

3 / 2006

www.wop.ru

НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

Полемический
журнал
о человеке



СТАНЬ СВОБОДНЫМ

Путешествие по человеческой жизни

100 километров радости

Сказания о Земле Тункинской

Губы на ее губах

Учение Будды

ИЗДАТЕЛЬ:
ШКОЛА ЙОГИ
Георгия Богословского
«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»



НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

Полемический 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.



Точка доступа к телу "ПЛАНЕТА ПЕРЕМЕН"

йога \\
каланетика \\
цигун \\
танцы \\
импровизация \\
творчество \\
психология \\
днем и ночью \\

Санкт-Петербург
М. "Пл.Восстания", ул. Мытнинская, д. 11
тел. 271-71-65 www.wop.ru



«Британским школьникам будут давать «уроки счастья», — сообщают Известия.RU. — Задача нового предмета — противостоять настоящей эпидемии депрессии среди подростков, бороться с их низкой самооценкой и антиобщественным поведением».

Как хорошо, что есть страна, где счастьем граждан озаботились на государственном уровне!

На мой взгляд, эта тема не менее актуальна и у нас в России.

Каждый год под цветение тюльпанов и сирени в школах страны звенят последние звонки. Этой весной он прозвенел и для моего сына. Именно это событие и привело меня в одну из московских школ на церемонию прощания одиннадцатиклассников с учителями, уроками и школьной

жизнью. Праздник был хорошо подготовлен и отрепетирован, выступали торжественные выпускники и трогательные первоклашки. Как же волновались и те, и другие! Но, как ни странно, выпускники выглядели более напряженными, чем малыши, хотя свое волнение скрывали изо всех сил, и почти все в этом — в сокрытии эмоций — преуспели. А первоклашки тем и трогали, что запинаясь, смешно шевелили губами, беззвучно вторя говорящему вслух, краснели — в общем, были непосредственны и искренни в своих чувствах. Грустно было нам, родителям, сознавать, что наши дети, выросшие из ребячьей непосредственности, не приобрели взамен естественности поведения, легкости и уверенности в себе.

Чувство свободы, легкости, счастья возникает в те моменты, когда человек находится в состоянии гармонии. Только внутренняя, духовная работа перекидывает мостик от внешнего человека к его внутреннему Я, к его душе и может сформировать тот камертон, с помощью которого человек сумеет жить правильно и счастливо.

Кто же учит этому искусству? Мы, родители, видимо, сами этим умением не владеем, иначе давно бы детей научили. Есть много замечательных книг, и все они разные, можно, но очень сложно на основании прочитанного самостоятельно выработать какую-то единую собственную позицию. Хорошо бы, конечно, чтобы этими вопросами занялась образовательная система, но, на мой взгляд, ей еще слишком долго к этому идти. Психолог может помочь отдельно взятому человеку в данной конкретной ситуации. Но хоть ноги психологии и растут из философии, она все же не ставит себе задачи сформировать какую-то общую мировоззренческую концепцию, на которую можно опереться. Формирует различные мировоззрения философия, но она не занимается воспитанием.

Практическим воспитанием людей на основе целостной философской системы и моральных норм испокон века, плохо ли, хорошо ли, но занимаются все религии. Французский скептицизм породил волну атеизма в западной культуре, и до сих пор очень многие наши современники смеются над религиями, считая ее уделом неграмотных старушек. Другие же, хоть и соблюдают внешние религиозные ритуалы, все же делают это очень формально, не вникая в глубочайший смысл религиозных источников. И это не вина наша, а беда, потому что массовая культура так заполонила собой все и вся, что не остается у нас, у бедных, ни минуточки времени, чтобы подумать о вечном!

Хочется восполнить пробелы в этой области знаний, и в этом номере мы рассказываем об одной из мировых религий — буддизме. Кстати, буддисты считают, что составляющих счастья три: телесное здоровье, материальный достаток, друзья и товарищи. Чем плоха эта формула счастья?

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

РАЗМЫШЛЕНИЯ

- 4 Стань свободным
18 ДО и ПОСЛЕ,
или путешествие
по Человеческой Жизни

ОТКРЫВАЯ МИР...

- 8 Подъем переверотом
сознания
22 Как мы стали оленеводами

РЕЛИГИИ ЗЕМЛИ

- 12 Как научиться
быть счастливым?
28 Учение Будды
44 Три игрища мужчин

НОВОЕ НЕЖНОЕ...

- 16 Сказания
о Земле Тункинской

ОН И ОНА

- 32 Импотенция.
Взгляд со стороны востока

ПРАКТИКИ

- 36 Чистка печени
38 От Москвы
до Петушков пешком
40 Борьба с самим собой

ПОВОРОМ

- 42 Просто давно хотел
сказать об этом

НОВОСТИ (3, 21)

СМЕХОТЕРАПИЯ (27)

СТРАНИЧКИ ИЗ ДНЕВНИКА (46)

РАЗГОВОР ПО ДУШАМ (47)

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

Вера Клочкова

Генриетта Пронина

Елена Краснова

Елена Помогайбо

Марина Лавринова

Рахашан

Дизайн, макет

Александра Коньшева

Верстка

Екатерина Ельцова

Фото в номере

Константин Куксин

Людмила Владимирова

Максим Патрихако

Ольга Александрова

Росита Тимонина

Солер

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: (495) 542 14 11, 450 02 63

E-mail: nadistochnik@mail.ru

Сайт: <http://www.wop.ru>

Тираж 3000 экз.

Номер подписан в печать 27.08.2006г.

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

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

За содержание рекламных материалов
редакция ответственности не несет.

РЕЛИГИОЗНЫЙ САММИТ

В центр мировых религий превратилась Москва на время проходившего в начале июля Саммита религиозных деятелей всего мира. Представители христианских конфессий: православные, католики, протестанты; лидеры ислама, иудаизма, а также традиционных религий Востока, в частности буддизма, собрались за круглым столом, чтобы обсудить самые сложные и насущные вопросы, волнующие современный мир.

Последний раз такая представительная встреча состоялась четверть века назад, и, как отметил побывавший на саммите президент Владимир Путин, встреча отчасти способствовала окончанию «холодной войны».

Прошло время, и перед миром встали новые проблемы и угрозы.

«Делаются попытки расколоть мир по религиозному или этническому признаку, вбить клин, прежде всего, между христианским и исламским сообществами, — заявил российский президент, — миру фактически навязывается конфликт цивилизаций, и надо в полной мере отдавать себе отчет, к каким катастрофическим последствиям такая конфронтация могла бы привести». «Расколоть» и «вбить клин» можно только тогда, когда к этому есть определенные предпосылки. Поэтому так важно сейчас упразднить разно-

гласия и наладить межконфессиональный диалог, чтобы противопоставить его идеологии экстремизма, играющей на чувствах верующих.

Международный терроризм и экстремизм паразитируют на нетерпимости к людям, исповедующим другие взгляды, на неуважении к их традициям. Социальные проблемы, невежество, незнание банальных основ религиозной культуры делает человека уязвимым перед лицом экстремистских течений.

Миссия духовенства — помочь современному человеку отделить подлинную веру от попыток им манипулировать, донести до людей истинные цели религий, которые основаны на ценностях добра, справедливости, миролюбия, а также вести работу в сфере духовного просвещения.

Среди предложений, прозвучавших на саммите из уст различных представителей, была предложена идея создать международную организацию, как ООН, для религиозных общин. Религии должны говорить друг с другом, даже если между их странами нет дипломатических отношений. Это необходимо для того, чтобы дать отпор террору, прекратить его посягательства на права других, защитить мир, справедливость и человеческое достоинство.

По словам многих выступавших: нельзя проявлять насилие даже в благих целях — только переговоры

и совместный поиск истины могут дать ожидаемые результаты.

Надо всегда помнить, что «мы все в одной лодке», и поэтому необходимо создать эффективный механизм для разрешения конфликтов, который одновременно создавал бы почву для согласия всех народов на Земле.

*По материалам агентства
«ИНТЕРФАКС»*

Тема объединения с другими людьми и с миром планеты всё громче звучит в последнее время. Когда-то на фестивале «Песни народов мира» меня поразили слова песни «Пусть будет мир в Иерусалиме, потому что тогда он будет во всем мире». Если там, в очаге религиозной непримиримости, люди смогут найти общий язык, это как волна пройдет по всей планете и вычистит её от гнева и агрессии, от желания разрушать и убивать, уничтожать Жизнь. Тогда сердце щемило от слов этой песни. И вот недавно попала я случайно на буддийский праздник и узнала, что есть в Москве место, где на берегу небольшой речки уже построены рядом синагога, христианский храм, мечеть, и теперь заложили храм буддийский. И сразу вспомнились слова той песни, и прозвучало внутри радостное «Неужели!!!».

Алла, Мегиа-центр КС

Группа йоги в Липецке

Цигун (Комплекс Парящий журавль)
Суставно-мышечная гимнастика
Растяжки (парные, индивидуальные)
Солнечный комплекс (Сурья Намаскар)
Дыхательная гимнастика.

Телефон для справок:
8 (4742) 43 52 56 Серафима



Туризм в Липецке

Походы выходного дня (лыжные, водные, пешие)
Сплавы, велопоходы (по заповеднику Галичья Гора)
Корпоративный активный отдых (праздники, тимбилдинг)
Организация семейного и детского отдыха (район Геленджика)
Прыжки с парашютом

Телефон для справок:
8 915 858 22 50 Омилан

Стань свободным

АЛЛА

В жизни каждого человека наступает момент, когда он обращает взгляд внутрь себя. Изначально наша жизнь строится по схеме «я и мир вокруг меня». И в этом мире мы что-то и кого-то одобряем и приветствуем, а другое нам не симпатично, мы пытаемся от этого избавиться. Но в какой-то момент мы замечаем, что некоторые ситуации повторяются в нашей жизни снова и снова и приносят нам боль, страдание, болезнь. И когда интенсивность страдания достигает определённой черты, наша привычка искать виноватых вовне уступает место взгляду вовнутрь. Мы как будто интуитивно чувствуем, что внешний мир не изменить, а вот своё отношение к нему, паттерны своего взаимодействия с ним пересмотреть и изменить можно. Ведь это находится внутри нас, мы сами это выбрали, так, наверное, можем и выбрать заново. Во всяком случае, в целях избавления от страданий стоит попробовать.

И вот собрались люди, которым оказалась близка эта точка зрения, и открыли лабораторию по исследованию феномена Человека на планете Земля. Что такое этот Человек, что тут делает, чего не делает, из того, что следовало бы? И не то что мы такие любители теории, а просто тошно стало жить по скучным схемам и быть несчаст-

ными. А что-то подсказывает, что Радость и Любовь в жизни всё-таки существуют. Что же нас от них отделяет? Стали искать. Как Человека с его действиями, мыслями, чувствами изучить? Пришли к выводу, что самый полный экспериментальный материал Человек может собрать о самом себе. Конечно, не просто быть одновременно и объектом и субъектом исследования, возможны подтасовки. Но решили, что должно получиться. А других участников эксперимента призвали быть беспристрастными наблюдателями, нужен же какой-то критерий. Назвали мы свою лабораторию Храмом Человека, потому что всё, что происходит в лаборатории, делается Человеком и для Человека. В Храме Человека несколько направлений работы, одно из них — Храм Я. Он изучает законы Жизни на планете Земля, взаимодействие Человека с миром планеты, внутреннюю жизнь Человека. Предлагаем Вашему вниманию опыт Храма Я — разговор о привязанностях, как мы их чувствуем и что о них думаем. Нас много, мы разные. Каждый в своей уникальности бесценен. Давайте попробуем просто слушать друг друга, не перебивая, не исправляя.

РОСИТА

Привязанность... Само это слово говорит о многом. Это состояние,

вызывающее страдание. Страдание, основанное на зависимости от кого-то или от чего-то. С момента формирования этой зависимости ты больше не свободен в своих движениях, реакциях, мыслях. Ты все время вынужден соизмерять направленность своих энергий с объектом привязанности.

Хорошо это или плохо? Так ли неизбежно иметь привязанности или их можно и нужно избегать? Привычные вопросы, которые мы обычно задаем себе. Но такая постановка вопроса дает только два варианта ответа: да или нет, черное или белое, зло или добро...

А если попытаться рассмотреть это явление без однозначных формулировок?

Ведь любое явление в нашем мире имеет причину своего существования. И причины эти, как правило, лежат за пределами нашего обыденного понимания. Независимо от нас существуют физические законы взаимодействия — мы их можем только обнаруживать и изучать. Например, мы можем страдать от факта земного притяжения, но от наших сетований оно не исчезнет. Или давайте спросим Луну: каково ей, бедолаге, регулярно наворачивать круги вокруг матушки-Земли, не имея никакой возможности избежать роли верной спутницы?

Список похожих взаимодействий можно продолжить, но вывод

напрашивается сам собой — есть некая данность, можно назвать ее, например, божественным законом или силой, обусловленной материальным существованием, которую нам не изменить. А вот понять и сформировать свое отношение к данному явлению так, чтобы оно не служило причиной страданий, — стоит попробовать.

Поэтому предлагаю сделать попытку сформировать правила безболезненного движения в рамках повсеместной привязанности различных элементов Мира друг к другу.

Иными словами, как и что нужно делать, чтобы наши привязанности к тем или иным объектам, процессам, явлениям не превращались в болезненную зависимость?

Проведем простой эксперимент: привяжем двух участников (к примеру, за талию) средней длины лентой друг к другу. Попросим одного из них произвольно двигаться, как душе угодно, а второго послушно следовать за ведущим.

Теперь можно спросить у обоих: какую степень неудобства каждый из них испытывал при таком движении?

Второй вариант движения: первый участник продолжает произвольные движения, а второй начинает демонстрировать телодвижения, которые приходят ему на ум, уже не учитывая вектора своего партнера.

И снова спрашиваем обе стороны об ощутимых неудобствах.

Третий вариант движения: изменяем длину ленты, которой связаны участники эксперимента, значительно ее увеличивая, и просим их продолжить свои движения в произвольных вариантах.

Даже этих трех простых экспериментов окажется достаточно, чтобы выявить некоторые закономерности возникновения «неудоб-

ства» или «болезненности» для каждого из участников при различных вариантах движения.

И последний эксперимент: попросим наших участников, не освобождаясь от ленты на талии, связывающей их, сесть друг против друга и: в первом варианте некоторое время смотреть друг другу в глаза с неподдельной любовью, во втором — продемонстрировать взаимное отторжение, так же глядя друг другу в глаза.

По окончании эксперимента сравните, какой из вариантов привязанности вызывает самые неприятные или самые приятные ощущения.

После такой несложной, но вполне наглядной практики выводы напрашиваются сами собой.

Когда мы находимся в свободном парении, нам легко идти по жизни. Но, как показывает ежедневная практика нашего существования, все мы далеко не так свободны, как хотелось бы. Мы живем в едином целостном пространстве, где каждый элемент, так или иначе, зависит от другого. И человек, как неотъемлемая часть этого мира, не может обойти эти законы.

Что делать, когда привязанности заставляют нас испытывать болезненные состояния? Какие внутренние качества могут помочь справиться с ними? Первый шаг заключается в том, чтобы осознать самый факт существования привязанностей и вытекающих из них ограничений. А дальше терпеливо формировать правильное отношение к ним. Мы можем сделать выбор, избрать метод: борьба или принятие. Можно культивировать в себе протест и бороться — тогда надо понимать, какое огромное количество сил и жизненной энергии будет уходить на борьбу с собственными привязан-

ностями. А можно вырабатывать в себе те качества, которые дадут возможность гармонично и без напряжения существовать в условиях относительной несвободы. Единого рецепта не существует, каждый из нас выбирает то, что в данный момент реально поддерживает на плаву. Но всегда хочется найти универсальное средство... На наш взгляд, оно все же существует и заключено в самом человеке. Нужно только найти тот заветный ключик, который отперет, наконец, для Души двери в мир, свободный от страдания и боли.

АЙЯНА

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

Зависимость — это несвобода. Это 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. Она перестала быть для меня источником наслаждения, когда, смакуя кусочек, ощущаешь всем телом, всем существом разливающееся тепло, негу и прилив сил. 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...

Когда я начинаю есть, мне трудно остановиться и я объедаюсь, набрасываюсь на еду, заглатываю куски — скорее, скорее... не чувствуя вкуса и мало осознавая, что заглатываю. Я прекрасно знаю, что пища нужна для поддержания жизни, что она источник энергии для поддержания жизни, мы пока не научились обходиться без еды, хотя ее нужно совсем немного.

привязанности

Все, наелась! Пузо раздуто, тело тяжелое и обмякло.... Вся энергия ушла в желудок на переработку того, что я туда «затолкала». Глаза «осоловели», голова ничего не сообщает... Попалась! Ушла от решения проблем. Спряталась. Ничего не хочу. Гори все синим пламенем... Все потом... Проблемы остались нерешенными, а незавершенные дела накапливаются и ... догоняют! Мне еще страшней от этого, и я снова набрасываюсь на еду. И опять все сначала... пока мой здравый смысл не скажет: «Хватит!». Я усилием воли разрываю этот круг и начинаю трехдневное голодание.

Какая легкость после голодания. И есть не хочется, и голова работает, и силы есть для дела. Возвращаются вкусовые и обонятельные ощущения, обостряются чувства. Нет ничего вкуснее каши и воды! Однако все это ненадолго. Кто-то что-то сказал,... вспомнила о «неделках» и... опять набросилась на еду. Ушла от проблем. Круг замкнулся.

РАДДА

Однажды ночью, лежа без сна и мучаясь от переедания, я проследила за своими мыслями...

Когда я голодна, я, естественно, думаю об этом и ем. Я ем просто потому, что пришло время обеда, когда есть что-то вкусное, когда надо переключиться на другое дело. Еще я ем, когда я чем-то встревожена, раздражена, когда устала, пришла в гости... Когда моя привязанность к еде начинает переходить разумную грань, я решаю ограничить количество еды. Однако если я этого решения не выполняю и руководствуюсь поговоркой «если нельзя, но очень хочется, то можно», вот что получается. Мой организм подчиняется моим мыслям: когда я хочу есть, мысль

о еде служит командой к началу пищеварительного процесса, в это время вырабатывается желудочный сок, включается эндокринная система, происходит сложная работа тела по приему и перевариванию пищи; при мысленном отказе от еды механизмы, естественно, не включаются. Но, когда я раз за разом нарушаю свою команду — говорю «нет» и тут же наедаюсь, то, во-первых, пищеварительная система не работает, потому что была команда «нет», но пища все равно поступила; во-вторых, пропадает контроль за количеством съеденной пищи, потому что я как бы и не ем. И мне, по большому счету, все равно, что в этот момент я заглатываю, вкуса-то я не чувствую. И таким образом запускается мысленный вихрь: «да» это команда поесть и «нет» тоже команда поесть. Организм перестает различать чувство голода и сытости. Я хочу отказаться от лишней еды, а тело боится, что я оставлю его совсем без нее и борется за «существование». Создалась парадоксальная ситуация, я перестала сбрасывать вес, даже когда голодаю в течение трех дней.

Мысль о еде прочно обосновалась в мысленном поле Земли. Войны, катастрофы, эпидемии — история Земли богата этими событиями, и все они сопровождалась голодом. Вот закончится война, минует трудное время, можно будет поесть досыта — так утешали себя люди. Еда была спасением, а чувство сытости означало спокойствие и безопасность. Наступил долгожданный мир, еды стало вдоволь, но страх остаться голодным не исчез. Мысли людей продолжают крутиться вокруг еды: продуктов должно быть много, надо наесться впрок и сделать запасы. Военное и послевоенное поколения еще помнили настоящий го-

лод, а наше поколение уже, что называется, с молоком матери впитало их отношение к еде. Богатство и благополучие — это много еды, теплая одежда, большой дом. Если ребенок сыт и тепло одет — ему хорошо, дали конфету — похвалили. А так ли вкусна очень сладкая и очень соленая еда? Соль и сахар — это тяжелые, мертвые вещества, которые имеют способность убивать живые продукты. Все консервы содержат большое количество соли или сахара. В голодное время люди вынуждены были этим питаться, а потом натуральный вкус свежей еды стал казаться пресным, и появилась привычка все солить и сластить.

Наказание и поощрение «вкусненьким» и сейчас действенное средство воспитания. Так было в детстве, так происходит и тогда, когда человек взрослеет, только «вкусненькое» дают ему не родители, а он сам себя «награждает». Голод — наказание, сытость — поощрение. Много еды — хорошо, мало еды — плохо. Кажется, что эта мысль уже не отделима от человечества. В США войны и голод очень давно не было, а людей «подсевших» на еду больше, чем в других странах. Здесь мысль о еде проявлялась по-другому: это не страх остаться голодным, а своеобразный снобизм, рассуждения о том, что «я богатый, значит, могу себе позволить поесть вволю». Радостное событие надо отметить и вкусно поесть, горе надо заесть и запить...

