



1 (13) / 2008

Надежный ИСТОЧНИК

полемический журнал о человеке

**Быть счастливым:
так ли это трудно?**

Духовная психология

Катаризм:
забытая религия

Загадочные
богини



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

Нас есть с чем поздравить! Вы держите в руках 13-й номер «Надежного источника», а это своеобразный юбилей. Тема номера — «Счастье», несмотря или в противовес — как больше нравится — «несчастливому» числу. Эту особенную дюжину мы отмечаем новым дизайном обложки и новым макетом текстового блока.

Асана (йоговская поза) на обложке подчеркивает, что журнал издается Школой йоги, а значит, тема «ЙОГА» здесь главная, хотя йоге тела мы уделяем не много внимания. Журналов о йоге тела достаточно, и мы не вступаем с ними в конкуренцию — в своем журнале мы освещаем иную, большую часть йоги, которая касается не только тех, кто, условно говоря, стоит на голове, но также и тех, кто о Сиршасане даже не помышляет. И в этом наш журнал — единственный!

Эта часть йоги включает в себя знания о фундаментальных законах жизни на Земле и о частных проявлениях этих законов — о морально-нравственных нормах.

Очень много написано и пишется литературы о том, что НАДО жить осознанно, в гармонии с миром, с любовью ко всему живому и так далее. Но КАК это сделать — приходится каждому решать самому, если, конечно, вам не повезло, и вы не встретили на своем пути Учителя. Возможно, поэтому основная масса людей, прочтя эти замечательные книги, продолжает жить так, как привыкла, как жили родители, как живут соседи и друзья.

Вот этот пробел между книжными знаниями и практическим их воплощением в жизнь и восполняет наш журнал. Школа йоги — это сообщество людей, решивших изменить себя и свою жизнь и делающих



реальные шаги в этом направлении. Этот опыт уникален, и мы с любовью и гордостью представляем его на страницах «Надежного источника». Эти истории не поучают, они просто рассказывают, как живые люди, наши современники, решают задачи, о которых вы, возможно, тоже задумываетесь.

В журнале, как и прежде, будут размещаться статьи с разными, порой диаметрально противоположными взглядами на один и тот же вопрос, интересные материалы на тему духовного поиска, как древнего, так и современного, рассказы о путешествиях, йоговские полезные советы, тематические новости, литературные произведения...

По страницам обновленного журнала будут прогуливаться некие интересные личности, они будут читать его вместе с вами, оставляя заметки на полях...

Журнал наш полемический. Все, что вы здесь найдете — не истина в последней инстанции, но пища для размышлений. Мы делаем «Надежный источник» с интересом, большой любовью и волнением, и нам всегда интересно ваше мнение по вопросам, затронутым в журнале.

*Президент МПООО «Крылья совершенства»
Елена Краснова*

№ 1 (13) 2008

Журнал зарегистрирован Федеральной службой По надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-23010 от 21.09.05

Учредитель:

МПООО «Крылья совершенства»

Издатель:

ИП Краснова Е.Ю.
Президент МПООО «Крылья совершенства» Елена Краснова

Главный редактор медиа-центра:

Вера Клочкова

Над номером работали:

Вера Клочкова
Елена Краснова
Лея ПANOва
Марина Лавринова

Макет, дизайн, верстка:

Сергей Решетников
Лея ПANOва

Художники

Татьяна Орлова
Анастасия Нарочная

Фото в номере:

Георгий Богословский
Сергей Решетников
Валя и Лена

Фото на 4-ой полосе обложки:

Георгий Богословский

Редакция благодарит всех, кто оказал финансовую и техническую помощь в подготовке журнала к выпуску. Все авторы предоставили материалы в номер безвозмездно.

В нашем журнале вы можете разместить рекламу. Цены и условия по e-mail: nadistochnik@mail.ru

Адрес редакции:

125239, г. Москва,
ул. Коптевская, д. 26, корп. 2
тел.: 8 (495) 542-14-11, 450-02-63
эл. почта: nadistochnik@mail.ru
сайт: www.wop.ru

Тираж 3000 экз.

Номер подписан в печать 27.03.2008 г.

Читатель и автор имеют право на мнение, отличное от мнения редакции. Полная или частичная перепечатка либо иное использование материалов издания разрешается со ссылкой на журнал «Надежный источник».

За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

Редакция журнала приносит извинение перед автором стихов Машей Котловой за ошибку в фамилии, допущенную в номере 4 (11) 2007.

Надежный источник 1 (13) 2008

Тема номера

Быть счастливым: так ли это трудно?



6 Если я проснулась в четыре часа...



Я и Ты 7

8 Счастье мое земное



10 Тепло сердец
Всего лишь родиться и просто жить!



Счастье — мираж? 11

12 КЛЯЙНЕ
(сказка)
Учёные вычислили
самый несчастливый возраст



Я помню миг
Зарисовки 13

14 Так вот оно... счастье???



Знакомьтесь: книга



16 Введение в духовную психологию
(главы из книги)

Йога третьего семестра



Волшебство саянских гор: опыт молчания **20**

24 Из «Нашего форума» в Долине
Красота, красота...
Частица целого



О воде

Человеку без воды
и не туды, и не сюды **26**



Искры творчества

28 Дата смерти



Религии мира

Сказание о богах шумерских
Часть 2. Загадочные богини **30**



34 Катаризм: история и современность



Храм человека

46 О честности

Проверено: работает

Заочная
Школа
массажа
«ЛИНИЯ ЖИЗНИ» **42**







БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ: ТАК ЛИ ЭТО ТРУДНО?

Хочешь быть счастливым — будь им! Сейчас эта фраза очень популярна, даже книга есть с таким названием. Но поскольку эту мысль именно в такой формулировке высказал известный шутник Козьма Прутков, отношение к ней сложилось несерьезное. «Счастлив ли ты?», — этот вопрос не любит никто. Скажу больше — его боятся. Самый распространенный ответ звучит так: «Мгновения счастья бывают у всех, а постоянно счастливым может быть лишь клинический идиот».

Этично ли быть счастливым, когда... миру грозит экологическая катастрофа, где-то в Африке, говорят, умирают от голода, болеет любимая бабушка... Это в целом.

А в частности, хоть сто раз скажите мне: «Просто радуйся наступившему дню», — если лично у меня нет любимого (квартиры, работы, взаимопонимания, детей, родителей, и т.д., и т.п.), то о каком счастье может идти речь!

3. Фрейд — тот вообще усомнился в позитивных намерениях Господа Бога, утверждая:

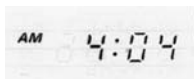
«Задача — сделать человека счастливым — не входила в план сотворения мира».

Если человек не чувствует себя счастливым, то... какой же он? Несчастный? Тоже, вроде бы, нет. Считается, что счастье — это что-то особенное, не все его заслуживают, испытывать его положено исключительно по особому поводу. А есть и другое мнение. Радость и счастье — естественное состояние человека.

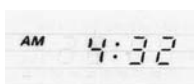
И все зависит только лишь от того, чего мы хотим, куда именно направим свою мысль. Тема номера — «Счастье». Оно разное, так же, как и авторы, говорящие о том, что оно есть.

Людмила Иванова

Если я проснулась в четыре часа...



...Еще темно, я включаю маленькую лампочку над кроватью и еще одну, в каком-нибудь другом уголке дома — мой день начался. Начало это медленное: я брожу по дому, делая все вперемешку. Немного одеваюсь, чуть попью, умоюсь, почищу нос — тяну время, смотрю на часы. Ой, уже полпятого! День начинает свой разбег...



Надо успеть позаниматься и скорее на работу. Почти бегу по улицам, по эскалатору в метро... Кажется, что все остальные ползут, а ведь раньше мне казалось, что в Москве люди живут быстрее, чем в других местах! Я улыбаюсь, вижу ответ на лицах людей: если я не знаю дороги, всегда кто-нибудь предложит объяснить, куда идти, даже проведет, в транспорте никто меня не толкает и почти всегда есть место, чтобы сесть. Радость, с которой я проснулась, растет, согревает меня изнутри...

Я добралась до офиса. Здесь меня ждут, мне здесь хорошо, день продолжается. Вдруг оказывается, что надо делать что-нибудь из того, что я всю жизнь делать не умела и поэтому терпеть не могла. И сразу мысль из прошлого: «Боже мой, я этого не умею, не хочу, за что мне это...» И Радость прячется, уступая место раздражению. Стараюсь найти в новом деле что-нибудь интересное, если не получается, то хотя бы получить удовольствие от общения с людьми, которые могут мне помочь. Радость возвращается сначала робко, потом ее поток становится все мощнее... Я справилась!

* * *

А если я проспала? Раньше этого было достаточно, чтобы испортить весь день. Мне все время казалось, что я уже ничего не успею, все сделаю не так. И, в то же время, все валилось из рук, весь день я испытывала растерянность, а к вечеру нарастала усталость. Теперь иногда удается порадоваться и тому, что проспала. Тогда и Радости удается хоть немного порадоваться, и она снова со мной...



Туристическая корпорация «В мире фантазий»
Авантюр-клуб «Без Дна»

БОГОСЛОВСКАЯ ДОРОГА

**14–15
ИЮНЯ**

Автобусный двухдневный тур «Муром-Дивеево»

Проходит по святым местам Владимирской и Нижегородской области, по Земле, рождающей и вскармливающей Богатырей Силы Тела и Духа. Все пути ведут к Истине. Не все становятся Богатырями и Святыми. Главное, нам есть за кем следовать, нам есть о ком СКАЗЫ сказывать.

**21–22
ИЮНЯ**

Праздник Ивана Купалы в Муроме

Волибная ночь огненного колеса — с хороводами и легендами, с кострами и ночным плаванием в реке ОКА. С Богатырями в доспехах и с мечами. Старинные Муромские монастыри и Храмы. И радостные воспоминания на всю жизнь «В мире фантазий»...

Регистр. номер МВТ №002975

125239, Москва, ул. Коптевская, д. 26, корп. 2.

Тел./факс.: (495) 450-0571, 450-0728, 450-8863; e-mail: tourism@iwf.ru

www.iwf.ru

Ю-ми

Я и Ты

Растерянность... Двое...

Вот передо мной лист бумаги, чистый и белый, как моя жизнь...

Шероховатый, вот уголок загнулся, и краешек помят, с запахом ванили...

Уже родной А4 может стать шедевром эпистолярного жанра, может быть романа или, не начав дышать, оказаться смятым в мусорном ведре...

Мягкая широкая кисточка. Вода в полулитровой банке. Бульк. Бульк. Немного краски. Образ-мечта. Вдох. Выдох. Прозрачный широкий мазок — намек на силуэт. Еще чуть больше цвета. Немного больше H₂O. Еще мазок. Вода. Бульк. Бульк. Отжать... Уловить мгновенье, капли удержать, а может просто загнуть листок? и повернуть в другое русло... Жизнь на бумаге и во мне! А где-то надо подождать, оставить кисть... подумать. Кисть №1 — тончайшее дитя, для ювелирной прыти. Вода. Бульк. Бульк. Отжать. Медовые и яркие цвета — палитра жизни. Дерзай! Шмяк-шмяк! И быстрые мазки... и всё в ажуре...

Стук! Стук! Чирик-чирик! Друг заглянул... «попить чайку»... Продолжим вместе или нарисуем новый силуэт? Или совместим, как пазлы наши «жизни»? Немного заслоняю свой «шедевр» телом, поверьте, оно большое, тело..., кокетливо поигрываю прядью... А вдруг поставит «кляксу»... Нет! Я же верю, десятилетняя девица... Покажет?! В ожиданьи, чуть дыша... Широкие потертые штаны, глубокие карманы...

Твоя рука с кольцом, не тем что носят в браке... И вот «холст» истрепанный немного рядом на столе. Разглаживаю ладонью лист, так бережно и нежно, что есть сейчас в моих руках. Хранитель жизни прям какой-то... Штрих. Штрих. Тушь.

Чернеюще мерцающая гладь... Не сотрешь и не убавишь... Его решимость и упорство и летящие полеты краски у меня... Может стать шедевром! Его оставить для раздумий. Кухня. Шуршу водой и пьезозажигалкой. А мысли чирикают своё, он же там один, рассматривает подработы. Но я же верю, он же не испортит, он же друг! Быстрый взгляд в окно на птицу в поднебесье... Глубокий вздох и быстрый выдох. Две чашки с ароматом трав. Кексы. Беглый взгляд и потные ладошки. На острие! Хлюх... Хлюх... чаф-чаф... Хорошо однако. Ушел...

И ты, и я одни рассматриваем тушь и краски на своих листках... Красиво! Сошлись, но не надолго наши жизни.

Вода в полулитровой банке. Бульк. Бульк. И кисть в моих руках готова к новым приключениям!

Продолжить или выбросить в помойку?!

Выбор мой!

Жить!

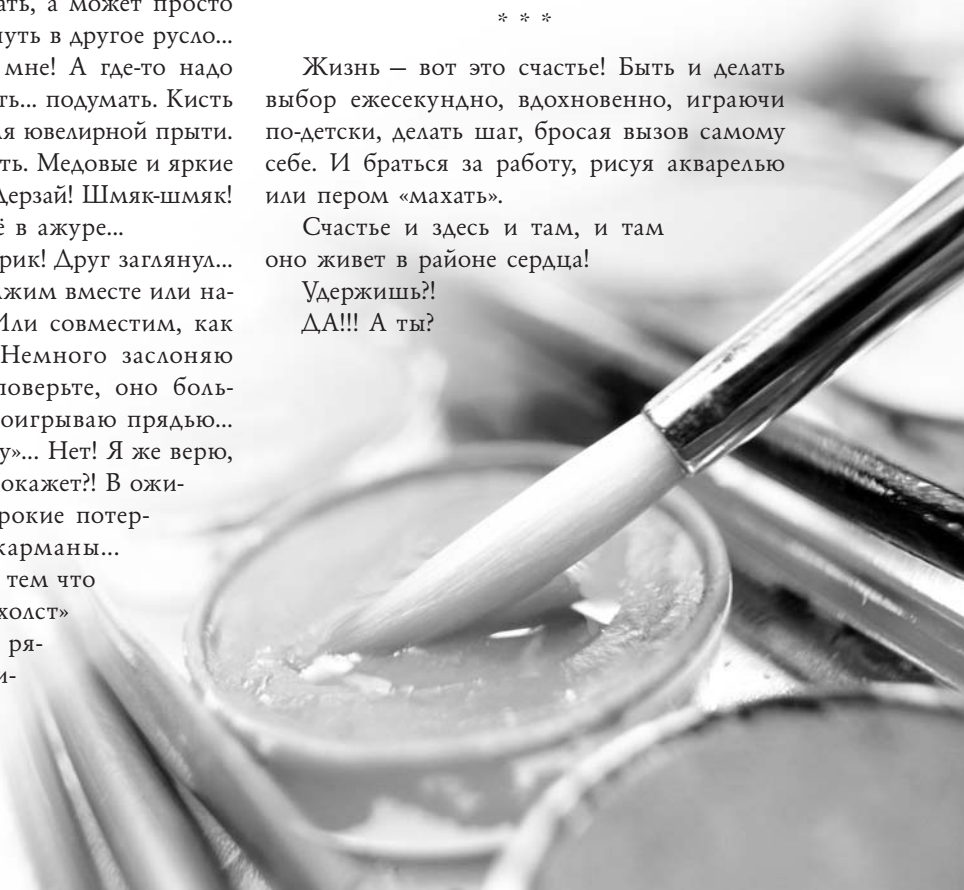
* * *

Жизнь — вот это счастье! Быть и делать выбор ежесекундно, вдохновенно, играючи по-детски, делать шаг, бросая вызов самому себе. И браться за работу, рисуя акварелью или пером «махать».

Счастье и здесь и там, и там оно живет в районе сердца!

Удержишь?!

ДА!!! А ты?



Ирина Голубова

Счастье мое земное

В детстве научили меня посылать поздравительные открытки родным и близким, друзьям и знакомым. Сначала карандашом, потом ручкой старательно выводила слова поздравления с праздником и пожеланием, прежде всего — счастья.

Желаем вам счастья — сколько раз все слышали эти слова, сколько раз говорили их друг другу.

Так что же оно такое, это счастье?

Когда-то, будучи маленькой, я с замиранием сердца проходила мимо продавщицы мороженого. Себя плохо помню, но помню вспышку света от ожидания:

может сегодня купят мне вкусный белый шарик?

Но меня тащили мимо тележки

с мороженым, ибо у ребенка было слабое горло. И тогда я мечтала, вот вырасту большой и буду сама продавать мороженое.

Так пришло первое представление о счастье (или радости?). Быть рядом с тем, что так любишь.

* * *

Только с годами появляется убеждение: счастье нельзя взвесить в килограммах или каратах, не измеришь метрами и километрами. Счастье, оно вроде рядом, и в то же время отправляются за ним на поиски. Счастье, как птица, то в окно постучится, а то уведет туда, не зная куда. Да и на счет самой птицы тоже ведутся споры. Какая она, птица счастья — не пойманный журавль в небе или синица в руках?

