж ничего не поделаешь: либо есть, либо нет. Это как слух». По собственному опыту знаю, что это не так. Практика, практика и еще раз практика. Все развивается, и слух тоже, правда, при желании и определенных усилиях.

Ошибочна поговорка, что женщины любят ушами, а мужчины — глазами. Я думаю, мужчины согласятся, что ласковое слово им тоже приятно. Тем более, что редко кто этими словами «кормит». Редкие партнеры легко и непринужденно говорят о сексе: о своих желаниях, фантазиях, о том, что им не нравится. Немногие ласкают словами во время секса. Почему-то великий и могучий русский язык становится каким-то скудным, остаются одни междометия. Куда богаче в этом смысле китайский. Судите сами: женский половой орган называется «нефритовые ворота», «мускусное изголовье», «разрезанная дыня», «раквина», «таинственная комната», «устрица» и т.д. Мужской половой орган — «нефритовая флейта», «малиновая птица», «тигр», «хобот», «герой», «дипломат». Так что вместо привычного «Как насчет... мммм?», вполне можно сказать: «Дорогая, а не сыграть ли тебе что-нибудь интересное на моей флейте?» Глядишь, действительно неплохая мелодия выйдет. Используя различные оттенки известных слов, придумывая неологизмы, свои собственные ласковые прозвища, можно разыгрывать самые невероятные сексуальные сценки.

Переходя от «любви ушами» к «любви глазами», нельзя не сказать о важности цвета и в окружающей обстановке, и в одежде. Универсальным возбудителем является красный цвет и многие его оттенки. Все зависит от того, какой настрой нужно получить. Если романтический — используют более светлые тона, ближе к розовому; страстный — алый и бордовый, иногда в сочетании с черным. Более спокойные цвета — брусничный и цвет спелой вишни. Они говорят о том, что «ягодка созрела». Черный цвет притягивает и поглощает, как звездное небо, оранжевый дарует радость и спокойствие, белый — прозрачность и чистоту. Надевая определенную одежду, человек осознанно или неосознанно посылает сигналы в окружающий мир о том, на что он настроен и чего хочет. Помня об этом, можно создавать себе и другим желаемый настрой. Что касается качества одежды, она должна быть удобной, не стеснять движения, не ограничивать поток энергии (как это делает слишком тесная одежда) и быть приятной на ощупь. «Кама сутра» утверждает, что «когда жена приближается к своему мужу наедине, ее платье должно состоять из множества разноцветных украшений, платка или куска ткани различных цветов и нескольких сладко пахнущих втираний или мазей». Т.е. каждая женщина должна иметь широкий диапазон интимной одежды на каждый день, а не только для торжественных случаев «на выход».

Тем более что, кто знает, где станет ее страсть в этот день...

Помимо одежды мы воздействуем на окружающий мир с помощью жестов и положения тела. Линии тела могут быть мягкими и плавными, а могут — резкими и вызывающими, привлекающими и отталкивающими. Оттачивая пластику движений, можно научиться соблазнять.

Отличный тому пример — арабские и индийские танцы, некоторые виды бальных танцев. Также можно научиться менять формы тела, не прибегая к дорогостоящим препаратам, обещающим «похудение на 10 кг за три дня», и не истязая плоть в тренажерном зале. Очень многое зависит от нашего отношения к собственному телу, от того, насколько мы его любим, выставляем ли мы ему строгие оценки или потакаем его слабостям. Если мы ненавидим его за полноту, оно будет полнеть еще больше. Если же начинаем менять представление о теле, «рисовать» его желаемым образом, в соответствии с нашим внутренним состоянием, оно начинает меняться так, как нам хочется. Волшебство? Может быть. Но проверено на себе — работает! Конечно, это не означает, что можно валяться на диване и есть все подряд. Тело любит физические нагрузки и тщательно подобранный режим питания. А что за секс без хорошей физической нагрузки и с набитым пузом?

Даосы считают, что качественный секс должен продолжаться не менее 4-х часов. Конечно, включая прелюдию (примерно одна треть процесса) и завершение (чуть меньше одной трети). Сексом считается не только физический контакт половых органов, но и мысли о желанном партнере, взгляды, слова и, конечно, прикосновения и ласки. Поцелуй по силе энергообмена не уступает генитальному контакту и является сокровенным таинством. Тактильное общение — один из главных видов взаимодействия людей. Ребенок, едва родившись, получает огромный объем информации о мире именно через тактильное общение. Недополучив в детстве материнской ласки, человек может остаться эмоционально закрытым, с глубокой душевной травмой.

Очень важно уделять внимание своему телу, знать о его особенностях, «кормить» его приятными прикосновениями тогда и так, как хочется. Тогда и партнеру можно рассказать о своих пожеланиях, и он уже не будет действовать методом научного тыка, «как мать-природа подскажет». Конечно, хорошо использовать разнообразные виды массажа, как прелюдию к любовной игре, но, прежде всего, необходимо не только и не столько знание приемов, сколько постановка рук, чувствование тела партнера. Очень часто «массажист» действует исходя из своих желаний, а не желаний партнера. Но для этого есть обратная связь, слова, наконец. Можно уговорить «партизанку» расколоться и рассказать, что и как она любит. Такой же индивидуальный подход — в том, что касается поз и поцелуев. Все зависит от того, какое строение тела у партнерши (партнера). Поэтому не стоит, начитавшись Кама-сутры, спешить применить новую акробатическую позу, а лучше внимательнее понаблю-

дать за особенностями тела, познать его.

Известно точно, что все тела любят разнообразие, игру на контрастах: страсть и нежность, нападение и отступление. Тело необходимо периодически оживлять, взбадривать, давать ему новые ощущения и тогда оно зазвучит восхитительной мелодией налаживания. Ведь одна из задач тела — наполнять нас чувством, лучшей пищей для души. Оно служит для того, чтобы побуждать нас действовать и жить полной жизнью, давать нам основу, массу, вес. Тело — отражение нашего внутреннего состояния: того, что мы думаем о себе и о мире, что мы чувствуем. Настраивая свое «ощущало», свои органы чувств, можно перестать смотреть «кино» и включиться в действие, радостно и с удовольствием.

Я чувствую — значит, живу. Я «насыщаю глаза миром», держу «ушки на макушке», смакую каждое прикосновение, вдыхаю аромат желаний, пью потрясающий коктейль под названием «жизнь». ■

ЦИГУН

Журавлиный полет за силой тела и духа

Путь, ведущий человека к гармонии тела и духа. Это особая форма йоги, берущая начало в древнекитайской традиции и в своих практиках адаптированная к современной жизни. Цигун отличает легкая несилловая форма работы, превращающая движения тела в полет. Человек открывается свободному течению энергии и расширяет границы восприятия мира. Радость заполняет все существо человека.