Очень интересное наблюдение сделал один путешественник. Когда он ходил по горам, мысль о еде возникала редко, и он ел один-два раза в день. Но как только подходил к поселку, сразу чувствовал зверский голод, и ему хотелось всего сразу и много — чипсов, пиццы, чебуреков и т.п.

Мысль о еде в поле Земли такая плотная и мощная, что уже сама создает материальные объекты. Время от времени она «конденсируется» в какой-нибудь конкурс пожирателей сосисок и «выпивателей» пива или в двухсоткилограммовой яичнице, или в чем-то еще, таком же бессмысленном.

Все в природе развивается волнообразно, за голодом следует изобилие, за изобилием снова дефицит. В настоящее время большая часть человечества страдает от переизбытка и начинает насильственно ограничивать себя в еде, придумывая всяческие диеты, методы похудения и т.д. Врачи лечат своих пациентов голодом. А голодный человек ни о чем другом, кроме еды, не думает...

Мысль о еде меняет полярность, но не слабеет. Ведь для энергетической мыслиформы не важно, испытывает ли человек настоящий голод, или сидит на диете в лечебных целях. Главное — он об этом думает.

АПОЛЛОН

О, тело мое, Дом и Храм моей души! Почему мне так трудно остаться жить без тебя любимого? Почему ты постоянно пытаешься выйти на первый план моей жизни и превалировать в сфере моих жизненных интересов? Я стараюсь холить тебя и лелеять (со своей точки зрения) очевидно, совершенно не учитывая твоих истинных задач и интересов. Я не тем и не так подпитываю твои жизненные силы, не учитывая твоих возможностей и конструктивных особенностей, стараюсь перестроить и использовать тебя на свой манер. Я безумно боюсь, что тебя, мое тело, Дом и Храм моей души, в общем-то, очень хорошо и красиво скроенный, разрушат и испортят внешние воздействия ок-

ружающей среды: холод, жара, излишняя сухость или влага, отсутствие должного питания, воздействие химических, физических, механических, энергетических, бактериологических и многих других факторов. Я не видел и не знаю (хотя слышал о них) архитекторов, спроектировавших Дом моей души, а также строителей, создавших его. Я не знаю всех конструктивных возможностей и особенностей моего Дома, не уверен в крепости заложеного фундамента. В связи с этим, возникает непонимание и недоверие к его возможностям. Я постепенно начинаю понимать отдельные моменты потрясающих возможностей моего Дома, рассчитанных на тысячелетнее проживание в нем, но, в основном, остаюсь в глубоком неведении. Зачем меня поселили, именно сейчас, в этот Дом? Как его лучше использовать и правильно эксплуатировать? Все это пока остается во многом не ясно и не понятно. Я чувствую себя неандертальцем, сидящим перед компьютером и не знающим, что с ним делать, и поэтому применяю в управлении Домом только несколько простейших рычагов и кнопок. Я примитивно использую мой Дом, как объект наслаждения и вождения, пропускаю через него чрезмерное количество вкусной еды и питья, нагружаю сексуальными и другими утехами и эмоциями. Через его органы восприятия и чувств стараюсь получить как можно больше зрительных, слуховых, тактильных и эмоциональных удовольствий, напрягаю его по своему усмотрению. Короче, использую свой Дом на полную катушку. И даже мысль не приходит спросить себя, а нужно ли ему это? Я не ощущаю его живым и воспринимаю как мою бессловесную

собственность, мое приложение, моего раба, готового безропотно снести все от своего хозяина. А Дом мой, без должного внимания, ухода и ремонта, начинает оседать фундаментом, скрипеть перекошенными дверями и окнами. Стены трескаются, крыша протекает, гуляют сквозняки, все зарастает грязью, мусором и паутиной. В таком Доме становится жить неудобно. Он, как вернувшийся бумеранг, возмещает мне в многократном размере все издевательства и надругательства, незаслуженно полученные от меня. Вот тут начинает колбасить так колбасить!!! Я иду в атаку, обстреливая взбунтовавшийся Дом привычными средствами: лекарствами, питьем, едой и алкоголем. Все это оседает в Доме, захламляя и отравляя его. Находясь в таком доме становится невозможно и наступает реальная угроза его покинуть!!! Лавиной наваливается ужас и страх лишиться Дома. И, наконец, осеняет мысль, что тело, Дом моей души, — это важная часть моего «Я». С ним надо дружить и относиться к нему с уважением, как к самому близкому и родному существу. Вывод напрашивается сам по себе: хочешь жить в нем долго и счастливо — «Аврал!!! Свистать всех наверх!!! Засучив рукава, приниматься за генеральную уборку и капитальный ремонт!!!»

А дальше мораль — если хочешь жить без бед в красивом и прочном особняке с видом на прекрасный мир — решай сам, как его эксплуатировать и чем нагружать снаружи и изнутри, чтобы он радовал и долго служил, а не рухнул и развалился, похоронив под собой обитателя. ■

ПОДЪЕМ ПЕРЕВОРА

Вот уже второй год в Саянах, на высоте почти 1800 метров над уровнем моря в шести – восьми часах ходьбы от поселка Аршан, работает йоговский лагерь под названием «Надежный источник». Предлагаем вашему вниманию рассказ и выдержки из отзывов тех, кому посчастливилось там побывать. Мы не приводим имена авторов коротких фрагментов, потому что они читаются как единое состояние радости, счастья, благодарности. Это люди из Москвы, Питера, Омска, Иркутска, Вильнюса.

Познакомиться со всеми материалами о лагере и впечатлениями побывавших там можно на нашем сайте www.wop.ru

СУАЛИ

Я начала собираться в Аршан задолго до начала лета. На декабрьской конференции увидела фильм про лагерь и поняла, что надо ехать, во что бы то ни стало. После полугода моральной и физической подготовки была определена дата отъезда и куплены билеты.

Не хочу описывать все события поездки, подъема, пребывания в лагере, спуска, возвращения — в принципе, это не важно. Важно то, что изменилось во мне, как поменялось отношение к миру и к людям, которые меня окружают.

Поездка в лагерь меняет все. 9 часов подъема и ты словно «умираешь», потому что иначе быть не может. Что-то уходит безвозвратно, какая-то часть твоих амбиций и настроений. Ты смотришь на себя другими глазами. Ты осознаешь, как много делает для тебя человек, просто идущий рядом с тобой, когда ты, задыхаясь и хрипя, ползешь, вгрызаясь в склон последнего подъема. Его молчаливая помощь, простое присутствие в данный момент — это очень ценно.

Самое интересное, что из всего, находящегося в тяжелом рюкзаке, мне хотелось выкинуть только еду. Еда — это отдельная тема в лагере. Есть не хочется совсем. Вокруг льется столько энергии, что ее можно ощутить руками, еда становится фактически не нужна. Обед и ужин — это дань привычке, способ немного по-



общаться с теми, кто также как и ты живет в лагере. Ведь в другое время не получается — нет времени. Ты либо спишь, либо занимаешься по своей программе.

Распорядок дня установлен жестко и выполняется в любую погоду. Никто не следит за тем, что ты делаешь или не делаешь, все занятия — на твое усмотрение и на твою ответственность. А как мож-

но не заниматься, если тебе дается такая возможность сделать хоть маленький шаг вперед, перейти на какой-то новый уровень? Что-то понять, узнать новое о себе и окружающем мире: можно заниматься в ливень в промокающей насквозь одежде; можно не замечать рой летающих вокруг тебя насекомых. Каждая твоя мысль может влиять не только на погоду, но и на все, что находится вокруг. Стоит попросить хозяина места — и тебе сразу покажутся грибы и укроп, которые просто так найти очень сложно. Главное, не забыть поблагодарить за подарки.

Там и правда все живое. В редкие часы, когда были силы куда-то идти, мы прогуливались по долине. Я чувствовала тяжесть энергии потревоженных мною камней на склоне горы. Именно тогда ко мне пришло четкое понимание ответственности за все, что я делаю. Каждую секунду в долине я ощущала жизнь в каждой частичке мира: горы, камни, растения, животные, даже палатка — все живое, все отзывается, все реагирует на твои мысли.

ОТОМ СОЗНАНИЯ

Однажды, сидя в медитации, я увидела образ образ: долина — это большая ладонь и великие горы качают меня на своей ладони, неся меня сквозь простор Вселенной. Именно тогда я поняла, что жизнь — это Радость. Смотря на огромные и близкие звезды, я ощущала себя частичкой огромной Вселенной, слышала, как она поет. Я поняла, что можно серьезно работать над заданием Учителя с радостной улыбкой на лице. Смех и Радость не помеха серьезной работе, всему — свое время. Это единение с Миром помогло мне избавиться от страха передвижения по долине в полной темноте.

Я счастлива, что мне удалось туда поехать. Я видела величие и мощь гор, я чувствовала единство с ними. В горах не бывает чего-то наполовину, все раздается щедро и без остатка: и дождь, и ветер, и солнце, и энергия. Здесь понимаешь, что нет ни прошлого, ни будущего, есть только определенность каждой минуты, только «здесь и сейчас».

Важно только то, что ты делаешь именно в данный момент. Много, за что ты борешься в своей жизни — тебе не нужно. Без многого можно обойтись и стать более свободным. Только пройдя через какие-то экстремальные ситуации: долгий и трудный подъем, трудности с дыханием, абсолютно мокрая одежда, которую негде и некогда сушить — можно немножко приподнять завесу над своим истинным «я». Понять, что на самом деле ты — другой, не такой, каким ты привык себя видеть.

Когда я вернулась домой, долго не могла придти в себя. Ходила на работу, ездила в транспорте, общалась с коллегами — все как во сне. Так много изменилось в моей внутренней жизни и отношении к миру, что сейчас я относительно спокойно смотрю, как меняется моя внешняя жизнь. Не все изменения меня радуют, но пытаюсь принять их, как приняла все сложности жизни в лагере. Горы научили меня этому. ■





Выдержки из хроники

18 июня из «приюта альпиниста» под проливным дождем вышли Игорь, Лея и Виталик. Переночевали на месте прошлогоднего лагеря.

19 июня под все тем же проливным дождем поставили йоговский палаточный лагерь «Надежный источник». Шли Игорь и Виталик через заснеженный перевал. Первое занятие в 17:00 «парящий журавль»

26 июня в 6:30 вышли из «приюта альпиниста», путь проходил по прекрасным местам, за спиной — тяжелые рюкзаки. После половины пройденного пути хлынул затяжной дождь, промокшие насквозь, мы продолжали идти за своим проводником Игорем в надежде попасть в небольшой лагерь, находящийся где-то там за заснеженными макушками Саянских гор. Вот, казалось бы, последний подъем, и мы у цели, но нет, за ними следовал спуск и новый подъем. И вот, наконец, в 20:30 до нас начал доноситься запах дыма. Это прибавило нам сил.

Последний рывок, и нашему взору открылось чудное место, похожее на жерло потухшего вулкана с заснеженными склонами и журчащими по ним ручьями, чудными цветами и маленькой желтенькой палаточкой посередине. Поднялись к лагерю, закончился дождь, и вышло из-за туч солнце в знак благодарности. Далее — горячий чай и крепкий сон.

4 июля пришла Аста из Вильнюса. В нашем меню появились чипсы из ревеня, а в состоянии лагеря прибалтийская неторопливость и спокойствие в принятии ситуаций.

Вот и закончилась сказка. Для меня этот лагерь был полон любви и красоты, и благодарности. Благодарности Учителю, благодарности хозяину места и всему живому и, конечно, Школе, благодарности собратьям. Собратья — мои зеркала, я очень многое поняла, — спасибо всем. Спасибо тебе, Лея! Сил и стойкости тебе в твоём подвиге!

Когда я только пришла сюда, мне было довольно сложно. Место показало, сколько во мне накопилось того, что мне мешает жить по-настоящему яркой веселой энергичной жизнью. И еще, пусть совсем ненадолго, я увидела, какой на самом деле я могу быть.

Завтра уходим, а кажется, только пришли. Здесь так красиво и спокойно, все понятно и просто... Возвращаешься в детство, все становится чище и легче. Вернулось состояние полета.

Спасибо этому месту, что оно есть, спасибо хрупкой женщине с большими глазами цвета этих гор за уют, который она создает так легко.

Как труден для меня этот путь, путь сюда! Зачем же я иду опять? Зачем? Я поняла только когда встала в общий круг ритуала. Оказывается, во все не сильное тело, о котором я мечтала всю жизнь, а любовь, любовь и радость жизни, — вот зачем я

пришла. И сразу забыт трудный переход. Хотелось бегать, летать по огромному пространству долины. Мне понравилось здесь все — и окружающие горы, и трава, и ручей, и каменная дорога. А уж знакомые и радостные лица! Первые ощущения в медитации: я как будто сижу на высокой горе у края обрыва, невесомость, и передо мной огромное бесконечное свободное пространство. И весь период жизни в лагере — это ощущение свободы, пространства, никакого давления. Все вокруг так прекрасно, какие яркие краски необыкновенных цветов, как чиста и вкусна вода в ручье, это журчание можно слушать часами. Так же как и смотреть на горы, туманы, слушать грозы, подставлять лицо сильным

порывам ветра, наслаждаться запахом травы! А сегодня, открыв глаза в одной из асан и взглянув на гору, я ощутила, что люблю ее безумно, люблю каждый уступ, каждый камень. Я прикасалась к ним рукой, щекой. Переведя глаза на траву, я поняла, что я люблю и ее, люблю каждый камень, каждую травинку. Люблю людей, которые рядом со мной здесь. Наверное, я получила то, что хотела, зачем пришла.

А какие здесь закаты, восходы, бьющие родники, журчание горных ручейков, не останавливающих свою работу ни на секунду, успокаивающее шуршание скатывающихся камней, хотя по началу и пугающих!

Но все это каждый должен открыть для себя сам.

Я счастлив, что был здесь. Разнообразие цветов, трав, запахов, шуршание насекомых, шум водопадов, могучесть окружающих скал и ярость штормовых ветров, кладущих стену палатки на твоё лицо, создаёт неповторимую атмосферу. Очень рад за тех, кто остается.

Прекрасное место! И горы!

И Люди!

(Еще добрым словом диету отмечу)

Надолго, друзья,
расставаться
не будем,
До скорой,
надеюсь, проща-
емся встречи!

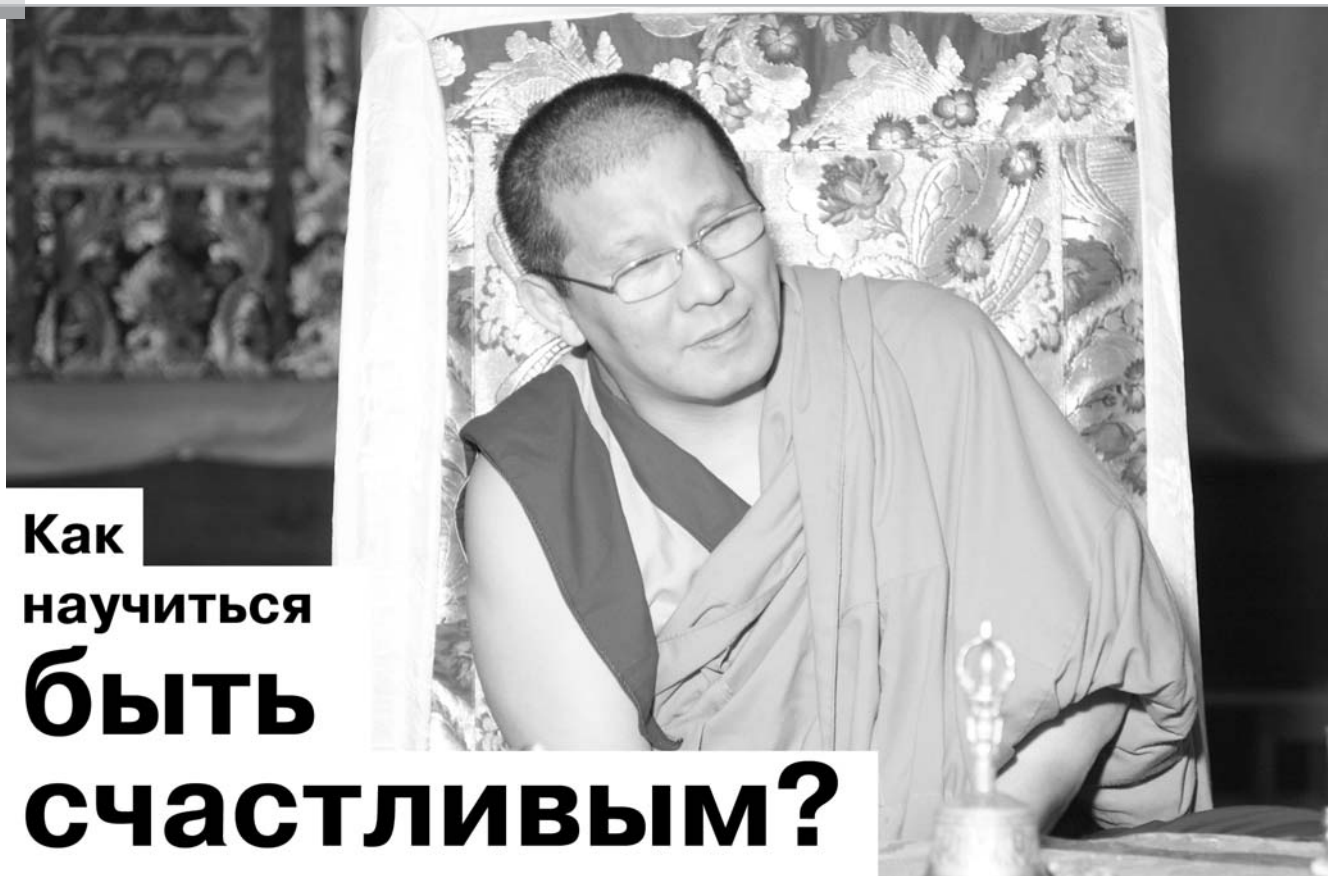
Помню, как в прошлом году не понимал слова Леи, что «здесь каждому показывают то, что ему нужно увидеть». Тогда у меня ничего не получалось. А в этом году я, ка-

жется, начал понимать. Нужно только отдаться этому месту, остановить поток мыслей, увидеть, как именно управляет тобой твоё эго, и тогда процесс изменений пойдет как мощный горный поток...

Если кто-то считает поездку в «Надежный Источник» лишь туристическим походом, этапом преодоления себя, они недооценивают его! Да, это важно — преодолеть жалость к себе, но это еще не все, это только первый шаг. Желаю всем братьям и всем людям, которые ищут себя, обязательно побывать в нашем лагере!

Год назад, рассказывая о йоговском лагере в Саянах, я назвал его «лагерь в облаках». В этом году лагерь и сама долина стали мне почти родными, и язык уже не поворачивается сказать «лагерь в облаках». Кроме того, удалось прочувствовать слово «Источник» из названия лагеря. Это действительно источник. Это настоящий источник! Во всех смыслах, от ручья, из которого мы брали воду, до источника вдохновения, сил, энергии, мотивации, мироощущения и понимания. Пожалуй, мне потребуется в третий раз съездить в лагерь, чтобы ощутить и осознать смысл слова «Надежный», ну что ж, так тому и быть! ■





Как научиться быть счастливым?

Георгий Атанасян

Прихожане дацана «Гунзэчойнэй», как и большая часть буддистов нашей страны, относят себя к тибето-монгольской традиции буддизма, а сам монастырь входит в Буддийскую традиционную Сангху России — организацию, объединяющую буддийские монастыри и общины этого направления. Дацан служит духовным и культурным центром для представителей бурятской диаспоры Санкт-Петербурга, а также выходцев из Калмыкии, Тувы. Впрочем, среди прихожан можно встретить людей многих национальностей: и русских, и западных европейцев, и африканцев.

Настоятель монастыря Ширээтэ лама Джампа Доньод (Буда Бадмаев) два раза в неделю проводит с мирянами занятия по основам медитации и читает лекции о философии буддизма. Люди на лекции приходят

разные, кто-то слушает молча, кто-то дискутирует, задает вопросы с подковыркой. Народ в Питере образованный, ведь город — один из выдающихся центров культуры. О духовных практиках, тайных учениях, энергиях и прочих чудесах знают столько, что порой удивляют самого ламу. Многие понятия и термины, изложенные в священных текстах на санскрите и тибетском языке, перевести на русский бывает весьма нелегко.

«Некоторые ламы, занимаясь с учениками, не выпускают книги из рук, — говорит Буда Бальжиевич, — а у меня, как видите, нет ничего. Моя задача не набить ваши головы новой информацией, а научить некоторым вещам. Для начала — как вам сделать ваш ум чуть более счастливым, более сострадательным, спокойным и уверенным».

