

2 / 2006

www.wop.ru

НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

Полемический
журнал
о человеке

ИЗБРАННИКИ ДУХОВ

**Как мы стали оленеводами
Внутри меня живет зверь
Я — капелька из Невы
Мы хотим, чтобы нас любили**



ИЗДАТЕЛЬ:
ШКОЛА ЙОГИ
Георгия Богословского
«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»



НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК
Пolemический журнал о человеке:
как люди рождаются,
живут и умирают,
чем интересуются, во что верят,
какие ставят цели и выбирают пути,
с какими трудностями встречаются.
Традиционные религии и опыт
сегодняшнего поиска смысла жизни,
необычные путешествия,
практики физического и духовного
оздоровления, житейские советы —
наши темы.
Спорить, но не критиковать,
не обижать и не обижаться —
наш стиль в полемике.

ТРЕНИНГ-СЕМИНАР В ПСИХОДРАМАТИЧЕСКОЙ ТЕХНИКЕ ПО МИФАМ:
«ЭРОС И ПСИХЕЯ»
«ПАРСИФАЛЬ И ПОИСК СВЯЩЕННОЙ ЧАШИ ГРААЛЯ»

Проживание мифа — это возможность

- изменить внутренний мир Здесь и Сейчас, не проваливаясь в беду плаканий и заблуждений.
- увидеть и почувствовать мир глазами Вам человека
- преодолеть психологические проблемы, решить внутренние конфликты
- стать хозяином своих поступков и эмоций

В конце каждого мифа проводится ролевой тренинг на тему:

- «Как быть мужем для блондинки, друга новичков...»
- «Что мешает построить гармоничные взаимоотношения в семье?»
- «Как помочь мужчине выйти из депрессивного состояния и справиться с женской агрессией?»

Семинар проводится 2 дня:

- В субботу с 11 до 18 часов
- В воскресенье с 11 до 16 часов

Стоимость семинара: 1800 рублей

Адрес проведения: Воюков переулок, д. 7/9, стр. 2

Ведущая Судья Ирина — психолог-консультант Института психологии и психоанализа
Контактный телефон: 8 916 496 67 96

Дорогой читатель!

Недавно я проводила семинар, частью которого была медитативная прогулка. Маршрут прогулки проходит по берегу канала Москва-реки. Одним из впечатлений и огорчений, вынесенных участниками семинара с прогулки, был мусор, брошенный отдыхающими на берегу.

Мусор, лежащий на улицах, стихийные свалки в лесу или на обочинах шоссе — они хотя бы видны. Как говорится, видимый враг — наполовину побежденный враг. А что делать с врагом невидимым — мусором в наших головах, который мы невольно постоянно выбрасываем в окружающую среду? Раздражение, лень, осуждение, страх, не хочется даже все перечислять, они ведь никуда не исчезают. Мысль, хоть и невидима глазу, но от этого не перестает быть материальной.

Мусор плотный, по большому счету, никуда с Земли не исчезает. Просто перемещается с одного места на другое, из городов на свалки, и все. Также и «тонкий» мусор. Нет такого вселенского ветра, который сдул бы из ментального поля Земли все наши дурные мысли. Землю с ее ментальным полем можно сравнить с аквариумом. Что живущие в нем рыбки — то есть мы, человечество, — в этот аквариум напустим, то и будет его наполнять. Где-то, например, над большими городами и «горячими точками», концентрация яда побольше, где-то поменьше. Не потому ли так тянет нас на просторы, в горы, туда, где плотность населения наименьшая?

Но если есть яд, то должно быть и противоядие. Ответ очевиден, как в задачке для первоклассников: конечно же, противоядие — это добрые мысли. Вот только, несмотря на простоту ответа, добрые мысли пока в явном меньшинстве. Как я об этом узнала? Да хотя бы по тому самому зримому мусору вокруг нас.

Мы, издатель и редакция журнала, очень хотим изменить эту ситуацию. Поэтому все материалы, публикуемые в «Надежном источнике», так или иначе, рассказывают о Человеке, о человеческих особенностях и трудностях, об опыте духовной работы. Ведь духовная работа — это не что иное, как стремление стать лучше, совершеннее. И о религии мы рассказываем как об одном из путей развития человека. «Религия — есть средство передвижения. Способы выражения религиозности, религиозные обряды, нравственные и прочие учения рассчитаны на то, чтобы произвести, в определенное время, определённые следствия возвышающего характера, среди определённых сообществ людей» — пишет о религии суфий Алауддин Аттар.

И, конечно же, мы и сами хотим избавить мир от своего несовершенства!

Наш журнал полемический, нам важно и ценно каждое мнение.

Пишите!

Елена Краснова,
Президент Межрегиональной
просветительско-оздоровительной организации
«Крылья совершенства»

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»

Президент МПООО «Крылья совершенства»
Елена Краснова

Главный редактор Медиа-центра
Вера Клочкова

Над номером работали
Алла Бурякова
Елена Краснова
Вера Клочкова
Марина Лавринова
Генриетта Пронина

Дизайн, макет
Александра Коньшева

Верстка
Екатерина Ельцова

Фото в номере
Георгий Богословский (1-я стр. обложки)
Константин Куксин
Максим Патрихалко

Рисунки
Амрит (статьи о снах)

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: 542-14-11, 450-02-63
E-mail: nadistochnik@mail.ru
Http://www.wop.ru

Тираж 3000 экз.
Номер подписан в печать 27.06.2006 г.

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

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

За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

РЕЛИГИЯ

ШАМАНИЗМ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

- 4 Избранники духов
- 5 Беседа с шаманом

НОВОЕ, НЕЖНОЕ

- 12 Веселый Китаец Дары Приносящий

РАЗМЫШЛЕНИЯ

- 14 О чем вещают сны
- 19 Сознание во сне

ДЕТСКАЯ

- 23 Ксюшины сказки
- 32 Боль за обездоленное детство

СТРЕЛА ВРЕМЕНИ

- 24 24 часа или суточные ритмы

СТРАНИЧКИ ИЗ ДНЕВНИКА

- 30 Я и моя вера

ПРАКТИКИ

- 37 Очищение желудка тканью

ОТКРЫВАЯ МИР..

- 38 Как мы стали олениводами

ОН И ОНА

- 44 Ходил бы на сторону, но...

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

- 46 Мы хотим, чтобы нас любили

НОВОСТИ

- 3 Будде Шакьямуни – 2550
Еще раз о правах Человека
Злость разрушительна...
- 29 Большинство россиян доверяют приметам
Кого пугает смерть

БУДДЕ ШАКЪЯМУНИ — 2550!

18 июня 2006 г. в Москве, как и во многих городах в эти дни отмечался праздник Весак — День паранирваны Будды Шакьямуни. Праздник проходил на северо-востоке столицы в Отрадном, на месте, отведенном под строительства буддийского Храма и Ступы.

Еще в конце ноября 2004 года Его Святейшество Далай Лама XIV дал название Храму: «Центр изучения и практики Учения Будды» и подчеркнул, что Храм должен объединить все направления буддизма, быть местом изучения буддийской философии и нравственности.

Замечательно то, что место, отведенное под строительство, соседствует с действующим православным храмом, двумя мечетями и синагогой. Так что буддийский Храм дополняет Храмовый Комплекс Мировых религий. В этом сочетании видится призыв к диалогу культур.

Как рассказал Павел Терешкин, архитектор Храма, кроме культовых помещений, в Храме будет центр тибетской медицины, библиотека, благотворительная столовая, а на крыше — традиционный деревянный буддийский Храм.

Праздник начался службой, которую провели тибетские монахи. Особенно запомнился ритуал «Подношение Учителю». Под пение молитвы все присутствующие подбрасывали в воздух горстки риса, а сердца наполнялись благодарностью ко всем Учителям, когда-либо приходившим на Землю.

Мега-центр КС

ЕЩЕ РАЗ О ПРАВАХ ЧЕЛОВЕКА

В 1948 году Генеральной Ассамблеей ООН была принята Всеобщая Декларация прав человека, а в 1950 году в Риме — Европейская конвенция о защите прав человека и основных свобод. В 1996 году к Европейской конвенции присоединилась Россия.

И Всеобщая, и Европейская конвенции исходят из утверждения, что «все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах».

В апреле 2006 года в России был опубликован еще один взгляд на права человека. Декларация о правах и достоинстве человека, принятая X Всемирным русским народным собором различает ценность и достоинство личности. «Ценность — это то, что дано, достоинство — это то, что приобретается».

Во всех Декларациях решается вопрос приоритета. Что важнее: интересы каждого человека или интересы

общества? «Раньше думай о Родине, а потом о себе», — поется в песне советских времен. И это хорошие слова, они не противоречат нормам морали. Вот только если бы и Родина сначала думала о человеке, а потом — о себе...

Мега-центр КС

ЗЛОСТЬ РАЗРУШИТЕЛЬНА: ПЯТЬ СОВЕТОВ, КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЭТО ЧУВСТВО

Если человек сильно устал или подвержен стрессу, то, например, ремонт, затеянный соседями как раз в то время, когда он возвращается с работы, может стать последней каплей, которая переполнит чашу терпения. И тогда в человеке пробуждается злость, которая, как известно, плохой советчик.

Поэтому психологи советуют бороться со злостью, как совершенно непродуктивным, и более того — разрушительным чувством. Прежде всего, следует понять, в чем заключается причина злости.

Иногда злость является делом привычки. Если человек вырос в среде, где злость — это нормальная реакция на какой-либо проступок, то и его реакция будет такой же. Злость также может быть вызвана страхом или психической травмой. Здесь злость выступает в роли защитной реакции.

Чтобы подавить в себе это негативное чувство, психологи советуют делать следующее:

1. Дышите ровно. Когда вы понимаете, что теряете над собой контроль, ваш пульс учащается, вы начинаете быстрее дышать, циркуляция крови ускоряется. Равномерное дыхание может привести вас в норму.

2. Попробуйте сказать себе: «Я могу справиться со своей злостью. В гневе люди говорят не то, что думают».

3. Позвоните другу и расскажите, что вас раздражает. Если вас кто-нибудь выслушает и попытается понять, то вам станет гораздо легче.

4. Выстройте у себя в голове план ваших дальнейших действий и высказываний. Когда человек злится, то его мысли и действия спонтанны. Выстроив план, вы сможете взять под контроль свою злость.

5. Если вы понимаете, что вас очень разозлили, то постарайтесь избегать употребления алкоголя. Алкоголь может усугубить вашу злость, и обуздать ее тогда будет гораздо сложнее.

Об этом сообщает Правда.ru со ссылкой на публикацию в издании The Mirror

ШАМАНИЗМ В СОВ

Маюли

ИЗБРАННИКИ ДУХОВ

Шаман, бубен, костер, духи, экстаз... Вот примерный ассоциативный ряд, возникающий при слове шаманизм. Давайте немного расширим свое представление об этой религии.

Как шаманизм возник, в чем его суть?

Источник всех религий един, одновременно с рождением Земли забил этот животворящий ключ, дающий людям связь с создателями планеты. Каждый народ брал из этого источника религию, наиболее соответствующую его образу жизни, сложившемуся пониманию мира и взаимоотношений с ним.

Считается, что шаманизм возник в эпоху первобытного общества. Люди, условием выживания которых было глубокое понимание и чувство природы, знали, что все вокруг живое, все в мире наделено душой, все может чувствовать, переживать, взаимодействовать. Суть шаманизма именно в знании этого закона. Скорее всего, в те далекие времена каждый был сам себе шаманом, каждый мог чувствовать и общаться с духами места, дерева, реки... Но со временем выделились наиболее талантливые, они-то и стали шаманами, а остальные забыли об этих способностях.

Как стать шаманом сейчас?

Шаман — избранник духов. Это означает, что шаманами становятся

не по своей воле, не вследствие обучения, а по воле духа, вселяющегося в шамана. Этот процесс называют «шаманской болезнью». Чаще «должность» шамана передается по наследству, шаман-отец может сам выбрать преемника среди своих сыновей, но не по старшинству, а по таланту. Иногда сын после смерти отца посвящает себя в шаманы деревянной рукой отца, которую сам и мастерит. При отсутствии наследников шаман может дать посвящение другу или любому другому подходящему человеку. Это посвящение состоит в передаче шаманских техник, имен и функций духов, мифологии и генеалогии рода, тайного языка и так далее. При всех внешних формах посвящения экстатическое посвящение — обязательно!

Как устроен мир?

Мир в шаманизме разделен на верхний (небесный), средний (земной) и нижний (подземный). Шаман, благодаря небесному избранию, способен перемещаться между мирами. Перемещение происходит с помощью Оси Мира, Мирового Дерева или Мирового Столпа. По этой оси на Землю спускаются Боги, уходят души умерших, поднимаются демоны из подземного мира. Небо — это шатер, на котором Млечный путь — шов, а звезды — отверстия для света. Небо — это крышка, иногда она неплотно при-

легает, и тогда через эту щель дуют сильные ветры. Полярная Звезда или Гвоздь Неба поддерживает небесный шатер. Эти космологические представления нашли отражение в мире, населенном людьми. Столб, поддерживающий жилище отождествился с Мировым Столпом. У основания его ставят жертвенник, на который возлагаются дары Богам.

Как и для чего шаман путешествует по мирам?

Для того, чтобы войти в экстатическое состояние и начать камлать, шаман использует ритуальную одежду, бубен, поскольку речь идет о северных шаманах (в теплых краях шаман использует барабаны), ритуальные предметы и сам ритуал.

Шаман для своего племени и жрец, и целитель, и оракул. Именно он встречается с Богами и передает приношения. Он ищет душу больного, заблудившуюся вдали от тела, провожает душу умершего к новому пристанищу. Он предсказывает погоду и судьбу. Да и страсть к новым знаниям ему не чужда.

Шаманизм опирается в первую очередь на индивидуальный опыт, который почти не накапливается в виде книг и канонов. Письменных памятников, таких, например, как Веды, Тора и Библия, в шаманизме нет. Да и зачем таким тонко чувствующим людям книги? Ведь все знания есть в информационном поле Земли. Я думаю, они с успехом этим пользуются. ■

«Шаманизм существует более 20 тысяч лет, это одна из древнейших религий человечества... Шаманизм представляет собой сложное явление, и его часто ошибочно приравнивают к магии, волшебству и колдовству». (Из энциклопедии «Религии мира»)

БЕСЕДА С ШАМАНОМ

С шаманом Эльвием Олардом Диксоном, известным исследователем и автором книг, посвященных культуре, истории, традициям шаманизма и преподавателем и исполнительницей северного танца Шончалай Ховенмей разговаривала ведущая философских бесед Медитативного центра «Храм Человека» Рада

Рада: Эльвиль, что такое шаманизм, почему в настоящее время он вызывает такой интерес?

Эльвиль: Шаманизм — это самая древняя религия человечества. Основной пласт шаманизма связан с религиозной системой, в которой шаман действовал как посредник между духами и людьми. Шаман всегда выполнял роль служителя культа: обслуживал святые места, давал имя ребенку, лечил болезни через вхождение в транс, через камлание. Сама функция шамана была в первую очередь ритуальной. Например, родился странный теленок, нужно было понять, почему он такой родился, может быть его нужно принести в жертву духам.

А сейчас все не так, особенно в городе. Если поехать в Сибирь, то там еще можно встретить и обслуживание святых мест, и камлание в честь рода, чтобы род процветал, чтобы много было скота. Но если посмотреть на шаманизм, который существует в Москве, например, в Берлине или в Нью-Йорке, то это будет совсем другой шаманизм. Это форма, адаптированная к запросам обычного западного человека. Шаманизм сейчас очень сильно модифицировался.

Рада: С чем же это связано?

Эльвиль: Дело в том, что раньше запросы у людей были другие. Возникли вопросы, которые сейчас вообще не имеют места. Изначально шаманизм существовал не для того чтобы чего-то конкретного достичь, а ради шаманизма как такового, как и современное христианство. Сейчас такой подход: «Я буду выполнять такую-то практику и эта практика должна мне что-то дать». В шаманизме изначально такого не было. Существовало выполнение практики ради самой практики, а не ради достижения какого-то конкретного результата. Вот в этом и есть самое главное отличие современного шаманизма городского типа от настоящего шаманизма, который существует до сих пор в той же Тыве. Люди приходят ко мне учиться, чего-то ищут, а шаманами из них практически никто не становится. У меня за все время было около 170 учеников, шаманом из них мало кто стал, человека три.

Шаманизм стал модным в 1993 году, когда вышли книги Карлоса Кастанеды. Потом появилась книга Майкла Харнера «Путь шамана». Возник интерес к шаманской культуре, но западного образца, городского склада. Харнер представил

именно городскую модель шаманизма. На эту модель и был спрос. На фоне этих книг поднялся интерес к народам Сибири, крайнего Севера и вообще к азиатским народам, к их традиционной культуре. Но практика показала, что это разные шаманы, с совершенно отличными взглядами, и между ними мало общего.

Рада: Так что же такое городской шаманизм?

Эльвиль: По большому счету — это самодеятельность. В шаманизме два пути, два совершенно разных направления. Есть путь, когда шамана избирают духи, а есть, когда человек этих духов избирает сам в результате какого-то умозаключения. Человек покупает книги и становится городским шаманом. При этом ему вообще ничего не нужно, в том числе и посвящения. Это очень странное явление. Городской шаман существует сам по себе, для него нет авторитетов. Много нелепостей создается городским шаманством. Такое происходит не только в Москве, но и в Новосибирске, и в Красноярске, то есть, в «русских» регионах, где люди не знакомы с традициями, не уважают посвященных. Они руководствуются правилом: что хочу, то и леплю. Как им кажется, так они и делают.

Шончалай: Ладно бы они называли себя шаманами и следовали идеям шаманизма, но ведь они все в одну кучу стребают: и буддизм, и христианство, и еще что-то, пользуясь тем,



что удобно в данный момент. Часто, в поле зрения СМИ попадают именно такие псевдошаманы, по ним складывается мнение обо всех. А шаманом надо родиться.

Радда: Эльвиль, расскажи немного о себе.

Эльвиль: У меня долгая история. Я получил посвящение, и шаманская болезнь у меня была. Врачи поставили предварительный диагноз — малярия. Я был в бреду, потом пришли духи, и малярия прошла за один день. После этого я больше никогда к врачам не обращался. Потом поехал на Север с шаманом Кочапом Тыкентьевым и какое-то время жил там, получил приобщение к миру духов. Создал в Москве Общество исследователей протокультуры «Мезосознание?». Прошел обряд посвящения в шаманы и передачи духов от тувинского шамана Николая Мунзуковича

Ооржака. Потом, вместе с ненецким шаманом и мастером арктических боевых искусств в стиле хохорэй мин Иваном Кылаловичем Ядне организовал Объединение шаманских кланов Ворона и Малого Лебеда «Хохорэй-Кутх». По рекомендации верховного шамана и пожизненного президента всех тувинских шаманов Монгуша Бораховича Кенин-Лопсана стал членом первой в России Организации шаманов «Дунгур» (Республика Тыва, г. Кызыл). Вообще-то, шаманом я быть не хотел, меня духи выбрали. Тот, кто понимает, не стремится стать шаманом, потому что ничего хорошего в этом нет. Очень трудно быть шаманом в традиции, потому что иногда есть очень хочется, а работать в другой области шаман часто не может. Он должен своим шаманством зарабатывать себе на жизнь. Кроме того, есть масса всяких табу, запретов, которые он обязан соблюдать, иначе к нему вернется его бо-

лезнь, которую он когда-то пережил. Если будет нарушение правил, шаман заболевает и очень быстро умрет. Кто же этого захочет? Иногда случается и такое, что человек всю свою жизнь был мужчиной, а духи пришли и сказали, что ему надо быть женщиной. И ничего с этим не поделаешь: либо умри, либо выполни. Это очень большая ответственность.

Радда: Шаманы большие индивидуалисты и они не склонны к объединению, насколько я знаю. Почему это происходит?