Три уровня совершенства:

- работа с телом
- энергетическая работа
- духовное развитие

**8-921-790-16-39,
(812)-271-71-65**
Грегор

yogawings@mail.ru



Встречи в «Белых Облаках»

- 16 чт 19:00** — Йоговский летний лагерь в Саянах, Магический ритуал «7 костров» представляет Школа Йоги «Крылья совершенства».
- 17 пт 17:00** — «Фестиваль кельтской культуры». В рамках проекта состоится встреча авторов, пишущих и размышляющих, изучающих эту тему и эти традиции.
- 17 пт 19:00** — в гостях Михаил Савик — журналист, психолог, экстрасенс. Специальность биофизика. Выпущены две книги на тему логика Космоса: «Обручение с Вселенной» и «Рикошет». В настоящее время пишется третья книга.
- 18 сб 19:00** — «Алхимия успеха». Метод управления ситуациями. Александр Свет — руководитель эзотерического «Центра Нины и Александра Свет», автор книг «Алхимия Успеха», «Хочу денег», «У Бога всё готово», «Алхимия Фэн Шуй по-русски».
- 19 вс 19:00** — «Секреты саморегуляции». Геннадий Гончаров
- 20 пн 19:00** — «Праздник Дыхания». Галина Шибеева — кандидат психологических наук, сертифицированный ребеффер, 15 лет практики

Подробное расписание смотрите на сайте www.clouds.ru

Во втором номере журнала мы публиковали методику очистительного голодания. А сегодня предлагаем вашему вниманию впечатления человека, опробовавшего эту методику на себе. Следующая практика, которую мы хотим вам представить, — очищение желудочно-кишечного тракта. Пробуйте и пишите о своих впечатлениях и результатах.

Также в рубрике «Практики» мы продолжим разговор о возможности и необходимости работать с собственным сознанием, начатый нами в предыдущем номере. Вы узнаете, какую троицу нужно воспитать в себе, чтобы увеличить объем внимания, познакомитесь с таким методом освобождения сознания, как покаяние.

В этой рубрике мы будем говорить о самых разных направлениях формирования здорового образа жизни.

А у вас есть свой особенный рецепт или опыт? Делитесь накопленным, может быть, именно ваш совет, вовремя услышанный, поможет кому-то избавиться от серьезных недугов или перестроить сознание на новый лад.

Муаш

Размышления на треть

Захотелось написать этакую «пугалку», для тех, кто соберется поголодать. Прочтите, посмотрите — чего достигает жалость к себе любимому. Ну а тех, кто голодает постоянно — уже не испугаешь!

Итак...

Прошло удивительное, наполненное событиями лето, затем не менее беспокойные первые два месяца осени. И увиделось мне, что давно я не голодал! И вес вдруг стал расти, и ем почти что попало, ну разве что мяса не ем. А ведь до лета — как штык — каждый месяц голодал по три дня! Прособиравшись пару недель, я все-таки решился.

Первый день прошел довольно легко. К вечеру же хотелось кушать, но проблем с состоянием не было.

А вот на второй день я уже почувствовал, что это голодание намного тяжелее, чем предыдущие. Сказывается долгий перерыв.

Утром попытался заниматься. Сначала все шло хорошо, а вот после окончания дыхательной части навалились все вместе — лень, сонливость, жалость к себе. В общем, лег сосредоточиться для начала аса-

ны и проснулся через 40 минут, когда стало ясно, весь комплекс уже не успеть.

А в обед проделал запланированную ранее процедуру — прошел водительскую медкомиссию. Это оказалось настоящим испытанием. Терапевт по данным кардиограммы заявил мне, что сердце мое — ни к черту, я пытался оправдываться, что, мол, на голоде, чем вызвал еще и недоверие. Терапевт — в принципе на вид вполне неортодоксальный — лет 30, подтянутый, но, узнав, зачем я голодаю, все же сказал, что это мне не полезно. И что спать по 6 часов (пришлось соврать, что сплю по 6, а ведь иногда получается и меньше) для меня неприемлемо. Что я не только по 8 часов должен спать, но еще и днем часик щеку плющить. Что сердце ночью не отдыхает, а отдыхает только в дневной сон. А мое состояние только и делало, что подтверждало его слова — потихоньку наваливалась тяжесть, одышка... Может, и не стоило проходить кардиограмму во время голодания? В общем, после общения с терапевтом я подумал, что может и правильно, что не стал до-

дельвать утренний комплекс.... А внутренний наблюдатель сидит и видит все... И спокойно так подсказывает, что есть четкий тренд в мыслях, ведущий к жалости к самому себе, к длительному сну и толстению. По дороге домой осознаю все эти мысли и настраиваюсь голодать, как положено, и пройти все три дня. Вечером стараюсь занять себя чем-нибудь, вокруг шумно — вляпываюсь в телевизор и смотрю его до появления ломоты от лежания на диване. Домашние поступают корректно — готовят что-то такое, что не пахнет на всю квартиру, спасибо им.

Надо сказать, что желания ломиться на кухню и что-то есть, не возникает. Просто подкатывает тошнота. Эту питьевую воду на вкус уже терпеть не могу! Но пью, что делать, она всё же освежает и убирает тошноту. Ночь проходит спокойно. Утром чувствую, что готов встать и начать заниматься. Усталости и тяжести — как не бывало. Но все же ломаюсь и остаюсь в постели, причем полчаса трачу еще на то, чтобы заснуть! Стыдно перед самим собой ужасно!

Наступил третий день. Надо сказать, ощущения ночного отдыха хватило ненадолго. По дороге домой всего при +5 градусах мне показалось, что очень холодно. Надел шапочку, перчатки. Стало легче. Перед носом уехал трамвай, сразу сказал себе, что не побегу. Ну его... Походка уже не твердая, ускоряться совсем не хочется. Успокаивает только одна мысль, что завтра уже СОК. Завтра я начну

ют! Сок — очень даже еда! Причем эффект поднятия тонуса мгновенный. Видимо, дело не только в калориях, получаемых от сока, но и в реакции вкусовых рецепторов, а следовательно, некомфортное состояние только лишь вопрос нервной системы, а значит с этим можно справиться! В общем, все неприятности уже позади и про сердце я не вспоминаю. На лицо вернулась улыбка, голос стал звон-

ЕМ ДНЕ ГОЛОДА

пить сок. Ура! Весь день сижу за рабочим столом. Постоянно не хватает воздуха, пульс приблизился к 90, во рту противно. Полоскание не помогает. Через минуту опять довольно мерзкий привкус. Слюну глотать противно. А что делать — приходится! Воду пью, но пить — нельзя, хоть она теплая и противная. После сидения на стуле в течение нескольких часов ходить довольного трудно. Покачивается. И еще точит мысль — наверное, вечером я не дотерплю и выпью стакан разбавленного пополам с водой яблочного сока — все равно утром его уже можно будет пить. По предыдущим голоданиям помню, какое это счастье пить яблочный сок...

Конечно, вечером я попил сока, и в течение часа самочувствие пришло в норму. Какой же это кайф пить прохладный, пусть и разбавленный водой, яблочный сок с мякотью! Это как будто в жаркий душный солнечный день нырять в прохладную воду чистого озера, конечно не ледяную, а именно прохладную. Те, кто говорит, что сок это не еда, ничего не понима-

ким, вернулось не покидающее меня замечательное настроение. Ура! В ближайшие три дня самое время заняться проверкой результатов голодания — обычно они состояли в улучшении работы дыхательной системы, в большей подвижности суставов, снижении веса.