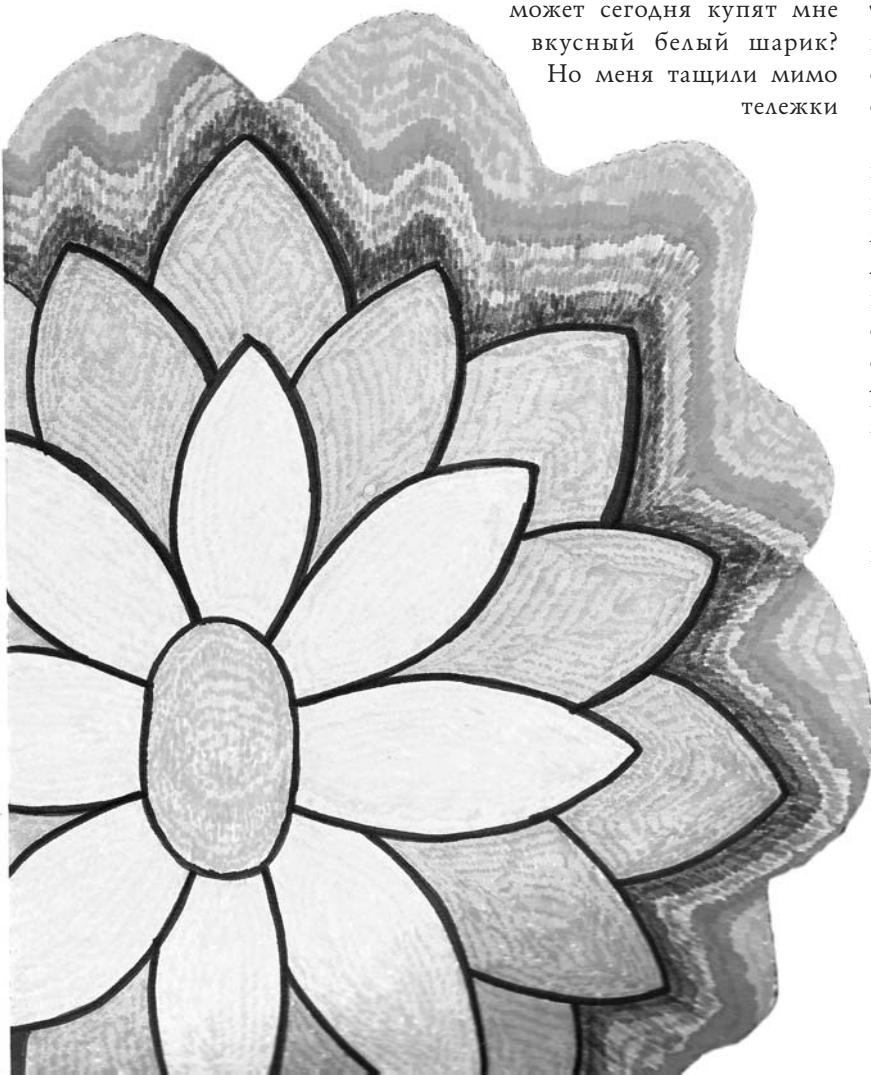
Стала я размышлять о счастье, и сразу возник вопрос. Так что же подразумевалось под желанием счастья в наших поздравлениях? И нашла я у В. И. Даля одно из определений: «Счастье — это жизнь без бед». Значит, когда желали людям счастья, хотели, чтобы обошли их стороной война, болезни, голод, одиночество. Чтобы вовремя был собран урожай и его бы хватило на всю долгую зиму, чтобы дом был полон ребятишками, им можно передать все навыки и мастерство, а после смерти оставить в наследство кому — мельницу, кому — осла, а кому и кот в сапогах пригодится.

Может и так.

И все же, как сегодня люди представляют себе, что такое счастье, что такое радость?

Спрашиваю у родных и знакомых и привожу их в некоторое замешательство.

Улыбается во все лицо молодая женщина. Самое радостное для нее событие — свадьба, когда она — невеста в белом платье,



в фате. А счастье? Пожимает плечами: «Я не знаю, что такое счастье». Еще не знает или просто не задумывалась?

Архитектор, 28 лет. Немного подумав, уходит в философию: «Счастье и радость — внутренние состояния. Только для радости нужны внешние причины, а счастье находится внутри тебя самого».

Преподаватель института, 28 лет: «Счастье — это любовь, радость — это смех».

Моя подруга, кандидат технических наук, сегодня — педагог-методист, мать двоих взрослых детей, 52 года: «Радость — это особая мудрость. Радость можно получить, радостью можно поделиться. Счастье — это жизнь в гармонии с собой, с миром, с природой, с людьми. Это состояние, которое можно в себе воспитать, учиться ему, хранить его в себе, расширять и хорошо бы тоже делиться».

Мой папа, 81 года, будучи в хорошем расположении духа после сытного обеда и выпитой рюмочки водки, в кругу дочерей и внука на вопрос о счастье ответил просто: «Счастье — это исполнение желаний».

* * *

Если бы меня спросили о счастье лет 8–9 назад, я бы рассказала притчу. Прочитала ее в одной книге, когда была еще в 7 классе, и записала в свой первый блокнот. Напрочь забыта та книга, утерян блокнот, а вот записанное врезалось в память.

Притча о счастье

Встретились как-то пятеро, и зашел у них разговор о счастье. Первый сказал: «Счастье — это сидеть всю ночь напролет с любимой девушкой, слушать соловьев и целоваться».

«Нет, — сказал второй, — счастье, это когда много работы». Вступил с разговор третий: «Для меня счастье — делать людям подарки». А для четвертого счастьем было принимать подарки.

И только пятый молчал. Ибо его счастьем было разрушить то, что создали остальные четверо.

Люди, помните! Если что-то не ладится в вашей жизни, это значит, около вас или в вас самих завелся пятый.

И все-таки рассказать о счастье можно тогда, когда переживешь это состояние. Хотя бывает трудно описать это словами.

«Ты счастлив и нем...» Или, наоборот, счастлив и танцуешь свой танец, поешь свою песню, а бывает — плачешь. От счастья.

Для меня самой счастливые моменты — находиться в состоянии творчества. Когда внутри зарождается едва слышимый ритм или мызыка стиха и его надо выносить в себе, как женщина вынашивает своего ребенка. Но это еще не само счастье, это — только предвкушение счастья. Праздник наступает, когда начинаются «роды», когда уже что-то готово выйти наружу. Праздник, для которого кроме бумаги и ручки ничего не надо. Вот тогда ты забываешь обо всем на свете. И это есть для меня счастье. Родилось стихотворение. Плохое или хорошее, но оно — твое. И тогда хочется кричать миру: «смотрите, что у меня получилось!» И потом весь день ходишь и всем улыбаешься. Но еще большее счастье испытываешь, когда даришь свои стихи и у тебя их принимают.



Ирина Голубова

Закончила химвак Воронежского университета. Увлекается музыкой и поэзией, с их помощью пытается найти себя в этом мире. Пишет стихи, занимается йогой. Считает, что именно йога помогла открыть канал поэзии. В следующем номере читайте подборку ее стихов.

* * *

Так возникло у меня представление о счастье. Когда ты готов поделиться тем, что имеешь сам, а другой готов это принять или наоборот.

А тогда что такое радость? Это тот ключик, что открывает дверь, за которым и находится твое счастье. Только радость может быть на всех одна (как, например, попадание наших футболистов на чемпионат Европы), а вот ключ от счастья у каждого свой. Да и дверь надо тоже отыскать, потрудиться, без этого никак нельзя.

Аюлла

Тепло сердец



Была на вечере о счастье. Были рассказы, воспоминания яркие о чувствовании счастья, потом приглашали в круг, бросали друг другу шарики... — счастье предлагали, звали... Не хотелось того, что предлагали... Отвернулась к стене. Сделала так, как внутренне чувствовала. НЕ ХОЧУ участвовать в этом счастье... (думаете, это не красиво?) Вечер закончился. Спросили — почему я не участвовала...

И в это мгновение ОНО взвырвало! ЯРКО и ПО-НАСТОЯЩЕМУ! Я не принуждала себя чувствовать то, чего не чувствовала...

Я была счастлива.

Я была на семинаре летом в Москве. Было задание — движение в паре под музыку. Вначале тебя выбирают, затем ты выбираешь партнера. Меня выбрали. Я отдалась сразу же движению, синхронно, на вид может и красиво, но сердце МОЛЧАЛО. И все близ живущие органы, где ОНО, счастье, может поселиться, не откликнулись. Хорошо... теперь моя очередь выбирать партнера. Стою в сторонке и не смотрю... ни на кого. Боже, что же это...? НЕ ХОЧУ... или не чувствую... как же это... И вдруг взгляд... заметнулся... и... стоит она... и плачет... вся такая подавленная и совсем несчастная. Сердце вспыхнуло, заиграло... был танец УЧАСТИЯ. Я радовалась! Что не прошла мимо. Живительный дождик пролился на душу близкого человека.

Чайка

Всего лишь родиться и просто жить!

Мне кажется, чтобы быть счастливым — для этого надо всего лишь родиться... и просто ЖИТЬ, осознавая и ценя каждое мгновение!

Разве не счастье придти на Землю? Иметь возможность ощутить, увидеть, услышать, воспринять, как только можно, Красоту и Разумность самой Жизни? И не просто все это ощутить, но и иметь возможность Выбора и самому построить свою жизнь так, как того хочется? Но мы принимаем все эти возможности как нечто изначально нам данное и не осознаем, что это одно — и есть уже счастье! И хочется нам счастья себе уже не такого обычного... а какого-то небывалого подъема всех чувств!

Для счастья в разные моменты жизни нужно и мало и много...

Иногда достаточно просто голубизны неба и свежести утра, дыхания ребенка или шума дождя... А бывает, что и не хватает и самого чувства любви, ощущаемого сердцем. И тогда Разум требует к нему

еще и слов по красивей. Всегда счастье невозможно без Творчества, в чем бы оно ни проявлялось: в труде, в произведениях искусства, в личных отношениях, в воспитании детей, в обычных домашних делах.

Расширение сознания тоже очень нужно для счастья, потому что тогда ты ощущаешь себя единым со всем миром! И расширить сознание невозможно без изменения себя! Как хорошо, что столько практик существует для этого...

Быть Счастливым — это просто Обязанность каждого человека на Земле. Разве не для этого Он пришел в этот Мир? Счастливый человек всегда дает Миру очень много Светлой Энергии! И это вклад человека в Единое энергетическое поле Земли!

Быть счастливым может любой, только нужны все же усилия человека и его Желание быть счастливым.

Сергей Караулов

Счастье — мираж?

В детстве, когда мир человека еще не тяготит жизненный опыт, понятие счастья просто и ясно: я чего-то хочу и я это получаю — я счастлив. По мере взросления к понятию счастья добавляется все больше и больше определений и дополнений, все больше «если» и «но». Наше представление о счастье растет вместе с нами, взрослеет, обгоняя нас, и уходит далеко вперед, становясь абстрактным и недостижимым, как Платоновское «познай себя». И в какой-то момент к нему примазывается предательское словцо — «личное». И мы увлеченно ловим, как сверкающих золотых рыбок, эти недолгие и по сути иллюзорные моменты личного счастья и бережно складываем их в корзинку воспоминаний, любуясь ими и гордясь. Но золотые рыбки не живут в корзинке, они бледнеют и превращаются в обычных карасей — «а был ли я действительно счастлив?», «а не могло ли быть еще лучше, чем тогда?».

«Да, могло...» — как уставший от забавы рыболов переворачивает садок и отпускает на волю золотых рыбок, так и мы отпускаем в поток жизни случайные моменты счастья, постепенно осознавая, что не можем быть счастливы только лишь личным счастьем. Ведь есть еще родные, друзья, просто симпатичные нам люди, да и не только люди, которые тоже имеют право на моменты счастья. И мы начинаем понимать, что не можем быть счастливы в одиночку. Потом — не можем даже в узком кругу, видя, что за пределами этого круга есть несчастные. И вот далекая, но все же реальная точка соприкосновения со счастьем превращается в рассеянный и манящий своим величием мираж.

И вот один путник останавливается и остается там, где есть — «Хватит. Я счастлив тем, что есть, мне не надо большего». А другой продолжает путь к миражу, собрав силы, борется за себя, за близких,

за других и однажды, оглянувшись, обнаруживает, что все, что он делал — не зря. Что ему есть, за кого радоваться, есть, что передать, что он сделал маленькую частичку Вечного. И, догнав, наконец, мираж и оказавшись внутри него, он понимает, что стал немного счастливее, не на миг, а навсегда.



КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР ПРОСВЕТЛЕНИЕ

товары Индии,
Непала, Тибета,
этническая одежда



благовония,
аюрведа, книги,
музыка, фильмы

Эзотерический магазин



Фито-бар

Занятия йогой



**Время работы: с 10.00 до 22.00
ежедневно**

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

Кляйне (сказка)

Захотелось как-то Кляйне Невменяйнену Свое Счастье найти. Начал он его искать повсюду, даже на шкаф заглянул. Вышел он из дома и начал искать Свое Счастье на улицах города. Везде, где только мог, побывал Кляйне, только нигде не мог найти даже что-то отдаленно напоминающее Его Счастье.

Чужого Счастья было много — оно смотрело из глянцевого журнала, пахло кондитерской и дорогими духами, радостно махало загорелой рукой с берега какого-то моря. Оно было красивое и яркое, но очень Чужое.

Вдохнул Кляйне, расстроился и прекратил поиски. Присел на скамейку в парке и молча

установился в землю. Его Счастье подошло к нему, присело рядом и погладило его по руке.

— Да вот оно я, — тихо сказала Оно, — да только не видишь ты меня упорно. Бегаешь за тобой, бегаешь, а ты не замечаешь. Вот даже на ногу однажды наступил.

А Кляйне сидел и ничего не слышал и не видел, вот только на миг показалось ему, как по руке будто чем-то мягким и пушистым провели.



Ученые вычислили самый несчастливый возраст

Молодежь страдает от нехватки самостоятельности, старики — от близости смерти. Но хуже всего приходится тем, «кому за 40», считают американские исследователи. Согласно предыдущим исследованиям в этой области, психическое здоровье человека от его возраста не зависит. Однако специалисты Университета Уорвика и Дартмутского колледжа в США опровергли это утверждение.

Причем среди опрошенных специалистами людей были представители самых разных социальных групп, национальностей, доходов, интересов и т.п. Результаты опроса были примерно одинаковыми для всех: богатых и бедных, семейных и одиноких, мужчин и женщин. Самый кризисный возраст, по расчетам ученых, составил 44 года.

— Логично предположить, что, чем ближе человек ощущает старость и смерть, тем несчастнее он себя чувствует. Но получилось совсем наоборот, — рассказал один из авторов исследования профессор Эндрю Освальд. — Люди среднего возраста более склонны к депрессиям и ощущают себя намного менее счастливыми, чем пожилые. Причины пока остаются для нас загадкой, но доказательства, которые мы получили благодаря исследованию, неоспоримы.

Сейчас у специалистов есть несколько теорий по поводу причин возникновения этого «кризиса». Согласно одной из них, в молодости у человека появляется множество стремлений и желаний, которые кажутся вполне исполнимыми в будущем. Но, взрослея, мы часто разочаровываемся, опускаем руки и пересматриваем свои ценности.

— Не все же становятся рок-звездами или выдающимися футболистами, — комментирует Освальд. — В 30–40 лет на нас как будто «наваливается» реальность со всеми ее проблемами. Но к старости мы учимся примиряться с правдой жизни и поэтому чувствуем себя комфортнее.

Другая теория гласит, что счастливые люди живут дольше. То есть, до старости доживают только те, кто умеет наслаждаться жизнью, а не жалуется на нее. Остальные же впадают в депрессию около 40 и умирают в 50–60 лет. Еще одна теория предполагает, что к старости человек учится ценить жизнь саму по себе — потому что видит смерть друзей и близких.

— Надеюсь, наше исследование даст толчок для дальнейшего изучения этого феномена, — говорит Освальд. — Если люди поймут, что их депрессии и срывы — это нормальное возрастное состояние, возможно, они будут переживать эти кризисы немного легче.

*По материалам
The Daily Telegraph aif.ru*

Алла

Зарисовки

Длинный-предлинный рабочий день в конце длинной рабочей недели закончился. Выхожу с работы на улицу и не узнаю город. Первая мысль: «Это Москва 30-ых годов прошлого века». И действительно: на улице мало машин и темп замедленный. И вдруг понимаешь, что ты просто расслабился и все отпустил. И вместе с тобой расслабился мир.

* * *

Бегу утром по улице. Лето, раннее утро. Много солнечного света и прохлады. И удивительное чувство, что мир льется сквозь тебя. И хочется смеяться над собой вслух, потому что на работе у тебя сегодня неприятный разговор с директором, а вчера звонили и вызывали в школу к дочери, что тоже ничего хорошего не сулит. А ты почему-то идешь и радуешься. И под ногами у тебя не вчерашний мусор, а лепестки роз; и директор хоть и строг, но разумен и обязательно тебя поймет; ну а ребенок конечно прогульщик и неслух, но все равно классный. А еще на свете есть люди, которых ты любишь. И неважно, увидишь ты их сегодня или через неделю — они есть, и ты счастлив...

Лара

Я помню миг

Я помню тот миг, когда я однажды поняла, что счастлива.

Но перед этим был целый год упорного труда. Я однажды решила, что пришло время доказать себе, что можно жить по законам — мысль материальна, мы сами создаем свою жизнь. И как только я приняла для себя такое решение — жизнь сразу сделала мне недвусмысленное предложение — оставить все, что я имела и уехать в другой город — создавать гармоничную семью, создавать свою жизнь.

Я решилась. Приняла предложение и начала сначала разрывать все прежние связи. А вот когда приехала в другой город — поняла, что надо начинать с нуля во всех направлениях, т.к. нет работы, нет друзей, не знаю города, надо заниматься йогой каждый день и плюс к этому надо научиться принимать любимого полностью таким, какой он есть. Трудности сыпались, как из рога изобилия: испортились отношения с ребенком, одна за другой прилипали болезни, не было работы, порой нечего было есть, и с любимым вдруг стали разговаривать на разных языках.

Но все время я настраивала себя на то, что все можно изменить мыслью, что надо настраиваться на лучшее, что скоро все-все пройдет и будет хорошо и радостно.

Когда прошел год, наладились новые связи — я уже работала, появились новые друзья, мы с друзьями открыли новое дело — делали танцевальные вечера, наладились отношения с дочкой, и появилось внутреннее понимание с любимым.