Эльвиль: Правильно, объединение шаманов — это нонсенс. Раньше шаман охранял свою территорию: вот моя деревня, мое место сюда не суйся, иначе будет плохо. Охранял, в том числе и от других шаманов. Но это было давно, еще до СССР. Сейчас время такое, что шаману одному очень трудно выжить. Поэтому

шаманы и стали объединяться. Шаманизм — официально зарегистрированная религия. Он стал традиционной религией республики Тыва, а значит, и России тоже, потому что Тыва — это часть России. Шаманы получают пенсию по достижении определенного возраста. Существует совершенно официальный шаманский профсоюз. Объединение шаманов — это политическая и экономическая необходимость. В Тыве много таких шаманских организаций создано за последнее время, только в Кызыле их пять. Один «Дунгур» объединяет человек 600. Это веяние времени, во всем мире происходит объединение шаманов. В Америке, например, есть Церковь коренных народов, которая объединяет огромное количество шаманистов. Для малых народов это просто способ выживания. Ведь носителей шаманской традиции осталось не много. Они встречаются на конференциях, выступают от лица своего народа, от своего клана, отстаивают интересы обычных людей. В прошлом году такая конференция по шаманизму проходила в Китае. Подобные мероприятия есть и в Монголии, и в США, и в Финляндии, и в Венгрии. Нередко, внутри шаманских обществ происходит раскол, разлад, отдельные члены друг с другом не ладят. Но, тем не менее, сейчас шаманизм стал интернациональным и в настоящее время возрождается. Чукотский шаманизм, тувинский или африканский — это разные вещи, они похожи в своем корне, в основании, но противоречат друг другу на периферии. Одним, например, можно пить водку, а другим нельзя. Одни шаманы водкой духов кормят, а другие нет. Бурят с тувинцем никогда ничего общего не найдет, у них разная космогония. У одних страна мертвых в одной стороне, а у других — в другой, и, соответственно, камлания различны. Ведь шаманизм, прежде всего, имеет риту-

альную форму, обрядовость. У каждого народа есть свой собственный взгляд на то, как этот обряд должен выглядеть и на то, как шаман отправляет душу умершего человека в загробный мир. Каждый народ, и, более того, каждый род этого народа, делает это по-разному. Но в настоящее время, есть тенденция к объединению. Вот в этом году был проведен очень интересный обряд: бурятский шаман посвящал удзгейца. У удзгейцев не осталось того, кто мог бы дать такое посвящение. Тогда призвали бурятского шамана, и он проводил обряд. Меня также приглашали проводить обряд посвящения для ненецкого шамана. Да, это единичные случаи, но тенденции такая есть. Я думаю, что если объединение шаманских традиций и произойдет, то никак не раньше, чем через 30 лет.

Шончалай: В связи с этим могу сказать, что когда это случится, то многие особенности, присущие какому-то конкретному роду, сгладятся. У одного рода такой обряд захоронения, у другого рода — другой. Все станет более или менее однородным.

Эльвиль: Но, пока живы носители традиции, пока не уйдут в мир иной последние представители тех, кто знает, как оно на самом деле было, например, бабушка Анбус, традиции останутся. Анбус Чаптыкова — известная в прошлом шаманка, ей сейчас 87 лет, старейшина рода Ах Хасха — Белая Кость. Она приезжает с костылями на собрания рода и смотрит,

как все проходит. До тех пор пока эти оплоты старой жизни есть, ничего не изменится. Потом, когда их не станет, начнется брожение, которое может продлиться несколько десятилетий, а потом это уже выльется во что-то. Сейчас тувинский шаманизм существует в единой форме только благодаря Кенин-Лопсану. В Сибири и шаманизма не было бы, если бы он не организовал Первый съезд шаманов, не собрал бы в Тыве оставшихся стариков шаманов, не учредил бы общество «Дунгур» (Бубен), которое стало первым официальным обществом шаманов в России. Благодаря этому человеку шаманы поднялись, и профсоюз шаманский образовался. А потом и другие народности поднялись. Возникли объединения шаманов в Бурятии, в Хакасии, на Алтае, в Якутии, но самым первым это сделал Монгуш Борахович Кенин-Лопсан. Он всех слотил, учредил одно общество, потом другие, которые возникли уже после «Дунгура». Он написал настоящую Библию



шаманизма. Кенин-Лопсан вообще очень известный человек, он признан «Живым сокровищем шаманизма». Этот титул был присвоен ему в Калифорнии профессором Майклом Харнером, основателем Центра шаманских исследований. В мире только три человека носят этот титул, и один из них уже умер. Кенин-Лопсан является доктором исторических наук, профессором, членом Академии наук в Нью-Йорке. Это очень образованный, культурный человек. В СССР он занимался этнографией, его тогда притесняли, его книги не издавались. Сейчас он старый человек и что будет после него, я не знаю. Скорее всего, будет развал. Он уже сейчас начинается. Это то, что касается традиционного шаманизма. Рада. Теперь такой вопрос. Существуют ли моральные заповеди у шама-

нов? Что шаман не преступает ни при каких условиях?

Эльвиль: Это очень сложный вопрос. Здесь все очень индивидуально и зависит от того, какие духи дали ему посвящение. У каждого шаманского клана есть свои моральные законы, иногда радикально противоположные. Например, шаманы ирка-ляуль, которые по воле духов перевоплотились из мужчин в женщин. Это очень серьезная категория шаманов. Такие шаманы пользуются уважением. Напротив, когда человек выбирает трансвестизм самостоятельно, то становится изгоем в обществе и спит вместе с собаками. Существуют «36 НЕ шамана», которым шаманы пытаются следовать, но это уже чисто клановые устои. У кого-то одни правила, у другого — другие.

Именно поэтому и существует так много разных объединений шаманов, которые во многом противоречат друг другу и по жизни, и по характеру. Например, шаман Николай Ооржак не пьет спиртного, а есть шаманы, которые очень много пьют и не считают это не правильным. Есть шаманы, употребляющие наркотики, есть те, кто ими не пользуется принципиально. Как я уже говорил, все зависит от того, какие духи, дали шаману посвящение. Есть духи Воды, есть Солнца. Например, если посвящение получено от духов Солнца то значит, шаман болен оспой. При этом формируется некоторое предопределение, солнечное в данном случае. Шаман может лечить только те болезни, духи которых участвовали в его посвящении. Чтобы от духов была мощь, шаману нельзя делать ка-



кие-то пять, предположим, дел или есть определенные продукты. А у рядом стоящего шамана будет все по-другому. Вот был такой известнейший в прошлом шаман племени сиу по имени Неистовая Лошадь, один из лидеров восстания сиу. Он считался непобедимым, его не брали пули и стрелы. Неистовая Лошадь получил предсказание, что будет сильным до тех пор, пока при приготовлении его пищи не будут использоваться металлические предметы: ложки, котелки. Но он взял себе третью жену, и молодая женщина приготовила ему пищу железными орудиями. В первой же схватке между сиу и американцами шамана убили. У каждого шамана есть свое табу, даже относительно пищи.

Радда: Давайте поговорим о правилах, по которым вы живете.

Эльвиль: Я алкоголь не употребляю. Как стал шаманом, так и не употребляю. Он мне мешает.

Радда: А какие болезни вы лечите? В каких случаях беретесь помочь, а в каких нет?

Эльвиль: Если человек действительно хочет лечиться, я за него берусь. Большинство людей, которые приходят, лечиться не хотят. Они любят говорить о своей болезни, это делает их исключительными, они даже собираются по интересам и обсуждают свои болячки. А если человек действительно хочет что-то изменить в своей жизни, то за такого стоит браться. И все опять-таки, зависит от характера его болезни и его желания. Шаман, на самом деле, никого не лечит, а дает силу для того, чтобы человек вылез из болезни. А выздоровеет он или нет, зависит от самого человека. Вот я алкоголиков никогда лечить не буду. Потому что алкоголизм такая вещь, которую человек сам выбира-



ет. Он идет к этому сознательно, ну и пусть идет — это его путь. А вот наркоманию я лечу и успешно. У каждого шамана свои представления о том, какие растения использовать, а какие вещества не использовать вовсе. Даже окуривание один шаман производит можжевельником, другой — чабрецом, третий — полынью.

Радда: К какой традиции вы принадлежите, от кого приняли посвящение?

Эльвиль: Со мной все сложно. Моя мать родилась в одном из поселков близ священной реки Молога там, где по преданию находятся Врата Парая. Отец родом из Дикого Поля,

из приказах степей. В моем роду были марийцы, татары, одна из бабок — карелка, сестра — киргизка, жена — хакасская тувинка. Приобщался к духам я у шамана, который был коряк керекского происхождения. Посвящение, или обряд передачи духов я проходил у тувинских шаманов. Иван Ядне, мой побратим, ненецкий шаман. Поэтому в своих книгах я представляю синтез шаманских традиций. Я считаю, что такой подход сейчас и нужен, потому что рано или поздно шаманизм все же придет к согласию, к формированию единой фи-

древний протопласт, когда шаманизм был однороден на всей территории Земного шара. Это потом одни народы пошли на север, другие на юг. Древняя модель начала расслаиваться, впитывая те или иные условия жизни.

Шончалай: В дополнение хочу сказать, что ценность книг Эльвиля в том, что ему удалось объединить разрозненные знания, которыми веками владели шаманы различных традиций. Эта система очень близка всем шаманам вне зависимости от

Эльвиль: Индивидуально обучаю шаманским техникам. Без реклады. Кому это действительно нужно, тот найдет. Проводится работа в Обществе исследователей протокультуры «Мезосознание?», которое занимается вопросами шаманизма и традиционных религий Крайнего Севера, Сибири и Дальнего Востока. Совершаются экспедиции, производится запись фольклора. В прошлом году во время летней экспедиции по Хакасии и Тыве было собрано около 100 неизвестных шаманских текстов. Это сказания

о древних шаманах, о святых сакральных местах, о духах. Есть также Театр шаманских мистерий «Камлат-кам», издается журнал. Сейчас мы с Шончалай готовим новый проект: школа северного танца и психодинамики «Танцующий Кутх». Танец — это основа, на которую будут накладываться элементы шаманского содержания. В ансамбле «Камлат-кам» мы занимаемся



лософии, выявлению общего, будь то у тувинцев, у чукчей, у африканцев.

Чем-то похожим занимался известный исследователь Мирча Элиаде, написавший книгу «Шаманизм, архаические техники экстаза». В каком-то смысле я продолжаю его работу по синтезу шаманских традиций. В ходе исследований выявился

национальности. На нее легко ложатся местные взгляды, национальные и родовые знания. Я думаю, что у Эльвиля уникальная подача материала, объединяющая различные традиции.

Радда: А чем вы занимаетесь в настоящее время?

постановкой шаманских мистерий. Это реконструкция мистерий XVIII — XIX вв. Естественно, они короче, потому, что реально мистерии проводились в течение всей ночи, а то и нескольких дней. Но сейчас, к большому сожалению, это направление не востребовано. В мистериях применяется много уникальных му-

зыкальных инструментов, например чатхан. Чатхан — это 1,5-метровый ящик со струнами, имеющий очень красивый звук. Хороший чатхан стоит у мастера около 1000 долларов. Также применяются хомусы, м о р и н х у у р, бубны, топшуур, ксилофонная установка, поющий лук. Когда-то мы ставили и шаманские трюки, например, отрезание языка, протыкание тела стрелами. Сейчас мы планируем сделать мистерию «Хаджа-Хан — легенда о великом фаллосе», на основе сакрального фольклора тувинцев, хакасов, кетов и других народов Сибири.



кое плохо, учился на ошибках других. В наше время восприятие сказки утеряно. Только дети способны буквально чувствовать сказку, для них все персонажи живые. В городе дети рано «взрослеют» и пере-

тия малых народов России. Современный человек, особенно горожанин, оторванный от природы, утратил связь с миром живой природы, он гонится за материальной выгодой и не верит в духов и заклина-

Шончалай: Мистерии были для древних людей единственным способом получения информации о древней истории и культуре своего народа. Из мистерии люди узнавали о мире и его законах. Мистерия воспринималась чувствами, оседала где-то внутри. Каждый слушатель в глубине своего сознания участвовал в действии, экстатически перевоплощаясь то в богатыря, то в шамана, то в духа. Происходила передача лучших навыков и лучших традиций. Это было кино и книга одновременно — источник информации, передача культурных и морально-этических законов. Человек узнавал, что такое хорошо и что та-

стают жить в сказке.

Эльвиль: Цикл мистерий начинается с весеннего равноденствия. Мистерии — это прикосновение к Духу, прикосновение к самому важному в шаманизме, к тайне бытия. Зрители могут стать участниками, а участники — зрителями. Все вовлечены в этот процесс: здесь и конкурсы, и соревнования, и сватовство. Происходит приобщение к миру духов, к сакральным представлениям. Мистерии устраиваются для того, чтобы следующий год был хорошим, чтобы было здоровье, посетила удача. Мистерии — это важнейшая часть древней культуры, а сейчас — необходимое условие для самоопределения и разви-

ния. Однако они существуют, стоит только захотеть, и можно почувствовать, что все вокруг живое. Деревья и реки, дороги и дома, все имеют свой характер, свою индивидуальность. Можно пообщаться с духом леса и озера. Только не надо думать, что сознание горной реки и горы сходны с сознанием человека. Это другой мир. Он живет и развивается по своим законам, а когда человек грубо вмешивается в эту жизнь, не прислушиваясь к тому, что говорят духи природы, он наносит непоправимый вред всему живому организму Земли. Шаманизм, как никакая другая из религий, обращает человека к живой Природе, к пониманию того, как мы все■



Мы предлагаем читателям новую рубрику. Авторы ее – это люди, пережившие НЕЧТО! Встречу с прекрасным тонким миром Гармонии и Чистоты! Есть Место на планете Земля, где такое случается! И они, счастливые, там живут. Слушают, открывают в себе **нежное – новое – хрупкое**. Это называется именно так!!!

ЛЯО. ЛяУшка

Жила-была Волшебница на одной маленькой планете и решила она Мир посмотреть. Обратилась она к Богу. Благословил он ее на Большое Путешествие и отправилась она к другим планетам. И приЗЕМЛилась..., живет..., ходит..., дышит..., пишет... легенды. О Веселом Китайце Дары Приносящем и не только...

ВЕСЕЛЫЙ КИТАЕЦ ДАРЫ ПРИНОСЯЩИЙ

жил **Всегда**, проявившись однажды из **Пустоты**, возникнув из **Хаоса** на заре **Мироздания**.

И путешествует он легко и свободно по всей Вселенной: Звездам и Созвездиям, Мирам и Континентам.

Как появляется Веселый Китаец?

Внезапно и неожиданно!

Легко и стремительно!

Налетает, как ураган, как внезапный порыв ветра. Подкрадывается, как легкий, нежный, майский ветерок, с сочным запахом цветущей черемухи.

Зачем появляется Веселый Китаец?

Чтобы облегчить жизнь людей, легко и радостно рассказывая свои легенды, напевая молитвы, к стихиям природы обращенные.

ЛЕГЕНДА ПЕРВАЯ.

ВЕСЕЛЫЙ КИТАЕЦ ДАРЫ ПРИНОСЯЩИЙ
Давно это было...

Китаец жил в стране полуденного солнца: тихо и печально нес свой крест, день за днем сокращая свой жизненный круг. Дни его проходили в заботе и труде, а вечные лишения и тяготы сделали его больным и тоскливым. Ничто не радовало его, не вселяло надежду на

иную жизнь. Решил он уйти из своего дома, в поисках лучшего. Взял он свою холщовую котомку, положил туда горсть риса и отправился в путь.

Долго шел, устал...

Устроился Китаец под большим деревом, солнышко греет, птички весело щебечут... Хорошо! Почувствовал он себя Счастливым Человеком и крепко заснул.

Просыпается — нет котомки! А на ее месте лежит парчовый мешок, расшитый золотыми нитями, и в нем всякая одежда богатая и даже сапожки есть.

Подумал Китаец, что судьба ему улыбнулась, нарядился в богатые одежды и отправился дальше в путь. Весело ему стало, идет песни поет. Солнышко всходит, город показался впереди, башнями сверкает, к себе манит.

В том городе умер император — правитель династии. Много жен и наложниц имел он, но был при этом бездетным — прогневались на него Боги. Обратились мудрецы и старейшины города к оракулу.

Сказал им оракул: настоящий император появится на восходе солнца, в сверкающих одеждах. Будет править мудро и толково, преумножая богатства государства.

Входит в Город Китаец, и народ падает ниц: «Да здравствует наш Император!» И опять поверил судьбе Китаец, весело улыбнулся. И вошел в императорский дворец.

Долго правил он в том государстве. Мудро и Веселого Китайца любили все от мала до велика, и для жителей того государства наступил Золотой Век: Справедливость, Добро и Любовь процветали. Не было нищих, больных, обездоленных. Народ прозвал своего императора: Веселый Китаец Дары Приносящий.

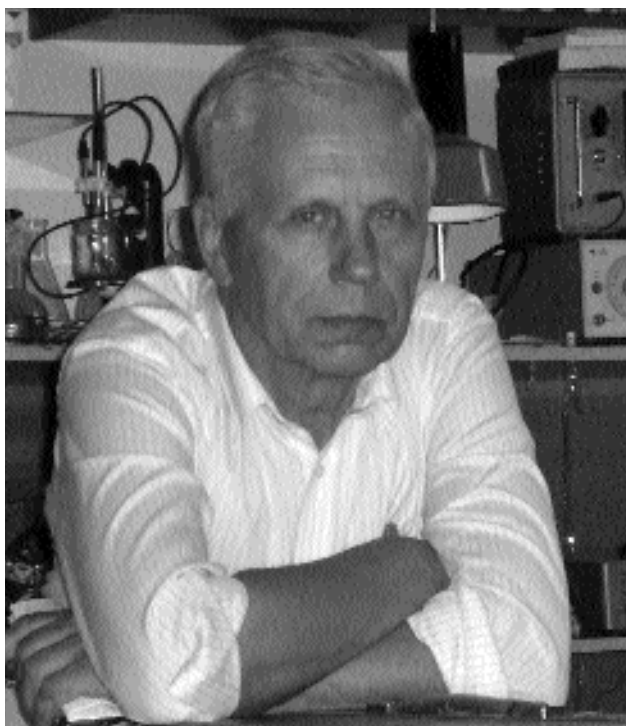
Однажды Великая Печаль настигла императора. Пошел он из города без свиты, один, к тому дереву, под которым спал давным-давно, когда был нищим и печальным. Уснул он. А когда проснулся — увидел, что нет на нем роскошных одежд и расшитых золотом сапожек, а лежит только парчевый мешок, а в нем старая его одежда. Удивился Китаец, вздохнул облегченно: «Ну и долго же я спал!»

Весело рассмеялся, и потопали его босые ноги по дороге.

Так и бродит по Земле с тех давних пор Веселый Китаец, Дары Приносящий.



Человека всегда интересовало кто он, что с ним происходит и что его ждёт. И давно в поисках ответов на эти вопросы он обратил внимание на сновидения. Взгляды мистиков и магов, практиковавших осознанное сновидение, в последние десятилетия дополнились взглядами ученых, которые изучают импульсы головного мозга и скорость движения глазных яблок во время сна. Каждый из интересующихся сновидением описывает личный опыт и его интерпретации в системе своих мировоззренческих символов. И большинству авторов веришь, соотнося их опыт со своим, вот только единое знание не выкристаллизовывается. Хотя некоторые выводы совпадают: сновидение - это особое состояние сознания (мозговой деятельности), которое помогает человеку решить те проблемы, которые он не успел или не смог решить днём. Человеку не только даётся дополнительное время для решения этих задач, но и другое восприятие, и другие, как бы усиленные, возможности. То, что удастся сделать во сне удивительным и необъяснимым образом начинает менять нашу реальность. И многие также сходятся на том, что сны, которые снятся под утро, то есть уже отдохнувшему человеку, часто помогают ответить на какие-то глубинные вопросы и иногда бывают вещими. Мы предлагаем вам два взгляда на сновидение. Может быть, кто-нибудь сможет осуществить синтез?



Исаков В.Т

Исаков Виктор Трофимович, научный сотрудник Федерального Научного Центра традиционных методов диагностики и лечения Минсоцздрава РФ. С конца семидесятых годов и по сегодняшний день занимается проблемой человеческого сознания, исследует феномены человеческой психики. Считает, что ему удалось раскрыть практически все известные на сегодня тайны человеческого сознания.

О ЧЕМ ВЕЩАЮТ СНЫ

СНЫ И СНОВИДЕНИЯ

В вопросах механизма сна, и особенно сновидений, все еще остается много неясного и даже загадочного. В первую очередь, не совсем ясны необходимость и смысл информационного содержания сновидений, несмотря на то, что по этому вопросу имеется множество гипотез, толкований, наблюдений. Хорошо известно многообразие форм сновидений в зависимости от типа людей, характера их деятельности, их состояния. Но почему одним снятся сны, другим нет, как связаны сновидения с деятельностью человека, несут ли они смысловую нагрузку, что такое «вещие сны» и существуют ли они? На эти и многие другие вопросы пока еще нет ответа, по крайней мере, окончательного.