— Г.А. И все-таки как быть с традиционным тезисом, что человеку, выросшему в иной культуре, постигнуть буддизм очень трудно, почти невозможно? — с этого вопроса мы начали беседу с Будой Бальжиевичем.

— Б.Б. Кто знает, возможно, в прошлой жизни вы были бурятами? — смеется настоятель. — Я тоже могу определить себя как русского, ведь я разговариваю на русском языке и живу в России. Когда мы ездим учиться в Тибет, то для местных мы, независимо от национальности, «русу» — русские. Хотя внешне на русских мы не похожи. Любая религия по своей природе интернациональна. Сознание у всех одинаковое. Есть абсолютные вещи и относительные: нация — вещь относительная. Так что

вопрос о национальности — сугубо бытовой и к постижению буддизма отношения не имеет. Если вы понимаете, что живые существа страдают, и ваше желание помочь им достаточно глубоко, — добро пожаловать, вы сделали шаг к буддизму.

Впрочем, я не говорю, что переход от одной традиции к другой — дело простое. Часто стремление стать адептом той или иной религии сопровождается сильными эмоциональными состояниями. На волне этих эмоций можно «наломать дров» и разочароваться в любой религиозной практике. Надо понимать, что, меняя веру, человек проходит через определенные испытания, сомнения, ему приходится перевоспитывать самого себя. Поэтому подходить к этому надо постепенно и осознанно. В любом случае — это вопрос совести тех людей, которые выбирают свой религиозный путь. И если у человека есть интерес к какой-то религии, буддисты считают, что этот интерес определен его кармой.

— Г.А. Ежедневно вы принимаете людей, которые обращаются к вам за медицинской помощью. Какие методы вы используете для их лечения, и чем они отличаются от методов обычной медицины?

— Б.Б. Отличие в том, что помимо лекарств, пульсовой диагностики и других традиционных методов лечения мы исследуем карму человека. Меня спрашивают: «Как вы спасаете людей, которых современная медицина спасти не может?». А я говорю, что современная медицина по природе своей узка, поскольку работает только с телом, она бессильна, когда речь заходит о сознании. Согласно буддийской традиции, движимый великим состраданием Будда явил себя в форме Будды Медицины

и преподавал Чжуд-ши, то есть четыре медицинские тантры. В них изложены методы излечения более 400 видов физических болезней, объяснены их источники и даны симптомы. Одни болезни связаны с неправильным образом жизни, с ними все более или менее ясно. Другие — имеют кармическую природу. Например, если в прошлой жизни человек убивал живых существ или наносил им увечья — нынешняя его жизнь может быть очень короткой. Укоротить ее может несчастный случай или болезнь. Если человек в прошлой жизни страдал, был кем-то обижен и затаил на кого-то злобу — в этой жизни он по инерции выплеснет ее на окружающих. Будет проявлять несогласие с людьми, противопоставлять себя другим. Возможно, в чем-то такой человек бывает прав и, если бы он общался с людьми спокойно и рассудительно, его бы слушали. Но в том то и дело, что он неосознанно идет на конфликт. В итоге в его организме обязательно возникнут некий дисбаланс и болезнь. Болезнь как бы останавливает человека, закрывает ему двери в этой жизни. Моя же задача — установить кармическую природу болезни и остановить ее при помощи ритуала. При этом не важно, какую религию исповедует мой пациент. Он может вообще быть материалистом. Но религиозность, которая во мне существует, может помочь ему гораздо эффективнее, чем лекарства. Когда я провожу соответствующие ритуалы — это моя личная духовная практика помощи всем живым существам. Она связана с теми обязательствами, которые я принял на себя. Вкупе с лекарствами это положительно действует на людей, приходящих за помощью. Расслабляет, разгружает ум, дает им возможность излечиться.

— Г.А. Так, значит, в основе болезни лежит нечто, что происходит в уме? То есть определенные мысли?

— Б.Б. Буддизм говорит о единстве тела, речи и ума. Мысль зарождается в уме под влиянием кармы, речь укрепляет эту мысль. Ну а без тела мы не смогли бы совершить ни один поступок в этом мире. Ни плохой, ни хороший. Например, если человек курит и не думает, что надо бы бросить эту привычку, то он никогда не бросит. И наоборот — если решение созрело в уме, рано или поздно человек реализует его речью и телом. Надо постоянно возвращать в себе мысль, что нельзя причинять вред живым существам. Это и станет опорой для изменения кармы.

— Г.А. Говорят, что по традициям тибетской медицины целитель должен сам собирать компоненты для лекарств, сам изготавливать их либо лично руководить этим процессом.

— Б.Б. Некоторые травы я собираю сам — те, что я знаю. Они растут на территории России, в Бурятии, например. Но чтобы собрать все необходимые в нашей практике лекарственные компоненты, надо надолго ехать в Китай, Тибет, Индию... И конечно, я их не изготавливаю — это очень долгий и трудоемкий процесс. Есть свои технологии, свои мастера. Я сдаю сырье, а все лекарства делаются централизованно.

— Г.А. А ведь когда-то в Санкт-Петербурге работала тибетская аптека, созданная в 1857 году Сультимом Бадмаевым, который практиковал методы лечения травами. Его младший брат Жамсаран (Петр) Бадмаев известен в основном как «особа, приближенная к императору», удачливый коммерсант и политик. Но это был разносторонний

человек, целитель, ученый. Именно он впервые перевел трактат Чжудши на русский язык. Аптека, кстати, просуществовала до начала тридцатых годов прошлого века. Нет ли у вас желания учредить в Петербурге что-то подобное?

— Б.Б. Чтобы сделать аптеку, нужно законодательно решить все проблемы, связанные с сертифицированием, апробацией лекарств. Сейчас даже обычный сбор трав надо регистрировать как лекарственный препарат. Когда я прочитал требования, составленные комитетом по здравоохранению, у меня волосы дыбом встали. Наверное, в 19 веке в этой области было меньше бюрократических препон.

— Г.А. Буда Бальжиевич, что входит в понятие «буддийская йога» и какими качествами в буддистской традиции должен обладать йог?

— Б.Б. Система йоги в буддизме связана с религиозной практикой. Есть внешняя религиозность. Это когда человек считает, что божество находится вне его сознания. Йога начинается тогда, когда мы отождествляем себя с божеством. Мы говорим, что есть Будда, который обладает огромными духовными качествами.

И мы стремимся приблизиться к нему, реализовывать Будду в себе и себя в нем. В том числе и на уровне тела. Мы должны понять, что в нашем теле есть каналы, по которым идет

— Г.А. Какую роль в буддийской системе йоги играет учитель, духовный наставник?

— Б.Б. Надо иметь в виду, что наше мышление всегда поверхностно. В глубине нашего сознания лежат чувства. Это совсем другой пласт, его нельзя вербализовать по определению. Допустим, мы любим кого-то или, наоборот, испытываем неприязнь, переживаем душевное волнение, разочарование, отчаяние. В большинстве случаев мы не можем ответить на вопрос, что с нами происходит. Но если мы хотим добиться какого-то прогресса в нашей практике, мы должны работать со всем этим, убирать негативные чувства и собирать положительные, счастливые состояния. Без учителя, который направлял бы эту работу, понимать природу этих состояний, будет очень трудно. Практически невозможно.

— Г.А. В буддизме есть такое понятие, как просветление. Кого можно назвать просветленным человеком?

— Б.Б. Я могу лишь сказать, к чему должен стремиться человек, идущий по пути просветления. Но это будет примитивно — ведь это состояние гораздо тоньше и глубже, чем мы можем себе пред-



Статуя Будды в дацане «Гунзэчойнэй»

движение энергий, ветров и т.д. А потом научиться управлять ими, соединять с божественным. Когда нам это удастся, можно сказать, что мы достигаем прогресса в практике буддийской йоги.

ставить. 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? Скажем так: просветленный человек — это всезнающий, вселюбящий и при этом — абсолютно счастливый.

День, на который было назначено наше интервью с настоятелем дацана, совпал с важным событием для буддистов Петербурга. 15 июня в храме началось возведение «песочного дворца» — мандалы божества Калачакры — Круга Времени. Поэтому мы попросили Буду Бальжиевича подробнее рассказать о смысле этого ритуала.

— Б.Б. Мандалу Калачакры мы делаем нечасто (за историю дацана подобный ритуал проводится второй раз). Это достаточно сложная система, она включает в себя множество дополнительных условий. Сейчас эти внутренние и внешние условия совпали. В этом году исполнилось две тысячи пятисот пятьдесят лет с момента появления в этом мире Будды Шакьямуни. Это — дата зарождения буддизма в той форме, которая существует сейчас. 11-го и 12-го июня мы праздновали день рождения Будды, его просветления и ухода в Нирвану.

Кроме того, по всем нашим астрологическим подсчетам, это время самое благоприятное для проведения ритуала Калачакры. Именно сейчас это может дать наибольший толчок для гармонизации всех живых существ в этом месте. Задача ритуала принести пользу Санкт-Петербургу для становления его в качестве крупного духовного центра России. Чтобы люди здесь жили в мире и согласии, достигали душевного и материального благополучия.

Проводят ритуал пять лам из дацана Хамбын Хурэ, который находится в Бурятии. Эти ламы проходили обучение и получали посвящение в ритуал Калачакры в монастыре Нагьял, в Дхарамсале (Индия).



Лама Агван Доржиев, один из основателей буддийской церкви в России

Объяснить, что такое мандала Калачакры, в двух словах достаточно сложно.

Само название — Колесо времени говорит о том, что время, в котором мы живем, имеет внешнюю и внутреннюю сторону. Внешняя — содержит законы времени и пространства физического мира. Внутренняя — элементы и структу-

ру человеческого тела. Кроме внешнего и внутреннего аспекта в колесе времени есть еще один — изменяющий. Он связан с духовной силой — божеством Калачакра, которое пребывает в центре мандалы. Само колесо времени — это система, воплощающая 722 божества, а песочная мандала — это своего рода символический дворец для них. Сегодня идет предварительный ритуал и предварительные подношения божествам, которых мы приглашаем в эту обитель. Проще говоря, если я жду дорогого гостя, я должен соответствующим образом подготовиться к его приему. Каждый раз, когда из песка сооружается определенный элемент, приглашается соответствующее божество. В результате в месте построения мандалы возникает огромная духовная сила. Она направлена на помощь всем живым существам. Само время начинает течь особым образом, возникает гармония, внутреннее понимание между людьми.

Для построения мандалы используется специальный песок, сделанный из драгоценных дробленых камней, привезенных с озера Байкал. Так как мандала сделана в духе кратковременности существования и непривязанности, она со временем будет ритуально разрушена, а благословенный песок будет рассыпан в реке для пользы обитателей моря. Каждый желающий сможет взять немного песка, чтобы совершать ритуальные подношения. Подношение — это сознательное действие, когда человек желает счастья себе и другим. Во время подношения внутренние и внешние силы гармонизируются, и человек может улучшить свою карму, а существующие у него проблемы разрешатся наилучшим образом. ■

Рада



Сказания

о Земле

Тункинской

Маленькая сказочка про Раду

Жила-была девочка под Питером, в Живом мире Птиц, Зверей и Растений. И не было для нее ничего ярче этого. Каждая бабочка махала ей своими крыльями, жучок шевелил усиками, и она понимала этот жест. Это все они ее приветствовали. А растения, те просто любили ее нежные руки, и у нее всегда все цвело и благоухало в ее малюсеньком палисадничке.

Но часто девочке снился один и тот же сон: место, которое звало ее, волновало. Девочка росла, а став взрослой, перебралась в Большой Город. Она училась, работала, вообще жила, как все взрослые живут... А цветы, бабочки, жучки и паучки были с ней по-прежнему разговорчивы... Время шло, и однажды Зов того Заповедного места, что часто приходил во снах, стал особенно мучительным... Взрослая наша Девочка сделала Шаг! Послушала Свое Сердце, приехала в то ЗАВЕТНОЕ МЕСТО и живет там до сих пор, радуется, заботится о Земле! Ее звонкий смех раздается в Лесах и Горах! ХОЗЯЙКА пришла!

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 мо-

тыльков, 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...

В те далекие времена невесть откуда занесло маленькое зернышко неведомого растения, которое, напившись Любовью, дало всходы. Разрастаясь, оно превратилось в де-

рево, которое дало плоды, такие сладкие и привлекательные, что пчелы кружились возле них и пьянели от их запаха.

Случилось так, что увидел эти плоды прекраснейший юноша, бродивший по свету в поисках счастья.

Захотелось ему отведать созревший плод. Только надкусил он сочную мякоть, как разлилась по его телу сладкая истома и уснул он глубоким сном.

Явилась к нему во сне ослепительной красоты Богиня. Сияние от нее исходило такое, что больно было глазам смотреть на нее, а дух захватывало так, что понял юноша — не жить ему без нее теперь ни единого мгновения.

С этим и проснулся юноша. Богиня исчезла, и только в груди осталось всепоглощающее чувство и сильное стремление быть рядом с нею.

Отправился он искать свою желанную, и вела его дорога неведомо куда. Долго ходил юноша, не один раз луна новая рождалась, вот и годы стали проходить, а он все искал и не находил свою желанную. Чувство одиночества мучило его не раз, но надежда найти свое счастье не покидала юношу.

И вот однажды почувствовал он, что все легче идти стало, пространство раздвинулось и пропустило его в ту неведомую Землю, где бьют изпод земли источники жизни, где горы — это лестницы в небеса, туда, где живет Богиня.

Повсюду он находил следы, оставленные Ею после исчезновения: в журчании реки слышал переливы Ее смеха, в небе видел радугу — это шлейф Ее одежд, присаживался на мягкий мох — ковер из цветов напоминал Ее аромат. А когда засыпал среди гор под открытым небом, Она, его единственная, пела ему колыбельную, и звезды своим перезвоном аккомпанировали чудесной песне Любви...

Люблю тебя... люблю вас всех...

И была в той песне такая сила, такая высота неземная и еще была неведомая ему доселе Великая Печаль.

И тогда понял проживший жизнь человек, что, наконец, нашел свою Любовь. И осознал, что Любовь не бывает «своя» или «чужая». Это совсем не про нее так говорят.

И еще многое он понял, а главное почувствовал на том месте,

о чем не рассказать на языке человеческого.

Обретя Любовь (а вернее, вспомнив то, что она была с ним издавна и вела его за собой), человек стал на Ее языке разговаривать с горами, реками, лесами и часто слышал в ответ: «Люблю тебя... люблю вас всех»...

ТУНКА

Тунка... Звучание, как дуновение — лёгкое и наполненное жизнью.

Как много в этом звучании близкого к материнскому началу, началу дороги, широкой как долина...

Я слушаю Тебя и хочу услышать твою Сказку, уводящую в глубь веков. Далеко-далеко...

Как раскрыть эту завесу времени? Надо слушать. Слушать сердцем... Настроиться на твоё сердце... Вот — и поймано мгновенье. То, сквозь которое проникаешь в мир, созвучный с твоим.

Нет, не так. Ты сливаешься с этим пространством, становишься одним целым с ним. (Не бойся себя потерять! Ты всегда был, есть и будешь тем, что ты есть. Ты можешь стать только больше, чем казался себе раньше).

Видишь — кружит высоко в небе птица? Стань ею. Раскрой свои крылья. Ты и не знал, что они у тебя есть? Поднимись высоко. Чувствуешь, как ветер гуляет? Как ты рассекаешь его густую прохладу грудью?

Не бойся — это твой полёт! Попробуй разворот, раскрой крылья шире, пробуй поворот, и ещё... Совсем легко...

А теперь оглянись вокруг. Видишь: Горы окружили Долину, стоят, как сторожа. Верные, суровые... Кое-где на вершинах шапки из снега, а кто-то окутал себя облачным покрывалом и стал невидимкой.

А хочешь, поднимись ещё выше... Выше облаков... Посмотри вниз.

Какая красивая Земля! В голубоватой пелене, как только что проснувшаяся к жизни. Такая древняя и такая вечно юная, полная света, жизни; звенящая солнечными струнами небесной арфы...

А вот и сказка, слышишь? Сказка Тункинской Долины.

Я — Та, которую зовут Властительница, Хозяйка всего, что вокруг охватывает взгляд. Я — Вечная Женщина. Я — полная чаша любви и изобилия света. Но и у меня свой владыко. Вы, люди, зовёте его Солнцем. На самом деле его имя вам неведомо. Оно не произносится на человеческом языке.

От нашего соединения с этим Божеством родился Свет, который ты видишь, воздух, который ты вдыхаешь, звуки, которые ты слышишь. И это сама Жизнь, само дыхание Земли — моё дыхание.

С каждым вдохом рождается новая жизнь.

А те, кого вы, люди, зовёте Горами, — мои дети, сыновья. У каждого своё лицо, свой нрав. У каждого есть своя история.

Но далеко не каждый из них пропустит в свой Мир, расскажет о нем, а может быть, и научит тому, чему могут научить только Горы ...

Если ты хочешь прикоснуться к тайне Гор, приходи сюда. Но это будет уже другая сказка.



Психологи Центра психологической помощи «Встреча»

А. Кузнецова, Н. Малахова, М. Лавринова

ДО и ПОСЛЕ

или путешествие по Человеческой Жизни

*Я построю себе дом из консервных банок,
И сошью себе ярко-красное пальто,
Выйду в поле, выберу самую нехоженую тропинку,
И пойду никуда,
И стану никем*

Жизнь человека можно представить как бесконечную череду событий, самых разных: волнующих, многообещающих, вдохновляющих, беспокоящих, тревожащих, значимых и не очень, переломных, этапных и рядовых, повседневных. Какие-то события могут определять начало нового этапа в жизни, к которому человек когда осознанно, а когда и нет, готовится длительное время. Но в любом случае, каков бы ни был масштаб события — рождение ли ребенка это или очередная процедура принятия пищи — человек переживает состояние ДО — то есть все чувства, мысли, вожелания, предположения, мечты, страхи, сомнения, надежды, которые предшествуют наступлению события; и состояние ПОСЛЕ — потеря привычного самоощущения, вживание в новую ситуацию, оценка свершившегося, радостное вдохновение, приятие, разочарование, отчаяние, гнев, полет, головокружение, узнавание себя в новых зеркалах. Эти моменты жизни — ДО, переход, ПОСЛЕ — становятся невероятно интересны для наблюдения, когда начинаешь понимать, что каждый этап является подготовкой к чему-то большему, а в конечном итоге все они — лишь генеральная репетиция последнего великого перехода — Смерти. Это с одной стороны. А с другой стороны, 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 вовсе, как некая внешняя Сила, а мы сами даруем себе все в своей Жизни. Итак, приглашаем Вас в путешествие по Человеческой Жизни, такой обычной и такой великой, с ее мечтами, страхами, надеждами, стремлениями, с бесчисленными ДО и ПОСЛЕ.

Мне уже пять лет! Сейчас ночь, все спят, а мне не спится. Неужели мама когда-нибудь умрет? И я тоже когда-нибудь умру, и папа, и бабушка. Я хочу, чтобы мама жила вечно. Как страшно, мне все равно придется умирать и никто мне не поможет — ни мама, ни папа, ни бабушка.

Вот и утро. По потолку бегают солнечный зайчик. Какое небо голубое! Погода сегодня хорошая. Мы с папой идем в зоопарк!

Завтра мне опять на заседание совета дружины. Хочу стать членом комсомольской организации. Никак не могу запомнить Устав. Все, и учителя и родители, говорят, что если не вступишь в комсомол, то потом трудно будет двигаться по служебной лестнице, не примут в партию, а раз не примут в партию, то не выпустят за границу. Какой же скучный этот Устав, как не хочется на него время тратить, но ничего не поделаешь — надо. Секре-

тарь нашей комсомольской организации такой строгий. А вдруг не примут? Как я дальше жить буду?

Теперь я комсомолка — приняла! Сделан серьезный шаг в жизни, иду в ногу со всеми. Теперь никто не придерется, когда буду в институт поступать.

Сегодня последний звонок. Вот и окончена школа, осталось только сдать выпускные экзамены. По традиции первоклассники поздравляют

выпускников, дарят им цветы. Я держу за руку мальчика-первоклассника, мы вместе спускаемся по лестнице, усыпанной цветами. Первоклассники провожают выпускников, непрерывно звенит последний звонок. Я держу за руку свое уходящее детство. Что-то навсегда закончилось, ушло безвозвратно. Впереди жизнь, манящая своим разнообразием, что хочешь, то и делай. Тревожно-беспокойно на душе: как она сложится — моя жизнь?

Прошли выпускные экзамены, смолкли звуки бала. Я — другая, я — взрослая. Детство кончилось.

