

1 (18) / 2010

Надежный ИСТОЧНИК

полемический журнал о человеке

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Йога в горах

Храм Вождения

100 км жизни

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



Оздоровительно-культурный
Центр Счастливого Человека

Школа йоги Георгия Богословского
"Крылья Совершенства"



Йога

www.irk-yoga.ru

664025, Иркутск
ул. Марата, д.26а

тел./факс.: (3952)-33-22-31
моб.: +7-914-895-16-87

фитнес-йога

йога в ожидании малыша

йога для детей

психопластика

медитации, релаксации

гармонизирующий массаж

энергетический массаж

йога-туры

йога-семинары

Йога-клуб

«Точка позитива»

в Липецке

ПРОСТРАНСТВО
ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ

- Йога для детей и взрослых
- Цигун «Парящий журавль»
- Женский клуб
- Медитационные техники Ошо
- Этно-дискотека «Танцы босиком»
- Семинары, тренинги, мастер-классы



Занятия проходят по адресу:

г. Липецк, пл. Коммунальная, 9а

телефон для справок: 8 (4742) 39-96-90



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ВСТРЕЧА

*Встретившись с собой,
далее пойдете с нами!*

- Индивидуальные консультации
- Семейные и детские консультации
- Тренинги и мастерские
- Развивающие программы для детей и подростков
- Обучение
- Спа-услуги
- Массаж
- Йога
- Комплексные оздоровительные программы

г. Москва, метро ВДНХ
тел.: 8 (495) 682-71-77

www.exhelp.ru

Творческая группа Школы Йоги
«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»

Шейла

«Экспедиция в глубь себя»

1-7 мая

пос. Мезмай, Краснодарский край

Вы задавались вопросом,
ГДЕ взять дополнительную силу,
чтобы всё в жизни встало на свои места?

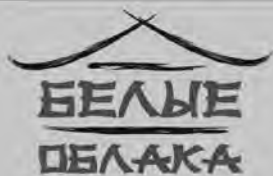
Представьте себе,
что все ответы находятся в ТЕЛЕ!

Наши йога-семинары посвящены ОСОЗНАНИЮ
и ВЫСВОБОЖДЕНИЮ заблокированной энергии.

подробности по телефонам:
+7-916-575-51-62, +7-916-189-43-95

ведущие: инструкторы йоги, психологи
Шейла Лавринова и Лина Шуваликова

www.wop.ru, www.iwf.ru



МАГАЗИН И КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР

ЭКЗОТИКА



СО ВСЕГО МИРА

621-61-25

www.clouds.ru

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

№ 1 (18) / 2010

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»

Президент МПООО «Крылья совершенства»:
Елена Краснова

Издатель:
ИП Краснова Е.Ю.

Над номером работали:
Елена Краснова
Алла Бурякова
Лея Панова
Марина Лавринова
Дитель

Макет, дизайн, верстка:
Сергей Решетников
Лея Панова

Фото в номере:
Георгий Богословский
Юрий Иванов
Игорь Житков
Дитель
Людмила Вдовина
Архив медиacentра КС

Фото на обложке:
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 электронной почте: 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.ni-magazine.wop.ru

Тираж 3000 экз.

Номер подписан в печать 7.02.2010 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.

Содержание



Позитивное
мышление:
личный опыт
6



Живу,
люблю,
верю!
10

Храм Вождения
12

Интервью
со жрицей
14



Почувствуйте
разницу
16



Борьба
18

Живой мир
«Аватара»
19



Тема номера: **ПОЗИТИВНОЕ мышление**

Москва – Петушки – Москва
20

Постижение
фундаментальных
законов



50 километров
жизни

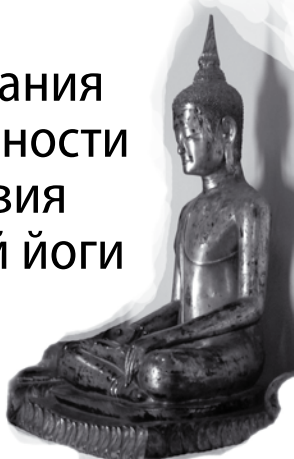


**В Долине
всё имеет
другой смысл**
32

Новая Жизнь
36



**Исследования
эффективности
воздействия
тибетской йоги**
25



**Заочная Школа массажа
«Линия жизни». Урок 8**
38



**Разговор
со скульпторами**
28

**О тонких энергиях
природных сред**
44

**Фотоконкурс
«Чистая Планета»**
48





XI конференция Школы йоги
Георгия Богословского «Крылья совершенства»

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Закон о материальности мысли — основной из Вселенских фундаментальных законов, который вынесла наша Школа уже более 15 лет назад — означает, что каждый живет именно так, как хочет: сам создает жизнь своей мыслью.

Я создаю этот мир своей мыслью, мир един, все вокруг живое: все мыслит, чувствует, реагирует, сопереживает. Я отвечаю за всё, так как понимаю, что именно мной всё это и создано. Для того чтобы изменить свою жизнь, я хочу осознать все свои явные и тайные мысли, чувства, эмоции, привычки и научиться мыслить позитивно.



Ю. Шеина

Позитивное мышление: ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



Юлия Шеина, директор йога-центра «Точка доступа к телу «Планета Перемен», директор Санкт-Петербургского отделения Школы йоги «Крылья Совершенства»

Мой опыт работы в Школе начал закладываться 4,5 года назад. Я ушла из социума, где получила экономическое образование и проработала около 8 лет в различных финансовых структурах. Ушла, потому что совсем не чувствовала своей реализации там. В голову мне часто приходила мысль: «А вот если я умру, и что? Какие дела я сделала за это время? Что я вспомню в момент ухода?» Понимала, что еще ничего значительного, что трачу время и шансы, данные жизнью, впустую, и это подталкивало в поисках серьезной, нужной, интересной работы. Так я стала директором йога-центра *Планета Перемен*.

Приходя из социума работать в Школу, мы часто не знаем, что хотим делать, за какую работу взяться. Учитель нам помогает, ставит конкретные задачи, говорит: «Начните с этого, а там, возможно, вы поймете, что вам нужно и чем хочется заниматься».

Так и происходит. Проживая разные сложные ситуации, часто новые, необычные, справляясь с какими-то недостатками в своем характере, мы открываем знания о себе истинном. Появляется все больше осознанности о том, кто мы, зачем пришли на Землю и что уже сделали из той задачи, которую должны выполнить.

Этому можно научиться только здесь, только в нашей Школе, так как только здесь Учитель видит нас глубоко, видит нас настоящих и по-

могает, создавая различные практики — в работе с телом, в работе с сознанием, в организации любой работы на благо Школы — найти себя и свое дело.

В процессе работы было много моментов, когда от личного страха перед переменами и непонимания того, в чем суть работы Школы, хотелось сбежать, спрятаться далеко-далеко, чтоб никто не нашел. Были страхи потерять привычный образ жизни, страхи умереть с голоду от безденежья, страхи умереть от перенапряжения в работе и еще некоторые. Но, задумываясь, понимала, что в социуме ничего особо радостного меня не ждет, принятые там формы личной жизни, развлечений, удовольствий, отдыха, работы совершенно не вдохновляли. Понимала, что умру там от скуки и нереализованности. Это держало в Школе.

Давно заметила, что как только в жизни останавливается движение, развитие, познание чего-то нового, становится безумно скучно и эта скука начинает подталкивать на новые действия, покорение новых вершин, расширение горизонтов. Это также основывается на более полном и глубоком осмыслении, осознании деятельности Школы.

И еще, ты живешь позитивно и радостно, если делаешь то, что должен. Не то, что должен социуму, а то, что должен сделать себе настоящему. И если что-то нас в жизни удручает, не радуется — хороший сигнал, что мы живем не своей жизнью.

Мое личное движение реализуется в конкретной работе в Школе, в *Планете Перемен*. За последние два года мы ввели в действие и развиваем прогрессивную систему клубных карт, когда люди оплачивают на полгода или на год вперед

круглосуточный доступ к залам йоги и медитации. На первом этапе мы даем подробную консультацию о том, что такое йога как система физического оздоровления, составляем каждому клиенту индивидуальный комплекс асан и дыхательных практик, и дальше подведем человека к тому, что выполнять их лучше самостоятельно, так как это развивает его осознанность, включенность, ответственность.

Пока говорить о большом количестве желающих становится осознанными не приходится, так как люди, встроенные в социум не понимают, что такое полная ответственность за себя, за свою жизнь. Поверить в то, что ты можешь все, сейчас очень сложно. Они боятся этого и избегают всеми способами.

То же относится пока и к нам. Несколько раз у меня возникали просветленные мысли, которые создавали конкретные ощущения в теле, о том, что я свободна, могу делать все что захочу, идти куда захочу. И я тут же себя ловила на страхе, что не знаю куда идти и что делать. Поэтому проще всего не понимать этого, не чувствовать, оставаться в этом постоянном «сне» ума. В социуме же все роли расписаны, осталось их просто исполнять. Кто-то делает хорошо, кто-то не очень, но в любом случае это гораздо проще, легче, чем когда нужно самому полностью выстраивать свою жизнь в соответствии со своими истинными желаниями, ощущениями, знанием.

В работе в *Планете Перемен* ярко замечается реализация в жизни закона материальности мысли. Например, мы для себя в коллективе начинаем осваивать моральные нормы, и видим отражение этой работы в людях, связанных



с нами, в инструкторах, проходящих обучение на наших курсах. На следующий год мы активно, с подачи Георгия Леонидовича, взялись за очистительные процедуры. Поняв, как они замечательно влияют на наше тело и наше эмоциональное состояние, мы настоятельно рекомендуем их нашим клиентам, больше внимания уделяем им на курсах инструкторов. И при этом мы видим, какое позитивное воздействие оказывают очистительные процедуры на людей и на изменение их отношения к собственному телу.

Яркое, встряхнувшее меня событие произошло в этом году в Иркутском отделении Школы, в *Центре Счастливого Человека*. Я, как представитель Школы, должна была участвовать в ведении групп йоги и в очень ответственном мероприятии — проведении ритуала «7 костров». Работа для меня новая, непознанная. Обычно я принимала в нем (ритуале) участие для себя, не вникая в суть организации. А тут — ответственность за людей, за подготовку их к ритуалу, за подготовку самого ритуала. Конечно, практически вся эта работа была на Яре, которая уже имела этот опыт, а потому знала все тонкости процесса. А я была в состоянии полной абстракции.

Сам по себе ритуал прошел замечательно: потрясающее место на берегу реки Кынгари в Аршане, интересные

Инструкторы
Планеты Перемен
в перерыве между
занятиями



Санкт-Петербург.
Проводим йогу
на Дворцовой
площади



Аршан. Готовимся к ритуалу «7 костров», любимся красотами!

люди, приехавшие на ритуал, четкость действий Яры и Рады в организации. А когда в звенящей тишине у костра мы встречали рассвет, было явное ощущение остановки времени.

А на следующий день и случилась та прекрасная история, которая заставила каждую клетку моего тела прочувствовать силу закона — каждый в ответе за все! Аршанские ребята после ритуала предложили нам совершить прогулку на Пик Любви. «Прогулка» оказалась серьезным многочасовым восхождением на высоту 2200 метров, с опасными участками, когда сбивается дыхание, выпрыгивает сердце, дрожат от нагрузки ноги и руки. Разумеется, выяснилось это уже в процессе.

Пойти на Пик Любви согласились все участники ритуала, ведь из нас никто раньше туда не поднимался. Ошибки начались с самого начала, когда не договорились о проводниках, не распределили грамотно воду и еду, не назначили ответственного за группу. Для нас всех это

Вид с Пика любви на Тункинские гольцы. Сила и мощь гор завораживает



было развлечением, отдыхом после хорошей работы. Нас было 7 человек, в группе были две женщины, мать и дочь, старшей около 60 лет. Сопровождали всех Игорь и Светослав, йоги, организаторы турпоходов, в том числе и в горы.

В путь мы выдвинулись все вместе. В процессе подъема (а он был непростой с самого начала) мы разделились на две группы, и очень непродуманно: более опытные в йоге и туризме — я, Яра и Игорь, пошли первыми, а новички, более слабые женщины, пошли за нами следом в сопровождении Светослава. И в какой-то момент, когда уже большая часть пути была пройдена, выяснилось, что две женщины, мать и дочь, отстали от группы, пообещав догнать нас позже.

Мы соединились впятером, остановившись на одном довольно опасном участке, где стали происходить совершенно мистические события. Неожиданно с горы вниз укатился мой фотоаппарат, и я несколько минут не могла выйти из ступора, не понимая то ли отпустить потерю, то ли лезть вниз, боясь оступиться, упасть, пораниться. Причем за несколько мгновений до этого в голове у меня возникла мысль, что место опасное, я боюсь высоты, и тут же — отклик живого пространства на мой страх. Меня решили проучить. Мы потратили время на поиски фотоаппарата, и нашёлся он также неожиданно, и только после того, как я решила попрощаться с ним, вернуться к группе и продолжить путь к вершине. Фотоаппарат лежал в том месте, где его только что не было, посередине колючего куста. Я очень обрадовалась находке, и сразу же стала просить прощения у гор за то, что своим страхом нанесла обиду их силе, проявила неуважение, не поверив, что никто не намерен причинять мне неприятности. Только я сама могу их подтянуть к себе.

Несмотря на значительную задержку во времени, две оставшие женщины к нам так и не присоединились. И мы совершенно безответственно, по усталости ли, по собственному эгоизму ли — это не важно, не остались их ждать, не спу-

стились за ними вниз, а все впятером пошли дальше вверх, ведь вершина была уже так близка, манила к себе, играла на нашем самолюбии. Мы бросили людей, слабых, неопытных, в горах, на опасном восхождении, без воды, как выяснилось потом.

С ними ничего не случилось физически. Это, конечно, замечательно. Но обида и разочарование в «высокодуховных» йогах осталась у них, возможно, на долгое время. Мы разрушили мечту старшей из женщин, не помогли ей дойти до вершины, а она этого очень хотела, для нее это было бы победой над собой в ее возрасте.

И, честно говоря, радости от покорения вершины у меня не было никакой. Меня безумно расстроила эта ситуация, я увидела свои ошибки и никуда вытеснить из осознания не смогла. Я переживала долго из-за этого промаха, этой своей невключенности и поняла, что человек, занимающийся йогой, не может делить жизнь на работу и отдых. Не может до 18.00 жить по йоговским законам, а после — позволить себе расслабиться. У настоящего йога каждая минута в теле должна быть осознанной, включенной, в соответствии с тремя фундаментальными законами и моральными нормами, а отпуск — только с выходом из тела.

Делюсь со всеми своим опытом, чтобы мы понимали, как проходит учеба в Школе йоги «Крылья совершенства» — на конкретных ситуациях, в конкретной работе.

Хочу рассказать ещё об одном опыте, благодаря которому оптимизма, доверия и уважения к себе и к жизни у меня стало гораздо больше. Два года назад с помощью Учителя в *Планете* были задуманы серьезные перемены — ремонт помещений, введение новой системы обслуживания наших клиентов, организация работы залов йоги, медитации и СПА-кабинета, подготовка кадров.

Мы составили бизнес-план и смету расходов и встали перед необходимостью взять крупную сумму денег в долг. Это очень пугало, было непонятно, где брать, как отдавать, как выстраивать всю работу. В конце концов, удалось получить беспроцентный кредит у одной из учениц Школы. Даже, несмотря на такую

помощь, во мне оставалось много страха, причем такого, что, честно говоря, я думала об уходе с этой работы, я не верила в свои силы, не верила, что мы вытянем, что отдадим кредит.

Но я осталась, и это замечательно для меня, поскольку все получилось хорошо. Ремонт мы сделали, открыв в *Планете* новый зал для медитации и СПА-кабинет, организовали и раскрутили всем коллективом оздоровительные занятия, внедрили новую систему клубных карт, запустили ежегодные курсы по подготовке инструкторов йоги, и, что немаловажно, месяц назад полностью и в срок рассчитались по кредиту. Теперь мы радостно и уверенно делимся опытом с Иркутском, наши специалисты активно ведут там работу, готовят инструкторов для *Центра Счастливого Человека*.

