



# Надёжный ИСТОЧНИК

ПОЛЕМИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ О ЧЕЛОВЕКЕ



## Сон сознания

О материальности  
мысли

О ревности

О страхе  
смерти

Календарь  
эпох



Все дороги ведут к Храму.  
Как проходим мы этот Путь?

**ЭнергоСтиль**  
ТРИКОМ

представляет

**ЭЛИТНЫЕ ЧАИ**



в магазинах:

**Эко-точка**

«Таганка» - ул. Таганская, дом 2 (1 линия, 2 этаж)  
«Дмитровка» - ул. Руставели, дом 3, корпус 2 (м. Дмитровская)  
Заказывайте в интернет-магазине: [vremya-dengi.ru](http://vremya-dengi.ru)  
Оптовые поставки: +7 495 450 88 63  
[comt@es-grupp.ru](mailto:comt@es-grupp.ru)



**Каждый человек** рождается с определенным набором, свойственных ему качеств и жизненных задач. Они являются опорой на жизненном пути. Согласно теории хиромантии эта информация зашифрована в рисунках на пальцах.

Хиромант Алекс Хаэр расшифрует  
**ВАШ ЛИЧНЫЙ КОД**  
ЖИЗНЕННОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

Тел.: +7 (910) 483-82-08



Школа йоги  
«Крылья Совершенства»

**Йога – стиль жизни!**

**Е**сть много разных журналов и книг, но мы предлагаем вам издания совершенно иного рода.

Это повествование о Человеке, написанное человеком.

Это не взгляд психолога, врача, историка, политолога или, например, искусствоведа на человека как на некий объект. Мы изучаем природу человека на самих себе, это взгляд не снаружи, а изнутри.

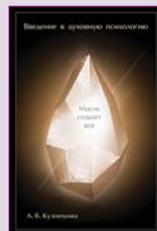
Мы пишем о Жизни и Смерти, Любви и Желаниях, о Мужчине и Женщине, Страхе и Радости, о духовном развитии и Пути, по которому каждый может пройти только сам.

Одна из ступеней йоги – самопогружение, познание себя. Йоговской литературы, помогающей совершенствовать тело, много, а наши издания помогают совершенствовать своё сознание.

Книга  
«Размышления  
ученика»



Книга  
Алины Кузнецовой  
«Введение в духовную  
психологию»



Журналы  
«Надёжный Источник»  
и «Альманах»



Заказать издания можно  
по тел.: (812) 577-16-51

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

№ 23/2013

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»:  
Ефросинья Бурякова

Издатель: ИП Краснова Е. Ю.

Главный редактор: Лея Панова

Над номером работали:

Евгения Кузнецова

Кора Кузнецова

Лея Панова

Марина Лавринова

Макет, дизайн, верстка:

Сергей Решетников

Лея Панова

Художник

Евгения Кузнецова

Фото в номере:

Георгий Богословский

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

Адрес редакции: 125239, г. Москва,  
ул. Коптевская, д. 26, корп. 2  
тел.: +7 (910) 446-36-68  
эл. почта: nadistochnik@mail.ru  
сайт: n-istochnik.ru

Тираж 3000 экз.

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

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

За содержание рекламных  
материалов редакция  
ответственности не несет.

# В номере:

## Жизнь, взгляд по-новому

Любая мысль работает • 4

## Сон Сознания

- Сон Сознания • 6
- Я очень люблю спать • 8
- Меня привлекают иллюзии • 9
- И кроме этого мига • 10
- Я верю • 11
- Не бойся яркого чистого света любви • 12
- Смотрю и наслаждаюсь • 13
- Почти медитация • 14
- Брожу в поисках откровения • 15
- У меня осталось совсем мало времени • 16

A. Henson. Судьба на кончиках пальцев • 17

## Жизнь, взгляд по-новому

Задача — осознать и овладеть мыслью • 20

## О ревности

- От редакции • 22
- N.N. Размышление о ревности • 23
- Ирина Эс. Психология ревности • 25

E. Краснова. Искусство выбора чая • 29

## Жизнь, взгляд по-новому

Что такое страх смерти? • 32

- Лея. Опыт голыша • 34
- Рута. Мой опыт — радость от себя • 38
- Фестиваль йоги FREE SPIRIT • 40
- И. и Ю. Филипповы. Отец и мать небесные, отец и мать земные • 44
- Г. Хмара, С. Решетников. Календарь эпох • 46

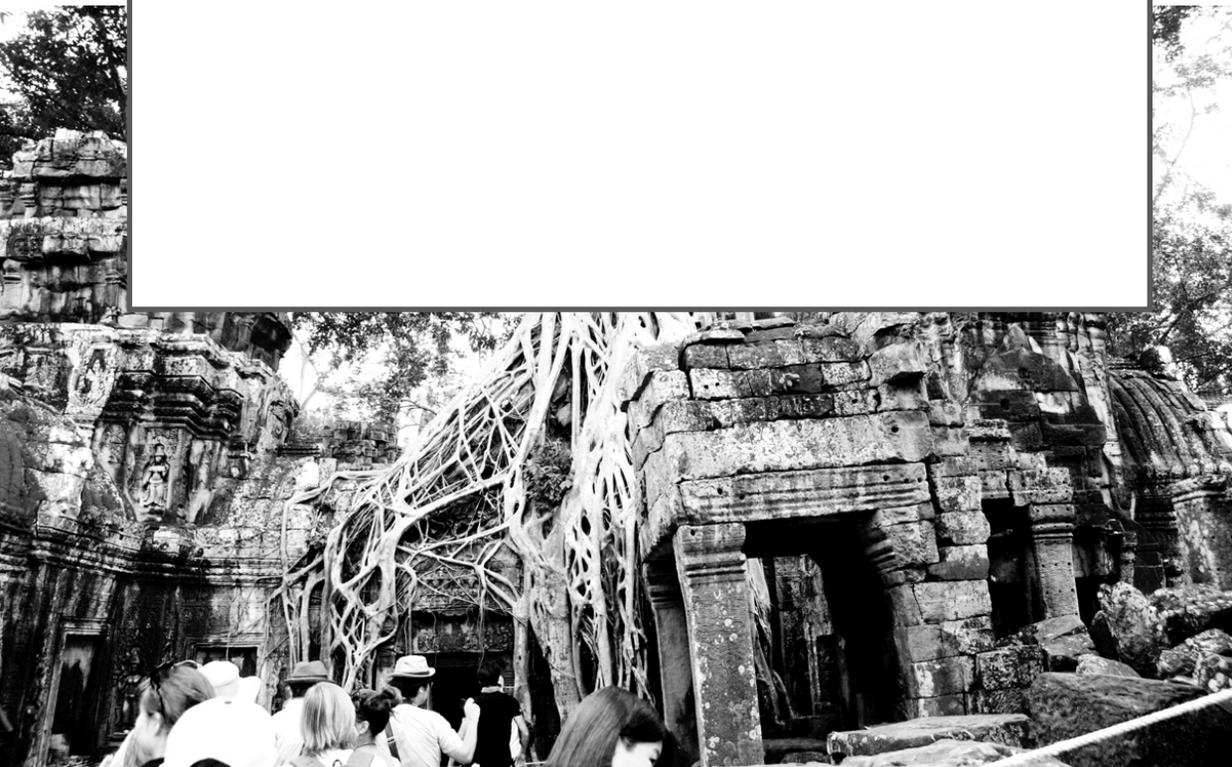


Представим себе, что есть мировоззрение, изначально заложенное во Вселенной. Как символ этих знаний был выстроен Храм. Прошло время, и по каким-то, пока непонятным для нас причинам, люди перестали придерживаться первоначальных знаний и содержать Храм должным образом. Первоначальные знания занесло песком ложных представлений, Храм стал разрушаться. Но – слава Создателю! – всё в нашей жизни можно рассматривать как опыт, а истинные знания остались в нас. И ходим мы по жизни в полудреме в попытках вернуть себе радость гармоничного существования во Вселенной.





Радость жизни на Земле испытывает человек, сознание которого способно фиксировать и помнить мысли, необходимые для выполнения поставленных им самим задач.



## 20 лет назад,

на первой конференции Школы  
йоги «Крылья Совершенства»,  
Георгий Богословский впервые  
озвучил три фундаментальных  
закона, по которым живет  
и развивается наша Вселенная:

**МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА,  
ВСЁ ВОКРУГ ЖИВОЕ,  
КАЖДЫЙ ОТВЕЧАЕТ ЗА ВСЁ.**

За 20 лет человечество  
пришло к признанию первого  
закона, осознание же второго  
и третьего закона еще впереди.

Знание закона  
«**МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА**»  
сейчас уже завоевало всю  
нашу планету, но до конца ли  
мы его понимаем? Во всяком  
случае, Учитель не устает нам  
разъяснять механизм действия  
этого закона вновь и вновь.

Некоторые из таких  
«**РАЗЪЯСНЕНИЙ**», взятые  
из лекций, прочитанных  
Георгием Богословским  
своим ученикам, мы предлагаем  
нашим читателям в рубрике  
«**ЖИЗНЬ, ВЗГЛЯД ПО-НОВОМУ**».

Аудио записи подготовлены  
для печати учениками Школы.