И вот однажды утром, как обычно, я вышла на работу, иду, а на устах улыбка. Прихожу на работу и замечаю, что каждый покупатель для меня родной человек, кто-то также мне улыбается, кто-то сердится и ругает меня, а мне все это приятно. Радостно, что люди улыбаются, радостно, что сердятся. Прихожу домой, а ребенок плачет — проблемы в школе, а мне опять радостно, ведь я могу ей помочь, ведь мы с ней вместе. И от любой ситуации — приятно и радостно.

Вот так я и поняла, что такое счастье — это когда ты принимаешь любую ситуацию, когда все вокруг тебя приносит тебе радость. Когда хочется жить, любить, помогать, творить, танцевать, петь, плясать, молчать, играть и еще очень много чего, но обязательно хочется это делать с улыбкой на устах и в сердце.



Суали

Так вот оно... счастье???

Я появилась на свет чуть меньше 30 лет назад. Большую часть своей жизни я пыталась соответ-

ствовать чьим-то представлениям о том, какой должна быть девочка/девушка/женщина моего возраста. Я носила одежду, которую нужно было носить (по разным причинам), она могла мне не нравиться, но я была обязана ее носить, чтобы соответствовать своему окружению. Я боялась, что не буду соответствовать представлениям других людей об окружающем мире и поэтому долгое время я пыталась подстроить свое существование под существование других людей, потому что не имела сил и боялась что-то изменить, попытаться выстроить свое существование в нужном для меня ключе. Я прятала свои мысли и желания в самый темный угол своего существа — я боялась кому-то помешать. Вокруг было много замечательных людей и они вполне могли стать моими друзьями, но при всем желании они не могли этого сделать — они не знали как со мной общаться. Я считала, что мою картину мира не стоит показывать людям, потому что она, возможно, не имеет права на существование. Причиной для такого поведения служила неуверенность в себе и сомнения в том, что мое появление на свет имело смысл.

Я довольно долго так просуществовала, пока ситуация не свернулась к критической точке. Я поняла, что так дальше я жить не хочу, умирать — тоже причин не было (вот еще!!!), но что делать — тоже было непонятно. Мне повезло, на моем пути появился Учитель. С его помощью мое видение мира изменилось, и я начала на многие вещи смо-

треть с другой стороны. Начала внимательно разглядывать и рассматривать саму себя и все вокруг.

Подобные исследования привели меня к выводу, что природа по своей сути — очень рациональная структура. Существование любой ее частички, от бактерии до Солнечной системы обосновано и рационально вписано во все физические, химические и даже социальные процессы. Если внимательно присмотреться, то можно понять, что в живой природе ни один процесс не идет просто так, без причины. Всякое явление закономерно и его существование преследует какую-то цель. Человек — тоже такое явление, он оказывает влияние на природу, и она влияет на него, человек и природа взаимосвязаны, являются единым целым. Существование человека на этой планете оправдано какой-то целью, поэтому существование человека, его жизнь нужно уважать. В чем же заключается уважение к себе и зачем оно мне нужно? И вот к каким выводам я пришла.

Прежде всего, нужно учитывать, что уважение к себе и к своему мировоззрению не предполагает навязывание своей точки зрения. Это следует из очень простого факта, если что-то во вселенной имеет место быть — оно имеет право на существование и это существование нужно уважать в той же самой мере, как нужно уважать себя.

«Уважать себя» — обратите внимание на второе слово — «себя». А кто я такой? Что я из себя представляю? Если уважать кого-то, нужно знать, кого я уважаю. Поэтому уважение к себе в первую очередь означает постоянное наблюдение за собой, за своими мыслями, желаниями, эмоциями, поступками. Исследование себя приводит к пониманию своих возможностей, своих талантов и постепенно приводит к цели существования.

На протяжении всей жизни может обозначиться не одна цель, уважающий себя человек видит свою жизнь в постоянном раскрытии самого себя вместе с поэтапным выполнением намеченных жизненных задач. Для достижения хотя бы одной поставленной цели требуется очень много сил и энергии. Поэтому уважение к себе заключается, также, в максимальном сохранении своей энергии. На бытовом плане это выражается в чистоте пространства, в котором человек обитает. Если вокруг человека чисто, вещи лежат в удобном и нужном ему порядке, вдобавок ко всему такой порядок не причиняет беспокойства окружающим — значит, человек может так выстроить свои поступки и действия, чтобы на их осуществление был потрачен только необходимый минимум энергии.

Упорядочивание пространства вокруг себя приводит к тому, что сохраненная энергия может быть направлена на упорядочивание пространства внутри себя. В этом случае есть возможность более тщательно отслеживать и изучать свои мысли и желания, а также находить источник их появления, что иногда приводит к удивительным открытиям. Например, отслеживание невинного и постоянного желания перепробовать все, что есть в холодильнике (ну хотя бы по маленькому кусочку), может привести к выявлению живущего во человеке страха, что если сейчас не попробовать, то потом не достанется. Всякий страх, а, тем более, неосознанный, ограничивает человека и отнимает энергию, поскольку на «боязнь» тоже нужно тратить силы. Поэтому отслеживание страха — отличный способ сохранить энергию. Когда страх выявлен — с ним проще работать, проще избавляться от него, поскольку «враг» перестал быть невидимым. Чем меньше страхов живет в нас, тем больше сил в нашей копилке, больше возможностей для осознания и достижения целей.

Еще один прекрасный способ сократить потери энергии — отслеживание состояний злости, раздражения, ревности. Все эти состояния являются попыткой вызвать реакцию окружающей среды на наше существование, чтобы его, существование, подтвердить. Не потому ли мы злимся, мы раздражаемся,

мы хлопаем дверью, кричим, предъявляем права на что-то или на кого-то — потому что не знаем, как иначе побороть свою растерянность и свой страх, что мы на самом деле не понимаем, кто мы, и не знаем, что делать? Если постоянно отслеживать страх и работать с ним, то поводов злиться и раздражаться будет все меньше и меньше, и все больше и больше будет сил для наблюдения за страхом и для победы над ним.

Если придерживаться этих принципов, то со временем можно заметить, что сил физических и духовных стало больше, что мир вокруг удивительно ярок и разнообразен. Важно не бояться быть собой, не бояться проявлять себя, потому что все, что есть в человеке — имеет право на существование. Вместе с тем, зная об этом, необходимо постоянно помнить, что вокруг живут такие же люди, которые тоже имеют право быть собой. Уважая себя, человек лучше узнает себя, он все четче осознает, куда нужно двигаться и у него все меньше и меньше поводов для растерянности и беспокойства — а значит больше поводов для ощущения счастья. Так может уважение к себе — основа счастья? Что скажете?

НИ

Анонс **НИ** №14

Следующий номер журнала будет посвящен размышлениям о нашем будущем, а точнее — детям. Детям в нас, нашим детям, детям планеты. Детям вообще и детям в разных частностях.

Татьяна

Выговаривает букву «rrrr»

Помню, когда у меня родился сынуля, смотрела передачу про мам детишек, и вот одна сказала: «Я знаю, что такое счастье и сколько оно весит! Мое счастье весит 3 кг 250 г». Вот и я отвечу: «Мое самое дорогое счастье весит уже почти 16 кг и стал выговаривать букву rrrrr!»



Алина Кузнецова

Введение в духовную психологию (главы из книги)

Каждый из нас – Альпинист и в течение жизни совершает самое сложное для самого себя Восхождение. В пути нас часто постигают отчаяние, болезни, испытания. Не всем удастся дойти до Вершины. Снова и снова человек пускается в Путь в поисках Самого Себя.

Эта книга посвящена началам **Духовной Психологии**. Их желательно знать каждому. И недаром в эпиграфе к книге каждый человек сравнивается с альпинистом. Вся наша жизнь – это Великое Восхождение. Мы пришли в неё, чтобы научиться. Чему? Каждый своему. У каждого своя задача. Каждый проходит свой неповторимый путь. *Спасибо всем трудностям, которые встречаются на нашем пути.* Именно они показывают нам то, с чем необходимо работать, что надо в себе изменить, в чём мы гармоничны, а в чём нет. *Все события, происходящие с нами, ЗЕРКАЛО НАШЕЙ ДУШИ.*

Почему мы избрали темой книги Духовную Психологию? Потому что психология – это не способ приспособления к сложившимся условиям жизни, а внутреннее совершенствование, работа над собой, путь к гармонии внешней

и внутренней, способ осознания, почему возникли именно такие условия и что нужно изменить в себе, чтобы негативные обстоятельства больше не повторялись.

Основная причина того, что люди не живут в радости, в лёгкости, заключается в том, что они «спят».

Задача этой книги — показать путь к Пробуждению.

К сожалению, обращение за помощью к психологу чаще всего продиктовано желанием человека в кратчайшие сроки устранить то, что ему мешает. Например, неуве-

ренность в себе, никак не складывающееся семейное счастье, частые продолжительные депрессии, недостаточно быстрое и уверенное продвижение по служебной лестнице и т.д. Образ счастливой жизни в большинстве случаев определяется социальным благополучием. При этом упускается из виду, что человек является частью многогранного мира, который гораздо богаче, чем созданная обществом социальная схема. Поэтому к трудностям и страданиям надо относиться не как к помехам в создании социального образа счастливой жизни, а как к подсказкам: над чем в себе надо работать.

Ваши сложности – это ваше богатство на пути познания себя и окружающего мира.

За последние 20 лет наша жизнь очень изменилась, требования к человеку со стороны окружающего нас мира возросли. Уже многие понимают, что жить, как мы жили раньше, стало невозможно. Настала пора становиться сознательными Творцами реальности. Всё чаще и чаще в общении людей (особенно это прослеживается у молодого поколения, среди людей от 18-ти до 30-ти лет) звучат слова: «Хочу совершенствоваться. Хочу знать, зачем живу; не могу жить так, как живут мои родители; хочу жить по-другому, но пока не знаю как» и т.д. Многие почувствовали, что чего-то в обще-

принятом сценарии бытия им не хватает. Интуитивно идёт поиск осознанной жизни. Хочется проснуться.

Очень мало тех, у кого открыто «внутреннее зрение», кто живёт осознанно, т.е. умеет видеть себя, мотивы своих поступков, управлять своими внутренними состояниями и отслеживать причины их возникновения, воспринимать всё происходящее в жизни как отражение самого себя и как подсказку, над чем в себе надо поработать. Очень мало людей, понимающих, что жизнь в теле конечна и что нет ничего более ценного, чем опыт, полученный в результате той или иной деятельности, преодоления разного рода неблагоприятных жизненных ситуаций.

Люди в большинстве своём «спят»:

- ✦ совершают действия, не понимая «зачем?» — так учили, так жили мои мама, папа, бабушка, бабушка и т.д.;
- ✦ не умеют самим себе признаваться в истинных мотивах своих поступков, отслеживая лишь поверхностные порывы к тому или иному действию;
- ✦ расстраиваются, оттого что у них в жизни не всё получается так, как им хочется, и совсем не воспринимают болезни, неудачи, проблемы как сигналы о том, что надо срочно что-то в себе изменить;
- ✦ а самое главное, мало кто понимает, что все события своей жизни мы притягиваем к себе сами, что наши мысли, состояния имеют реальную силу, что всё вокруг сразу реагирует на все наши помыслы, действия, состояния и мы отвечаем за всё, что делаем, о чём думаем. Иными словами, жизнь окружающего нас мира и жизнь каждого из нас подчинены одним и тем же законам:

**МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА,
ВСЁ ВОКРУГ ЖИВОЕ,
МЫ ОТВЕЧАЕМ ЗА ВСЁ.**

Об авторе



Автор книги, Алина Кузнецова, — физик, психолог, более 10 лет занимается йогой и духовными практиками. В основе книги лежит многолетний опыт работы над собой и размышления о том, как и чем живет человек, как взаимодействует с миром, как умирает, в чем секрет удач и неудач в его простом дне. Эта книга является азбукой нового направления в психологии — духовной психологии.

Книга дает вам знания, которые легко понять и применить в жизни для достижения поставленных целей.

Такой взгляд на психологию и жизнь человека существенно раздвигает рамки привычного ее восприятия. Автор выводит читателя на новый уровень понимания жизненных событий. Книга помогает увидеть, что наши мысли материальны и влекут за собой прямые следствия, что наши состояния имеют реальную силу и воздействуют как на внутренний наш мир, так и на внешний, вследствие чего мы ответственны за все наши мысли и поступки.

Книга будет интересна как психологам, так и самому широкому кругу читателей, заинтересованных в своем личностном росте и духовном развитии.

У современных людей существует общий стиль мышления, одинаковый набор мыслей, установок, ценностей.

Знание и понимание этих законов может послужить мощным толчком к пробуждению. Осознание того, что всё в этом мире делается мыслью, не позволило бы нам мыслить негативно, завидовать, ревновать, злиться, обижаться, предаваться гордыне и т.д. Мы бы понимали, как мы сами себя закрываем (т.е. препятствуем своему

дальнейшему духовному развитию), портим себе жизнь и мешаем другим. Прекратили бы существование многие проблемы, с которыми люди обращаются к психологам.

Знание этих законов и следование им перевернет всю жизнь людей. Надо хорошо усвоить, что человек может свою жизнь сделать такой, какой захочет. Подобное притягивается к подобному. Нам необходимо понять, чего же мы хотим, и начать притягивать это, привносить в свою жизнь.

Основная причина того, что люди не живут в радости, в лёгкости, заключается в том, что они «спят».

Задача этой книги — показать путь к Пробуждению.

Введение

Человеку всегда, в том числе и в наше время, хотелось и хочется жить хорошо. В понимании большинства людей это значит, что должны сбываться мечты, успешно складываться личная жизнь. Все хотят, чтобы их как можно меньше преследовали неудачи, негативные события. Но что это за счастливая жизнь, к которой каждый из нас стремится? В чём она заключается? Ответить на этот вопрос пока не смог никто из тех, с кем мне пришлось беседовать. Когда вместе с собеседником пытаешься сформулировать, что же за образ счастья возникает перед ним, получается, что счастье это когда:

- ✦ нет войны,
- ✦ достаток в доме,
- ✦ семья: муж, жена, ребёнок,
- ✦ рядом любящий и любимый человек,

- ✦ достойный социальный имидж: уважение на работе, хорошая зарплата, материальное благополучие и уверенность в завтрашнем дне, модная одежда, востребованность окружающими, удобное и уютное жильё, личный транспорт и т.д.

Когда всё это перечислено, далее обычно следует нечто невнятное. Звучит примерно так: «Хочу состояться как личность, совершенствоваться». Что конкретно это означает, не говорит никто. Всё заканчивается невыразительными жестами и несвязными словами. Окружающий нас мир богат примерами, когда у людей появлялось всё, что перечислено выше (кроме общего заключительного пожелания), а счастливой жизни не получилось. Отсюда напрашивается предположение, что то, о чём все начинают говорить в самом конце, при этом таинственно жестикулируя, невнятно произнося абстрактные фразы, то, что получается самым туманным, неоформленным и до конца не осозанным в образе счастливой жизни, является самым главным и даже определяющим. Другими словами: самое главное в жизни остается пока за гранью осознанного. Вот туда-то мы и постараемся заглянуть, чтобы подробнее познакомиться с тем, что действительно может служить источником счастья.

Часть I. Путешествие по Себе

Кто может с уверенностью сказать, что он знает и понимает самого себя? Кто умеет управлять своими состояниями, вовремя разобраться в своих переживаниях, определить, что явилось причиной той или иной неудачи, почему преследуют болезни, как сохранить семейное счастье и т.д.? Скорее всего, этим могут похвастаться немногие. Большинство из нас даже не пыталось озадачить себя этими вопросами. «Зачем понимать себя? Живёшь себе и живёшь. Что тут непонятного? Везучий человек или невезучий — это уж как кому на роду написано.»

По мнению многих, удачи и неудачи — это лотерея. Посмотрим внимательно на эту «лотерею».

Беседуя с людьми, часто можно услышать повторяющееся в разных вариантах желание: «Хочу, чтобы у меня всё было не хуже, чем у других». Иными словами, хочется быть успешным в личной жизни, в финансовой и деловой сферах и т.д. Набор желаний и проблем довольно однообразен. Откуда у такого большого количества разных людей однотипные проблемы и желания?



С высоты «птичьего полёта»

Предлагаю осуществить умозрительный полет над жизнью людей и, конечно, над своей собственной.

Человек родился. Бурный жизненный поток подхватывает его с первых мгновений появления в этом мире. Его окружают родители, бабушки, дедушки. Все ревностно следят, чтобы дитя было сухим и сытым. Молодые мамы всё время взвешивают малыша до кормления и после, чтобы узнать, по норме он ест или нет. «Хорошо покушать» появляется с первых дней. Ребенок растёт. Все занимаются его воспитанием и всё время учат его тому, «что хорошо, а что плохо». Появилось деление на *плохо* и *хорошо*, и стала вырисовываться общепринятая **Система Ценностей**. И опять часто звучит: «Кушай как следует, а то плохо расти будешь, слабым вырастешь», «Одевайся теплее, а то простудишься». Под нажимом взрослых ребёнок ест не всегда, когда хочет, и с неохотой надевает всё, что ему велено, хотя ему совсем не холодно (ещё терморегуляция не нарушилась, как у взрослых). Дальше школа. «Учись хорошо, а то в институт не поступишь». Чем же опасно не поступить в вуз? Не будет престижной профессии, не будет достойного заработка. Появляется представление о *положении в обществе*. Вот и вуз, студенческие годы, приобретение знаний, выбор профессионального пути. Влюблённость. Ход всей окружающей жизни подсказывает, что пора и семью завести, детей растить. Учёба позади, семья

есть, дети растут. Хочется хорошо зарабатывать, ведь всё вокруг опять подсказывает, что существует понятие *благополучия*. К этому времени человек уже имеет представление о том, что значит жить благополучно: определённый финансовый уровень, должность, учёное звание, квартира, машина, отдых за границей, стильная одежда и т.д. Зрелость сменяется старостью. Дети выросли, уже внуки вокруг бегают. Большая часть жизни позади. Здоровье даёт о себе знать, пошаливает всё чаще и чаще. Нередко возникает мысль: «*Вот и жизнь к концу подходит. Неужели человек рождается ради всего этого?*»

Заканчиваем наш «**птичий полёт**» над жизненным пространством людей. Вы обратили внимание, что существует некий *общий сценарий* для всех нас? А если ещё более конкретно, то существует *общий стиль мышления*, и это наше первое очень важное наблюдение. Пока не будем решать вопрос о том, плохо это или хорошо, а просто отметим этот факт.