Я влюбилась! Моя любовь учится на третьем курсе, как и я, но в МАИ. Он вошел, и я увидела, что из всех присутствующих он заметил только меня. Меня поразили в нем не столько внешность и умение общаться, сколько глубина его восприятия мира. Любовь поразила нас мгновенно, я это знала в тот же день и в тот же час, когда мы оказались, не замечая города, на Красной площади. Мы разговаривали так, как будто расстались вчера, как будто знали друг друга много лет.

И опять этот всепоглощающий страх. Теперь это страх потерять любимого. И страх боли. И боль. Почему я не могу отпустить его от себя? Почему я не могу радоваться только тому, что он есть? Почему я не свободна от обстоятельств? Нет, я — собственница, он должен быть со мной. Кто сказал, что должен? Эгоизм, великий эгоизм в каждом. Особенно во мне. Страх, страх, он накапливается. Я устаю от него.

Любовь приходит и уходит,
И окрыляет, и казнит,
Рвёт крышу, ворожит, морочит,
И вообще, творит, что хочет —
А мы горчим, как лопухи.

Придется переезжать в другой город, надо по работе, ничего не поделаешь. Волнуюсь. Как там жизнь сложится? Голова как в тумане, не могу собраться с мыслями, мне предстоит менять устоявшуюся жизнь. Здесь все такое привычное — и люди, и дома. Я в очередной раз с новой силой ощутила усталость от постоянного преодоления какого-то внутреннего напряжения. В этой жизни все не просто. Все не так, как просит сердце. Бросить бы эту работу, надоела она мне. Зарплата, правда, приличная. Как мне надоело зависеть, соответствовать, бороться.

Ну вот, я и на новом месте! Другой город, другие люди. И жизнь здесь течет совсем по-другому. А в целом неплохо, перемены взбадривают. Опять эта назойливая мысль в голове. Она не дает покоя. Чего же я хочу? Куда я иду? Зачем живу? Нет, нет, надо гнать от себя эти мысли, иначе я сойду с ума. Не могу найти на них ответ. Лучше буду обживаться на новом месте. Ничего, приживусь. Приятное ощущение чего-то нового, жизнь продолжается!

Отдаюсь своей работе, словно тяжелому року. Я уже давно перестала быть человеком, который когда-то выбрал этот способ жизни. Почему же тогда продолжаю играть в эту игру? Господи, как же хочется прекратить этот отупляющий бег по кругу, все изменить. Но я очень боюсь неизвестности. Как же сильны привычки, хотя в них уже нет никакого смысла. Постоянно ищу в себе образ будущего, на который смогла бы опереться. Сначала возникает яркая картинка, как все может замечательно сложиться, если делаешь то, что ты хочешь. Да знаю ли я, чего хочу? Из чего построен этот образ? Из каких-то обрывков — ка-

лейдоскоп чьих-то, не моих, жизней, желаний, разных мыслей, сценок из кино, прошлого опыта. И по этому мостику я собираюсь шагнуть в будущее?! В неизвестность? Как же мне страшно! Внутри возникает ледящий холод, парализующий все чувства и мысли, словно сейчас должна прыгнуть в пропасть.

Я все-таки решилась все изменить. Сколько можно бояться? Мне кажется, я скинула половину прожитых лет. Я не ходила, а летала по улицам города, и мне хотелось петь во все горло: «Я свободен, словно птица в небесах!». Мир приобрел объем, появилось время думать и чувствовать. Как же хорошо ЖИТЬ!

Я знаю, что тяжело больна. Я скоро умру, я чувствую это, хотя мне все говорят, что все будет хорошо, что я поправлюсь. Нет, это они просто успокаивают, пытаются обмануть, а зачем? Все чаще и чаще охватывает меня ужас надвигающейся неизвестности. Что будет со мной? Что ждет меня? Ах, как меня измучили эти боли, уж лучше скорее!

Как легко, ничего не болит. Както странно я себя ощущаю. Что это, где я? Какие странные у меня руки. Почему-то я ими ничего не могу взять. Никто не замечает меня, даже когда я пытаюсь взять кого-нибудь за руку. Неужели я умерла? Странно, но ведь я способна думать и ощущать. Значит, жизнь продолжается? Придется привыкать, все теперь будет по-другому.

Я ненавижу свою работу. Нет, не работу, а своего самого большого начальника. Я обижена на него. Самое страшное — это унижение. Почему грузины не видят в женщине достойного себе партнера? Почему в общении с ним возникает ощущение, что тебя унижают?

Каждое общение — это такое унижение. Он сжимает пружину, скоро пружина очень захочет распрямиться. Часто после очередного общения я выхожу из кабинета и представляю себя снайпером на крыше дома, расположенного напротив нашего офиса. Я вижу в оптический прицел его лицо. Нет! Нет! Разве можно об этом думать! Мне давно надо было уволиться. Но я не свободна в своих решениях. Я должна «зарабатывать квартиру». Я боюсь всего, боюсь, что будут недовольны муж, свекровь, если я не удержусь и все-таки уйду. Я не способна жить в этом мире. Как я устала от страха!

Я уволилась. Но состояние свободы не наступило. А в сердце боль. Одна боль. Нельзя уходить с работы с такой обидой. Теперь возник страх того, что я не способна вообще где-нибудь работать. Да и дома меня считают такой, наверное, потому, что я сама к себе так отношусь. Постоянный страх. Как его много. И где взять силы, чтобы его терпеть?

Я всю жизнь иду куда-то, я всю жизнь ищу чего-то. Я все время рвусь куда-то, мне чего-то смутно жаль. Я хандру свою лелею как единственное чудо, Без нее мне жизни нету, Без нее я, как дурак.

Я барахталась в том черном мешке, в который просовывала меня невидимая и непреодолимая сила. Я билась, как бьется в руках палача приговоренный к смерти, зная, что он не сможет спастись; и с каждой минутой я чувствовала, что, несмотря на все усилия борьбы, я ближе и ближе становилась к тому, что ужасало меня. Я чувствовала, что

мученье мое в том, что я всовываюсь в эту черную дыру, и еще больше в том, что не могу пролезть в нее. Пролезть же мне мешает признание того, что жизнь моя была хорошая. Именно оправдание своей жизни и не пускало меня вперед и больше всего мучило меня.

Вдруг какая-то сила толкнула меня в грудь, в бок, еще сильнее сдавила мне дыхание, я провалилась в дыру, и там, в конце дыры, засветилось что-то. Где она? Какая смерть? Страх никакого не было. Вместо смерти был свет. «Так вот что! — вдруг вслух простонала я. — Какая радость!»

*(по рассказу Л.Н. Толстого
«Три смерти»)*

Я был солдатом, разведчиком. Мне не положено бояться. И я всегда был уверен, что чувство страха мне неведомо. Но судьба сыграла со мной злую шутку. Однажды на задании рядом со мной взорвался снаряд. Когда я пришел в себя, то осознал свое удручающее положение — я был завален землей и обломками и полностью обездвижен, а дуло моей винтовки смотрело мне прямо в лоб и было готово выстрелить в любой момент. «Ты попался, как крыса в капкан», — услышал я голос внутри себя и впервые почувствовал, что предательский страх зашевелился во мне.

Я пытался не думать о нем. Я думал о том, что раз уж мне не удалось умереть героем, я все равно должен умереть «молодцом», как подобает солдату и мужчине. Но реальная близость смерти убрала пустую браваду о героизме. Я не думал ни о доме, ни о жене, ни о детях, ни о родине, ни о славе. Существовала для меня лишь пульсирующая боль в голове. Каждый толчок боли — бессмертная жизнь. Я чувствовал каждой жилкой, что любой миг может быть последним, и это наполняло все мое тело безумным

страхом перед смертью. Я дрожал каждой жилкой, зубы стучали словно кастаньеты, все тело обливалось холодным потом. В какой-то момент я дико пронзительно закричал. Смерть настигла меня, но не от пули, а от страха.

*(по рассказу Амброза Бирса
«Без вести пропавший»)*

Чудесная мысль: жизнь без страха! Преодолеть страх — вот блаженство, вот избавление. Как страдал я всю жизнь от страха, а сейчас, когда смерть уже схватила меня за горло, я не чувствовал ни страха, ни ужаса, только улыбку, только избавление, только согласие с происходящим. Я вдруг понял, что такое страх, понял, что преодолеть его может только тот, кто его познал.

Ты страшился тысячи вещей, страшился боли, судей, собственного сердца, страшился сна, пробуждения, одиночества, холода, безумия, смерти — особенно смерти. Но все это были лишь маски, лишь видимость. На самом деле страшило тебя только одно — решиться упасть, сделать шаг в неизвестное, маленький шаг через все существующие предосторожности. И кто хоть раз, хоть один-единственный раз отдавался, оказывал великое доверие, полагался на судьбу, тот обретал свободу. Он уже не подчинялся земным законам, он падал в мировое пространство и кружился в хороводе светил.

Мир непрестанно рождался и умирал непрестанно. Каждая жизнь была выдохом Бога. Каждая смерть была вдохом Бога. Кто научился не сопротивляться, решался упасть, тот легко умирал, легко рождался. Кто сопротивлялся, тот страдал от страха, умирал трудно, рождался нехотя.

*(по повести Германа Гессе
«Клейн и Вагнер»)*

ЗОРОАСТРИЙЦЫ ОБРАЩАЮТСЯ К ИНТЕРНЕТ-ЗНАКОМСТВАМ, ЧТОБЫ СПАСТИ РЕЛИГИЮ

Во всем мире насчитывается менее 200 тыс. зороастрийцев. Большинство живет в Индии и Иране, где зародилась эта религия. В Индии, где их называют парсами, численность зороастрийцев явно уменьшается, отмечает сегодня американская *The Wall Street Journal*.

По данным переписи 2001 года, за десятилетие их численность в стране сократилась с 76382 до 69601 человека. Существует предположение, что у парсов могут быть репродуктивные проблемы, связанные с тем, что на протяжении многих поколений браки у них заключались между близкими родственниками в крошечной общине. Однако врачи такие опасения отвергают, утверждая, что лечение бездетных пар и программы искусственного оплодотворения могут привести к положительному результату. Тому есть свидетельства, о которых зороастрийцы говорят, что «это исполнение мечты о прекрасной семье через чудеса технологии и силу молитв». Между прочим, новая клиника репродукции, открытая в Бомбее, ставит своей задачей спасение одной из древнейших в мире религий.

Многие парсы ставят себе целью брак с человеком, имеющим те же культурные ценности и представление о религии.

В основе веры зороастрийцев — единый Бог, который руководит семью творениями: небом, водой, землей, растениями, скотом, человеком и огнем. Центральное место в религии занимает огонь — источник света и жизненной энергии. Он горит внутри зороастрийских храмов как главный предмет поклонения. Духовная цель человека — сохранить творения. (После смерти зороастрийца

его тело помещают в «башню молчания» — каменный амфитеатр, где его поедают хищные птицы. Ритуал позволяет не осквернять священный огонь кремацией и землю захоронением.)

Парсы пришли на нынешнюю территорию Западной Индии в X веке, когда ислам изгнал их из Персии. Не пытаясь обратить людей в свою веру, парсы образовали замкнутые общины, практически не допускающие новичков. Детей от смешанных браков признавали, только если отец был парс. Так как зороастрийцы не стремились обращать других в свою веру, они спокойно жили среди индуистов, мусульман и христиан.

В годы британского правления в Индии у парсов обнаружился коммерческий талант. Сегодня они широко представлены среди богатых и известных людей.

САМАЯ БОЛЬШАЯ В МИРЕ ПОЗОЛОЧЕННАЯ СТАТУА БОДХИСАТВЫ ПУСЯНЯ ВОЗДВИГНУТА В КИТАЕ

Самая большая в мире позолоченная статуя бодхисатвы Пусяня — одного из божественных проповедников буддизма, воздвигнута на вершине горы Эмэй в провинции Сычуань на юго-западе Китая. Об этом сообщает *ИТАР-ТАСС* со ссылкой на гонконгскую печать.

Грандиозное 48-метровое изваяние весом в 600 тонн, отлитое из бронзы, установлено на высоте 3099 метров над уровнем моря. Основным автором идеи выступил скульптор из Тайваня.

Многоголовое божество восседает в позе лотоса на троне, который удерживают четыре слона, повернутые в разные стороны света. Пусянь — достигший наивысшего просветления, но не ставший Буддой бодхисатва, особо почитается в этих краях. Недаром горы

Эмэй издревле называют «местом буддийских молений Пусяня». В период бурного расцвета буддизма на различных вершинах и склонах там было построено более 170 монастырей и малых храмов. В наше же время сохранилось только 29 культовых буддийских комплексов.

На восточных отрогах Эмэйшань, в районе слияния трех рек, находится также знаменитый 71-метровый Лэшаньский Будда. Это крупнейшее каменное изваяние сидячего Шакьямуни в мире, которое было высечено 1200 лет назад. В 1996 году горы Эмэй и Лэшаньский Будда были внесены в реестр мирового культурного и природного наследия ЮНЕСКО.

МУСУЛЬМАНЕ ПОТРАТЯТ 50 МЛН. ДОЛЛАРОВ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ ИСЛАМА В США

Совет по американо-исламским отношениям начал кампанию по распространению достоверной информации о мусульманах и их религии.

В американском обществе все больше распространяются антиисламские настроения. Согласно данным опроса, проведенного Университетом Корнелла, около половины населения США негативно относятся к исламу и хотят, чтобы правительство ограничило политическую активность мусульман в стране.

Акция по популяризации ислама в США обойдется в 50 млн. долларов. В ходе ее планируется вовлечение телевидения, радио и газет. Кампания поддержана политиками и академиками, в частности, публично об этом заявил Пол Финдли, экс-конгрессмен США, сообщает *Ислам.ру* со ссылкой на *ArabNews*.

Часть вторая

КАК МЫ СТАЛИ

Двое москвичей, руководитель Экспедиционного отдела Туристической компании «В мире фантазий» **Максим Патрихалко** и директор Государственного музея кочевой культуры **Константин Куксин**, решили отправиться на край Земли, чтобы узнать и рассказать, какая она, жизнь на краю. Они вернулись и записали для нас с вами свои рассказы. Прошло уже почти полгода, но сердца их никак не вернутся окончательно. Тянет и тянет их на Север, зовут стойбища и люди, живущие в чумах. И стоит при них произнести редкое слово «нарты», как опять начинает литься пестреющий незнакомыми словами рассказ.

ЖИЗНЬ НА ЯМАЛЕ ГЛАЗАМИ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ (выдержки из дневников)

Делают нарты охол из лиственницы, используя наружную часть дерева, расположенную с южной стороны. Сердцевину дерева не берут — считается, что там живет дьявол. В нарты, разные по назначению, запрягают оленей, составляют караван — аргиш. В семье Гаврилы три аргиша, каждый из которых состоит из четырех нарт:

1. Ях охол — нарты наездника мужчины.
2. Курама — грузовая нарта (скорее даже универсальная: можно на ней и ездить, можно и груз перевозить).
3. Хууохол — нарты, на которых перевозят поло-

вину олов (шестов для чума), один нюк (покрышку) и одну муйку (внутренняя покрышка из сукна).

4. Священная нарта.

У Марии аргиш из пяти нарт:

1. Нин охол — женская нарта, на ней едут сама Мария и внук Антошка.
2. Вандей — нарта для одежды.
3. Юна — нарта для постели.
4. Хууохол — нарта для перевозки второй половины чума (олы, нюк, муйку).
5. Щабу — женская нарта, для перевозки полов (хат сахал) и женских мешков (пади). Даже когда эта нарта стоит в кочевье, на нее нельзя класть другие вещи. У младшей дочери, Оли, аргиш из четырех нарт:

1. Нин охол — женская нарта, для нее и бабушки Ани.
2. Вандей — нарта для одежды.
3. Юна — нарта для постели.
4. Лабаз охол — нарта для продуктов. Сын Гаврилы отвечает за перевозку двух «Буранов».

Надев гуси, меховую одежду, (ее надевают поверх малицы в сильные морозы), чтобы хотя бы немного походить на оленеводов, отправляемся к стаду. Его надо перегнать на новое пастбище, где имеется хороший ягель, который олени раскапывают из-под снега. Приехав в стадо, Анатолий прокладывает бурную дорогу к новому месту, по которой за вожаками стада идут все остальные.

Максим Патрихалко



ОЛЕНЕВОДАМИ

«Кя-кя-кя!» — ласково произносятся эти звуки, я осторожно подкрадываюсь к стаду оленей, держа аркан-тензей наготове. На мне малица, на поясе нож, медвежий клык болтается на ремне. «Пожалуй, меня сейчас и родная мама не узнала бы», — вертится в голове. Неожиданно олени, словно услышав меня, насторожились и стали отходить. Только один почему-то замешкался, даже не торопился вставать. «Ну вот, тебя-то я и поймаю», — мелькает радостная мысль, вслед за которой воздух рассекает брошенный тензей. Ура! Петля попала прямо на рога оленя, и я, натянув аркан, издаю радостный клич победителя. Однако вдруг замечаю, что мужики просто валяются на землю от хохота. «Ну, Костя, молодец, какого красавца поймал», — гогочет Анатолий. «Жаль, мы этому оленю только что ноги связали, а то бы ты еще не тот класс показал», — вторит ему Виктор, наш сосед. Отсмеявшись, оленеводы помогают снять тензей с рогов оленя. «Ничего, бывает! — утешает меня Анатолий. — Тензеем на рога попал — и то молодец!»

Для меня осталось загадкой, как наши друзья выбрали в стаде определенного оленя — по-моему, все они были одинаковыми, ну разве что с рогами или без них. А оленеводы, войдя в стадо, из 200-300 оленей быстро выбирали нужного — на мясо или в подарок — и потом ловили именно его.

«Сейчас, зимой, стада маленькие, — отвечает Анатолий на мой вопрос. — Вот летом пасешь две-три тысячи голов, и то считать их не надо — сразу видишь, отбилась кто или все олени на месте».

Константин Куксин

После «разминки» с дровами едем «воевать» с березами. Нам надо найти подходящее дерево для заготовок на шитейные доски етку — на них женщины кроют олений мех и вышивают орнаменты на одежде. Пробивая в глубоком снегу лыжню, мы долго пытаемся найти нужные деревья. Наши поиски

проходят не без приключений: одна из самодельных лыж Анатолия ломается пополам. Выходить к долине реки приходится, передавая лыжи друг другу. Так, наверное, впервые в истории, оленевод встал на лыжи ведущей мировой марки «Rossingnol», любезно предоставленные нашим спонсором. Приехали в стойбище. Я бегу звонить в Штаб Экспедиции, чтобы рассказать о сегодняшнем дне. А в это время за чумом забивают привезенного сегодня с пастбища оленя. Прихожу к моменту, когда туша уже отделена от шкуры. Первое, что мне предложили, — попробовать сырого мяса. Его едят, макая в подсоленную прямо в брюхе кровь. Оставшуюся кровь переливают в очищенный желудок, там она не сразу свертывается. Потом Гаврила разделяет тушу на куски, а я, принимая их у Кости, развешиваю мясо на ствол с сучьями, воткнувший в снег. Уже в темноте мы возвращаемся в чум.

Максим Патрихалко

Пурга началась неожиданно — с запада натянуло низкие облака, потеплело, повалил снег. Ветер поднялся позже, на следующий день после того, как Гаврила и Сергей уехали в город...





Осторожно приподняв входную шкуру, выглядываю наружу. В двух шагах уже ничего не видно — белая мгла. Скрипят жерди, словно корабельные снасти, ветер ревет, хлопая, как парусами, покрышками чума. Маша не находит себе места: Гаврила с Сергеем обещали вернуться вчера, прошли еще сутки, а их все нет и нет. Как назло, сломался спутниковый телефон — от холода переломились провода микрофона. Дождавшись вечера, когда пурга немного утихла, мы с Максимом встаем на лыжи и с мобильным телефоном бежим за десять километров от стойбища — там есть место, откуда можно позвонить.

Константин Куксин

После ночной пурги ветер продолжал дуть с такой же силой. Идти против сильного ветра — задача, оказывается, непростая, буквально валило с ног. Стоит остановиться хотя бы на минуту, сразу замерзаешь. На месте предполагаемой связи появляются два деления антенки, но связаться со штабом Экспедиции так и не удается. Пальцы рук ооченели. Последние слова, которые я прокричал Косте, звучали приблизительно так: «Пора отсюда...». Надеваю обледенелые перчатки и стремительно бегу, чтобы согреться. Пальцы с болью начинают отходить. Больно, но радо-

стно, что они еще живые, еще что-то чувствуют. Вернулись в чум и долго согревались чаем.