## Любая мысль работает

Знание о силе мысли у нас уже есть, ведь все системы веры ею пользуются, все системы веры в том или ином виде говорят об этом, но принять это как фундаментальный закон страшно. Почему страшно? Когда мы только начинаем задумываться о том, что любая мысль работает, нам становится не по себе. Мы быстро стараемся освободиться от этого знания, отвлекаем себя, стараемся об этом не думать.

Мыслей, работающих на благо человечества у нас, дай бог, если была одна за всю жизнь. А остальные мысли носят своеобразный характер. Чаще всего, некорректный. И думать об этом нам ой, как не хочется! Тут же срабатывает защитный механизм и сознание отключается. Как в физиологии, если боль очень сильная, сознание отключается. Это защитный механизм. Так и здесь, становится мучительно понимать, что мысли некорректные, раз, сознание отключается, и мы начинаем думать о другом: «Ой, как хорошо на улице, снежок идет!

С другой стороны, знание фундаментальных законов – выход из сегодняшней ситуации, когда все ныне существующие системы веры в кризисе. Мы видим в том или ином виде напряжение, которое возникает: идут войны за веру и войны за то, чтобы не никто не воевал. Это напряжение все увеличивается. Выход люди пока отыскать не могут. Хотя выход уже найден! Возникла новая система веры, которая постепенно входит в жизнь, хотим мы этого



# ЖИЗНЬ, ВЗГЛЯД ПО-НОВОМУ

или не хотим. Все шире рассматриваются и озвучиваются разные версии о силе мысли.

И вместе с тем, мы видим, как больно это входит в жизнь, потому что это меняет все наше мироощущение, изменяет наш характер мыслей. Принимая фундаментальные законы, мы уже не позволим себе какие-то вещи. Соответственно, какая-то часть действий станет не нужной, а нужно что-то новое, ещё даже не понятно что. Не понятно, в какой форме это выразится. Естественно, трудно сообщать людям то, что, возможно, они ещё и не готовы услышать, не готовы понять полностью. Они до этого уже созрели, но ещё не принимают. Всё равно это непременно дойдет. Так бывает в науке, если знания уже накопились, для того, чтобы сделать качественный скачок, и может быть, он уже сделан каким-то одним исследователем, но об этом знании забывают на некоторое время, как будто его ещё нет. Люди как будто бы забыли, о том, что было сделано открытие, потому что многие ещё не дотягиваются до этого уровня. Но проходит лет 80–100, и откуда-то достается это исследование, которое было сделано и оно уже становится массовым, то есть люди уже до этого выросли. Таких примеров в истории науки немало. У каждого из вас могли быть такие ситуации, когда вы сталкивались с чем-то, что было для вас вновь и не понятно. На какое-то время вы могли

от этого отмахнуться, а через некоторое время, несколько месяцев, может быть лет, вы к этому возвращались. На этом примере видно, как действует закон о силе мысли. Если мы однажды услышали что-то непонятное, но вроде бы об этом забыли, оно никуда не исчезает, потому что уже в нашем сознании зафиксировано и ведёт свою работу. Это как антенна у мобильного — если где-то связи нет, он всё равно ищет. Для нас часть этой работы идёт незаметно, и мы, как будто, не помним об этом, но она все равно идет. Я много раз говорил, что в точной науке сначала какие-то вещи просто не воспринимаются в силу своей абстрактности, там, где обычная логика не работает. А профессор говорит студенту — выучи и не переживай, спустя несколько месяцев, дойдет. И точно! Выучишь, смотришь спустя месяц-два — о, это же очевидно! Это же так просто! Потому что мысль никуда не исчезает! В этом и радость, с одной стороны, и ужас, с другой. Потому что никакая мысль не исчезает. Никакая! То есть, если у вас однажды возникла мысль: «а не убить ли мне соседа?» Вы в страхе — ой, что это я? Нет! Нет! У вас непременно, через год или два возникнет ситуация, когда вам захочется буквально это сделать. Это неизбежно! Сила мысли работает! Да, возможно, вы не сделаете этого, потому что вас остановит моральный фактор. Но надо понимать, что абсолютно каждая мысль работает!



Медитационный центр Школы йоги «Крылья Совершенства» в течение нескольких лет проводит работу по изучению мысленного поля человека. Исследования показали, что большинство наших мыслей нам не принадлежат. Они навязываются нам с детства и в течение всей жизни «выстраивают» нас по определенному шаблону. И хотя мы считаем, что думаем целый день о разном, набор мыслей у всех людей очень мал. Мы все находимся в одних и тех же ограничивающих сознание рамках. Мы постарались максимально честно выразить мысли, которые удерживают наше сознание, потому, что, увидев преграду, легче её преодолеть.

РЕШИЛ ЧЕЛОВЕК ОСОЗНАННО ПРОЖИТЬ земную жизнь: выбрал время, место, родителей и воплотился.

Опыт прошлых жизней был свеж. Человек видел, слышал и понимал всё окружающее. При этом он чувствовал себя частью мира, неотъемлемой и важной. Люди, которые встретили нового человека в земной жизни, стали учить его, как нужно жить. Не в силах был новый человек противостоять традициям земным и постепенно принял этот образ жизни.

Чтобы расти, нужно хорошо кушать и много спать. Чтобы быть здоровым, нельзя замерзать и перегружаться. Чтобы быть хорошим, нужно быть послушным. Чтобы быть успешным, нужно много учиться. Успешен тот, кто много имеет.

Существует определённая программа. Учиться, жениться, детей родить. Карьера, машина, квартира, дача. Детей женить, внуки, пенсия... Дальше никто не знает, что должно быть, да и для чего всё предыдущее, тоже никто не понимает. Тем не менее, практически все действуют по этой программе, с различным успехом.

Начиная со школы, человек учится в среднем 15 лет. Изучает кучу предметов, явлений, законов, которые не дают представления о полной картине мира и являются лишь фрагментами чего-то большого. Полноты картины нет.

Нет понятия о единстве и неразрывности этого мира. Нет ощущения себя как части мира, и, зачастую, вообще нет ощущения себя. Отсюда происходит отождествление себя с чем-либо, и рождается ощущение отчужденности и незащищенности.

Вот и идёт человек по жизни с постоянным страхом смерти. Нагромождает на себя кучу ролей, окружает себя имуществом, чтобы хоть как-то ощущать свою нужность и значимость. У такой жизни нет конечной цели. Цели только промежуточные, в соответствии с программой.

Чтобы выполнить следующий пункт программы, необходимо совершать определённые действия в определённой последовательности, своего рода программа низшего уровня, определённые действия состоят из движений определённого рода и так далее. В результате имеем следующее: просыпается утром человек и точно знает, что нужно встать, одеться, умыться, позавтракать, чтобы ехать на работу. На работе нужно делать одно, другое, третье, чтобы получить зарплату, повышение. Повышение получить, чтобы больше зарабатывать и ощущать себя более нужным и значимым. Зарабатывать больше, чтобы приобрести имущество и выполнить следующий пункт программы.

# Сон Сознания

Я между сном и действительностью.  
Ни туда и ни сюда. Ни то ни сё.  
Это про мою жизнь, она с самого начала такая.

Таким образом, человек подчиняет свою жизнь выполнению общепринятой в социуме программы. По выполнению пунктов программы члены общества воспринимают каждого, присваивая ему тот или иной статус.

Цели могут быть совершенно разными, в зависимости от приоритетов и амбиций личности. Только очень часто на своём пути человек проваливается и вязнет в своих эмоциях и состояниях. Страх, ревность, зависть, обиды, гнев, ненависть — всё это болото становится средой повседневной жизни обычного человека. Цели далеки, а болото вот оно, и привычно уже в своей среде, и менять что-либо страшно, а если и захочет кто, так ведь, сколько сил нужно, чтобы из такой трясины вырваться! Так и живёт человек в своём болоте.

При этом существует как бы титульная жизнь, к которой все призывают и делают вид, что именно так и живут, и реальная, которая в действительности и течёт изо дня в день. С детских лет мы слышим о моральных нормах в разных вариациях и трактовках. Ни один здравомыслящий человек общества не заявит о никчёмности

нравственных принципов, ибо основной смысла нравственности: относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе. Тем не менее, основная масса людей в мыслях и поступках совершенно далека от нравственности и на каждом шагу попирает эти принципы. Основная цель при этом — движение к следующему пункту программы. И здесь все способы хороши — лишь бы сделать ещё шаг. Сделав шаг по программе (общественной шкале ценностей), получишь новый статус. С более высоким статусом легче сделать следующий шаг, и так далее, и так далее.

Увидеть и осознать своё сонное состояние повседневной жизни. Это может стать первым шагом к пробуждению, возможностью вырваться из существующего болота, в котором сейчас находится человечество. Это позволит ощутить свою божественную суть, понять своё высшее предназначение и идти по жизни легко и свободно с радостью и любовью.

# Я очень люблю спать

Я сплю. Я очень люблю спать. Для меня это самое приятное состояние. Минимум усилий и при этом максимум событий. В моих снах событий больше, чем наяву. Ведь когда я сплю, я не понимаю, что я сплю, всё переживается по-настоящему.