Как прекрасно находится в хорошем настроении! Чтобы ценить это, надо иногда помещать себя в трудные условия. Всем желаю этой легкости, и прекрасного самочувствия, какое у меня сейчас.

«Пугалка» удалась ■

*Врач — пациенту:
— Вы должны немедленно сбросить вес, сесть на стройжайшую диету: только постное мясо, отказаться от сладкого, хлебобулочных изделий, никакого алкоголя, сигарет, кофе, сократить до минимума сексуальные контакты... Да, и самое главное, больше радуйтесь жизни, дорогой мой!!*

Школа массажа «Линия жизни»

1 курс для начинающих

В программе:

- Классический массаж
- Элементы мануальной терапии
- Линейный массаж
- Пассивная и активная оздоровительные гимнастики
- Анатомия тела человека (мышцы, скелет)
- Постоянные энергетические каналы
- Психология здоровья

Расписание занятий:

вторник, четверг 19.00-22.00,
суббота 13.30-16.30

2 курс

для совершенствующихся

В программе:

- Пластический массаж
- Точечный массаж
- Пост-изометрическая релаксация
- Кинезология
- Объемная релаксация
- Анатомия тела человека (фасции, проекционная анатомия)
- Энергетические каналы (чудесные, мышечно-сухожильные)
- Здоровье - стиль жизни

Занятия по мере формирования групп.

Руководитель Школы массажа **Грегор Хмара** — практикующий массажист-рефлексотерапевт с десятилетним стажем, занимается йогой, цигун. Автор оздоровительной методики «Объемная релаксация» и книг «Самоучитель массажиста», «Биоэнергетический атлас человека», «Цель — идеальная фигура», «Сотвори свою фигуру».

Основной принцип обучения массажу в Школе: целостное восприятие человека. Заболевает не орган, а человек, массаж — не совокупность приемов, а способы воздействия на тело человека. Обучающиеся осознают глубокие внутренние связи органов и систем в теле человека, а также проявления психической сферы личности в ее физической форме. Учатся взаимодействию с человеком, направленному на его выздоровление, восстановление и даже улучшение формы тела.

По программе обучения имеются практическое руководство и видеофильм.

Наш адрес:

Санкт-Петербург
Центр «Планета Перемени»,
ул. Мытнинская, д.11
(м. «пл. Восстания»,
«пл. Александра Невского»)
Тел.: (812) 271-71-65 (10.00-22.30)

ТАЙ-Э. Погиб в горах Алтая

Замечательный инструктор йоги, несколько лет назад погиб в горах Алтая. Он очень хорошо умел объяснять йогу. А самое главное — умел слушать людей, а это качество встречается нечасто. Тай-Э описал несколько йогических практик, одну из которых мы предлагаем вашему вниманию.

ОЧИЩЕНИЕ желудочно-кишечного тракта

В процессе жизни в кишечнике скапливаются отходы. В связи с нарушением нормальной работы ЖКТ (желудочно-кишечный тракт) возникают запоры, отравления, плохое функционирование и т.д. На стенках толстой кишки образуется корка из окаменевшего кала, которая может иногда выходить в виде песка. Всем знакомый процесс образования камней начинается гораздо раньше старости. Этому способствует и пища, потребляемая нами ежедневно. Это слизистые (молочные) каши, отсутствие салатов, молоко, картофель (потребляемый в большом количестве), кондитерские изделия и многое другое. Очень важно вовремя опорожнять кишечник, если же оттягивать этот момент, то происходит нарушение ритма перистальтики, самоотравление организма. Все это причина образования каловых камней, которые затрудняют процесс впитывания стенками кишечника и приводят к медленному постоянному отравлению организма продуктами распада. В первую очередь затрагиваются кровь и печень. Вялая деятельность желудка и кишечника приводит к нарушению всего процесса пищеварения. И, как следствие, возникают заболевания: язва желудка, двенадцати-

перстной кишки; геморрой; запоры; нарушение кислотности.

Для того чтобы иметь здоровое тело, мы занимаемся гимнастикой, бегом, закаливанием. Кишечник также нуждается в гимнастике, и гигиене. Здоровый желудок, как и здоровый человек активен, — имеет развитые мышцы, чистую слизистую оболочку, позволяющую беспрепятственно выводить ферменты. Что нужно делать, чтобы у вас был такой желудок?

Усилить мышцы. Очистить слизистую.

Самый простой способ — **промывание желудка водой**

Техника выполнения.

Взять 2-3 стакана теплой воды. Температура воды приблизительно тридцать градусов. Выпить залпом и вызвать рвоту. При этом возникают спазматические сокращения мышц желудка, что при регулярном действии приводит к их укреплению, усиливает активность желез.

Проводить эту процедуру надо утром, натощак в течение сорока дней подряд, затем один раз каждые три-четыре дня. Часто, особенно сначала, рвоту не удастся вызвать, и вода остается в желудке, в этом ничего страшного нет. Чтобы лучше выбрасывать воду надо по возможности расслаблять мыш-



цы живота, незачем напрягать их, пусть работает только желудок. Если вы напряжены, в пищеводе возникает спазм и мешает выйти воде. Кроме того, рвоту можно вызвать пальцами, надавливая на корень языка. В идеале, если вы освоите эту чистку, нужно суметь выпить стакан воды и тут же выбросить его обратно.

Упражнение Багхи Тигра

Это упражнение имеет смысл делать при хорошо освоенном первом. Оно заключается в освобождении организма от шлаков, связанных с перевариванием пищи. Высвобождение веществ из пищи, необходимых для жизни, происходит в течение примерно двух часов. Далее организм вынужден избавляться от продуктов переваривания, затрачивая на это энергию. Этого можно избежать, оторгнув пищу, как это делает тигр.

Техника выполнения.

Сварить рис, добавить масло и съесть. Через два — два с половиной часа промыть желудок до полного его очищения.

Упражнение благотворно сказывается на общем самочувствии, вызывает легкость, усиливает работоспособность.

Выполнять можно один раз в течение одной — двух недель. ■



Виктория Романова

Журналист, член Союза журналистов Санкт-Петербурга. Психолог. Проводит индивидуальные и групповые занятия и консультации в рамках Психологического центра «Путь перемен» по программам «Радость быть собой», «Радость жизни» и йога-тренинг «Встреча с собой».

ПОКАЯНИЕ

Знакомясь с различными религиозными и духовными направлениями, можно отметить, что все они уделяют в своей практике значительное место освобождению или очищению человека от груза негативных мыслей, эмоций, чувств и состояний, таких как чувство вины, обида, страх, гнев, зависть, ревность, уныние и многих других, разрушающих тело и психику человека. Освобождение от них происходит через прощение или покаяние. В христианстве покаяние относится к одному из семи таинств, что говорит о важности этой работы, затрагивающей самые глубинные пласты эмоциональной сферы человека.