С приездом хозяев повеяло свежей волной с Большой Земли. За чаем мы дольше обычного делились впечатлениями, задавая друг другу вопросы. Очень не хотелось, но нужно было ехать за порцией новых бревен для дров. Сергей заводит «Буран», которому недавно сделали косметический ремонт, садимся и едем. Заодно просим Сергея заехать на гору, куда мы вчера бежали на лыжах.

Максим Патрихалко

Пряча лицо в воротник куртки, вспоминаю, как мы с Сергеем первый раз поехали звонить. Он завел «Буран», мы уселись на нарту и понеслись. Ездить с Сергеем — особое удовольствие. Сколько раз, почти выпав из нарты, я хотел крикнуть ему: «Не дрова везешь!». Впрочем, дрова он возил гораздо осторожнее. И вот через полчаса гонки по лесотундре вылетаем на высокое плато. Сергей глушит двигатель, берет телефон и молча начинает взбираться на одинокую лиственницу. «Крутая здесь мобильная связь, — думаю я. — Сначала трясешься на нарте, полуживой и обмороженный вываливаешься из нее на какой-то горе, а потом еще лезешь на дерево, чтобы дозвониться». Правда, оказалось, что Сергей поднимался на дерево просто так, для разминки — телефон работал и внизу.

Вот и знакомое плато. Встав спиной к ветру, пытаемся выйти на связь. Телефон замерзает на глазах, цифры на экране появляются с задержкой в несколько секунд. Ура! На другом конце провода — знакомый голос. Сломался «Буран»... В Лабытнанги... Через день... Не волнуйтесь... Ветер уносит окончания фраз, связь обрывается. 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: «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 людьми из другого измерения — там есть магазины, транспорт, сервисные службы. Там не надо бежать на лыжах десять километров, чтобы просто позвонить по телефону. Но как этот мир стал далек от нас! А ведь мы звонили своим друзьям, людям, которые помогли организовать эту экспедицию, знали, где мы находимся. Наверное, действительно трудно представить эту тропу во времени, где одной ногой стоишь в каменном веке, другой — в XXI...

Утром пурга метет с новой силой. Мы заняты ремонтом спутникового телефона. Наши инструменты: нож с костяной рукоятью, пара дробинок вместо при-

помя, флюс — смола лиственницы, паяльник — старый гвоздь, раскаленный на огне...

Через полчаса в Москве слышат голос Максима: «У нас все в порядке».

Константин Куксин

После полуночного просмотра фильма встали поздно, часов в 9.00. Как только вышел из чума, мне на глаза попался березовый чурбан, который мы на днях добывали для шитейной доски етку. Я спросил разрешения у Гаврилы и принялся делать эту доску. После долгой работы топором и рубанком начало что-то прорисовываться. Пока я орудовал рубанком, какой-то удалец на «Бурани» из Зеленого Яра въехал в женскую нарту, у нарты сломались полозье и стойки. Да, не простая задача для Гаврилы перед касланием. За обедом он задумчив: думает, как исправить положение. Удалец, сбивший нарты, оказался родственником Виктора из соседнего чума. После обеда Гаврила с соседом принимаются за ремонт. Наша помощь была не нужна, и я доделывал шитейную доску; к вечеру выжиг на ней узоры, раскаливая на горелке старый напильник.

Максим Патрихалко

Мужчина, по обычаю оленеводов, не должен долго находиться в чуме. Чум — это женская территория, собирают и разбирают его также женщины. Выбираюсь наружу, плотно прижав край крышишки бревном — ветер все еще сильный. За чумом лежит маленькая нарта, детская игрушка. У нее сломаны полоз и несколько ножек. Замерзшими пальцами разматываю мешок с инструментами Гаврилы и принимаюсь за работу. Все делаю одним ножом, только отверстия сверлю доисторической дрелью. Становится жарко, я не замечаю пурги, не замечаю, как летит время. Наконец, полоз готов. Иду за Максимом. Он выносит чайник с кипятком, распариваем дерево и аккуратно сгибаем. Теперь несколько кожаных ремней, узлы и нарта готова. Утираю пот со лба. Нарту отдаю соседским ребятам, Егору и Коле. Они с восторгом начинают играть в каслание, катая друг друга и выкрикивая такое знакомое «кя-кя-кя!».

Вечером возвращаются Гаврила с Сергеем. Маша ничем не выдает своего волнения, напротив старается скрыть чувства за бытовыми мелочами — подать чай, сварить мясо. Но я вижу, как она счастлива — муж и сын вернулись живыми, привезли необходимые продукты, лекарства, бензин. Гаврила с Сергеем ведут себя так, словно съездили на полчаса в ближний лес за дровами, а не пережили страшную пургу, зарывшись в снег возле застывшего «Бурана». «Настоящие индейцы», — вертится в голове сравнение, когда я смотрю, с каким достоинством, как спокойно эти люди обсужда-

ют прошедшие события, как умеют сдерживать свои чувства. «Кто сделал маленькую нарточку?», — спрашивает Гаврила, когда мы, отвалившись на шкуры, пьем обжигающий чай. Маша улыбается и глазами показывает на меня. Гаврила удивленно цокает языком: «Многие приезжают к нам, живут и уезжают. Ты — первый человек, который что-то сделал для нас. Я думал нарточку эту выбросить, а теперь возьму с собой, на Север. Скажу — русский друг подарил».

Так мы сделали еще один шаг по тропе, ведущей в другую эпоху. С этого дня Гаврила стал учить нас тонкостям жизни в тундре...

Если вы думаете, что найти зимой в тундре снег не составляет труда, то глубоко заблуждаетесь. Снег бывает очень разным. У северных народов до двадцати названий снега. Я думаю об этом, копая глубокую яму в сугробе. Там, возле самой земли, снег превращается в фирн, россыпь крупных ледяных кристаллов. Только такой снег годится для получения воды. Об этом нам рассказала Оля, сестра Сергея. Она стоит рядом и держит мешок, куда мы с Максимом лопатами закидываем блестящие на солнце кристаллы. Наконец мешок полон. Оля закидывает его на плечо и несет в чум.

Оля нравится Максиму. Я вижу это по глазам, по его желанию помочь ей. Как-то за чаем завожу разговор



о том, как местные парни ухаживают за девушками. «Ну, как? Приезжает он к ней, по хозяйству старается помочь, работу всякую делает», — Маша рассказывает, а я замечаю, как Оля с Максимом краснеют и делают вид, что занимаются своими делами: Оля вышивает женскую шубу, Максим собирает сломанный радиоприемник. Я грустно улыбаюсь, вспоминая свое первое путешествие в Центральную Азию, девочку с волшебными глазами, ароматный, горячий ветер степей...

Весь следующий день Максим вырезает из цельного ствола дерева етку — доску для вышивания. «Вот, если хорошо получится, подарю тебе в музей», — говорит он мне, поднимая глаза. «Я думаю, ты делаешь ее в подарок Оле», — честно отвечаю я, усаживаясь рядом. Максим вздыхает, говорит, что я читаю мысли и признается в своей любви к Оле. Я молчу. Я боюсь разрушить словами хрупкий мостик, протянутый между сердцами. Я очень горжусь своим спутником — он из тех, с кем можно без страха шагнуть и в огонь, и в воду. Любовь такого человека к местной девушке может изменить судьбу ее народа. Но Оля... «Ты говорил с ней?», — спрашиваю я Максима. «Я еще вернусь сюда», — отвечает он мне...

Константин Куксин

Стоят сильные морозы, каслание отодвигается на более поздний срок. Как ни печально, но ждать каслание мы уже не можем, нужно уезжать на Землю. Почти целый день провожу в кочевье, не считая поездки за дровами, занимаюсь повседневной работой: колкой дров, сбором снега для воды и подготовкой к дальней дороге в Москву.

От волнения проснулся рано утром, дул пронизывающий ветер. В чуме на этот раз было достаточно свежо, мягко говоря. Пытаюсь немного согреться у недавно растопленной печки, собираюсь с мыслями перед предстоящей дорогой. На душе как-то не по себе, грустно. Долго не увижу кареглазую девчонку Олю. Тепло мед-

ленно наполняет чум и все неспеша просыпаются. Упаковываем вещи и собираемся на утренний чай. Гаврила надевает на нас обереги в дорогу, мы стали хорошими друзьями. Крепко, по-русски, обнимаемся. Провожать выходит все стойбище. Мы садимся на нарты, бросаем последний взгляд на друзей. За пригорком скрываются конусы чумов уже родного стойбища, и через час мы стоим на трассе Салехард — Аксарка, лоя попутный транспорт.

Максим Патрихалко

Сегодня Сергей ведет «Буран» осторожно, снижая скорость на поворотах. Да и мороз не позволяет гнать — минус тридцать, а то и ниже. Я лежу на нарте, закутавшись в шкуры, и думаю.

Думаю о том, что судьба еще раз дала мне шанс со-

вершить путешествие во времени, сдвинув шкалу на последнюю отметку — «каменный век».

Думаю о людях, которые за эти недели стали мне родными.

Многие мои друзья и знакомые считают их отсталыми, дикарями. Другие уверены, что все северные народы давно спились и находятся на грани вымирания. Третьи ждут сенсационных от-

крытий и экзотических фотографий. А я понимаю, что люди Севера отличаются от нас лишь одним — тем, что они сумели сохранить свою древнюю культуру. Несправедливо обвинять в дикости людей, которые живут по заветам предков уже тысячи лет. Людей, которые так не похожи и в то же время так похожи на нас...

Константин Куксин

Организаторы Экспедиции:

Туристическая компания «В мире фантазий»
Государственный музей Кочевой культуры

Спонсоры Экспедиции:

Компания «Rossingnol»
Кондитерская фабрика «А.Коркунов»
Фирма ООО «Крис-групп»



КРАСИВОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ О ЛЕТЕ

Я прыгаю в мягкие тапочки,
 Не радуют девочки-лампочки Светом.
 Я прячусь под капюшоном,
 Считаю вопрос решенным С летом.
 Ну что там летом?
 За лето и шортики вылиняют,

За лето дорожки все вынюхают.
 Ну что еще?
 Летом + 45 будет в Индии,
 Давно мы друг друга не видели.
 А еще вот!
 Пластинки быстрее вертятся,
 А нам все никак не встретиться.
 Ну что же такое?
 И в солнечном сердце такты,
 И жить я там буду. Так-то.
 Все лето. Жди.

ДЛЯ ТЕХ, У КОГО НЕ БЫЛО ОТДЫХА!!!

Сижу на работе и делаю вид,
 Как будто меня это очень бодрит,
 Как будто бы мне, ну, совсем наплевать,
 Что едет начальство на юг отдыхать.

Подумаешь! — солнце, морской бережок.
 Зато у меня на обед пирожок,
 С ним разве тягаться прохладной волне?
 Вот, кстати, и солнце есть — рядом, в окне.

От солнца не спрячешься на берегу,
 А я жалюзьями прикрыться могу.
 Об этом курортнику только мечтать —
 Чтоб солнце включать, а потом выключать.

Подвластен мне в офисе всякий каприз —
 В розетку кондишн — пожалуйста — бриз!
 Ботвою тропической полны горшки.
 Опять же — прям в руки несут пирожки.

Ну, чем же, скажите мне, не благодать?—
 Вот здесь, на столе безнаказанно спать.
 А шеф на курорте не смежит ведь глаз —
 В волнении о позаброшенных нас.

Какой уж тут отдых — инжир и урюк —
 А ну как, мы все тут отбились от рук!
 Вернее, отбились от главной руки,
 И нагло, зевая, жуем пирожки.

Неделя проходит, другая... и ах! —
 Начальство с рукою у сердца в дверях.
 На лицах отъевшихся — «Слава труду!»
 И я, отдохнувшая, в отпуск иду!!!

Автор неизвестен

Школа Йоги
 Георгия Богословского
«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»
 542 14 11 www.wop.ru



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

Место проведения:
 м. Маяковская

Маюли

Учение Будды

Живописный водопад в Гималаях, куски ткани шафранного и марунового цветов, вымытые и разложенные на просушку на горячие черные камни — так выглядит постирушка буддийских монахов в Джарамсале — резиденции Далай-Ламы XIV, центре тибетского буддизма линии Гелуг. Лица встреченных монахов, а их в городке множество, приятно удивляют отсутствием постного выражения. Монастырь, полный золотого света и воздуха, барабаны, которые читают за тебя молитвы, стоит их только как следует крутануть, непривычный вид гневных божеств на танках-иконах... Что же это за религия такая — буддизм?

Свое Учение Будда подарил миру в V веке до н. э. Но возникло оно не на пустом месте, весь пантеон богов уже был. Как относятся к основателю Учения верующие? Конечно, как к богу. Но и как к человеку тоже, бережно храня факты его земной биографии. Одна из идей буддизма заключается в том, что будда — это состояние, которого может достичь каждый человек. Учение Будды Шакьямуни развивалось философами и в дальнейшем. Оно оформилось в дзен-буддизм в Японии, в чан-буддизм — в Китае. Здесь мы будем говорить о тибетском буддизме, распространенном и на территории нашей страны.

ОТ ЦАРЕВИЧА ДО БУДДЫ

25 веков назад в городе Капилавасту, что на севере Индии, в царской семье родился мальчик, которому предрекли стать либо великим воином, если он никогда не узнает о страданиях, либо великим водителем духа и освободителем людей, если он узнает жизнь без прикрас. Царю-отцу было ближе материальное, да и какой отец не захочет видеть в сыне продолжателя своего дела! Чтобы оградить Сиддхартху Гаутаму — а речь идет именно о нем — от духовного поиска, отец оградил того от зрелища какого-либо неблагополучия: царевич не ведал ни о болезнях, ни о старости, ни о смерти.



К счастью для человечества, но, вероятно, к огорчению отца, Сиддхартха выбрал второй путь. Как гласит легенда, однажды, в течение трех дней подряд, 29-летний молодой муж и отец семейства увидел все то, что так долго от него скрывали: страдающего больного, дряхлого старика и тело умершего

человека. Он пришел в смятение: как можно жить беззаботно и бездумно, зная, что существуют такие страдания! Но он встретил еще и мудреца, в чьих глазах прочел, что есть и ответы на все возникшие у него вопросы, надо только суметь их найти. Могла ли после этого его жизнь течь по-прежнему?

И вот будущий Будда, знавший до этих пор только лишь наслаждения, покидает дворец и посвящает себя поиску. Последующие шесть лет его жизни наполнены трудом и учебой. Испробовал принц и аскезу, но истощенная плоть вместо обострения ясности восприятия и разума дала только ощущение слабости и бессилия сделать что-либо для себя и для других. Годы учебы и тяжелых испытаний привели к зрелости.

Будущий Будда пришел в Бодх-Гайю в рощу Урувела, сел под большое дерево с пышной кроной и вошел в состояние самопогружения. На утро седьмого дня, в день своего 35-летия он одновременно и непосредственно постиг все явления, то есть стал Просветленным.

В этот день, в полнолуние в начале лета, все последователи Учения Будды Шакьямуни отмечают день его рождения, просветления и смерти.

СРЕДИННЫЙ ПУТЬ

Последователем Учения Будды становятся, принимая Прибежище. Прибежище — это три Драгоценности: Будда, Дхарма (Его Учение) и Сангха (духовное сообщество).

Первая Драгоценность. Когда живое существо очищает свое сознание от неверного понимания всех явлений и освобождается от несовершенств, оно одновременно и непосредственно познает все явления. Такое существо становится Буддой. Буддисты не считают, что есть некий изначально просветленный Будда. Будда — это состояние совершенного очищения. Будда Шакьямуни — один из тысячи Будд, которые когда-то были такими же существами, как и мы.

Вторая Драгоценность. Учение — это высшие пути, которые устраняют омрачения (неверное понимание всех явлений), а также состояния после устранения того, что должно быть устранено.

В основе буддийского учения лежит понимание того, что все страдания человека происходят от незнания, невежества (омрачения). Например, если вас кто-то обидел, то это не значит, что эту обиду нанесли намеренно. Просто обидчик мог быть в состоянии омрачения.

Третья Драгоценность. Сангха — это все те последователи Учения, которые выработали высший путь в потоке своего сознания. Они,

эти миряне и монахи, помогают обрести Прибежище другим. Другими словами, сангха — это не только те люди, в кругу которых принимается Прибежище, но и вообще все практикующие буддисты.

ТРИ ПРАКТИКИ

Для того, чтобы породить в потоке своего сознания подлинное Прибежище, нужно следовать Трем Практикам: высшей нравственности, высшему медитативному сосредоточению и высшей мудрости.

Практика высшей нравственности
В основе практики лежит этика воздержания от десяти недобродетелей. Будда учил избегать десяти пороков и следовать десяти добродетелям:

Не убивайте, но имейте почтение к жизни.

Не крадите и не отнимайте чужого, но помогайте каждому быть хозяином плодов его труда. Воздерживайтесь от нечистоты, ведите целомудренную {сексуальную} жизнь.

Не лгите, но будьте правдивы. Говорите правду благоразумно, бесстрашно и с любящим сердцем.

Не выдумывайте ложных слухов и не повторяйте их. Не критикуйте, но обращайтесь внимание на хорошие стороны ближних, так, чтобы вы могли с искренностью защищать их от их врагов.

Не ругайтесь, но говорите скромно и с достоинством.

Не тратьте время на болтовню; или говорите, не отклоняясь от темы, или сохраняйте молчание.

Не домогайтесь чужого и не завидуйте, но радуйтесь удаче других.

Очищайте ваши сердца от злобы и не имейте ненависти, даже к своим врагам; но относитесь с добротой ко всем живым существам.

Освобождайте ваш ум от неведения и старайтесь узнать истину, особенно о том, о чем знать необхо-

димо, чтобы не стать жертвой ни скептицизма, ни заблуждений.

Практика высшего медитативного сосредоточения

Есть много видов медитаций, но здесь хочется привести слова Четырнадцатого Далай-Ламы о медитации безмятежности.

«Суть безмятежности — это сосредоточенное удержание сознания на каком-либо объекте, без отвлечений, в соединении с блаженной подвластностью ума и тела. Если это сопровождается принятием Прибежища, то это буддийская практика, а если она дополняется устремленностью к высшему просветлению ради (блага) всех живых существ, то это практика махаяны. Ее замечательные свойства таковы, что когда достигается безмятежность, сознание и тело проникаются радостью и блаженством; благодаря подвластности ума и тела оказывается возможным направить сознание на любой благой объект по своему желанию; приобретается и множество таких необычных способностей, как ясновидение и эманации».

Практика высшей мудрости

Согласно буддийскому Учению, высшая мудрость — это та, выработанная в своем потоке сознания, можно преодолеть препятствия скверн и препятствия к всеведению. Объект этой мудрости — пустота, конечная природа всех явлений.

Есть несколько ступеней такой мудрости. Для начала нужно узнать о пустоте, изучая великие книги и слушая. В результате обретается мудрость, возникающая из слушания. Следующий шаг — глубокое размышление о значении пустоты и тогда вырабатывается мудрость, возникающая из размышлений. Третий шаг — медитативное сосредоточение на результатах предыдущих двух ступеней. Вследствие этого обретается мудрость, возникающая из медитации.

ХИНАЯНА

Как об этом поэтично говорят буддисты, Будда повернул Колесо Учения три раза. Впервые это произошло в Сарнатхе, вскоре после Просветления, когда к нему пришли пятеро шраваков (последователей духовной традиции слушающих, одной из ветви хинаяны прим. автора), знавших его в период аскетизма и осудивших его за отказ от аскезы. По-видимому, они вели себя с ним не очень уважительно. «Обращаясь к пяти бхикшу (монахам прим. автора), Господь сказал: Не зовите Татхагату по имени, не обращайтесь к нему «друг», потому что он — Будда. Святой Будда с равно добрым сердцем смотрит на всех живых существ, и потому они зовут его «отец». Плохо не уважать отца, презирать его — грех», — читаем строки Первой проповеди в Сарнатхе. Будда рассказал ученикам, что открыл Средний, или срединный, путь, а также поведал им о Четырех благородных истинах. «Обращаясь к своим ученикам, Благословенный говорил так доброжелательно, жалея их за ошибки и указывая им на бесполезность их стремлений, и тогда лед злой воли, холодивший их сердца, растаял под мягким теплом наставлений Учителя».

Четыре благородные истины звучат так: «Страдания есть. Есть причина страдания. Страдания можно пресечь. Есть пути, которые ведут к пресечению страдания». Страдания проистекают от незнания, от омраченных действий и скверн. Причины страдания возникают раньше страдания, но чувствуем-то мы само страдание и не всегда ищем и находим причины. Будда дал своим ученикам и всем людям восьмеричный путь прекращения страдания:

Правильное понимание, свободное от суеверий и заблуждений.
Правильное мышление,

высокое и подобающее разумному человеку.

Правильная речь, добрая, открытая, правдивая.