Сон, сладкий сон. Сны — это прекрасно! Но самое приятное — это когда засыпаю и просыпаюсь. Главное — просыпаться не по будильнику! Когда уже всё, выпалась. Сознание медленно возвращается, такое ленивое, сладостное состояние. И в этом состоянии можно повернуться на другой бок и опять уснуть.

Правда, когда я много сплю, у меня начинает болеть тело. И иногда головная боль появляется. Ну что ж — издержки. Но ничего, тело можно размять, а от головной боли — таблеточку выпить. Немного поспоняться в этом мире и опять уснуть.

Сон — это как убежище от действительности. Хотя, а что есть действительность? Может, это тоже сон, только кошмарный. Они отличаются наличием или отсутствием тела. И действительность в приятных снах меняется быстрее. И почему-то там не жалеешь, что она сменилась. И страха там меньше.

Я думаю, это потому, что там не нужно делать никаких усилий, там всё случается само собой. Не нужно принимать никаких решений. А значит, и нет ответственности. Плынешь себе по течению и плывешь.

Всё вокруг меняется, появляется, исчезает, а я как айсберг... ну, хорошо, на айсберг не тяну, ну, льдинка... в океане... Хотя, иногда, чтоб совсем не заскучать, что-то затрагивает меня эмоционально, немного переживаний — это как специи для блюда. Главное — не переборщить! Но всё равно всё быстро меняется, так что особо пострадать не получается. Вот и хорошо, поплыву дальше.

Сон. Как я хочу спать. И так, чтобы будильника не было. Но есть в моей жизни такой будильник. Когда он далеко, я сплю спокойно. Так нет же. Дёргает и дёргает. Я только отвернусь, так он с другой стороны. Но разбудить-то меня не так просто, вот и получается что я между сном и действительностью. Ни туда и ни сюда. Ни то ни сё. Это про мою жизнь, она с самого начала такая.

А ещё начинать сон можно с того, что подумать о чём-то желанном, приятном. И под это уснуть. И не париться земными проблемами. Земными, в смысле, не в земном масштабе, а в смысле этой моей части, моей жизни. Земной масштаб меня вообще не волнует.

Вот сейчас — как я хочу спать! Писать уже устала. Сейчас я положу ручку, бумагу, выключу свет, взбоью свою подушку, повернусь на бок, подоткну подушку под плечо, укутаюсь в одеяло, закрою глаза и усну.

# Меня привлекают иллюзии

Меня привлекают иллюзии, то есть то, что создала я сама, за эту жизнь и за все другие мои прошлые жизни. Эти иллюзии похожи на непробиваемый кокон или даже инкубатор. Почему? Да ведь мне тепло и уютно в них пребывать, по большому счёту.

А разве не к этому я стремлюсь, чтобы было удобно? Я не хочу, чтобы меня «кантовали» и нарушали мой покой. А также я хочу, чтобы меня любили, заботились обо мне, кормили-поили и удовлетворяли все мои жизненные потребности, телесные, разумеется, в первую очередь, но не только. Например, интеллектуальные, и эмоциональные тоже. Мне надо чувствовать себя умной, приятно же собой гордиться! И мне не должно быть скучно, я хочу развлекаться, а если сказать честнее, отвлекаться от себя, от своего Я по существу и своих глубинных проблем. А развлекает меня всё что угодно, всё, что меня окружает, то есть всё, что создано опять же мною. Мой мозг изобретателен и просто неумолим в этом случае. Не обязательно это развлечение должно быть весёлым, не плохо иногда и всплакнуть, и поныть.

Меня привлекают проблемы только поверхностные, житейские, как мы их называем. И даже мои философские размышления о смысле бытия, по сути, мало чем отличаются от разрешения мной тысячи мелких бытовых вопросов. И все эти вопросы, которые ставит передо мной мой мозг, являются вопросами на короткую дистанцию. Но поискам ответов на них я посвящаю практически всё свое время, и я не хочу заглядывать далеко вперёд. А зачем, и так, казалось бы, всё хорошо?

И по большому счёту, единственное, что меня интересует, это чтобы мне сейчас было хорошо, и чтобы это «сейчас» замерло и воспроизводилось и воспроизводилось, чтобы и потом было хорошо и после «потом» — всё также хорошо. Главное, чтобы ничего не менялось. Мне это не нужно. Я не хочу меняться. Не хочу стареть, не хочу толстеть или худеть, не хочу умирать. Не хочу, чтобы уходили любимые и, вообще, чтобы любовь уходила... Только получаю её, а она, сразу, так и стремиться ускользнуть от меня... Мне хочется зафиксировать миг счастья, и ради этого я согласна жить как букашка под стеклянным колпаком. Я жертвую собой. Я догадываюсь, что это несвобода, но я обматываю себя тем, что могу лететь куда хочу, а слишком далеко ведь мне и не надо, правда?

Всё в моей жизни я стараюсь свести к среднему показателю. Хорошо — это когда не жарко и не холодно, не сыро и не слишком сухо. Слишком яркий свет слепит глаза, до рези. Он пугает — а вдруг ослепну и вообще ничего видеть не буду? Лучше снизить его яркость и интенсивность излучения. Так даже и уютнее, интимная приятная обстановка получается. Пусть не всё ясно видно, но видно же достаточно! И меня мало волнует, что такой свет никакой реальности не отражает, а только помогает создавать иллюзию. Да, романтическую иллюзию на 10 минут, но мне нравится. Я наслаждаюсь этой иллюзией! Правда, задумываюсь иногда всё-таки: «А жизнь ли то, что я живу?» Вот такой вот парадокс!

Где-то в глубине моего сознания есть скрытое знание, что жизнь — это усилие,

это движение, это вечное изменение. Жизнь — это та истина, в поисках которой нахожусь и от которой убегаю. Это она светит так ярко, нестерпимо, но яркий свет дает мне возможность увидеть реальность такой, какая она есть на самом деле, по крайней мере, разглядеть настолько, насколько позволяет мне мое поле зрения на сегодняшний момент. Яркий свет истины жизни принять не просто, и совсем нелегко осознать, что я «родом оттуда», что мое существо соткано из него и жаждет в нем пребывать, а не в этом тусклом иллюзорном свете кажущейся жизни.

Я иду... Мне кажется, что я иду. Мне всё время всё кажется. Я ни в чем не уверена, но мне кажется, что я иду правильно. И идти мне хочется легко и радостно, и чтобы усилий никаких не было! Мне тоже кажется, что так правильно, потому что я так привыкла. Так было всегда, по крайней мере, я помню, что так было с детства. Я не привыкла достигать чего-либо через борьбу, через кропотливый труд изо дня в день, ведь всё давалось мне без особого напряжения.

Если достижение какой-либо цели затягивается, то мне кажется, что, скорее всего, цель выбрана не верно, и тогда я от нее отказываюсь.

Если делание чего-нибудь начинает приносить боль и дискомфорт, то мне кажется, что я превысила свои возможности и надо остановиться.

Если я в кого-нибудь влюбляюсь, то моя любовь приносит дискомфорт тому, в кого я влюбляюсь, так как я сразу теряю себя в этих отношениях. Я хочу быть с любимым человеком всегда, просто быть с ним и даже быть им. Я хочу слиться с ним, я не хочу отдельности, я хочу раствориться в нем и забыться — и так, мне кажется, я уйду от своего одиночества, но уйду я от себя.

Меня несёт. Меня не остановить в моей жажде любить и быть любимой. Я говорю, что люблю, люблю, а меня отталкивают, отталкивают, всё сильнее и не церемонясь. И потом, понимая, что не оттолкнуть, просто убегают прочь, как от чумы, как от тотальной несвободы. Такая верность нужна ли кому? Нет. И это мне уже не кажется, это я уже знаю точно.

# И кроме этого мига...

Иногда я встречаю на своем пути Любовь!

Она смотрит на меня выпуклыми голубыми глазами одноклассника. Она прячется в уголках глаз Учителя, когда он смеётся надо мной. Она ложится мне на плечо кудрявой рыжей головой моей подруги. Я всегда её узнаю, потому что в этот миг теряю себя — моё тело становится удивительно лёгким и пузырьками радости летит над землёй, и солнечные лучи, и свет звёзд, и дуновение ветра беспрепятственно проходят сквозь него. Моё сердце превращается в горячий источник,

и волны тепла разливаются вокруг меня, и от этого немного больно. Мои глаза начинают плакать сами по себе, и я ничего не могу с этим поделать.

Я ощущаю себя такой счастливой, такой сильной... и в то же время, абсолютно незащитной перед этим чувством.

А иногда Любовь бывает очень-очень тихой. Она маленьким тёплым солнышком ложится мне в сердце и смотрит огромными бездонными глазами нежности на любимого.

И кроме этого мига больше ничего от жизни не надо...

# Я верю

Я ВЕРЮ, А ЗНАЧИТ, СЛЕДУЮ определённым мыслям, сформированным, в основном, в детстве.

Я верю, что Вселенная состоит из звёзд, галактик, кварков, чёрных дыр и всего того, до чего мне в жизни, в общем-то, нет дела. Нет дела до тех пор, пока прохождение Венеры по диску Солнца не лишит меня чувств.