Сознание человека имеет Божественную природу, но, чтобы ощутить это, человеку необходимо выйти из плена негативных состояний, открыть жизни свое сердце и с полным доверием принять в него окружающий мир. Это сверхзадача человеческой жизни, путь к решению которой долг и непросто.

Все наши мысли, чувства и эмоции связаны с отношениями — к себе, к другим людям, к миру. Отношения бывают самые разные — от любви и радости до ненависти, обиды, зависти и т. д. К тому же под воздействием различных обстоятельств и ситуаций эти отношения постоянно изменяются. И тогда мы говорим об отсут-

ствии эмоциональной стабильности.

Отношения, их окраска, играют огромную роль в нашей жизни и это то, что остается с нами, когда все остальное уходит. Именно отпечаток этих отношений мы уносим с собой, покидая этот мир. И вся наша дальнейшая жизнь после смерти зависит от того, какие состояния преобладают в жизни человека, его поведении и общении с другими людьми.

Любые отношения человека с окружающим миром есть процесс энергетический — это обмен энергией. Закон предписывает нам уважать чужое жизненное пространство и не вторгаться в него, не проявлять насилия. Именно взаимное уважение и позволяет построить такие гармоничные отношения.

К сожалению, уважение не часто встречается в нашей жизни. Все начинается в семье, когда родители в угоду каким-то принципам, традициям, своему видению начинают отделять, отчуждать ребенка от его истинного «Я», навязывая ему определенные убеждения, стереотипы, модели поведения и формируя через систему запретов и правил удобную в социальном смысле личность. В это же время у ребенка появляется чувство вины, обида и подавленный гнев, которые оказывают негативное влияние на весь его дальнейший жизненный сценарий.

Все в этом мире едино — нет черного и белого, плохого и хорошего, одно составляет часть другого. Но это человека, его личность не позволяет поверить в это. Это основано на чувстве собственной важности и отстаивании своих интересов. Оно стремится к успеху, власти, все время обособляется, отделяя нас от истины, вынуждая подавлять естественные порывы и чувства, делая закрытыми и защищенными от мира, и постепенно превращая живое существо в запрограммированную машину. Для это очень важны суждения, мнения и оценки окружающих, оно склонно обижать и обижаться, обвинять и «справедливо» гневаться. И ему нет дела до нашей будущей жизни и духовного роста.

Но человек — это не его тело, мысли или чувства, человек — это нечто существенно большее, обладающее неограниченными возможностями. Однако чтобы понять это, человеку необходима готовность к познанию себя, к поиску путей глубокого внутреннего изменения, которые позволят ему приблизиться к своему истинному «Я» и стать самим собой.

Одним из таких путей и является процесс прощения или покаяние. Суть его заключается в том, чтобы признать и принять свое несовершенство, признать свое право и право других людей на ошибки и сознательно отбросить обиды и потребность страдания. Прощение приходит с пониманием единства этого мира, с пониманием того, что, обижаясь, злясь и негодуя на другого, испытывая к себе негативные чувства, человек разрушает себя, свою психику и тело. А это уже вопрос личной ответственности перед жизнью. Простить значит перестать сопротивляться жизни, довериться ей и впустить ее в себя.

«Мысль материальна», а это значит, что человеку не нужны посредники в его интимном общении

с Богом и с самим собой. Самое главное здесь — готовность к прощению, настрой на того, с кем проводишь ритуал и искреннее стремление осознать и пережить все те чувства, которые могут возникнуть в процессе его проведения.

Ритуал — это процесс интимного общения с образом человека, с которым вы хотите изменить свои отношения, простить его или попросить прощения самому.

Покаяние помогает преодолеть разделенность между людьми даже в том случае, если кого-то из них уже нет в живых. Особенно это касается родителей, ведь именно к ним у нас бывают самые большие претензии. Через прощение мы дарим им любовь и впускаем их в свое сердце. И мы возвращаем себе их любовь, и поддержку, которых нам так не хватает всю жизнь.

Опыт проведения покаяния показывает, насколько мы на самом деле закрыты, прежде всего, от самих себя в понимании своих чувств. Проводя ритуал прощения, можно обнаружить, что даже при самых благоприятных условиях детства у многих людей существуют глубинные подсознательные блоки подавленных негативных эмоций, чувств, которые незримо влияют на их жизнь, разрушая отношения с близкими людьми, не позволяя им открыться и впустить друг друга в свое сердце. Что уж говорить о тех случаях, когда в сознание прорываются годами затаенные обида, злорадия, ревность, зависть, страх.

Но как только вы по-настоящему, искренне прощаете кого бы то ни было, к вам возвращается сила, мудрость, здоровье. Важно понять, что простить можно только сердцем, ум простить не способен.

Люди очень боятся проявления своих чувств еще и потому, что это страшно — увидеть свою тень, своего внутреннего дьявола и понять,

что все свои страдания ты создаешь сам, и происходит это оттого, что в сердце нет любви. И человек постепенно становится бесчувственным. Он отчуждается от своих чувств, от своего тела, через которое они проявляются, и от себя самого. Поэтому очень важно простить и принять самого себя.

Не случайно в религиозном сознании представителей многих религий существуют понятия «рай» и «ад». Ведь это ничто иное, как проекция эмоционально-чувственной сферы человека в посмертном мире, где все потаенные или нереализованные желания, надежды и страхи обретают форму, становясь реальностью этой обители и порождая в сознании образы ощущений — райских наслаждений или же адских страданий.

Почему нам бывает так сложно прощать? И откуда вообще возникает это чувство вины?

Дело в том, что современному человеку вообще присуще сознание жертвы или психология жертвы. Наше окружение, средства массовой информации все время подтверждают то, что люди постоянно подвергаются насилию, «безвинно» страдают и мучаются от всяких болезней.

В свое время Карл Густав Юнг ввел понятие коллективного бессознательного, которому присущи различные архетипы. «Архетип, — по определению Юнга, — это, в сущности, бессознательное содержание, которое изменяется, когда оно становится осознанным и воспринятым». Один из них — архетип жертвы.

Архетип жертвы — это очень мощная, своеобразная модель поведения, которая укоренена в каждом из нас на уровне бессознательного и которая, в основном, определяет судьбу человека. Кто-то связывает ее появление с моментом изгнания Адама и Евы из Рая, кто-то со временем гибели Атлантиды. Но, так

или иначе, практически все люди рано или поздно, в той или иной ситуации оказываются в положении жертвы или чувствуют себя в чем-то виноватыми.

Массовость подобного жертвенного образа жизни говорит о том, что нужны радикальные средства для его изменения. Таким средством может стать осознание единства мира и построение нового образа жизни, основанного не на страхе, борьбе и насилии, а на понимании сути жизни, доверии к ней и полном принятии своего жизненного пути.

Привести к этому могут только истинное прощение и безусловная любовь. А истинное прощение и подразумевает, прежде всего, отказ от сознания жертвы и трансформацию этой энергии в чувство любви.

Такова уж природа человека — ему присуще все, что есть в этом мире. Так было всегда, и необходимо научиться это понимать и принимать. И искренне прощать и себя, и других.