Мы взяли деньги в долг и вернули их, создали дело, доведя его до хорошего качественного уровня, выстроили команду универсальных специалистов (любой из нас может провести занятие по йоге, по медитации, сделать массаж и может оказать психологическую помощь человеку). Благодаря этому опыту мы получили силы, уверенность в себе, на чем и основывается позитивное мышление, которое не изменит нам никогда, в каких бы сложных условиях мы ни оказались.

В конкретной работе в Школе с помощью Учителя реально узнать, что ты можешь многое, практически все! **НИ**



Новый холл
Планеты перемен

И. Эс

Живу, люблю, верю!

Однажды, четыре года назад мой сын, тогда еще шестилетний, увидев на стене жилого помещения красочную мозаику, спросил меня: «Мама, а я из такой же мозаики состою?» Тогда я и удивилась, и задумалась. Вспомнила, как я сама была маленькой и любила создавать что-то интересное из кусочков стеклышек, из бусинок, из ракушек. И творением своим любовалась, гордилась, или была недовольна.

Сейчас я тоже собираю мозаику из своих чувств, мыслей, поступков. Иногда она как будто расцветает, а иногда наоборот. Что-то в ней меняет цвет или гниет, покрывается мхом, плесенью... особенно то, что жаль выбросить насосем или изменить навсегда.

Я спрашиваю себя: если мой завтрашний день может быть радостнее, чем сегодняшний, что я для этого могу изменить в себе? Прямо сейчас? Чтобы не сомневаться, не бояться — измен, потерь, одиночества, одержимости, зависимости, не зависать в чувстве вины, жалости, тоски, страха, тревоги.

Я знаю, что каждое отдельное явление связано с любым другим. И, живя во Вселенной, мы все собираем по кусочку мозаику, которая может позволить нам сделать жизнь более счаст-

ливой, здоровой и осмысленной, наполненной взаимностью и пониманием, сочувствием и заботой, верой и искренностью. Ценен даже самый крошечный островок мозаики, который может показаться нам незначительным. И, зачастую, именно он может объединить все остальные части, приводя к изменению и активному действию. Мы строим вроде бы свой собственный мир, а в целом, переплетаясь с другими, создаем общий. Все мы — часть одного и того же рисунка. Каждой своей мыслью, помыслом и действием мы вносим изменения как во внутренний мир, так и во внешний. Все наши страхи, зависимости, проекции мыслей значимых лиц, относящиеся к внутренней сфере, бессознательно переносятся на внешний мир, зачастую обременяя не только нас самих, но и окружающих.

Мы хотим выглядеть иначе, думать о хорошем, иметь больше денег, найти другого партнера или того единственного, любимого, продолжая завидовать, ревновать, жадничать, тосковать. И тогда, наверное, мы все-таки не живем полностью настоящим, а воспринимаем свою жизнь как некую подготовку к лучшему будущему.

Я спрашиваю себя: на какой поляне из кусочков мозаики я хотела бы оказаться, если вдруг

моя жизнь закончится завтра? В какое будущее я приду и с чем?

В будущее, разрешил свои трудности и ощутив некое исцеление? Или в будущее недовольства, где в каждой совершенной тобой ошибке, я обвиняю другого и отрицаю свой выбор, свою ответственность?



Ирина Эс, психолог, танцевально-двигательный терапевт

Что я вкладываю и как создаю свое будущее?

Уверенно сказать, что меня ждет завтра, практически невозможно. Когда-то очень близкий и дорогой мне человек сказал: «Единственное, в чем мы можем быть уверены — это в нашей смерти. Смерть является единственной неизбежностью. Тем не менее большинство из нас проживет свою жизнь так, словно этого никогда не произойдет». Жить, отрицая то единственное, что невозможно отрицать.

Я могу стоять на месте и ничего не замечать вокруг. А могу менять представления, убеждения, ценности, но также попадать в ловушку от собственных страхов, привязанностей и желаний. Могу выжить в трудные времена, не переставая радоваться жизни, а могу испугаться и погибнуть.

Могу остаться в прошлом. Или расширить свои горизонты, меняя сознание. Или могу выбрать иной сценарий, где уже все слишком поздно. Это страшное слово «поздно»: поздно любить, поздно радоваться, поздно рожать, поздно смеяться, поздно плакать, поздно жить... Сто, миллион, миллиард раз «поздно». Поздно жить своей жизнью, поскольку все годы жил жизнью других, поздно воспитывать ребенка, поскольку время ушло, и он стал взрослым, поздно учить китайский или любой другой язык, поздно путешествовать или подниматься в горы, поздно что-то новое начинать...

Одно это слово создает столько преград! Для многих оно формирует определенные зажимы в теле, непонятные эмоциональные состояния, которые копятся с годами заставляют тело сгибаться все ниже и ниже к земле. И возможности для радости становятся все меньше и меньше.

Мы можем научиться проживать свою жизнь, полностью осознавая других людей, все живое, красоту искусства, и радость истинного общения. Возможности учиться, оказывать помощь, приносить пользу — бесконечны. Мы можем испытывать тревогу и страх, делая выбор и не переставая надеяться и доверять жизни. Мы можем утопать в страхах, как ребенок, лишенный поддержки

и любви, а можем взглянуть и отнестись к ситуации по-взрослому. И освободить себя от прошлого, мешающего идти своей дорогой.

Жить — радоваться, давать, получать, делиться, любить, находить удовлетворение в благодарности других, в понимании, ощущении счастья, в чувственной и легкой атмосфере друг друга.

И осознавать, какое удовлетворение мы можем испытать, для себя, других и общего блага, меняя свое сознание, передавая свои ценности дальше — детям, внешнему и внутреннему миру, всему, с чем соприкасаемся каждый миг, секунду, минуту, день, бесконечность... НИ

«Храм Человека»



**медитации,
исследовательская работа**

Храм Я

Исследование внутреннего мира, состояний, эмоций, потока наших мыслей

Храм ТЕЛА

Исследования, наблюдения и разработка рекомендаций по терапии методами йоги

Храм СМЕРТИ

Исследует состояния «до», «в момент» и «после» смерти
Оказывает психологическую помощь уходящим и членам их семей.
Помогает ушедшим в процессе перехода

Храм ВОЖДЕЛЕНИЯ

Имеет дело с чувственно-эмоциональной составляющей нашей жизни и исследует Вожделение Человека ко всем аспектам Жизни в бесконечном объеме и диапазоне

Храм ВРЕМЕНИ

Исследует движение энергии в мире и в самом человеке
Наблюдает естественные космические и земные циклы и ритмы
Изучает свойства времени

www.wop.ru

Москва

(495) 542-14-11

Санкт-Петербург

(812) 271-71-65

ХРАМ ВОЖДЕЛЕНИЯ —

один из пяти основных Храмов, то есть направлений познания и развития Человека на Земле, выделенных Школой Йоги «Крылья Совершенства».

Цель Храма Вожделения

Помощь людям в осознанном Вожделении Жизнью. Помощь людям в раскрытии и развитии чувственно-эмоциональной сферы. Новое чистое интегральное наполнение понятия «вожделение».

Положение 1

Осознанность в чувствах, эмоциях, состояниях — путь к свободе и целостности человека.

Чувства, эмоции, состояния — живые энергии, составляющие психологический мир человека. Они связаны с конкретными мыслями. Это огромная энергия. Необходимо научиться выводить ее на осознанный уровень, разряжать энергию неосознанных влечений и захватывающих бесконтрольных состояний, тем самым повышать способность человека осознавать действие материальности мысли как минимум по отдельным ситуациям, останавливая действие механических схем и заданных сценариев. А как максимум быть активным творцом Жизни, привнося свою уникальность и уважая уникальность других живых существ.

Положение 2

Развитие культуры чувств, эмоций, состояний — необходимое условие формирования человека Новой Эры.

Что это подразумевает? Необходимо развивать умение слушать, слышать, не оценивать, убирать свое «Я», культивировать внутреннюю тишину, уважение к чувствам других и своим собственным. Эти качества влекут за собой способность включать и выключать чувства, эмоции, состояния по необходимости и по желанию и с нужной мощностью. Расширяется диапазон восприятия, оно утоньшается, формируются качества гибкости, чуткости, чувства юмора, легкости, радости, игры.

Положение 3

Осознанные и проживаемые,
выражаемые чувства,
эмоции, состояния

+

направленность
к реализации
истинного желания

=

физическое
здоровье

+

состояние
удовлетворенности,
«чистой совести».

Эта формула условно описывает некую чистую основу, на которой можно писать картину Жизни.

Положение 4

Осознание богатства и многогранности проявлений Жизни — качество человека Новой Эры.

Следствие этого осознания — высокий уровень толерантности и уважения к другим формам жизни.

Положение 5

Желание — мой маяк в океане Жизни.

Для жизни человека крайне важно:

- ✿ осознание глубокого истинного желания, приведшего его к рождению на Земле;
- ✿ осознание всех желаний, которые ведут от пробуждения утром до засыпания ночью и также и во сне;
- ✿ осознание факторов, личных и социальных установок, мешающих жить в соответствии со своими внутренними желаниями;
- ✿ осознание созидательной и разрушительной энергии желания;
- ✿ развитие культуры желания.

Некоторые аспекты этой темы:

- ✿ пробуждение в себе внутреннего огня, поддержание в себе горения, желания жить, творить, развиваться; активация нужных энергий, очищение от несвоих и ненужных энергий;
- ✿ сознательное направление своего стремления;
- ✿ поиск, создание и разжигание своего интереса к чему-либо в жизни и к жизни в целом;
- ✿ ответственность за свои желания;
- ✿ уважение к своим и чужим желаниям. **НИ**



Вопросы Шейле задаёт Ольга Поникарова

Интервью со жрицей

Шейла, Жрица Храма Вожделения, ведущая медитаций в медитационном центре «Храм Человека», инструктор йоги, организатор и ведущая семинаров по йоге и саморазвитию, йогатерапевт.

Ольга: — С точки зрения, например, христианства и буддизма, вожделение — это грех. А что, по-вашему, *Вожделение*?

Шейла: — Мне кажется это какие-то ограниченные суждения, связанные с ограниченным толкованием термина. Под *вожделением* в нашей Школе понимается нечто иное, чем сексуальное влечение. Это глубинная страсть человека к Жизни, к самым разным ее проявлениям, поэтому о каком грехе тут можно говорить! Любой человек находится постоянно в процессе реализации тех или иных своих вожделений. И в этом контексте и буддизм, и христианство вряд ли разделят такую точку зрения, что любить жизнь и жить с удовольствием это грех. Вот не вожделяться жизнью это грех, и это как раз задача истинных религий — помочь человеку обрести смысл своего бытия, свое вожделение. Удовольствие, наслаждение, жажда жизни — это основа человеческой жизни, и поэтому невозможно чтобы религия это осуждала, наступая на горло самому базовому состоянию и стремлению, которое есть в человеке.

А то, что в «Крыльях совершенства» это состояние выделено как отдельное направление исследования, это как раз и отличает нашу Школу. В каждой из современных религиозных систем есть свое ценное зерно в отношении к вожделению в этом широком смысле, есть мыслители, философы, глубоко копнувшие эти вопросы. Но в целом оно не рассматривается системно как отдельное направление, и потому эта тема все время замыливается и создаются какие-то выхолощенные точки зрения. Чтобы избежать такого недоразумения, в нашей Школе Вожделение выделено как отдельный Храм, исследующий чувственно-эмоциональную сферу, потому что

это одна из основных составляющих внутреннего мира Человека. Через Храм Вожделения (как и через другие наши Храмы) можно придти к вершине своей реализации, внутренней свободе, пониманию и приятию себя, личностной интеграции, осознанию себя на всех (ну, возможно, не за одну жизнь!) уровнях бытия.

Всё, абсолютно всё, любое стремление человека построено на вожделении. Просто все эти вожделения разного уровня. Сначала я вожделею к любой еде, потом к изысканной еде, потом к простой еде, к воде, потом к ощущению легкости в теле, когда я не ем, или когда я трачу энергию и потом вслушиваюсь в себя, как пробуждается желание чем-то напитать тело. Едой, эмоциями, информацией. Я вслушиваюсь, что стоит за желанием поесть, кого я кормлю. Тело или кого-то еще. Я затихаю, выслеживаю. А в какие-то моменты я бурно наслаждаюсь. И я все время что-то воспитываю в себе, выращиваю, наблюдаю за потоком мыслей, состоянием тела, увеличиваю объем восприятия.

Человек живет и развивается через свое вожделение — насытившись чем-то, он естественно, эволюционно приходит к другому виду вожделения, потому что старый вид топлива уже не дает энергии, становиться скучно. А жизнь не стоит на месте, и постоянно подбрасывает что-то новое. Мы движемся и вширь, и глубь.

А вот почему это происходит? Как у каждого человека появляется вот эта самая морковка на удочке, которая ведет его как ослика к новому вожделению? Как быть уверенным, что это вожделение будет «правильное», а не какое-нибудь от дьявола, и ты зайдешь не туда...

Это тема непростая. Здесь поможет ссылка на такую категорию, как доверие к себе, доверие к жизни, категорию веры в то, что есть сила, которая правильно ведет тебя по твоим желаниям,

состояниям и по-другому никак, потому что эта сила — ты сам.

— Любовь и сексуальное влечение — два взаимоисключающих понятия, в основе одного лежит уважение, в основе другого — эгоизм. Но они оба влекут за собой получение удовольствия, отсюда возникает вопрос: что плохого в том, что любя одного человека, испытывать влечение к другому?

— Вообще, это как раз вопрос существования Храма Вожделения. Наличие этого Храма — это некое олицетворение того факта, что человеку нужно как осознать любое свое вожделение, влечение, так и позволять себе их испытывать. И прежде чем назвать, что вот это у меня любовь, а вот это сексуальное влечение, это нужно прожить. И искренне и честно дать себе в этом отчет. Это у меня любовь, это сексуальное влечение, а это все вместе, и тогда никакого противоречия у меня не будет. Мы привыкли опираться на условные общепризнанные правила, оценивать себя и других. Когда я проживаю ситуацию, я получаю опыт, который находится в другой плоскости, чем оценки и чье-либо осуждение или одобрение. Человек зачастую не позволяет себе опыт, потому что живет в рамках социальных установок, порой мы просто боимся — и своих чувств, и желаний, и мнений окружающих.

Вот Вася полюбил Машу, и теперь он больше никого не хочет. А Маша так расцвела от его любви и внимания, что притягивает внимание других нешуточно. А Петя полюбил Катю и хочет всех других еще больше. И это не хорошо и не плохо. В конечном счете, человек сам решает для себя, что ему делать со своим влечением.

А что касается первой части вопроса — ну не взаимоисключающие это понятия, а взаимодополняющие. Вопрос опять-таки в честности отношения и выведения категории настоящей любви. По-моему, то, что принято называть любовью, часто основано далеко не на уважении, а как раз на эгоизме. В то время как реализация здорового сексуального влечения при общем согласии может дать обеим сторонам столько радости, сколько и не даст собственническая неврастеническая любовная привязанность.

— Почему люди иной раз боятся прикоснуться друг к другу и выразить свои чувства?

— Это состояние нашей общей закрытости, отсутствия любви, боязни и неумения выражать свои чувства, которое возвращено в нас историей существования человечества в целом и судьбой каждого конкретного индивидуума, который вырос в своей семейной частной обстановке. В итоге, человек даже не подозревает о существовании своих чувств, не говоря уже о том, чтобы впустить в себя кого-то на эмоциональном или на физическом уровне.

— Можно ли научиться уважать желания и потребности своего тела, не нарушая духовные законы и моральные устои общества?

— В устоях общества много условностей. Но тем не менее, общество благополучно идет по пути их расшатывания, и на их место приходят какие-то другие. В любом случае идет развитие и расширение границ. И если состояние общества таково, что какой-либо способ проявления уважения к своему телу вызывает неодобрение, все равно, так или иначе, происходит какая-либо революция и общество вынуждено раздвинуть рамки своего приятия. Наверное, это наше движение, наша эволюция. Тело в данной ситуации является индикатором, который заставляет человека отстаивать свое право на удовольствие. Оно начинает просто кричать. Находятся первые смельчаки, кто заявляют о своих правах, создается какой-то прецедент — мысль материальна. Она каким-то образом вживается в состояние общества, подхватывается, развивается и потом это уже становится нормой.