Я принимаю на веру законы науки, например, электромеханики, и описание строения молекул, атомов и элементарных частиц, с завидным упорством делящихся на всё более и более элементарные. Хорошо, пусть так, раз наша цивилизация использует эту систему веры и двигается путем научно-технического прогресса — я верю. Мне привычен такой уровень комфорта.

Я верю в то, что для жизни нужна квартира, машина, престижная работа, деньги, семья, дети, друзья... И я учусь, зарабатываю, иду по карьерной лестнице. Всё это замечательно и даже весело, до тех пор, пока не понимаю, что, двигаясь дальше в этом направлении, я нарушаю свои собственные представления о жизни, что так, как я живу — не моя жизнь.

Стоп!

Значит, у меня есть ещё мое представление о жизни, другой набор мыслей, другая, внутренняя вера?

Наверное...

Например, у меня есть интуиция, которая, если её слушать, всегда говорит, что и как надо делать. Следуя ей, в попытках сохранить свой внутренний мир, я, порой, делаю внешне совершенно неразумные вещи.

Чтобы следовать ей, интуиции, мое сознание сталкивается с множеством страхов, больших и маленьких. Страхи свойственны всем людям, но мои страхи сформированы собственным сочетанием мыслей, и от этого они очень близки и болезненны.

Глобально же, мой Страх сводится к одному: «Не смей жить по-другому! Не ищи Себя! Будь как все!»

Я живу и мечтаю: Старое — Новое. Свобода — Страх.

Ага, вот ключевое слово: живу.

Я живу.

На этой Земле, в теле, из воплощения в воплощение.

Я снова и снова, как росток, приближаюсь сквозь асфальт. Пробиваюсь с Надеждой и Верой.

Надеждой... и Верой...

Во что?

Что движет моей Душой в развивающейся Вселенной?

Странное сочетание.

В моей основе Безусловная Любовь Вселенной.

Потом что-то ещё...

И на фоне этого чёрно-коричневого чего-то ещё — стремление всегда и во всём ощущать эту Безграничную, Безусловную Любовь Вселенной. Ту Любовь, которая воскрешает мир природы весной. Ту, которая разжигает страсть между мужчиной и женщиной. Ту, которая, охватывает альпиниста, стоящего на вершине, и соединяет со всей Вселенной.

Вот тут то и странность. ОНА во мне есть, и к НЕЙ надо стремиться.

Как преодолеть эту странность? Как жить, следуя Безусловной Любви? Как перестать следовать условной любви, полной коварства, выгоды, обмана?

Как сделать так, чтобы постулаты моральных норм стали единой незыблемой моральной нормой для моего сознания?

Чтобы «Жизнь в Радости и Удовольствии» исходила из Света Безусловной Любви Вселенной?

# Не бойся чистого, яркого света любви

КОГДА ВСТАНЕТ ПЕРЕД ТОБОЙ ЯРКИЙ белый свет Любви, иди к нему! И, несмотря на то, что радость и боль будут одновременно разрывать тебе сердце, и этот яркий свет будет практически невыносим, не бойся, вытерпи эту боль, иди к нему. Под его воздействием начнет плавиться твое сердце и захочется тебе всего себя отдать Любви! И будет у тебя возникать желание спрятаться от этой боли и этого интенсивного света в бледно-серую мглу любви-обладания, любви-ревности — не поддавайся этой своей слабости. Ведь любовь-обладание прикуёт тебя цепями привязанностей, сделает тебя несвободным и несчастным на долгие времена.

Не разрешай себе желания обладать другим человеком, желания подчинить его себе, желания сделать ему больно. Твоя невольная, неосознанная слабость приведёт тебя в мир страстей, а страсти огромны и огнедышащи, и заслонят они от тебя свет реального мира, и долго придётся тебе искать дорогу назад. И с болью и отвращением придётся тебе отрывать их одну за другой от своего тела!

Не бойся чистого, яркого света Любви — иди к ней!

# Смотрю и наслаждаюсь

Я сплю или уже не сплю? Пожалуй, сплю. Иначе, как объяснить, что всё вокруг меня как в тумане — люди, деревья, солнце. Даже собственное тело какое-то размытое. Как то всё странно это! Хочу поднять руку, а не поднимается. Хочу встать на ноги, а не получается. Точно, я сплю. Сразу стало легче — раз это сон, то и нечего беспокоиться. Сон, он ненадолго, сон, это пройдет, причем скоро, а может и не скоро. Но что на этом заморачиваться, всё равно от меня не зависит, как скоро я проснусь. А значит надо просто посмотреть этот сон и насладиться его фантазиями, когда ещё посплю. Тем более, что всё равно, когда проснусь, не буду помнить ни черта, какую бы сладкую историю мне не показали. Всё! Смотрю и наслаждаюсь!

Вот я еду на машине. Двигатель гремит, в окно дует, холодно как-то — печка что ли не греет, хотя вроде и не зима. Но не важно, всё равно это сон. Хотя могли бы дать и получше машину, вам что — жалко?! Ну ладно и так сойдет, не разобьюсь же, ведь всё во сне. Вот сзади кто-то пристроился на джипе, норовит вперёд меня пролезть. Я добрый, пропущу вперёд, ведь на джипе он. Или не пропускать, ведь сон и не страшно? Ну, что за козлина, отжимает меня, ещё нагло так! Ой, я же ругнулся! Ладно, во сне можно, здесь всё понарошку, можно и позлиться немножко, даже интересно... Нет, ну он всё лезет — не козел, а баран! Баранище! Денег наворовал себе на джип, наверное, к любовнице торопится, козлина! Мне бы пистолет, ты бы не так запел, скотина! Ну, дайте пистолет, а лучше автомат, мы же во сне, ну кто здесь главный?! Пролез всё же! Ну, катись, катись!

Всё настроение испортил мне. Так хотелось быть вежливым и понимающим.

Ещё любимая чего-то не пишет смс. Ну, хоть бы написала — мол, скучаю, жду, люблю. Не пишет! Я, конечно, могу написать первым сегодня, но не буду — чего баловать. Пусть думает, нервничает, как я всегда нервничаю. Не пишет! Ну, не пишет и всё тут! Какого хрена не пишет? Стоп! Спокойно. Ну, не пишет и ладно. Работает, наверное. Я же не ревную, смешно даже. Она на совещании, скорее всего, важном. А там смс просто так не напишешь — люди кругом важные, мужчины в основном. Все холёные, при деньгах, умные, с образованием. Вперили, небось, свои взгляды на грудь моей любимой. И как такую грудь не заметить, четвертый размер всё-таки. Сам выбрал! Мне-то нравится. Я и сам не прочь на женщин поглазеть — или я не мужик? Мужик, мне можно! Полигамность, так сказать. Ну, чего она не пишет? А если она уже с кем-то из этих холёных упырей договорилась в гостинице встретиться? Ведь все при деньгах и сбежать на пару часов в гостиницу нет никаких проблем. Я бы так и сделал, ни одной юбки бы не пропустил. Ну, чего она не пишет, сука карьерная! Ой! Это я про любимую? Прости, милая, что-то понесло меня. И вообще — какой-то злой я сегодня. И вчера был, и позавчера... Вроде и не хотел больше злиться, ревновать, завидовать. И не могу ничего изменить! Какой-то страшный сон! НЕ ХОЧУ! НЕ ХОЧУ! НЕ ХОЧУ!

Всё, просыпаюсь! Ну же, просыпаюсь! Про-сы-па-юсь!

Блин, опять эти пешеходы под колеса прутся! Ну, когда же она смску-то пришлёт?! Козлы холёные! Не машина, а гроб на колесах! Ну что за жизнь, что за жизнь! Ну не возможно уже!!!

НУ, РАЗБУДИТЕ ЖЕ МЕНЯ!!!

# Почти медитация

Я — человек и я осознаю себя.

Я осознаю своё тело и принимаю его: ноги от кончиков пальцев ног до таза, таз, туловище от груди до спины, руки от груди и до кончиков пальцев рук, шею, голову.

Я осознаю и принимаю общий настрой и направленность своих мыслей. Я сливаю воедино своё тело и мысли.

Я осознаю свои эмоции и принимаю их. Я сливаю воедино своё тело и мысли, свои эмоции.

Я осознаю свою Веру и своё понимание моральных норм на данном этапе и принимаю их. Я сливаю воедино своё тело и мысли, эмоции, Веру и понимание моральных норм.

Я осознаю в себе Мужское и Женское начало и соединяю эти энергии в едином потоке.

Я чувствую внутреннее единство, всё во мне. Я ощущаю наполненность мужской и женской энергией. Я осознаю: тело, мысли, эмоции, Вера, мужское и женское начало — это проявление энергии моего Я.

И сейчас я нахожусь в точке слияния этих энергий. Я ощущаю физическое расположение этой точки в пространстве. Я в самом центре своего истинного Я.

Я сохраняю внутреннее единство и открываюсь навстречу внешнему потоку энергии. Я чувствую жизнь Вселенной вокруг себя и ощущаю свою неразрывную связь с ней. Я — часть Вселенной и Вселенная — часть меня. Мир един и я его частица.

Я чувствую частицу Мира в себе и осознаю Божественное начало в себе и во всём, что нас окружает. Мир един и я осознаю, что я — не тело, я — не мысли, я — не эмоции, я — уникальное проявление Бога в материальном мире.