Может быть, и хорошо, что существует некоторая заданность. Но нам надо научиться к ней подходить **Осознанно**.

Наблюдение:

У современных людей существует общий стиль мышления, одинаковый набор мыслей, установок, ценностей.

Ваши сложности — это ваше богатство на пути познания себя и окружающего мира.

Анонс **НИ** №14

«Чтобы наше Путешествие по Себе было эффективным, надо взять на себя Ответственность. Приняв решение изменить себя, вы всё время включены на отслеживание своего поведения, своих состояний. Вы учитесь слышать свою Внутреннюю Честность и стараетесь как можно более правдиво признаваться себе в том, зачем вы делаете или собираетесь делать что-либо; насколько объективно воспринимаете ситуации, людей, каждый раз фиксируя, не искажено ли сейчас ваше видение вашими же комплексами, обидами и т.д. (то есть вашей Призмой Восприятия). Конечно, это ваша ответственность только перед самим собой, ни перед кем больше...»

А. Кузнецова, «Введение в духовную психологию»

Продолжение
следует

Лея

ВОЛШЕБСТВО САЯНСКИХ ГОР: ОПЫТ МОЛЧАНИЯ



Продолжение.
Начало
в №5 (12) / 2007

О ЧЕМ ЖЕ МЫ ГОВОРИМ?

Молчали в лагере не все. У кого-то не получалось, кто-то не смог настроиться на эту работу изначально. Вот двое. Им наверняка хорошо вместе. Они не могут наговориться, и немного отгородившись от других людей, от окружающего мира, от собственных восприятий, они создали свой шарик пространства. На фоне общего молчания шарик-разговор бродит по Долине. «Шу-шу-шу» в палатке. «Курлы-курлы-курлы» — и разговор течет по руслу реки к купальне. «Дыр-дыр-дыр» — сегодня пара дежурит у очага. Так ли важен и нужен этот мир, созданный привычным разговором? Он же отгораживает их от других людей, от окружающего мира. Помогает или мешает разговор глубже понять и почувствовать другого человека? А каждый из них в отдельности может в данный конкретный момент идти за собственными ощущениями, эмоциями и мыслями. Тонкая грань, отделяющая полноту и свободу собственных ощущений от радости общения с другим человеком.

Общие разговоры происходили во время занятий с инструктором. Они важны и необходимы. Но занималась я самостоятельно и на них не была. А вот на общих разговорах у очага во время еды, конечно, присутствовала. Оказывается, мы так предсказуемы в выборе тем разговоров! За все три года общая схема тем осталась неизменной. После прихода в лагерь все говорят о том, как они поднимались, как им было «круто». Пре-

неменно «круче», чем остальным. Потом, оказывается, что и жить в лагере не так-то просто. И хотя все предупреждены о нашем распорядке дня и наших традициях и обычаях, но по привычке надо обязательно вынести на общее обсуждение свои сложности.

По наблюдениям в Долине у меня сложилось впечатление, что говорим мы, оказывается, все больше о себе. Как специально, показываем не лучшую в себе сторону, а наоборот, самую худшую выставляем напоказ. И в большинстве случаев это к сожалению так. Получается, что мы настолько неуверены в себе, что нам необходимо специально преподнести себя для самоутверждения. Не внутренним своим состоянием, а словесной маскировочной формой. Игра? Для чего?

Мне разрешено было разговаривать в Долине в экстренных случаях. Но, как ни странно, заговорив, я выходила из состояния, приближенного к состоянию «здесь и сейчас». Выходила в иной слой общения, общей ситуацией в котором управляют состояния и действуют мыслеформы необоснованных страхов и амбиций. У меня не получается определить их точнее. Это поверхностный слой социальных норм, связанный со страхом потери тела и самоутверждения преувеличенного Эго. Самый поверхностный слой, который мешает нам жить в соответствии с моральными нормами.

Очень много разговоров посвящено еде. Сначала обсуждение, почему такая строгая диета. Потом, как можно разнообразить вкусовые ощущения тем, что растет в долине.

А перед уходом из лагеря разговоры о том, кто что будет есть после спуска. Тема еды в Долине — большая тема и ей будет посвящена отдельная статья.

Следующий большой блок разговоров о том, кто что испытывает, живя здесь. Обычно это начало разговора с продолжением, кто где был, что делал и как это воспринял. Мало кто говорит об этом, как о факте и беспристрастно. Обычно это яркий рассказ, призванный вызывать у других ответную реакцию. Кто рассчитывает на задорный смех, кто на явную зависть. И еще один, не ясный мне полностью блок вопросов. Зачем так важен этот выброс эмоций и получение ответной реакции на нее? Ну, да: это обмен энергией со слушателями; это определение своего желаемого статуса в группе. А вот почему человек снова и снова в разных ситуациях возвращается к рассказу об одном и том же эпизоде из своей жизни? От некоторых эти истории я слышала много раз. От других, кого не знаю, конечно, в первый, но чувствуется, что рассказывают они их не впервые. Почему так важно снова и снова окунаются в состояние пережитой ситуации, унося мысли слушателей в сопереживание вашему состоянию? Что это, еще одно подтверждение нелинейности времени, важность понимания через данную ситуацию чего-то очень нужного и важного, получение энергии, или же уход от разрешения проблемы и перевод её в некую другую составляющую? Этот вопрос для меня окончательно не закрыт.

В Долине я молчу. И поэтому путешествовать во времени могу только одна по своему или по предлагаемому мне маршруту. Представим ситуацию. Молчат все. Без записочек. Каждый погружается в следование своим состояниям и желаниям. Появляется шанс близко подойти к состоянию жизни «здесь и сейчас». И вот в этой ситуации, когда мы не отвлекаем друг друга разговорами, остаются только собственные мысли, которые могут вывести меня из состояния «здесь и сейчас», если вызовут образ или эмоцию, основанную на наблюдении за происходящим. Это тот пласт сознания, за которым хочется наблюдать, который интересно анализировать

и изучать. А потом осознанно менять в нужном мне направлении.

Общение Я и Долина ярче всего происходит в то время, в которое я живу в ней одна. А сейчас в Долине люди, которые воспринимают меня молчащую и сами молчат или разговаривают. И актуальным становится общение жестами и состояниями.

ЖЕСТЫ, или «МОЛЧАТЬ — ВЕСЕЛО!»

Жесты это «жесть». Это проекция моих мыслей, выраженная в теле. Это проекции мыслей других людей, выраженные в их телах. Вот идет человек. Я далеко и не могу слышать его голоса. Но я чувствую, в каком он сейчас состоянии. И стоит ли мне в моем состоянии общаться с ним?

Наш обычай — никому не мешать. Мне сейчас грустно. А человек идет яркий и радостный. И я захотела в Радость. Ловлю его состояние. Меняю положение своего тела, выпрямляю спину и расправляю плечи. Улыбаюсь и вызываю ощущение полета. Ух ты! И мне стало радостно. Грустные мысли улетучились. Машу ему рукой. Он в ответ широко улыбается и тоже машет. Мы слова друг другу не сказали. Даже не подошли друг к другу. Но мы пообщались, и от этого мимолетного общения нам радостно, и мы готовы нести эту радость и отдавать, и жить в ней. Но я могу и не захотеть менять свое состояние. Я думаю и хочу еще побыть в своих размышлениях. Не меняю положения тела и состояния, машу ему рукой. Он тоже машет в ответ. И продолжает свой путь. А я — свой. И каждый из нас хочет быть в своем состоянии. И это наше решение, и уважая друг друга, мы позволяем этому быть.

Мое первое впечатление, когда я замолчала, — что молчать весело! Записочки — это все же слова. Общаться мыслью четко и грамотно мы еще не научились. Остается общение жестами. Пантомима в моем исполнении не всегда понятна. Собеседник иногда понимает совсем не то, что я хочу сказать. Никаких отрицательных эмоций это не вызывает. Я «чешу репу» и ищу другие жесты для исполнения номера. Это веселая игра в «пойми другого». Лучше, теплее, еще теплее, уловил, понял! >>>

Это взаимная работа, получающаяся при заинтересованности с достаточной долей юмора с обеих сторон. Ну, а уж если совсем не получается контакт, то можно в конце концов и прибегнуть к ручке и бумаге.

Потом произошел ряд ситуаций, позволивших мне более серьезно задуматься о языке тела, о мыслях и о нашем восприятии людей и мира. Некоторые прочтения моих пантомим очень смущали меня интерпретацией переводчика. У меня в голове никак не укладывалось, то, что мои жесты воспринимаются не так, как я задумывала. Я показывала, но становилось все «холоднее и холоднее», все дальше и дальше от смысла передаваемого. Надо же, я об этом совсем не думаю, а человек воспринял меня так?! Первое мое объяснение было связано с восприятием мира моим «собеседником».

Все люди мыслят по-разному, у всех свой ассоциативный ряд, — рассуждала я. Привык человек мыслить определенными категориями, он и рассматривает любую ситуацию с привычной ему позиции. А мне для того, чтобы быть ему понятной, надо находить другие жесты. Но и мои жесты зависят от того состояния, в котором я сейчас нахожусь. А состояние зависит от мыслей, которые я сейчас думаю. Вспоминаю. Оказывается, была мысль, которую можно было перевести и таким способом. Он, конечно, отличен от моего, но близок по смыслу. И что, это все отражается на жестах? А у меня в голове куча мыслей почти одновременно. Получается, что, общаясь с человеком, надо держать в голове как можно меньше мыслей.

ОК! Значит важно то, что я думаю, когда изображаю свою мысль. И второй мой вывод был о том, что то, как меня воспринимают, зависит от меня самой. Солгать словами — привычное для нас

дело. Солгать жестами намного сложнее. Этому предстоит учиться: отключиться от мыслей, не связанных с темой разговора, и от мыслей, которые могут считываться собеседником как неуважение к нему.

Если честно, то переходить на уровень мыслей собеседника не всегда хочется. Так же, как не хочется общаться с человеком, мне не симпатичным. Может быть, сделать так, чтобы у него изменилось состояние, т.е. ход его мыслей? Внешне я могу сделать это только с помощью языка тела. Убираю ненужные мысли, концентрируюсь на необходимых, держу состояние. Да, меняются мои жесты, меняется восприятие меня. Понимание моих пантомим идет в желаемом для меня направлении. Общее глубинное понимание событий у нас с собеседником по-прежнему разное. Но и какие-то точки соприкосновения появились. И это радует.

Ну, а те, кто продолжают воспринимать меня с неприятных для меня позиций? Что ж, это их право. Это мои «учителя». Они учат меня не расслабляться и не допускать к себе негативные мысли, эмоции, состояния, постоянно мыслить светло и радостно. Общение с ними — это хороший урок закрепления позитивного мышления.

МОЕ МОЛЧАНИЕ МЫСЛЕЙ

И опыт, сын ошибок...

Вот и славно! В практике молчания приобретает еще и опыт изучения материальности мысли! Мыслей в голове должно быть как можно меньше, а те, что остаются, должны поддерживать положительный настрой...

Что касается меня, то снятие первого, самого суматошного, сумбурного слоя мысли я ощущаю сразу, когда вступаю на тропу, идущую вверх. Из головы уходит почти всё, связанное с жизнью внизу, остаются только мысли о задаче и о ее выполнении.

Физический подъем вверх предполагает максимальное отключение от мыслей, связанных со страхом тела. Как только становится трудно, помогает определение мешающей мысли, потом отключение от нее, затем её замена на мысль-установку, дающую состояние, которое помогает идти дальше. После подъема наступает период благоустройства лагеря. Когда все более или менее определено, уходит слой мыслей, связанных с этой заботой. Остается исследование себя в общении с Долиной и людьми, живущими в ней.

Когда не надо говорить, уходит слой мыслей, связанный с привычной необходимостью думать, что сказать собеседнику, и о том как он на эти слова отреагирует. Но мысли, оценивающие человека, его поведение остаются. Возникает внутренний диалог с ним. И партнер по диалогу улавливает их и как-то на них отзывается. Такое общение может выстроиться на раздражении поведением друг друга. И живое пространство Долины отреагирует на усиливающийся негативный поток дождем, бурей, грозой, камнепадом... Однажды так и случилось. Очень резкое недовольство действиями друг друга, мысленная перебранка привела к почти буре, продолжавшейся около трех дней. Ощувив такое прямое воздействие наших мыслей на чистое и такое любимое пространство Долины, пришлось срочно разбираться в своем ретрансляторе мыслей: убирать агрессию, формулировать свое отношение к спорным вопросам более дипломатично. Это оказалось сложно и неприятно. Например, моя позиция приобретена

опытом, можно даже сказать выстрадана, и я к ней отношусь с уважением. Но и в позиции оппонента за резким неприятием меня удалось разглядеть рациональные зерна. Прогнуться, но не сломаться; избежать мешающего искрения, вызывающего напряжение, схожее с непредсказуемостью шаровой молнии; с уважением отнестись к своему и чужому мнению, основывать свою позицию на том, что надо делать дело, а не играть в амбиции, — вот чему так жестко учила меня Долина.

Сейчас в голове вертится слово «контроль». Но это не совсем тот контроль-маска за «невыдачей» негативной информации собеседнику. Маской легко пользоваться, когда есть произносимые слова. А когда только мысли? Нужен контроль за выключением мысленного диалога. Но ведь эти, весьма стандартные мысли, пришли, «зацепившись» за другие, более глубоко сидящие во мне мысли, которые правильнее назвать мысле-формами. Эгоизм, амбиции, недоверие миру — все это не только мысли, но и состояния, и блоки в теле, и укрепившиеся в моем сознании реакции, как на внешние воздействия, так и на собственные желания. А еще это мешает энергии, создающей меня и все вокруг, течь через меня беспрепятственно и радостно. Но это, большей частью, собранные сегодня воедино мои рассуждения и размышления на основе полученного опыта. А тогда, в Долине, были еще и «уроки», позволившие мне глубже погрузиться в понимание материальности мысли.

Два года пребывания в Долине приблизили меня к гармоничному существованию в ней. Сначала хотелось всем рассказать — оглянитесь, посмотрите, делайте лучше так, а не иначе. Оказалось, что такое вмешательство — ошибка! Каждый человек индивидуален, каждый получает свой опыт. И одна и та же записка-совет воспринимаются по-разному. Кто-то понимает, а у кого-то возникает буря отрицательных эмоций, >>>



за которыми напрочь теряется понимание того, что хотелось сказать. Вместо «помощи» возникает все то же ненужное колебание пространства. Зачем же усиливать негатив? Остается, правда, вопрос, как же я могу помочь?

Мы завели в Долине «Наш форум». Может, это и от лукавого. Но уж очень надоели стандартные разговоры о еде, о погоде, жалобы на кажущиеся трудности. И если мысли не убираются из головы совсем, хочется перевести привычную мысленную жвачку на обсуждение обычно ускользающих из нашего объема внимания факторов. Например, чем пахнут

облака, кто как ощущает энергию в храмах, что удивительного происходит вокруг и внутри себя... Интересно поделиться с другими не только трудностями, но и радостью открытий, необычностью появившихся ощущений.

Остаются в Долине мысли-страхи, например, страшно выйти из палатки заниматься под дождем. Но остаются и мысли-радости от преодоления этого страха. Разве не усиливает желательные состояния их описание? Жители Долины их прочтут и подумают на эту тему. Или это вмешательство в жизнь другого человека?

Из «Нашего форума» в Долине

Красота, красота...

Ее здесь слишком много. Так не бывает? Переполненность на 1 кв. см. пространства. Она заполняет и поглощает все вокруг, закутывая в свой теплый кокон.

Вдох-выдох, вдох-выдох. И с каждым движением я вдыхаю кусочки счастья. Они соединяются со мной, сливаясь, легко-легко! Я становлюсь ими, они становятся мной. Скатываясь по позвоночнику, позвонок за позвонком, проплывая между лопаток, огибая тело вокруг и проникая внутрь. Я ловлю мурашки, бегающие по телу, и губы расплываются в чеширской улыбке.

Можно закинуть голову вверх. И растворить в глазах небо. И тогда можно летать. Это очень просто! Достаточно закрыть глаза и ухватиться за облако, проплывающее по Долине. И мягкое ватное одеяло будет обнимать тебя нежно-нежно! А ты лети за исчезающими мыслями. И смотри детские сказки, происходящие внизу, сверху, рядом...

Только не проспи время медитаций!

Частица целого

Капельки крови отсчитывают конечность моей жизни. Кровь в теле, она не испаряется, — она просто исчезает. Капля за каплей. И только ее расплывчатые альфе силуэты отпечатываются в памяти. Комар-мутант прыгает с меня на меня, с места на место и никак не может найти еды. Бедный, он не и знает о том, что ее там почти нет.

Я не хочу бояться смерти, она совсем не страшная, просто еще рано.

* * *

Еще совсем рано. Я лежу на траве и разговариваю с небом. Невыспавшееся солнце смотрит в глаза, а я улыбаюсь. Впитываю каждый лучик, и внутренний энерджайзер наполняется теплом. Надо мной летает пчела. Наверное, приняла меня за цветок — это так здорово — быть цветком. Просто цветы, обнимай солнышко. И все будут ходить и тобой любоваться. Когда она села над моим сердцем, я почувствовала ее сердцебиение такт в такт. Она была почти во мне... Это уже почти бред...

Но я дальше и дальше ухожу внутрь. Внутрь природы, я ведь ее часть.