Правильные действия, мирные, честные, чистые.

Правильный образ жизни, не приносящий ущерба или опасности живым существам.

Правильное усилие в самовоспитании и в самоконтроле.

Правильное внимание — активный бдительный ум.

Правильное сосредоточение — глубокая медитация на подлинной сущности жизни.

Итак, первый раз Колесо Учения было повернуто для последователей хинаяны или Малой Колесницы. Путь хинаяны служит методом индивидуального освобождения от круговорота бытия. Вопрос индивидуального освобождения сродни вопросу о том, может ли существовать коммунизм в отдельно взятой стране. И там и тут ответ: «Нет, не может». Да и какая, собственно, разница, с чего начинается путь. Я думаю, по мере духовного роста не может не возникнуть желания помочь тем, кто только начинает свой путь.

МАХАЯНА

Последователи махаяны или Большой Колесницы стремятся достичь состояния Будды — высшего освобождения — ради освобождения других. Основные методы махаяны аналогичны методам хинаяны, но отличаются иной, более возвышенной, мотивацией. Кроме основных методов, в махаяне существуют еще шесть совершенствований и четыре способа обращения учеников.

Для последователей махаяны Будда повернул Колесо Учения дважды. Один раз — для учеников с большими умственными способностями, которым изложил доктрину об отсутствии самосущего бытия всех явлений. Другой раз — для

приверженцев махаяны с малыми и средними умственными способностями, которым он дал доктрину о разграничении явлений, существующих истинно и не истинно.

Для самой себя и для читателей, воспитанных не в буддийских традициях и не знакомых с философией буддизма, я объясню, конечно же, в весьма упрощенной форме суть этих доктрин с помощью своих умственных способностей.

Явления приобретают форму, вкус, запах, звук, и осязаемые качества только лишь с помощью наших пяти чувств. Отношение к ним как к радостным или печальным, положительным или отрицательным возникает в нашем сознании. То есть, казалось бы, любое явление не существует само по себе, а существует только в нашем восприятии. Но и признать его полностью несуществующим тоже нельзя, ведь что-то вызывает нашу реакцию. Итак, любое явление свободно от четырех крайностей: самобытия, полного несуществования, и того, и другого вместе, ни того, ни другого.

Ни существование,
ни несуществование,
Ни то-и-это, ни ни-то-ни-это.

Нарарджуна «Мугрость»

Условную истину мы видим субъективным взглядом. Но каждый может стать и безошибочно познающим субъектом, например, в состоянии медитации или в состоянии высокого духовного подъема. Тогда мы можем постичь высшую природу объекта познания, то есть его абсолютную истину.

ТАНТРАЯНА

Как уже говорилось ранее, Будд было тысячи, а значит, были и другие учения. Учение Будды Шакьямуни отличается от других тем, что помимо сутр, он дал еще и тантры.

Колесница Тантры (или мантр) включает в себя четыре класса тантр: тантра действия (крия), выполнения (чарья), йоги, высшей йоги.

Мы с вами уже знаем, что страдания вызываются омраченными действиями или сквернами (например, скверной эгоистического желания, гордости, неведения). А причиной омраченных действий или скверн является неспособность человека дисциплинировать свой ум.

В методы высшей йоги, кроме прочих, входит метод сосредоточения на важных точках тела и на энергетических каналах. Причем не только сосредоточение на энергии, но и управление ею. Именно потому, что в этой практике сознание находится в зависимости от тела, путь высшей йоги самый короткий.

Итак, великий Учитель человечества Будда Шакьямуни открыл для нас срединный путь, далекий как от аскетизма, так и от пребывания в мирских наслаждениях. Это путь познания истинной природы явлений для освобождения от страдания и обретения всезнания. Учение Будды признает природу будды в каждом существе и дает пути для достижения состояния будды или просветления. Многие считают, что просветление или нирвана — это конечный пункт в развитии человека и... ошибаются. Потому что просветление — это только следующий этап эволюции человека и начало пути помощи остальному человечеству. ■

ПЯТЬ МЕДИТАЦИЙ БУДДЫ

Первая медитация —

это медитация любви, в ней вы должны установить свое сердце в стремлении к благу всех существ, в том числе и к счастью ваших врагов.

Вторая медитация —

это медитация сострадания, в ней вы размышляете обо всех существах, находящихся в беде, ясно представляя в вашем воображении их печали и тревоги, так, чтобы пробудить в вашей душе глубокое сострадание к ним.

Третья медитация —

это медитация радости, в ней размышляйте о процветании других и радуйтесь их радостям.

Четвертая медитация —

это медитация на нечистоту, в ней вы рассматриваете дурные последствия развращенности, воздействия скверн и болезней. Как незначительны часто минуты удовольствий и как губительны их последствия!

Пятая медитация —

это медитация на безмятежность, в ней вы поднимаетесь выше любви и ненависти, жестокости и подавления, богатства и желания и смотрите на свою судьбу с беспристрастным и совершенным спокойствием.

У ВАС ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСТРОИТЬ ХРАМ

В Москве в районе Отрадное отведен земельный участок под строительство буддийского храма, который станет вторым после Санкт-Петербургского на европейской территории России. В настоящее время проводится сбор добровольных пожертвований на строительство. Организатор строительства — религиозная организация Московская община буддистов. Вы тоже можете принять участие в этом важном деле и внести свой посильный вклад в скорейшее завершение строительства храма.

Банковские реквизиты:

Религиозная организация —
Московская община буддистов
ИНН 7728196256
Сбербанк России, г. Москва,
Мещанское отделение № 7811/1606
р/с 40703810338090107597,
БИК 044525225, к/с 30101810400000000225.
Назначение платежа:
добровольное пожертвование на строительство храма.

Наль

ИМПОТЕНЦИЯ

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ ВОСТОКА

В делах нет лучшего совета, чем быть умеренным.

Быть умеренным значит превосходить.

Превосходить — значит быть подготовленным и сильным.

Быть подготовленным и сильным значит быть всегда преуспевающим.

Быть всегда преуспевающим — значит иметь бесконечные возможности.

Дао Де-Цзин, гл. 59



Бегу от рекламы средств, повышающих мужскую потенцию, погружаюсь в древние даосские тексты, в эти откровенные и ясные книги древнего Китая о любви и сексе.

Дао — мудрость природы, рожденная много тысяч лет назад, никто не знает точно когда. В шестом веке до нашей эры Лао Цзы собрал ее основные правила в книге, названной им Дао Де-Цзин, в которой не бо-



лее пяти тысяч слов, что делает ее, вероятно, самой короткой из мировых книг мудрости.

Три понятия составляют реальную основу древнекитайской философии любви. Они не только помогли мужчинам и женщинам приблизиться к соответствующим их желаниям частым и долгим занятиям любовью, но также дали древнему Китаю сексуальную свободу и естественность, которая процветала столь долго, сколь долго доминировал даосизм. Даосы придерживались того мнения, что сексуальная гармония приводит нас к единению с бесконечной силой природы, которая, по их мнению, также имеет сексуальные обертоны. Земля — женщина или элемент Инь, а Небо — мужчина или Ян. Взаимодействие между ними составляет мир в целом.

Первое понятие даосов состоит в том, что мужчина должен найти правильный порядок эякуляции в соответствии со своим возрастом и физическим состоянием.

Второе понятие предполагает, что эякуляция, особенно неконтролируемая эякуляция, не самый экзотический момент для мужчины. Зная это, мужчина способен открыть многие другие более приятные радости секса.

Третье понятие — важность удовлетворения женщины.

Последователи Дао любви считают, что секс и любовь не должны разделяться. Любовь без секса тщетна и нездорова, ей не достает важной гармонии Инь и Ян, которая приносит в жизнь мир и безмятежность. С другой стороны, секс без любви есть биологическая функция, которая не способна приблизить нас к взаимному спокойствию, в котором мы все нуждаемся.

Легко отрицать китайское Дао любви, точно так же, как Запад долгое время отрицал акупунктуру,

признанную теперь важным болеутоляющим средством. Сегодня, столетия спустя, врачи Запада изумляются ее совершенству и пытаются понять ее тайны.

Возвращаясь к теме нашего исследования — импотенции, обратимся к мудрости древнего Китая. Вот какой совет получил император Хуан Ди от советника Дао любви Су Нью, когда испытал затруднения с эрекцией.

Хуан Ди: «Я желаю сношения, но мой Ю Хэн (Ю Хэн означает мужской член, фаллос, пенис) не отвердевает. Я ощутил такое затруднение, что пот с меня скапывался как роса. В сердце я ощущал жажду совокупления и желал помочь себе рукой. Каким образом я мог себе помочь? Я хочу услышать Дао».

Су Нью: «Проблема Вашего Величества — это проблема всех мужчин. Чтобы заниматься любовью с женщиной, мужчина должен сделать все надлежащее. Сначала он должен гармонизировать атмосферу и только тогда может надеяться, что его Ю Хэн отвердеет».

Далее Су Нью предлагает императору расслабиться и не испытывать опасений по поводу собственной эрекции, концентрируясь вместо этого на эротической стимуляции партнерши, ее теле, красоте и обаянии.

Императору всего лишь следует поверить, что он сможет доставить женщине удовольствие и без использования пениса. И тогда «его тело будет функционировать беспрепятственно. Его Ю Хэн будет вставать твердо всякий раз, как только он войдет в женщину».

По мнению современных исследователей секса, страх перед импотенцией является основным фактором в большинстве случаев так называемой импотенции. Мастерс и Джонсон говорят об этом в книге «Сексуальное неравенство людей»: «С каждой возможностью половой связи возникает немедленный и неоспоримый вопрос о том, сможет ли Он достичь эрекции. Будет ли Он способен «играть роль» как «нормальный мужчина»? Он постоянно тревожится не только о достижении эрекции, но и о ее поддержании в качестве, достаточном для вхождения... Упрощая вопрос, отметим, что именно это его опасение и расхолаживает естественное возникновение эрекции... Многие мужчины в борьбе с опасениями за половую функцию извратили этот естественный ответ до такой степени, что их буквально бросает в холодный пот, как только они получают сексуальную возможность».

Мысль об импотенции пугает мужчину. Он думает, что ничего не может с этим поделать. Это беспокоило и императора Хуана Ди, и так же беспокоило велико-

го немецкого поэта Гете. Вот как он описал свое переживание во время встречи с привлекательной молодой девушкой в деревенской гостинице. Он увлекся ею, и девушка ответила взаимностью. Они легли в постель без чрезмерных трудностей, но в решающую минуту его фаллос отказался встать, что вызвало такое смущение Гете, что он описал свои чувства в поэме:

«Губы на ее губах,
а пальцы прикоснулись и встретились,
Но не все хорошо
происходит повсюду,
То, что обычно играло роль
великого побеждающего героя,
Теперь, как новичок,
сморщилось до нуля».

Дао любви не знает слова «импотенция». Древние китайцы никогда не считали ее проблемой. Слово «импотенция» означает неспособность произвести половое сношение, содержит подтекст беспомощности.

Но если пенис не встает, это не значит, что мужчина беспомощен.

Ведь сексуальное удовольствие можно давать и получать разными способами.

Запомнилось, как мой приятель делился ощущениями, которые возникали у него при виде женщин, ласкающих друг друга. Он испытывал восторг



оттого, что удовольствие можно получать столь тонко и изысканно и без использования «этой штуки».

Можно наслаждаться женским телом с помощью рук, губ, языка. Тело женщины, ее запах, ощущение ее волос, кожи дарят чувственное удовольствие.

Возбуждение женщины возбуждает мужчину, и эрекция возникает без каких-либо волевых усилий.

Сомнение мужчины в своей состоятельности приводит к тому, что он ограничивает себя в сексуальных контактах. А половые органы так же, как и все другие наши органы, нуждаются в регулярном использовании и упражнении для того, чтобы оставаться сильными и здоровыми. Получается, что дорога к импотенции — страх сексуального контакта и ограничения.

Вот что говорит императору Хуан Ди его советник Дао Любви Су Нью.

Хуан Ди: «Кажется, что я больше не имею желания заниматься любовью. Что ты думаешь об этом?»

Су Нью: «Нет, так не следует делать. Мы, человеческие существа, не должны поступать против природы. Сейчас Ваше Величество хочет воздержаться от занятий любовью, а это против природы. Когда нефритовый столб не действует, он атрофируется. Вот почему его необходимо регулярно упражнять.

Если иметь возможность заниматься любовью и к тому же знать, как контролировать и регулировать спускания, то можно получить от этого очень много».

Что действительно ослабляется у мужчин с возрастом, так это позыв к эякуляции. Поскольку принято считать, что оргазм и эякуляция одно и то же, мужчины считают, что начинают слабеть.

Отношение к эякуляции в древнем Китае было иным. Древние даосские тексты подчеркивали важность частых занятий любовью и редких эякуляций.

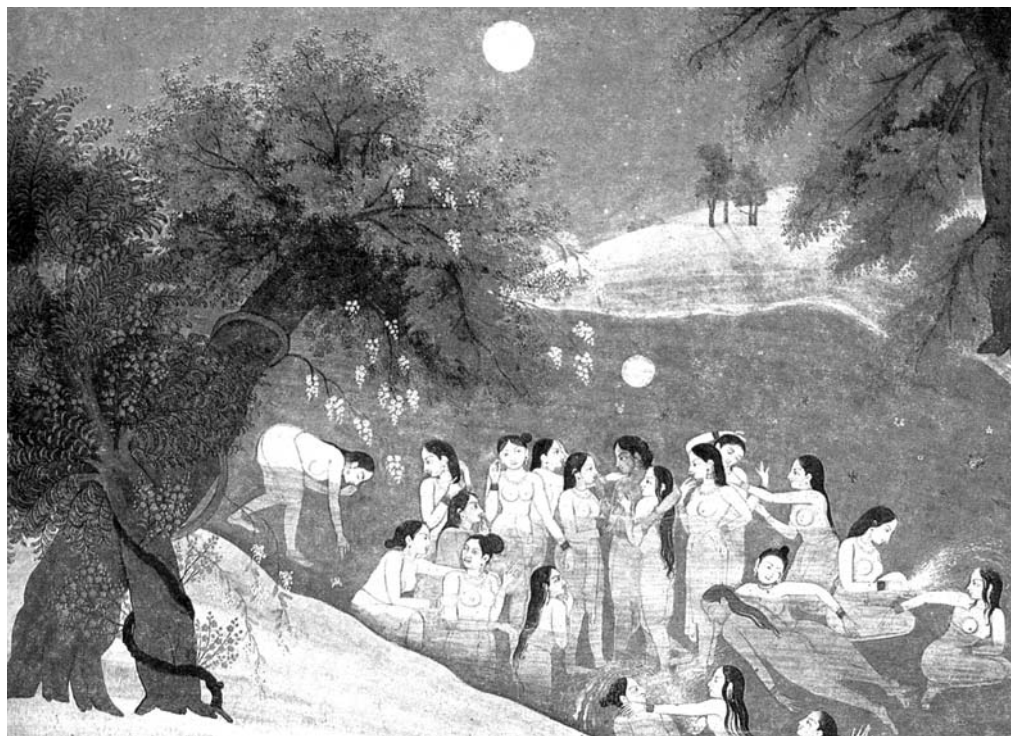
Диалог по этому поводу между императором Хуан Ди и Су Нью:

Хуан Ди: «Я хочу услышать о пользе любви при редких эякуляциях».

Су Нью: «Когда мужчина любит без потери семени, он усиливает свое тело. Если он любит дважды без потери его, его слух и зрение станут более острыми. Если трижды — исчезнут все болезни. Если четырежды — мир будет в его душе. Если пять раз — обновятся его сердце и кровообращение. Если шесть раз — сильной станет поясница. Если семь раз — сильнее станут его бедра и ягодицы. Если восемь раз — кожа станет гладкой. Если девять раз — он достигнет долголетия. Если десять раз — он станет подобен бессмертным».

Как и во многих других даосских текстах, здесь есть преувеличения и поэзия. В древнем Китае и не предполагалось, что кто-то воспримет это буквально. Посредством преувеличения автор надеется довести до сознания — мужчина должен сохранить свое семя, контролируя эякуляцию.

Критерий для регулирования эякуляции, предложенный учителем Дао любви Лю Чжином таков: «Весной мужчина может позволить себе эякули-



ровать раз в три дня. Летом и осенью — дважды в месяц. Холодной зимой мы должны беречь себя и не эякулировать вовсе. Путь небес — аккумулялировать Ян-сущность в течение зимы».

Регуляция эякуляции в соответствии с возрастом и состоянием здоровья мужчины — это не суждение, принятое учителями Дао любви, а заключение, достигнутое тысячами лет внимательного наблюдения, которое гласит, что семья мужчины является одной из жизненных сущностей и не должно расточаться неконтролируемым способом. Сунь Сю Мо, наиболее значительный врач эпохи Тан, писал в своем «Неоценимом средстве»: «Если мужчина расточает свое семя, он будет испытывать слабость, и, если он беззаботно исчерпает свое семя, он умрет».

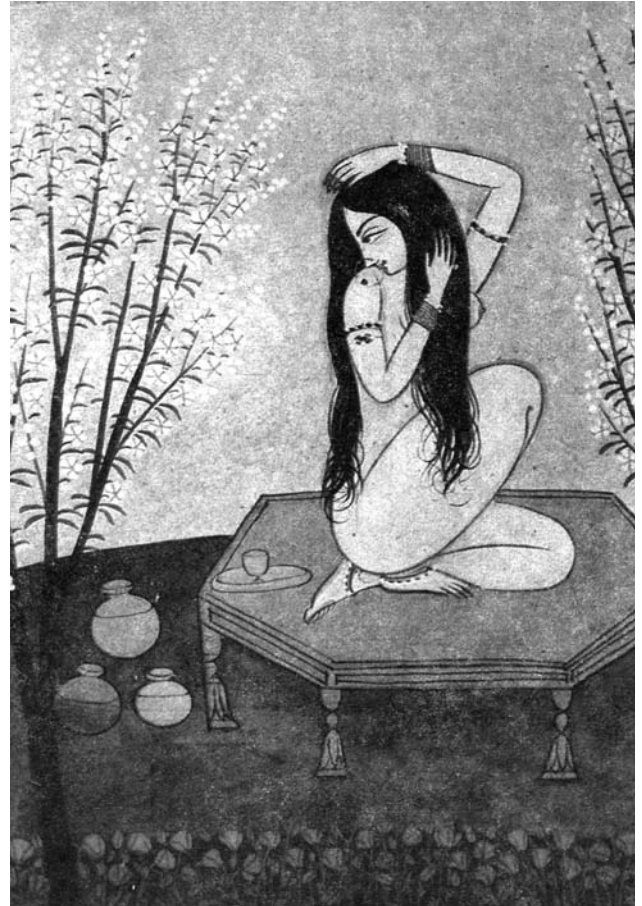
При этом удовольствие, получаемое мужчиной при половом контакте без эякуляции, ничуть не меньше, если верить диалогу из старинной книги под названием Ю Фан Пи Чюч или «Тайны нефритовой камеры».

Пай Нью (одна из советниц императора Хуан Ди): «Обычно предполагается, что мужчина получает большее удовольствие от эякуляции. Но с изучением Дао он будет испускать все менее и менее — не будет ли его удовлетворение также снижаться?»

Пен Цзу (высший советник Хуан Ди по Дао): «Далеко не так. После эякуляции мужчина чувствует усталость, в ушах у него гудит, глаза слипаются и ему хочется спать. Он ощущает жажду, а его конечности становятся вялыми и негнущимися. В процессе эякуляции он имеет секунду возбуждения, но затем следуют долгие часы утомления: конечно же не в этом полное удовольствие. С другой стороны, если мужчина регулирует и сокращает свою эякуляцию до абсолютного минимума, тело его усиливается, ум пребывает в ясности, а слух и зрение улучшаются. Хотя иногда кажется, что мужчина запрещает себе переживать сильное возбуждение, связанное с эякуляцией, его любовь к женщине резко возрастает. Слово бы он никогда не получает от нее достаточно. Разве это не подлинное удовольствие?»

Норвежский художник Эдвард Мунк считал, что заниматься любовью с женщиной значит общаться со смертью. Несколько его работ называются «Вампир». На всех изображена молодая женщина, целующая молодого мужчину в затылок. Впечатление такое, что вампир пьет кровь юноши. В течение всей жизни Мунк неохотно приближался к женщинам.

В некоторых отношениях точка зрения китайцев



близка точке зрения Мунка. Они также считали, что секс может быть для мужчины смертельным. Но они поступили совершенно иначе. Вместо того чтобы уйти в себя и в болезненную идею, китайцы сформулировали Дао любви. Дао делает совокупление не только безопасным для мужчины, но и несомненно полезным для обеих сторон.