Особо остро стоит вопрос о так называемых прекогнитивных сновидениях (лат. *Cognitio* = познание)

или, по распространенной терминологии, «вещих снах». Суть их заключается в том, что информационное содержание этих сновидений носит предсказательный, прогностический характер, в них как бы предсказывается будущее событие, которое должно совершиться в ближайшем времени. При этом факт достоверности этих предсказаний довольно высок, о чем свидетельствуют многочисленные публикации и примеры из повседневной жизни большого количества людей, в том числе и автора данной статьи. Приводить здесь эти фактические материалы не имеет особого смысла, поскольку они весьма многочисленны и практически всем известны.

Давайте посмотрим, из чего складывается обычная повседневная деятельность человека? Очевидно, что любой конкретный акт поведения можно разложить на непрерывную цепь элементарных задач, решение которых и обеспечивает необходимые условия нормального жизнеобеспечения. Сумма решений этих элементарных задач и составляет тот социальный стимул, который является основной движущей жизненной силой.

Итак, элементарный акт поведения — это решение простейшей задачи реакции организма на элементарное воздействие на него как внешней, так и внутренней среды. Известно, что каждому решению любой конкретной элементарной задачи должен предшествовать алгоритм, или программа. В человеческом организме эту операцию, естественно, выполняет мозг: принимает соответствующее решение и организует подготовку организма к его исполнению. Происходит так называемая психологическая и физиологическая подготовка организма к выполнению конкретного действия. Это может быть программа выполнения физического действия, например, встать и взять с полки книгу. В этом случае происходит напряжение в мышцах, усиливается приток крови к ним, повышается содержание биологически активных веществ в крови (например, адреналина), мозг активизирует свои соответствующие центры для контроля и управления движением тела. Весь организм, и, прежде всего мозг, мобилизован на реализацию программы выполняемой задачи. И эта мобилизация остается включенной на весь период действия.

Согласно И.П.Павлову, активация одних центров мозга вызывает торможение остальных, то есть в момент решения конкретной элементарной задачи остальная часть мозга находится практически в заторможенном состоянии. Очевидно, что освободить организм и мозг от этого мобилизованного состояния можно только путем исполнения поставленной задачи

и посылки в мозг сигналов об окончании исполнения. В этом случае организм освобождается от психологического и физиологического напряжения, а в мозгу активируются заторможенные центры. Организм, в том числе и мозг, будет готов к выполнению следующей элементарной задачи. И этот процесс повторяется бесчисленное число раз, в сумме создавая эффект, который и принято называть нормальным здоровым процессом жизнедеятельности.

Описанная процедура исполнения элементарных задач является естественной, нормальной. Но представим себе ситуацию, когда организм подготовлен к исполнению элементарной программы, но акт ее исполнения по тем или иным причинам не выполнен. В этом случае мозг не получит сигналов об окончании процедуры исполнения его программы, то есть программа мозга будет нереализованной. Значит, центры мозга, которые были заняты решением данной задачи, остались активированными, напряженность организма не снята, выделенные биологически активные вещества не нейтрализованы. Но в это время организму необходимо решать очередные задачи. Возникает ситуация, сходная со стрессовой. И хотя значимость и напряженность элементарной задачи может оказаться мало значимой и даже за гранью чувствительности организма, тем не менее, организм оказался в несвойственном ему состоянии. Это состояние организма автор условно назвал «микрострессовое состояние» («микростресс»), а ситуацию — «состоянием нереализованной программы».

В силу своей малой значимости один микростресс особого вреда организму не принесет. Но по закону малых чисел сумма таких микрострессов может превысить порог чувствительности организма, и тогда соответствующая реакция на стресс неминуема. Тем более что в течение, например, рабочего дня, в процессе выполнения какой-то определенной работы, человек может накопить какое угодно количество микрострессов от нереализованных программ. И зависеть это будет, в основном, от характера выполняемой им работы и от отношения его к этой работе.

Микрострессовое состояние, хотя и является естественным состоянием, все же находится на грани патологии. И потому организм в силу своей универсальной приспособленности к окружающей среде должен вырабатывать некоторый защитный механизм, способный компенсировать нереализованные программы и тем самым снимать накапливаемую в организме в течение дня напряженность от

микрострессов. Автор считает, что таким защитным механизмом является сновидение. Суть этой идеи заключается в следующем.

Допустим, что в определенный момент количество нереализованных программ и, соответственно, микрострессов достигает некоторого предельного уровня, когда компенсаторные системы организма не в состоянии скомпенсировать нереализованные психологические и физиологические нагрузки.

В этом случае мозг оказывается перегруженным, его работоспособность резко снижается, наступает усталость. Мозг необходимо освободить от нереализованных программ, накопившихся за день. Для этих целей природа и создала систему сновидения. У человека появляется усталость, его клонит ко сну.

И освобождение мозга от нереализованных программ происходит именно во время сновидения. Мозг как бы проигрывает задачи, которые не удалось реализовать днем. Но теперь эта процедура совершается во сне, при выключенном сознании, и по

этому событие выглядит иначе, поскольку реальная обстановка отсутствует, осталась лишь абстрактная нереализованная программа. Проигрываемые по этой программе события по своему содержанию

и по форме не похожи на реальные, они похожи по сути, но не по форме. Поэтому такое сновидение и выглядит необычно, фантастично, нереально.

Кроме того, реализация одной программы во сне может объединяться с другой или с несколькими, и тогда вообще невозможно будет понять смысл увиденного. Если сюда добавить сновидения, одновременно вызванные случайными внешними и внутренними раздражителями (звук, свет, тепло, холод, болезнь и пр.), то совершенно очевидно, что искать в этом случае какие-либо связи и аналогии с реальными событиями нет никакого смысла. Смысл этих разгрузочных сновидений только в одном — освободить мозг от накопившихся за день нереализованных программ, сделать его чистым и готовым к решению новых задач следующего дня.

При этом следует отметить, что сон вообще и сновидения в частности принципиально два различных состояния организма. Можно сказать, что сон необходим организму для физического отдыха, когда в организме происходят разгрузочные и восстановительные физиологические процессы. Сновидения от-

ветственны за восстановление психологического равновесия в организме. Наблюдения показывают, что сон при физической усталости имеет резко сниженное число сновидений по сравнению со сном при умственной нагрузке. Это доказывает, что сновидения необходимы при перегрузке мозга, а при физической усталости организму требуется крепкий здоровый сон.

Проводя многочисленные наблюдения за характером сновидений и снов, мне удалось выявить интересную закономерность. Выяснилось, что людям, увлеченным своей основной работой, которые характеризуют ее как «любимую работу», меньше снятся сновидения, а иногда и почти не снятся. К этой категории относятся в основном деятели искусств — артисты, художники, писатели и все те, для кого их профессиональная занятость является истинной целью жизни. У них же была замечена и другая любопытная особенность. Этим людям чаще других снятся «вещие сны», и они меньше подвержены таким увлечениям, как «хобби». Анализируя эти замеченные особенности, я пришел к выводу,

что, во-первых, они имеют социальный характер, во-вторых, — прямое и непосредственное отношение к проблеме сновидений.

Всем хорошо известно, что отношение человека к выполняемой им

работе целиком и полностью зависит от интереса, который она представляет для этого человека. Если характер работы соответствует его целям и интересам, если в ней он реализует свои изначальные природные способности и интересы, тогда все элементарные задачи, возникающие при выполнении работы, реализуются легко, оптимально и без микрострессовых последствий. Сама работа выполняется при положительных эмоциях. В этом случае мозг работает в оптимальном режиме, с полной психологической нагрузкой. А поскольку элементарные задачи реализуются оптимально в процессе самой работы, то и потребность их компенсационной разгрузки в сновидениях резко уменьшается. Этим и объясняется снижение числа сновидений у таких людей. Физическая нагрузка у них может быть значительной, поэтому сон требуется соответствующий. Что, собственно, и наблюдается в таких случаях. Если такому человеку задать вопрос, имеется ли у него «хобби», то, как правило, ответ всегда одинаков: «для меня хобби — это моя работа».

Ну а если основная работа не совпадает с интере-

Не следует перегружать голову излишними заботами, нереализуемыми мечтаниями и прочими подобными вещами

сами и увлеченностью человека? В этом случае ситуация резко меняется. Возникает некоторый диссонанс изначальных природных возможностей мозга с характером элементарных задач. Задачи решаются не оптимально, часто компромиссно, возникает постоянная неудовлетворенность исполняемой работой. Человек помимо своей воли оказывается в ситуации хронических микрострессов. В совокупности это часто приводит к хроническому стрессовому состоянию, последствия которого могут быть не предсказуемы. Мозг перегружается нереализованными задачами, и для их компенсации требуется усиленная работа разгрузочных сновидений. Количество сновидений и длительность сна возрастают. Если в такой ситуации по тем или иным причинам нормальное течение сна нарушается (например, бессонница), полная психологическая разгрузка мозга может не наступить, его работоспособность падает. Профессионализм и мастерство мало помогают в этом случае, так как даже самые высокие образованность и профессиональ-

ное мастерство не могут изменить заложенные природой способности и увлеченность выполнением определенного вида деятель-

ности. Чтобы, хотя бы частично, удовлетворить эту дремлющую, почти неосознаваемую потребность внутреннего интереса, природа и подарила человеку непонятное, можно сказать, загадочное явление под названием «хобби»: искусственную отдушину для хронически неудовлетворенного мозга.

Не следует, однако, считать, что микрострессовые ситуации возникают только при исполнении «нелюбимой» работы. От нее возникают только хронические микрострессы и хронические стрессовые состояния. А обычные микрострессы могут возникать практически на каждом шагу при нашей обычной повседневной деятельности. Например, вы решили позвонить по телефону, но в этот момент вас отвлекли и звонок не состоялся. Кроме того, нас постоянно сопровождает масса различных нереализованных фантазий, желаний, впечатлений. Вы случайно встретили интересного человека и хотели бы с ним познакомиться, заинтересовались красивой вещью, и вам захотелось бы ее приобрести, увидели яркую туристическую рекламу и размышляли о дальнем путешествии и так далее. На каждое такое конкретное жела-

ние мозг вырабатывает программу его реализации. И если это желание не будет тотчас реализовано, мозг не сможет освободиться от этой программы. Задача осталась нереализованной, почва для микростресса подготовлена. Дальше все зависит от характера этой задачи. Чем выше ее значимость и чем выше эмоциональное напряжение, тем выше вероятность микростресса.

Ведь не зря одна из заповедей учения йоги звучит как «непривязанность». Это значит, что не следует излишне привязывать себя к несбыточным желаниям, вещам, связям. Не следует перегружать голову излишними заботами, нереализуемыми мечтаниями и прочими подобными вещами. В этом, как и во всей йоге вообще, просматривается глубокий смысл профилактики мышления, профилактики здравого образа жизни.

Основная масса повседневных текущих задач, как правило, мало значима и потому практически никаких последствий не имеет. Но все же, с целью

подстраховки, я рекомендовал бы стараться максимально возможно удовлетворять возникающие по-

...формирование сновидений в основном обусловлено необходимостью периодического освобождения мозга от накопившихся за день нереализованных программ...

требности, не откладывая их в долгий ящик нашего подсознания. Тем более что не каждому из нас дано умение заглядывать в этот ящик и наводить там порядок.

Возвращаясь к вопросу о социальной значимости сновидений, можно сказать, что изложенное отчетливо иллюстрирует наличие явной причинной связи между социальной профессиональной деятельностью человека и характером его сновидений. Социальное окружение и социальная деятельность человека формируют его психологическое содержание и, соответственно, содержание его сновидений. Микрострессовое и стрессовое состояние человека — производное его социального окружения, социальной значимости его деятельности и от обратной реакции самого человека на это окружение.

ВЕЩИЕ СНЫ

Но как интерпретировать наличие такого феноменального явления как «вещий» (прекогнитивный) сон в свете изложенного? В результате наблюдений и экспериментальных исследований было установле-

но, что такой сон действительно существует, но для его выявления и выяснения его понятийного смысла необходимы определенные условия и приемы.

Как было сказано выше, причинное формирование сновидений в основном обусловлено необходимостью периодического освобождения мозга от накопившихся за день нереализованных программ. Человеку на сон отведено в среднем 8 часов в сутки.

За это время необходимо привести организм в полный порядок для обеспечения возможности осуществлять свою деятельность в последующие 16 часов. Если же за эти 16 часов в мозгу накопится значительное количество нереализованных программ, то мозг может

не успеть проиграть их в своих ночных сновидениях за оставшиеся 8 часов. В этом случае говорить о каких-либо иных формах сновидений, тем более о «вещих снах», и речи быть не может. «Вещий сон» не так уж жизненно необходим, чтобы отводить для него драгоценное время разгрузочного сновидения и тем самым приносить в жертву собственное здоровье. Ведь основная задача сновидения — обеспечить разгрузку мозга.

В народе бытует мнение, что «вещие сны» чаще всего снятся под выходные дни, под праздники, ближе к утру. Эти замечания не лишены здравого смысла и полностью соответствуют рассматриваемой модели формирования сновидений. В указанные дни человек как бы освобождается от повседневных рутинных дел, его мозг не нагружен мыслями и заботами о предстоящей работе, расслаблен, уменьшается число нереализованных программ. Соответственно требуется меньше времени для их отработки в сновидениях. В такие дни нагрузка на мозг уменьшается, уменьшается и объем сновидений. Но поскольку общее время сна остается прежним, то у мозга как бы еще остается свободное время. Отметим, что это свободное время может возникнуть только ближе к концу общего сна, то есть ближе к утру. Возникает некоторая необычная ситуация: организм спит, расслаблен, отключен от внешних раздражителей, психологическая разгрузка досрочно завершена, а мозг находится все еще в активном состоянии. Но ведь это состояние полностью соответствует состоянию глубокой медитации. Разница лишь в том, что медитирующий человек заранее планирует решение каких-то проблем

в своей медитации, в то время как во сне такие задачи не ставятся. Но оказывается, эти задачи имеются, и находятся они в нашем подсознании.

Нас постоянно интересует наше ближайшее будущее, исход состояния здоровья, конечный результат планируемых и предпринимаемых мероприятий, встреч и так далее. Это задачи прогностического характера, и решение их обычными традиционными методами принципиально невозможно. На эти вопросы невозможно получить ответы обычным логически осознанным путем. Поэтому безответные вопросы и проблемы остаются в нашем подсознании как нереализованные программы. Освободиться от них в общем ряду разгрузочных сновидений невозможно.

«вещие сны» чаще всего снятся под выходные дни, под праздники, ближе к утру

Но в природе, оказывается, существует феномен, который позволяет получить решение этих прогностических задач. Это ясновидение, предсказание, преекognition, проскопия и т.п. Вот теперь мы можем смело добавить в этот перечень наш термин «вещие сны», и все станет на свои места. Дело в том, что отмеченное выше особое состояние разгруженного мозга действительно является разновидностью медитации. А медитация, как известно, — инструмент, с помощью которого наиболее эффективно проявляются феноменальные возможности нашего организма. Вот круг и замкнулся. Мы во сне, сознание выключено, мозг в медитации, прогностические нереализованные задачи в подсознании, мозг приступает к их решению, и мы, как бы неожиданно, начинаем получать ответы в виде «вещих снов». Именно в это оставшееся свободное время сна в нашем зашумленном подсознании пробуждаются задачи, решение которых невозможно было получить обычным путем.

«Вещие сны» сами по себе никогда не появляются. Их появление всегда связано с некоторыми нашими явными или неявными желаниями. И хотя их исполнение не является для нас жизненно необходимым, получение ответов на эти вопросы находится глубоко в нашем подсознании. «Вещий сон» и является именно тем инструментом, с помощью которого исполняются эти желания.

Казалось бы, человеку остается проснуться, и ответ на давно мучивший его вопрос получен. На самом деле проявление «вещего сна» довольно сложная процедура. Во-первых, необходимо обеспечить для него свободное место в потоке обычных сновидений. Во-вторых, этот сон весьма сложно, а часто и просто

невозможно, выделить из потока остальных, ничего не значащих сновидений. В-третьих, он появляется почти случайно, спонтанно, и поэтому нам неизвестно время его появления. В-четвертых, информация «вещего сна», как и всех остальных сновидений, представляет собой условную символику. Смысла этой символики мы практически не понимаем. Только в довольно редких случаях «вещие сны» некоторым людям снятся в виде реальных событий, и тогда их смысл сразу становится понятным. Автору за многие годы удалось наблюдать подобные случаи всего у нескольких человек, в том числе и у себя лично.

Над расшифровкой символики «вещих снов» трудится множество специалистов и просто любителей. Составлены и изданы многочисленные толкователи снов, сонники, книги. Но задача эта так и не решена, и ни один справочник по снам не отвечает ни на один из главных вопросов о «вещем сне»:

1. Когда и как проявляется «вещий сон»?
2. Как выделить его из общего потока сновидений?
3. Как понять смысл приснившегося «вещего сна»?

Автор сформулировал эти главные вопросы и сделал попытку ответить на них. И как оказалось, довольно успешно. На первый вопрос ответ был дан выше. Для ответа на второй вопрос (о выделении «вещего сна») могут служить два известных способа.

Во-первых, человек, практикующий наблюдения за своими сновидениями, довольно быстро и четко начинает просто чувствовать появление именно «вещего сна»

среди потока остальных сновидений. Во-вторых, «вещие сны» характеризуются некоторым набором общепринятых и наиболее часто используемых символов. Например, змея — к болезни, кошка — к слезам, покойник — к дождю, груши — к грусти и так далее. (Этот пример взят мной из собственного перечня символов). Но такое выделение условно и часто ошибочно, так как символы не имеют абсолютного смысла и каждый человек может иметь свое толкование в зависимости от эрудиции или от унаследованных им уже практикуемых кем-то символов. Еще в 1932г. И.П. Павлов установил, что характер сновидений зависит от «специальных типов» высшей нервной деятельности, свойственных людям и определяемых по преобладанию первой и второй сигнальных систем. Этим и объясня-

ются неудачи многочисленных сонников в попытках навязать наиболее достоверный, с их точки зрения, толкователь снов без учета специфики индивидуальной практики.

Автор предлагает свой метод выделения «вещего сна», условно названный методом «реперной метки». Заключается он в том, что путем самовнушения, или методом нейро-лингвистического программирования (НЛП) необходимо ввести в свое подсознание программу, по которой мозг сам отметит «реперной меткой» заданный вами «вещий сон». В качестве такой метки можно использовать, например, программу мгновенного просыпания, как только приснится «вещий сон». Автор сам использует эту методику, и уже на протяжении многих лет она работает безошибочно, без единого случая отказа или ложного срабатывания.

Для успешного выяснения смысла «вещего сна» каждому практикующему рекомендуется составить свой личный перечень наиболее употребляемых и лично им проверенных символов (личный сонник). В этот перечень должны быть включены прежде всего символы, уже употребляемые им самим либо его близкими родственниками. Для успешной практики достаточно иметь 20-30 символов, их следует заучить наизусть и стараться как можно чаще ими пользоваться. При этом ни в коем случае не надо пользоваться другими, даже «самыми пра-

«Вещие сны» сами по себе никогда не появляются. Их появление всегда связано с некоторыми нашими явными или неявными желаниями

вильными», справочными материалами. Иначе может произойти сбой программы в подсознании и наработанный эффект может быть утерян. Не следует также злоупотреблять излишне частым и необоснованным обращением к «вещим снам», ибо подсознание работает эффективно только тогда, когда задачи, решаемые им, серьезно мотивированы и обоснованы целесообразностью. Лучше пусть все идет, как идет.

В заключение отметим, что работа по наблюдению за сновидениями, в частности за «вещими снами», может принести еще множество неожиданных сюрпризов. Ведь исследования в этой области человеческого сознания и подсознания еще только начинаются и проводятся в основном энтузиастами, ■

СОЗНАНИЕ ВО СНЕ

Жизнь коротка. И от четверти до половины её мы проводим во сне. Большинство людей не осознает своих снов. Сон не осмыслен, и это приводит к потере многих возможностей нашей жизни.

«Сны — это сокровищница знаний и опыта, — пишет тибетский буддист Гартанг Тулку. — Однако их часто недооценивают как средство осознания действительности. В состоянии сна наше тело отдыхает, но мы видим, и слышим, и даже способны обучаться. Правильное использование состояния сна равносильно увеличению нашей жизни в два раза; вместо ста лет мы живём двести».