Оказалось, что и «помощь», и «прописывание состояний» мешают каждому человеку получить свой опыт. Опыт, полученный пусть даже и через совершение ошибок, приводит к размышлениям и выбору другого способа действия. Это лучший способ существования в мире. И намного лучше воспринимать поведение любого человека также, как и разнообразные проявления погоды, как данность.

Нельзя сказать, что я об этом никогда не слышала и никогда не думала. Но быть проинформированным, не значит знать. Теперь я знаю, что мир надо воспринимать таким, каков он есть. Случается то, что случается. Происходит нечто, пусть происходит. Я знаю, что важно анализировать все только по отношению к себе, улавливать свои личные ощущения и доверять им. Важно никого не включать и не включаться самой в навязываемый или предполагаемый диалог. Важно помнить о взятых на себя обязательствах и четко их выполнять.

Следовать этому знанию и перестраивать себя сложно и сейчас. Непросто было и там, в Долине... А, может быть, и вру... В Долине намного проще... Есть четко сформулированная задача соблюдения распорядка дня и опыт её выполнения. Сведен до минимума посторонний мысленный фон. Накопился уже и опыт молчания, как непроизношения слов. Нет, большого количества одежды и совсем нет свитеров и курток. Все это помогает накапливать опыт отслеживания и удаления из сознания мешающих мыслей, становится проще контролировать сознание, удерживая его в определенном состоянии. Вот я и подошла к главному. Что это за определенное состояние и чему мешают мысли?

Главный подарок Долины

Три года назад, когда я только поднялась сюда, я ощутила некое состояние. Состояние дотронулось до меня, очищая путь к моему сердцу. И поселилось в нем. Состояние,

к которому я возвращаюсь вновь и вновь и осознанно его поддерживаю. Я старательно очищаю место в себе для большего наполнения им, потому что мне очень плохо, когда оно становится маленьким.

Радость. Спокойствие. Уверенность. Любовь. Гармония. Все эти определения, собранные вместе, как в малой капле, отражают безбрежный океан этого Состояния, которое хочется назвать новым словом, определить новым понятием, потому что все существующие только его малые отражения. Оно глубоко и бесконечно. Им создано все вокруг. От камня до воздуха. От лишайника до кедра. От мошки до парящих в небе орлов. И я позволяю себе пропитываться им. Я вдыхаю животельный воздух, пью необыкновенную воду, не ем лишнего, не говорю, ухожу от нескончаемого потока мыслей, наблюдаю живописнейшие закаты, живу в удивительных сказочных пейзажах... И постепенно понимаю, что жить можно... И опять не то!.. Я только и начну жить, когда... Вот теперь то. Я начну жить только тогда, когда в основе моего восприятия будет лежать Это Состояние. Когда все мои мысли, а следовательно, и поступки будут выстраиваться, основываясь на нем. А это уже совсем другое сосуществование с миром. **НИ**



ЙОГА В САЯНАХ

**с 23 июня
по 2 сентября
2008 г.**

Жизнь здесь не делится
на «занятия йогой»
и «остальное время».

ЙОГА – СТИЛЬ ЖИЗНИ!

Мудрое пространство Долины
поможет Вам почувствовать
Радость Жизни!

Если вы хотите что-то изменить
в себе и своей жизни — приезжайте.

**Подробности на сайтах
www.yogasaun.ru и www.wop.ru
а так же по телефонам
в Москве: (495) 450-05-71
в Санкт-Петербурге: (812) 380-74-11
в Иркутске: (9352) 204-250**



Человеку без воды

*Вода — эта древнейшая из тайн —
вечно ставила в тупик физиков и химиков
Джон Бернал*

Но приходит новое время — время истинных знаний о Мира и Человеке. Время, когда эти знания через научный опыт возвращаются на Землю. И человек приближается, возможно, к разгадке самой главной тайны мироздания.

Вот что пишет всемирно известный японский исследователь воды Масару Эмото: «Общий язык, который так давно ищут народы мира, найден в кристаллах воды. Вода раскрывает все наши тайны, в каждом человеке пробуждая бессознательную память. Теперь я знаю, почему без воды не может быть жизни, почему существуют альтернативные способы лечения и почему они эффективны. Вода помогла мне проникнуть в суть религии и молитвы, дала ключ к пониманию природы энергии и сути взаимодействия между человеком и космосом. Она позволила мне осознать концепцию многомерности и хоть немного приблизиться к ответам на вечные вопросы: как появились люди, какова цель нашей жизни и что будет, когда мы умрем?»

Величайшим достижением науки было открытие кристаллической структуры воды — способности ее молекул объединяться в группы — кластеры, в которых вода хранит память обо всем, что видит, слышит и чувствует.

Структура воды как чистый лист является своеобразным индикатором — зеркалом для отражения Мира. Вода реагирует на любые изменения, являясь уникальным веществом в природе, обладающим способностью воспринимать весь спектр частот. А частоты — это и музыка, и слова, и чувства, и мысли.

Каждое слово, произнесенное человеком, несет определенные вибрации, и вода отображает эти волны в своей структуре. Слова

«спасибо» и «люблю» создают великолепные кристаллы правильной шестигранной формы, а слова «ненавижу», «дурак» — хаос и нелепицу.

Причем, неважно, на каком языке произносятся эти слова. Главное — заключенная в них эмоциональная составляющая, искренность и сила чувств, с которой они произнесены.

Не зря в оккультном учении стихия воды соответствует эмоциональному телу человека, области его чувств. А в Библии вода означает душу человека.

* * *

Нет воды одинаковой.

Как говорил Леонардо да Винчи, ее видов столько, сколько мест, где она течет.

Если это вода горного ручья, она наполнена энергией Солнца и Земли, энергией Ветра и Горных Вершин.

А если это вода, текущая по водопроводным трубам? Чем наполнена она?

В трубах нет контакта с солнцем, землей, природными стихиями.

По цепочке труб из одного дома в другой бежит вода, наполняясь энергией скандалов и раздражения, злости и зависти. Бежит рядом с трубами канализации, принимая информацию, содержащуюся в отходах жизнедеятельности человека.

Пьет человек такую воду и тускнеет его взор, затухает внутренний огонь человека.

И становится вода нагрузкой, а не помощью человеку.

И мысли человеческие от употребления такой воды не становятся чище, светлее.

Как же разомкнуть этот порочный круг: воздействие человека на воду и воздействие воды на сознание человека?

Вверху страницы
фотография
кристалла
родниковой воды

И не туды, и не сюды...

Мысль материальна. Человек наделен способностью влиять на окружающий мир силой своей мысли. Может Он оживить воду силой молитвы, и проклятье с ее помощью насладь.

Выбор только за Человеком — как он реализует свои огромные возможности.

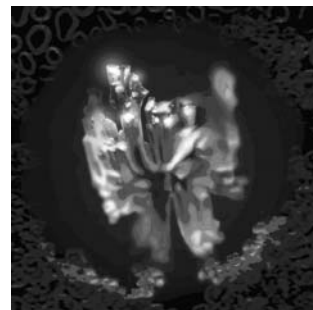
Найдет ли в себе Силу создать мир необычайной красоты, как те снежинки, что при слове «любовь» демонстрирует нам зеркало мыслей человеческих — вода?

* * *

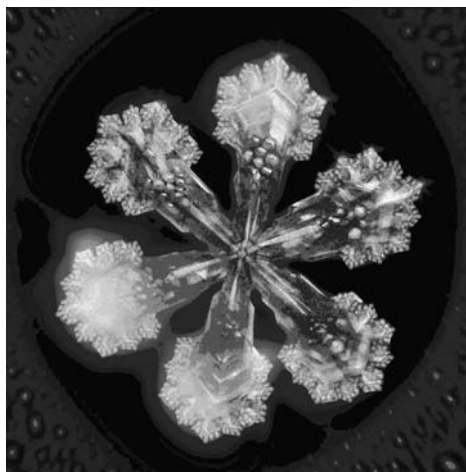
А в помощь человеку уже созданы устройства для очищения воды от накопленной негативной информации и восстановления ее природной структуры. Принцип работы этих устройств — аквадисков, основан как раз на уникальном свойстве воды воспринимать информацию от внешних источников. От эталона чистой родниковой воды, находящегося в аквадиске, вода получает информацию о своей прародительнице и наполняется энергией самой Природы.

Не об этом ли лекарстве будущего говорят приверженцы информационной медицины?

Как о некоем средстве, исцеляющем не только тело, но и душу человеческую? **ИИ**



Это кристалл водопроводной воды



Вода, обработанная аквадиском



Волшебная вода от АкваДжинна у вас дома!

Аквадиск — прибор нового поколения для очистки воды — можно приобрести **в ООО**

«Время-деньги!»

тел.: (985) 410-14-46

тел./факс: (495) 977-66-31

e-mail: ask@vremya-dengi.ru

www.vremya-dengi.ru

Лель

Дата смерти

Дым завис на уровне скамьи и начал менять свои очертания. Его объём показался мне абсолютно неправдоподобным. Неужели это всё — с одной затяжки?

Словно уловив мои мысли, дым начал как блин расплющиваться, опускаться ниже и ползти в мою сторону, постепенно окутывая мои ноги вслед за ногами Геннадия.

— Ты — думаешь не об этом.

Наблюдая за дымом, я потерял нить разговора и чуть не произнёс, что думаю о дыме.

— Люди хотят заручиться поддержкой духов в своих начинаниях. Или же люди хотят заговорить болящий зуб, — Гена опять выпустил две струи так, как будто делал наливной пол из дыма, — но тебе... тебе зубы заговаривать не нужно...

Не знаю, имел ли Гена здесь ещё какой-то смысл, так как улыбаться он, очевидно, не умел, а смотрел — когда говорил — куда угодно, но только не на меня. Поэтому, не получая невербального подкрепления его словам, невозможно было точно сказать, какой смысл они несли его слова.

Впрочем, даже когда шаман смотрел на меня, у меня создавалось ощущение, что он находится в доме один. Наверное, сам Гена думал также и то, что он разговаривал со мной, ровным счётом ничего для него не значило, кроме игры его собственного воображения. Я был для него таким же эфемерным духом, как и все остальные, с которыми он общался. И как все остальные, я точно также растаю для него, когда общение со мной ему наскучит.

— Что ты будешь с этим делать? Памятник себе закажешь, с датами?

— Ну... я не знаю точно... — я ожидал такого вопроса и поэтому заранее к нему подготовился, — наверное, я бы хотел охватить, представить себе свою жизнь более целой, более конкретной... посмотреть на неё со стороны... не знаю, как выразить...

Почему-то все подготовленные слова забылись.

— В таком случае, вопрос был задан неправильно, — Гена глубоко затянулся, очевидно, в последний раз, — но, он БЫЛ задан.

Гена в последний раз выпустил из себя дым и осторожно постучал чубуком трубки по столу, вытряхивая прямо на стол то, что осталось в ней после курительной сессии.

Осталось мало, почти ничего. Гена какое-то время рассматривал это «ничего» и потом перевёл взгляд на меня. Взгляд его на этот раз показался мне гораздо более человеческим. Мне показалось, что Гена скрыл обитавшее в его глазах озеро.

— Ты можешь получить ответ на свой вопрос без моей помощи.

Вот тебе раз. Похоже, что зря я проделал столь длинный и дорогой путь сюда. Он просто не хочет отвечать на мой вопрос, а все рассказы об этом человеке — всего лишь рассказы. Впрочем, никто ничего ведь не обещал...

— Каким образом?

— Ты можешь спросить об этом мир.

Я не понял. Его слова не нашли никакой зацепки в моей голове, чтобы остаться в ней и подвергнуться дальнейшей логической раскладке.

— Пойдём, — Гена встал и направился к двери.

Он аккуратно взял её за ручку и распахнул широким жестом.

Я встал и вышел вслед за ним.

Стоявшая на улице жара внезапно обрушилась на меня и начала давить. Возня детворы проникла в мои уши. Солнце проникло в меня через шлюзы моих зрачков. Запах тайги проник в меня сразу через обе ноздри и осел в лёгких. Невесть откуда взявшийся слепень попытался проникнуть в меня через кожный покров.

Весь внешний мир как-то сразу «появился», навалился на меня и оглушил.

Гена посмотрел прямо перед собой и повторил:

— Ты можешь спросить у мира.

Очевидно, он привык к такой ярости внешнего мира. Мне же, после темноты и прохлады дома, было очень не по себе.

Повернулся ко мне:

— Спроси.

Недолго думая, я гаркнул в тайгу со ступенек дома Геннадия:

— Кукушка-кукушка, сколько мне жить осталось?

Гена озадаченно уставился на меня. Детвора вдруг стихла и тоже уставилась на меня. Их было трое. Трое черноглазых детей, старшему из которых было лет восемь. Все они, прервав свою возню, смотрели на меня.

Наверное, абсолютно всё должно было стихнуть и устаться на меня, но ВСЁ этого не сделало.

— Ты у кого спрашиваешь? — Гена сделал жест рукой и потом выпрямил её перед собой, указывая на тайгу:

— Кукушка — это не мир. У кукушки свои дела есть. Не будет она отвечать на твои вопросы.

Он не торопясь спустился со ступенек и направился куда-то внутрь двора. Кто-то из детворы успел перенять инициативу в остановленной было игре (пока двое других смотрели на меня), и игра вновь началась.

Окончание следует



Фото: фотохудожник Георгий Богословский

Т. С. Пронина, кандидат исторических наук

Сказания о богах шумерских

Часть 2. Загадочные богини

Продолжая знакомство с шумерским пантеоном богов¹, стоит особое внимание уделить его прекрасной половине. Тема эта связана с множеством тайн. Клинописные тексты сообщают нам только фрагменты «биографий» богинь, да и то не всех, а лишь некоторых, по-видимому, наиболее значимых для жителей Шумера. Так как древние тексты не сопровождались никакими комментариями, сегодня многое в деятельности или судьбах богинь нам кажется странным. Мы предлагаем вам наши трактовки известных по мифам страстных и прекрасных образов, но, возможно, у вас возникнет свое мнение.

Некоторые ученые считают, что описание культов представительниц шумерского божественного пантеона — лишь фон, необходимый для укрепления патриархальной идеологии. Скорее всего, эта причина имела место, так как данная религиозная система существовала в патриархальном обществе. Однако, на наш взгляд, не стоит сводить все к теме власти мужчин. Шумерские богини были впол-

не самостоятельными, их действия оказывали значительное влияние на жизнь богов Шумера. Кроме того, образы, сохраненные для нас историей, многоплановы, загадочны, непонятны и в то же время необыкновенно живы и современны. Они заставляют нас по-новому смотреть на прошлое и осмысливать настоящее.

Из доступных нам материалов, мы можем условно выделить несколько тем, связанных с шумерскими богинями: материнство, супружество, сексуальная жизнь и могущество (статус).

Итак, предлагаем познакомиться с образами шумерских богинь, которые почитались как матери.

¹ Продолжение.
Начало в №№ 2 (9),
4 (11) / 2007

Рождение богов

Шумеры не могли объяснить, а скорее всего и не задавались вопросом, откуда взялись первые боги. Время и место их появления, по-видимому, было за границами шумерского сознания. Но число небожителей начало увеличиваться, и это происходило, как сообщают мифы, где-то в пределах земного пространства. Появилась возможность, если не описывать, то, по крайней мере, фиксировать их рождение.

Современные люди знакомы с большим количеством версий происхождения богов и богинь. В них продолжение рода происходит самыми различными способами — от почкования до партеногенеза². В каком-то смысле шумерские мифы не сообщили нам ничего сверхъестественного: зарождение божественного потомства происходило известным землянам способом — соединением мужского и женского начал. В религиозной системе использовались привычные для нас понятия: «муж», «жена», «отец», «мать», «сын», «дочь» — слова, определяющие порядок взаимоотношений в божественном сообществе.

Конечно, было бы интересно узнать биологические подробности соития, зачатия, беременности и рождения богов, но об этом глиняные таблички донесли до нас лишь обрывочные сведения. Однако можно с уверенностью сказать, что тема материнства была особенно актуальна для Шумера.

Какими же были небожительницы, рождавшие богов?

«Мать, давшая жизнь всем богам»

Таким эпитетом наделяют шумерские мифы богиню Намму. Это — богиня-прародительница, «мать, создавшая небо и землю». Здесь, казалось бы, встречается мифологическое противоречие: другие источники сообщают, что матерью одного из верховных богов, Энлиля, была Ки (земля), а Намму родила другого верховного бога — Энки. То есть, если быть точными в употреблении слов, она дала жизнь не всем богам. Однако мы знаем, что имя Эн-ки переводится как «небо-земля», так что, возможно, никакого проти-

воречия нет, а Намму — это одна из ипостасей Ки.

Интересно и другое: имя «Намму» обозначается знаком, близким понятию «Абзу»³, поэтому некоторые ученые полагают, что богиня его олицетворяет. Мифы сообщают нам, что это потаенное место, находящееся где-то в глубине. Доступ туда заказан даже богам. Не является ли это водное пространство местом пребывания плода, который вынашивает мать-прародительница?

«Госпожа Величайшее Божество»

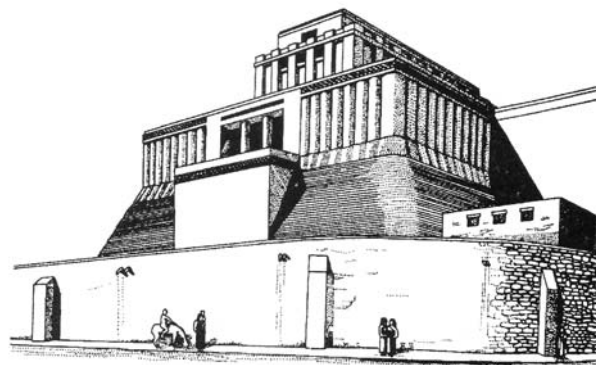
Другой великой богиней-матерью является Нинмах. Некоторые тексты сообщают, что она — мать бога Нинурты. Каковы же отношения матери-богини и сына-бога?