Возможно, раны вольно или невольно наносимые нам и наносимые нами никогда не заживают — это опыт нашего страдания и роста. Но именно он может помочь нам стать мудрее, изменить ко многому отношение, не винить в своих несчастьях окружающий мир и других людей, не испугаться заглянуть в свою глубину и приблизиться к своей Истинной Сущности. И тогда не надо будет через многие жизни нести тяжелый груз негативных эмоций и состояний, который калечит нашу психику и находит кармическое отражение в следующих воплощениях.

Мы такие, какие есть. И мы учимся принимать это. И мы также понимаем, что только через очищение нашего сознания и тела, через принятие любви в свое сердце мы можем измениться и сохранить будущую жизнь, свою и этого мира. ■

Советы мамы Лунны:

не ЭРОТИКА, но тоже ВОЗБУЖДАЕТ

В жизни мы часто сталкиваемся с различными особенностями тех, с кем общаемся, с кем вместе живем, с кем работаем бок о бок. Эти особенности по-разному дают о себе знать: иногда радуют, а иногда и раздражают тем, что не соответствуют нашим ожиданиям.

Давайте сегодня поговорим о том, как жить в согласии и мире с другими, такими разными людьми.

Предлагаю вашему пытливому вниманию советы на эту тему.

Я ТЕБЯ РИСУЮ

Не ожидайте слишком много от другого. Перевожу: не придумывайте его себе. Ваши «придумки», скорее всего, исходят из желания, чтобы тот, другой человечек сослужил Вам добрую службу. К примеру, появляется новый начальник. У вас есть естественное желание, чтобы ваша карьера двигалась дальше и выше. Новый начальник поначалу, для ознакомления с делами старается общаться со всеми как можно больше. Вам может показаться, что хорошо с вами поговорив, начальник тем самым проявил к вам расположение. В голове уже зреет план о дальнейшем положительном для вас развитии событий. Но, ознакомившись с делами, начальник берется за работу и ... раз — на Вас не посмотрел, два — отчитал за что-то, а три — оказался фи, каким противным. «Господа, наш самолет совершил посадку...». Грандиозные планы рухнули. К сожалению, вывод часто приобретает форму обиды. А с какой стати, спрашивается? Ведь это ваша проблема, что вы в своих фантазиях разукрасили отношения с новым начальником. А он — сам свой, такой, какой есть и строит свою жизнь и работу, как надо ему.

НЕ БОЙТЕСЬ СПРАШИВАТЬ

Но давайте не будем огорчаться и пойдем дальше обид. Очень полез-

но всегда идти дальше: меньше сидим в обидах — больше сохраненного здоровья и нервов. Альтернатива обидам и разочарованиям есть — это наши усилия к пониманию другого человека, усилия к «притормаживанию» своих фантазий о том, что кто-то вам послужит. Конечно, немножко грубовато сказано, но передает суть. Совершив это усилие, вы узнаете, какие все люди разные, как все по-разному воспитаны, какие разные определения одних и тех же понятий мы имеем с детства, в каких разных культурных слоях взращен интеллект каждого.

Как узнать другого человека? Общайтесь и задавайте вопросы на интересующую тему. Оказывается, это хороший способ для понимания другого человека, того, что он думает по тому или иному поводу, что имеет в виду, говоря то-то и то-то.

А тем для разговоров сколько угодно: и с начальником можно поговорить о подробностях намеченного плана, и с супругом о том, как, на его взгляд, должна быть устроена семья или, к примеру, сексуальные отношения, и даже с «обидчиком» можно, приложив усилия, проговорить причину разлада заново.

ПРАВДА У ВСЕХ СВОЯ

Еще совет на тему отношений с окружением: не «переделывайте» людей на свой лад. Ваш «лад» (то

есть ваши правила и ценности) кажется вам единственно правильным и часто, из добрых побуждений, хочется, чтобы бедный заблудший принял именно вашу позицию. Объясняешь, кричишь на него, хочешь лучше для него сделать! А он что?

А что это он, действительно? Остается заподозрить, что у него есть свой «лад».

Каждый имеет право на индивидуальность. Не замечать индивидуальность и достоинства другого, значит погружать себя в болото постоянной критики и замечаний.

А ведь каждому приятно, когда его понимают, прощают слабости и ошибки, оценивают в споре его аргументы.

Существуют такие ценности, например, в семье, как уступчивость и сопереживание, умение сделать шаг навстречу, переступив через обиду. И еще ценно — избегать фатальности в спорах, рожденных желанием переделать «неправильность» оппонента. И совсем грустно, если доказывание своей правоты носит яркую агрессивную окраску. Я — прав, я — лучше, и конец!

И, действительно, может наступить конец. Взаимная холодность, отчуждение, спорный вопрос завис не решенным, травма в душе, напряженность в отношениях. «Господа, наш самолет совершает посадку в плохом месте...»

Врачи доказали, что у положительных и отрицательных эмоций разная химическая основа. Отрицательная эмоция — сильное возбуждение нервной системы, с поступлением в кровь лишнего адреналина и других активных веществ, что ведет (если увлекаться спорами и самовыдвижением) к отрицательным изменениям функции внутренних органов. Но если первобытные люди могли только орать и драться, то в современном обществе можно надеяться на интеллект, терпение и сознательное приложение усилий к выдержанности.

Как хорошо и радостно бывает, когда надвинувшиеся было тучи непонимания расходятся, вы внимательно и с уважением (хотя бы от желания сберечь свое здоровье) выслушали другое мнение, высказали свое, и выглянуло солнце найденного общего языка. И дело не страдает, и семья не распадается, и коллективы наполняются более глубокими и красивыми отношениями между людьми.

А в заключение скажем так: «Господа, пристегните, пожалуйста, ремни безопасности, авиакомпания приветствует вас на борту лайнера и желает вам приятного полета и посадки в нужном месте!» ■

Психотерапевт встречается коллегу:

— Все, с этого дня больше ни капли не беру в рот спиртного.

— Почему?

— Вчера после банкета, захожу в кабинет, а там клиент... Посмотрел на него и понял, что у парня серьезные проблемы... Поговорил с ним, помог по-новому посмотреть на ситуацию. Только заканчиваю консультацию с ним, в кабинет заходит дежурный и спрашивает, с кем я разговариваю и чего уселся перед зеркалом.

ЛяУшка, Аршан

Маленькая история

Это не сказка, а быль...

Девочка эта родилась за полярным кругом, и бабушка мечтала назвать ее Снежаной, но назвали ее совсем по-другому.

Когда девочке исполнилось три года, привезли от бабушки на самолете маленькую кошечку. Кошка была серая, полосатая, а на лбу у нее была большая буква «М». Кошку назвали Мартой.

Девочка росла вместе со своей кошкой. Когда родители уходили из дома, а девочка плакала, потому что не хотела оставаться одна, то ей говорили: «Ты же с Мартой остаешься... с няней», — и Девочка переставала плакать.

Недолго прожила Девочка в краю снегов и вечной мерзлоты, перевезли ее в край цветущих садов и душистых яблок. Это была родина Папы. Папа был домосед.