Перенос положительных эмоций в бодрствующее состояние — ещё одно преимущество осознанных сновидений. Некоторые думают: «Мне и так снятся интересные сны. Зачем мне ещё прилагать какие-то усилия?». Но традиционные мистические учения считают, что большая часть человечества пребывает во сне даже во время бодрствования. Когда Идриса Шаха — суфийского учителя — попросили назвать основное заблуждение человека, он сказал: «Это думать, что он живёт, в то время когда он заснул в преддверии жизни». Осознанные сновидения помогают понять слова Шаха. Если кто-то хоть раз, находясь во сне, понял, что он спит, то можно вообразить, что аналогичное осознание возможно и по отношению к нашей бодрствующей жизни. В Торе, например, сказано: «Наша реальная жизнь — это, по сути,

бодрствование во сне».

Мы, идя своей жизненной дорогой, почти

всегда подразумеваем, что бодрствуем. Сон, думаем мы, это бездействие; сейчас я действую — поэтому я бодрствую. Мы думаем, что не спим, но так же считают и лунатики, и люди, видящие неосознанные сны. Иногда некоторые переживают неожиданное прозрение насчёт состояния сна, в котором они

...традиционные мистические учения считают, что большая часть человечества пребывает во сне даже во время бодрствования...



Корс

Автор статьи по образованию химик, в душе (и не только) поэт, а по призванию — изучает жизнь во всех ее проявлениях.

обычно пребывают. В качестве примера можно привести опыт южноафриканского математика по фамилии Уайтмен: «После посещения концерта известного струнного квартета я лёг спать полный умиротворения и тихой радости. Последовавший сон с самого начала

был совершенно иррациональным.

Я плавно перемещался в пространстве, где на меня вдруг повеяло холо-

дом, что странным образом привлекло моё внимание. В этот момент сон стал осознанным. Потом неожиданно всё, что до сих пор было беспорядочным, мгновенно ушло, а впереди взорвалось неповторимо чёткое и реальное новое пространство, воспринимавшееся с неведомой доселе остротой и свободой — сама тем-

нота казалась ожившей. У меня возникла мысль, переросшая в непоколебимое убеждение, что до сих пор я ни разу не бывал в состоянии бодрствования». (1)

Предоставим слово женщине по имени Арна: «Об осознанных сновидениях у меня есть своя история. С раннего детства, сколько я себя помню (а воспоминания начинаются с рождения, есть даже память о внутриутробных снах), я не умела спать в обычном понимании этого слова. Дневное или ночное засыпание сопровождалось своеобразными ощущениями, которые сложно описать словами; менялись пропорции тела, начиналось движение с ускорением и прочее. Потом я попадала в большой зал с дверями, за каждой из которых находился конкретный сон. При этом я понимала, что нахожусь в переходном периоде и могу легко вернуться в бодрствование или продолжить путешествие в любой сон, который я хотела. Я могла до-сматривать продолжение сна, как следующие серии, на другой день или через неделю, месяцы... разглядывать разные детали, пересматривать сюжеты повторно (правда с небольшими изменениями), переходить из одного сна в другой, возвращаться — и всегда знала, что сплю. Удавалось моделировать развитие сна, вводить и убирать разные детали. Я это частично описала в небольшом рассказе о детских снах.

В детстве мне казалось, что это естественное состояние для всех и все люди вокруг видят сны так же. Я пыталась обсуждать эту тему и с подругами, и с взрослыми, но каждый раз натыкалась на стену непонимания. Тогда я так и не смогла найти понимающего меня человека, поэтому сознательно начала закрывать эту способность. Последний сон этого периода был примерно в пятнадцать лет.

Уже в зрелом возрасте, начав заниматься йогой, я наткнулась на литературу, повествующую об осознанных сновидениях, и снова начала возвращаться к тому восприятию сна, которое было в детстве. Сейчас мне пока не так легко, как прежде, осознать себя во сне, и теперь эти сны возникают спонтанно. Хочу рассказать об одном сне, который помог мне справиться с личными страхами в жизни.

Это был сон — преследование. За мной гнался мужчина с ножом. Я пыталась укрыться, но он меня настигал. Было желание срочно найти какое-то место, где можно было бы почувствовать себя в безопасности, я знала, что смогу спрятаться — и тут мне надоело бояться! Я заставила себя развернуться лицом

к этому мужчине, который олицетворял мой страх, и доброжелательно улыбнулась. В этот момент я осознала, что сплю, сон начал затемняться и скручиваться. В результате я проснулась бы, но сделала усилие, продолжая смотреть мужчине в глаза и улыбаться. Грозный человек начал трансформироваться и превратился в подростка, с которым мы потом долго сидели на песке и играли, как в детстве. После этого сна многие страхи исчезли, и я стала реально смелее».

В этой связи вспоминается случай с другой женщиной, которую в подростковом возрасте пытались изнасиловать в лифте (к счастью, попытка не удалась). После этого ей часто начали сниться кошмары с преследованиями. Так продолжалось довольно долго, до тех пор, пока в один прекрасный момент она, будучи внутри такого сна, вдруг повернулась

к своему преследователю и без всякого страха и сожаления отрубила ему голову. После этого все кошмары тотчас исчезли, и больше никогда подобное ей не снилось.

Осознанное сновидение может исцелить не только психически, но и физически. Во сне мы относительно свободны от воздействия на нас окружающего мира, поэтому можем всю свою энергию направить на восстановление здоровья. Однако из-за неправильных психологических установок и привычек сны не всегда выполняют такую свою функцию, как мы это видим на примере кошмаров.

Как форма образного мышления осознанное сновидение сходно с фантазиями, состояниями, возникающими под воздействием психоделических препаратов, и гипнотическими галлюцинациями. Люди, которые подвергаются гипнозу, находясь в трансе всегда хотя бы частично осознают состояние, в котором пребывают и осознанно сновидящие, ощущая свои образы реальными. Люди в глубоком гипнозе способны подавлять аллергические реакции, останавливать кровотечения или вызывать у себя анестезию. Значит, осознанные сновидения могут дать такие же возможности регуляции организма, как и гипноз, и доступны практически любому человеку. Даже онкологические больные, которые использовали воображение в дополнение к стандартной химиотерапии, выживали в среднем вдвое чаще по статистике, о чём упоминает Стивен Лаберж в своей книге «Практика осознанного сновидения». Этот факт доказывает, что

Осознанное сновидение может исцелить не только психически, но и физически

овладение осознанными сновидениями предоставляет нам уникальную возможность достичь высшей степени контроля над своим телом.

Автор статьи вспоминает, как в первый раз он осознал себя во сне. Это произвело потрясающее впечатление на него и заставило задуматься над

у мира сновидений свои законы, которые можно изучить

вопросом: чем же отличается реальная жизнь от сна, если невозможно отделить ощущения во сне от ощущений в действительности? В тот день он приехал в гости к родственнице, с которой долго и эмоционально обсуждал события её жизни. Беседа затянулась за полночь и, улёгшись на раскладку, он, закрыв глаза, начал перебирать фрагменты предыдущего разговора. Течение мыслей плавно привело к новым идеям, которыми ему сразу захотелось поделиться со своей собеседницей. Он приподнялся, опершись на край холодных трубок кровати, и тихонько окликнул родственницу, спящую рядом. Всё было абсолютно реальным — тяжесть тела, прогибающего ткань, холод металлической основы, тепло одеяла, соприкасающегося с кожей, полумрак комнаты... Он нашёптывал то, что ему пришло на ум, но через несколько минут боковым зрением заметил странную вещь — очертания предметов начали слегка колебаться и дрожать. Сначала он удивился, а потом вдруг его пронзила неожиданная мысль: «Я сплю!». И ещё удивительнее, что его захлестнуло волной эмоций. Из-за этого всё вокруг стало дрожать ещё сильнее, а затем начало скручиваться в огромную спираль, которая сжалась в точку, и он проснулся. Оторвав голову от подушки, он сразу подумал: «Какой удивительный сон!». Повернув голову в сторону соседней кровати, он захотел поделиться с родственницей своими впечатлениями, но тут неожиданно понял, что он снова во сне. После прихода этого осознания, как и в первый раз, весь окружающий мир свернулся в спираль, сжался в точку, и он опять проснулся. Теперь он уже не знал, где он — внутри сна или снаружи? Минут двадцать он ощущал себя, щипал, трогал всё окружающее, мотал головой, моргал глазами, пока не убедился, что не спит. Наутро родственница, выслушав рассказ о драматических событиях ночи, помолчала и спросила: «Магией занимаешься?».

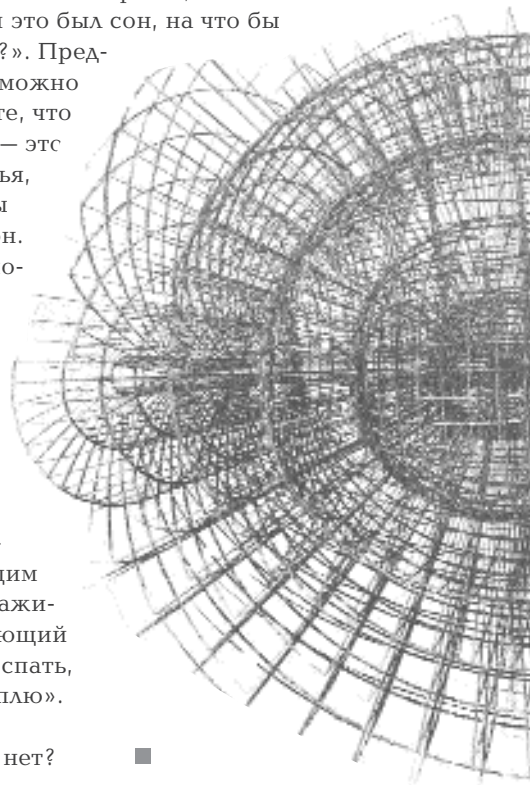
Как же добиться осознанности во сне?

Для этого, во-первых, нужно научиться подробно вспоминать свои сны. Во-вторых, сны напоминают реальную жизнь, но у мира сновидений свои законы, которые можно изучить, записывая свои сны и выделяя характерные для них признаки. Третьим необходимым условием является намерение. Необходимо выработать привычку спрашивать себя, проснувшись: «Что я видел во сне?», чтобы другие мысли не смогли отвлечь от содержания сна. Старай-

тесь не менять положения тела, в котором проснулись, не думайте о предстоящих делах или прошедших событиях. Если сон не вспоминается, полежите, не двигаясь и ни о чём не думая, может быть, удастся вспомнить отдельные фрагменты. В случае неудачи спросите себя: «О чём я только что думал?» и «Что я только что чувствовал?». Тогда, возможно, удастся найти зацепки, которые помогут вспомнить весь сон. Если запомнился лишь маленький кусочек сна, всё равно запишите его, каким бы бессмысленным он ни казался.

Теперь — эффективная методика. Спросите себя: «Сплю я или бодрствую?». Убедившись, что Вы бодрствуете, скажите себе: «Хорошо, сейчас я не сплю. Но если бы это был сон, на что бы это было похоже?». Представьте себе как можно ярче, что Вы спите, что Ваши ощущения — это сон. Люди, деревья, солнце, земля, Вы сами — всё это сон. Внимательно осмотритесь вокруг в поисках признаков сна. Вообразите, что было бы, если бы Вы их нашли. Как только Вы сможете ощутить себя присутствующим в сновидении, скажите себе: «В следующий раз, когда я буду спать, я вспомню, что сплю».

Так спите вы или нет? ■



КЮШИНЫ КАЗКИ

Вот такие сказки рассказывает маме на ночь двенадцатилетняя девочка Ксюша

Я — ЗЕМЛЯ

Я — Земля! Я смысл всего живого. Я питаю и кормлю детей моих, поскольку они тоже смысл моей жизни. Я питаю и ращу живых существ, которые не питаются мною — людей и животных. Я подчиняюсь надежде и вере в Солнце. А Луна — мой помощник круговращения в природе. Кровообращение моих подземных рек это руки неба, отражающиеся на Земле.

Ветер — это мысли, которые овевают мою голову. Земля пройдет свой путь, и ничто не сможет этого изменить. Сила моего притяжения — это любовь к детям, тянущимся к Небу, Отцу своему. А звезды это далекие атмосферные озера, сестры и братья моих озер.

Иногда люди неуважительно относятся к матери своей, и тогда эти люди платят за мысли и поступки своей жизнью.

Я — ДЕРЕВО

Я — дерево. Я стояла в лесу и голубое небо, и ветер овевали мои ветви.

Не кажется ли вам, что даже маленькие капельки могут осмысливать свой жизненный путь?

Я жила. На мне было много зеленых листьев. Но вот, однажды, пришел лесовик и срубил меня. Меня иссушили и бросили в костер, и я стала частицей его. Пламя, которое бурлило в середине, стало смыслом моей жизни. Мне казалось, что рукой можно достать до небес. Я не мешала окружающей природе, и природа радовалась мне. Я пела шаманскую песню пламени. И небо и земля были матерью и отцом моими. Но люди, не понимающие этого, загасили мою жизнь... Но даже в последнем уголке оставалось пламя, и эту жизнь нельзя уничтожить!



Я — КАПЕЛЬКА ИЗ НЕВЫ

Я — капелька из Невы. Я пришла туда с весенним, теплым дождем. Бурное течение реки понесло меня в Ладогу. Тогда вода была еще теплая. Затем пришла зима. Я стала маленькой льдинкой. Меня южным ветром понесло в дальние страны. Когда мы переходили границу экватора, я растаяла.

Однажды тот человек, который выпил меня, поехал в мой родной город, и я снова оказалась в Неве.

Наступило лето, я плыла...

Иногда в Неве встречаются потоки, которые несут тебя то вперед, то туда, откуда ты пришел. Вокруг все зеленое. Приятно было смотреть на людей, гуляющих на мосту. Но вот я снова попала в Ладогу. Но мой путь не прекратился. С ветром меня подняло в облака. Там было холодно, потому что облака состоят из холода. Дождь пролил меня в незнакомое озеро. Не кажется ли вам, что даже маленькие капельки могут осмысливать свой жизненный путь? ■

Мифы и легенды

ЧАСТЬ II



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».

24 ЧАСА ИЛИ СУТОЧНЫЕ РИТМЫ

Итак, продолжаем тему о мифах Времени. Мифом описываемые ситуации названы потому, что наше представление о течении времени довольно сильно отличается от реального положения дел. И мешают ясно увидеть реальность нам как раз мифы о Времени, то есть наши иллюзорные представления о нем.

Одно из представлений нам очень близко и знакомо, мы встречаемся с ним практически каждый день. Это часы.

Вообще представление о том, что часы отсчитывают Время, в корне неверно. Часы показывают не Время вообще, а некоторую усредненную величину, принятую просто для удобства связи между людьми. Поскольку людям часто прихо-

дится договариваться о встречах, нужно определяться, по какому отсчету времени (усредненного и принятого за некоего посредника) встреча должна произойти.

Если принципиально неважен точный момент встречи (можно договориться, например, в пределах суток), то и часы не нужны совершенно. Для планирования дел собственных, не для встреч, можно использовать любые часы, в том числе и неточные и идущие совсем по иной системе.

На теме, нужны ли часы и что это такое, мы остановимся в одном из следующих выпусков.

А сейчас вопрос следующий:

Почему в сутках 24 часа?

Все источники, которые удалось найти по этому поводу, единогласно говорят, что деление суток на 24 часа (12 часов — день, 12 часов — ночь), а позже — часа на 60 минут и минуты на 60 секунд — пошло от вавилонян. В Древнем Шумере использовалась шестидесятиричная система счисления, и отголоски ее получили распространение в Древнем Риме и Древнем Китае. Однако пока в архивах не удастся найти упоминания о том, кем и где впервые было введено это деление. Замечательным является тот факт, что это деление суток именно на 24 части распространилось на весь мир, причем без каких-либо вариаций на эту тему. Хотя календари у разных народов отличаются между собой, и довольно сильно, относительно суточного времени им каким-то образом удалось достичь общей договоренности.

ИДЫ ВРЕМЕНИ

А насколько это важно?

Казалось бы — разве это принципиально? Математически — конечно, нет. Поскольку это деление совершенно искусственное и не связано ни с какими естественными причинами, абсолютно все равно, на сколько часов делить сутки. Конечно, было бы легче, если бы в сутках было 10 часов или 100 или же хотя бы 50. А в часе — 100 минут, в минуте — 100 секунд. Намного легче было бы при подсчетах, связанных со временем. То же самое связано и с градусным делением. Почему в полном круге 360 градусов, а не 100 и не 1000? Тоже условность. Математически же, не привязываясь к особенностям человеческого восприятия — все равно! Условность — она и есть условность.

Не совсем так!

Но при этом не надо забывать, что часы задают определенный ритм, к которому человеческий (и не только!) организм привыкает и начинает жить, встраиваясь в него. Ритм этот задается как опосредованно — взглядами на стрелки часов, планированием своих действий, так и не посредственно — тиканием и боем часов. Поскольку люди пользуются часами уже несколько сотен лет, этот ритм практически прописался в организме и в психике, и избавиться от него чрезвычайно сложно. Часы найдут нас везде — даже в походе ритм задается по часам, доносятся сигналы точного времени из радиопередач, и т.д. Это отнюдь не естественный солнечный ритм, который на часы сам по себе

не делится, а некая искусственное деление, которое, тем не менее, уже очень давно выстраивает всю нашу жизнь.

Конечно, на кого-то влияние часов сильнее, на кого-то слабее. Жители больших городов часы ощущают как некоторую часть себя, им сложно представить себе жизнь без часов. Часы сейчас — это элемент одежды, интерьера, дизайна, архитектуры. В городе можно встретить их везде — в офисах, кафе, магазинах, метро, на остановках транспорта.

Чем дальше человек от цивилизации, тем меньше связан он с часами. В Монголии, например, люди никуда не торопятся — время там течет совсем по-другому. Часы в такой обстановке — в степи, пустыне, лесу, тайге — редкость. И человек живет в этих местах куда спокойнее, у него нет болезненной гонки за временем.

менению ритма часов. Пока мы о таких экспериментах не слышали. Все еще впереди — эксперименты с часами, изменение ритма жизни. Хорошо известно, что различная музыка может помочь при лечении определенных заболеваний. Каждый организм индивидуален, и каждому требуется свой биологический ритм. Возможно, подстройкой часов под индивидуальный ритм удастся лечить некоторые болезни, в особенности психической природы!

Синхронность с вращением Земли

Каждый организм, существующий на Земле, является своеобразными часами. Все организмы — плоды эволюции, на протяжении трех миллиардов лет жизнь на Земле развивалась и приспособливалась, непрерывно и бесконечно передавая информацию от клетки к клетке, из поколения в поколение. Все живые организмы несут в себе все из-

Жители больших городов часы ощущают как некоторую часть себя, им сложно представить себе жизнь без часов

Можно ли изменить?

Как сильно мы зависим от ритма, задаваемого часами? Скорее всего, очень зависим. Взять, например, музыку. Медленная и плавная музыка настраивает на один способ жизни, быстрая и ритмичная, танцевальная — на другой. Узнать силу зависимости можно только одним способом — поставив эксперимент по из-

менения, накопленные в этом долгом процессе развития, поэтому мы так хорошо приспособлены к неустанным вращению нашей планеты.

Физиологическое время на вращающейся планете, имеет циклический характер. Для любых часов, внешних или внутренних, подстройка (сдвиг) на один или нескольких полных циклов не дает заметного

эффекта. Однако сдвиг биологических часов на часть цикла приводит к ощутимым физиологическим последствиям, как показывает феномен перепада времени при трансмеридианных перелетах. Такое смещение внутри цикла называется сдвигом фазы, то есть положения повторяющегося процесса в его собственном цикле (например, фазы Луны).

Помимо эффекта перепада времени, открытого лишь недавно в связи с трансмеридианными перелетами, существует постоянная необходимость подстраи-

вать фазу биологических часов из-за небольшого расхождения между собственным периодом этих часов и периодом вращения Земли. Несответствие этих периодов на час или около того обычно для многих биологических видов, имеющих достаточно точные внутренние часы. У человека, например, период часов близок к 24 часам. Отклонение на час составляет всего 4% суток, — очевидно, это вполне допустимо. Из-за близости периода к земным суткам биологические часы этого класса были названы циркадианными (от лат. Circa — около, приблизительно и dies- день, сутки).

Час по сравнению с сутками кажется незначительным, но эффект разности периодов быстро накапливается. Но для живых организ-

мов важна синхронность и, чтобы ее поддерживать, нужно постоянно вносить поправку. Если фазу убегающих или отстающих часов нельзя было сдвигать, то они должны были все время двигаться (для компенсации одного часа на экваторе нужна скорость 40 миль в час). Если бы часы были абсолютно точными и фаза неуправляемой, то их владелец был бы навсегда прикован к временной зоне своего рождения. Более того, эти идеальные биологические часы должны быть невосприимчивы к любому фактору, сдвигающему фазу, например, охлаждению.