У меня есть жизненная задача, и для её воплощения в материальном мире я сохраняю единство тела, мыслей, эмоций. Моральные нормы — это основа, помогающая сохранять моё внутреннее единство.

# Брожу в поисках откровения

Я в беспамятстве брожу в поисках истины, откровения. Я ищу тех, кто уже ответил себе на эти вопросы, в надежде обрести успокоение своей мятущейся душе. Я создаю себе кумиров и идеалы. Мой поиск не приносит мне облегчения. Я совершаю ошибки, подстраиваюсь и приспособляюсь.

Мой тихий голос сообщает мне: «Не прилепляйся ни к кому, не бери свои чувства, не давай им разыграться и поглотить тебя. Осознай ловушки своего сознания. Соберись и гляди вокруг внимательным и добрым взглядом. Не пугайся! Ничего не может тебе повредить, ибо тебя — нет. Тот, кого нет, заключает в себе ничего и всё! Разглядев в себе это Великое

ничто, окутанное лёгкой и ясной дымкой сознания, почувствуй, что всё сосредоточено в тебе. Освободись от сильных привязанностей, мести чувств или земной любви. Пусть ясность сознания придаст тебе силы и уверенности, проникновения и мудрости».

В такие моменты открывается книга моей жизни. В этой книге записаны все мои дела и мысли, поступки и борьба — выбор между добром и злом. Чтобы я ни узнала о себе, приму со смирением и спокойно — все события, явления, состояния, встречи и расставания.

# У меня осталось совсем мало времени

Что я делаю со своей жизнью? Сейчас, в данный момент! У меня осталось совсем мало времени для того, чтобы сделать что-то действительно важное для себя. Я просто физически ощущаю, с какой огромной скоростью несётся время, и понимаю, что есть реальный шанс просто не успеть. А что я делаю? Почти всю свою жизнь я потратила на то, чтобы вписаться в существующие социальные условия: училась, работала, растила дочь, опять работала. И всё время думала, что ещё немного и я, наконец, буду жить по-настоящему: наполнено, осознанно, целесообразно. И всё откладываю и откладываю со дня на день. Что мне мешает?

Я постоянно «залипаю» на чём-то: на ожидании какой-то любви, не понимая, правда, зачем, на жадности, зависти и так далее. Чтобы это не было ограничивающим фактором, мне надо «не залипнуть», и всё время внутри оставаться свободной. Но это, к сожалению, совершенно неизвестное мне состояние! Я отдаю энергию выраженную в мысли, отдаю энергию, выраженную в слове, в разных состояниях — обида, зависть и прочее. Я не умею общаться, не отдавая энергии. Болтая с подругой или просто жалуясь вслух — ну, что я такая плохая, ну, что у меня так всё плохо? — я расходую энергию.

Я постоянно жалуясь на кого-нибудь или на что-нибудь, потому что иначе надо нести ответственность за свои действия.

Да, я знаю о фундаментальных законах, но только номинально знаю. Потому что сколько раз, даже в течение сегодняшнего дня, я употребляла те словесные формы, которые употреблять не надо, потому что они мешают моему развитию, моему радостному состоянию. Я постоянно говорю — как я устала, какие подлецы все вокруг, какая мерзость вокруг! В этот момент я забываю о материальности мысли, и этим самым я эту мерзость расширяю, увеличиваю, умножаю.

Какое же мне надо сделать серьезное внутреннее усилие, чтобы хотя бы часть налипшего слоя соскрести! И теперь основная моя забота, это работа с собой. Внутренняя работа с налипшим слоем, который меня держит, который вдруг опрокидывает в жадность, ревность, лень, ещё во что-нибудь. Когда вдруг ни с того ни с сего становится жалко себя до слез. Вот, если бы я рыдала, но встала и шла вперед, это было бы ответственно! А я, рыдая, нарушаю все данные обязательства и прячусь подальше.

# Судьба на кончиках пальцев

**Т**ысячелетиями люди искали смысл жизни и задумывались о своей судьбе. Есть ли у человека своя Судьба, свой Путь? В чем смысл существования? Как понять, в чем твое жизненное назначение? Очень важно найти свое место в жизни, потому как, следуя по чужому пути, мы растрчиваем свои силы и время, и, в конечном счете, свою жизнь. Вся энергия, которую мы направляем на свое развитие, распыляется в попытке быть тем, кем мы не являемся. Это не позволяет нам получить удовлетворение от своего истинного «я».

Как и у всего живого, у каждого человека есть свой жизненный путь. У человека это призвание — то, что дарует ему ощущение себя, некий стержень, на который он может опереться. Это и есть цель, которая придает смысл существованию.

Может показаться удивительным, но жизненное назначение человека не спрятано от него, мы можем читать его хоть каждый день, ведь оно зашифровано в уникальных отпечатках наших пальцев, и надо только уметь правильно его расшифровать.

Искусство чтения по руке — это умение правильно расшифровать информацию, которая содержится в ней. Оно похоже на знание иностранного языка,

когда специалист может перевести фразу с одного языка на другой. Овладев искусством хиромантии, можно абсолютно точно по отпечаткам пальцев узнать свою судьбу. Не нужно гадать или полагаться на интуицию, нет необходимости проходить какие-либо тесты. Осознание своей роли в жизни поможет обрести чувство значимости и получать удовольствие от работы, даст понимание тайного хода вещей и возможность избежать поступков, обреченных на провал.

Мир отпечатков пальцев был открыт в конце XIX века. Стало известно, что отпечатки идентифицируют человека как уникальную физическую единицу. Исследования узоров на коже пальцев произвели революцию в расследовании уголовных преступлений. Эти рисунки были названы дерматоглифами (буквально «элементами кожного узора»), и правоохранные органы пользуются этими узорами, чтобы физически идентифицировать людей.

Безусловно, отпечатки пальцев говорят о том, кем мы являемся с физической точки зрения и, безусловно, изображение отпечатка пальца передает идею индивидуальности. Следы, которые оставляют отпечатки, — это ваша личная подпись.

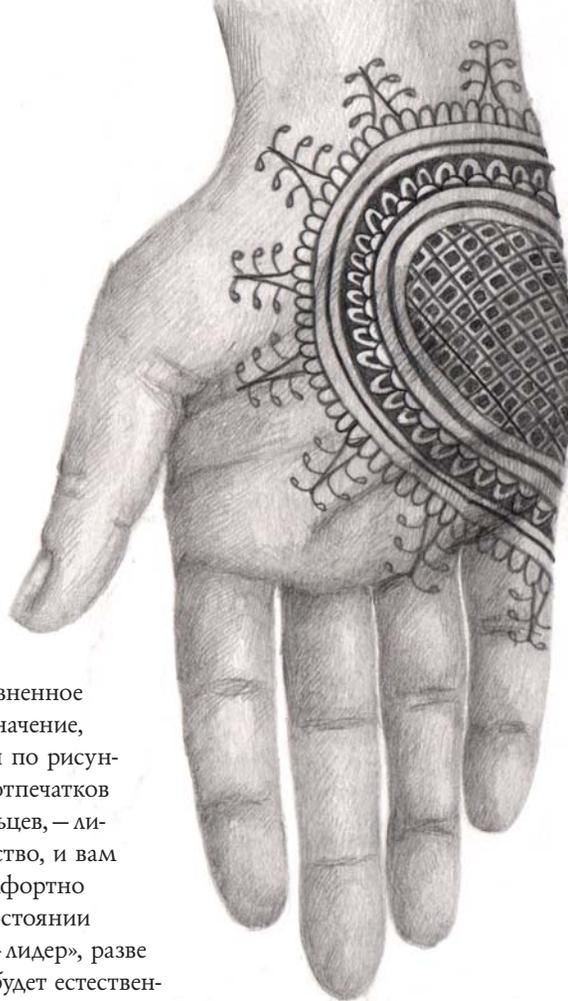
Отпечатки пальцев формируются за пять месяцев до рождения и не меняются на протяжении всей жизни. У индейцев навахо есть поговорка: «Великий Дух вдыхает жизнь, и следы этого дыхания

становятся отпечатками пальцев». Хорошо изучен процесс их формирования, но никто с научной точки зрения не обосновал, зачем они нам. В чем же дело: в генетике, внутриутробном климате, физическом развитии, Боге или карме?

Кажется, что отпечатки пальцев — уникальное выражение индивидуальности каждого человека, как на физически-идентификационном, так и на более глубинном, центральном уровне сознания. Возможно... Все физические параметры человека говорят о нем как о личности. Благодаря биологическим исследованиям хорошо известно, что рука и мозг тесно связаны. Руки — непосредственное выражение мозговой активности и одно из главных орудий коммуникации с окружающим миром. Учитывая, что большая часть мозга отвечает за руки, кажется возможным следующее: посмотрев на чьи-либо отпечатки пальцев и на руки, мы можем многое рассказать о внутреннем мире человека. Когда мы изучаем руки, мы понимаем, что это утверждение верно. Отпечатки пальцев и руки — будто руководство пользователя для понимания себя и своей жизни. Мы можем не понимать, зачем нам отпечатки, но, зная, что они есть, мы можем их изучить. Постепенно нам открывается их глубинный смысл. Отпечатки пальцев представляют собой ранее неизвестную схему человеческого сознания, которая отлична от уже изученного представления о личности с точки зрения классической психологии. Эту часть человеческого существования мы называем психологией души.