Что произошло в древнем Китае, после чего была нарушена гармония отношений между мужчиной и женщиной, что привело к тому, что мужчины стали опасаться женщин и не доверять им? А у женщин появилось стремление манипулировать мужчинами?

А главное, что необходимо для восстановления гармонии в отношениях между Мужчиной и Женщиной?

Может быть, утраченное доверие — единство секса и любви...

Природа сотворила Мужчину и Женщину. Природа, гармоничная по своей сути. Разве могла она ошибиться?

ТАЙ-Э 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. В предыдущих номерах мы рассказали о процедурах очищения желудка, а данная статья посвящена очищению печени.



ЧИСТКА ПЕЧЕНИ

Перед чисткой печени необходимо убедиться в готовности тела к ней.

Противопоказания:

1. Камни более 3-х мм в диаметре.
2. Острые процессы ЖКТ (язва, гастриты и т.п.).
3. Инфекционные и некоторые другие заболевания.

Чистку печени рекомендуется делать всем. Наша жизнь настолько заполнена стрессами, пища — вредными веществами, воздух — дымом, что печень, берущая на себя основную задачу по очистке организма, неминуемо загрязняется. Некоторые проявления загрязненной печени:

1. Аллергии самого разного характера
2. Кожные заболевания неинфекционной природы
3. Частая тошнота
4. Мутная склера глаз
5. Белый налет на языке
6. Нарушения жирового равновесия кожи.

Чистку печени желательнее проводить в дни растущей Луны.

Три дня до чистки лучше посидеть на щадящей диете (жирное и острое исключить). Накануне чи-

стки ужинать надо легко, например, стакан кефира или чай с сухарями. На ночь сделать клизму (2 литра теплой воды при помощи кружки Эсмарха). Утром клизму можно повторить. В день чистки лучше всего принимать только легкую жидкую пищу (чай с медом, вареньем, сок и т.п.).

В 12.00, 15.00, 18.00 — принять две таблетки слабительного (Сенадексин, Сенадэ, экстракт сенны и т.п.). Если ваш кишечник работает нормально, без запоров (т.е. дефекация происходит не реже одного раза в день), то дозу таблеток можно снизить в два раза. С 18.00 лучше всего лечь и начать прогревать печень (особенно если чистка делается впервые). Лечь надо на правый бок, на не очень горячую грелку.

В 19.00 — принять одну-две таблетки но-шпы — для расширения желчевыводящих протоков.

В 20.00, продолжая прогревать печень, начинаем пить растительное масло — примерно 40 граммов, запивая его несколькими глотками сока. Делать это надо через каждые 15 минут, последний прием масла в 22.00. Сок можно продолжать пить. Прогреть печень можно еще 1-2 часа.

Масло должно быть рафинированное, лучше всего оливковое,

обязательно качественное. Годится также подсолнечное, соевое, кукурузное масло.

Сок. В ряде экспериментов использовали лимонный, яблочный, персиковый, мультифрут и другие соки. Лучшие показатели у грейпфрутового и яблочного. Не обязательно готовить свежевыжатый сок, можно купить в пакетах, главное, чтобы он был качественным и не содержал сахара.

Вы должны быть готовы к тому, что после этой процедуры (у кого-то утром, у кого-то уже ночью) кишечник начинает активно освобождаться. Вероятнее всего, будет выходить холестерин в виде зеленых пластилиноподобных образований, может выходить и чистая желчь зеленого и желтого цвета. Иногда люди набирают стакан таких образований, которые, твердея, превращаются в камни. У некоторых выходит некая черная жидкость и даже субстанция, напоминающая волосы. Желчь и пластилиноподобные образования могут выходить и на следующий день, этого не стоит пугаться.

Во время чистки из-за сокращения печени возможно ощущение боли в правом подреберье.

Следующий день (а лучше два) нужно соблюдать щадящую диету.

Из питания исключить: острое, сильно соленое, жирное, алкоголь, кофе, шоколад, фруктовые воды с красителями.

Как правило, за первую чистку очищается только желчный пузырь, поэтому рекомендуется сделать до пяти чисток подряд, с перерывами от двух недель до одного месяца, чтобы очистить еще и паренхиму (ткань) печени.

Некоторые рекомендации:

1. Если вы чистите печень уже не первый раз, то ее можно меньше времени прогревать, и лучше не лежать, а ходить.

2. Если вас тошнит, и сок не помогает, положите под язык HALLS (лучше черный), или стиморол про-Z. — Говорят, помогает.

3. Проводить чистки печени 1-2 раза в год, лучше осенью и весной.

4. Для большей эффективности можно применять специально приготовленное масло: отмерить 700 граммов растительного рафинированного масла, 25 граммов сухого бессмертника, 25 граммов сухой ромашки; траву засыпать в 800-граммовую банку и залить маслом; поставить на водяную баню и настаивать 6 часов.

Водяная баня:

В пятилитровую кастрюлю налить воду, поставить туда литровую кастрюлю с водой и с банкой масла так, чтобы маленькая кастрюля плавала, и кипятить 6 часов (можно 3 дня по 2 часа каждый день). Полученное масло готово к употреблению. Можно также развести его обычным растительным маслом.

Если ваше масло настаивалось долго (около 6 месяцев), то употреблять его надо только в разведенном виде. Перед употреблением процедить.

Чтобы не тошнило во время и после чистки, желательно чем-нибудь отвлечь себя: просмотром хорошего кинофильма, настольными играми и т.п. ■

ШКОЛА МАССАЖА «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

Многоуровневое обучение массажистов-практиков



БАЗОВЫЙ КУРС (14 уроков массажа)

Классический массаж. Элементы мануальной терапии.

Линейный и точечный массаж.

Пассивная и активная оздоровительные гимнастики.

Анатомия тела человека (мышцы, скелет).

Постоянные энергетические каналы.

Методы лечения массажем

КУРСЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВУЮЩИХСЯ (семинары-интенсивы)

1

Свободная пластическая работа. Пластический массаж.

Объемная релаксация. Кинезология. Анатомия и физиология человека (фасции, проекционная анатомия). Другие виды массажа.

Мануальная терапия (пост-изометрическая релаксация).

Точечный массаж.

2

Энергетическая работа.

Теория и практика работы с каналами:

биологически-активные точки, чудесные, мышечно-сухожильные каналы, энергетические центры.

3

Психология здоровья.

Психология человека и причины болезней: взаимодействие физического и психического в человеке.

Нетрадиционные методы лечения.

Очищение организма. Здоровье — стиль жизни.

Обучение проходит по мере комплектования групп
в Санкт-Петербурге (812) 271 71 65
и в Москве (495) 450 02 63

Айяна

ОТ МОСКВЫ ДО ПЕТУШКОВ П Е Ш К О М

В Петушки я ходила полтора года назад, и этот поход оказался для меня переломным в понимании возможностей тела, работы сознания и восприятия окружающего. Я помню его очень хорошо, так велико было впечатление от пережитых в походе состояний, да и от подготовки к нему.

До города Петушки от Москвы сто километров, и пройти их надо без сна, отдыхая каждый час не больше двадцати минут. Идти надо по дороге и отдыхать на обочине.

Для меня, моего тела и сознания, как я считала всегда, такие нагрузки невозможны по состоянию здоровья, из-за особенностей тела, да уже и возраста. Так я считала тогда, сегодня у меня позади дважды йоговский лагерь в Саянах на высоте 1780 метров, подъем и спуск с тяжелым рюкзаком на плечах.

Решение идти в Петушки возникло вдруг. На подготов-

ку — неделя. Не было ни подходящей обуви, ни рюкзака.... Но решение принято. Все мысли были только о предстоящем походе. Откуда-то вдруг появились деньги на обувь и рюкзак, а фонарик, плащ и «седушки» дали собратья.

Готовилась к походу тщательно, учитывая особенности своего организма, все время думала о том, как пройти и не «повиснуть» ни на ком. Проблема с ногами — купила специальные компрессионные чулки; проблемы со спиной — приобрела бандаж, поддерживающий спину и т.д. Консультировалась у мудрых братьев, которые проходили этот маршрут не один раз. Очень хорошо запомнила (на всю жизнь), что идти надо на расслаблении, довериться своему телу. Теперь знаю, что любое дело надо делать на расслаблении, да и жить так надо, не сопротивляясь ничему. Это в идеале.

Полная концентрация на предстоящем походе. И еще. Возникла мысль, что идти необходимо в состоянии радости и держать это состояние надо до конца!

Испортилась погода, тучи повисли очень низко, дождь идет не переставая. Все вокруг живое, стала

обращаться к Школе, к Стихиям с просьбой о том, чтобы перестал лить дождь, к Хозяину Дороги, чтобы разрешил пройти.

Утро. Выхожу из дома, дождь постепенно прекращается, но тучи висят над головой, дышать трудно — влажность 100%.

Пока ехали до места «старта», тучи поднимались все выше, стали появляться «кусочки» голубого неба, стало проглядывать солнце.

Все, мы на месте. Поход начали с посещения кафе. Как не накормить любимое тело? Как не заесть страх? Немножко задержались, кто-то из нас начал злиться.

Наконец идем. Тепло, дождя нет, облака высоко, солнце не обжигает. Погода чудесная. Группа состоит из шести человек: двое мужчин и четыре женщины;

все, кроме одного мужчины, занимаются йогой. Идем вдоль дороги, машины мчатся нам навстречу. Соблюдаем ре-

жим, час идем, пятнадцать минут отдыхаем. Красота! Состояние радости.

В минуты отдыха встаем в «березку», делаем массаж ног.

Мучающие все время мысли, которые постоянно пережевываешь, уходят. Сохраняется только одна — дойти до конца маршрута и держать состояние. Правда, мысли о еде в начале пути еще докучают. По дороге встречаются кафешки, в некоторые заходили, в одном задержались больше, чем на двадцать минут. Сразу заболели ноги, мышцы остыли и окаменели. В дальнейшем мы себе не позволяли продолжительный отдых.

Через какое-то время обостряются чувства, ощущения становятся тоньше, сознание расширяется. Все вокруг живое, незаполненного пространства нет, начинаешь ощущать его состояние. Такое красивое дерево стоит у дороги! Здравуюсь с ним. Чувствую поток энергии, исходящий от него. Оно отвечает на мое приветствие. Меня охватывает восторг! Ноги идут ритмично, бедра расслаблены и покачиваются в такт шагам. Хорошо! Пространство становится многомерным:

Когда что-нибудь просишь, будь готов расплатиться за исполненную просьбу.

люди идут в одном измерении, машины едут в другом, мы находимся в третьем.

Наступила ночь. Когда что-нибудь просишь, будь готов расплатиться за исполненную просьбу. Ночь оказалась очень холодной, температура воздуха опустилась до 0 градусов. Так мы расплатились за дневную теплую и без дождя погоду. Ночь холодная и звездная, луна ярко освещает дорогу. Как в сказке. Ночью мужчины хорошо нам помогали: один шел впереди, освещая дорогу фонариком и светящимся рюкзаком. Первому идти сложнее. Второй помогал двум йогиням. Во время похода были, конечно, и слезы, и истерики, и стертые в кровь ноги. Двое из группы не рассчитали время в пути, назначили на день важные встречи и вынуждены были ранним утром, пройдя 70 километров, вернуться в Москву. И еще один человек чуть позже сошел с маршрута — стер ноги и сник.

Как только возникает сопротивление — нежелание идти дальше — сразу стираешь ноги, появляются мозоли. Это доказано практикой.

Когда появляются лишние, посторонние мысли, состояние меняется. Мне вдруг не понравилось, как один из нас стал разговаривать. Его слова показались грубыми и неуместными. Я его мысленно осудила. Тут же меня стало заполнять раздражение, такое густое и вязкое. Еще немного, и оно заполнит меня всю, и будет скандал. Я стала убирать раздражение: «Он же помогает идти другим, ему и самому очень тяжело, просто он так выражает свою боль». Я взяла на себя ответственность за свое состояние, сказав себе, что не имею права делать путь еще тяжелее. С трудом сняла раздражение, и мое прежнее состояние возвратилось. В какой-то момент, ночью, когда спутники решили вернуться, я испугалась. Как пойду одна? Потом решила,

что все равно пойду! И двое братьев (какое счастье!) решили

продолжить путь, несмотря на стертые в кровь ноги.

Ночью мы проходили очень тяжелый участок, ноги едва передвигались, ощущалось какое-то незримое препятствие, как будто кто-то нас не хотел пропускать. Все вокруг живое. Обращаюсь к Хозяину Места с просьбой о разрешении пройти и о помощи. Получаю ответ. Помня, что за любую просьбу надо платить и самая легкая

расплата деньгами, кладу их, совершенно точно зная, куда надо положить. Идти стало легче. На нашем пути были еще такие тяжелые места, я каждый раз знала, когда и в какое место нужно положить денежки.

Оставшись втроем, мы шли и шли, каждый в своем состоянии и со своими мыслями, разговаривать не хотелось. К середине второго дня у меня появилась мысль: «Какая я хорошая, как хорошо иду, без единой мозоли!». Гордыня! Я тебя знаю, ты мне не интересна сейчас! Мы все молодцы! Отодвинула ее! В измененном состоянии сознания ощущается материальность мысли, ее плотность, ее сила. Ее можно отодвинуть. «Я тебя обдумую потом», — сказала я себе, реально отодвигая эту мысль от себя и концентрируясь на своей задаче.

К 17 часам дошли до 111 километра с указателем «Петушки». 100 километров мы прошли за 34 часа.

Думали: дойдем, наедемся.

Но есть не хочется, хочется только попить и лечь. В город не пошли, поймали машину, доехали до автобусной остановки. Воскресенье, все автобусы на Москву переполнены, поехали на такси, благо, что деньги были с собой. На дороге пробки, вместо двух часов ехали до Москвы четыре. А когда поняла, что не успеваю даже на одиннадцатичасовую электричку (живу за городом и ехать мне от Москвы целый час), я горько заплакала, так мне стало себя жалко.

Самым мучительным для меня было возвращение домой в пустой электричке. Очень хотелось спать. Доехала. Ура! На следующий день ноги болели терпимо, можно ходить, работать. Тело имеет безграничные возможности, сознание тоже.

Во время похода нас поддерживали братья,

и помощь их была реальна: мы ощущали передаваемую ими

Тело имеет безграничные возможности, сознание тоже

Память сберегла реальность материальности мысли, ее плотности и силы, реальность взаимодействия со всем живым вокруг, подтверждение того, что все имеет сознание, что мы связаны со всем и отвечаем за все

энергию. Память не сохранила ощущений боли и усталости в теле. Она сберегла реальность материальности мысли, ее плотности и силы, реальность взаимодействия со всем живым вокруг, подтверждение того, что все имеет сознание, что мы связаны со всем и отвечаем за все. И, конечно, осталось расширенное представление об окружающем нас мире. ■

Виктория Романова, психолог

БОРЬБА С САМИМ СОБОЙ

«Человек создан для счастья, как птица для полета»

Максим Горький



Вряд ли большинство из нас могут с уверенностью подтвердить эти слова. Как-то уж очень непросто все складывается в этой жизни: проблемы, болезни, страхи...

И все-таки, прав был великий пролетарский писатель, человек действительно, может быть счастлив. Так почему же мы так мучаемся и страдаем, и не можем создать полноценной радостной жизни?

Окружающий мир — это отражение нашего внутреннего мира. Светимся ли мы радостью или трясемся от страха, любим или ненавидим — любые наши состояния тут же отражаются в нашей жизни в виде каких-то ситуаций, отношений, событий. А самое первое, с чем мы знакомимся, придя в этот мир, — это травма нашего рождения. Боль, ужас, одиночество сразу формируют в сознании маленького человека представление о жестокости и враждебности того, что его окружает. А раз мир так опасен, значит надо быть все время начеку, нельзя расслабляться, ибо это грозит нападением извне. Это первая разрушительная установка, которая закрепляется в нашем сознании. И опять же, если мир — наше отражение, значит, мы таким своим отношением все время провоцируем этот мир сделать нам больно.

Посмотрите, как растут детеныши разных животных — легко, ра-

достно, свободно. Да, им тоже бывает страшно, но природная пылкость и импульс к развитию сильнее страха, и зверьки смело исследуют этот мир, стремясь занять в нем свое достойное место. И родители активно им в этом помогают. Все согласно природе.

Совсем не то происходит у человека. Сначала ребенок рождается в неестественных условиях медицинских учреждений. Затем он оказывается на руках, как правило, малоопытных родителей и других родственников, которых в первую очередь беспокоит его физическое состояние. Это и правильно, да только мало кто при этом думает о том, что и само это состояние, да и вся дальнейшая судьба ребенка напрямую зависят от того, что в данный момент происходит с его психикой, чем озабочены его родители и насколько они способны создать для него эмоционально комфортную атмосферу.

Есть и еще один человеческий фактор, очень сильно влияющий в процессе воспитания на формирование жизненного сценария маленького человека — это система отношений: склонность взрослых подвергать все сомнению, сравнивать, оценивать, критиковать и осуждать. Находясь в такой среде, ребенок усваивает все эти модели поведения, установки, стереотипы,

и таким образом фиксируются те устойчивые негативные разрушительные программы поведения, согласно которым он и будет жить дальше, и которые не соответствуют его изначальной природе.

Причем, эти программы не являются чем-то глобальным, действующим в ответственные моменты жизни, нет, это наши повседневные «я не могу», «я не справлюсь», «что-то мне не хочется», «я боюсь» и т. д. Постоянно действуя таким образом, мы не замечаем, что все время подтверждаем свою низкую самооценку и все больше перекрываем поток энергии, питающий источник наших возможностей и способностей. И все чаще воспринимаем себя как неудачника, робкого, неустроенного, которому никогда не добиться счастья и успеха.

Так происходит постепенное саморазрушение человека — результат его неприятия или отрицания самого себя, негативного отношения к ситуации. Плохое отношение к себе это не только неверие в свои силы, это, подчас, негативные мысли и убежденность в том, что: «я никому в этом мире не нужен, меня никто не любит, потому что я недостаточно хорош», «я себя за это ненавижу» и др... Получается, что весь поток подавленной агрессии и отрицательных чувств, эмоций, с детства копив-

шийся в нашем подсознании, мы направляем против себя. Естественно, что это вызывает многочисленные болезни, проблемы и жизненные неудачи. Но обвинять в их возникновении мы, как правило, склонны других, и не считаем это продуктом собственного приготовления.

Для примера возьмем супружескую пару. Находясь в компании, муж видит, что его жена оказывает знаки внимания другим мужчинам. И он тут же делает вывод, что они ей более симпатичны. Это представляется ему крайне несправедливым, и вызывает чувство ревности и беспокойства, то есть направленный внутрь себя поток агрессивной энергии. В результате он и сам лишается внутреннего покоя, и может нанести много обид окружающим. А причина в том, что внешняя ситуация, в общем-то, нормальная, не совпадает в его внутреннем представлении, программой, согласно которой его жена должна уделять внимание только ему одному. В основе ситуации лежит комплекс неполноценности мужчины, сформированный в детстве, и требующий постоянного внимания к нему окружающих. Помимо ревности и обиды наши ложные представления могут вызывать и другие негативные чувства — вину, зависть, страх, ненависть...

Еще примеры: предубеждение и поклонение кумирам, стремление к совершенству. Наши мнения о ком-то или о чем-то складываются на основе субъективных представлений. Мы можем обожествлять людей, не замечая их недостатков, или же не видеть положительных качеств у тех, кто нам не нравится; можем стремиться кому-то подражать, отвергая свою собственную природу, страшаясь заглянуть в свой внутренний мир.

Примерами разрушительных программ могут также служить такие иррациональные установки, как:

«Все богатые — плохие люди», «Дети должны слушаться и уважать своих родителей всю жизнь», «Жена должна бояться своего мужа», «Мужчины и женщины никогда не смогут понять друг друга», «Мир несправедлив и жесток», «Я все равно не смогу никуда пробиться и получить то, что я хочу» и многие другие, которые мы неосознанно усвоили с детства. Это нелепый вздор, который мы воспринимаем как истину.

Людям нашей цивилизации свойственна оценочная система восприятия мира — мы все делим на правильное и неправильное, хорошее и плохое, важное и неважное. Мы все время упускаем из виду, что все разные, и то, что хорошо, правильно и важно для одного, совершенно не годится другому. Но определить, что надо тебе, помогает только настройка на внутреннее чутье и хорошее знание себя. А как это сделать, как научиться принимать в любой ситуации единственно верное решение, перестать разрушать себя и, отбросив страхи, наполнить свою жизнь счастьем, радостью, любовью?