А родина Мамы была вообще за уральскими горами, и Мама была жуткая непоседа. Она не мыслила свою жизнь без других городов, без переездов. Папа был оседлый, и однажды он сказал Маме, своей жене: «Хватит! Больше я никуда не поеду, я буду жить на своей родине, среди зеленых лугов, цветущих садов, строить дом и растить детей. А ты езжай, куда тебе хочется, но возвращайся к нам. Мы тебя ждать будем!».

Так они и жили: Мама все ездила по просторам Большой Страны. Как геологи уезжают в поле на сезонную работу, так и Мама, влюбленная в синеватую дымку величественных Саян, вначале уезжала

в летние командировки, где организовывала туристические палаточные лагеря и проводила горные походы. А однажды Мама сказала, что края те зовут ее к себе, и хочет она жить в Сибири, чтобы и зимой бродить по снежным горам. Развел Папа руками ... и вскоре женился.

Девочка стала жить одна. Не пошла она жить в другую папину семью, и с Мамой не поехала в дальние края. Представила себе: целых 5 суток только на поезде ехать — испугалась! Так и жила Девочка вдвоем с кошкой — няней Мартой. Девочка придет из школы домой, а Марта её встречает, мурлычет, в глаза смотрит, и Девочка вспоминает, как Мама говорила: «Придешь однажды из школы, а Марта тебя встречает на пороге в фартуке, пирогов напекла румяных, душистых...».

Вот и школу Девочка окончила, пришла пора в Большой город ехать, учиться. Не решается уехать девочка. На кого же верную кошку оставить, свою няню Марту, которая с ней всю жизнь прожила? Все вокруг советы дают, куда кошку пристроить. Позвонила из далекого города Мама и сказала: «Марту надо отправить на историческую родину, в деревню к бабушке Маше, где она на чердаке родилась и жила со своими братьями и сестрами, пока ее на самолете на Север не увезли».

Нелегко было Девочке расставаться с Мартой, но кошка была мудрой и умной, шепнула на прощанье заветное слово Девочке, видно в путь ее проводила.

Любимой дочери посвящается

одной БОЛЬШОЙ ДЕВОЧКИ

Устроилась Девочка в большом городе жить: интересно ей все, нравится. Время прошло — заскучала она по своему маленькому городу.

Поехала в гости. Приехала к бабушке Маше в деревню, собралась вся родня, все Девочке рады, приветствуют её. «А где Марта?» — спросила Девочка. Все расступились и увидели, что по деревенской улице несутся большими скачками мяукающая кошка с огромными глазами и с разбегу бросается в объятия девочки... Смахнула слезу со щеки бабушка Маша, рассказала, что Марта каждый день ходила на околицу и ждала свою Девочку...

Не сходила Марта с рук Девочки, а все урчала-мурчала, видно, рассказывала про свое жите-бытье в деревне.

Пришла пора Девочке уезжать в Большой Город. Обняла она крепко свою кошку, поцеловала, и опять что-то промурчала Марта своей любимице, видно, завет дала, а может, и попрощалась...

Ушла Марта вскоре из дома бабушки, и больше никто ее не видел. Старые люди говорят, что кошки, которые прожили долгую жизнь, уходят из дома умирать в одиночестве.



У кошки на лбу была большая буква «М». И звали ее Мартой.

Горюет девочка о своей кошке Марте. Все валится у нее из рук. Ничем она в жизни этой заняться не может. Часто грустит, жизнь ей кажется жестокой и неинтересной, не может места найти Девочка в этой Жизни. Однажды, хорошо помолвившись и наплакавшись, уснула.... И снится ей сон.

Огромное озеро с прозрачной водой. Печальный пустынный берег, шорох гальки. Идет Девочка по берегу, по самой кромке воды, слышит странный тоскующий голос, то ли птицы, то ли рыбы, зовущий о помощи. Кого? Её?

Ускорила она шаг. Увидела на берегу Дельфина, выброшенного на берег, беспомощно, открывающего рот и дрожащего всем телом.... Бросилась Девочка к Дельфину, стала искать у него рану, увидела поло-

манный плавник, гладила, приговаривала, лечила его Девочка. Успокоился Дельфин, нежно что-то прокурлыкал, поблагодарил...

Идет дальше Девочка, слышит стоны и жалобное мяуканье. Большая тигрица запугалась в рыбацких сетях, мяукает с тоской, просит о помощи. Кого? Ее?

Подбежала девочка, распутала узлы, где руками, а где и ножом острым, который за поясом оказался. Освободила тигрицу. Облизала бла-

годарная тигрица девочке все руки, до самых плеч — поблагодарила!

Идет Девочка дальше. Слышит хлопанье крыльев и клокочущий голос большого орлана. Бьется орлан над птенцом, выпавшим из гнезда, зовет на помощь Кого? Ее?

Подобрала Девочка птенца, обогрела своим дыханием. Залезла на высокую скалу и посадила птенца в гнездо. Радостно захлопали крыльями родители птенца. Победный клич орланов разнесся над берегом моря! Поблагодарили птицы-родители за спасенного птенца.

Идет девочка дальше! Слышит чудные звуки нежной флейты, замерло, забило сердце! Где же раньше она слышала этот Чарующий звук?

Пошла на звук. Видит, седобородый Старец в белых одеждах сидит

у входа в пещеру, играет на флейте. Увидел Девочку, склонил голову, жестом предложил войти в пещеру.

Весь свод в пещеру был оплетен цветами. И какие это были цветы! Самые красивые и ароматные, собранные со всех уголков Земли, оплетали они весь свод пещеры. Над цветами порхали самые Диковинные Бабочки, редких окрасок и расцветок! В глубине пещеры на большом плетеном кресле сидела женщина, в светлых длинных одеждах, с распущенными волосами и бездонными глубокими глазами. Жестом пригласила она Девочку подойти ближе. Сердце Девочки то бешено колотилось, то радостно замирало!

— Давно я тебя поджидаю! Помогла ты всему моему царству звериному. Пришел черед мне тебе помочь. В чем? В выборе Пути! Я — Хозяйка Земли! Все Звери, Птицы и Растения нуждаются в моей Заботе и Любви! Трудно мне одной справиться с таким большим царством! Среди людей ищу я себе помощников верных и преданных! Немного таких, в чьих сердцах зажжен огонь любви, кто понимает язык птиц и зверей. Ты родилась с даром слышать и видеть чужую боль. Дорога твоя на Земле прямая и ясная — помощь Миру животному и растительному! Всему моему Земному царству! Пойдешь по Дороге Помощи и Милосердия — сил будет у тебя много на долгие годы, выберешь другую дорогу — сгинешь, пропадешь без следа!

Богиня взяла амулет и надела его Девочке на шею.

Музыка все играла, сплетаясь с благоуханьем цветов, с трепетом крыльев бабочек....

Проснулась Девочка, потянулась, а на груди лежит амулет — подарок Богини... из сна... ■

Ита

Сказка *Иты*

«Про Мысли»

В некотором царстве — государстве, за семью морями и семью полями, потом налево и километра два лесочком, жили-были Мысли. Нет, люди там тоже были, но Мысли были главнее. И долговечнее. Ее случайно подумает, а она живет и живет, с себе подобными встречается, уплотняется, материализуется... Люди, навивные, думали, что они эти мысли думали, а оказалось — наоборот: Мысли людьми управляют, тихо так, незаметно. А дальше чудеса начинаются.