Итак, судьба человека заложена в руках в виде отпечатков пальцев, сформировавшихся за 16 недель после зачатия, и человек рождается с готовым набором персональных черт. Эта индивидуальность и помогает реализоваться в своем жизненном назначении.

Жизненное назначение — это то, кем вы рождены быть, и чем вы призваны заниматься, то состояние сознания, к которому вы стремитесь. Это «я», определяющее то, чем вам следует заниматься и к чему следует стремиться. Например, если ваше



Жизненное назначение, судя по рисунку отпечатков пальцев, — лидерство, и вам комфортно в состоянии «Я — лидер», разве не будет естественным то, что вы будете действовать как лидер и чувствовать себя им? Чтобы приобрести духовный опыт лидерства, нужно совершать реальные поступки, влиять на проекты и людей, излагать свое видение того, какой в идеале может быть ситуация, принимать серьезные решения, отстаивать свои интересы и нести ответственность за последствия.

Если вы — лидер, но не принимаете вызовов, со всеми соглашаетесь, отказываетесь конфликтовать или дискутировать, не отстаиваете свои интересы и представления, то как вы можете получить духовный опыт вашего Жизненного назначения лидера? Чтобы последовать своей судьбе, необходимо совершать реальные поступки и намечать цели, соответствующие ей. Цели, которые вы перед собой ставите, должны соответствовать состоянию бытия и Вашему истинному «я». Вот что значит жить целостно (неотделимо от своей сущности) :ваше внутреннее «я» совпадает с внешним,



и наоборот. Если вы находитесь в гармонии с Вашим внутренним состоянием бытия (то есть с Жизненным назначением), тогда

жизнь обретает свой смысл.

Несмотря на то, что у вас есть судьба, у вас есть и свобода выбора, то есть от вас зависит принятие решения и совершение действия, необходимых для исполнения своего предназначения. Вы можете решить открыть внутреннее назначение своей жизни и осознать его, а можете отказаться от этого. Будучи людьми, мы все вольны выбирать, и своими решениями мы формируем наши жизни. Не всегда легко сделать, чтобы наша жизнь и начертанная судьба совпали, но это однозначно стоит того. Как сказал Ницше: «Если бы у меня была причина, я смог бы жить при любых обстоятельствах».

Шаг за шагом, понимая, что одного знания своего Жизненного назначения недостаточно, чтобы его выполнить, необходимо предпринимать определенные действия и приобретать опыт.

Итак, если вы узнали и решили воплотить в жизнь свое назначение, то что же значит его выполнить? Как только вы приняли свою судьбу, это не гарантирует, что все пойдет как по маслу, хотя вскоре у вас появится чувство удовлетворения. Все мы живем в мире, который постоянно обещает нам мимолетные удовольствия (или хотя бы их иллюзию). Все хотят получить все сразу и без усилий: быстрое благополучие или богатство, легкие романтические отношения, потерю веса без физического напряжения или личных ограничений, безболезненный карьерный рост и любую другую форму «долго и счастливо».

Чтобы выполнить свое Жизненное назначение, необходимо его принять и следовать определённым правилам жизни. Вы должны хотеть проявить свою смелость. Вы должны пробовать новое, желать того, что вам будет трудно — оставить привычные места и занятия и рискнуть. Никто не гарантирует успеха, но если вы не решитесь, то, скорее всего, будете жалеть о несделанном. Ваше удовлетворение от следования судьбе рождается из того, что вы делаете все необходимое, чтобы выполнить свое предназначение. Ни с чем несравнимое счастье — знать то, что вы принимаете решения в своей жизни и не боитесь рисковать, действуете и видите результат.

Будучи взрослыми людьми, большинство из нас думают, что у них все должно хорошо получаться, и они слишком быстро сдаются, когда сразу не могут сделать все идеально. Необходимо понимать, что Жизненное назначение требует от вас упорства, терпения, времени и сил. Одно то, что вы знаете свою судьбу, еще не значит, что вы мастерски проживете жизнь, а вот выполнение своего Жизненного назначения — даже (и особенно) сложных его частей — действительно придает существованию смысла. Только наиболее трудолюбивые максимально раскроют свой потенциал, при этом, конечно, они будут совершать ошибки. Будьте упорны и внимательны, и не бойтесь пробовать!

# Задача — осознать и овладеть мыслью!

Наша с вами задача — осознать и овладеть мыслью! Понять, что мысль — конкретная реальная сила. До нас это уже постепенно начинает доходить, но возникает вопрос — а как же тогда её сдерживать? Ведь мыслью можно столько всего наворотить! Можно столько всего сделать! Единственный сдерживающий фактор — это наша мораль. Только она будет сдерживающим фактором. Это как с кухонным ножом. Мы все хлеб режем. Но, с таким же успехом, можно себе и пальцы резать, но пальцы мы не режем. То есть, если у нас состояние более-менее адекватное, мы достаточно внимательны и в меру уважительны ко всему окружающему, то этот нож мы используем только для того, чтобы резать хлеб. Но, если нас вывели в неадекватное состояние, мы можем использовать

нож уже в других целях. Так и с мыслью. Мысль — это огромная сила, во много раз сильнее, чем нож, режущий хлеб, но есть сдерживающий фактор в виде морали, которая не позволяет нам пользоваться силой мысли в плохих целях.

Пока, на сегодняшний день, человечество знакомится с работой мысли через разные взаимодействия. Например, оно начинает осознанно резать себе пальцы. В чём это выражено? Мы начинаем закапываться в себе, уходить в себя: «О, что я натворил! Значит, теперь мне жить нельзя! Я недостойн счастья, я недостойн радости любви! Потому что я сделал вот это!». И начинаем закапываться, закапываться. Но, это тоже мысль! Это я называю — резать себе пальцы. Потому



# ЖИЗНЬ, ВЗГЛЯД ПО-НОВОМУ

что, когда мы начинаем озвучивать, что я не достоин радости любви, потому что...

А мысль — это конкретная сила! То есть мы отрезаем себе кусочек пальца, утверждая, что недостойны чего-то.

Когда-то мы взяли нож первый раз и не знали, что с ним делать. Ну, например, его можно попробовать использовать вместо мыла, очищая грязь, которая налипла на кожу вместе с какими-то ненужными волосиками.

Так же и здесь, мы впервые осознали силу мысли и не понимаем, куда ее направить, и поступаем с ней так же как с ножом, пока не сообразим, что ножом, оказывается, можно резать хлеб. Не сразу приходит понимание, что мыслью нужно управлять, направлять ее в нужное русло!

И сразу вопрос — а в какое? Ну, если не в себе копать, так в соседе. Почему он шумит всё время, чем он занимается в неположенное время? Вот сидим и думаем: «Что он там делает? Один он так шуметь не может, значит...» И вот наша мысль начинает крутиться в эту сторону.

То есть, пока наша мысль неорганизована. Пока это инструмент, который мы не знаем, как использовать. Мы уже много раз говорили это и знаем, что мысль — сила! Конкретная, реальная сила. Разнообразные исследования показывают, как эта сила работает! Но еще не понятно, как её направить в нужное русло. Как не задеть ею кого-нибудь! Как не навредить!



# О ревности

Однажды в редакции нашего журнала зашел разговор о ревности. Не скатываясь на сплетни, мы говорили о ней, как одной из составляющих нашего сознания. Известно, что все мы, к сожалению, находимся под властью стереотипов мышления, в котором присутствуют и ревность, и зависть, и злоба, и осуждение, и жалость, и сомнения, и прочие несимпатичные элементы. Мы пришли к выводу, что в каждой конкретной ситуации проявляются все эти свойства нашего сознания. Человек ревнует, и у него в большей или меньшей степени присутствуют злобные и завистливые мысли, обида, жалость к себе. Радости такое мышление не приносит, хочется от этих мыслей избавиться, да не получается так просто. Чем больше на эту тему думаешь, тем чаще жизнь подкидывает одну ситуацию за другой.

Один из нас рассказал, что как только он уверился в том, что хорошо воспринимает всех людей, у него в полной мере проявился весь букет раздражения, злости, обиды и прочего... Замкнутый круг... Попытки найти возможность избавиться от сего скверного недуга нам в полной мере не удалось. Рецепт «научиться отсекать от себя мысли этих качеств, уходить от них, подавлять» не показался панацеей. Во-первых, для этого надо честно сказать себе, что действительно ревнуешь. А это уже не просто, если всю жизнь только этим и живешь: ревнуешь маму к папе, подругу, соседа... Во вторых, надо научиться распознавать эти проявления на начальном этапе. А как? Затем, возможно, надо найти способ переключения. Ведь если будешь себя уговаривать, что «ревности у меня нет», то все равно остаешься в этом же слое мыслей.

Подробно рассказать, какие мысли возникают у человека, когда он ревнует, никто из нас не решился. Откровенного разговора не получилось. А так хотелось понять — мы ревнуем, когда любим? И что такое любовь, приводящая к ревности? Если много сексуальных партнеров, исчезает ли ревность? Правда, выяснили (по нашему опыту), что если у жены появляются другие сексуальные партнеры, то это семье на пользу. А вот если у мужчины, то это почему-то вызывает его ревность к жене, каким бы ангелом она не была. Обсуждение темы мы так и не закончили, потому что поняли, что пострадал один из нас (или, наоборот, — расцвел!) от своей ревности или ревности другого к себе.