Не имея возможности подстраивать фазу своих 25-часовых внутренних часов, — а эту способность утратили отдельные, в том числе многие слепые, — их владельцы, оставаясь на месте, будут смещаться во времени и утрачивать согласованность с окружающим 24-часовым миром. Если расхождение составляет ровно час в сутки, то согласованность будет восстанавливаться периодически, каждые 24 дня. Если улучшить соответствие собственного периода часов внешнему периоду, это не снимет проблемы, а лишь удлинит процесс утраты и приобретения синхронности. Следовательно, для того чтобы поддерживать синхронность наших внутренних часов с вращением Земли требуется нечто большее, чем просто близкое соответствие двух периодов: требуется сигнал, внешний такт, который бы ежедневно подстраивал фазу наших часов к местному времени.

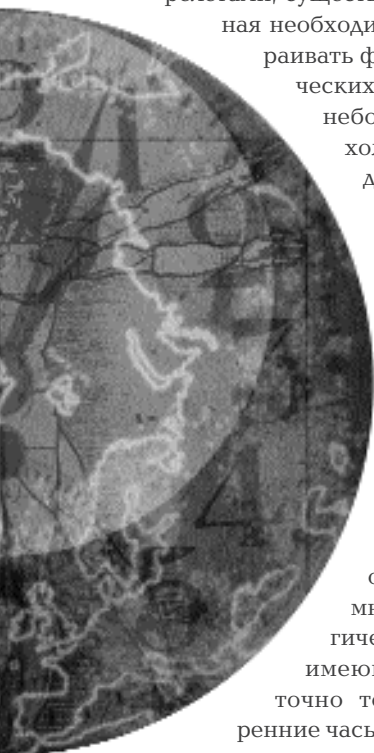
Сигнал времени должен быть строго связан с вращением планеты и ежедневно достаточно точно повторяться. Таким сигналом времени для большинства биологических видов является свет. Постоянное освещение с интенсивностью лунного света оказывается достаточным, чтобы остановить ход цирка-

дианных часов у плодовой мушки и у грибов в лаборатории. У млекопитающих часы менее чувствительны, а у человека еще меньше, но и для нас лучший способ узнать время — посмотреть на свет.

Врожденные биологические часы человека (25-часовой период)

Что может быть привычнее смены дня и бодрствования, однообразные череды наших дней и ночей? Одновременно с вращением Земли «ткань» нашего сознания совершает обороты, от безотчетных фантазий сонного уединения до коллективных фантазий общественной жизни. Каждый, кто пытался вырваться из этого круговорота, знает, что такой порядок вовсе не навязан жестоко чередованием света и темноты, хотя и уклоняться от него долго не удастся. Мерный ход геофизического маятника имеет свое подобие внутри каждого из нас и не просто в виде привычки подчиняться ритмам планеты — внутри нас идут подлинные физиологические часы, составляющие часть нашего наследственного багажа. В обычных условиях ход этих врожденных биологических часов полностью подчиняется грандиозным геофизическим часам, чей моделью они являются. Но все же внутренние часы «тикают» и оказывают свою важную роль в нашей повседневной жизни. Давайте же рассмотрим те редкие ситуации, когда удается расслышать независимое, самостоятельное биеение биологических часов.

В Баварии был произведен эксперимент в условиях изоляции от времени. В самом начале месячного эксперимента, поведение испытуемого изучается при обычном 24-часовом режиме освещения: каждый раз вечер в 23 часа свет выключался, а утром в 7 включался в соответствии с расписанием, при-



нятым «снаружи». Испытуемый не имеет возможности контролировать освещение, за исключением ночника, но настолько тусклого, что он в счет не идет. Регистрируемые показатели обнаружили ритмическое колебание с периодом 24 часа; цикл сон-бодрствование — один из многих, лишь наиболее бросающийся в глаза.

Доверим теперь контроль освещения в изолированном помещении самому испытываемому. Обычно его (или ее) ритм температуры тела и чередование сна — бодрствования в таких условиях сохраняется, но начинается запаздывать ежедневно примерно на час. Сдвиг будет 24 часа каждые 25 внешних дней, то есть каждые 24 внутренних дня. Если газета продолжает поступать к испытуемому «раз в день» — когда он спит, то примерно через 25 внешних дней настанет время, когда сегодняшняя газета придет в лабораторию раньше, чем живущему в изоляции от времени будет передана вчерашняя.

Некоторые люди в ходе экспериментов переключаются на 25 часовую цикл, и показывают при этом удивительные результаты: человек в условиях изоляции от времени обычно уже через неделю переключаются с 25-часового периода (примерно 8 часов сна и 17 часов бодрствования) на периоды вдвое короче, либо вдвое длиннее. В одном из первых экспериментов средняя продолжительность ночного сна без пробуждения составляла 19 часов. Подобная картина встревожила исследователей: столь долгий сон у здорового человека представлялся ненормальным. Но испытуемые сочли такие марафонские дистанции сна и бодрствования вполне удобными и даже не замечали, что сон порой длится всего 4 часа, а иной раз и 18 часов, а рабочий день мог продолжаться 30 часов без

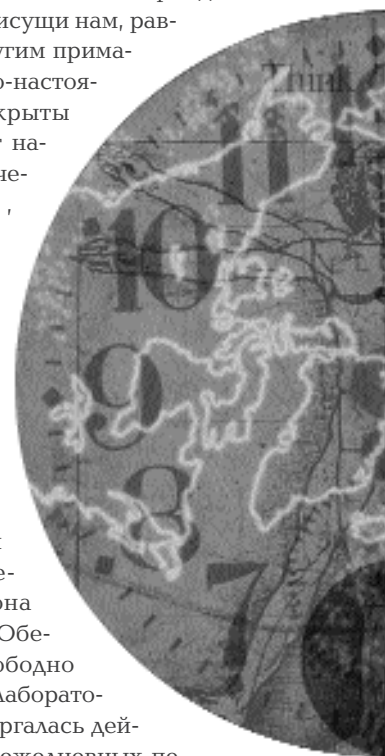
перерыва. Во время замысловатых сочетаний, интервалов активности-покоя ритм температуры тела строго выдерживает 25-часовой период. Юрген Ашофф — директор Института физиологии поведения имени Макса Планка в Андексе первым описал этот внутренний температурный ритм, тем самым доказав строгую регулярность циркадианных биологических часов у человека даже в условиях, когда иные проявления жизнедеятельности этим часам не подчиняются. Ашофф обнаружил, что на протяжении особенно длинных циклов активности-покоя температура тела может подниматься и спадать дважды. При таких примерно 50-часовых «сутках» испытуемый по-прежнему к каждому завтраку получает очередную газету, сохраняет трех разовый режим питания (правда, за каждый раз съедает немного больше обычного, но все же постепенно несколько теряет в весе) и не замечает ничего особенного. Трудно описать удивление и недоверие испытуемого, когда после двух или трех недель изоляции, к нему входит исследователь и возвещает окончание условно месячного эксперимента. Убедить испытуемого может лишь пачка уже полученных (будущих) газет.

Более продолжительные записи спонтанного чередования активности-покоя были получены в эксперименте с сусликами и хомячками, которых годами содержали в одиночном заключении, в изоляции от всех сигналов времени. У этих животных внутренние часы, по-видимому, более надежно синхронизируют сон и бодрствование, чем у нас с Вами. Тем не менее и у них обнаружилось неуклонное изменение циркадианного периода, за несколько лет достигшее всего несколько минут. Некоторые намеки на такую закономерность получены

и для человека. Рекорд пребывания в условиях временной и социальной изоляции составляет на сегодня около шести месяцев. Впрочем, возможно, нам просто не известны более длительные и, скажем, более эффективные, но не зарегистрированные эксперименты, проводившиеся в мрачных подземельях средневековых замков.

Свободный ход и захватывание биологических часов

Биологические часы с периодом 25 часов, присущи нам, равно как и другим приматам, был по-настоящему открыт лишь 20 лет назад, но не у человека, а у слепой беличьей обезьяны, жившей в лаборатории Курта Рихтера в Медицинской школе при Университете им. Джона Хопкинса. Обезьянка свободно бродила по лаборатории и подвергалась действию всех ежедневных периодических факторов, за исключением света. Она чередовала сон и бодрствование, как и сам Рихтер, но с иным периодом. Слепая обезьянка доказала, что обладает собственными внутренними часами, которым она следовала столь же неуклонно, как люди следуют суточному циклу вращающейся планеты. Каждый месяц в течение нескольких дней время активности обезьянки совпадало с рабочим днем экс-



периментаторов, но всякий раз постепенно появлялось накопление сдвига: обезьянка становилась «совой», с точки зрения человека, — впрочем, с ее «точки зрения», люди становились бы «жаворонками». Через две недели распорядок дня обезьянки запаздывал настолько, что ее завтрак приходился на поздний вечер и ночь: наша «сова» превращалась в «жаворонка». Еще через неделю ее режим дня снова становился как у людей. Этот цикл повторялся примерно каждый месяц на протяжении нескольких лет. Обезьянка придерживалась своего внутреннего течения времени, независимо от периодики Солнца, Луны и людей в лаборатории.

Эта независимость от внешнего времени была обнаружена также в поведении некоторых слепых людей. Молодой человек в детстве лишился зрения. В студенческие годы он мучался, безуспешно пытаясь преодолеть хроническую бессонницу и дневную сонливость. Примечательно, что этот недуг преследовал его по 2-3 недели кряду каждый месяц. Молодой человек вел дневник, оказавшийся очень кстати, когда он, в конце концов, обратился за помощью к врачу. Реймонд Майлз с коллегами заметили, что время дневной сонливости студента ежедневно запаздывает на час, пока не сливается с ночным сном. Спустя неделю сонливость вновь появляется, но уже утром, а ночной сон одновременно нарушается бессонницей. Этот цикл повторяется приблизительно каждые 25 дней.

Врачи предложили ему отказаться от бесплодной борьбы за соблюдением 24-часового режима. Они посоветовали ему спать тогда, когда он действительно хочет спать, и оберегать его сон от всяких беспо-

койств в условиях больничного стационара. Впервые за многие годы его ежедневный уклад жизни стал регулярным: весь день — бодрость, ночь — непрерывный сон. Однако его «день» и «ночь» более не совпадали с астрономическими — студент перешел на 25-часовой ритм.

Когда же он вернулся на месяц к обычной жизни, его сон вновь оказался разбит на куски, несмотря на его героические усилия, применения кофеина и снотворных. Но теперь уже было ясно, что его дневная сонливость оказалась замаскированной продолжением внутреннего 25-часового ритма. Подобным недугом страдает около половины слепых людей.

Биологическим ритмом с периодом 25 часов обладают не только слепые, но и совершенно здоровые, зрячие люди. Хотя естественный

практически всегда возвращается к своему естественному периоду около 25 часов. Очевидно, и природа, и общество постоянно торопят нас: чтобы не отстать от 24-часового мира, мы вынуждены спешить, каждый день, опережая себя на час.

У человека переход к внутренней системе отсчета времени менее очевиден, чем у других млекопитающих, быть может, потому, что наша сознательная жизнь слабее связана с физиологическими процессами. Порой достаточно небольшого толчка, чтобы вывести ритм сна или какого-либо другого отдельного показателя из-под влияния мощной волны биологических приливов и отливов. Тем не менее наши внутренние часы надежно определяют общую картину распределения сна и гарантируют, что примерно раз за один оборот планеты вокруг оси мы

будем спать (или отчаянно хотеть спать). Более того, если бы человек уснул, внутренние часы обеспечивают спонтанное пробуждение в опре-

деленной фазе циркадного цикла, которая зависит от фазы засыпания.

Выводы

Мы живем в царстве ритма, причем одного ритма, принятого цивилизацией, и, как оказывается, весьма условного. Не стоит слепо придерживаться даже естественных, суточных ритмов. Определенные проблемы психики и заболевания вполне могут быть связаны с несоответствием внутренних биологических и внешних социальных часов. Для того, чтобы излечиться от депрессии или гастрита, иногда достаточно на некоторое время сменить свой суточный ритм. А может быть, было бы интересно провести и глобальный эксперимент по изменению ритма, захватывающий большую группу людей. ■

Каждый организм, существующий на Земле, является своеобразными часами

ход их внутренних часов ежедневно отстает на час, в норме они согласованы с 24-часовым циклом чередования дня и ночи и им удается «идти в ногу с ним». Тем не менее, многие слепые, да и некоторые зрячие люди лишены этой способности ежедневно на час подстраивать свои внутренние часы, не могут поддерживать синхронность с вращением Земли и ритмом жизни их окружения.

У людей с нормальным зрением, живущих в условиях ежедневного чередования света и темноты, такие случаи исключение. Но, когда человек умышленно покидает белый свет, скажем, спускаясь в вечную тишину подземной пещеры или просто затворяясь в комнате без окон, его ритм сна-бодрствования

БОЛЬШИНСТВО РОССИЯН ДОВЕРЯЮТ ПРИМЕТАМ

В настоящее время, как показывают исследования социологов, более половины россиян (54%) верят приметам, а 42% — вещим снам. О противоположной позиции заявляют соответственно 41% и 52% опрошенных.

Такие результаты специального исследования предоставили «Интерфаксу» в Аналитическом центре Юрия Левады.

Предсказаниям астрологов склонны доверять менее трети российских граждан — 29% (не верят 63%), а в то, что на Земле время от времени появляются инопланетяне, еще меньше — 22% (55% не верят в это).

Каждый шестой респондент (16%) сообщил, что верит в «вечную жизнь», 72% — не верят.

Согласно результатам опроса, чаще всего в приметы верят женщины (в полтора раза больше мужчин), россияне моложе 40 лет, люди со средним образованием, средними доходами, проживающие преимущественно в сельской местности.

«Вещим снам» более других склонны доверять опять-таки женщины (в два раза чаще мужчин), россияне в возрасте 25-40 лет, с образованием ниже среднего, низкими доходами, жители крупных столичных городов.

Верить в предсказания астрологов особенно свойственно учащимся, представительницам женского пола, лицам моложе 25 лет и проживающим в крупных городах.

В то, что на Земле появляются инопланетяне, чаще других верят безработные, учащиеся и студенты, мужчины (больше, чем женщины), лица моложе 25 лет, с высшим образованием, относительно высоким достатком, проживающие в Москве.

Больше всего верящих в вечное существование опять-таки среди женщин, представителей двух воз-

растных групп — старше 55 и 25-40 лет, с низким уровнем доходов.

Источник: RSNews.net

КОГО ПУГАЕТ СМЕРТЬ

Шутки шутками, но к 60-70 годам люди начинают всё чаще думать о смерти и бояться её.

Мы все умрём, как это ни печально. Некоторые из нас смерти боятся очень сильно. Других она страшит, но так, слегка. Вместе с тем, большинство людей думает, что от страха смерти эффективно «лечит» религия. Так ли это?

Исследователи из Массачусетса, сотрудники колледжа Веллеслей, психологи Пол Уинк и Джулия Скотт говорят, что это не совсем верно. Недавно они опубликовали в журнале геронтологии свою статью о религиозности и страхе смерти в старости.

Чтобы разобраться в этом вопросе, Уинк и Скотт привлекли 155 пожилых людей в возрасте 60-70 лет, а также воспользовались результатами предыдущих исследований.

Итак, что уже удалось узнать? В наименьшей степени боятся смерти очень религиозные люди. На втором месте — законченные атеисты. А наибольшие опасения испытывают те, кто находится между двумя крайностями — «умеренно религиозные».

И объяснение тут простое: они боятся наказания в загробной жизни, другими словами — ада. Многие из этих людей по-настоящему верят в Бога, но не ходят в церковь, редко молятся, не соблюдают пост и тому подобное.

То есть, осознавая свою вину за «ненадлежащее исполнение», люди понимают, что рай им не светит. От этого и страх, безо всякой надежды на спасение.

Божественное наказание может быть менее неприятной перспективой для очень религиозных, уверен-

ных в своей праведности, а атеисты не беспокоятся об этом по очевидным поводам.

Другая причина, по которой «умеренные» боятся смерти больше всех остальных, в сомнениях — они не уверены, существует ли загробная жизнь вообще.

Атеисты способны утешиться тем, что могут достигнуть «символического бессмертия», оставив после себя детей или творческие работы. У глубоко верующих сомнений относительно того света нет. А вот «середнячки»...

Профессор Уинк отмечает, что как раз «умеренно религиозных» среди верующих в наши дни — едва ли не большинство.

В Соединённых Штатах, к примеру, 80% христиан верит в загробную жизнь, но только 44% из них ходит в церковь регулярно.

«Твёрдость и последовательность в своих верованиях, а не религиозность по существу, являются буфером, смягчающим страх смерти в старости», — заключили исследователи.

Они также обнаружили, что, по крайней мере, для некоторых людей опасения и беспокойство относительно смерти, похоже, ослабевают с возрастом. Когда человеку за 70, он уже перенес болезнь, пережил тяжёлую утрату и поэтому стал бояться смерти меньше, чем 60-летние.

Кстати, недавно выяснилось: 32% взрослых американцев (то есть — каждый третий) полагают, что покойники могут вернуться — в виде призраков и духов.

Институт Гэллага опросил тысячу человек и узнал, что только 48% не верят в привидения совсем, а 19% — сомневаются.

Хм, если мертвецы возвращаются, может, это ещё один повод не бояться смерти? Глядишь, кто-нибудь проведёт и такое исследование.

Источник: <http://www.membrana.ru>

Ирина Степанова

я и моя вера

Сложно сказать, верующий ли я человек. Для этого необходимо понять, что такое вообще вера. Во что может верить человек? Если в Бога, то в какого именно? А может быть — в некие высшие силы? В судьбу? В провидение? Как все это соотносится с различными религиями? Все эти мысли уже давно занимают большую часть моих размышлений. Попробую поделиться ими, хотя это будет непросто.

Я помню, как первый раз я задумалась о религии и вере. Это было в 13 лет. Вернее, тогда я еще не задумалась, а просто стала участницей православного церковного обряда — крещения. Моя семья никогда не была очень религиозной. Однако на главный церковный праздник Пасху у нас на столе стояли традиционные угощения: куличи, крашеные яйца, пасха. Все это делали бабушка и мама своими руками и даже иногда освящали в церкви. На всякий случай. Правда, при этом никто не соблюдал Великий пост, предшествующий празднику. Но все равно было как-то очень тепло и радостно на душе, потому что весна, потому что тепло, потому что вся семья вместе. Мне этого было вполне достаточно, я принимала все как есть. Просто так повелось со времен прабабушек и прадедушек. Про праздник Рождества Христова мы тоже, конечно, знали, но широко распространения празднования не имели. Очевидно, что советский строй смог все же задушить часть традиций, существовавших в дореволюционной России. Но не все.

Я думаю, что отношение к вере

в моей семье было схожим со многими другими советскими, а затем и российскими семьями. То ли верим, то ли нет, точно не знаем. Но верить в скорую победу коммунизма как-то уже не получалось, верить в Бога открыто и по-настоящему тоже. А ведь во что-то хочется верить. Отсюда и получалось, что какие-то элементы православия так или иначе входили в нашу жизнь и даже были очень важны. А что-то неудобное и непонятное отменялось, отбрасывалось, не принималось, хотя и не осуждалось. Все существовало как-то рядом. Когда умер дедушка, человек в общем-то неверующий, в прошлом высокопоставленный партийный работник, бабушка решила его отпеть, но не в церкви, а заочно, дома. Это был достаточно смелый шаг, так как об этом было известно коллегам. Хорошо, что люди отнеслись с пониманием к этому.

Так вот о крещении. Моей маленькой сестренке был тогда один годик, и бабушка со стороны отца настояла на ее крещении. Заодно решено было (на всякий случай!) окрестить и нас, подростков — меня и двоюродных сестер 10-ти и 16-ти лет. Для этой цели была выбрана небольшая церквушка в старом центре Москвы, отличавшаяся от других удивительным образом: там не требовалось предоставления документов, то есть все происходило анонимно, и в компетентные органы ничего не сообщалось. Все прошло хорошо, за исключением одного обстоятельства: десятилетняя Катя сказала родителям: «Я креститься не пойду.

Я — пионерка и делу Ленина и партии верна!». Забавно, да? Девочка приняла такое решение вопреки желанию родителей, хотя и не очень сильному. А еще интересно, что было это каких-нибудь двадцать лет назад. Как сильно изменилась жизнь с тех пор.