Ответ, казалось бы, прост — научиться жить здесь и сейчас, ведь прошлое ушло, а будущее еще не наступило, поэтому необходимо отпустить свои воспоминания о прошедших событиях и перестать беспокоиться о завтрашнем дне. Надо довериться потоку жизни — перестать себя оценивать, критиковать, сравнивать с кем-либо, осуждать свои действия, пытаться достичь совершенства; освободится от неоправданных ожиданий и претензий к кому-либо и от зависимости от мнения окружающих; отказаться от своего эгоизма и стать внимательным к окружающему миру. Нужно научиться наблюдать за собой, постоянно отслеживая себя, свои действия, осознавать те комплексы, убеждения, иррациональные установки, иллюзии, которыми

наполнено наше сознание; понять, каким образом мы формируем свою реальность и воплощаем в жизнь сценарный план, заложенный еще в раннем детстве. Необходимо сознательно менять себя.

Человек от рождения обладает комплексом конструктивных и деструктивных сил. Неверная направленность воспитания и неумение понять себя приводят к тому, что разрушительные силы человека направляют против себя. Это и есть борьба с самим собой, со своей истинной природой.

Мы все сами, своей мыслью творим мир, в котором живем. Но в силу того, что создаем этот мир мы под воздействием заложенных в нас разрушительных программ, он не соответствует реальности, он иллюзорен и является лишь нашей моделью мира. Следовательно, задача человека максимально очистить сознание от «мусора» и приблизиться к реальной жизни, разрушив свои иллюзии. Вот здесь-то и нужны наши максимальные усилия и самодисциплина. Взяв обязательства, дал слово — держи, доводи все дела до конца, не подвергая сомнению. Тогда сможешь преодолеть любые препятствия, и прожить свою жизнь, полную радости и любви, и реализовать все свои таланты.

Прислушайся к себе и позволь себе быть таким, каков ты есть, прими себя не только разумом, но и сердцем, полюби себя, стань свободным и открытым.

Человек — это творение Высшего Разума, Бога, и в каждом из нас есть Его частица. А Бог не мог создать что-то несовершенное. Просто, надо понять, что мы все пришли в этот мир учиться, развивать свою душу, и мы все имеем право на ошибки и заблуждения, и на то, чтобы их исправлять. В этом и заключается свобода выбора, данная человеку изначально. ■

Попутчик

Просто давно хотел сказать об этом

13 или 14 мая этого года ехали с коллегой в военкомат. Жара, каждый думает о своём. При скорости 150 км/ч, особенно приятно смотреть на пролетающие мимо зелёные деревья, а за ними дачи. Голубое небо частями было почти белым, встречные автомобили кидали блики своими лобовыми стёклами, заставляя прищуривать глаза. Я вообще не понимал, как Петр видит дорогу, но, списав это на своё плохое зрение, повернул голову в сторону. Деревья не шевелились и сплошной стеной пролетали перед глазами. Открытые окна придавали уверенность в том, что мы ещё живы. Из динамиков CD группа Rammstein женским писклявым голосом повествовала о том, что Москва — самый лучший город на Земле. В эти секунды не хотелось с ней, да вообще ни с кем спорить. Скажите мне в этот момент, что я — коммунист, я бы даже не плюнул в вашу сторону. Никто не сигнализировал и не тупил на дороге, все машины, как стаи птиц, проплывали встречным потоком мимо друг друга. Впереди машин не было, и мы заметили собаку, которую еле успели объехать.

Какое-то время мы ещё помолчали, потом Петя заметил:

— Пёсика к вечеру совсем раскатают, только хвостик останется.

Меня не удивило сказанное. Просто Петя сказал это таким голосом, которым читают детям сказки: добрым, с заигрывающей интонацией — мол, всё будет хорошо! Этот контраст смысла и интонации вызвал у меня смех, Петя с энтузи-

азмом присоединился ко мне. Смех быстро прекратился, каждый подумал об одном и том же.

— А прикинь, что это человек, близкий тебе. Мы же всё думаем, что это кто-то из Сибири, — сказал я то, о чём оба подумали.

Ехали мы по левой полосе Киевского шоссе. После Селятино машин мало, и меньше 120 в сторону Калуги по ней не ездят.

— Да, согласился Петя. — А ты прикинь, «фуры». Они же не успевают тормозить, более того, даже не пытаются. В кабине, особенно если она амортизированная, почти не чувствуешь дорогу. Автоматически руль поворачивают в сторону, а что толку-то?!

— Да никакого, — соглашаюсь я.

Вся остальная часть машины всё равно проезжает по человеку. Даже не гружёные «фуры» за два часа раскатывают человека в блин. А через три часа сразу и необразишь, кого это задавили: лося, собаку или человека.

— Мы раз ехали, не помню откуда, — продолжил Петя. — Приехали гибддэшники. А что они могут сделать?! Пятница, все на дачу, быстрее-быстрее. Поток плотный, дальнбойщики вообще не понимают, по чему они проезжают. Посадка высокая. Остановить одну левую полосу не представляется возможным. Перекрывать всю Киевскую трассу в пятницу — самоубийство!

— Согласен, мужика-то всё равно уже не соберёшь! — принял я участие.

Петр согласно кивнул и продолжил:

— Ну, вот и они, видимо, так же решили, а потом, кто остановится-то?!

«Я остановился бы», — подумал я. Но вслух ничего не сказал. У меня отец погиб в автомобильной аварии. «Слава Богу, в машине», — подумалось мне. Да, а могло быть и хуже. Никогда не думаем, что может быть хуже, потому и ноем целую жизнь. Когда плохо — почему именно со мной, когда хорошо — то почему так?! Ведь могло бы быть ещё лучше! И вся жизнь проходит в сплошном нытье об одном и том



же, и сам я такой же. Поэтому об этом и пишу. А так посмотрел бы опять на деревья, на такое голубое небо и высунул бы голову в окно. И вспомнил бы что-нибудь хорошее и светлое, и, может быть, оно пришло бы ко мне, даже не из детства! А что-то, случившееся недавно, которое вот-вот продолжится.

Петя вернул меня в жизнь своим продолжением темы.

— Так они и стояли там и смотрели, как по нему катаются. К вечеру он превратился в лист бумаги и рваные тряпки. — Петя не брызгал слюной, как переводчики блокбастеров, он говорил спокойно, как говорят о погоде, — Потом гибддэшники его лопатами в мешок собирали....

Тут я глубоко ушёл в себя и не слушал его. Представился вдруг мне мой брат, который служит как раз в роте, обслуживающей этот участок трассы. Сидит он на корточках в перчатках, а может даже и без них, и ковыряется в куче спрессованного мяса. Зачем? Ну, в надежде найти хоть какие-то документы. Рядом проезжают машины, а из них доносятся:

- Опять перегородили, козлы!
- Да там сбило кого-то.
- Сейчас менты у него из карманов всё выгребут!

Потом этот мешок не кладут, а кидают в багажник и привозят сначала на пост. Звонят родственникам и сообщают, что вашего, мол, мужа сбило насмерть машиной. Кстати, может и не на пост. Родственники приезжают, как правило, сразу. И им, только что услышавшим о смерти Отца, Брата или Сына, не знают как сказать, что вот это в углу... в мешке за пять рублей и есть ими любимое, родное... Слышал, от людей в этот момент остаются только эмоции, но самые человеческие из когда-либо нами проявляемых! Смех нынче редкость!

Вечером этот гибддэшник идёт домой, а у него сын каждый день переходит эту дорогу...

Пётр оторвал меня от тяжёлых мыслей.

— Всё, приехали. Вот этот военкомат, чёрт его побери! Нужно собираться, а то пока в непонятках, воспользуются моментом и заберут на «сборы». Расслабляться нельзя! А то буду заниматься ещё большим идиотизмом, чем работать в ГИБДД, — служить в Армии.

Цените текущий момент! Если он прекрасен, конечно. И если падаете в обморок от жары, последние мысли должны быть: «Господи, спасибо, что не от холода!!!» ■

АВТОМОБИЛИ ОКАЗАЛИСЬ В 400 РАЗ ОПАСНЕЕ ТЕРРОРИСТОВ

В результате несчастных случаев на дорогах в развитых странах погибает почти в 400 раз больше людей, чем от рук террористов. Как сообщает агентство Reuters, об этом говорится в исследовании, опубликованном в журнале Injury Prevention.

Ученые из университета города Отаго в Новой Зеландии сравнили данные о количестве погибших в терактах и в автомобильных катастрофах в период с 1994 по 2003 годы. Исследования охватывало 29

стран, входящих в Организацию экономического сотрудничества и развития (ОЭСР).

Средний ежегодный уровень смертности в результате терактов составил 3064 человека, тогда как аналогичный показатель смертности в результате дорожных инцидентов оказался в 390 раз выше. Во всех 29 странах ОЭСР каждые девять дней в автокатастрофах погибает столько же людей, сколько погибли в результате терактов 11 сентября в США.

Авторы исследования отмечают, что число американцев, отказавшихся от полетов после терактов 11

сентября и погибших в последствии в автокатастрофах, превышает общее число погибших пассажиров четырех самолетов, захваченных террористами.

Основываясь на результатах своего исследования, ученые утверждают, что хотя теракты производят значительный психологический эффект и имеют серьезные экономические, политические и социальные последствия, политикам не следует забывать о различиях в уровнях смертности, вызванных этими двумя причинами.

Lenta.Ru



В жизни обязательно должен быть праздник. Особенно такой, в котором может активно участвовать любой желающий. В Санкт-Петербурге в дни празднования 2550-летия паранирваны Будды Шакьямуни

тивная семья, волейбол, армрестлинг — в каждом приняли участие от мала до велика, невзирая на пол и опыт. Стрельба из лука была по всем правилам и традициям, и другой обязательный атрибут праздника — конные скачки тоже был, вот только лихих коней заменили палочки с деревянными конскими головами, но веселья от этого не убавилось, а, кажется, наоборот, прибавилось. Праздничный концерт, угощение из блюд национальной бурятской кухни украсили этот день.

С 2000 года этот праздник стал традиционным для петербуржцев. И не только для бурятской диаспоры,



образе украшает жизнь, воспитывает вкус, развивает широту взглядов. Спасибо обществу «Ая-Ганга» за прекрасную возможность ближе познакомиться друг с другом жителям города. И посмотрите на эти светя-

ТРИ ИГРИЩА МУЖЧИН

Общество бурятской культуры «Ая-Ганга» устроило веселый задорный традиционный бурятский праздник Сурхарбан (сур — стрела, харбан — стрелять). Другое название праздника — Эрын гурбан-надан, что означает «три игрища мужчин».

Наигрались вдоволь, и не только мужчины. Национальная борьба «барилдан», перетягивание каната, эстафета «Папа, мама и я — спор-

но для других жителей города. Чтобы жить в мире и согласии, нужно лучше знать своих соседей по городу, по стране и по всей планете. На всех национальных праздниках мужчины демонстрируют свою ловкость, силу, отвагу, а женщины — искусство рукоделия, кулинарное мастерство, пение, танцы... Суть у всех праздников одинаковая, а какое множество вариантов выражения этой сути! Разно-

щие жизнью радостные лица. На празднике было ХОРОШО!

Мега-центр КС

Редакция благодарит администратора сайта dazan.spb.ru и Санкт-Петербургский благотворительный общественный фонд «Общество бурятской культуры «Ая-Ганга» (ayaganga-spb@mail.ru) за предоставленные материалы и фотографии. ■



В следующем номере:



НАЧАЛО

Начало было очень, очень давно, а сейчас продолжение, м-да.

Одна-а-ажды упал камень с неба и превратился в дивный цветок.

Нет, не так. Жил был ста-а-арый пенек, весь мхом поросший. Даже колючки не хотели с ним по соседству жить.

Такая безнадега! Одиноко, совсем одиноко, холодно и сыро...

Но однажды в густую чашу заглянул луч света, запнулся о пенек и...

обронил лучик.

КАК ЛЮДИ СЧИТАЛИ ВРЕМЯ

Одним из сложнейших вопросов, на который даже современная наука не может дать однозначного ответа, является определение понятия «время». ... Время — это одна из основных характеристик реальности, «четвертое измерение», но, задумавшись над столь элементарной вещью, не сразу придет в голову достойное объяснение его сущности.

Но и не зная этого, человек с древнейших времен привык измерять длительные промежутки времени, создавая различные календари.

ЯПОНИЯ — СТРАНА КОНТРАСТОВ

По данным международных исследований сексологов, у японских мужчин и в 20, и в 60 лет член встает одинаково быстро — за 5-10 секунд. Этот феномен объясняется низкой скоростью развития атеросклеротических изменений сосудов. Может быть, поэтому за платонические отношения японцы платят в 3-4 раза больше, чем обычной проститутке?

МАССАЖ — ЭТО...

Мы будем обсуждать вопросы энергетики человека, потому что все есть энергия и человек соткан из энергии. Рассмотрим, как человек настраивается на энергию, каким образом распределяет ее внутри себя, как с помощью энергии взаимодействует с окружающим миром. Все эти энергетические нюансы имеют прямые следствия в физическом теле человека и определяют способ его жизни, здоровье и нездоровье. А начнем наше путешествие по пространству энергии с рассмотрения системы энергетических каналов, соответствующих главным органам тела, биологически активных точек и центров. Будем учиться чувствовать их и работать с ними.

Курс

Человек — это космос

Человек — это космос. Такая маленькая Вселенная, которую он строит день за днем, кирпичик к кирпичику. У кого-то это огромный и богатый красками мир, а кто-то сер и его душа похожа на блюдо, содержимое которого едва доходит до краев. Но каков бы ни был этот мир, у каждого горит огонек.

Изначально, приходя в этот мир, человек одинок. Он одинок и по жизни, и уходит один, но все мы ищем свою половинку. Внутри богатого мира горит яркий огонь и это видно невооруженным глазом, но он не может согреть, и поэтому люди находятся в постоянном поиске такого же огонька. Как это ни парадоксально, таким людям очень одиноко, пожалуй, даже больше, чем остальным, ведь не каждый может понять и оценить. Да и зачем пускать в самое сокровенное посторонних, согреть может лишь такой же огонек.

Мы запираем наши миры и живем внутри. Внешне мы такие же, как все, но там внутри — комфортно и уютно, там — другая реальность, а снаружи — огромная, темная, холодная пустыня безмолвия и непонимания. Мимо скользят такие же тени, но мы видим

только огоньки, и идем на свет. Но вот однажды ты все же разглядишь ТОТ САМЫЙ огонек! Он далеко, дразнит тебя, то удаляясь, то приближаясь, кажется — протяни руку и дотронься...

Ты разглядишь его, когда прежде узришь в себе свой огонек. А встретишь Другого с близким тебе огоньком, когда научишься открывать свой, перестанешь бояться и все держать только глубоко в себе.

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину: «В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность». Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил: «А какой волк в конце побеждает?» Старик улыбнулся и ответил: «Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

О ЙОГИНАХ

Йогини всех стран, обособляйтесь!

Один крутой йогин обладал способностью входить в другие тела, но воздерживался. От применения этой способности. И называл себя Брахмачарья.

Один йогин очень хотел достичь совершенных способностей. И поэтому он держал Йогу в секрете от всех. Даже от себя. И поэтому с сиддхами он обломился.

Один йогин постоянно делал пальцами всяческие мудры. И вся гопота считала его «своим пацаном».

В одном ашраме засорились трубы. Когда же обитатели ашрама попытались вызвать водопроводчика, на-

чальник ЖЭКа посоветовал им поднажать на пранаяму: «Ибо она очищает 72000 каналов».

Один начинающий йогин пил по утрам соус «Чилли». «Это для усиления внутреннего огня» — говорил он.

Одного крутого йогина нисходящая волна постоянно заставляла в туалете. И поэтому он не знал, что крут, а думал, что страдает диареей.

Одного начинающего йогина никто в упор не видел. А он думал, что обладает сиддхой невидимости. И неслышимости. Потому что его никто и слушать не хотел.

Один молодой йогин овладел способностью входить в другие тела. И частенько пользовался этой способностью, доставляя себе и другим телам глубокое удовлетворение.

Мы открываем рубрику «Разговор по душам», где на письма читателей отвечают такие же люди, но только йоги.

ИМ ВСЕМ ДО ЛАМПОЧКИ

У меня не складываются отношения на работе. Я оказалась как будто в изоляции. То ли гордыни во мне много, то ли еще чего-то. Когда я иду на работу, я очень радуюсь жизни. Меня все радует — солнце, лес, птицы. Каждый раз я говорю: «Господи, спасибо тебе за все, что ты для меня делаешь». Я говорю это даже тогда, когда мне очень плохо. Я все равно рада, что я живу. Но приходя с позитивом на работу, я вижу, что всем это до лампочки. И самое тяжелое, что как бы я не относилась к этим людям, я хочу быть в их стаде. Я не могу, не хочу, не умею понять — как это можно ко мне так плохо относиться. Я не виню их. Понятно, что все во мне. Может, надо учиться жить самой с собой, но это сложно, да и надо ли?

Светлана Ф.

Здравствуй, Светлана!

Мы родились, выросли и живем в оценочном обществе. Что бы мы ни делали, нас за это хвалят или ругают, и мы к этому привыкли. Привыкли, что все наши действия, мысли, внешность должны оценить, «выставить» или 5, или 2. Разве Вы свой позитив несете для кого-то? Ну и что, что им до лампочки? Ведь это Ваше хорошее настроение, Ваша радость. Какое Вам дело до того, нра-

вится это кому-то, не нравится или вообще «до лампочки»?

Понятно, что хочется простых душевных отношений, хочется прийти на работу и не ждать подвоха, может, поделиться радостью или огорчением. Ведь именно для этого хочется быть со всеми вместе? Но почему они должны Вас любить? Ведь Вы-то их не особенно жалуете. Возможно, когда-то и Вы дали им понять, что Вы не такая, как они, не из их «курьятника». Этого никто не любит, и Вам бы не понравилось, будь Вы на их месте. Все мы несовершенны, надо научиться прощать. Попробуйте, посмотрите на ситуацию их глазами, тогда вы сумеете скорректировать свое отношение к сослуживцам, а поведение изменится уже как следствие.

Я понимаю Ваши чувства, мне тоже бывает тяжело, когда кажется, что не замечают твою работу, какие-то достижения или настроение. Как будто их и нет на самом деле, если никто не замечает.

А надо ли учиться жить самой с собой? Я думаю, что надо. В том смысле, что потихоньку привыкать к тому, чтобы слушать себя. То, что внутри нас, всегда знает, когда сделано на совесть, а когда халтура. Не ждать оценок, а самой себе зачеты ставить...

Маюли

.....
Один начинающий йоги сильно набрался на очередном посвящении у гуру, и всю ночь провел под столом в неподвижной удобной позе. Так он открыл для себя Асану.

.....
Один йогин, практикуя пранаяму, иногда забывал, как дышать. А другие йогини думали, что он делает кумбхаку.

.....
Один начинающий гуру предложил ввести аттестацию по йоге. Но остальные йогини его послали, а на аттестацию забили. Потому что, кому это надо, ведь йога — занятие для себя, а не для других?.. Да и кто он сам такой?.. Да еще и денег за аттестацию захочет...

.....
Один начинающий гуру подрабатывал народным целителем. И за отдельную плату зализывал денежным мешком их геморрой.

.....
Один начинающий гуру собрал с народа денег на чистку кармы. Да вот беда — кто-то из вражеского эгрегора все астральные ершики спер...

.....
Один озабоченный начинающий йогин рассказывал как он занимается астральным сексом. Но только астральным. Потому что кто ж ему, озабоченному даст?

.....
Один начинающий гуру очень упирал на древность и традиционность своей системы. Однако, жить в пещере, ходить без штанов и заниматься собирательством отказывался. Несмотря на всю древность и традиционность этих практик.

.....
Один начинающий гуру хотел денег. И доил стадо начинающих йогин, кормя его эзотерическими байками.

Извещение	<i>Форма № ПД-4</i>
	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. С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен
Кассир	Подпись плательщика

Квитанция Кассир	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. С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен
	Подпись плательщика

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

В Липецке: «Семь лучей»

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

ШКОЛА ЙОГИ
Георгия Богословского

«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

регулярные занятия в группах и индивидуально

медитационный центр

«ХРАМ ЧЕЛОВЕКА»

беседы • встречи • медитации

www.wop.ru

Москва (495) 542 14 11
С.-Петербург (812) 252 15 12 доб.159

Иркутск (3952) 20 42 50
Липецк (4742) 43 52 56

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 бездну иллюзий и заблуждений
- увидеть и почувствовать мир близкого Вам человека
- преодолеть психологические проблемы, решить внутренние конфликты
- стать хозяином своих состояний и эмоций

Семинар проходит 2 дня:

В субботу с 11 до 18 часов

В воскресенье с 11 до 16 часов

Стоимость семинара: 1800 рублей

Ведущая: психолог-консультант **Филатова Ирина**

Контактный телефон: 8 916 496 67 96