Прежде всего, они наполнены взаимной любовью. Нам понятно волнение матери, ее беспокойство о сыне, который занят сражениями и подвергается опасностям. Нинмах давно не видела его, поэтому решает сама отправиться к Нинурте «в зону военных действий»:

*„Я, госпожа, я пойду одна к доблестному
господину!*

Ибо я должна его увидеть...“⁴

Любопытно, что богиня-мать обращается к сыну со святой молитвой. О чем она молит его, в тексте не сообщается, но мы узнаем ответную реакцию Нинурты. В ней — проявление необыкновенного почитания и благодарности матери за ее смелость. И это не только слова. Нинурта воздвигает некую Горы, которая является источником самых разных материальных ценностей: ароматных трав, сладкого винограда, других плодов, ценных пород дерева, золота, серебра и т.д. Нинурта провозглашает свою мать Госпожой этой Горы.



Зикурат,
шумерский храм.
Реконструкция.

² Партеногенез — рождение потомства, осуществленное женской особью без участия мужской.

³ Абзу — мировой подземный океан пресных вод. Здесь хранились божественные Сути.

⁴ Перевод В. Афанасьевой

Далее идет, может быть, самая интересная фраза этого фрагмента:

„Приблизься же, госпожа. Великие Сути тебе вручаю, Да будешь вознесена повсюду!“⁴



Богиня Нинхурсаг и божество в образе быка с мировым деревом

Сын одаривает свою мать божественными МЕ!⁵

Что это значит? Во-первых, обратим внимание на самый факт: мать получает МЕ от своего сына. Мы знаем, что божественными Сутиями обязательно обладали все шумерские боги, но в разной мере. Получается, что Нинмах имела меньше силы, нежели ее сын.

Во-вторых, слова «Великие Сути тебе вручаю» могут обозначать конкретное действие: с МЕ (со всеми или некоторыми) были связаны плотно-материальные атрибуты. Их

Нинмах, вероятно, и получает от Нинурты.

В-третьих, совершенно ясно, что и Гора, и МЕ — это награда Нинмах за смелость. Но разве великой богине есть чего бояться? Видимо, да. Нинмах «во вражью страну вступила, ужасов грозной битвы не убоилась!»⁴ Враги, с которыми сражается ее сын, представляют опасность для «Госпожи Величайшее Божество»,

поэтому ей нужны какие-то дополнительные божественные Сути, не называемые в тексте, с помощью которых она может стать сильнее.

Итак, Нинмах — мать, родившая от великого Энлиля бога Нинурты. Безмерно ее почитание сыном, который по отношению к богине применяет самые высокие эпитеты: «святая», «пречистая», «несущая сияние нимбов». Заботливая и любящая, она заслуживает награду. Дар Нинурты делает мать и сына равными.

⁵ «МЕ» — «божественные Сути», «сущности» (шумерск.) — таинственные силы, управляющие миром, которые Царь небес бог Ан спустил с седьмого неба на землю. Он передал их в распоряжение бога Энки. Таинственными силами МЕ наделялись боги, которые в свою очередь передавали их городам, храмам и людям.

Подробнее см. «Надежный источник», № 4 (11) / 2007

⁶ Перевод Ф. Мендельсона

Мать, бабушка, прабабушка...

Нинхурсаг — еще одна богиня-мать у шумеров. Ее постоянные эпитеты — «Мать всех богов» и «Мать всех детей». Сначала ее звали Нинсикила — «Владычица чистоты», т.е. девственница. После соития с богом Энки она получила имя Нинхурсаг («Владычица лесистой горы»).

Через 9 дней, которые «для нее — девять месяцев», она стала матерью и без боли родила богиню плодоношения Нинму. Когда Нинма стала прекрасной девушкой, Энки увидел ее и овладел ею. Через 9 дней она родила еще одну богиню. Та, в свою очередь, также сочеталась с Энки и осчастливила его рождением девочки. Однако, последняя дочь, к которой Энки также проявил мужской интерес, не приняла его семья.

В этом фрагменте удивляют три ситуации: во-первых, соитие бога со своими дочерьми, по-видимому, не противоречит шумерскому нравственному закону; во-вторых, богини имеют возможность избежать близости, если они этого не желают, но не говорят Энки об этом прямо; в-третьих, срок беременности: у всех богинь 9 дней. Можно подумать, что это метафора, но, возможно, время в мире богов и богинь идет иначе, чем у людей: то, что смертным женщинам кажется месяцем, богиням — одним днем. Кстати, в отличие от смертных женщин, рожают богини без боли.

Соблазненная, но не брошенная

Нинлиль («нин» — госпожа; «лиль» — воздух, ветер) тоже является матерью, но главная ее ипостась все-таки жена и помощница мужа.

Итак, девушка Нинлиль живет в городе богов Ниппуре. Ее мать выбрала для дочери жениха: это — великий Энлиль. Мать дает указания дочери:

*„Ступай, Нинлиль, вдоль берега потока
Нунбирду,
Ясноглазый властелин, ясноглазый,
«Великая гора», отец Энлиль ясноглазый
увидит тебя,
Пастырь, определяющий судьбы, ясноглазый
увидит тебя
И тут же обнимет[?] тебя, поцелует тебя“⁶*

Нинлиль слушается и делает все, как велит мать. На берегу Энлиль видит юную богиню. Он поражен ее красотой. Бог сразу переходит к действиям, однако получает отказ.

„Властелин хочет с нею сочетаться – она не желает.

Энлиль хочет с нею сочетаться – она не желает.

*Мое лоно мало, оно не знает соития,
Мои уста малы, они не умеют целовать“⁶.*

Похоже, Энлиль пропускает ее слова мимо ушей. Думая о своем, он приглашает Нинлиль на прогулку. Та соглашается, и тут происходит вполне ожидаемое, но, как оказывается, не очень «приличное» событие: Энлиль берет девушку силой.

Каким-то образом известие о случившемся доходит до Совета пятидесяти великих богов, который следит за соблюдением нравственного закона. Оказывается, поступок Энлиля – страшное преступление. Бог должен понести наказание, и «Судьбу вершащие боги числом семь», входящие в Совет, выносят приговор:

„Энлиль, нечестивец, уходи из города!“⁶

На первый взгляд, вердикт не кажется слишком суровым: по нашему разумению, бог может жить с любым месте. Однако напомним, что Ниппур был городом богов (когда на Земле еще не было людей). Значит, Энлиль изгоняется не просто из города, а из божественного сообщества. А жить в одиночестве, по-видимому, даже богу не под силу.

В мифе нет указания, куда Энлиль пошел из Ниппура, но известно, что каким-то образом он оказывается в подземном мире, то есть в Царстве мертвых.

А что же Нинлиль? Она не произносит ни слова упрека в адрес нетерпеливого влюбленного. Мало того, то ли следуя напутствию матери о соединении с Энлилем, то ли по зову своего сердца, она отправляется за ним в Подземный мир. Впрочем, есть и третья причина, которая связывает бога и богиню: Нинлиль знает, что скоро станет матерью сына Энлиля – бога Луны Нанны.

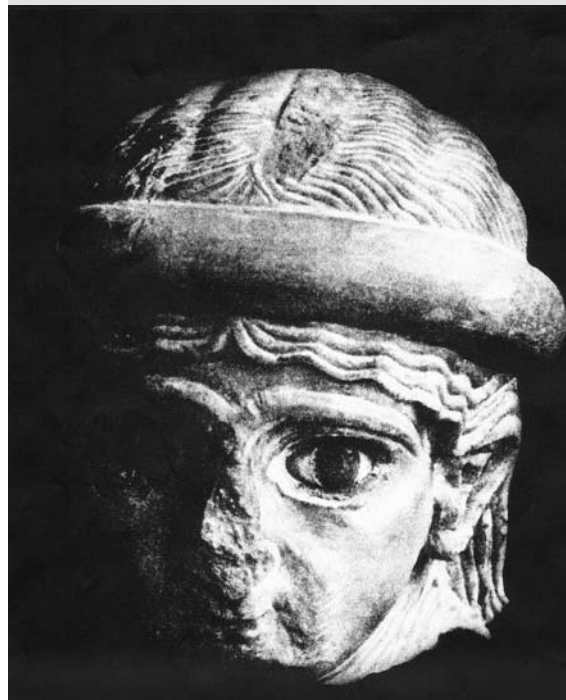
Далее сюжет развивается совсем неожиданным образом. Энлиль знает, что супруга ищет его, однако запрещает стражам Подземного мира говорить, где он. При приближении Нинлиль он принимает поочередно вид

одного из трех стражей и три раза совокупляется с ней. В результате в дополнение к первой беременности Нинлиль зачинает еще трех богов (о них речь пойдет в другой статье). Кончается сказание хвалой богу Энлилю – «господину плодородия».

Вся ситуация, вероятно, не очень ясна современному человеку. За что наказан Энлиль? Разве ему не все дозволено? И что предосудительного в том, что он возжелал прекрасную юную богиню? Да и насилие кажется весьма условным: Нинлиль ведь не отказывается от предложения бога совершить прогулку. Похоже, что юная богиня еще перед встречей с Энлилем приняла внутреннее решение соединиться с ним.

Судя по всему, суровое наказание, назначенное Владыке-ветру, есть расплата не столько за некорректное отношение к богине, сколько за инициацию какой-то дисгармонии, которую он своим нетерпеливым поступком внес в жизнь богов. Энлиль должен устранить вызванное им возмущение. Начинается искупление, и Нинлиль как верная подруга идет вслед за мужем. Кроме того, естественно, что она стремится быть рядом с отцом своего ребенка и либо помочь Энлилю выйти из Царства мертвых, либо остаться с ним под землей.

История эта имеет счастливый конец для Энлиля, Нинлиль и их желанного сына Нанну. Они выходят из Царства мертвых. Господин Ветер продолжает вершить божественные дела, а его супруга, «Вместе с Могучим Утесом воспетая! Помощница, чьи нерушимы речи...»⁴, всегда рядом с ним. **И**



Богиня Нинлиль(?)

Окончание
следует.

Рязанова Надежда Александровна,
эксперт Международного центра нравственной философии

Катаризм: история и современность

Есть вопросы, которые волнуют абсолютно всех людей, независимо от их профессиональной подготовки, вероисповедания, возраста и т.д. Это — вечные и до сих пор не проясненные для большинства вопросы борьбы Добра и Зла, самосовершенствования личности, построения более добрых человеческих отношений. К сожалению, этим вопросам уделяется сегодня ничтожно мало внимания по сравнению с проблемами зарабатывания денег, жизни звезд, индустрии развлечений и т.п. Выпячивая праздные стороны жизни, мы стараемся не замечать, как в нашем обществе появляется все больше несчастных людей — оставшихся без жилья, без чьей-либо поддержки, как люди становятся менее чуткими к боли других. Поэтому обращение к успешному прошлому, когда мировой истории известны случаи построения более позитивного общества, необходимо для всех нас с тем, чтобы использовать этот тип человеческих отношений в наши дни.

На фотографии изображен Катарский замок Сан-Сальвадор XI века, расположенный в Каталонии (Испания) на побережье Коста Браво.

Катарскую религию и катарское общество можно назвать попыткой установления совершенного мира. Первая христианская церковь ярко начала, но уклонилась от подлинной духовности и спустя тысячу лет пришла к полной катастрофе. Катары стали еще одной попыткой установить общество любви на Земле. Их религия, в центре которой — Бог любви, — могла стать и уже становилась основой для целой цивилизации, движущий мотив которой — высокая духовность, всеобъемлющая доброта и божественная любовь.

Катары (в переводе с греческого «чистые» или «совершенные») — чистые, так называли их в народе, хотя сами катары никогда не просили себя так называть, ибо были крайне скромны. В средневековье их общины располагались почти во всех странах Европы и передней Азии: по всей Франции, Испании, Ломбардии, Тоскане, Каталонии, Италии, Германии, Англии, Греции, Дании. Миллионы людей шли за катарами и аль-

бигойцами. Число их до начала крестовых походов и инквизиторских мер превышало количество католиков.

Выдающийся российский ученый и писатель-мистик Блаженный Иоанн в своей фундаментальной книге о катарах выделяет их главные черты, которые послужили основой формирования иного типа общества, именуемого не иначе как «совершенное»: доброта, мир, красота, мужество, духовность, любовь.¹

Крупнейший американский ученый и историк Чарльз Генри Ли, известный своими глубокими исследованиями средневековой Европы и посвятивший беспристрастным выводам много книг о катарах, альбигойцах, манихеях и инквизиции, отмечает, что «религиозные движения (манихеи, павликиане, альбигойцы, богоборцы, катары и др.) были естественным результатом стремления возратить церкви простоту апостольских времен. Но отличительной чертой религиозного

настроения этой эпохи было то, что самая горячая ненависть к Риму была основана на веровании, которое едва ли можно назвать христианским; это смешанное учение распространялось так быстро и сохранялось так упорно, несмотря на все принимаемые против него меры, что одно время оно угрожало даже самому существованию католицизма.²

Исследователи различных времен характеризуют учение альбигойцев, катаров и павликиан как дуалистическое, то есть в нем представлены два равносильных начала: Бог и Сатана, из которых первый был творцом мира невидимого, духовного и вечного, а второй — мира видимого, вещественного и тленного. Катаризм был верованием чисто антисацердотальным, отмечает Генри Ли. Он отрицал весь церковный строй как нечто бесполезное; в глазах его римская церковь была синагогой Сатаны, спасение в которой было немыслимо. Исходя из этого, он отрицал таинства, обеды, чистилище, мощи, иконы, кресты, святую воду, индульгенции и вообще все то, что, по словам священников, обеспечивало «верным» вечное спасение. Считая себя церковью Христовой, катары полагали себя учениками Иисуса Христа. У них существовало таинство Консоламентума (consolamentum) или духовное крещение, которое, по словам ученого, смывало все грехи, и молитва не имела никакой силы, если грешник продолжал грешить.

Катарство, в отличие от католицизма, отмечает Блаженный Иоанн, было честной религией. Катарские посвященные учили тому, что знали на собственном опыте. Сами не вели двойной жизни и никого к ней не принуждали. Их религия заключалась не в исповедовании догматов (весьма далеких от повседневной жизни), а в экзистенциальной практике, которую каждый человек мог ощутить на себе, придя в катарскую общину и почувствовав божественную атмосферу любви, царящую там. Благодаря катарам мир видел пример религии Любви — гармонической религии, возвышенность и чистота которой ненасильственно преображала общество. Согласно Евангелию от Иоанна чистые катары учили: Бог есть любовь чистая и девственная, не смешивающаяся с порядком мира. Важно

сохранить девственным внутренний состав, очистить внутренняя своя. Не «смешиваться» с князем мира сего. Не вовлечься в эту воронку под тем или иным (даже благовидным) предлогом: например, желая утвердить Царство Христово на Земле насильственно, деспотически, авторитарно, гипнотически, вне воли Вышнего и действия Святого Духа. Человечество в обольщении, проповедовали Совершенные из катаров. Вывести его из сетей прелести может только истинная вера, откровение о Боге Любви, о Добром Боге.

Русский ученый XIX века, исследователь катаризма, Николай Осокин в своем фундаментальном труде «История альбигойцев и их времени» (1869—1872) так пишет о катарах в главе «Еретические верования»:

«Крещение водой катары отвергали как материальное, взамен того принимая крещение духом, называемое консоламентум (consolamentum), то есть утешение души на время земного пребывания посредством духовного обетования. Весь обряд состоял в наложении рук с произнесением символических слов. Получивший consolamentum и, следовательно, отрешившийся от власти демона, от угождений плотских, назывался другом Божиим, добрым человеком (lo vos homes), добрым христианином, но чаще «совершенным» (perfectus). Метафорическими наименованиями их, принесенными со славянской и греческой почвы, были отцы по Господу и «утешенные» или параклеты».³

Благословение утешителя считалось милостью неба. В обряде благословения видны славянские истоки — акцентирует Николай Осокин. Склонив голову и поклонившись земным поклоном, катар подходил к проповеднику и говорил: «Добрый христианин, благослови меня», и, обнявшись три раза, склонялся головой к его плечу; женщины же складывали на груди руки и также склоняли голову. «Да благословит вас Господь Бог» — было ответом. Входя в чье-либо жилище или оставляя его, эти святые люди наделяли дом своим благословением.

Достоинство этой церкви, — пишет Николай Осокин — ее превосходство перед католической еще более увеличивалось тем кротким духом, чуждым насилия и гонений, который

¹ Блаженный Иоанн «Катары. Церковь Любви.» Грааль против Рима. — М.: Мир Софии, 2006. — С.155—158.

² Генри Чарльз Ли «История инквизиции». — М.: «Эксмо», 2007. — С. 74.

³ «История ересей» сб. сост. А. Лактионов. Николай Осокин «Еретические верования» — М.: «Хранитель», 2007. — С.358

был положен в ее основание, а также нравственной чистотой ее членов. Обладая множеством действительно замечательных достоинств, катарская церковь считала себя вправе критиковать католическую церковь. Еретики упрекали католицизм за блеск богослужения, театральность обрядов, обольщающих воображение и отвлекающих от помыслов о Боге, за пышность и богатство прелатов, за пошести, требуемые ими. Они указывали на корыстолюбие, жадность, насилие, чему так предавались прелаты католические.

Катары не признавали права Церкви на авторитарное санкционирование чего бы то ни было. Они полагали это инструментом из арсенала «князя мира». Добрые Люди исповедовали духовный подход. Они личным примером создавали в обществе эмоциональную атмосферу, которая сама по себе поощряла крепость семейных уз, пишет Блаженный Иоанн.

Святость семьи базировалась не на догматическом постановлении, а на понимании, что семья — такое же место проявления божественной любви, что и любая сторона жизни Доброго Человека. Вся его жизнь подчинена действительному восприятию этой любви. И когда она является, она наполняет собой и семью, и весь мир, который также превращается в единую семью, связанную доверительными эмоциональными узами.