После дождичка, в четверг, как раз рыбный день был, атмосфера со стратосферой как-то по-новому законтачили — тут все и началось. А как же не начаться? Когда Цунами с антициклоном Люсьеной схлестнулись. Тут качественный скачок и произошел: Мысли окончательно власть в Царстве-Государстве захватили.

Надоело им в подполье сидеть, через два подслеповатых окошка глядеть, роль Серого Кардинала играть, серое вещество изображать.

А обернулось это вот чем: все мысли стали видны, как на ладони. Если кто влюблен, — на голове незабудки расти начинают, вокруг птички поют, глаза, как бриллианты сияют. Все, что поэты понаписали, — зримым становится. А если кто недоброе замышляет, — тот колючками покрывается, и яд с них капает. Во, страсти какие! Ни в троллейбус зайти, ни спать лечь, — колются,

окаянные! Так самому себя и отравить недолго! Вот и стоят как кактусы, руки-ноги растопырив, чтобы самого себя не уколоть. Пугались, конечно, поначалу особенно, старались о хорошем думать, но со страху не слишком хорошо получалось. Пытались колючки отламывать, ан нет, — больно! Это, как палец себе ломать, потому как, что мы думаем, — то мы и есть! И даже если ничего дурного не думаешь, но только о себе, любимом, печешься, картина тоже неприглядная получалась. И забавное бывало: некоторые добрые бабушки сдобные булочки напминали, даже ванилью с корицей пахли, а седые волосы, как взбитые сливки, на голове пушились. Даже внуки и соседская мелюзга уже не о Елене Прекрасной мечтали, а о бабушках, так как Доброта сильнее правильных черт лица притягивала. Ну, с этим казусом как-то справились. Но, все равно, невест себе искали на добрых бабушек похожих, а не на местных манекенщиц, с ногами от зубов, тем более, что они к старости напминали двухметровую Бабу-Ягу с костяной ногой от вставных челюстей.

А в соседнем государстве, через пригорочек, где это самое Цунами еще не шастало, тихо было — колючки не росли, вместо носов змей не шевелились. Все это пока неярным было, невидимым. Но по старикам все же заметно: какую жизнь прожил, — такое лицо и получил. Или доброе и симпатичное, или без слез не взглянешь!

А на границе государств камень краеугольный лежал, еще от матриархата остался, да с надписью: «На лево пойдешь — прибьешь! Василиса». Ну, это, в смысле, пока по хозяйству не справишься, корову не покормишь, сена не накопишь, избу не достроишь, — о рыбалке и не думай! Слева, как раз речушка текла. Рыбы — хоть руками таскай. Да и русалки водились. В смысле — в воде плавали. Ох, и красотки были! Иванов тогда сильно поубавилось... То ли Василиса слово держала, то ли русалки расстарались. Шершень фам!..

Этот неясный матриархат там и сейчас процветает. Мужики боролись-боролись за свое право на свободу, да плюнули. Втихаря свое седьмое Марта праздновали, но восьмого — все равно с цветочками по Василисушкам разбредались, потому как супротив природы не попрешь! Простите за несласозное слово! Врали им, конечно, безбожно, но с тех пор, как узнали, что у соседей от вранья губы в узелок завязываются, ни выпить, ни закутить, — поосторожнее стали, прогноз погоды каждый день слушали: не летит ли Цунами окаянное!

Новый предмет в школах ввели: «Материализация мысли» называется. Скажу сразу: отличников не было и не предвиделось. Сложный предмет оказался: куда там сопромату с теорией относительности, которую при жизни Эйнштейна только двенадцать человек поняли. А тут и того меньше. Нет, вид-то все

делали: мол, понятно... чего не понять! Но это радио напоминало: пользоваться все умеют, кнопку нажимать — великого ума не надо. А вот объяснить, как к Информационному Полю Земли подключиться, да в нужный участок — это, мол, не ко мне! Это — к Учителю. Он там



такой единственный был — и физик, и химик, и теоретик, и практик, и энергетик, и Отец Родной! Это он всем глаза открывал насчет материальности мысли. Навроде Прометей: огонь знаний нес, себя не жалея. Давно все рассказал, простые примеры «из жизни Васи» приводил... Кивали все, но думали по-режнему, по привычке. Рабства своего даже не замечали — так к нему привыкли. Только когда жареный петух клюнул, — тогда шевелиться начали.

Ну, о том, что Царство Мысли существует, вроде никто и не сомневается — все там, почитай, каждый день толчемся.

У кого интересы, в основном, гастрономические, чревоугоднические, — живут в поселке Обжоркино, у Желудочно-кишечного тракта. Кто поспать не дурак, две нормы на грудь принять — те больше по деревьям Кроваткино да Диванкино кучкуются, их по сонным глазам да по мятым бокам отличить можно. Профессионалы-завистники в Завидово-перезавидово обитают, в пороке своем не признаются. Говорят, что их поселок городского типа за красивый вид так назван. Врут, конечно. Поэтому их скоро переименуют во Врркино.

Мыслишки эти мелкие, но много их. Все мы их время от времени подпитываем, они и не переводятся, разрастаются, уже названий не хватает — все в ход пошло! Но не все так плохо. К примеру, в городе Добрый жизнь была замечательной: там все друг другу помогали, даже просить ни о чем не надо было. Там за счастье считалось доброе дело сделать. И люди там были красивые — глаз не оторвать! На Мисс Мира никто бы и не обернулся.

Город Умный тоже престижным считался. Там ученые мысли нужные генерировали. Такие чудеса изобретали, что некоторым пришлось в Завидово переселяться. Миграция, надо заметить, постоянной была.

А один город я особенно не люблю, даже рассказывать о нем не хочется. Но мы почти все там бывали, хотя бы проездом. Агрессивный называется. И улицы там: Первая бандитская, Вторая бандитская, и так до Тридцать четвертой. А еще — Площадь Ярости, переулок Злости, закоулок Раздражения, тупик Опасный... А стулья там были только электрические, а по TV — только фильмы ужасов показывали, вперемешку с ДТП... Хотя и гадкий был город, а никогда не пустовал. И что удивительно, многие там по своему желанию обитали, а не по принуждению, как в тюрьме, которая у них вроде Дворца Культуры в центре стояла. Когда количество жителей в этом городе к миллиону приближалось, — концентрация зла зашкаливала. И войны начинались, вулканы извергались, землетрясения, смерчи и разные стихийные бедствия, как из рога изобилия, сыпались, да на головы, которые эту дрянь генерировали.