— У нынешней молодежи идет подмена понятий: нам хорошо с тобой в постели, значит, мы любим друг друга. Отчего так происходит?

— Возможно это не у всех так... С одной стороны это недостаток информации о специфике половых влечений. А с другой — эта самая специфика... Когда поведение определяют половые гормоны, мозги съезжают набок, и просто ничего не различается, и хочется сказать это мое, и это любовь, и это навсегда. Это проблема нашего времени — организм человека рано становится готовым к сексуальной жизни,

социальная ситуация к этому располагает, но, увы, человек не готов к зрелым отношениям.

— Чтобы избежать множества проблем сексуального характера, молодежь должна быть сексуально образована, так почему общество против такого образования в школах? Это связано с узким сознанием людей или с чем то иным... Как вы считаете?

— Я, к сожалению, не знакома серьезно с вопросом, каким образом поставлено сексуальное образование

в школах и удивлена, что общество против этого.

Конечно, это необходимо. Но самое сложное — менять отношение к этому вопросу у тех, кто будет разрабатывать программы и нести это знание. Ведь кто носитель идеи, знаний и тенденций в обществе? Обычные люди, которые все дети советского союза, где сексуальной культуры не было.

Этот вопрос показывает, что существует непаханное поле, чтобы этой культурой заниматься. **ИИ**

Лина

Почувствуйте разницу (читать только курящим)

Да, курить бы и курить, наслаждаясь таким видом отдыха и расслабления; курить бы, и курить, если бы...

Да, да, вот это «если бы» всегда приходит и приходит, и надо вам сказать, не только к йогам, у которых на всё один ответ: «Духовный рост». Йоги привыкли такой сложный процесс, как внутреннее подвижное самосовершенствование человека, подобное ажурному плетению рисунка из тончайшей нити, называть для себя каждый раз «духовным ростом». Вот — подросток,

ещё подросток и ещё, отмечаешь ты, когда внутри включаются кнопочки

новых ощущений, позволяющих тебе опереться теперь уже и на них. И так далее и далее, идёшь ты к чему-то очень вожделенному для тебя.

Ну, так вот, дальше некурящих просим вообще не читать, так как речь пойдёт о курении и удовольствии.

О-о-о, вот ты поднапрягся на работе и бежишь в курилку расслабиться (о проблеме, напрягшей тебя, хорошо на время забыть, нырнуть в норку, а там всё это неприятное как-то само пусть утрясается, а с годами — ну их, эти проблемы вовсе). Хорошо-то как (затяжечка... — целуемся с сигареткой).

А ещё хорошо фантазируется с сигареткой. О чём? Да, о чём хочешь. О жизни, например, деятельной, успешной. И о себе, таком, который ну всё, всё может и вот сейчас покурит и начнёт новую жизнь. Потом, чуть погода, покурим и обязательно начнём. Ах, ну да, это я, я начну, а не начнём. Ей-богу, с сигареткой так приятно мечтаешь о новой жизни!

Нельзя не упомянуть об удовольствии, когда с сигареткой лучше думается. Как будто мысль становится яснее и быстрее находится верное решение.

Затяжечка... — чмок её, и, вот оно — вспомнил то, что как-то всё не мог вспомнить (интересное что-то с памятью. И когда это она начала барахлить? И нужно всё время сосредотачиваться).

А вот ещё затянулся... и ты уже решителен и категоричен в отстаивании своего мнения. Самооценка — это важно, это «здесь вам не тут!» Все время приходится нервничать (не дай бог ещё депрессия неизвестно откуда. Интересно, у некурящих столько же депрессий? Ой, о чём это я?) Затяжка..., ещё затяжечка..., и вот ты уже на высоте (сам у себя внутри). И я вам тут не наркоман-хлопик (что это я, сигаретка — ведь не наркотик?)!

И так далее, и тому подобное. Можно сказать, что сигаретка — приятное (выключающее) удовольствие, если бы...

Опять это «если бы». Попрошу курящих здесь не сильно вчитываться.

Всё было бы хорошо, если бы не это неугодное человеческое желание получать большое удовольствие. Например, курить это кайф, но уже понятный (скукота), а вот какой кайф не курить? Интересненько (узнаю и никому не скажу. Пусть себе дальше курят).

Кайф курить и кайф не курить: вот бы сравнить.

Да-а-а, пресловутый «духовный рост», когда внутри что-то дозрело и уже ты весь (ну и вся, конечно же) в предвкушении новых неизведанных удовольствий. Ах, скорей бы! А фантазия уже рисует что-то вроде избавления от ошейника с поводком, манит новыми картинками и интригует...

Вот, от тебя больше не воняет на расстоянии, и не надо «освежать дыхание», чтобы поговорить с человеком, которого ты уважаешь (или не уважаешь, но хочешь быть на высоте и не давать ему, козявке, повода для неуважения к себе).

А вот ты поднапрягся и совершенно неожиданно высказался по тому или иному вопросу, как-то так интересно для самого себя (как это я так? Супер!)

И пошло-поехало: интересно, а вот так можно? А вот так?

И вот уже милая дама не бежит мыть руки душистым мылом после курева из страха, что какой-нибудь симпатичный мужчина вдруг неожиданно (собака такая) возьмёт и поцелует руку, наклоняясь галантно и церемонно. А в щечку, пахнущую табачком, опять же, вообще норвят чмокнуть сплошь и рядом? А не дай бог (не успела рот прополоскать) ещё куда-нибудь в порыве чувств? Кто их знает, этих мужчин и их реакции? Один даже как-то сказал, что, вроде, курящую женщину не может опознать как женщину. Для него это что-то непонятное и он старается с непонятным дела не иметь. Ничего себе?

Есть подозрение, что в мире переворачиваются в очередной раз песочные часы и как будто бы идёт волна нарастания некурения. Вроде бы многие давно уже чувствуют, что курить — это что-то не то для специфики современной жизни, да всё не верят своим ощущениям, всё ждут чего-то.

И дождутся. Чего? Понятно, чего. Своего «если бы» — вот чего. Своего интереса следующих удовольствий. Ведь как человек устроен? Всё-то ему нужно попробовать! Планета гурманов, да и только.

Ну и что тут можно сказать? Нет, не «приятного аппетита», а «жизнь — интересная штука!»

НИ

Маша Котлова

Борьба

«Имидж — ничто, жажда — все», «Билайн — живи на яркой стороне», «Вы все еще кипятите...» — реклама живет, от нее не избавиться, она вросла в наш мозг, она растет и прогрессирует как опухоль. Мы можем взять пульт и переключить или выключить телевизор, мы даже можем вообще жить без телевизора, но...

Я еду в метро и на каждой станции вижу плакат с рекламой сигарет: ультратонкие, ультра-легкие, ультравкусные, и т.п. Да, снизу виднеется маленькая надпись «МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ...» НО!!! Я вижу рекламу СИГАРЕТ, а не предупреждение. Я вижу красивую пачку, красивую девушку или юношу, держащих в пальцах сигарету и с наслаждением затягивающихся. Я человек, и мне дано воображение. Я смотрю на картинку и представляю запах и вкус этой сигареты, да еще и новый восхитительный вкус вишни или ментола, а может и вишни с ментолом. И я наслаждаюсь этим вкусом вместе с ними — с ребятами с плаката.

Я живу в небольшом городе, у нас не так сильно развита рекламная сеть, как в столице. Но мне хватило и месяца жизни здесь, в Москве. Я иду из метро домой. Я, конечно, уже наслаждалась воображаемым процессом курения, но этого мне мало. Сразу же я натякаюсь на табачный киоск. А тут!!!! Разгуляйся душа жаждущего! А я еще как жажду, после такой подготовки в метро! Моя рука дергается, нащупывая в кармане деньги, а в голове борьба:

«Какие взять: с ванилью или с ментолом, или может с шоколадом? Те, в которых меньше смол и никотина? — Глупости! Те, которые повкусней!» Но я не успеваю решить, поток людей несет меня дальше, к дому. «Спасибо вам, люди», — думаю я и поднимаюсь в подъезд. Я живу на пятом этаже, но лифтом не пользуюсь — считаю себя достаточно здоровым человеком, чтобы ходить пешком. На третьем этаже дверь одной из квартир открыта, и посреди площадки стоит дама в халате и, облокотившись на лестничные перила, жадно курит. Дым стоит на весь подъезд. И запах. Этот ужасный запах. Я пробегаю мимо, чтобы не успеть стрельнуть у нее сигаретку. Ведь я не хочу, чтобы от меня так пахло. Я не хочу, чтобы из-за меня так пахло.

Я захожу в квартиру и думаю: «Интересно, а почему на тех красивых плакатах в метро не написано, что от этой девушки так неприятно пахнет? Почему там не написано, что с этим парнем не то, что целоваться, с ним рядом стоять противно?»

Ментол? Вишня? Шоколад? Я пробовала. Противно. И во рту, и на душе. Только почему тянет? Зависимость? Болезнь? Да. Но я стараюсь с этим справиться. Я борюсь, и мне помогают мои друзья. Но на рекламных плакатах так много счастливых людей с сигаретой. Да еще и на каждой станции метро, в каждом переходе. Так кто победит — они или я? **НИ**



Ефросинья

Живой мир «Аватара»

Посмотрела фильм «Аватар». Такой к нему сейчас в Москве интерес, что смогла попасть только на сеанс в 6.30 утра — не было других билетов. Когда вышла из кинотеатра в 9 утра, начало нового дня и восходящее солнце совпало с тем ощущением, которое несет фильм — все только начинается. И неважно, что идея не нова и известна со времен братьев Стругацких. И вся шумиха с расизмом и с новой религией тоже ничего не стоит. Всё это только подтверждает, что пока наши кумиры — логика, математический анализ даже произведений искусства и строгое отслеживание всех инакомыслящих, особенно в вопросах веры. Фильм ведь не призывает к вере в природу, он показывает, что мир вокруг нас живой, у него свои законы. И если эти законы понять, то вполне можно жить всем вместе, не уничтожая друг друга. И фраза принцессы «это все из-за твоей глупости, им не было необходимости умирать» формулирует эту мысль очень четко. А то, как жители Пандоры «подключаются» ко всему вокруг кисточками на своих хвостах — это вообще находка. Это передает способность живого объединяться энергетически через красивый сказочный образ, очень близкий к реальности. И так можно передавать мысль всему живому, а живое всё вокруг. И это живое отнюдь не враждебно по отношению к человеку. Просто оно другое, и не надо вламываться с топором в его жизнь со своим «будет так, как я хочу». Чего добился в фильме автор этой фразы — уничтожения, несмотря на все его превосходство в технике. И еще одна зарисовка: ДЕРЕВО *услышало*, живой мир планеты объединился и победил захватчиков. И мне вспомнились строки из стихотворения Ильи

Эренбурга «и тогда на жадного врага ополчились нивы и луга. Разъярился даже горюцвет, дерево — и то стреляло вслед». Так что, сказка сказкой, только от истины она не далека. Потому что планета и жизнь на ней одно целое и если люди стреляют и взрывают, то и планета стреляет и взрывает вулканами и землетрясениями. Ну а залечивает все раны только любовь и не только главных героев фильма, но и всех, кто способен жизнь любить, а не гоняться за длинным рублем любой ценой.

И еще хочу сказать пару слов о том, почему надо договариваться. Как-то года два назад случайно услышала обрывок разговора: «Ваша ошибка не в том, что вы делали и не сделали, а в том, что не смогли договориться». И фильм «Аватар» показал, в том числе, почему важно договариваться. Дорога главного героя через не любовь, презрение и подозрительность жителей Пандоры к договоренности с ними принесла обеим сторонам победу, любовь и новое рождение, фактически новую жизнь. И это того стоит! **НИ**



Среди всех практик в нашей Школе есть одна совершенно особенная — пеший поход по шоссе на дистанцию 50, 100 и 200 км.

Все просто. Начинаем путь от кольцевой дороги и идем вдоль Горьковского шоссе до дорожного знака «Петушки». Поворачиваем и идем обратно в Москву.

МОСКВА — ПЕТУШКИ — МОСКВА

Главное условие — отдых не должен превышать 20 минут в час.

Такой поход — серьезное испытание для человека. По большому счету, физическая нагрузка невелика, никто не требует идти очень быстро. Настоящая борьба идет в сознании. Какие только мысли о жалости к себе не возникают по дороге! Ум изысканными способами убеждает вас прекратить это безумное занятие, пожалеть свои ноги, подумать о том, что их придется неделю, а то и дольше, лечить, что в понедельник на работу, и на ней никто не будет брать в расчет твои экстремальные выходы...

Но все это нужно преодолеть, и тогда....

Однако не все могут приехать в Москву и принять участие в этой практике. В Санкт-Петербурге такой поход также прижился. Маршрут правда не 200 км, а лишь 100 (50 туда и 50 обратно), но он пользуется успехом. Маршрут проходит от Санкт-Петербурга по Дороге Жизни до Ладожского озера.

В 2009 году практика пеших походов начата также в Иркутске по направлению от Иркутска до Байкала и обратно.

Людмила Иванова

Постижение фундаментальных законов

Первую попытку дойти до Петушков я сделала два года назад в компании двух друзей.

Ирина Букреева

50 километров ЖИЗНИ

Мы отправились в путь с 24 на 25 апреля 2009 года. Шли вшестером, вела нас наша йог-психолог Инна.

Но мой путь начался раньше, с того времени, когда я решила, что пойду. Потом оказалось, что нет одежды, решила отказаться: не тут-то было, одежду дали (Ириш, огромное тебе спасибо!!). Стала искать информацию, чтобы ничего не пропустить важного в пути, спрашивать, на что обратить внимание, и так далее. Один мой друг дал самый дельный совет: «Ничего не жди, ничего не ожидай, просто смотри!», — на этом и успокоилась.

23 апреля, вечер, 20.30. Захотелось спать, и с мыслью, что завтра мне предстоит бессонная ночь, закрыла глаза. Сон — даже не знаю, что это было, но там было все: кони, люди и милиция. И проснулась в 5.30 утра..

24 апреля, день, перепады настроения от веселого до полной апатии, проснулась зверский

Я несколько не сомневалась, что дойду: все лето перед этим я проработала проводником в Саянах, была в хорошей физической форме и, как мне тогда казалось, немножко научилась справляться со своими состояниями.

Первые километров 50 дались мне легко, ночь, которая должна была скоро наступить, не страшила — в общем, все было неплохо. Правда, немного раздражала сама дорога: слишком однообразная после Саян, — и воздух, место которого было занято выхлопными газами.

Я была довольна собой, скоростью и легкостью

своего шага и не успела заметить, как это довольство переросло в гордыню. И не успела я это осознать (эту мысль я отловила только на завтра), как — бац! — отключилась правая нога: только что все было хорошо, а уже через мгновение на нее нельзя стало наступить. Ни растяжения, ни вывиха — ничего: просто была нога, и вдруг ее нет.

Еще около часа я проковыляла вперед, потом поверила, что все равно не дойду, а только буду задерживать других и решила вернуться. Мысль,

...никаких следов от вчерашней «травмы» не осталось; осталось только убеждение, что дойти до Петушков — вещь невозможная. Я не могла от него отделаться в течение двух лет.

аппетит, думала «смету» все, что в холодильнике есть (практически, это мне удалось). В процессе всего этого начинала на ровном месте вибрировать манипура, прислушивалась к ней. Что? Откуда? Но ответа не видела, так как не знала, что ждет в пути. Но было ощущение, что ждет. Тут и к бабке ходить не надо, явно, что на 50 км уж точно что-то произойдет. Никогда не ходила раньше на такие расстояния пешком.

Встретились мы все вшестером на вокзале и отправились в неизвестный и такой манящий путь. По дороге обсудили, как будет проходить путь: мы — команда, мы слушаем друг друга. Повернулась к окну, послушала свои мысли — закат, какая красота! Последние лучи Света, и мы едем на этой электричке в неизвестность, сейчас, через несколько минут, миром станет править Темнота.