Такой подход исключал всякое проявление ксенофобии и религиозного фундаментализма. История свидетельствует о том, что нередко в рамках одной семьи уживались катарские посвященные и ортодоксальные католики. И не первые, а именно вторые в этом случае являлись инициаторами конфликтов на почве религиозной розни. Катары относились к католикам гораздо более толерантно, чем католики к катарам. Эта позиция вытекала из духа их учения.

Катарские старшие наставники брали за земной идеал удачный брак и верные отношения между мужем и женой. «Посмотрите: эти двое счастливо прожили жизнь, и Всевышний им послал все необходимое — детей, довольство, уважение, достаток. Дарите большую и большую любовь, супружескую и превосходящую ее!» Катары уязвлялись недостатком

любви. Исповедь их была не в грехах, а в недостатке любви. «Простите, отец, мы мало вас любим! Простите, святая матушка, за нашу неверность!» Уязвлялись до слез и почти мгновенно исправлялись. Любовь творила чудеса и исключала ложь, лицемерие, помыслы. Любовь среди чистых распространяла Царство Христово, причем в краткий срок.

Все это объясняет, почему катаризм пользовался такой устойчивой поддержкой в обществе. Лишь целое столетие упорной и жестокой борьбы позволило инквизиции сломить его. Люди, близко знакомые с катарами, попросту любили их. Католический престол и мечтать не мог о подобном отношении к себе.

Основные выводы, которые делают исследователи с XI по XXI в.в., что силу катаризма составляла их вера в то, что Бог Добр и не имеет никакого отношения ко злу этого мира. Поэтому человек, посвященный Доброму Богу, также добр, чужд злу и греху. Не случайно катары называли себя «добрые люди» — *bonnes hommes* — или «добрые христиане».

Среди элементов, обеспечивших успех катарам, — пишет Бенуа де Рик, — можно прежде всего назвать практику и жизнь их церкви. Добрые мужчины и добрые женщины были примером для верующих. Совершенные соблюдали полное целомудрие, они не воспринимали убийства ни в каком виде, даже в качестве самообороны. Кроме того, они никогда не ели мяса, сыра или молока и придерживались суровых постов. Даже местные католики считали их добрыми христианами, живущими согласно образцу апостольской жизни.

«Нет, не просто так было закрепившееся за ними имя «Люди Добрые» (русский обиход заимствован у катаров). Небесную идеальную доброту катары возводили в одну из высочайших добродетелей. По доброте — особой, катарской, ни с чем не сравнимой, нигде больше не находимой — определяли плоды покаяния, отречения».⁴

Преображенное существо человека сияло ангельскою добротой. Но доброта эта особого рода: теплота огня Святого Духа, незатухающий фитилек в легких. Бесконечно привлека-

⁴ Блаженный Иоанн «Катары. Церковь Любви.» Грааль против Рима. — М.: Мир Софии, 2006. — С.155

тельна доброта-любовь, готовность служить до последнего, без границ, без законов, без определений. Доброта ни в чем больше не нуждающаяся, доброта сама-по-себе, доброта дающая мир и радость, доброта, возможная в преображенном человеке. Доброту катары считали особым состоянием, присущим лишь чистому. Бог добр и желает передать Свою доброту творению. Катарская доброта — по образу и подобию доброго Бога. Она симптом победы над сатанинскими кривыми зеркалами. Без доброты этой, как небесной харизмы, невозможен мир, даруемый Христом. Отрекись не «от мира», как учили православные и католические священники, а от князя мира, как от источника зла, так учили катары. И подается несказанный мир во внутреннем. Мир после нескончаемых браней.

У новоначальных недоумение вызывал состав катарский. После недолгого общения с Совершенными становилось очевидно: люди как бы неземного происхождения. Когда у них спрашивали, каким образом, как вы стали такими, катары, улыбаясь, отвечали: «Отречением от князя мира. От века были такими. Таков человек в Лоне Всевышнего».

Духовность катаров как нескончаемое восхождение души, ее возрастание возникало не раньше, чем подвижник катарского Христа стирал в себе зловредные, болезненные начертания мира сего. Однако, настаивали катары, от мира умеют отрекаться как католические, так и православные подвижники. Но надо различать — одно дело брань с духом мира, другое — с князем его. Князь опаснее. Князь мира — творец духа мира — организует, режиссирует мирские фатальные программы.

Катары никого не заставляли и не нуждались ни к чему. Не было твердых правил, предписанных регламентов или варварских уставов, будто нужно рвать свою плоть, умерщвлять, распинать, бороться со страстями. Катары начинали с источения доброты и мира из себя, и предлагали своим последователям разделить с ними эту ни с чем не сравнимую радость, мир и доброту. «И больше ничего? — наивно спрашивали пришедшие к ним. — Больше ничего от нас не требуется? Я привык зарабатывать на пропитание, хлеб в поте лица, постоянно

в напряжении ожидать зла и подвохов кругом. А здесь предлагают начать... с Царства Небесного! У меня же есть доброта!» Один этот неожиданный ход духовности навсегда покoraл вновь пришедших.

Катары или иноки-неофиты блаженствовали среди любимых братьев и сестер в атмосфере покоя и мира. С их уст не сходило: «прекрасный брат», «небесная сестра», «сладчайший отче», «ненаглядная добрая матушка моя».

«О, если бы знали люди, какая жизнь возможна на Земле! Они оставили бы свои мирские предприятия и заботы и стали простыми, как мы», — по-детски чисто восклицали проходящие начальные ступени послушания в катарской школе совершенной духовности. Удивительно то, что от них не требовалось никаких усилий. Напротив, в начале пути их растворяли в атмосфере небесной доброты. Ребенок, родившись свыше, плачет и нуждается в грудном молоке матери. Эту ступень так и называли: питание материнским молоком. Но наступал час, когда исполнялись сроки, и Святой Дух по молитве катаров начинал Свою работу преображения. Вступали в действие внутренние механизмы. Затем приходил лукавый. Первая утопически девственная пора завершалась. Начиналась брань. Требовалось духовное руководство. Старцы помогали освободиться от внутренней порчи, раскрыть богодухновенный преосененный ум, чтобы с его помощью трезво увидеть сущность греховной природы, проследить и возненавидеть ее во всех следствиях.

«Непросто, — учили катарские старцы, — отречься от прежнего себя и от князя мира. Нужно прежде увидеть его каков он есть, обличить все до одной его козни и до последнего возненавидеть их, осознав с помощью преосененных непрестанных прозре-



Рязанова Надежда Александровна

родилась и получила высшее экономическое образование в Москве. Работала в ТАССе и Центральном Банке России. Последние шесть лет жила и работала в Канаде. Занимается вопросами духовного и нравственного развития человека.

ний, что существует другая радость, другой мир, другие идеалы, ценности — истинная доброта, несказанная любовь, мир. Тогда человек становится прекрасным. Ему можно доверять. С уст его не сходит улыбка, поскольку душа счастлива и говорит: „Что же еще? У меня сердце разрывается от счастья! Сколько прекрасных ближних обрел я, дорогих братьев и сестер, один совершеннее другого! Люди в миру полвека готовы отдать, чтобы только обрести такого достойного собеседника, брата, мужа, жену, сына. А здесь их такое множество, как если бы я уже был на небесах!“⁵

Катары никогда не прибегали к языку насилия, полагая его варварско-деспотическим. Нет нужды мучить себя, утверждали катары. Единственная движущая сила на пути к Всевышнему — любовь и Добрые Люди, окружающие вас. Атмосфера совершенной святости сама собой, без каких-либо внутренних усилий делает то, чего невозможно достичь среди злых людей. «Крепость добра» (как называли свое учение катары) уязвляла католиков и делала их беспомощными. Катары победили римский престол оружием любви и совершенной святости. Они опытно доказали: Добрый Бог побеждает злобного и агрессивного премудростью, твердой верой, добротой и любовью. А вот угрозы, страхи, оружие — все это от слабости. Слабые всегда проигрывают. Так говорили катары.

Не было среди катарских посвященных нужды в ежедневных исповедях. Исповедь практиковалась как катарсис, как совестное излияние правды, как откровение сердца. Но выше исповеди ставился плач, опять же легко достижимый среди совершенной доброты и мира — этой преобладающей атмосферы катарских обитателей.

Очищение проходило помимо квитанций, сертификатов, индульгенций. В то время как католический священник выписывал их во множестве покаявшимся «еретикам», и те должны были предъявлять сертификаты в случае, если кто-то сомневался в их благонадежности. Прощение грехов подвергалось сомнению в катарских обителях. Греховная чаша сжигалась через изменение состава и положительные начала катарского просвещения:

доброту, любовь и таинства катарского пути, которое предполагало прозрение и отречение от устоев князя мира.

Сотни лет на юге Франции царил закон любви, и катарам, проповедующим любовь святую, эхом отвечали трубадуры, воспевающие любовь мирскую. От графа Тулузы до простого поселенина каждый был предан вере катаров. Люди переставали ходить в католические обмирщенные храмы, а католический престол катастрофически терял свою власть и авторитет. Институт терпел одно поражение за другим, и единственным спасением для него было полное искоренение катарской веры. Люди не несли в церковь деньги и ценности, ведь катары не требовали никаких подаяний, более того, они сами давали деньги бедным. Ватикан беднел и Папа Иннокентий III вместе с королем Франции Филиппом II Августом решили забрать богатства у катаров.

И был объявлен крестовый поход. Папа Иннокентий III отдал распоряжение, чтобы все епископы проповедовали крестовый поход против непримиримого врага церкви — катаров-еретиков, которые «хуже сарацин», как описывается в древних документах.

Вряд ли когда еще история человечества видела более кровавые походы, казни и изощренные жестокие пытки инквизиции со времен появления христианской религии. И никогда, наверное, люди не были так запуганы возмездием за грехи и страхом наказания, как в период процветания средневекового «грехоцентрического» христианства.

Излишне будет напомнить, что католическая инквизиция крайне отрицательно относилась к катарам, уничтожая их, сжигая на кострах, подвергая их нечеловеческим пыткам, вешая на виселицах. Тому подтверждение, сотни судебных отчетов и приговоров, дошедших до наших дней. Как раз в них мы и можем почерпнуть тот бесценный материал о быте и укладе жизни катар и альбигойцев.

Историки, опираясь на документы инквизиции, невольно следуют образу, созданному по задаваемым инквизиторским «вопросникам». Но ведь известно — «каков вопрос — таков ответ». При этом работала схема «определять» ересь негативно в соответствии с католической

⁵ Блаженный Иоанн «Катары. Церковь Любви.» Грааль против Рима. — М.: Мир Софии, 2006. — С.159

догмой, направленной на выявление в первую очередь расхождений с католической доктриной, «разыскивающей врагов» и карающей их мучительной смертью, якобы из любви к ним. Катары же не стремились противопоставлять себя католической церкви — они шли своим, независимым путем.


«Если вы спросите еретиков, — пишет Генри Ли, приводя слова священника Бернара, — то окажется, что они самые лучшие христиане: в речах их вы не найдете ничего предосудительного, а дела их не расходятся со словами. Согласно своему нравственному учению, они никого не обманывают, никого не притесняют, никого не ударяют, щеки их бледны от постоянных постов, они не сидят

слова и трудами снискивают себе хлеб».⁶ Последнее заявление совершенно верно, так как катары в большинстве случаев были хорошие крестьяне и трудолюбивые работники, которые

видели господствующее вокруг них зло и работали с надеждой на лучшее будущее.

Мы с трудом можем представить себе, — отмечает Николай Осокин — что, собственно, в учении катаров порождало энтузиазм и ревностное искание мученической смерти; но никакое другое вероучение не может дать нам такого длинного списка людей, которые предпочитали бы ужасную смерть на костре вероотступничеству. Если бы было верно, что из крови мучеников рождаются семена церкви, то катаризм был бы в настоящее время господствующей религией Европы. Во время первого преследования в Орлеане в 1017 году, о котором сохранились известия, тринадцать катаров из пятнадцати остались непоколебимы перед пылающими кострами. Они отказались отречься от своих убеждений, несмотря на то, что им было обещано прощение, и их твердость вызвала удивление зрителей. Когда в 1040 году были открыты еретики в Монфорте и миланский архиепископ призвал к себе их главу Джерардо, то последний не замедлил

⁶ Генри Чарльз Ли «История инквизиции». — М.: «Эксмо», 2007. — С. 432.



Кляйне оторвался от чашки чая, скушал ложечку малинового варенья, почесал затылок и сказал:

«С точки зрения обычного сацердота ассиметричный дуализм языкового знака в данной статье проявлен в полной мере. Однако влияние религии катаров на мировое сообщество не оценено в полной мере и будет ощущаться еще долгое время. Короче, сплошной олюнидизлав!»

явиться и добровольно изложил свое учение, счастливый, что ему представился случай запечатлеть свою веру ценой жизни. Катары, сожженные в Кёльне в 1163 году, произвели на всех впечатление тем радостным мужеством, с которым они встречали ужасную смерть. Когда они были уже в предсмертной агонии, то их глава Арнольд, по словам очевидцев, уже наполовину обгоревший, освободил руку и, протянув ее к своим ученикам, с невероятной кротостью сказал им: «Будьте тверды в вере вашей. Сегодня будете вы со святым Лаврентием». А еретики, открытые в это же время в Оксфорде, решительно отказались покаяться, повторяя слова Спасителя: «Блаженны изгнанные за правду, ибо их есть Царство Небесное». Осужденные на медленную смерть, они, предводимые своим вождем Герардом, весело шли к месту казни и громко пели: «Будьте благословенны, ибо люди гонят вас». Во время крестового похода против альбигойцев, когда был взят замок Минервы, крестоносцы предложили своим пленным на выбор — отречение или костер; нашлось 180 человек, которые предпочли смерть.

Катары были посвящены в мистические тайны мироздания, — пишет Блаженный Иоанн, — они были хранителями высшей мудрости, они хранили Святой Грааль и знали судьбы мира. Окруженные ореолом загадочности, катары и теперь являются одной из самых таинственных организаций в анналах цивилизации. Катары — это новый взгляд на человека: омытый, очищенный, каков он

в совершенных образцах перед совершенным взором сил небесных.

Римская инквизиция, сжигая последние свитки и запечатывая память о них, хотела бы, чтобы последующее человечество питалось только от досье доминиканских пыточников, и о катарах судило по мертвым схемам пытавших их палачей, мастеров допроса с пристрастием.

Однако с конца XX века как из рога изобилия на человечество земли начал проливаться катарский свет и посыпались дары катарские. Как в средние века тянулся народ к чудесным Людям Добрым, как к таинственным пришельцам с неба, так потянется и сегодня к катарской духовности, наиболее подходящей для европейского типа сознания. Катары прогремят на весь мир: они свидетельствуют, что возможна и существует другая церковь.

Опыт катаризма пока до конца не изучен и предстоит раскрыть еще множество страниц истории об этих удивительных людях. Не случайно это вызывает такой большой интерес в Европе, особенно в странах, где жили катары. Российское общество, на развитие которого оказало влияние тяжелое прошлое диктатуры пролетариата, ГУЛАГа, Второй Мировой войны, оказалось пока еще менее открыто к восприятию позитивного прошлого, в том числе и западных стран.

Но на наш взгляд, заимствование позитивного опыта из мировой истории было бы способно оказать значительное влияние на духовное возрождение России. **НИ**



Подписаться на наш журнал можно

Через редакцию на номера 2007—2008 гг.

- ❖ Заполните бланк подписки;
- ❖ Оплатите стоимость заказа в любом отделении Сбербанка на территории РФ. Можно воспользоваться бланком извещения, напечатанного рядом, использовать его как образец при заполнении стандартного бланка (не сокращать указанные в бланке реквизиты) или скачать его с сайта www.wop.ru. **Внимание!** Комиссия Сбербанка — 3% от суммы платежа;
- ❖ Отправьте бланк-заказ и копию квитанции об оплате по адресу: 125239, г. Москва, ул. Коптевская, д. 26, корп. 2, или по электронной почте nadistochnik@mail.ru

Журнал высылается заказной бандеролью. Цена включает в себя стоимость доставки в пределах РФ.



Форма № ПД-4 Индивидуальный предприниматель Краснова Елена Юрьевна (наименование получателя платежа) р/сч. 40802810038110101616 (ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа) БИК 044525225 Донское отд. № 7813/1586 Сбербанка России (ОАО) г. Москва (наименование банка получателя платежа) к/сч. 30101810400000000225 Номер кор./сч. банка получателя платежа Подписка — «Надежный источник» №№		(номер лицевого счета (кол) платежителя) Плательщик Адрес плательщика Сумма платежа _____ руб. _____ коп. Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп. Итого _____ руб. _____ коп. С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен	Подпись плательщика
Извещение	Кассир		
Индивидуальный предприниматель Краснова Елена Юрьевна (наименование получателя платежа) р/сч. 40802810038110101616 (ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа) БИК 044525225 Донское отд. № 7813/1586 Сбербанка России (ОАО) г. Москва (наименование банка получателя платежа) к/сч. 30101810400000000225 Номер кор./сч. банка получателя платежа Подписка — «Надежный источник» №№		(номер лицевого счета (кол) платежителя) Плательщик Адрес плательщика Сумма платежа _____ руб. _____ коп. Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп. Итого _____ руб. _____ коп. С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен	Подпись плательщика
Квитанция	Кассир		

Бланк-заказ № 1 (13) 08

ФИО:

Адрес: индекс город (район, область, край)

..... улица дом, корпус, квартира

..... контактный телефон e-mail

Я заказываю журнал «Надежный Источник»

- №8 (70 р.)
 №9 (70 р.)
 №10 (70 р.)
 №11 (70 р.)
 №12 (70 р.)
 №13 (70 р.)
 №14 (70 р.)
 №15 (70 р.)
 №16 (70 р.)
 №17 (70 р.)
 №18 (70 р.)