Сначала я не носила крестик, потому что еще носила пионерский галстук и комсомольский значок. Потом вдруг наступила перестройка, и все стало можно. И я к своему удивлению обнаружила, что со временем стала не только постоянно носить крестик на теле и молитву в сумочке, но и достаточно часто посещать церковь. Причем даже не для того, чтобы поставить свечку Николаю Угоднику перед очередным экзаменом в период сессии, а просто потому, что испытывала некую потребность в этом, какую-то тягу, потребность души. Делала это уже совершенно самостоятельно, а не под влиянием родителей или родственников. Я стала даже более «набожной», если это выражение здесь уместно, чем они. Дома у меня был (и существует до сих пор) небольшой уголок с иконами, книгами, молитвами, свечками и другими церковными атрибутами.

Так продолжалось несколько лет. А особенно близко я подошла к религии и стала посещать храм очень часто в период серьезного душевного кризиса, связанного с потерей близкого человека и целым рядом других жизненных коллизий. Обычная ситуация: человек пытается найти защиту, ищет успокоения и спасения. Исповеди, причастия, молитвы, обращение за помощью ко всем святым. Помню, мне сказали, что нужно поехать на могилу Святой Матроны. С большим трудом отыскав ее на каком-то отдаленном кладбище, я от всей души молилась и умоляла мне помочь. Мне казалось, что вот-вот наступит облегчение, а оно все не наступало. Становилось даже хуже. Я уже и раньше стала замечать, что

не во всех храмах я чувствую себя хорошо. Угнетающая атмосфера, темные одежды прихожан, платочки на голове, серьезные и печальные лица, косые взгляды старушек и одергивания, если ты сделала что-то не так. Да еще все эти «будешь гореть в гиненне огненной», «божья кара», «кара небесная» и т.д. А когда все это накладывается на и без того тяжелое психологическое состояние, начинаешь понимать, что идти туда совсем не хочется. Правда однажды судьба послала мне встречу с удивительно добрым и приветливым отцом Николаем. Он служил в небольшом храме на Чистых прудах и был непохож на других строгих и отчужденных священников. Он был какой-то очень человечный и объяснял все как-то очень понятно, а главное не придавал значения всем этим условностям и атрибутам. Наверно, у него просто была вера в душе.

Еще какое-то время я испытывала потребность в религии, а потом вдруг услышала выражение: «Бог живет не в храме, а в твоей душе. Ты — часть Бога». Постепенно, осмыслив этот тезис, я поняла, что так оно и есть, что нет смысла продолжать поиски там, где возможно искать нечего. Время шло, моя депрессия отступила, снова захотелось жить и радоваться жизни. Но радоваться как-то не очень получалось, так как организм был измучен постоянными стрессами, бессонницами и таблетками. Я больше уже не находила для себя ответов в вере и религии, что же делать дальше. Кроме того, зная о наличии других религиозных ветвей, помимо христианства, а точнее православия, я не могла даже помыслить о том, чтобы обратиться в другую веру. Жить совсем без веры, а главное без поддержки, тем более страшновато. Мало ли что еще в жизни случится, а ты ничем не защищен от этого враждебного мира. Я совершенно не понимала, куда двигаться дальше, но совершенно ясно

осознавала, что это делать нужно обязательно и чем быстрее, тем лучше.

Однажды нам с мужем посчастливилось побывать в Израиле. И именно там, стоя на горе в Иерусалиме и глядя сверху на соседствующие друг с другом христианские храмы, мусульманские мечети и еврейские синагоги, я вдруг поняла, нет, даже не поняла, а ощутила, почувствовала, что на самом деле Бог един, что все эти условности просто придумали люди, такие же люди, как мы, в разное время и в различных уголках Земли. А когда-то все было единое и настоящее. В тот момент мне стало это так очевидно, это пришло ко мне на уровне знания. Это уже потом, когда я вступила на свой путь, прочитала массу книг, встретила многих интересных людей, пришла в школу «Крылья совершенства», наконец, только тогда я узнала, что на самом деле все так и есть. А тогда это было гениальное озарение. Как-то сразу расширились границы, упали окопы, если хотите. Началась перестройка сознания и всей жизни.

Оно и понятно, если Бог един (Кстати, в этот период я стала наконец-то задумываться как Он выглядит. Уже понятно было, что вряд ли это добрый дедушка на облаке, поглядывающий на нас сверху. Тогда кто или что Он?), то надо поискать в других религиях то, чего я не могла найти в православии. Как работать с телом, как правильно питаться, как радоваться жизни, по возможности не страдая от лишений и ограничений?

С тех пор мои интересы обратились в сторону восточных учений, и первым шагом на этом пути стали занятия на курсах Мирзакарима Норбекова. Тогда я впервые услышала про суфизм. Там все было очень ново и странно. Оказывается, все в мире взаимосвязано, характер человека, его поступки и эмоции отражаются на здоровье отдельных органов; оказывается, у человека было множе-

ство предыдущих воплощений; оказывается, есть не только физический план, но и много других, более тонких и так далее и тому подобное.

У Норбекова мне, правда, так и не удалось исправить зрение, что и являлось первоначальной целью (а точнее, официальным предлогом моих занятий), но я приобрела целый ряд очень полезных навыков и умений, которые стали помогать мне в жизни, а также в меня были посеяны зерна духовного поиска, которые уже больше не позволили идти назад или стоять на месте. Ведь мы знаем, что случайностей не бывает.

В скором времени я пришла в нашу Школу, тоже, конечно, неслучайно. И хотя с тех пор прошло всего три года, я уже ощущаю себя совершенно другим человеком. Наверно, трансформация нашего духа, сознания и тела здесь, в стенах Школы, заслуживает отдельного разговора, но по крайней мере у меня теперь много собратьев, с которыми можно что-то обсудить, посоветоваться, поделиться. Изменился круг моего общения, я притягиваю других людей в свою жизнь, а может это они притягивают меня, изменились отношения в семье, я стала по-другому смотреть на многие вещи, слушаю другую музыку, читаю другую литературу, ем другую пищу, полюбила то, что меня никогда не привлекало, и, наоборот, разлюбила то, без чего не мыслила свою жизнь. Одно можно сказать точно: я ни о чем не жалею, я чувствую, что все идет и развивается по каким-то очень мудрым и пока до конца не познанным мною законам. И хотя я по-прежнему не знаю, верующий ли я человек, мне достаточно того, что моя жизнь стала более наполненной, более осмысленной и осознанной, более яркой, я ощущаю себя частичкой этого мира, мне уже не так одиноко. Наверно, это и есть прикосновение к чему-то огромному, вечному и бесконечному, может быть к Богу... ■

БОЛЬ ЗА ОБЕЗДОЛЕННОЕ ДЕТСТВО

Интервью с Лукашиной Галиной Сергеевной

Общий стаж педагогической работы 48 лет, из них 46 работает в одной школе-интернате города Ногинска Московской области. С 1964 года директор школы. Заслуженный учитель, почетный гражданин города. Часто выступает на методических совещаниях и имеет печатные работы по системе обучения и воспитания седьмого вида. Интервью провела Вера Клочкова.

Вера Клочкова: Галина Сергеевна, наш журнал о человеке, о его жизни, естественно, и о воспитании детей. Вы очень много лет посвятили детям и очень интересна Ваша судьба. Хотелось бы поговорить о направлении Вашей педагогической работы.

Галина Лукашина: Судьба моя очень проста, видимо богом было определено, что я стану педагогом. В роду у меня много педагогов: мама, дядя, тетя, наверное, это и повлияло на мой выбор профессии. Когда меня жизнь занесла в институт связи, я там смогла проучиться только год, и поняла сразу: «Это не мое». Потом институт педагогический, а после, с 1959 года, — интернат, где я работала завучем, а с 1964 года — директором. В те годы интернат был не-

гов-методистов. Стало появляться больше детей, которым общеобразовательная программа обычной школы трудна. Это началось с 1982 года. Интернаты Московской области обратились к духовному поиску. Все педагоги, и я, в том числе, задумались: «Что дальше делать?». И вот, с 1982 года появилось направление, которое должно было помочь детям с задержкой развития, трудно воспринимающим общеобразовательную программу. Их выделили в большую группу обучения и воспитания седьмого вида. Это дети, которые в силу генетических обстоятельств, невнимания родителей к их здоровью отставали в развитии, но отставание было не на органическом уровне. Его можно было устранить при определенной программе и внимании. Я увлеклась этим на-



большую помощь в понимании коррекционного метода. Шли годы. Дети вырастали, отставание у них уходило. Они имели возможность поступать в 10-е классы, в техникумы, институты. Таких примеров у меня много.

Но на нашу страну обрушилась другая беда — сиротство. Установить год возникновения этой проблемы я даже не могу. Просто стал сильно меняться детский контингент. Это уже были дети не из семей с материальной недостаточностью, а из семей, где внедрялся алкоголизм, даже прабабушки были алкоголичками. Тут ведь еще что характерно: если допустить какое-то недоразвитие в одном поколении, не устранить его педагогическими или медикаментозными средствами, если эту еще неорганику не заметить, то потом она во 2-м, 3-м поколении становится как бы необратимой и дети отличаются более глубокой задерж-

Проблема сиротства, как ни странно, охватила нашу страну

сколько иным. В нем находились дети из семей с материальными или духовными недостатками. Интернат помогал поставить ребенка из такой семьи на ноги. Но с годами в нашем государстве стали происходить такие процессы, которые навели на серьезные размышления педаго-

гическим направлением. В те годы существовал очень работоспособный состав преподавателей коррекционной лаборатории академии педагогических наук. Такие специалисты, как Галина Капустина, Светлана Шевченко, возглавили это направление. Они дали мне очень многое, оказали

кой развития. Таких детей сейчас очень много — это первое. И второе — очень много детей-сирот.

Проблема сиротства, как ни странно, охватила нашу страну. Я работала с сиротами и в молодые годы. Но это были сироты бедь. А сейчас это сироты легкомысленного поведения родителей. И с этими сиротами работать нужно более плотно, справляться с ними гораздо труднее. Какая здесь требуется методика? Первое основное правило — любовь к этим детям, любовь и умение прощать. Второе, что обязательно, — требовательность и способность педагога-воспитателя все замечать. Не ставить каждую ошибку «как лыко в строку», а пропускать ее через себя и думать: «А как с ребенком быть дальше, как к этому вернуться?».

Когда дети подрастают, они должны понимать, что у нас, взрослых, существуют свои мнения, достоинство. В моей практике есть дети, которым уже 17-18 лет, и подчас они переходят на тот тон, которым не должны разговаривать с матерью, с воспитателем, с директором. Здесь надо уметь показать им, что они переступили грань, нужно уметь обидеться и вовремя найти черту, за которой обида перестанет существовать.

Я люблю своих ребят, и мне очень хочется их довести до того момента, когда они смогут самостоятельно жить. Это очень трудно, потому что, несмотря на обилие законов и всяких постановлений, такие учителя, как наши, имеют недостаточную материальную базу. Я не знаю, как в других районах, но у нас появились интернаты, совмещенные с детскими домами. Получилась своеобразная «двухъярусность»: с одной стороны, — семейные дети, которые требуют забот не меньше, ибо пришли из очень тяжелых семей, и с другой стороны, —

сироты. Мы в своем интернате их не называем сиротами. Мы отказа-

с одной стороны, а с другой стороны, видимо, она пошла в мать, ведь прин-

Первое основное правило — любовь к этим детям, любовь и умение прощать

лись от этого термина и называем их «воскресниками», потому что они живут у нас субботу и воскресенье. Дети настолько привыкли к этому, что, даже передавая друг другу вещи, кричат: «Это надо отнести в спальню к воскресникам».

Я хочу подчеркнуть, что при обилии законов у нас и в других интернатах недостаточная материальная база. В интернатах очень трудно внедрять принципы семьи, а они нужны. Жить в условиях даже хорошего общежития — проблематично. Если, покидая интернат, воспитанники попробуют строить жизнь по общежитскому принципу, то ничего не получится. У меня есть пример: была у нас девочка. Вышла из интерната по-доброму, по-хорошему. Мы ее выдали замуж, было все: народные обряды, подарки, ЗАГС, квартира. Однако наша воспитанница была не приспособлена к семейной жизни,

цип генетического наследия никак не списать. И вот уже полгода мы не в состоянии исправить ее жизнь на расстоянии. Она за три месяца до окончания бросила техникум, в котором училась, и стала бродить по подругам. Еще в начале брака ко мне прибежал ее муж, а я его знала давно, и сказал: «Поговорите с ней! Она даже ничего не готовит!». В интернате они живут за спиной у взрослых. Они встали, пришли в столовую, поели, то же самое в обед, то же самое вечером. А вот создать это в семье они не умеют. И у меня возникла проблема: срочно нужно создать хороший, большой кабинет-квартиру, где было бы все для жизни, чтобы воспитанницы могли научиться, конечно, под руководством взрослых, приготовить еду, накрыть на стол, заварить чай, разлить его, посидеть за столом, найти тему для разговора. Для этого нужны специалисты,



добрые, сердечные люди. Но все упирается в материальную сторону. У нас есть две комнаты, из которых можно сделать квартиру, но на это нужны очень большие средства. Переоборудованием этих двух комнат в квартиру я сейчас и занимаюсь.

Еще хочу сказать: добро — второй рычаг управления по отношению к этим детям. Любовь и добро связаны. И надо, чтобы дети это добро чувствовали. Приведу такой пример: перед Новым годом мы, взрослые, дважды собирались на посиделки в детских спальнях, в игровых. Мы приносили конфеты, еще что-либо вкусное. Пили чай, говорили о жизни. Мне кажется, что эти посиделки с чаем — крупницы семейного очага, которые так нужны нашим детям. Если их не научить вести себя в семье, то они просто-напросто пропадут.

В.К.: Получается, что у вас две категории детей: дети-сироты, которые у вас живут постоянно, и дети из трудных семей. А таких детей у вас много?

Г.Л.: У нас в настоящее время 115 человек всего, из них 40 — сироты.

В.К.: А остальные дети все-таки имеют семью, возвращаются в нее в выходные, или каждый день уходят?

Нет, они уходят в выходные и праздничные дни, но уже с сентября мы троих изъяли из семьи, имея приказ управления, потому что это были тяжелые семьи.

В.К.: То есть, уходя на выходные, они возвращаются опять неуправляемыми, «тяжелыми»?

Г.Л.: На первый взгляд, хорошо, что они пришли в семью, но, к сожалению, не в каждой семье они нашли то, что нужно для жизни. Так что это очень сложная проблема.

И еще одна проблема, которая возникает у нас, — это их будущее. И опять-таки, законов множество. Я, например, много читаю, слушаю передачи, но законы настолько завуалированные и настолько непонятные, что только диву даешься. Бумаг огромное количество, а конкретного дела нет. Если бы я могла к диктофонной записи дать фотографии тех квартир, из которых мы изымаем детей, то у зрителей зашевелились бы волосы на голове. Это квартиры, в которых дети не могут жить, которые много лет никто не

ском доме. Сейчас его уже нет. Вот там доминировал принцип семьи. Там были очень хорошие люди, уют и какой-то семейный дух.

Когда к нам приходят посторонние люди, они говорят, что у нас «пахнет домом». И это мне очень приятно. Но, тем не менее, меня озадачивает другое: у многих этих детей нет жилья. Приведу пример. У меня есть девочка, я ее очень люблю и зову Рыжим Мышонком. У нее очень красивые волосы, голубые глаза. Судьба ее такова: в семье 8 детей и пропащая мать. Матери мы не видели никогда. По первым детям она была лишена материнства, а по Танюшке вопрос решался заочно. И когда я Таню готовила к этому моменту, чтобы она правильно себя повела, девочка только

сказала мне: «Если бы я встретила свою мать, я бы ее задушила».

В.К.: Значит, она ее тоже не видела?

Г.Л.: Нет. Детей

разбросало по разным детским домам, а Танюша почему-то попала к нам. Я, честно говоря, точно не знаю, какой у них был диагноз. У Тани — задержка развития и серьезно барахлило сердечко. Это мы заметили позже. Я сначала расскажу о Тане, потом о ее проблеме. Она была направлена после обследования очередной комиссией в Моники. Ей грозила операция. Я проревела полдня и не знала, куда деться. Но потом оказалось, что операция не грозит, и с какими-то очень непонятными рекомендациями ее выписали. Во времена Норд-оста судьба свела меня с Леонидом Михайловичем Рошалем. Я благодарна этому человеку, который очень любит детей, и многое для них делает, отстаивает их права. И вот тогда я решила обратиться к нему. Он помог мне устроить Та-

Я люблю своих ребят, и мне очень хочется их довести до того момента, когда они смогут самостоятельно жить

восстанавливает, потому что у ЖЭКа на это нет средств.

В.К.: Я знаю Вас много лет, знаю, что на Вашем энтузиазме держится интернат. Расскажите, как менялось за годы Вашей работы отношение официальных структур к этому направлению, к таким детям. Я уверена, что этого интерната уже и не было бы, если бы не Ваша сила, Ваш авторитет, Ваше желание делать дело, помогать детям, собирать их под этой крышей.

Г.Л.: Сравнивать прошлое и настоящее очень трудно: много было плохого в прошлом. Но мне тогда, во времена партийной системы, не приходилось работать с таким количеством сирот. Были определенные детские дома, о которых я мало знала. Я бывала в одном дет-

ню в кардиоцентр на Профсоюзной. Она месяц там хорошо пролежала. И мне дали утешающие рекомендации. До 18 лет она была на инвалидности, потом ее сняли. Ей уже 19-й год. Сейчас она закончила 9 классов, прекрасно шьет, у нее хороший вкус, учится на втором курсе 80-го ПТУ города Электросталь. Этот семестр она закончила с одной тройкой по литературе — не смогла правильно ответить на вопрос о судьбе Раскольникова. Я ее успокоила, сказала, что это не так страшно. Но будущего у этой девочки нет. Я не знаю, что делать. Зарегистрирована она в 18-метровой комнате на пятерых с братьями и сестрами. Там жить невозможно. Сейчас она вернулась в интернат. У меня есть такая группа, я их называю студентами.

В.К.: Получается, что дети выходят из школьного возраста, становятся студентами, а деться им некуда, они продолжают жить в интернате, а воспитатели не могут перестать о них заботиться?

Г.Л.: Да, к сожалению, проблем хватает. Мы стараемся помочь ребятам: кому-то устроиться в общежитие, кому-то восстановить жилье, которое им принадлежит по закону.

В.К.: Как много выпусков было в Вашей практике?

Выпуски мои начались, когда я была еще завучем. В начальные времена у нас классы были большими (20—25 человек), сейчас только 12—14 человек в классе. Очень многим интернат действительно помог. Вот вчера, ровно в 12 прозвенел звонок. Позвонила моя ученица и сказала: «Поздравьте меня, Галина Сергеевна, я стала бабушкой». Можете себе представить, какой это был выпуск?



Я ее спросила: «Неужели ты помнишь меня?» — «Да!»

В.К.: А много таких детей, которые к Вам приезжают, звонят?

Г.Л.: Много. С некоторыми я знакома даже семьями. Однажды пришел бывший воспитанник, который после выпуска поехал на север, где устроил свою жизнь. И вот, приехав сюда, он сразу побежал в интернат! Мне очень приятно, что он нашел место в жизни. Еще один выпускник, Павлик, познакомил меня со своей семьей; он теперь часто заходит сюда. Таких детей

много. Даже те, к которым предъявлялись очень строгие требования.

В.К.: Работать в таком учреждении непросто. Хотелось бы услышать о коллективе педагогов и воспитателей.

Г.Л.: Очень непросто, зарплата у педагогов невелика, надбавка всего 20%. У нас еще остались ветераны, а молодежь приживается с трудом: небольшая зарплата и очень трудные дети.

В.К.: Наверное, самоотверженности сейчас уже не в цене?

Г.Л.: Да, я думаю больше у стареющего поколения.

Я еще вот что хочу сказать. У нас в стране народное образование держится на помощи родителей: платные услуги, кружки, занятия. В интернате помощи родителей практически нет.

В.К.: Расскажите немного о финансировании. Все-таки это государственное обеспечение. Достаточно ли его? Или вы какими-то способами добываете деньги сами?

Г.Л.: Я думаю, правильнее было бы поставить все интернаты и школы на государственное финансирование. Пока, по-моему, этого никто не понимает. Создается впечатление, что Министерство образования занято высшим образованием и очень плохо представляет, сколько таких учреждений, как наше, нуждаются

в помощи.