Вышли на остановке, на перроне взгляд остановился на человеке — не то взрослый, не то ребенок, что-то перебирающий в сумке на земле. Что-то мне в этом показалось... даже не странным, а будто он там был не к месту, ночью, на перроне среди выпивших людей... Не знаю, пока не поняла. А может, это я увидела себя, копошащейся в каком-то мусоре, разбирающие какие-то не нужные мне ситуации, привязки, притом осознавая, что я могу быть всем, кем только захочу, я могу взять любую роль в этой жизни — мысль материальна! Но почему-то ковыряюсь тут... сидя на перроне.

И вот 0-й километр. Настроились, и начался путь. На пешеходном переходе остановились перейти дорогу, стоим, ждем, когда сменится цвет светофора, долго бы стояли, да работник ГИБДД решил нам помочь и подсказал, что светофор тут регулируемый и надо нажать кнопку. Да, и сколько бы стояли так, кто знает? Про себя отметила: вот так и в жизни, станешь и ждешь, нет, чтоб повернуть голову в сторону и рассмотреть, может рядом есть такая же кнопка. Спасибо Миру и мужчине за подсказку!! Состояние эйфории, все интересно, все хочется рассмотреть, на небе звезды... Ах, как давно не видела я звезд... Инна ведет нас уверенно вперед, и надо еще под ноги смотреть, но внимание рассеяно: ведь здесь и звезды, и запах воды (впереди оказалась речушка), и звук проезжавших автомобилей.

Первая остановка, тело бодрое, еще могу удерживать сознание в «здесь и сейчас» (ну не постоянно, конечно), но все окружающее все еще интересует. Всё пытаюсь уловить — ну когда, когда все начнется, я же за этим шла? И главное ничего не упустить, смотри, смотри вокруг. Попили чая, и в путь. Включили фонарики (Тара, огромное спасибо за фонарик, как он мне пригодился!) — «группа светлячков», шокирующая проезжающих водителей — смешно. В свете фонарика отражались миллионы светящихся частичек, такой бесконечный поток их

что я делаю это не только для себя, было очень утешительной — как это часто бывает, ум нашел достойную уловку.

На следующий день никаких следов от вчерашней «травмы» не осталось; осталось только убеждение, что дойти до Петушков — вещь невозможная. Я не могла от него отделаться в течение двух лет. Вспомню иногда, даже хочется сходить, и сразу мысль — как же я дойду, если я этого даже представить себе не могу.

Этим летом опять вспоминала, прикидывала, но так и не решилась. И вдруг в конце осени, когда в ближайшие выходные по прогнозу

должен был выпасть снег, меня кольнуло: надо идти. Больше откладывать нельзя. Причем идти одной, чтобы не на кого было спихнуть ответственность.

Высадили меня из машины за МКАДом, и дорога началась. Первый день я почти не помню. Помню только, что мысли были самые простые: вот очередной дорожный столб, вот кафе — можно бы зайти, да рано, а вот кафе — после последнего отдыха только полчаса прошло, а все равно зайду.

Даже не помню точно, когда это случилось, опять где-то

...тело бодрое, еще могу удерживать сознание в «здесь и сейчас». Всё пытаюсь уловить — ну когда, когда все начнется, я же за этим шла?

и постоянное движение, вот тебе и темнота... Темнота поглощает все, но стоит частичке света проникнуть в нее, и ты видишь, какая жизнь бурлит в ней... движение...

Первые 10 км пройдены. Когда Инна сказала, что прошли всего 10, возникло некое удивление: как десять? А оказалось, что уже полпути. Это отрезвило: то, что впереди еще 40 км, не то чтобы напугало, но заметила, что как-то стала гнать от себя эту мысль, дабы не «переволноваться» и не впасть в уныние, у меня же Цель! Во время первых этих 10 стала замечать, что проваливаюсь, проваливаюсь в свои мысли. Контролировать «здесь и сейчас» труднее, темнота не так уж и завораживает, и спросите, что я видела на 9 км? не отвечу, была в себе. О, шавасана была как никогда приятна! 15 минут — и в путь.

Думала, когда собиралась в поход, что будет страшно — дорога, лес, темнота, ух! Да какое там! Во-первых, нас много, а во-вторых, мысли как начали сумасшедшую пляску в голове, что только успевай отмечать и не засыпать под них! Что вы говорите: темнота, страшно? Вот то, что в голове — это точно страшно! Стали вылезать блоки, которые тормозят мое развитие, я их и раньше знала, но тут как-то все обострилось, стала внимательней к ним что ли... Нет, просто я увидела их и престаала ковыряться в них, я смотрела на них со стороны и отдавала себе полный отчет в том, что и почему, — ПОЧЕМУ МНЕ ПРИЯТНО ИХ ИМЕТЬ! Н-да,

в первую очередь надо быть честным с самим собой.

Остановились, нашей соратнице надо было что-то выплеснуть (точно сказать не могу, что именно, это уже ее отдельная история). Полежали на обочине, шавасана становилась все прекрасней и прекрасней. Все такое стало незначительным по сравнению с ней, быстрее бы упасть и расслабиться. Наши счастливые 15 минут прошли, пора. Сознание стало выключаться, и я буквально поняла, что я могу чуть ли не спать в процессе ходьбы, глаза закрывались. Инна впереди была как маячок, было ощущение что я энергетически держусь за нее, так как даже при закрытых глазах я оставалась на том же расстоянии от нее и темп ходьбы не сбавлялся. Мысли, хм, вот уж и не помню всех, но одну точно — хочу спать!

Остановка, подумала, и зачем мне это надо было, какое там слияние с миром, я иду на автопилоте буквально сплю на ходу... ага, слилась? Но эта мысль не была уж какой-то агрессивной, была и прошла, поделилась ею со своими йожиками, в ответ кивнули головой. Путешественники — хи-хи, быстрее бы упасть. Шавасана!!! Ура!!

Пошли! Стала отмечать изменения в теле, тело стало говорить со мной, боль, какая-то необычная, как сигналы, в разных местах, правая голень, спасибо, тело, я поняла (это я стала разговаривать со своим телом мысленно), левый

на половине пути, но история повторилась: опять отказала правая нога. Почему — на это раз я так и не поняла. И вот осталась только одна нога, а идти надо — на этот раз у меня никаких сомнений в этом не было. Я остановилась, сделала массаж и сказала своей бунтарке: все, что могла, я для тебя сделала, бинт я взять забыла, аптеки до утра не будет, так что хочешь-не хочешь, а идти, моя дорогая, надо. Выждала еще пару минут и пошла. И вдруг с восхищением поняла, что той, негодной ноги нет, а есть новая, которая может идти дальше.

**...просто иду и больше ничего,
просто сначала переставляю
правую, а потом левую ногу,
и опять все сначала**

Ночью идти стало даже приятнее. Снег так и не выпал, просто стало свежо и совсем не холодно. Двенадцать часов темноты прошли почти незаметно, запели птицы. Прохожу Покров, после него начинаются спуски и подъемы. Усталость в ногах чувствуется, на пальцах успели вскочить и лопнуть пузыри, но боли нет. Вижу очередной подъем, успеваю подумать — опять вверх, и топ-топ вперед. Я просто иду и больше ничего, просто сначала переставляю правую, а потом левую ногу, и опять все сначала. Больше от меня ничего не требуется. А начавшийся дождь означает только то, что

бок, спасибо, и боль сразу исчезала.

Я стала общаться со своим телом, не как с рабом, а как с равным. Как бы сейчас это не звучало, но оно помогает мне познать себя в этом мире, и это понимание стало таким явным! Тело, я благодарна тебе, помоги мне пройти этот путь, помоги мне впустить в себя этот мир, помоги мне. Ты сильное, мы сможем! И оно отозвалось...

Близится рассвет, проснулись птицы, устроили такой галдеж — красота!

По дороге попадались собаки, вначале они как давай на нас неистово лаять! Было не по себе, но чем дальше, тем безразличней ставилось: а, собаки, угу? Собаки тоже стали тарасить на нас глаза и замолкать — было смешно.

Парни на машине. Остановились пообщаться с нами: кто? куда? зачем? — вообще не хотелось с ними общаться, было желание, чтобы ушли поскорее. Обратила внимание, как Инна разговаривала с ними — не слова сами, а интонация — на равных. Интересно было наблюдать за этим. Что ты шлешь в мир, тем тебе мир и отвечает — оставила себе как заметку на будущее.

Танцующая пара на остановке. Идем, вижу впереди вдалеке группу людей, и понятно, что не совсем трезвых: Вот еще этого нам не хватало, пьяная толпа, — моя мысль, приблизились, а там трое мужчин и женщина устроили себе «культурный» вечер с танцами. Н-да, подума-

ла я, не разобравшись, что там ждет впереди толком, а мысль-то проскочила не совсем положительная, что за привычка дурацкая ждать плохого?! Взяла себе на заметку.

Шли ночью через лес, в голове возникло: «Духи леса, прошу разрешения пройти нам. Дате нам сил пройти этот путь! Благодарю вас». Возможно совпадение, но в этот момент, справа от нас, ночью(!) запела птица.

Удивленные лица водителей: кто-то махал нам рукой, кто-то останавливался посмотреть на нас. Хи-хи, группа людей, лежащих на обочине ночью — зрелище не для слабонервных. Стоящий грузовик с надписью: «Будь свободен!». И плакат рекламный на каждом километре, гласящий: «Скоро вам будет счастье!» Мир разговаривал в нами. А еще был один водитель, он не смог промолчать, остановился и стал кричать: «И не впаду вам идти? Вот мне было впаду!» — я даже не могу сказать, что это было. Злость? Протест? Да и не мои это задачи, а его, удачи ему!

30 км пройдено, рассвет, в шавасану провалилась, едва закрыв глаза, — в ней разговаривали какие-то люди, странно, что за место, только пришла в себя и все забыла.

И вот оно, солнце и силы, силы вошедшие в меня. Как это описать? Не знаю. Тело слилось с миром, оно просто перестало уставать, мысли — их не было, я шла по дороге и могла

надо надеть плащ, и опять: правая нога, левая нога.

Отмечаю столбик «113 км». А где же Петушки? Почему-то я думала, что до них 110 километров, но впереди дорога без начала и конца. Звоню Маюли, она говорит, что вполне может быть, что по столбам до Петушков 126. Подсчитываю в уме: значит еще часа три, не меньше. Три так три, из этого следует только одно: сейчас надо отдохнуть, а потом опять идти...

И вдруг, когда по моим подсчетам мне оставалось еще два часа, передо мной возникает щит

«Петушки». Я в недоумении останавливаюсь. Как же так, ведь я собиралась идти дальше, я могу идти дальше... Придется оставить это на другой раз, на этот раз меня ждут, да и на работу завтра обещала выйти.

Я все еще стою перед щитом. «Петушки»... Какое же оно ласковое, это слово... **НН**



очутиться, где мне пожелается. Вот в конце дороги дерево, и я могу дотянуться до него, нет никаких ограничений. Вот летит птица, и я могу лететь рядом с ней и чувствовать этот полет. И полное ощущение счастья, счастья, переполнявшего каждую частичку, и не нужны никакие условности, чтобы оно появилось, просто оно есть с тобой и все. Я стала одним потоком, отельным от всего, но и частью всего. Я пошла вперед, даже не заметила вначале, что оторвалась от остальных. А потом пришла мысль: «Мы же команда, мы договаривались тогда в электричке», — стала останавливаться и ждать всех. Но вот что я поняла в следующий момент: да, мы команда, но мы на равных, как я могу ждать их, так и они могут пойти рядом со мной, и пошла вперед, не отвлекаясь больше ни на что, — я могу идти впереди, но могу и чувствовать каждого их них.

«Прорыв». Посидели, отдохнули. Пошли дальше, вошла опять в состояние единения, опять пришли силы, но стали чаще просить остановиться, это отвлекало, но вероятно, то, что я должна была понять, уже случилось. И я особо не переживала по этому поводу. И тут пришла она: фруктовая корзиночка, вот же пришла! И вот теперь одна мысль занимала меня, все, приду домой, зайду в магазин куплю ее и съем!

Пришли к Ладоге, в голове какая-то прострация полная, ощущение времени совсем стерто, смотрю на воду и вижу детеныша морского котика. Вначале увидела его глаза-бусинки, то есть что-то черное лежит у кромки воды и смотрит на меня, присмотрелась — детеныш!! Инна успела его снять, здорово. Шавасана — нет слов, так бы и лежала все время, но так замерзла, кажется, что насквозь. И вот когда встала, то тут-то я и поняла, что все, пришла, ноги переставлялись с трудом, но внутри такой кайф — Я СМОГЛА! СПАСИБО МИРУ, МОЕМУ АНГЕЛУ ХРАНИТЕЛЮ, ИННЕ, РЕБЯТАМ!!

ЛЮБЛЮ ВАС!

Сейчас съем еще одну фруктовую корзиночку и снова спать.

Сейчас, отоспавшись, я все прочувствовала заново, и как же я благодарна ребятам, мне настолько было комфортно с ними идти (надеюсь, и им со мной), мы шли как одно дыхание, спасибо вам, родные!!! **НН**

Исследования эффективности воздействия тибетской йоги

Американский Государственный институт онкологии (NCI) выделил грант в размере 2,4 млн. долларов для исследования эффективности воздействия тибетской йоги на организм женщин с диагнозом «рак груди», проходящих курс химиотерапии. Эта научная работа будет проводиться исследователями из онкологического центра М. Д. Андерсона при университете штата Техас.

По словам ученых, это самая большая из всех сумм, выделявшихся когда-либо ранее для изучения влияния тибетской йоги на пациентов с онкологическими заболеваниями. В 2004 году были опубликованы результаты исследований в области онкологии, которые показали, что у пациентов с лимфомой, практиковавших йогу, наблюдались значительные улучшения процесса протекания сна. В ходе еще одного проекта, посвященного этой теме, было отмечено уменьшение выраженности симптомов заболевания, а также возникновение более позитивной направленности мышления у больных.

«Онкологические заболевания и их лечение тесно связаны с такими понятиями как стресс, изменение привычного образа жизни, плохое ментальное здоровье и снижение физической активности. Все вышперечисленное весьма актуально для женщин, страдающих раком груди и проходящих комплексное лечение в течение длительного времени, — говорит д-р Коэн. — На протяжении тысячелетий тибетцы практиковали определенный вид йоги, который, как мы считаем, поможет облегчить болезненное состояние пациентов после прохождения курса терапии».

Как и все другие виды йоги, тибетская включает в себя дыхательные и физические упражнения, а также медитацию, однако, тибетцы уделяют больше внимания медитации и визуализации. Разработка программы доктора Чаула для онкологических больных строго контроли-

ровалась его учителями, дабы курс был максимально приближен к традиционному обучению. Вот что говорит один из консультантов, мастер тибетской йоги Тензин Вангьял Ринпоче: «Эти практики издавна считались полезными для здоровья, благосостояния и духовного развития, и нам всегда хотелось сделать эти древние знания объектом изучения современной науки».

В новом проекте женщины, проходящие курс химиотерапии, будут случайным образом разделены на три группы, каждой из которых будет соответствовать своя методика реабилитации: 1-я группа — тибетская йога; упражнения по растяжке для разработки суставов и мышц выполняет вторая группа; 3-я группа — традиционное лечение. Основная часть программы рассчитана на семь недель, пока длится курс химиотерапии. После этого в течение полугода планируется провести еще 5 дополнительных сессий, чтобы закрепить полученные результаты.

Хотя главная цель проекта — доказать, что йога способствует возникновению более позитивного восприятия окружающей действительности, что отражается на качестве жизни, может оказаться, что древние техники тибетцев столь же успешно влияют и на здоровье человека.



Буддистская медитация укрепляет иммунитет против целого ряда заболеваний, среди которых грипп, гипертония, астма, спастический колит, псориаз и даже рак. Таков результат десятилетних исследований, проводившихся крупнейшими американскими нейрохирургами. Уже несколько лет западные ученые, вооруженные электрогенераторами, портативными компьютерами и устройствами для получения электроэнцефалограмм, отправляются в паломничество в Гималаи для изучения влияния буддистского мышления не только на психологическое, но и на физическое здоровье приверженцев этой религии.

Эти исследований уже доказали существование связи между тремя системами: нервной, иммунной и эндокринной. «Мы знаем, что стресс отрицательно сказывается на иммунитете, — пишет *NEW YORK TIMES*, — хотя механизм этого влияния до сих пор не ясен».