Мамам хочу один секрет открыть, он напрямую материальности мысли касается. Если хотите, чтобы ваше чадо родное, а часто и единственное, хорошим человеком выросло, к нему надо самыми наилучшими словами обращаться — и хвалить, и любить, и восхищаться, то есть самые хорошие мысли притягивать. Они лучше двенадцати фей его талантами и качествами замечательными одарят. А слова злые и грубые — забудьте! Если ваш малыш задачку решить не может, не говорите ему «Бестолковый!», или, того хуже, «Дурачок!», а скажите: «Ты у меня очень умный и сообразительный! Я знаю, что если ты хорошенько подумаешь, у тебя все получится!» Это слова волшебные, они человеку веру в свои силы добавляют. Тем более, что для

дочек и сыночков у меня тоже секрет есть: «Если хотя бы пять минут о чем-нибудь думать не отвлекаясь, сила мысли в десять раз вырастает!» В города Умный и Добрый люди как раз из таких семей и попадали. Можно, конечно, в Кроваткино отсидеться, но это район неблагополучный. Оттуда часто в Безделкино и Бутылкино попадают. Или в Скукино живут. А там Лень-Матушка руки-ноги свяжет нитями невидимыми и пыльным одеялом укроет. Почему пыльным? А стирать — лень!

Вы, может быть, до сих пор ждете, когда главный герой появится? Принц на белой кобыле? Царевна-лягушка или Иван-дурак? Не ждите напрасно! Я ведь сегодня о мыслях толкую, как в начале сказала, что они главнее всех были, да предупредить забыла, что они любят шапки-невидимки носить. Вот вы главного героя и не заметили. Зато, думаю, все замечали, как чужие мысли прочесть хочется, а свои — наоборот, в тайне сохранить. А почему — задумывались? Ну подумайте, подумайте... Ответ-то недалеко лежит. Только мысль протяните! Ведь вы только что очень важный секрет прочитали. Вот и попрактикуйтесь, подумайте. И еще вам одно задание. Теперь у вас в руках невидимая глазу волшебная палочка — материальность мысли называется. Как с ее помощью вы свою жизнь изменять будете? Мир улучшать, доброе, вечное сеять или стихийные бедствия плодить злыми словами своих товарищей калечить?

Вспомните, как Деду Морозу письма писали о своих мечтах. А сейчас себе напишите: в ваших руках волшебная палочка. Меняйте в себе все, что не нравится и жить мешаает. Не верите? Тогда попробуйте! ■

ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Однажды, когда философ Аристипп проходил мимо Диогена, чистившего на рынке остатки овощей, Диоген насмешливо сказал ему:

— Если бы ты умел кормиться вот этим, не пришлось бы тебе пресмыкаться при дворах тиранов.

— А если бы ты умел общаться с людьми, — ответил Аристипп, — не пришлось бы тебе кормиться остатками овощей.

НЕ СТОИТ МЕТАТЬ БИСЕР

Однажды Диоген на городской площади начал читать философскую лекцию. Его никто не слушал. Тогда Диоген заверещал по-птичьему, и вокруг собралась сотня зевак.

— Вот, афиняне, цена вашего ума, — сказал им Диоген. — Когда я произносил для вас умные речи, никто не обращал на меня внимания, а когда защебетал, как неразумная птица, вы слушаете меня, разинув рты.

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ УЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ, НАУЧИСЬ СЛУШАТЬ

Однажды Аристотелю отдали в обучение очень разговорчивого молодого человека. После долгого разговора он спросил у своего наставника, какую плату тот возьмет с него за обучение.

— С тебя — вдвое больше, чем с остальных, — ответил философ.

— Почему? — удивился тот.

— Потому что с тобой предстоит двойная работа: прежде чем научить тебя говорить, мне надо научить тебя молчать.



В следующем номере:

ВЕЩИЕ ЛИ «ВЕЩИЕ СНЫ»?

В вопросах механизма сна, и особенно сновидений, все еще остается много неясного и даже загадочного.

В первую очередь, не совсем ясна необходимость сновидений и их смысловое содержание.

Почему одним снятся сны, другим нет? Как связаны сновидения с деятельностью человека, несут ли они смысловую нагрузку?

А «вещие сны», что это такое? Сколько о них говорено, а существуют ли они?

ЛЮДИ И СУДЬБЫ

У нас в гостях директор Ногинской школы-интерната, заслуженный учитель России Лукашина Галина Сергеевна. ... Сейчас очень много детей с глубокой задержкой развития — это первое. И второе: очень много детей сирот. Проблема сиротства, как ни странно, накатила на нашу страну. Я работала с сиротами и в молодые годы. Но это были сироты других семей: это были сироты беды. А сейчас это сироты легкомысленного поведения родителей.

ПРОДОЛЖАЕМ ЧИСТИТЬ ТЕЛО

Автовладельцы знают, что если машину не мыть, не проводить профилактических мероприятий, то следствием такой небрежности будет короста ржавчины, незапланированные ремонты в дороге, аварии, а иногда и смерть. Приятно, когда посуда на кухне чистая, и зубы мы чистим каждый день, умываемся, ходим в баню и т.д. Таким образом, культура сегодняшнего общества обязывает иметь чистое тело и чистое место обитания, а вот до чистоты внутренних органов и культуры правильного питания мы еще не дошли.

ЛЕГЕНДА О МАСТЕРЕ И КРАСОТЕ

«...Неисповедимы пути... творческие...»

ИНТЕРВЬЮ С ШАМАНОМ

Шаманы традиционные и городские. Гвоздь сезона — шаманы всех народов объединяются.

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

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

Подписаться на наш журнал легко

Через редакцию на любой номер, начиная с № 2 за 2005 год.

Стоимость подписки с учетом доставки на 1 номер — 70 руб., на 3 номера — 200 руб., на 6 номеров — 400 руб.

В купоне укажите свою фамилию и инициалы, почтовый индекс и полный адрес. Оплатите купон в любом отделении Сбербанка РФ. Внимание! Сбербанк РФ взимает 3% от суммы платежа.

Копию купона с указанием своего номера телефона для устранения возможных неточностей отправьте в редакцию журнала почтой по адресу: 125239 г. Москва ул. Коптевская, д. 26, корп. 2 или по электронной почте: nadistochnik@mail.ru

Через Агентство «Роспечать» (на второе полугодие 2006 года) **Индекс издания: 18365**

Через розничную сеть: в книжных магазинах Москвы, Санкт-Петербурга, Иркутска, Липецка. Адреса магазинов уточняйте в редакции.

Вы можете связаться с нами по тел.: (495) 542-14-11 или 450-02-63 и получить всю необходимую информацию

Центр

“ПЛАНЕТА ПЕРЕМЕН”



Совершенствование тела:

ЙОГА для всех

ЦИГУН

КАЛЛАНЕТИКА

ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

Танцы:

R’N’B, BREAK-DANCE

“ЛЕГКИЙ ИМПРОВИЗ”

RHYTHM-&-DANCE

ТАНЕЦ ЖИВОТА

КАПОЭЙРА

Творчество и обучение:

ТЕАТРАЛЬНЫЕ СТУДИИ

ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ

КУРСЫ МАССАЖА

ГОРЛОВОЕ ПЕНИЕ

ПСИХОЛОГ

Т-КЛУБ

Санкт- Петербург,
М. “Пл. Восстания”,
ул. Мытнинская 11;
тел. (812) 271-71-65;
www.wop.ru