Мы занимаемся по общим учебникам, но нашим детям нужна коррекция, должен быть огромный раздаточный методический материал, большое количество специальных книг, способствующих развитию мышления. Это все имеется на рынке, в специальных магазинах, но мы туда обратиться не можем. Нам дают деньги только на карандаши, тетради, ручки. Я ищу способы, но ведь это тоже очень трудно. Не каждый человек в тебя поверит, не каждый поймет, что для этого нужно ехать в Москву, долго подбирать подходящие пособия для этих детей. Усвоаемость материала низкая. Многие усваивают его с 5-й, 6-й, а то и с 10-й подачи. А подачи должны быть красочными, запоминающимися.

В.К.: Галина Сергеевна, я знаю, что в вашем интернате есть совершенно уникальный метод работы с детьми данного профиля. Расска-



жите о нем, пожалуйста.

Г.Л.: Больше 12 лет у нас существует детский театр «Карнавал», который по сути своей является нашим реабилитационным центром. Через него прошло очень много детей.

Два энтузиаста — Сергей Стариков и Любовь Грачева — занимаются с детьми постановкой речи, учат их двигаться, образно выражать свои мысли и чувства.

На нашем счету более 14 серьезных постановок, от больших спектаклей до коротких мизансцен и интермедий, нужных в различных воспитательных мероприятиях. Вас очень хорошо знают и принимают в нашем городе.

Мы играли на профессиональной сцене Ногинского областного драматического театра, в концертных залах и домах культуры Москвы.

Спектакль «Четыре класса войны», поставленный к 60-летию Победы, посмотрели большинство учащихся школ и ветераны города и района. Он не оставил равнодушным никого.

В октябре 2004 года театр ездил на фестиваль детских европейских театров в Германию, в город Линген, со спектаклем «Вольные псы». Ребята покорили немцев своей игрой, снявшей языковой барьер.

В заключение хочу сказать, что все-таки школы нашего типа нужны. Их достоинства в том, что программа общеобразовательной школы с корректирующей направленностью позволяет детям в дальнейшем встроиться в жизнь. Конечно, количество часов, необходимых для осуществления этой программы, приходится увеличивать по сравнению с обычной школой.

Желательно разработать больше методических пособий в дополнение к учебникам. И обязательно должно быть улучшено матери-

О ЙОГИНАХ

*Йогини всех стран,
обособляйтесь!*

Один крутой йогин поменял огонь и воду местами. Но соседи по коммуналке вызвали пожарного инспектора и все пришлось вернуть на место.

Один начинающий йогин иногда пытался утвердиться в неволе. А в свободное от этого время к нему стекались драгоценности из домов, которые он посещал в отсутствии хозяев.

Один йогин практиковал огненное дыхание. А еще у него было три головы и звали его Натх-Горыныч.

Один начинающий гуру буквально вбивал руками и ногами принцип ненасилия в своих учеников. И когда он проходил по ашраму, ученики, почесывая синяки и шишки, демонстрировали ему отсутствие враждебности.

Один йогин регулярно напивался до бессознательного состояния. «Ибо Йога есть прекращение деятельности сознания» — говорил он окружающим.

Один крутой йогин собрал несколько потоков и обратил их таким образом, что конюшню его босса чуть не смыло. А звали этого йогина Гераклом.

Один йогин овладел способностью к невидимости и неслышимости. А родственники подумали, что он потерялся.

*Найдено в сети
автор — неизвестен*



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.

ТАЙ-Э

ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА ТКАНЬЮ

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. Странно наблюдать, что ходить в аптеку, выпивать, курить, переедать считается привычным и допустимым, но если человек занимается своим телом — купается в проруби, обливается холодной водой, бегает, голодает — вызывает какой-то болезненный интерес.

При сегодняшней жизни и при употреблении в пищу привычных для нас продуктов неизменно возникает потребность в помощи телу для освобождения от шлаков.

Мы продолжаем разговор об очищении желудочно-кишечного тракта, начатый в прошлом номере журнала.

ПРОЦЕДУРА ОЧИЩЕНИЯ ТКАНЬЮ

Она предназначена для более глубокого очищения стенок желудка и ее могут выполнять те, кто освоил первую процедуру — промывание желудка водой.

Техника выполнения

Делается утром натощак. Возьмите обычный бинт, разрежьте его вдоль пополам, затем надо намочить его в воде (берется обычная чашка или миска), иногда «любители» кладут в воду сахар, говорят, что так «вкуснее». Далее постепенно его надо заглатывать, для облегчения можно немного запивать водой. В первый раз до одного метра, и раз от раза увеличивая длину, довести до пяти метров. Заглотив бинт, желательнo некоторое время поработать с уддияна бандхой кирийей, не забывая, что общее время выполнения не должно превышать 10–15 минут. Иначе бинт может быть втянут в двенадцатиперстную кишку. Затем вызвать рвоту и вытолкнуть бинт. Иногда возникает ситуация, когда бинт застревает, ни в коем случае нельзя его рвать с силой — у вас спазм кольцевых мышц пищевода, их надо расслабить — выпейте теплой воды, успокойтесь. Если после нескольких попыток бинт не выходит, отрежьте его ножницами и проглотите. Ничего страшного не произойдет, он выйдет через некоторое время. Может возникнуть неудобство, если он будет выходить постепенно, просто носите с собой ножницы и обрезайте по мере выхода.

Если вы освоили первую процедуру, то сложностей с выходом бинта не будет.

Интересно, что когда вы вытаскиваете бинт в первый раз, его цвет может быть очень темным, он может быть пропитан слизью. Если желудок и пищевод чистые, бинт останется белым или почти белым. Выполнять упражнение достаточно один раз в неделю.

Противопоказания: язвы в период обострения, повышенное кровяное давление и другие сосудистые изменения.

В следующем номере мы начнем с вами чистить печень.

Школа Йоги Георгия Богословского
«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»



Йога для начинающих

В программе занятий: расслабление, самомассаж, практики очищения организма, асаны, пранаямы, концентрация, этические аспекты йоги, гармонизация физического и душевного состояния.

Инструктор Шейла
8-916-575-51-62 www.wop.ru

Место проведения:
м. Маяковская

КАК МЫ СТАЛИ

Слово экспедиция имеет для каждого свое значение. Бывают экспедиции туристские, научные, исследовательские и т.д. Для нас экспедиция — это способ жизни. Экспедиционный отдел Компании «В мире фантазий» достаточно молодой, этим летом ему исполняется год. Но за это время были проведены уже три крупные экспедиции: Экспедиция «Великий Русский треугольник: Байкал-2005» на священный байкальский мыс Рытый, Экспедиция «Через пески Гоби» в Монголии и недавно завершённая этно-экологическая экспедиция «В кочевья к Ненцам: Ямал-2006», организованная совместно с Государственным музеем кочевой культуры. Два путешественника Патрихалко Максим и Куксин Константин отправились навстречу судьбе на лыжах по территории Приуральяского района Ямало-Ненецкого автономного округа, пересекая пути кочевков ненцев. Цель экспедиции — знакомство с современной культурой, бытом и образом жизни ненцев — кочевых оленеводов Крайнего Севера.

На базе этих экспедиций Компанией «В мире фантазий» разработаны маршруты глубокого туризма — это специально построенные экспедиции-туры, посвященные открытиям тайн человечества, природы и духа, где каждый может стать исследователем и соавтором экспедиции. Помогают Вам в этом специалисты: этнографы, экологи, историки, люди, изучающие все формы религии, представители национальных культур. Это — погружение в страну, ее историю, традиции и духовное наследие. В настоящее время компания начала подготовку следующей экспедиции на полуостров Таймыр.

*Марина Саушкина
Генеральный директор
Туристической компании
«В мире фантазий»*

ЖИЗНЬ НА ЯМАЛЕ ГЛАЗАМИ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ (ВЫДЕРЖКИ ИЗ ДНЕВНИКОВ)

На улице весьма прохладно, наверное, все минус тридцать. «Да», — говорю я, и пускаю пар изо рта, переступая с ноги на ногу по скрипящему снегу станции Харп. Как-то не верится, что такое может быть после плюс десяти в Москве, буквально два дня назад. На станции выходит основная масса людей нашего железнодорожного состава. К последнему вагону подъезжает машина с конвоем, забирает своих клиентов, едущих по этапу. Купол недавно построенной церкви сверкает в лучах заката. Торговцы мельтешат у своих сумок, загружая их в машины. «Через несколько часов мы будем в Салехарде», — говорю я Косте. В единственном в мире городе на Полярном круге. Позади остается обелиск, олицетворяющий Полярный круг, и символ сталинской дороги, стройки века №501 — старинный паровоз. Мы — на месте.



О Л Е Н Е В О Д А М И

В 9.00 утра мы уже стоим на лыжах с багажом в девяносто килограммов. Идет небольшой снег с пронизывающим северным ветром. Впрягаясь по очереди в наши нарты (сани-волокуши «Арктика»), мы провожаем взглядом очертания Салехарда и к 16.00 мы продвигаемся по петляющему Полулю на двадцать восемь километров. Каждый встречающийся по дороге, останавливаясь, спрашивает: «А вы куда?» «На праздник. Сегодня вороний день». И не доходя несколько сот метров до Большого Полулюского сора, один из попутчиков предлагает нас подвести до поселка. Мы грузим наш багаж и с ветерком бороздим просторы тундры, крепко вцепившись в нарты. Морозный ветер обжигает лицо. Полярное путешествие все больше начинает захватывать дух. Наш попутчик, Архип, оказался хантом, который в летнее время промышляет ловлей рыбы в Аксарке (муксуна, щекура, нельмы и других видов). В это время он живет со своей семьей в Чуме, а сейчас, в зимнее время, в поселке, но продол-

жает рыбачить там же, ездит проверять подледные сети на «Буране» за сорок километров. В Зеленый Яр мы приезжаем к концу праздника, когда проходило последнее состязание — лазание на вертикально стоящий ствол, как у русских на масленицу. А вообще, в этот день проходили заезды на «Буранах» и оленьих упряжках. Состязаться приезжали как оленеводы, так и рыбаки. Праздник Вороны считается днем наступления весны или днем наступления хантыйского Нового года. Весной, честно говоря, еще и не пахло. Еще стоят тридцатиградусные морозы, а ночью наверно все минус сорок. Стоит вынуть руку из рукавицы, пальцы сразу же замерзают и, ныряя обратно в рукавицы, чувствуешь, как они с болью начинают отходить от заморозки. На ночь мы останавливаемся в доме у Архипа. В доме много народу — дети шумят, молодежь подкрепляется перед дискотекой в местном клубе. Ощущение такое, что попал в глухую русскую деревню.

Максим Патрихалко

Зеленый Яр, крошечный хантыйский поселок, словно остров возвышается над окрестной тайгой. На крыльце Архипа встречают женщины, в ярких платках и расшитых бисером шубах. Проходим в дом. Хозяева угощают строганиной, морошковым вареньем. Пьем чай, постепенно знакомясь с многочисленными друзьями и родственниками Архипа. Сегодня праздник, поэтому в доме много гостей — люди приходят, пьют чай и уходят, приходят другие, и создается впечатление, что в маленьком поселке живет половина населения Ямало-Ненецкого округа. Впрочем, многие действительно приехали издалека — оленеводы из окрестных стойбищ, родные и друзья из соседнего поселка Пельвож.

Жители Зеленого Яра — в основном ханты. Летом они живут в чумах по берегам рек и ловят рыбу, зимой делают нарты, чинят сети и лодки. Рыба — основной продукт питания и единица обмена с оленеводами-ненцами, которые поставляют рыбакам-ханты олени мясо и шку-



ры.

К вечеру весть о нашем прибытии разносится по поселку, у дома Архипа собирается разгоряченная молодежь. Крепкие румяные парни — в куртках-малицах и расшитых тесьмой высоких сапогах-ваях, на богато украшенном медными амулетами поясе у каждого — нож с рукоятью из бивня мамонта, и непременный атрибут мужчины-ханта — клык медведя. Ощущение такое, что сейчас ребята предложат нам идти на охоту за шерстистым носорогом, или, по крайней мере, похищать огонь у соседнего племени. Но они уже крепко выпили, и зовут на дискотеку.

Местный клуб размерами и формой напоминает нашу баню, и для меня остается загадкой, как он вмещает такое количество людей. Внутри не заходим, не желая провоцировать горячих северных парней.

Праздник закончился. Остались в памяти гонки на оленьих упряжках и снегоходах, лазанье по столбам, борьба.... Завтра счастливые победители увезут в свои стойбища дорогие призы — кто-то новенький «Буран», кто-то бензопилу или лодочный мотор. Уже глубокой ночью ложимся спать на полу в доме Архипа, среди других гостей, пьяных и трезвых. Тепло приятно ноет после трудного дня,

мятными волнами подкатывает сон, и блаженное состояние нарушает лишь одна мысль — ворона сегодня так и не прилетела...

Утром завтракаем той же строганиной с чаем. Архип приглашает приехать летом, половить рыбу. Девушки обещают сшить к нашему приезду мужскую и женскую одежду для музея. Провожать выходит половина поселка. Мы пожимаем руки новым друзьям, встаем на лыжи, и спустя несколько минут оказываемся абсолютно одни на ослепительно-белом снегу Полюя.

Константин Куксин

Костя идет впереди, я же, в свою очередь, тащу за собой наши нарты. Сняв лыжи и, упершись рогом в бурную дорогу, иду вверх. «Мы пришли!», — с волнением кричит Костя. Сердце колотится от волнения, пред нами оленеводческое стойбище из трех чумов. Несколько минут мы стоим на месте, прислушиваясь к окружающей обстановке. «Ну что, пошли!» — говорим мы друг другу. Нас встречают собаки своими звонкими голосами. Немного не доходя до первого чума, мы останавливаемся. Собаки продолжают беспокоиться приходом незнакомцев. На встречу выходит человек крепкого телосложения

в национальной одежде — малице и вежливо приглашает пройти в свой дом (чум). Снимаем лыжи, рюкзаки и укладываем их на нарты, так как, по словам встречающего нас человека, собаки их быстро оприходуют своими метками.

В чуме оказывается достаточно просторно и уютно. Анатолий, хозяин чума, приглашает к столу. Его жена подает чаю.

Максим Патрихалко

Глаза долго привыкают к полумраку после залитой солнцем тундры, в чуме жарко, пахнет дымом и вареным мясом. Хозяйка подает чай, приятное тепло разливается по телу. В чуме еще двое гостей — молодой парень с женой. Парня зовут Архип, он всем своим видом показывает, что мы в тундре — никто, ничего не знаем и не умеем. Разговор не клеится. Архип, с вызовом глядя мне в глаза, говорит хозяйке: «Чай они у себя в Москве попьют. Подай лучше крови и сырого мяса!» Я спокойно беру миску с кровью и пью густую солонатовую жидкость с резким запахом, темно-бордового цвета. Максим следует моему примеру. Архип улыбается, словно признав в нас старых друзей. Невидимый барьер рушится, хозяева начинают непринужденно болтать,



смеяться. Архип вспоминает службу в армии, Россию, мы рассказываем о цели путешествия. Наконец, остается последний вопрос: «Анатолий, можно нам пожить у вас дня два?» — просто спрашиваю я, отправляя в рот кусок сырой оленины, смоченной кровью. «Конечно, можно! — так же просто отвечает хозяин, — я уезжаю на несколько дней, но вы сможете жить у Гаврилы, в крайнем чуме».

Поднимаем отяжелевшие от обильной трапезы тела и идем к Гавриле. Его чум самый большой, метров восемь в диаметре. Хозяйка уже ждет нас — на столе вареное мясо, мороженые ягоды, рыба. За чаем знакомимся с семьей Гаврилы. Сам хозяин — Хант, крепкий мужчина лет пятидесяти, с добрыми грустными глазами. Его жена Маша — ненка, веселая, эмоциональная женщина. Старшему сыну Сергею — 16 лет, два года назад он бросил школу и вернулся в тундру помогать отцу. Младшая дочь, 18-ти летняя Оля, напротив, мечтает уехать учиться в город, но Гаврила пока не отпускает — Маше нужна помощница.

Константин Куксин

Впервые увидевшись с жителями этого чума, именно здесь за столом, мы разговаривали на простом языке,

как будто знаем друг друга уже несколько лет. Оставив шоколад в подарок от нашего спонсора, идем знакомиться со стойбищем. По ответной реакции жителей стойбища родилась фраза «Шоколад Коркунов открывает двери в любой чум». После недолгого знакомства отправляемся с Сергеем, сыном хозяина нашего чума, за дровами. Серега — джигит, который рассекает на «Буране» как на магнитом коне также стремительно и ловко, покоря снежные просторы Ямальской тундры.

Процесс сборки дров, видимо, уже отработан годами. Сначала накачивается буранный дорога к сухим стволам елей. Несколько метров до дерева с бензопилой в руках приходится пробираться по поясу в снегу. Немного работы пилой и дерево благополучно валится в заданном направлении. Подскакиваю обламывать сухие ветки. Сергей отходит в сторону к маленькой елке и с помощью своей зубатой подруги делает колотушку, напоминающую бейсбольную биту. Со словами: «Не мучайся!» — бросает ее мне. И, правда, этим орудием обрабатывать сухой ветвистый ствол проще простого. Распиливаем бревна на части, грузим их на нарты курама — простые грузовые нарты, и едем обратно. Сделали

еще одну ходку, покололи часть заготовленных чурбанов на дрова, вот и пролетел день. Пришло время связи со штабом Экспедиции, телефон не может найти спутники. «Вот тебе и глобальная спутниковая связь», — размышляю я. Узнаю, что в десяти километрах от стойбища, на горе ловится мобильная связь. Не долго думая, я надеваю лыжи и отправляюсь в путь. Солнце начинает скрываться за горизонтом, хмеля своими красками голову. Пробежав минут сорок, я встречаю «Буран». Молодой человек, глядя на меня как на инопланетянина, спрашивает: «А вы откуда?». «Из Москвы», — отвечаю я. «Нет, а сейчас откуда?» — переспрашивает он, еще больше показывая свое недоумение. «Из ближайшего оленеводческого стойбища», — успокаиваю его я. Разговорившись с незнакомцем, узнаю, что до места мобильной связи еще достаточно далеко, а уже смеркалось. Решаю возвращаться обратно и прошу незнакомца подкинуть меня до развилки. Через 20 минут я стоял уже в стойбище. Края маски покрылись инеем, уже совсем стемнело и стало достаточно холодно.

Максим Патрихалко

Дни проходят за днями. Чум Гаврилы стал для нас родным домом,



и сердце приятно волнуется, когда из-за поворота показываются три островерхих чума, над которыми поднимается дымок. У мужчины в стойбище всегда много работы, особенно весной, ведь скоро должно начаться каление — переход на северные пастбища, к Карскому морю.

Гаврила придирчиво осматривает старые нарты. У одной треснул полоз, у другой надо заменить ножки, которые истончились за много лет. Он усаживается за чумом, и неторопливо вырезает деревянные заготовки. Я сажусь рядом, смотрю, расспрашиваю. Гаврила показывает, как пользоваться дрелью, конструкция которой не изменилась с каменного века — деревянная ручка с вбитым в нее резакон приводит в движение с помощью лука и кожаного ремня. Несколько движений, похожих на те, которыми первобытные люди добывали огонь — и готово аккуратное отверстие в полозе нарты. Гаврила, не отвлекаясь от работы, рассказывает истории, легенды, предания. «Почему нельзя делать жерди чума из лиственницы? Бродит по земле Сатана невидимый, прячется в стволах ихних. Илья-пророк едет по небу, молниями Сатану бьет. Возьмешь лиственку на жердь — молния в чум и ударит. А на полозья нарт лиственница хорошо идет —

только брать надо сторону южную, плотную. А сердцевину, где Сатана прячется, никогда не бери».

За каждым чумом, метрах в десяти, стоит священная нарта. Там хранятся древние, священные реликвии рода. Женщине запрещено пересекать невидимую черту, проходящую от очага до священной нарты, поэтому она никогда не обходит чум по кругу. Если ребенок дотронется до священной нарты — ручки его опухнут, и надо будет приложить несколько монеток, а потом бросить их духам, чтобы опухоль спала...

Жизнь хантов и ненцев пронизана древними верованиями, смешавшимися несколько столетий назад с православием.

Напротив входа в чуме находится настоящий алтарь, с десятком икон и огромным ярким полотном с вышитыми тремя крестами. А на женской половине, у входа, «живут» хранители дома — две засаленные, потертые тряпичные куклы с навешанными на них многочисленными амулетами. Это — женские обереги. Одна принадлежит Маше, другая — ее дочери, Оле, которая пока живет в чуме отца.