Первым, кто использовал в лечебной практике технику релаксации буддистов в традиционной, медицине был ХЕРБЕРТ БЕНСОН, преподаватель Гарварда, который еще в 70-е годы начал лечить своих пациентов, страдающих нарушениями работы нервной системы, при помощи медитации. Однако в то время как он стремился получить лишь «краткосрочный эффект», современные исследования изучают «долгосрочный» физический и неврологический эффект, который оказывает медитация, если ею заниматься регулярно на протяжении длительного времени.

Ричард ДЭВИДСОН, глава отделения психологии в Университете штата Висконсин, которого считают пионером в этой области, является автором исследования, опубликованного весной в британском журнале *NEW SCIENTIST*, согласно результатам которого буддисты более счастливы, чем обычные смертные, как раз благодаря положительному влиянию медитации на мозг.

«Медитация, — объясняет Дэвидсон, — уменьшает активность определенной части головного мозга, а именно правой префронтальной коры, которая связана с отрицательными эмоциями — беспокойство, гнев, страх — и состоянием депрессии».

Дэвидсону удалось доказать, что у людей, регулярно занимающихся медитацией, образуется также большее количество антител, противостоящих инфекциям, например гриппу и простуде, поскольку левая префронтальная кора, которая связана с положительными эмоциями, у них более активна.

«Из 175 человек, которых мы на три часа помещали в специальный аппарат в головном уборе, где закреплены 256 электродов, для измерения реакции на различные внешние раздражители, — продолжает Дэвидсон, — левое полушарие оказалось наиболее активным у тибетского монаха».

Вот уже более 2500 лет буддизм учит своих последователей направлять позитивную энергию внутрь себя, нейтрализуя источники отрицательных эмоций, и развивать положительные эмоции с целью достижения не только личного, но и коллективного благополучия.

Методики буддистской медитации используются для лечения пациентов, страдающих различными нарушениями, начиная от головной боли и синдрома хронической усталости и кончая язвами и фиброзитом.

«Мы зафиксировали качественные изменения в работе мозга уже спустя два месяца после начала занятий медитацией», — говорит профессор ЙОН КАБАТ-ЗИНН, директор клиники и преподаватель медицины в МИТ.

Группа учёных под руководством САРЫ ЛАЗАР (SARA LAZAR) из МАССАЧУСЕТСКОГО ГОСПИТАЛЯ (MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL) провела опыт с группой людей, регулярно занимающихся буддистской медитацией и доказала, что она благоприятно влияет на мозг.

Ими вовсе не изучалось какое-нибудь мистическое просветление или нечто подобное. Всё достаточно просто. Как выяснили учёные, регулярная медитация, словно физическая зарядка, помогает поддерживать «форму» определённых участков коры головного мозга, фактически утолщая их.

20 участников исследования давно и регулярно занимаются буддистской медитативной практикой. Примерно по 40 минут в день. Сканирование их мозга показало, что на участках,

связанных со слуховым и визуальным восприятием, так же как и на участках, связанных с контролем сердцебиения и дыхания, кора имеет увеличенную, против среднестатистической, толщину.

Большинство мозговых областей, изменённых благодаря медитации, было найдено в правом полушарии, которое является важным для концентрации внимания. Исследователи также считают, что регулярная медитация может замедлить возрастное утончение лобной коры.

В последнее время ученые задались вопросом о том, может ли мозг меняться под действием чисто внутренних, ментальных сигналов. Здесь и появились буддисты. Их многовековая традиция медитации позволяет провести эксперимент и установить, могут ли мысли менять физическую материю мозга.

«Из всех направлений современной нейрофизиологии нейропластика имеет самый большой потенциал для осмысленного взаимодействия с буддизмом», — говорит нейрофизиолог Ричард Дэвидсон из Университета Висконсина. Далай-лама с этим согласился и предложил монахам на время открыть свой мозг науке.

Результаты его сканирования Дэвидсон показал в Индии. Он сравнил мозговую деятельность добровольцев, являвшихся в медитации новичками, с мозговой деятельностью монахов, отдавших медитации более 10 тыс. часов. Они должны были предаться медитации «сочувствия», порождающей чувство любви ко всему живому.

Различие между новичками и монахами оказалось разительным, последние продемонстрировали резкое нарастание высокочастотной деятельности мозга, так называемых гамма-волн, во время медитации. Волны, которые считают главной характеристикой деятельности нейронов, связывающей воедино отдаленные участки мозга, являясь основой высшей умственной деятельности — например, сознания. «У большинства монахов обнаружилось увеличение, которое никогда не описывалось в специальной литературе», — говорит Дэвисон, полагающий, что тренировки помогают мозгу подняться на более высокий уровень сознания.

Используя метод сканирования, ученые определили участки, активные во время медитации. Активность в левой лобной доле коры (отвечающей за положительные эмоции) забивала активность в правой лобной доле (отвечающей за отрицательные эмоции), чего никогда не отмечалось при чисто умственной деятельности. Участок, который включается при виде страданий, у монахов тоже оказался активнее, как будто монахи были готовы немедленно прийти на помощь тому, кто попал в беду.

«Мы не можем исключить возможность того, что различия в функционировании мозга монахов и новичков существовали изначально, — говорит Дэвидсон. — Но тот факт, что у монахов, отдавших больше времени медитации, изменения существеннее, заставляет нас поверить в то, что изменения действительно связаны с ментальными упражнениями».

Таким образом, есть вероятность, что мозг, как и тело, можно изменять по своей воле. Точно так же, как аэробика формирует мышцы, ментальные упражнения формируют серое вещество, и ученые только начинают разбираться в этом. **НИ**

Эта статья
составлена
по материалам
из интернета



Татьяна Брайткройц

Разговор со скульпторами

К нашему разговору о страсти и желаниях в жизни присоединяется, внося свою своеобразную нотку, автор сайта blyad.me, переводчик-португалист, порно-актриса, обладательница оранжевого пояса по каратэ и мать 13-летнего сына
Татьяна Брайткройц.

Недавно приятель-программист спросил меня:

— Скульпторы, наверное, вожделяют тебя, когда ты им позируешь? Ты ведь обнаженная стоишь перед ними. Я бы дрович не переставая, до мозолей.

— То — ты, а то — люди искусства. Они не вожделяют, а сублимируют. Я натурщица, для них — рабочий материал. А никак не объект страсти. Знаешь, когда скульптор лепит, у него взгляд становится, как бы сказать, отстраненный, что ли. Он и на меня смотрит, и одновременно куда-то себе в основание черепа. «Таня, позвольте пощупать вашу подвздошную косточку. Я не вижу, как у вас сидит таз».

Я вспомнила об этом разговоре потому, что сегодня утром в нашей мастерской речь зашла о Родене. Вернее, о рисунках Родена, посвященных женской сексуальности. Кто-то из ребят сказал, что эти рисунки — порнография чистой воды. Мол, как это старину Родена угораздило. Мол, от такого мастера, как Роден ожидаешь безупречного художественного вкуса и чувства меры. Что тут началось!

— Простите, так все таки, искусство это или порнография?

— Интересно, а почему это если Роден, то — искусство, а, если не Роден, тогда — порнография?

Я не поленилась, сбегала в соседнюю мастерскую и взяла там альбом Манцу. У Манцу есть скульптура «Любовники». Мужчина и женщина занимаются сексом с такой страстью, что, когда смотришь на эту скульптуру, то просто изнемогаешь от желания. Я вообще не понимаю, о чем тут спорить: если при взгляде на рисун-

ки меня тянет встать на колени, зажать кулаки между бедрами и раскачиваться взад-вперед, значит, это искусство. Возможно, взыскательный критик возразит мне, что это все субъективно и по-дилетантски.

Ну и что, я в искусство ведь и не лезу.

Скульпторы тем временем угомонились, так и не придя к согласию. Теперь в мастерской полная тишина. Леня с Максом сосредоточено лепят, Валентин сидит на чане с глиной и неотрывно смотрит на меня вот уже минут пятнадцать тем самым скульпторским взглядом. Я стою на подиуме, размышляю о Родене и Манцу. Не забыть бы во время перерыва вернуть Андрею, скульптору из соседней мастерской, альбом Манцу. А то еще подумает, что сперли. Андрей тоже лепит. Через тонкие перегородки слышно, как он мерно, хлестко ударяет стеклом по сырой глине. Кто там ему позирует? Кажется, Лиза.

Очень красивая модель. У неё тонкая аристократическая кость и, что называется, пышные формы. Не то, чтобы купчиха Кустодиева, скорее, эдакая сдобная булочка. Интересно, как Андрей её поставил? Размеренные удары — единственный звук, который раздается в тишине мастерских. Он приковывает внимание, и мысли поневоле крутятся вокруг него. Звук, как если бы ладонью по обнаженному телу. С размаху. Перед глазами встает Лиза, стоящая рачком. Как на рисунках Родена. Такой же ракурс. Прогнулась так, что талия кажется осиной. Нежная, светлая, шелковистая кожа, аппетитная попка, роскошная тяжелая грудь с крупными темно-розовыми сосками. Андрей, стоя сзади, наотмашь ударяет Лизу по... Я встряхиваю головой. Ну и ну, бред

какой-то, наваждение, иначе не назовешь. Это все Роден. Вот так с утра поговоришь об искусстве, потом в голове такое весь день творится...

— А сейчас он её — плеткой, — бормочет вполголоса Валя, по-прежнему не сводя с меня глаз. Уф, значит не одна я подвержена влиянию искусства до такой степени. Вздыхаю с облегчением. Оказывается, все испытывают то же самое. Нервный смешок:

— Точно. Прикует наручниками к глаголю и — плеткой.

— Вот-вот. А потом будет лить ей на спину расплавленный воск.

Почему бы не поддержать светскую беседу? Я, воспитанный человек, не даю паузе затянуться:

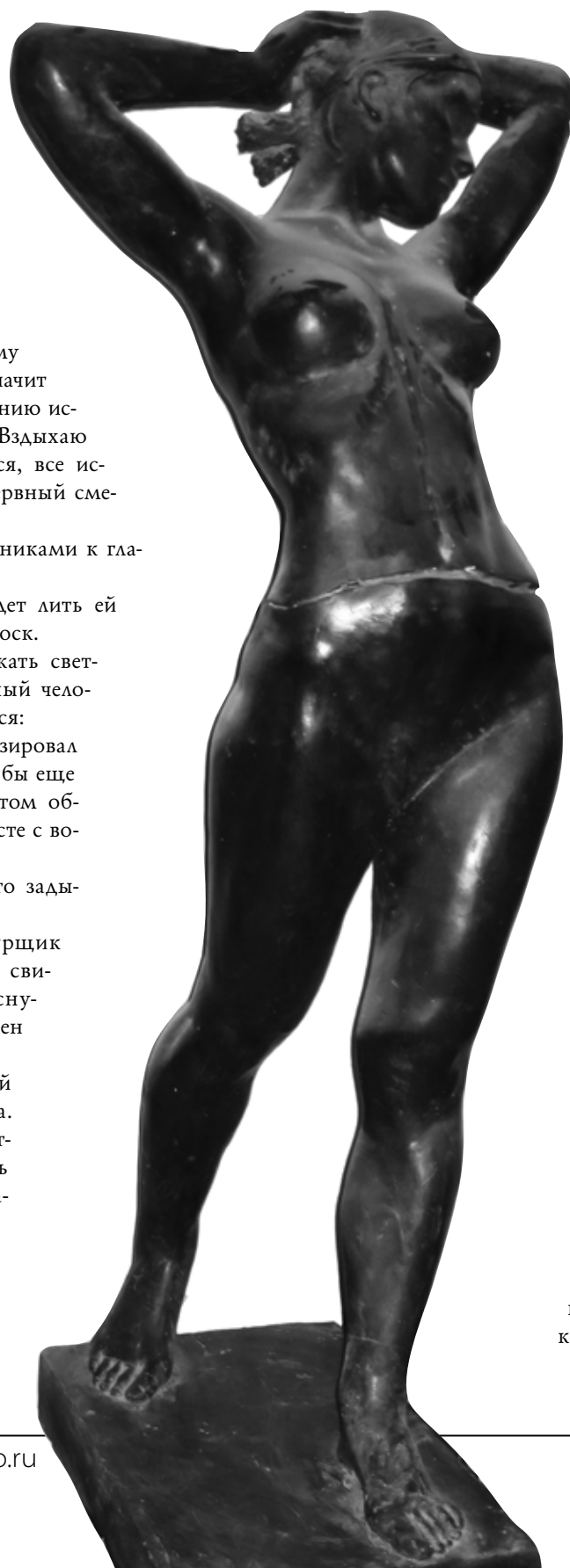
— Знаете, а если бы позировал натурщик, то можно было бы еще лить воск на яички. А потом обрывать его застывшим вместе с волосками.

Меня понесло. Я просто задыхаюсь от возбуждения.

— Представляете, натурщик вздрагивает, втягивает со свистом воздух сквозь стиснутые зубы, и тут я беру член в руку...

Вот теперь в мастерской именно гробовая тишина. Господи, мне бы сейчас откусить себе язык, да рвать на себе волосы, да провалиться сквозь землю. Да где там. Макс вскрикивает:

— Татьяна, язык ваш — враг ваш.



Вы иногда такое ляпнете, что.., — и, не договорив, бросается кружить по мастерской, натываясь на подиумы и софиты. Ленья и Валентин смотрят на меня внимательно, вернее, с одобрительным интересом. Ленья, пошевелив пальцами в воздухе, видимо, призвав таким образом духов любезности и такта на помощь, осведомляется:

— Таня, а вы, значит, того, в смысле, руку на пульсе держите? В смысле, любви все возрасты покорны?

Юный хам, он думает, что только они в свои тридцать занимаются сексом. Как бы ему объяснить, что только после сорока и начинаешь жить. До сорока разве секс? Так, ерунда, трахаешься бездумно.

«Покорны, покорны», — бормочу я про себя. Слово «покорны» для меня как звук трубы для боевой лошади: наручники, плеть, тяжелый подсвечник с горящей свечой, черные кожаные сапоги, высокий каблук. Так, стоп. Сейчас не до этого. Сейчас мне надо спасти репутацию.

— Макс, ты что, кино, не смотришь? Весь Голливуд только так и живет.

— Да причем здесь ваш Голливуд? Вы же сейчас так говорили, как будто сами этим занимаетесь.

Блядство — старая религия для нового времени, проверенная веками, духовная традиция, возрождающаяся в совершенно иных условиях, чем те, в которых она появилась изначально.

<http://blyad.me/>

пустой разговор?

Да нет, будем честны перед собой: я сейчас лукавлю. На самом деле я наслаждаюсь пикантностью ситуации: я, опытная, зрелая женщина развращаю чистого, невинного юношу. К тому же скульпторы, творческие натуры, вечно в поиске новых ощущений. Сексуальных, в том числе. А то, что Макс стесняется сам себе в этом признаться, лишь прибавляет ему шарма. Но лучше все-таки разрядить обстановку.

— Ребята, может, музыку включим? Что-нибудь классическое?

Леня, перебирая диски, спрашивает:

— Вивальди подойдет?

— Конечно. Вивальди просто отлично подойдет. Развеемся.

Макс судорожно протирает очки.

— Мой Голливуд? Ничего себе. Как я могу этим заниматься, Макс, если ни разу не была в Америке?

От такой логики Макс беспомощно оседает на стул. Ну кто мог предположить, что Макс так близко примет к сердцу

Леня ставит диск Вивальди. Необыкновенно красивая музыка. Легкая, мелодичная, прозрачная. Душа прямо-таки воспаряет — звонкая, чистая, как июльским дождем омытая. А вот тревожные ноты зазвучали. Так и нагнетают. Даже дышать тяжело стало. Неужели это все скрипка? Будоражащие, волнующие звуки. Непроизвольно облизываю губы. Что-то внутри меня отзывается навстречу низким вибрирующим звукам скрипки. Низ живота заливают горячей тяжестью, стеночки влагалища ритмично сжимаются. И музыка — ликующая, страстная, до оргастического. Да что же за музыка такая? Откуда-то извне доносится голос Валентина:

— Это «Времена года. Лето. Гроза».

Ничего себе, гроза. Ну, Вивальди, вот так Вивальди, задал нам тут всем перцу своей грозой. Фрейд, наверное, Вивальди имел в виду, когда теорию сублимации разрабатывал. А может быть Родена.