Вот такая оказалась большая тема. А через некоторое время пришло в редакцию письмо.

# Размышление о ревности

УЧЕНИЦА: Вообще-то я очень умная.

УЧИТЕЛЬ: Если Вы умная, то зачем ревнуете?

**Р**евность! Лично для меня она всегда была и физически, и душевно неприятным состоянием. Сковывающим тело, злобным, лишаящим сил и уверенности в себе. Вместо того, чтобы радостно заниматься своими любимыми делами и радоваться общению с любимым человеком, ты тратишь колоссальное количество энергии на то, чтобы проследить, где и с кем общается, встречается, перемигивается, «sms-ится» твой любимый. Начинаешь делать то, чего никогда не делала – проверять карманы, влезать в мобильный телефон и интернет-переписку, прислушиваться к каждому его разговору по телефону – не женский ли там голос, выяснить у его коллег, где и с кем его сегодня видели. Жизнь наполняется кошмаром. Причем, бывает очень неудобно и глупо, когда в какой-то прекрасный момент выясняется, что ты все это себе напридумывала. Зачем же тогда ревновала? Прямо мазохизм какой-то...

Ревность по отношению ко мне со стороны партнера, особенно когда она доходит до такого параноидального состояния, мне также неприятна. Она меня пугает, напрягает, ты пытаешься установить свои границы, а в ответ тобой начинают манипулировать, пугая разрывом отношений. Честно говоря, от такого партнера хочется бежать подальше...

Ревность – чувство неприятное, и захватывает в свои сильные сети быстро и надолго. И вообще, создается такое ощущение, что то, что люди сейчас называют любовью, часто оказывается простой ревностью, потому что сразу предъявляются какие-то права на человека, требования верности до гроба, включается множество механизмов, как «закрепить» отношения, и все это на страхе потерять «любимого». Какая же это любовь?

Рассмотрим это чувство поподробнее.

Встречаешь ты однажды человека, с которым у вас развивается волшебный роман, вы испытываете друг к другу очень сильные чувства, ты находишься на седьмом небе от счастья, пока вдруг на горизонте не замаячила «соперница». Просто в процессе ваших отношений выяснилось, что твой любимый – очень энергичный, общительный человек, и активно интересуется другими людьми, в первую очередь, женщинами. Он такой, и поделаться ты тут ничего не можешь. С другой стороны, если бы не эти качества, ты бы его не полюбила, а он – тебя! И что же начинает происходить с тобой в этой ситуации?

Один, два, три раза ты, поднатужившись, готова еще стерпеть, сделать вид, что тебе все равно, поиграть в игру «мы же умные, современные люди, надо дать ему свободу, иначе он просто от меня сбежит». Ну, а ревность-то уже вступила в свои права. Иначе бы ты вообще не отреагировала. А когда его встречи с другими становятся активными, регулярными, ты доходишь до точки кипения, и ревность вырывается из тебя бурным потоком.

Если ты посильнее «соперницы», похитрее ее, то ты пускаешь пыль в глаза,

набиваешься в подруги, занимая собой все ее время, или наговариваешь на него, какой он жуткий бабник, и сколько женщин с истерзанными сердцами уже бросил, и в какой-то момент она сама исчезает из его жизни. Ты расслабляешься, успокаиваешься, снимаешь военные доспехи, но, к сожалению – ненадолго.

В ситуации, когда соперница сильнее тебя, ты пугаешься, теряешь уверенность в себе, стараешься угодить любимому по любому поводу и бесконечно задаешь ему вопросы о том, насколько сильно он тебя любит. Если партнер любящий и мудрый, он помогает тебе выбраться из этих состояний «нелюбви» к себе. Если не очень – то обычно уходит от тебя к другой.

Это может происходить в ситуации, если в жизни твоего партнера женщин двое. А если тебе повезло полюбить человека, у которого женщин много, и он этого не скрывает, а наоборот, еще и активно пытается подружить вас друг с другом, тут начинается совсем иная кутерьма.

Сначала, когда ты узнаешь весь масштаб ситуации, ты выпадаешь в осадок, жадно ловишь ртом воздух и пытаешься прийти в себя. Потом включаются стандартные схемы: сделать вид, что тебе все равно, попытки вытолкнуть других из «круга», но тут выясняется, что одновременно кто-то старается вытолкнуть и тебя. Это оказывается для тебя настолько неожиданным, что ты перестаешь понимать, как действовать в такой ситуации. А ревность-то все равно заставляет делать всё, чтобы ты у любимого осталась одна-единственная, самая любимая на свете!!!

Пытаешься манипулировать партнером – докажи, что я для тебя самая лучшая, верная, любимая и т. п. Или, пусть они все уйдут – или уйду я.

А партнер пытается тебе объяснить, что он просто такой, он любит всех, ценит всех, каждая ему дорога, и ты в том числе, и потерять тебя он очень не хочет.

Ты можешь даже обратиться за помощью к психологу, к подругам, добросердечной маме, и все они в один голос закричат: «Ты что! Быстрее уходи от него, он бабник, каких мало, и ничего толкового от него ты не добьешься».

Ты можешь попытаться от него все-таки уйти, он переживает и мучается, но от общения с другими не отказывается. А твое чувство к любимому сильное, настоящее, заглушить его в себе ты никак не можешь, и снова возвращаешься к нему. Периодически все равно срываешься в обиды, пытаешься ему даже мстить, но понимаешь, что другие не заменят тебе тех радостных, ярких, блаженных ощущений, что ты испытываешь рядом с ним.

Внутри тебя продолжается яростная борьба любви и ревности, ты терзаешься и страдаешь до тех пор, пока вдруг, устав воевать сама с собой, ты не сдаешься, не смиряешься с ситуацией, и не начинаешь учиться принимать его таким, принимать других его женщин. И в этот момент внутри тебя распускается сильный поток живой любви, который рвется из тебя наружу и наполняет все пространство вокруг тебя. Он сильный и яркий, живет внутри тебя всегда, несмотря ни на что, несмотря даже на то, что твой любимый обнимает и целует сейчас другую желанную ему женщину...

Наверно, так и происходит лечение от ревности.

Или же так учат настоящей любви, не имеющей к сексу никакого отношения?

NN

# Психология ревности

«Мужчине важно научиться слышать свою женщину, а женщине так выражать свои чувства, чтобы он их принял»

К. Г. Юнг

## Ревность или любовь?

Считается, что ревность ярче всего проявляется в отношениях между мужчиной и женщиной.

Исторически жизнь складывалась таким образом, что постепенно мужчины и женщины стали терять связь со своим внутренним миром, и всё меньше становилось тех, кто мог бы передавать знания и образ счастливой жизни в любви, уважении, принятии. Без внутренней опоры многочисленные кризисные состояния приводили к тревоге, страхам, переживаниям. Разрушалось основное — базовое доверие людей к миру. В семьях такое нарушение проявляется в виде ревности, злобы, зависти, которые остаются, как информация о мире и передаются следующим поколениям. У людей с нарушенным базовым доверием автоматически нарушается необходимый поток энергии и не только в сексуальной близости, сколько в отношениях с собой, миром, Вселенной.

Можно сказать, что сознание человека «засыпает», и он продолжает представлять мир так, как его когда-то научили, какие ориентиры оставили, какие мысли заронили. К сожалению, ни одна травматическая ситуация не проходит бесследно. Остается энергия, которая нами может считываться как нечто непонятное и одновременно знакомое. То есть наша новая ситуация резонирует с той, которая когда-то оставила в нас глубокий след и до сих пор влияет на наши реакции и поведение. Поскольку энергия ревности и зависти набиралась и приумножалась поколениями, то просто так она из жизни любого человека не исчезает. Так в психике, в бессознательном, формируется область, которую в психологии называют Комплексом. И эта структура растет, набирает силу и, если мы ее не замечаем, игнорируем, то она разрастается и чаще всего овладевает нами. Мы чувствуем, что энергия куда-то уходит.

На уровне осознания своего поведения мы понимаем, что делаем глупость, но продолжаем это делать. То есть, женщина может научиться легче относиться к поклонницам или подругам своего любимого, даже уверять себя, что она всех принимает, но в какой-то момент начнут появляться мучительные мысли о том, что она одинока, ей хочется больше внимания, а он сейчас, наверное, в романтическом порыве держит за руку другую... А чем она лучше? Но женщина продолжает пребывать в созданных для себя иллюзиях. И это продолжается до тех пор, пока «внутренние голоса» не начнут сопротивляться, наперебой «доказывая» каждый свою правоту:

— Ну и что? Ты думаешь, он тебя любит? Если бы любил, не имел бы еще несколько любимых! Ну, и зачем он тебе нужен, развратник такой?

— Нет, ты посмотри, какой он нежный, чувственный, внимательный! Таких много не бывает! Стерпится — слюбится! Главное, чтобы любил!

— Ну, не знаю!!! Никогда бы не решилась жить с таким. Это значит, вечно проверять, может быть, он что-то скрывает? Нет, точно надо все узнать! А вдруг?!