Наработавшись за день, мы без сил падаем на мягкие олени шкуры, заботливо постеленные хозяйкой. На низком столе — неизменное сы-

рое мясо, рыба и чай. Сергей, с нетерпением дождавшись темноты, выбегает наружу и заводит небольшой генератор. В чуме загораются лампочки, наполняя древнее жилище теплым желтоватым светом. В печи потрескивают дрова, мы пьем чай и смотрим DVD-фильмы на маленьком телевизоре. Каждый фильм — это событие, все искренне переживают за героев, особенно Маша. «Ах, бедный, бедный! — вздыхает она по поводу Голлума из «Властелина Колец». — Как же он там совсем голый, замерзнет ведь!» Мы смеемся, объясняем непонятные места и события фильмов, а за тоненькой покрывалкой чума бушует пурга, накидывая еще одно снежное покрывало на этот затерянный мир...

Куксин Константин

Продолжение читайте в следующем номере.

Организаторы Экспедиции:

Туристическая компания
«В мире фантазий»
Государственный музей
Кочевой культуры

Спонсоры Экспедиции:

Компания «Rossingnol»
Кондитерская фабрика
«А.Коркунов»



В следующем номере:

КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

«Я могу лишь сказать, к чему должен стремиться человек, идущий по пути просветления, какие качества в себе возвращать. Первое – это сострадающий ум. Второе – ясный ум, не подверженный омрачениям. Третье – это, конечно, счастливый ум, ведь если ты сам несчастен, как ты можешь помогать всем живым существам? Я думаю, что просветленный человек – это всезнающий, вселюбящий и при этом – абсолютно счастливый», – об этом нашему корреспонденту поведал настоятель петербургского дацана «Гунзэчойнэй» Доньед-лама.

ДО И ПОСЛЕ, ИЛИ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

«Как мы можем знать, что такое смерть, когда мы не знаем еще, что такое жизнь?»

Конфуций

...Смерть – не более чем один из бесчисленного числа переходов и изменений внешних и внутренних форм и состояний. И поэтому в ней нет ничего трагичного, ничего тяжкого. Мы относимся и будем относиться к ней вероятнее всего так, как научились относиться ко всем переменам, что дарует нам Жизнь, а если посмотреть глубже – то и не Жизнь вообще, как некая внешняя Сила, а даруем себе все в своей Жизни мы сами.

ЛЕГЕНДА О ТОМ, КТО ИСКАЛ ЛЮБОВЬ И НАШЕЛ ЕЕ

Давным-давно, когда люди были Богами, а Горы умели разговаривать, на Земле жила Любовь. Была она полновластной Хозяйкой над всеми, была Хранительницей Земли. Ничего не происходило без Ее участия – малейшее движение, дуновение ветерка, всплеск волны, порхание мотыльков, хороводы снежинок – все было Ее проявлением. Всему Она давала Жизнь, которая бурлила, искрясь и радуясь каждому мгновению. И было так светло, прозрачно и обещало быть бесконечным...

КАК МЫ СТАЛИ ОЛЕНЕВОДАМИ

Телефон замерзает на глазах, цифры на экране появляются с задержкой в несколько секунд. ...Скрюченными пальцами пробуем набрать еще один номер – в Москве тоже волнуются, что мы не выходим на связь уже несколько дней. Дозвонились. Максим рассказывает о поломке спутникового телефона, и вдруг лицо его меняется, он удивленно смотрит на меня и говорит: «Ты знаешь, они предложили мне обратиться в сервисную службу...» Мы с хохотом падаем в сугроб. Плевать на пургу, на холод, на то, что уже темнеет и засветло мы вряд ли доберемся до дома. Мы смеемся. Мы сейчас разговаривали с другим измерением....

Наверное, действительно трудно представить эту тропу во времени, где одной ногой стоишь в каменном веке, другой – в XXI...

Два путешественника – Максим Патрихалко и Константин Куксин – рассказывают о своей жизни в стойбище кочевников-ненцев.

О КАЛЕНДАРЯХ И НЕ ТОЛЬКО

Как древние измеряли Время? Что они использовали для этого – Солнце, Луну, звезды? Какие существуют типы календарей? Об этом мы расскажем вам в рубрике «Стрела времени»

ХОЧУ ЛИ Я БЫТЬ СВОБОДНЫМ?

Моя привязанность к еде, моя любовь, моя страсть к ней с некоторых пор перешла в зависимость.

Зависимость – это несвобода. Состояние, когда все мысли направлены на предмет страсти (любви).

Врачи признали любую зависимость болезнью.

Еда для меня – это уход от решения проблем и заполнение времени. Я и мое тело перестали ощущать настоящий голод, в желудке постоянно что-то лежит, он все время работает. Бедное мое тело, несчастный мой желудок! А я ем и ем...

Ходил бы на сторону, но...

Каждый из нас идет по дорожке жизни и, если повороты выбирает правильные, может быть, когда-нибудь узнает, зачем вообще-то в эту жизнь пришел. Двигателем и поводырем на этом пути служат наши желания. А желания не всегда бывают гладкие и причесанные. Бывает так, что идут они вразрез с привычным образом жизни или с желаниями близких людей. Что в этом случае выбрать: остановиться, загнать поглубже нереализованное желание, и тогда этот зверь будет грызть изнутри, или все-таки следовать дорожкой желаний, ломая все внешнее — привычное, уютное и теплое? И как при этом никого не обидеть?

С кем поделиться, у кого спросить совета?

Интернет стал сегодня мощным инструментом для общения людей. На форумах люди могут поведать о том, о чем в реальной жизни боятся и помыслить. Помогает ли человеку возможность открыто говорить на запретные темы? Может он открыться таким образом и снять накопившиеся внутренние напряжения? Может ли найти ответы на трудные вопросы?

Предлагаем Вам поразмышлять об этом, познакомившись с диалогом Jollyman'a и Автора на одном из форумов. Спасибо Jollyman'у за честный рассказ о том, как ему сейчас видится его внутренний мир.

Автор

— Слышала я, что изнасилование — скрытое желание большого числа женщин.

Jollyman

— Хм... У меня очень сложное отношение к изнасилованию.

Я человек добрый и адекватный по жизни, и невероятно, чтобы я смог насиловать женщину против её собственного желания. Но в этом и состоит хитрость — если я чувствовал, что она чувствует то же, что и я... Я набрасывался на неё, и если было можно, то рвал на ней одежду, таскал за волосы по кровати (или ещё по чему-нибудь), бил, кусал... В общем, ощущения выше среднего.

Я люблю абсолютное доминирование в отношениях МЖ, а также мне нравится то, что когда я бросаюсь на женщину, как дикое животное, она так заводится и стонет... ммм... с ума сойти можно.

Автор

— По Фрейдю это перверзия, то есть отклонение, которое необходимо лечить

Jollyman

— Фрейд отдыхает, это природа. Женщина выбирает сильного самца. Да только как ей доказать, что я — именно тот сильный самец, который ей нужен?

От природы я застенчив и скромн, и быть бы мне девственником, наверное, если бы внутри меня не жил «зверь»!

Зверь просыпается, протягивает свою когтистую лапу, хватая ту сучку, что ему понравилась, за волосы, та-

щит куда-нибудь и трахает. Грубо? Может быть. Но эта сучка — та, которую зверь оттрахал в углу, получила вагон удовольствия от такого обращения!

А если оба классно провели время, ну какое же это извращение? И никто не пострадал при этом.

Ах, да — если зверь не увидит отклика в её глазах, он не потащит её в тёмный угол. А если ошибётся и схватит за волосы, но реакция будет однозначно негативной, он её отпустит.



Это игра, основанная на природных желаниях, только и всего, по-моему.

Автор

— Интересное представление о природной застенчивости. Интересно, в чем она проявляется?

Jollyman

— Ну, я по жизни кажусь доброжелательным, довольно сдержанным человеком. Часто «натягиваю» такую маску, что человек, с которым я общаюсь и не догадывается, какие страсти во мне бушуют на самом деле.

Вообще, у меня есть коммуникативные проблемы, я асоциален, в некотором роде.

А с девушками мне всегда было сложно общаться на «начальной стадии» — если мне она действительно нравится, у меня словно что-то в мозгах замыкает — мыслительный процесс практически останавливается...

Я робок и застенчив в реальной жизни, это здесь я «пальцами дверные проёмы меряю».

Я прожил с женой больше 10 лет вместе и ни разу не изменил ей за это время.

Автор

— А почему ты не изменял жене? Не хотел или из убеждений?

Jollyman

— Хотел так, что мог кирпичи перегрызть с завязанными за спиной руками. Для меня это барьер, через который очень сложно переступить. Когда есть человек, который тебе небезразличен, как можно причинить ему боль? В смысле, если бы у неё был другой характер, и она бы легче относилась к моему интересу к другим женщинам, «ходил бы на сторону» 100%.

Автор

Я не пойму... ты женат 10 лет, не изменяешь, а эти истории, как набрасывался, придумал что ли?

Jollyman

— У меня в жизни был бл...кий период, который продолжался примерно полгода.

Но в те полгода я оторвался по полной. Я тогда был самым собой. Вдруг понял, что нравлюсь женщинам, выигрываю выгляжу, и выигрываю веду себя. Я вёл себя, как настоящий самец, и не помню, чтобы мне кто-то отказывал. Если мне нравилась девушка, я просто брал её. Я всегда был очень горяч, и девушки не выдерживали моего напора.

А потом у меня был вот такой случайный секс — я сразу уловил в её глазах согласие, когда мы веселились в большой компании. Я трахнул её несколько раз в тот вечер, но не смог просто уйти после этого, как обычно.

Я уходил с «тяжёлым сердцем», и ещё — она догнала меня, уговорила остаться.

С тех пор в моей жизни в течение многих лет других женщин больше не было. Года 2 меня это полностью устраивало — любовь. Потом потянуло налево. Но не смог. Так меня и колбасит с тех пор.

Для меня секс по жизни — что-то вроде зависимости от героина (сам не пробовал, сужу по рассказам). Вроде вставляет так, что становится единственным смыслом жизни, а с другой стороны моя сущность осознаёт, что это всего лишь зависимость, причём зависимость, сформированная «извне», с которой мой организм пытается бороться.

Противоречия... Любой человек находится в поисках счастья, и обычно старается найти наикратчайший путь для его получения.

Для меня секс — самый быстрый и самый лучший путь для этого. Я переполнен бурными положительными эмоциями в процессе, мне очень хорошо достаточно долго после того, как всё закончилось. Но что-то внутри меня говорит мне, что этот путь — ошибочный.

Так же, как моя писанина здесь является в каком-то смысле сублимацией реального секса, так и сам секс — сублимация чего-то другого. ■

«Любовь — это когда тебя понимают», «Любовь — это особый талант, который дается не каждому», «Любовь — это безумства, подвиги, страсть», «Любови на свете нет!»... Какие еще штампы-определения любви наполняют наши головы и формируют жизнь?

Сегодня мы публикуем замечательное письмо нашего читателя, выбравшего себе псевдоним Пьеро, который захотел разобраться, так что же это такое — любовь? Письмо подкупило нас своим азартом, эмоциональностью и в то же время, глубиной и искренностью. А что о любви думаете вы?

Пьеро

Мы хотим, чтобы нас любили такими, какие мы есть

Мы хотим, чтобы нас любили такими, какие мы есть и не хотим что-либо в себе менять. Ну да, есть во мне такой-то недостаток, да, я не люблю, когда мне делают то-то и то-то, потому что мне это не нравится, меня раздражает, когда так поступают, вот по

и вас это не затрагивает никаким образом, не противоречит вашим интересам и не отнимает у вас время.

Крайне редко задумываемся: «Достоин ли я этого человека? Интересно ему быть со мной?» Вместо того, чтобы начать делать лучше себя,

«Я думал, что ты не такая!» Зачастую обвиняя в лицемерии и лжи.

Желая научиться танцевать, — посещаем уроки танцев, говорить по-английски — нанимаем репетитора, любить — ничего не делаем, считая, что это умение изначально заложено в каждом из нас! Говоря себе: «Я умею любить, как никто!» А если и учиться, то кого нанимать? Психолога? Проститутку? Или старую и мудрую уборщицу тетю Глашу, которая ещё царя живым видела? Сопоставлять свои представления с принятыми во всем мире? Там тоже не всё так гладко, да и везде по-разному — нет эталона. Да и зачем он нам нужен, мы ведь хотим быть уникальными.

Вывод напрашивается такой: любить мы не умеем! Каждый пребывает в полной уверенности, будто знает, что такое любовь! И не пытается даже понять, какая она на самом деле. Эгоизм, любовь к себе мы путаем с любовью к другому! Секс — вершина эгоизма. Доставить удовольствие

Мы хотим, чтобы нас любили такими, какие мы есть и не хотим что-либо в себе менять

таким-то причинам. То есть, объяснив причину своего недовольства или раздражения окружающим, а чаще только себе, мы снимаем с себя ответственность за свои собственные поступки. Да, высказывать собственное мнение просто необходимо, все, что сказано вами вслух, сознательно или бессознательно учитывается окружающими. Но в той ли мере, которая необходима для вас — вопрос другой! Впрочем, я не об этом, я — про любовь. Каждый из нас прекрасно знает, что представление о своей второй половине сформировано гораздо лучше, чем представление о себе. По различным критериям: внешность, характер, достаток, желание жить только вашими интересами. У него (неё), конечно, есть свои интересы, но он (она), занимаются ими когда-то и где-то «там»,

сосредотачиваем внимание на недостатках других, тем самым, оправдывая себя, обещая когда-нибудь подумать над этим вопросом. «Когда-нибудь», как правило, не наступает.

Рисуя себе свою вторую половину, представляем массу достоинств, не оставляя места недостаткам и слабостям. Встречая нечто похожее, сразу же додумываем те качества, о которых так мечтали. Потом удивляемся несоответствию партнера нашему представлению, говоря:

Секс — вершина эгоизма.

Доставить удовольствие партнёру — зачем?

Чтобы завтра он был снова со мной, а не с кем-то другим!

партнёру — зачем? Чтобы завтра он был снова со мной, а не с кем-то другим! Быть в этом лучшим — уверенность в собственной состоятельности! Психологическая разгрузка после тяжёлого дня. Секс — это инструмент общения. Я говорю не о том, что секс принято считать любовью. Я пытаюсь с разных сторон разобраться, что же такое любовь. В чём заключается любовь не плотская — в уважении и заботе друг о друге? То есть любовь — это забота, мало кто из нас сразу это опровергнет. А опровержение есть, только думаем и живём ли мыслями такими, раз не можем дать точного и чёткого ответа, что есть любовь для каждого из нас?!

Если человек достаточно мудр, то он способен любить свою вторую половину, не делая ей ограничений, не ставя ей условий, не концентрируя внимание на его несостоятельности в том или ином, а примет таким, каков он

есть! Не пытаясь подлатать его под себя, сумеет любить то хорошее, что есть. Или спокойно расстанется навсегда. Да, человек хороший, но не для меня, дружить, конечно, буду, побольше бы таких друзей. А спутник жизни мне нужен другой. Не лучше, а просто другой. Истинная любовь, как известно, не требует взаимности. Ну, любишь ты кого — и люби, радуйся за него, восхищайся. Уважай чело-

Желая научиться танцевать, — посещаем уроки танцев, говорить по-английски — нанимаем репетитора, любить — ничего не делаем, считая, что это умение изначально заложено в каждом из нас!

бимыми. Так что же, получается, по-настоящему мы не любим?! А хотим, чтобы любили только нас?! Не умеем, не доросли?! Каждый решит для себя сам, как ему будет удобней.

Размышляя о своей любви к близкому человеку, и его любви к себе, приходишь к выводу, что самым чистым и наиболее важным чувством является взаимное уважение. Ведь говоря, он любит меня, мы рассказыва-

нужно ли будет вам его уважительное отношение. Так кого и что мы любим?! Себя! Всего бы нам, побольше и повкусней. Допустим, вторая половина будет вполне приемлема для вас и совсем несовместима с вашим окружением. Что окажется сильнее? Ваша новая любовь или старый и привычный вам круг друзей?! Родня и все, с кем вы выросли.

Прихожу всё к тому же, не любим

мы друг друга истинной любовью, а только лишь используем друг друга. Вот, наверное, чем отличается первая любовь от всех последующих.

...чем отличается первая любовь от всех последующих. Не было тогда расчёта, алчности, дела до чужого мнения...

Не было тогда расчёта, алчности, дела до чужого мнения (не так, во всяком случае, как сейчас). Просто смотришь на него, улыбаешься ему, а он тебе, и ничего больше не надо!

Когда же мы научимся любить без ревности, зависти, скрывая больное самолюбие, перешагивая через гордыню и эгоизм? По сути, это всё одно.

Может быть, мы всё-таки научимся любить и тогда перестанем считать светлые стихи наивными, а печальные — такими близкими, своими!

Любовь — это творчество. Творчество — это индивидуальная философия. Нет у человека иной причины философствовать, кроме стремления к блаженству.

Философия — любовь к мудрости. Менять нужно себя, тогда и друг по жизни будет тоже изменённый. Скажи, кто твой друг и я скажу кто ты! ■

Так кого и что мы любим?! Себя

века, с которым он живет, радуйся, что он счастлив. Ведь твоему любимому хорошо, уютно, радостно, каждый хочет, чтобы его любви было именно так. Сможете вы так любить и быть к тому же и счастливым?! Вряд ли, нам всем хочется быть лю-

ем о его отношении к себе, как он ценит мои интересы, заботится, ценит то, что я делаю, чем занимаюсь. Помогает, когда тяжело, веселит, когда грустно. И всегда рядом, вы не чувствуете себя одинокими, наоборот, ещё и защищёнными. Вот то, что мы желаем получить друг от друга. Любой скажет, что будет именно так относиться к своей второй половине. И куда это всё пропадает в семейной жизни? Да эгоизм, любовь к себе доминирует по отношению ко всему вокруг!

Схема, так сказать, залога хороших отношений, предложенная выше, подходит почти каждому. Выходит, что любой, кто будет относиться к нам так, будет, любим нами! А, ну да, и внешность. Представьте себе какого-нибудь уroda и подумайте,

Извещение	Формы № ПД-4
	МПООО «Крылья Совершенства» (наименование получателя платежа)
	ИНН/КПП7712098422/771201001 р/сч. 40703810700250000139 (ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
	ОАО «Банк Москвы», г. Москва БИК 044525219 (наименование банка получателя платежа)
	Номер кор./сч. банка получателя платежа к/сч. 30101810500000000219
	Подписка – « Надежный источник » № № (наименование платежа) (номер лицевого счета (код) плательщика)
	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 взаимной платы за услуги банка, ознакомлен и согласен</small>
Кассир	Подпись плательщика

Квитанция	МПООО «Крылья Совершенства» (наименование получателя платежа)
	ИНН/КПП7712098422/771201001 р/сч. 40703810700250000139 (ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
	ОАО "Банк Москвы", г. Москва БИК 044525219 (наименование банка получателя платежа)
	Номер кор./сч. банка получателя платежа к/сч. 30101810500000000219
	Подписка – « Надежный источник » № № (наименование платежа) (номер лицевого счета (код) плательщика)
	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 взаимной платы за услуги банка, ознакомлен и согласен</small>
	Кассир

Подписаться на наш журнал или купить его можно

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 и на первое полугодие 2007 года) **Индекс издания: 18365**

Через розничную сеть в книжных магазинах Москвы, Санкт-Петербурга, Иркутска, Липецка

Адреса магазинов:

В Москве: «Белые облака», ул. Покровка, д. 4; «Золотой Лотос», Варшавское ш., д. 9; Книжная ярмарка, 5-й эт., зеленая линия, 515-28; «Сто небес», ул. Космонавтов, д. 6; «Солнечный круг», ул. Рождественка, д. 5/7, 2-й этаж

В Санкт-Петербурге: «Этно», ул. Пушкинская, 10; «Золотой Лотос», Лиговский пр., 65; «Верное Решение», ул. Советская, 31; «Другой мир», ул. Бумажная, 17; «Роза мира-1», Садовая ул., 48

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



**ПЛАНЕТА
ПЭРЭМЭН**

Центр "Планета Перемен"
Санкт-Петербург,
ул. Мытнинская 11;
тел. (812) 271-71-65;
www.wop.ru

Осуществи мечту!

- ☉ Йога-различные виды
- ☉ Bellydance-терапия
- ☉ Цигун-терапия
- ☉ Танец живота ☉
- ☉ РИТМ-&-ДЭНС ☉
- ☉ Театральная студия
- ☉ Психологические тренинги,
консультации
- ☉ Курсы массажа



ШКОЛА ЙОГИ
Георгия Богословского

«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

Группы йоги

Йога в Саянах –

летний палаточный лагерь

Медитации, философские беседы

www.wop.ru

Москва 495 542 14 11

С.-Петербург 812 252 15 12

доб. 159

Иркутск 3952 204 250