Дай-ка я прозондирую ребят насчет сублимации. Для чего я здесь вообще стою? Небо копчу? Я же муза. Обвожу их взглядом. Леня, Валентин, Макс — все талантливые шалопаи. Кого же из них я буду зондировать? Решено — Макса. Многострадальному Макс, правда, уже досталось сегодня, но — ничего. Все, что нас не убивает — делает сильнее. Потом еще спасибо скажет. Итак:

— Макс, когда ты смотришь на розу с капельками росы на лепестке, что ты чувствуешь? Макс, уже немного отошедший от недавнего потрясения, доверчиво распахивает душу:

— Я думаю, как это можно было бы слепить. В жанре нэцке получилось бы. Смотрю соотношение форм в такой композиции.

— Макс, я другое имею в виду: вот смотришь ты на цветок с капелькой росы, а подсознание подсовывает тебе образ влагалища и капельку смазки на сочных губках. И хочется слизнуть ее. Да плюс к тому твое соотношение форм. И ты, Макс, слепишь цветок, и он будет как живой. А, если будешь смотреть только



соотношение форм, то и слепишь только соотношение форм. Ничего хорошего, Макс, не слепишь.

Он опасливо косится на меня и отодвигается на всякий случай подальше. Да, нелегко нам, музам. Как же вбить в эти могучие черепа с гипертрофированным левым и атрофированным правым полушариями незатейливые, в общем, мысли. Идиотский смех, который доносится сейчас со стороны чанов с глиной, я оставляю на совести Лени и Вали.

— Ты, Макс, не то думаешь. Вот Вивальди, Роден думали то, что надо. За счет этих титанов духа наша цивилизация еще как-то шевелится. Попробуем еще раз.

— Возьмем, к примеру водопад, — смотрю на Макса с надеждой, — Ну, давай же Макс, выстраивай ассоциативную цепочку.

— Да какая там цепочка. Водопад он и есть водопад. Стремительно падающий с высоты поток воды.

Главное для музы — не опускать руки.

— Макс, а не кажется ли тебе, когда ты любишься водопадом: эх, знакомо до боли. Вот так же и я, занимаясь сексом, приближаясь к пику, чувствуя, что уже вот-вот кончу, или, как еще говорят «спущу», и уже ничего не может меня остановить, я с таким же бешеным, неистовым напором обрушиваюсь на пышнотелую самку, и ей остается только стонать и содрогаться в моих объятиях.

Макс смотрит на меня, (хочется сказать, «вылупился», но воздержусь: все-таки интеллигентный человек, хотя почему бы интеллигентному человеку не вылупиться?), в общем в глазах у Макса плещется ужас. Честное слово, порой теряешь веру в себя, когда на тебя так смотрят.

— Макс, ты слушай меня. Я тебе дело говорю. А иначе ты никогда не нарисуешь водопад так, чтобы было похоже.

Леня с Валентином смотрят, скрестив руки на груди, сурово глядя на Макса, непреклонные как судьба. Больше ни смеха, ни ужимок, ни прочего кощунства. Ребята понимают: Макс расстается сейчас со своим левополушарным прошлым.

— Макс, давай попробуем совсем простой пример: сирень, просто сирень. Тут даже говорить не о чем — все очевидно.

— Конечно, очевидно. Крупный садовый кустарник семейства маслиновых. С лиловыми, розовыми или белыми душистыми соцветиями. Макс затравлено озирается, ища поддержки. Нет Максик, никакой поддержки. Это инициация.

— Итак, Макс, букет сирени: представь себе — ты вдыхаешь пряный терпкий аромат, от которого кружится голова, хочется зарыться лицом в сирень и впитывать этот запах всей кожей, фибрами души, если угодно. Так бывает, когда ласкаешь женщину, и нежные завитки волос на её лобке касаются твоего лица и ты зарываешься в них, себя не помня, и впитываешь запах её влагища.

Макс мечется по мастерской, снося на своем пути софиты и каркасы, судорожно ощупывая на себе очки и горестно ухая. Ну, что же, чего-то подобного я и ожидала.

— Это, Макс, правое полушарие гальванизирует.

Принято думать, что муза — это что-то эфемерное, воздушное. Отнюдь. Мы, музы — это стальные нервы снайпера и твердая рука хирурга. В случае с Максом очевидно — тут поможет только хирургия. Гомеопатия была бы не только бесполезна, но и просто губительна.

Если бы мне опять довелось бы отвечать своему приятелю-программисту на вопрос, не вожделем ли меня скульпторы, я бы сказала ему:

— Они-то сублимируют, а вот я вождедею, Всегда и везде. Состояние души у меня такое. Скажу больше — это мое лучшее Я заявляет себя. И смысл жизни своей я вижу в том, чтобы дать ему, моему лучшему Я, волю. **НИ**

Что такое Блядство?

Блядство — путь духовного развития, предлагающий неограниченные возможности для самопознания и личностного роста.

<http://blyad.me/>

Блядство — религия Чистоты, духовной, этической, морально-нравственной. Одновременно является Учением и социальным движением.

<http://blyad.me/>

Лея

В Долине всё имеет другой смысл

Йоговскому лагерю 5 лет. И все пять лет я прихожу туда первой и ухожу последней. Это в физическом теле. А в сознании... в сознании появился мощный пласт, проецирующий Долину на все, что бы я ни делала и ни думала. Многие могу рассказать об этом удивительном месте. О том, как в нем что устроено, что в нем происходит с проходящими, о том, что и как в нем происходит со мной.

И все лучше и лучше начинаю понимать, что
**ВСЁ В ДОЛИНЕ ИМЕЕТ ДРУГОЙ
СМЫСЛ.**

Вертикаль

Основное пространство Долины, по моим представлениям, имеет вертикальную структуру. Есть Вы, и есть безбрежное пространство радостной чистоты. Оно яркое и прозрачное, могучее и открытое. ОНО – ЕСТЬ. К нему можно придти, с ним можно соприкоснуться, в нем можно жить. Все зависит от нас. Общее для всех, оно работает на каждого в отдельности. Есть я и мои возможности и мои «заморочки» – тогда пространство выстраивается одним способом. Собрат рядом – другой. У него свои возможности и свои сложности. И пространство для него выстроится иначе, в соответствии с его внутренним миром.

Случайностей в Долине не бывает. Группы, команды, пары на дежурстве и соседи по палатке естественным путем подбираются так, чтобы наилучшим образом выявить и очистить сознание каждого и показать возможности существования сознания на другом уровне. Другой уровень сознания и определяется существованием по вертикали. Я и Живое Пространство Долины, остальное – фон.

Привычная социальная схема: я заплатила деньги, поэтому дайте мне, обеспечьте меня, организуйте и объясните... Здесь не так. Здесь главенствует мысль: «Мне предоставляется уникальная возможность исследования и изменения себя».



Подъем

Работа начинается с решения «Я еду в Долину йогов». С этого момента усиливаются внутренние процессы, происходящие в сознании. Внешние события становятся яркими и направлены все на ту же задачу внутренней перестройки.

Этап подготовки завершается с прибытием в Аршан. Ну, а после того, как выходишь с рюкзаком за плечами из ворот *Приюта альпиниста* и начинается подъем, и следующий этап работы с сознанием.

При подъеме и спуске я различаю три уровня состояния сознания.

Первый уровень, самый поверхностный, социальный, основанный на мысли: «Дайте мне!». В этом состоянии я иду и ворчу.

«Блин, рюкзак тяжелый и ноженьки болят». «А у этого кренделя, силищи-то сколько, идет себе и идет. И все ему нипочем». «А проводник, мать его так и разэдак, завел, бог знает куда. Другая тропа, что рядом, ну явно легче. А здесь, блин, не знаешь куда ногу то, поставить... Ой! Сам-то он как здесь прошел?»

На этом уровне сознания идти становится невыносимо. Единственное положительное, что можно из этой ругани извлечь, это включить внутреннего наблюдателя и отследить, на каком качестве моего характера основывается ворчание. И на какой мысли оно базируется.

Второе состояние сознания намного интереснее. Я его для себя условно определила как «состояние внутри пространства». В этом состоянии можно идти и в группе, особенно, при молчаливом настрое собратьев. Но все же ярче оно проявляется, когда иду одна.

Есть направление движения, и надо найти тропу, по которой идти. Есть особенности моего тела, есть цель: подняться или спустится к определенному времени. Для меня в этой ситуации необходимо ощущение места и состояния общения с ним. В Бурятии принято «бур-

ханить», задабривая Хозяина места. Для меня, это состояние намного глубже, чем просто приветствие и просьба в содействии. Сначала я настраиваюсь на восприятие места, определяю его границы. Есть общее пространство дороги, есть отдельные участки, проявленные как особенности рельефа, есть более мелкие отрезки пути. Можно дробить и дальше, включаясь в ощущение дерева, камешка, цветка, бабочки, ощущение от лисицы, оставившей свой след на снегу.

Обычно я выделяю достаточно протяженные участки пути. Приветствую его Хозяина или Духа, определяю цель своего визита. Суть действия такова. У живого пространства на данном участке есть определенные параметры проявления, с которыми я вступаю во взаимодействие. Пространство реагирует на мою просьбу и открывает тропу (если это дорога). Опасность состоит в том, что Хозяин места будет реагировать на все мысли в моей голове. Тогда, если думать, например, о еде, то ноги принесут к кусту жимолости со спелыми ягодами. А тропа, ясная и четкая, которую не увидеть невозможно, останется в стороне. Возникает ощущение: «Я потерялась». На самом деле это пространство откликнулось на мой запрос.

Или другой пример. Если я боюсь упасть или сдвинуть камень, то соответствующая ситуация не заставит себя ждать. Я оказываюсь в ситуации, которую создало мое сознание.

Движение в этом состоянии сознания — интересная работа для йога. Уровень погружения в собственное сознание намного глубже, общение с пространством многограннее. Приходит навык умения держать необходимый мысленный фон.

Идти «внутри пространства» познавательно, но скорость движения маленькая. Быстро накапливается чувство усталости и можно отвлечься и уйти от поставленной цели.



Поэтому я открыла для себя еще один вид перемещения — «хождение по верху». Основа такого перемещения — конечный пункт. Мысль — «Я перемещаю свое тело из пункта А в пункт Б». Состояние — медитация.

В этом состоянии сознания ощущение пространства остается. Оно почти так же, как во втором варианте, но оно жестко регламентировано целью. Мое сознание отслеживает основные моменты из происходящего, но не углубляется в их анализ, не развивает общение с местом. Остается только наблюдение за происходящим. То, что фиксирует сознание, отодвигается на второй план. Первый план — пустота. Выстраивается как бы верхний мост над тропой. По нему я и иду. Здесь, как и в любой медитации, главное расслабиться и освободиться от ненужных мыслей. Можно бормотать песенки, чтобы не пускать в голову лишнее. А тело — оно «большая умничка». Тело само подстраивается под движение. И опять же, все управляется мыслью: «Я радостно могу!» и никаких других мыслей не допускается.

В этом состоянии заметно возрастает скорость передвижения, отпадает необходимость в отдыхе (и так иду на расслаблении). Для этого варианта движения, пожалуй, хорошо, когда владеешь базовыми техниками хождения по горам. Но и здесь главное в сознании. Спуск прошлого года был тяжелый, потому что после двадцатидневного лежания после падения, колени отказывались разгибаться, но и это состояние колен обусловлено на 50% страхом. В этом году было тяжело идти по камням, и это большей частью происходило из-за страха. До этого хождение по камням вызывало во мне драйв. А после падения появилось чувство растерянности, и стал ощущим недостаток в физической подготовке и технике хождения.

Третий вариант движения мне очень понравился. Если второй вариант по одной из харак-

теристик энергии определяется как «вязкий», то третий скорее воздушный. И интересно, что ощущение «второго плана» сознания в третьем варианте иные, более тонкие, чем во втором.

Перевал

Все вышеописанное скорее относится к спуску и подъему в Долину. В самой Долине есть более глубокие слои работы.

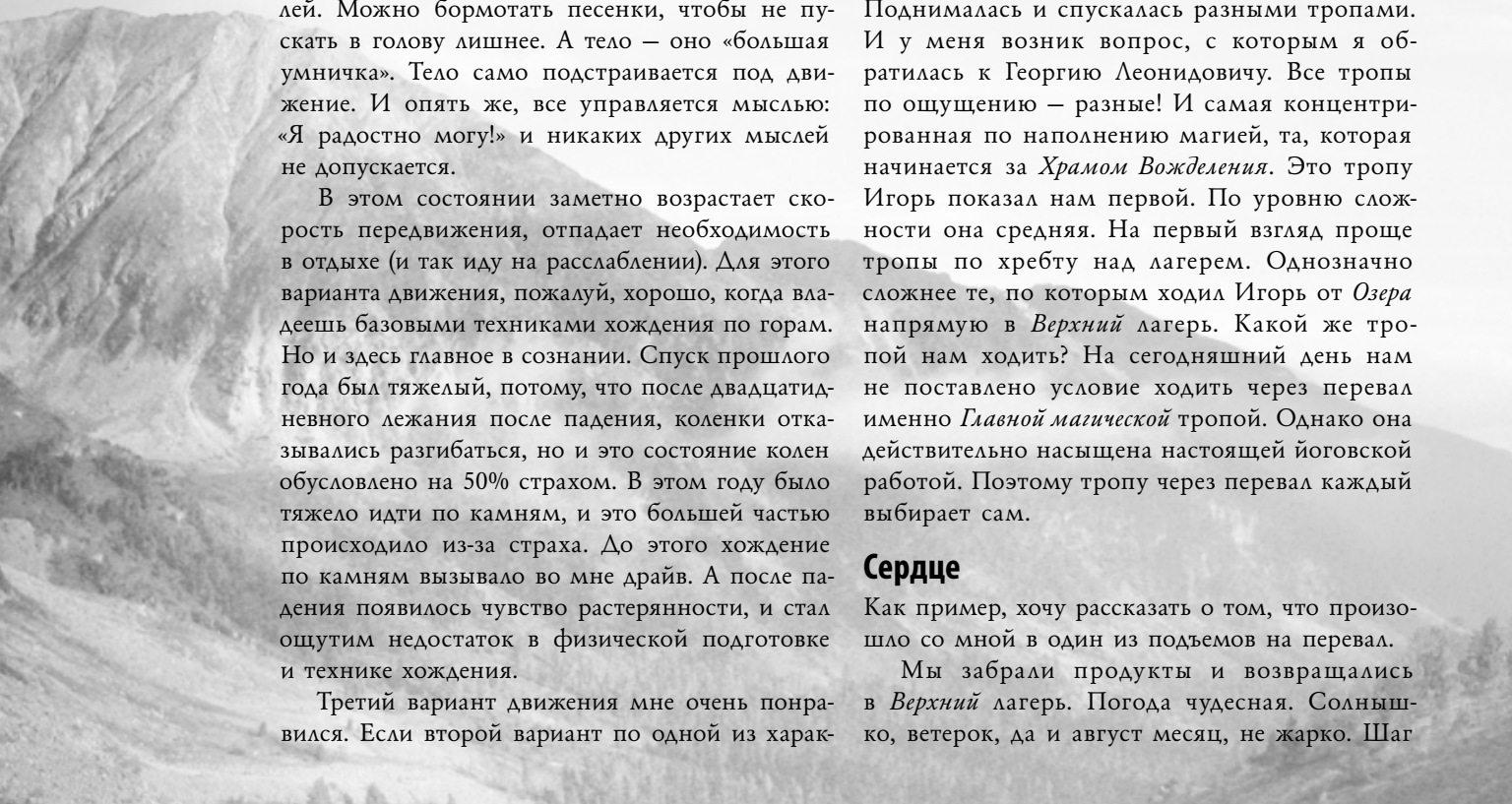
Вот тут хочется обратиться к словам Георгия Леонидовича: «Долина создана для концентрированной работы над собой, начатой внизу». И каждый, кто побывал в Долине, это знает.