Копия квитанции об оплате от с отметкой банка прилагается



Заочная Школа массажа «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

Уроки проводит Грегор Хмара



Урок 6. Массаж задней поверхности грудной клетки и лопатки

Продолжение.
Уроки 1—5
в №№ 4/2006,
1, 2, 4, 5/2007

Мы уже достаточно много поработали на спине нашего пациента. Погладили ее — это первый контакт, первое знакомство с его телом. Приемами растирания совершили более глубокое воздействие, позволившее нам понять, в каком состоянии находятся кожа, подкожные ткани, и направили лечебный импульс вглубь тела. Потом руки массажиста сошлись в центре — на позвоночнике и хорошо поработали над оживлением главного стержня человека, его основы его тела. От здоровья позвоночника очень многое зависит во внутренних органах и системах организма.

Сначала руки массажиста погладили околопозвоночные зоны снизу вверх от крестца к шейному отделу. Затем пальцами мягко прошлись вдоль остистых отростков с одной и с другой стороны, постепенно ужесточая пальцы, и все глубже проникая в ткани. При этом массажист исследует состояние околопозвоночных зон и самого позвоночника. Таким образом выявились места повышенной чувствительности и болезненные зоны. У массажиста появилась информация о том, как и с какой интенсивностью вести дальнейшую проработку позвоночника. Увеличивая силу воздействия на ткани, можно перенести акцент от поверхности вглубь тела.

Соответственно задачам, которые массажист решает,

работая на центральных зонах, применяются приемы и методы воздействия. Классика сменяется сегментарно-рефлекторными приемами и мануальными техниками. Воздействие перемещается от кожи к фасциям и мышцам, сухожилиям, связкам, суставам и отдельным костям и завершается обработкой позвоночника как целого, чтобы сделать его более гибким и подвижным, а восстанавливающие свою упругость и длину мышцы не тянули бы кости скелета назад в их болезненную деформацию и сохраняли здоровую форму. Новая информация об измененном оздоровившемся теле запишется на проработанных поверхностях.

Еще раз погладили околопозвоночные зоны, чтобы успокоить разбухшие и возбужденные предыдущими действиями мышцы, связки, нервы, сосуды. Теперь позвоноч-



рис. 6.1



рис. 6.2

ник и все, что к нему прилегает, заряжено здоровой энергией. Какие-то участки благотворно восприняли воздействия массажиста и отозвались здоровыми изменениями. Некоторые еще сопротивляются, чтобы сохранить сложившуюся ситуацию, заставить отказаться от намерения оздоровить тело, притворяются еще более больными. Такие обострения, сопутствующие началу лечения, не должны вводить в заблуждение ни массажиста, ни самого больного. К усилению болезненности необходимо прислушиваться, чтобы вовремя корректировать тактику воздействий, но начатую работу продолжать.

Далее руки массажиста движутся к периферии тела больного, чтобы распространить оздоровительный импульс от центра ко всем его поверхностям и участкам. Эти переходы совершаются последовательно и постепенно, сначала на ближайшие к позвоночнику зоны: заднюю поверхность грудной клетки и лопатки.

Массаж грудной клетки

Массажисту необходимо немного переместиться к голове пациента, слегка развернувшись корпусом к его ногам. При этом руки естественно скользят вдоль реберных дуг кнаружи и вниз, прорабатывая межреберные мышцы, межреберные нервы следующими приемами.

- ✎ плоскостное поглаживание (поперечное) (рис. 6.1);
- ✎ граблеобразное поглаживание (рис. 6.2);
- ✎ поглаживание ребром ладони (рис. 6.3);
- ✎ растирание ребром ладони аналогично предыдущему приему, но более глубоко и со смещением тканей (рис. 6.4);
- ✎ граблеобразное растирание (рис. 6.5);
- ✎ разминание накатыванием с перетиранием (рис. 6.6);
- ✎ воздействие на реберные дуги (рис. 6.7).



рис. 6.3



рис. 6.4



рис. 6.5



рис. 6.6



рис. 6.7

Последним приемом массажист организует пассивные движения на грудной клетке для активизации реберно-позвоночных суставов, мышц, прилежащих к ребрам, и связочного аппарата. Не стоит применять этот прием на первых сеансах массажа, поскольку грудная клетка может быть жесткой и малоподвижной. По мере проработки этой зоны пластичность грудной клетки улучшается. Рука, противоположная той стороне, на которой осуществляется воздействие, располагается у позвоночника параллельно его оси с опорой основанием ладони на ребра. Одноименная рука подхватывает реберные дуги со стороны груди. Мягкими легкими движениями рук навстречу друг другу производят небольшое покачивание ребер относительно поперечных осей, мысленно проведенных через грудные позвонки.

Далее руки располагаются параллельно на околопозвоночных областях в местах прикрепления реберных дуг к позвонкам, и мягкими попеременными надавливаниями основаниями ладоней производят легкое покачивание реберных дуг относительно оси позвоночника. Эти движения могут быть совсем микроскопическими, форсировать усилия не надо. Далее руки расходятся от позвоночника,



рис. 6.8

оставаясь параллельными друг другу, и продолжают выполнять такие надавливания. Длина рычага, приложенной к ребрам силы, увеличивается, поэтому осторожность и сосредоточенность массажиста возрастают. Когда руки массажиста доходят до нижних реберных дуг, кисти разворачиваются пальцами кнаружи и захватывают грудную клетку как целое. Попеременными движениями, как

при продольном разминании мышц, производят воздействие на весь объем грудной клетки (рис.6.8).

Таким образом, начав с поверхностных воздействий, мы вышли на работу с грудной клеткой как целостной структурой и усилили ее подвижность. Через эти движения осуществляется также непрямой массаж внутренних органов грудной полости.

Массаж лопатки

Лопатка — плоская кость, обеспечивающая подвижность плечевого сустава и верхней конечности. Четырнадцать больших мышц имеют своим началом и местом прикрепления лопатку. Эти мышцы достаточно активно вовлечены в движения тела

человека. Они испытывают большие динамические и статические нагрузки. Поэтому лопатка может стать объектом пристального внимания массажиста. Кроме того, область лопатки пересекают каналы тонкого кишечника и трех обогревателей. Все проблемы окололопаточных зон отражаются на характере протекания энергии в этих каналах. Прорабатывая мышцы, связки, кости мы можем улучшить состояние тонкого кишечника и функционирование трех обогревателей — трех энергетических центров человека. И наоборот, можно произвести воздействие на БАТ каналов для улучшения состояния частей опорно-двигательного аппарата, прилежащих к лопаткам.

Начинают работу на лопатке, также как и на любой другой поверхности человеческого тела, с поглаживания. По окончании работы на задней поверхности грудной клетки массажист слегка разворачивается к плечевому поясу пациента и поглаживает дальнюю лопатку плоскостными движениями в направлении к подмышечным и надключичным лимфатическим узлам. Из этой же позиции очень удобно произвести растирание участка от остистых отростков позвоночника до внутреннего края лопатки. Этот участок спины важен, как место проявления проблем, связанных с остеохондрозом шейного и грудного отделов позвоночника, а также это проекционная зона таких жизненно важных органов тела человека как легкие, сердце, сосудистая система.

Затем, не теряя контакта с телом пациента, нужно обойти его со стороны головы, для того чтобы подобраться к этой лопатке ближе. Плечи массажиста развернуты в сторону лопатки, руки перпендикулярны ее плоскости. При таком положении своего тела в пространстве массажист тратит минимальное количество энергии на проработку лопатки и ему доступны все ее поверхности.

Приемы, которые использует массажист в работе с лопаткой, нам уже знакомы: поглаживание, все виды растирания, плоскостное разминание, пассивные движения с растяжкой мышц и фасций, прилегающих к лопатке.

Проработка подлопаточных мышц

Для проведения этой манипуляции часто требуется подготовка (рис.6.9). Руку пациента заводят за спину, располагая тыльную поверхность кисти на пояснице. Свою одноименную руку массажист подводит под плечо пациента, начиная это движение от локтевого сустава к плечевому. Плечевой сустав пациента оказывается в ладони массажиста, а плечо свободно покоится на его предплечье. Если массажист под плечевым суставом пациента слегка согнет свою кисть в лучезапястном суставе, а потом опустит ее, то расслабленная лопатка приподнимется, открыв нижний угол и внутренний край, и затем опустится. Такая лопатка дает массажисту свободный доступ в подлопаточную область для проработки глубоких мышц. Если лопатка не очень хорошо раскрывается, то можно попробовать добиться этого, опуская локоть больного ниже и, поднимая кистью плечевой сустав. Делать это надо очень осторожно, не беспокоя суставы.



Растирание подлопаточной зоны выполняется ребром ладони свободной руки со стороны внутреннего края лопатки. Движения производятся мягко и плавно от ее нижнего угла вверх и обратно. При необходимости можно прорабатывать подлопаточные зоны пальцами этой же руки. Иногда эти приемы очень болезненны, поэтому массажисту необходимо соразмерять свои усилия с индивидуальной чувствительностью человека. **FI**

ЙОГА НОВОЙ ЭРЫ



*Каждое мгновение
мы создаем себя
своей мыслью.*

*Давайте
делать это
красиво!*

**В ГРУППЕ
И ИНДИВИДУАЛЬНО**

Инструктор: Шейла

тел.: (495) 542-14-11,
8-916-575-51-62

Занятия проходят рядом
со ст. м. Маяковская.

В программе:
суставные разминки, растяжки,
комплексы асан, пранаямы,
Парящий журавль, медитации,
полеты в голубом небе...

Часто люди утверждают: «Мне не в чем каяться!»
 О чем это говорит? Лишь о том, что человек не честен перед самим собой.
 Даже если он всегда говорит правду окружающим его людям...

Из толковых словарей:

Честность — избегание обмана, и в частности мошенничества, в отношениях с другими людьми. По сравнению с правдивостью, понятие честности подчеркивает отсутствие корыстных мотивов дезинформации и, вместе с тем, снисходительней относится к непредумышленному введению в заблуждение, т. е. человек может оставаться честным, если сообщает другому неправду, в которую верит сам. С точки зрения этики, честность обычно считается положительным качеством. Однако в практических делах большинство людей допускают мелкий обман, расценивая абсолютную честность как наивность или даже глупость. Значительные отступления от честности допускаются в тех случаях, когда она создает угрозу жизни и здоровью. Кроме того, негласный моральный кодекс ограничивает честность в тех случаях, когда информация может травмировать собеседника. Особенно часто это ограничение связано с искренностью, т. е. выражением своего отношения к собеседнику, если таковое является нелицеприятным. Некоторые врачи считают этически правильным скрывать от пациентов грозные диагнозы. Многие люди скрывают от близких свои неприятности, чтобы избавить их от лишнего беспокойства.

О ЧЕСТНОСТИ

— Я убедилась, что быть честным в наше время не выгодно и даже вредно. Нельзя говорить людям правду, иначе наживешь себе врагов. Люди не хотят слушать честное мнение, обижаются. Я, например, вижу, что человек не работает, зря деньги только получает, да еще и всех учит, как надо работать. Но ведь то, что он не делает, приходится доделывать другим. Вот, сказала все в глаза, теперь уволят, наверное. А за что? За правду?

— Я стою на своей жизненной позиции и все происходящее могу видеть только с этой точки зрения. И отсюда события кажутся мне несправедливыми. Я вижу только то, как кто-то ловчит, отлынивает от работы и перекладывает ее на других. Но при этом я не замечаю, что втайне завидую ему. Тому, как легко у него все получается, как легко ему достаются деньги, у него научные труды и звания, а я считаю себя рабочей лошадкой, на которой все едут. Поэтому правду я говорю с особым удовольствием, желая задеть его побольней. И мне, в общем, не важно, будет ли он работать лучше или нет. Для меня-то ничего не изменится. Если сказать правду, то свою работу я тоже делаю не достаточно честно и добросовестно, и только я сама знаю, сколько там слабых мест, но я оправдываю себя тем, что кто-то работает еще хуже меня. Моя работа не доставляет мне радости и делаю ее я формально, по привычке что-

то делать, да и деньги здесь играют очень важную роль. Как прожить без денег?! Но я очень четко отмечаю то, как плохо работают сотрудники, и как много денег они получают. Я создаю вокруг себя поле напряжения и недовольства, замечаю все мелочи и говорю об этом своим сотрудникам, не сомневаясь в своем праве говорить им правду, не заботясь об их настроении.

— Мои близкие тоже не хотят, чтобы им говорили правду. Я же вижу, что человек своими поступками, словами, взглядом на мир, сильно вредит себе и другим. С ним тяжело общаться, у него самого масса трудностей. Я хочу ему об этом сказать, но он не слышит и обижается. А я ведь только добра ему хочу.

— Для чего я говорю человеку правду? Чтобы он увидел события моими глазами и делал то, что удобно мне? А у него свой собственный взгляд на свою жизнь и все происходит в соответствии с этим взглядом. И его точка зрения несколько не хуже моей. А у него наверняка есть, что сказать мне — честно и откровенно. Вот и нужно выслушать друг друга и принять во внимание то, что сказано.

Часто я говорю правду, желая изменить человека в корне. Просто потому, что не принимаю его мировоззрение и его самого. А хочет ли он измениться? А способен он на это?

Разрушить чей-то мир проще, чем построить, а могу ли я взять ответственность за это? Достаточно ли у меня для этого любви, терпения, знания? А надо ли?

– Так что же получается, нельзя говорить правду людям? Может, это мое кармическое предназначение – нести правду, даже несмотря на то, что у меня от этого одни неприятности и трудности. Но я готова нести этот крест. А может, если я буду молчать, значит, я не выполняю своего предназначения на Земле.

– А чем, собственно, для меня правда отличается от лжи, если люди от этого страдают и обижаются? С какой целью я стремлюсь говорить людям правду, даже тогда, когда они не просят и слушать не хотят? Я ведь не рассчитываю на то, что этот человек прямо с завтрашнего дня станет вести себя иначе, будет работать больше, говорить меньше. Не рассчитываю, но... Мне нравится видеть растерянность и досаду человека, его замешательство и обиду. Тогда причем здесь правда? Для того лишь,

чтобы, гордясь своей правдивостью, прощать себе самой «мелкие» недостатки? Ведь видеть мои собственные слабости, лень, ложь и т.д. мне очень неприятно, гораздо приятнее видеть недостатки других людей.

– Значит, надо постоянно лгать и лицемерить!

– Не надо. Всей душой стремясь к честности, хотелось бы сначала увидеть ложь в самой себе. И каждый раз, желая сказать правду кому-то, мне надо подумать, зачем это мне надо. Если я увижу в себе корысть или раздражение, зависть, жадность, ревность, то вначале надо признаться себе самой в этом. И правда, возможно, станет совсем другой после этого. Когда я захочу солгать, то тоже спрошу себя: «Зачем?» Если я буду честна с собой, то и лгать никогда не придется.

А если кто-то обратится ко мне с просьбой сказать ему правду, то тогда, как бы ни было трудно, скажу. Хотя... Тоже осторожно и очень бережно. **НИ**

Искренность — один из аспектов честности, правдивости, отсутствие противоречий между реальными чувствами и намерениями в отношении другого человека (или группы людей) и тем, как эти чувства и намерения преподносятся ему на словах.

Обычно искренность расценивается как положительное качество. Однако искренность вступает в противоречие с вежливостью, с нормами этикета, которые ограничивают высказывание «в глаза» негативных оценок, могущих быть обидными или оскорбительными с точки зрения собеседника.

www.wikipedia.org

Медитационный центр «Храм Человека»

Желания — главный «двигатель» жизни.

Смерть — главный страх и «тормоз».

Внутреннее, сокровенное Я — тончайший камертон, который всегда знает, «что такое хорошо, и что такое плохо».

Как стать свободным ото всех страхов, пробудить в себе страсть и вожделение к жизни, научиться слышать свое Я?

Над этими вопросами размышляют и работают жрецы Храмов. Результаты их трудов и открытий — медитации, на которые они приглашают всех, кому, так же, как им, интересны эти темы.

Приглашаем на встречи и медитации, которые проводят Храмы Я, Вожделения, Смерти, Времени.

В Москве: (495) 542-14-11

В Санкт-Петербурге: (812) 252-15-12, доб. 159; 8-911-166-29-26

ресторан
кафе
интернет-кафе



ДЖАГАННАТ

ул. Кузнецкий мост, 11
тел.: 628-3580
м. Кузнецкий мост
www.jagannath.ru

БЕЛЫЕ
ОБЛАКА

МАГАЗИН И КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР

ЭКЗОТИКА



СО ВСЕГО МИРА

621-61-25

www.clouds.ru



Хочешь сделать мир лучше? —
Начни с себя!

Школа йоги
Георгия Богословского
«Крылья совершенства»

Тем, кто готов бросить вызов своим страхам и привычкам,
Тем, кто всерьез решил изменить себя, — ритуал **«Семь костров»!**

Это реальная возможность услышать свое истинное Желание, увидеть Путь к нему, ощутить Себя Настоящего, осознать, что Ты не одинок, что Ты — частица Единого.

Приглашаем в Чистое Пространство, где нас примут Живые Стихии, где Семь костров очертят Магический круг, и вместе с единомышленниками мы произнесем:

**Я хочу измениться, Я могу измениться,
Я пройду этот путь до конца!**

Там мы выскажем вслух свое горячее желание изменить что-то в себе и призовем в свидетели все Живое. В течение года мы будем жить в стремлении выполнить свое обязательство, а через год подведем итоги.

Магический ритуал «Семь костров» проходит в палаточном лагере в районе г. Вышнего Волочка на берегу лесного озера, вдали от дорог.

Участие в Ритуале бесплатное, оплачиваются дорога, питание, прокат инвентаря.

31 мая–1 июня 2008 г. Тел. в Москве: 8 (495) 450-02-63; 450-05-71
в Санкт-Петербурге: (812) 252-15-12 доб. 159

www.wop.ru