И еще в Долине есть перевал между *Нижним* и *Верхним* лагерями. И этот перевал — отдельная песня! За два года я была на вершине хребта, разделяющего два лагеря десять раз. Поднималась и спускалась разными тропами. И у меня возник вопрос, с которым я обратилась к Георгию Леонидовичу. Все тропы по ощущению — разные! И самая концентрированная по наполнению магией, та, которая начинается за *Храмом Вождения*. Это тропу Игорь показал нам первой. По уровню сложности она средняя. На первый взгляд проще тропы по хребту над лагерем. Однозначно сложнее те, по которым ходил Игорь от *Озера* напрямую в *Верхний* лагерь. Какой же тропой нам ходить? На сегодняшний день нам не поставлено условие ходить через перевал именно *Главной магической* тропой. Однако она действительно насыщена настоящей йоговской работой. Поэтому тропу через перевал каждый выбирает сам.

Сердце

Как пример, хочу рассказать о том, что произошло со мной в один из подъемов на перевал.

Мы забрали продукты и возвращались в *Верхний* лагерь. Погода чудесная. Солнышко, ветерок, да и август месяц, не жарко. Шаг



за шагом поднимаемся по склону. Технически это легко. Склон далеко не пологий, набор высоты происходит быстро. Скоро начинается головокружение, и появляется какое-то странное ощущение, когда находишься одновременно здесь и не здесь. Сердце стучит все чаще и чаще. Пытаюсь остановиться, чтобы отдохнуть и отдышаться. Не тут-то было. Ноги несут все выше и выше. Приходит ощущение того, что так и надо. Это ощущение необходимости происходящего часто возникает в Долине. Давно стараюсь ему не сопротивляться. Для меня оно предшествует ярким и значимым изменениям сознания. Можно сказать, что так Долина «лечит». Лечит по настоящему, убирая болезнь, а не её симптом. Так было не раз и не два. И чаще это происходит именно на пике напряжения, когда кажется, что сил больше нет, что отдано все. Когда думаешь, что вот она — смерть. И действительно — смерть. Не мне, а тому, что мешает. Для моего сознания это очищение и рождение.

Вот и сейчас. Стук сердца становится все чаще и чаще, и переходит в почти однообразное гудение. Я падаю лицом вниз, как шла. Благо падать не далеко, склон почти отвесный. Прикоснувшись к Земле, обнимаю её и совершенно теряю ощущение тела. Сознание уходит в сердце и с гулом, заполняющим меня, приходит ощущение парения в ярком, глубоком, мерцающем красноватом пространстве. Абсолютно нет ощущения дискомфорта. Пространство увеличивается, и я увеличиваюсь вместе с ним. Я уже почти сливаюсь с ним и продолжаю погружаться дальше. Гул переходит в звучание...

Мысль возвращает меня к Земле. «Лея, что с тобой?» — слышу я голос. Возвращаюсь в тело. Отвечаю, что все в порядке. Ещё какое-то время лежу, привыкая к новому ощущению в себе. В этом пространстве сгорела большая часть камня, лежащего на сердце.

Медитация

До гребня буквально несколько метров. Мне легко. Впереди технически сложный спуск. Страх, который помешал мне в прошлый раз, больше нет. Свободно перешагиваю через гребень. Иду медленно и внутренне уверенно. Рядом собратья.

Спуск сложный. Приходится все время выбирать маршрут, смотреть, куда ставить ногу. Это поглощает все мысли. И вот что удивляет. Нельзя слишком много внимания уделять технике спуска. Как только начинаю сосредотачиваться исключительно на нем, тут же делаю ошибки, и сыплются камешки. Так что же на первом месте? Вспоминаю два прошлогодних спуска по этому склону. Тогда первую часть пути я шла немного иным маршрутом. Он показался мне легче. Откуда мне было знать, что он на самом деле опаснее? И тогда, как и сейчас, было именно это ощущение. Очень знакомое. Так это же состояние медитации в зале! Положение тела задано. Его надо удерживать. А сознание отправляется в полет. Отзвуки того, что в нем происходит уловить можно, и понимаю, что происходит нечто очень важное. Гораздо важнее физического спуска.

Ну и чему я удивляюсь? За пять лет пребывания в горах я точно знаю, что все происходящее в Долине, имеет совершенно другой смысл. **НИ**

Смены в лагере летом 2010г.

21 июня – 2 июля

3 июля – 14 июля

15 июля – 26 июля

25 июля – 5 августа

4 августа – 15 августа

16 августа – 27 (31) августа

ЙОГА В САЯНАХ
летний палаточный лагерь

www.yogasayn.ru

тел.: (495) 450-07-28,

(812) 271-71-65, (3952) 33-22-31





Многие клиенты, приходя на консультацию, спрашивают: «А что же мне делать дальше, как жить?»; «А мне с ним всю жизнь что ли мучиться. Он даже не думает обо мне»; «Как мне говорить с сыном, если он все время огрызается и ничего не слушает?»; «Мой близкий друг часто обижается и злится на меня. А я постоянно чувствую себя виноватой»; «Я боюсь сделать паузу, остановиться, все время занимаю себя разными делами, а ночью не могу заснуть. Со мной, наверное, что-то не так?». На первый взгляд это вроде бы самые простые вопросы, но за всеми стоит внутренняя боль, несогласие, непонимание и очень часто — страх.

Новая Жизнь

Мы исследуем, наблюдаем за особенностями наших эмоциональных состояний и тех, кто приходит за помощью и приглашаем всех, кому интересно, путешествовать вместе с нами.

Наша работа базируется на трех фундаментальных законах.

Мысль материальна: образ наших мыслей создает реальность взаимоотношений с собой и с миром.

Все вокруг живое: все в мире откликается на наши мысли, чувства, действия.

Я отвечаю за все: все, что мы делаем, чем живем, о чем думаем — все создано нашим сознанием.

Специалисты и практикующие психологи центра «Встреча» говорят, что в любой ситуации для начала необходимо научиться расслабляться. «Достижение этого состояния способствует формированию свободного пространства от мешающих, навязчивых эмоций и появлению качеств и состояний, помогающих иначе реагировать и взаимодействовать с собой и окружающим миром».

Другой ключевой момент касается размышления о будущем человеческих взаимоотношений. Какими мы хотим видеть наши взаимоотношения? Как я могу вести себя, чтобы другой почувствовал себя любимым, чтобы пребывал в ладу с собой? Это вопрос взаимного уважения.

«Человеческие взаимоотношения напрямую зависят от наших ценностей. Какой фундамент мы хотим и можем заложить в своих детях? Что мы можем подарить навсегда своим любимым? Дарить и не делать их зависимыми...» На консультациях люди часто возвращаются в воспоминания своего детства, где спрятаны и обиды, и страхи, и отчаяние, радость, и удивление, и нежелание что-либо делать, или контролировать все, да и многое другое.

Если вы задумываетесь о будущем, и никак не можете отделаться от навязчивых размышлений о своем прошлом, пытаетесь найти объяснения или оправдать случившееся, или осмыслить

события встреч и расставаний, или все начать сначала, то можно постараться вспомнить истории своей жизни и выразить свое отношение к ним. Если вам интересно исследовать себя, свое настоящее и будущее, вы можете начать писать свою биографию. Это возможность понять не только влияние семьи и значимых лиц на вашу жизнь, но и научиться принимать, понимать и любить ребенка внутри вас, и найти силы, чтобы превратиться в счастливого родителя самому себе и в человека, отвечающего за свою жизнь.

Единственное, о чем хотелось бы попросить: если при написании автобиографии какое-нибудь событие приведет вас к сильным переживаниям, то просим вас обратиться к психологам, которые смогут в доверительной обстановке разделить с вами болезненные воспоминания, услышать, понять, поддержать и помочь идти дальше.

Вы можете начать писать автобиографию с любого периода или эмоционального события. Не забывайте уделять внимание и тем событиям, которые по какой-то причине не произошли в вашей жизни. Вы можете исследовать свои события постепенно, двигаясь в своем ритме, и можете обратиться к вопросам, которые будут приведены ниже. Они смогут служить для написания точками опоры.

Вопросы для автобиографии

1) Рождение. Каким было ваше рождение: случайное или запланированное? Совпал ли пол с ожиданиями родителей?

Помните ли вы что-нибудь из ощущений вашего появления на свет?

Как протекала беременность и каким было состояние здоровья вашей мамы и вас после рождения?

2) Какими были отношения в вашей семье в период вашего ожидания и рождения? Есть ли у вас братья и сестры? Какова разница между вами? Существовали ли до сих пор и существуют ли сейчас какие-то семейные тайны?

3) Какие у вас остались детские воспоминания. Опишите самые ранние и запомнившиеся события. Каким был ваш собственный воображаемый мир? Мир ваших фантазий и мир ваших мыслей, которые вы не озвучивали, а хранили внутри себя.

- а) что вы думали о смерти?
- б) как представляли радостную жизнь?
- в) как появляются дети и кто ваши родители?
- г) почему родители ссорились, ругались или напивались и дрались (если было такое)?
- д) каковы ваши сексуальные фантазии в период взросления и сейчас?

4) Какими были ваши представления о себе в детстве: что вы думали о себе, как относились к себе, что говорили сами себе? Какие у вас были способности и недостатки? Как к вам относились ваши родители и близкие люди (что говорили вам, о чем молчали, но вы, может быть, догадывались об их мыслях или фантазировали) Были ли вы уверены в себе? Когда совершали ошибки, какие мысли появлялись у вас и какие действия вы совершали? Как к этому относились родители, родственники и так далее.

5) Ваши родители и отношения с ними. Значимые для вас люди и отношения с ними. Что вас привлекало в них, а что отталкивало? Как вы выстраивали отношения с каждым? Переживали ли вы разлуку со своими родителями? Что с вами происходило и что вы чувствовали, как себя вели?



В следующем номере мы будем говорить о том, как определенные состояния родителей, их ценности и мысли влияют на формирование внутреннего мира ребенка, а в дальнейшем и взрослого человека. Как может одна мысль, или недосказанное слово, или даже взгляд повлиять на течение жизни. Почему девочка, взрослея, так и не может стать открытой и доверять, раскрыть женские качества, а мальчик — мужские, быть свободным и так же открытым. **НИ**

здесь много
вкусных и полезных товаров

ЙОГАБУМ

для здоровья,
красоты и занятий йогой

м. Маркситская, ТЦ Таганка, 2 этаж, 1-я линия www.vremya-dengi.ru тел.: +7 (985) 410-14-46

Заочная Школа массажа «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

Уроки проводит Грегор Хмара



Урок 8. МАССАЖ ШЕЙНО-ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ

Продолжение.
Уроки 1–7
в №№ 4 (2006),
1, 2, 4, 5 (2007),
1, 2 (2008)

Исходное положение пациента для работы на шейно-воротниковой зоне: лежа на животе, руки подняты вверх так, что ладонь ложится на ладонь, а голова опирается лбом на тыльную сторону верхней кисти.

Первая рабочая позиция

Массажист стоит со стороны головы пациента. Работа ведется обеими руками.

1. Поглаживание задней поверхности шеи (рис. 8.1а и 8.1б)

Прием выполняется тыльной поверхностью кистей от затылка по надплечьям, к локтевым суставам.



рис. 8.1а



рис. 8.1б

2. Растирание наружного затылочного выступа (рис. 8.2)

Проводится подушечками пальцев обеих кистей попеременно с легкой опорой оснований ладоней на затылок пациента. Растирающие движения выполняются мелкими круговыми движениями по коротким дугам в направлении к мизинцу.



рис. 8.2

3. Растирание по выйным линиям (верхней и нижней) (рис. 8.3)

Применяют прямолинейное растирание пальцами с опорой оснований ладоней на затылок, подушечки пальцев движутся против роста волос и не проскальзывают при этом. Направление массажных линий от средней линии головы к уху, сосцевидному отростку. Растирания проводят от центра к периферии и обратно.



рис. 8.3



рис. 8.4

4. Растирание задней поверхности шеи (рис. 8.4)

Эту область шеи обрабатывают прямолинейным растиранием от затылка до седьмого шейного позвонка и обратно.

5. Растирание боковой поверхности шеи (рис. 8.5)

Приемами кругового растирания прорабатывают зоны между внешними краями трапециевидной и грудино-ключично-сосцевидной мышц. На переднюю поверхность шеи не выходить.



Вторая рабочая позиция

Массажист стоит со стороны плечевого пояса пациента, массажные манипуляции выполняются на дальней от массажиста стороне шеи.

6. Поглаживание боковой стороны шеи от уха к надключичной ямке (рис. 8.6)

Прием выполняется рукой одноименной с поверхностью, на которой проводится манипуляция. Расслабленная рука массажиста мягко скользит по шее, надплечью. Другой рукой можно зафиксировать голову, убрать волосы.



7. Растирание боковой поверхности шеи от уха до ее основания (рис. 8.7)

Применяют прямое и круговое растирание пальцами, круговое гребнеобразное растирание. Опора основания ладони на боковую поверхность шеи, иногда ладонь можно слегка повернуть, поставив ее на ребро.





8. Растирание надплечий (рис. 8.8)

Противоположной рукой подхватить горизонтальные пучки трапециевидной мышцы. Рукой одноименной к той зоне, на которой проводится массаж, растереть мышцу сверху прямолинейными, круговыми и гребнеобразными движениями пальцев.

9. Зигзагообразное разминание надплечий (рис. 8.9)

Большие пальцы рук массажиста максимально отведены в плоскости ладони, кисти развернуты тыльными сторонами навстречу друг другу. Дуги между первым и вторыми пальцами плотно прижимаются к надплечью — фаза фиксации. Пальцы немного сближаются сжимая мышцу без потери контакта с ней — фаза сжатия. Мышечные волокна проминаются разнонаправленными движениями рук — фаза разминания. Кисти перемещаются от плечевого сустава к шее и обратно, прорабатывая всю зону надплечий.

10. Вытяжение надплечий (рис. 8.10)

Исходное положение рук для выполнения этой манипуляции такое же, как и в предыдущем приеме. Кисти прижимаются к поверхности надплечий, и участок мышцы между кистями вытягивается без проскальзывания в противоположные стороны, затем плавно отпускается. Кисти переставляются на соседний участок.



11. Разминание надплечий основаниями ладоней (рис. 8.11)

Прием проводится на дальней зоне рукой противоположной той поверхности, на которой работают. Кисть массажиста расслаблена, плотно прижата основанием ладони к массируемому участку. Продолжая надавливать основанием ладони, подлежащие ткани раскатывают на костном ложе круговым движением в направлении мизинца. Болевые ощущения пациента не должны переходить порог индивидуальной переносимости.



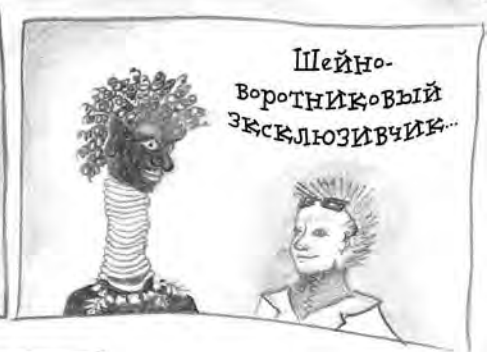
12. Проработка дельтовидных мышц (рис. 8.12-8.13)

Выполняются приемы поглаживания, растирания и поперечного разминания. Манипуляции проводятся по трем зонам в соответствии с основными частями мышцы: передней — ключичной, средней — акромиальной, задней — лопаточной. Поперечное разминание можно проводить одной и двумя руками, для того, чтобы не беспокоить плечевой сустав лишними движениями, можно свободной рукой фиксировать плечо пациента в области локтевого сустава.





Приходи ко мне размяться...



Благодарность
КЛИЕНТОВ
не знала
Границ!



О, мистер Кляйне,
это превзошло
все мои ожидания!

Всё! Пора
в от...пу...с...к!

В заочной Школе массажа обучались
мистер Кляйне и художник Настя Нарочная

Сергей Караулов

О ТОНКИХ ЭНЕРГИЯХ ПРИРОДНЫХ СРЕД

Первый контакт — вода лечит

Я рыбовод. Отчаянный. Берег воды для меня — родной дом. И, пожалуй, единственное место, где по-настоящему хорошо. Задуматься о том, что вода несет в себе какую-то незримую живую энергию подтолкнула куча прочитанной эзотерики, но постепенно такое полумистическое отношение к водной среде стало привычным.

Я заболел. Шестнадцать лет не болел ничем вирусно-инфекционным, и вот, пожалуйста, повредил носоглотку и занес инфекцию. Организм отреагировал как когда-то, агрессивно — температура до сорока, в глазах зеленый туман, сознание гуляет где-то рядом, немного в стороне. Медикаментозного лечения боюсь хуже порки, не приемлю никак. Но ждать, пока тело справится само, означало обречь себя на бездеятельность минимум на неделю. А на улице весна, дома тоже не усидеть и тем более не улежать. Формально оформив больничный лист, собрал что-то с чем-то и отправился туда, где всегда все проходило, где всегда было хорошо — на берег реки. Против правил, конечно, наперекор сочувственным стенаниям домочадцев, наперекор пасмурной погоде и полубредовому состоянию, только с одной мыслью: попасть туда, где всегда хорошо.

Вспомнить, какими усилиями добрался до реки через метро, электричку и автобус, нере-

ально, — не сказать, что живой, но добрался. Все, на что хватило сил, так это выйти на песчаную косу, намытую паводком почти вровень с поверхностью воды, достать коврик и блаженно вытянуться в шавасане. Я улетел.

Горизонт был где-то внизу, фиолетовый с черным, звезды — совсем рядом. Я мог ласково погладить их, их мягкий свет проходил сквозь меня до земли дальше вниз, я летел вместе со стаей птиц, гусей, уток, куликов — своих братьев, — радуясь вместе с ними полету, свободе, весне, каждым квантом своей незримой сущности впитывая радость жизни, радость ночного полета над свежей и молодой после зимы землей. Они приветствовали меня хрипылыми радостными криками, и я отвечал им, и они меня понимали. Я был в каждом из них, в деревьях на берегу с набухающими силой почками, в толще воды среди рыбок, упорно ведущих свой ежегодный ход к верховьям реки, в повесенному ароматном воздухе, в загадочном и манящем свете восходящей над горизонтом словно огромный сказочный самоцвет Венеры... Пора к воде, вода зовет, зовут берег, коса...

Глаза моргнули. Горизонт встал на свое привычное место. Венера игриво подмигнула в предрассветном движении воздуха. Сознание снова было чистым и ясным, энергия сознания постепенно переходила в энергию неподвижного тела, возвращая его ощущения. Температура тела повысилась с немного пониженной до нормальной — прохладно на улице, однако. Одновременно восстановились дыхание и пульс, в критическом состоянии немного замедленные. Я был абсолютно здоров, чувствуя себя аккумулятором с завершившимся циклом зарядки.

Вспомнив, что пришел якобы на рыбалку, на рассвете размотал снасть, поймал несколько рыбок и сразу же отпустил — хватит издеваться над братьями, пора домой, за дела братья. Стоит ли говорить о том, что обратная дорога прошла весело, почти вприпрыжку. И о том, что участкового врача в тонкости самолечения посвящать неэтично. Но результат — он есть, осознание материальности тонкой энергии Воды, ее силы закрепилось. Последующие опыты подтвердили это многократно.

«Любовь к водопроводному крану»

Ужасно хотелось спать. Предыдущая неделя утомила до бесчувствия — я просто засыпал на ходу. Время далеко за полночь, вставать в четыре. Выбор нелегкий — не спать вообще, рискуя выключиться во время важного дела, или спать оставшиеся три часа и весь следующий день мучиться от головной боли. Где бы взять энергии, хоть пару милливатт лишних?.. И тут вспомнилось про энергию воды. А чем черт не шутит, в водопроводе тоже вода, хоть какая-то, деваться все равно некуда. Раскладываю коврик на дне ванны, включаю душ и направляю струи почти горячей воды горизонтально, так, чтобы все тело было под каплями воды вместе с паром. Непривычно, но постепенно засыпаю, дав себе установку спать три часа. Просыпаюсь пару раз для контроля намокания и температуры. Удивительно, но на третий раз проснулся в намеченное время совершенно легко. Разогнав истому от теплой воды холодным обливанием, помчался по делу, чувствуя себя на удивление бодрым и подвижным. Весь последующий день состояние сохранялось, спать не хотелось ни минуты. Самое удивительное было то, что вопреки обыкновению ни в следующую ночь, ни в последующий день организм так и не запросил компенсации за недостаток сна. Энергия собственно воды? А что же еще...

Умножаю, складывая

Это была совершенно бесцельная поездка в совершенно бестолковой компании — просто праздничный пикник на трое суток. Но на реке всегда хорошо, и я присоединился чисто из нежелания оставаться в городе. Наскоро искупавшись, прошелся по отлогому, заросшему кустами и травой берегу в поисках места, где можно спокойно позаниматься восточными практиками, где не отвлекали бы вопли пьяных туристов и грохот автомобильной акустики. В этом намерении я не был одинок — компанию мне составила девушка, увлекающаяся йогой, любитель грамотно подышать свежим воздухом на природе. Именно ее и привлекала одна особенность места, выбранного нами для тренировки.

На противоположном берегу реки, высоком, намного выше нашего, крутой склон на участке длиной около двухсот метров вертикально обрывался к реке с высоты метров в пятьдесят. Слои грунта, похожие на слоеный пирог, смотрелись отличным пособием по геологии осадочных пород. Это место постоянно притягивало взгляд, ощущалось желание повернуться лицом именно к нему, несмотря на восхитительно красивый пейзаж, открывавшийся взору во всех направлениях. В наши эзотерические умы моментально закралась мысль о некоей энергии, излучаемой недрами. Мысль надо проверить — просто глупеть, не осознав, йожики не могут. За подготовку взялись основательно — продышали все знакомые пранаямы, освоились с общим фоном энергий места, постарались полностью, насколько могли, успокоить сознание и вымести из голов весь повседневный мусор. Решили опробовать как измерительный инструмент ладони рук. Нехитрыми упражнениями распределив собственные поля и повисив чувствительность в центре ладоней, встали вертикально и, закрыв глаза, начали вращаться вокруг своей оси, вытянув руки вперед ладонями, сначала быстро, постепенно замедляя вращение. Эффект начал ощущаться сразу же — когда ладони рук оказывались напротив обрыва на другом берегу, возникало такое ощущение, как будто рядом проносят заряженную высоким напряжением лейденовскую банку. У двух практикующих результат был идентичный — мы могли безошибочно указать на обрыв, не пользуясь зрением, тем более, что время было уже ночное.

Сконцентрировались на потоках тонких энергий, постарались мысленно объединить энергию земли и энергию воды в анахата-чакре. Поток ощущался мощный, как течение реки во время купания. Последующая медитация в этом потоке дала неожиданный побочный эффект. Тонкие энергии стали замещать энергии грубые. Скушав бутерброд, наедался на целый день, два-три часа сна хватало через край, сознание было предельно ясным, обострились обоняние и слух, принести с реки пару тридцатилитровых канистр воды было пустяком, не требующим никаких усилий. И все можно было бы списать на усиления обмена в организме на свежем воз-

духе, только состояние это сохранялось еще дня три даже по возвращении в город, чего нельзя было сказать о просто плачевном состоянии остальных пикников, по умолчанию взятом нами за контрольную точку.

Так это, или иначе, но информация, полученная на собственном опыте и опыте других, нуждалась в отработке. Загоревшись теорией тонких энергий природных сред и отдельных географических точек, я решил поэкспериментировать там, где все пять элементов природы представлены в большом объеме:

Там, где много воды.

Там, где много камня.

Там, где много воздуха — открытого пространства.

Там, где много огня — солнечного света.

Там, где много жизни — леса.

Идеальным полигоном для такой работы мне увиделся Байкал.

Магия Байкала

И вот я перемещаю свое физическое тело в альпинистской связке с астральными телами в Иркутск и далее на Малое Море в юрточное кочевье *Мира фантазий*. Чудовищная, ни с чем не сравнимая энергия Байкала ощущается на огромных расстояниях — уже за несколько сотен километров. Собственная первая интуитивная реакция на внешние тонкие энергии совершенно идиотская — хочется кого-нибудь или что-нибудь хорошенько треснуть. Весело посмеиваясь над гримасами сознания, тем не менее понимаю, в чем дело.

Прибыв на место, сразу же побежал здороваться с Байкалом. Присев на корточки у кромки воды, положив ладони рук на водную поверхность, ласково назвал Байкал мудрым седым

дядькой. Небольшая волна омыла ноги и ушла, не повторяясь. Нет, это даже не спокойствие, это ощущение Вечности, ощущение причастности к абсолютной Истине, зашифрованной в этой воде, в этих горах, ощущение себя одним из myriad квантов этого вселенского потока энергии. В этом, мгновенно обновленном сознании нет места суете, нет места мелочным эмоциям, есть лишь желание осознать истинное, настоящее, вечное.

Внешние проявления подключения к потоку этой энергии проявились в обычном виде, только несколько сильнее. Примечательно то, что в таких потоках организм быстро отказывается от стимуляторов — на второй-третий день он противится чаю, кофе, спиртному, принимая только чистую воду, но в количествах, больших чем в «обычных» местах. С некоторой грустью подумалось, что эзотерический турист сильно отличается от человека, имеющего хотя бы некоторое представление о способах самонастройки. Самонастройка методами древних практик — йоги, цигун, дает дополнительный, а может быть и основной орган получения информации в виде чувств и ощущений. Самый совершенный научный прибор — человек, он же и конечная точка всех измерений, и чем больше его собственные возможности, тем больше он способен узнать. Со своими, весьма скромными возможностями, я постарался почувствовать ауру места, основные потоки тонких энергий и, насколько смог, считать витальную информацию, переносимую этими потоками. Методы самонастройки использовал все те же: пранаяма — концентрация — медитация. При всей примитивности подхода, все же получилась определенная картина. Наибольший выход тонких энергий ощущался на ровных площадках возле скальных выходов.

При этом лучшие результаты были в тех местах, где скальные выходы располагались ближе всего к кромке воды. Энергии складывались в этих местах, возрастая в разы. Обегав ближайшие высоты, километров двадцать береговой линии, обнаружил неожиданное подтверждение своей версии: именно в таких местах были



вкопаны тотемные столбики шаманов. Шаманы — люди мудрые и чувствительные, видимо, давно знали то, о чем современная эзотерика только подозревает.

Делал попытки ощутить отдельно энергию Воды и энергию Камня. Энергия воды ощущается сильнее только в непосредственной близости к водному зеркалу (зеркалом называют полную площадь поверхности водоема). Энергия гор ощущается намного дальше. Стала понятна интуитивная тяга людей к горам и к морю.

Что же касается витальной информации — удалось лишь слегка соприкоснуться. Так сказать, поздороваться с Духами места, засвидетельствовать им свое почтение. Духи не общаются с «чайниками», им не о чем говорить с дилетантом. По-настоящему серьезный вопрос могут задать лишь по-настоящему подготовленные люди — йоги. Слово — йогам.

Можно бесконечно долго говорить о Байкале, изучению Байкала необходимо посвятить всю жизнь. Даже кратковременное пребывание там в корне меняет человека. Мне Байкал дал все, что способна была унести моя душа. Спасибо, Байкал!

Моя версия

В природе Камень и Вода служат памятью постоянной, Жизнь — памятью оперативной, а Огонь и Воздух — факторами изменения информации.

Сразу оговорюсь: ни малейшим образом не претендую на какую-либо научную теорию. Наука — ученым, неучам (нам) — предположения. А предположение возникло такое, что из пяти элементов природы лишь два хранят в себе информацию. По аналогии с кибернетической схемой, в природе Камень и Вода служат памятью постоянной, Жизнь — памятью оперативной, а Огонь и Воздух — факторами изменения информации.

Процесс накопления информации водой практически доказан — посредством образования кластеров молекул воды. В эзотерическом приложении это может выглядеть приблизительно



но так: наиболее сильные мысли и эмоции вызывают наиболее стойкую структуризацию воды, и такие структурированные фрагменты могут погружаться на глубины, туда, где не смешиваясь и не меняя структуру, могут оставаться практически бесконечно долго.

В горных породах механизм накопления информации, передаваемой посредством тонких энергий, может проходить несколько иначе. В большинстве пород присутствуют соединения кремния различного состава и различного строения кристаллических решеток, например кварц. Известна способность кристаллов кварца к пьезоэлектрическому резонансу. Причем от индивидуальных свойств кристалла кварца зависит строго определенная собственная частота резонанса. Почему бы не предположить, что воздействие электромагнитной составляющей тонких энергий вызывает резонансный пьезоэлектрический эффект в определенных кристаллах горных пород и как следствие, изменение кристаллических решеток вкраплений минералов, соседствующих с кварцем в горной породе. Возможно, что на эффекте пьезоэлектрического резонанса основывается и сильное тонкоэнергетическое влияние гор на нашу психику, на наше сознание. Возможно также, что в массивах гор, также как и в массивах воды записана вся история существования человечества и вообще вся история Жизни на планете...

Так или иначе, но комфортнее всего человек чувствует себя там, где собраны все пять элементов природы. Какова энергетическая основа наших состояний, каково энергетическое взаимодействие нашего сознания с сознанием Земли — слово за наукой. Но, думаю, вопрос стоит того, чтобы им заниматься. **НИ**



Один из номеров журнала «Надежный источник» 2007 года был посвящен Сознанию Земли. В нем мы поместили статьи, авторы которых писали о том, что каждый из нас, своими мыслями и поступками влияет на мир, в котором мы живем. Удивительно сознавать, что Красота и Радость нашего общего дома Планета Земля складывается из кирпичиков Красоты и Радости каждого человека. И когда Группа компаний «ЭнергоСтиль!» объявила о фотоконкурсе «Чистая Планета», с удовольствием согласились быть его информационным спонсором.

Фотоконкурс «Чистая Планета»

Фотоконкурс «Чистая планета» организован с целью привлечения внимания к самой значимой теме — Каков наш Дом, в котором мы живем — наша Планета?» Мысль материальна и каждая наша добрая мысль о Планете значима!

Мы приглашаем принять участие в конкурсе всех, кто видит, слышит и чувствует красоту, которая нас окружает, кто понимает свою ответственность и хочет активно участвовать в создании чистой живой планеты Земля.

Мы обращаемся ко всем: Свободный и Великий Человек Планеты Земли, от тебя зависит, какой будет Жизнь Планеты и твоя Жизнь!

К участию в конкурсе приглашаем всех: размещайте свои работы на сайте Группы компаний ЭнергоСтиль www.es-grupp.ru.

Голосованием на сайтах определяется победитель 1-го этапа каждого тура.

Окончательный итог подводится открытым голосованием на одном из мероприятий Группы компаний ЭнергоСтиль.

Пройдет 5 туров конкурса.

1-й тур конкурса Чистая Планета прошел в сентябре на Празднике в Измайловском парке, который был организован Движением «Будь!». Победителем стал НАРРУСНАР.

2-й тур конкурса назывался «Эротика на чистой Планете». Подводились итоги фотоконкурса 6-8 ноября на международной выставке «Парадигма». Зрители и участники выставки отдали предпочтение фотографиям Юли из г. Жуковский.

3-й тур конкурса — «Мы все — одна семья на Чистой Планете».

Фотографии этого тура отражают наше доброе отношение друг к другу, они наполнены любовью, теплом и доверием к близким: детям, родителям, любимым... Пусть станет больше тепла и добра на Земле!

После обсуждения и голосования в Интернете и на вернисаже, победителем признано фото VITULYA.

Приглашаем на следующие этапы конкурса на сайт WWW.ES-GRUPP.RU

Победители смогут принять участие в розыгрыше путевки на фестиваль, который состоится в июле 2010 года на Байкале в Юрточном Кочевье.





Фотография — победительница 1-го тура конкурса «Чистая Планета». Автор — Наррушар.

Юля из г. Жуковский — ЖдуЛетта — стала победителем второго тура фотоконкурса «Чистая Планета». Её фотографии на тему тура «Эротика на чистой планете» были признаны лучшими по итогам голосования на сайте и зрителями на международной выставке «Парадигма» на ВВЦ. Победителем признана фотография «Счастье».

Вот что пишет Юля о своей фотографии: «...фотография была сделана случайно моим пятилетним сыном, который, глядя на необычайно счастливую маму, вдруг понял, что счастье — оно здесь и сейчас — наедине с природой: каждую минуту, каждую секунду и каждое мгновение».