Как определить, действительно ли ревность ушла? И пришли ли любовь, смирение, понимание, уважение, или спряталось все в глубине до удобного случая? А может быть, по-прежнему в сознании главенствуют страх потерь, незащищенность, закрытость, заниженная самооценка, жертвенность?



НУ И ЧТО? ТЫ  
ДУМАЕШЬ, ОН ТЕБЯ  
ЛЮБИТ? ЕСЛИ БЫ ЛЮБИЛ  
НЕ ИМЕЛ БЫ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО  
ЛЮБИМЫХ! НУ, И ЗАЧЕМ  
ТЕБЕ НУЖЕН, РАЗВЕСИ  
ТАКОЙ?

НЕТ, ТЫ  
ПОСМОТРИ, КАКОЙ ОН  
НЕЖНЫЙ, ЧУВСТВЕННЫЙ,  
ВНИМАТЕЛЬНЫЙ! ТАКИХ МНОГО  
ТЫ СТЕРПИТСЯ-  
...НОЕ, ЧТОБЫ  
...М!

НУ, НЕ ЗНАЮ!!!  
НИКОГДА БЫ НЕ РЕШИЛАСЬ  
ЖИТЬ С ТАКИМ. ЭТО ЗНАЧИТ,  
ВЕЧНО ПРОВЕРЯТЬ, МОЖЕТ  
БЫТЬ, ОН ЧТО-ТО СКРЫВАЕТ?  
НЕТ, ТОЧНО НАДО ВСЕ УЗНАТЬ!  
А ВАРУГ?!

## Ревность — страх потери

Основное, что стоит за темой ревности — страх потери. Один чувствует, что имеет право на другого человека только потому, что он для него желанен. Любовь перестает восприниматься как чувство — открытое, безусловное, наполненное радостью, а замещается угрозой потери любимого. Главной становится мысль:

— Если я окончательно потеряю любимого, моя жизнь изменится, и я перестану жить так, как мне хочется и быть тем, кем я хочу.

— Он уходит — рушится весь мой мир.

Тогда выходит, что ревность — это стремление сохранить то, что принадлежало человеку когда-то или принадлежит сейчас.

К ревности всегда примешивается зависть. Две неразлучные подружки.

Зависть — желание иметь что-то, что человеку не принадлежало, или, когда у него не было возможности для приобретения любой собственности, как в физическом плане, так и в личностном. По наблюдениям, люди чаще завидуют деньгам, возможностям, вещам, должностям, а при ревности всё рассматривается как часть психологического контракта, договоренности сторон. Начинается выяснение отношений:

— Ты всегда мне звонил по средам, а сейчас молчишь!

— Ты каждую субботу приносил мне свежие цветы, а сейчас месяцы проходят...

То есть, при зависти человек всегда злобно пыхтит на то, чего у него нет. Или на того, кто ему что-то недодает.

ЕСЛИ Я ОКОНЧАТЕЛЬНО  
ПОТЕРЯЮ ЛЮБИМОГО, МОЯ  
ЖИЗНЬ ИЗМЕНИТСЯ, И Я  
ПЕРЕСТАНУ ЖИТЬ ТАК, КАК  
МНЕ ХОЧЕТСЯ И БЫТЬ ТЕМ,  
КЕМ Я ХОЧУ

ОН  
УХОДИТ - РУШИТСЯ ВСЕ МОЙ  
МИР.

ТЫ ВСЕГДА МНЕ ЗВОНИЛ  
ПО СРЕДАМ, А СЕЙЧАС  
МОЛЧИШЬ!

ТЫ  
КАЖДУЮ СУББОТУ  
ПРИНОСИЛ МНЕ СВЕЖИЕ  
ЦВЕТЫ, А СЕЙЧАС МЕСЯЦЫ  
ПРОХОДЯТ...

# Угроза самооценки и безопасности

Другая часть проявлений ревности основывается на заниженной самооценке и собственной безопасности.

Если мы с кем-то или с чем-то сильно идентифицируемся (отождествляемся), то становимся ранимыми. Мы доверяемся отношениям и ожидаем, что нам ответят взаимностью. Продвинутый человек (тот, который много испытал, понял и принял, стал милосердным) не ждет такой же обратной связи, он делится своими чувствами, открытостью, любовью, и мыслит так: «Всё — со мной! Всё — во мне! Я — самодостаточен. Не требую и не жду ничего взамен. Могу принимать и отдавать».

Чем больше у человека занижена самооценка и снижена базовая безопасность, тем он более ревнив. И тогда ревность

можно рассматривать, как обмен, рыночные отношения. Потому что основной посыл любого — забрать то, что он вложил. То есть ревность основывается на дефиците ресурсов. Если человек считает, что для него что-то является дефицитом, то он вкладывает себя в другого (доверяю ценную вещь другому!) и, следовательно, становится уязвимым.

Чем больше доверяю и ценю отданную вещь, тем уровень значимости потери выше, тем больше я ревную. А если это в мыслях, то как они звучат? «Я очень ценю вещь или отношения. Я доверяю тебе пользоваться ими».

А дальше эти мысли формируют наше эмоциональное состояние.



# Порочные корни ревности

Когда повод для ревности не секс, то у человека может возникнуть одно из непростых состояний — молчание.

Вполне естественно, что мы хотим защититься от этого тревожного мира, его двойственности и неоднозначности, проецируя свою детскую потребность в родительской защите. Детское ожидание защиты и любви часто наталкивается на предательство. Поэтому каждый ребенок прежде всего ощущает предательство со стороны всего человечества из-за налагаемых на него родителями неразумных ограничений. Если человек с детства испытывает родительское невнимание, насилие, предательство родителей, то позже он с большей вероятностью вступит в связь с человеком, в которой повторятся такие же отношения. Этот психологический паттерн называется «самосбывающимся пророчеством». Или же он станет избегать близких отношений, чтобы не было такого повторения.

Альдо Каротенуто\* писал: «Нас могут обмануть лишь те, кому мы доверяем. И все-таки мы должны верить. Человек, который не верит и отказывается от любви из страха перед предательством, скорее всего не будет испытывать эти муки, но кто знает, чего еще ему придется лишиться».

Чем больше предательство, разрушающее доверие и надежду, тем сильнее развивается у человека базовое недоверие к миру. Переживая потери и печаль, предательство и страх, он погружается глубже и глубже в эти состояния. Человеку трудно удержать всё в своих руках, принимать всех такими, как они есть, и обойтись без острой боли. Но может остаться желание найти даже в самых горьких переживаниях то, что дает силу и, проходя через все испытания, встретить возможность к более широкому пониманию себя и всего, что нас окружает. И тогда ревность уйдет, у неё не будет смысла где-то прятаться и уходить в теневое пространство, независимо от того, живем мы вместе с этим человеком или встречаемся.

*\* Альдо Каротенуто (Aldo Carotenuto, 1933–2005) – итальянский психоаналитик, исследователь и писатель (прим. ред.)*

## Ирина Эс,

Практикующий психолог в сфере индивидуального и семейного консультирования. Специалист по песочной терапии.

Окончила Московский Институт Практической Психологии и Психоанализа.

Применяет в работе интегрированный метод: психологическая работа с образами и символами, песочная терапия (Юнгианский подход с новыми психологическими технологиями), психодрама, метафорические карты, медитации, ритмический массаж.

Исследует связи психологических особенностей с телесными блоками, влияние мыслей на появление болезней.

# Что такое страх смерти?

Что такое страх смерти? Это модель, которую вы мысленно строите, что смерть — это... И дальше пошла ваша осмысленная версия. Вы пытаетесь выстроить, вспоминая все страшные ситуации, смешивая всё: этапы перед, этапы в процессе, этапы потом, непонятно какие. И смешиваете всё в кучу. Но, если не моделировать, то страха нет. Если мысль не возвращается, то смерть, это — «кх», и дальше не строим никаких картинок, ни образов, ничего. Да.

Так и в любом действии. Скажем, страшно, если мышка будет бегать здесь и сейчас. А что страшно? Ну, бегают маленькое, шерстяное, боится. А мы моделируем уже: «Вдруг укусит? А если у неё инфекция какая-нибудь? И мы заболеем? И укусит — больно!» И так далее — наши версии на эту тему. Что может быть от маленькой мышки? Да?



# ЖИЗНЬ, ВЗГЛЯД ПО-НОВОМУ

Или с тараканом? Он бежит, рыжий, шустрый. Ну, бежит и бежит себе жучок. Сейчас же многие в истерике — хоп — подскочат и завизжат. Почему? Да потому, что модель строят. Больше ничего. Потому, что у нас сразу: маленький, рыжий, шустрый, противный. Ассоциации с шустрым, что он же — вор. Шустрый, да и таксист ведь шустрый, он и всякие шустрые, они внушают опасения, потому что то в карман лезут, то еще что. Всё это — наши «версии на тему».

Поэтому справиться со страхом смерти нам абсолютно элементарно. Элементарно. Нам просто не надо думать о последствиях. Ну, не надо думать, и всё!



# Опыт голыша

Четвертый год подъема в Долину йогов в Саянах на высоту около 2000 метров над уровнем моря на все лето. Середина июня. Второй год иду в горы совсем без теплой одежды. На этот раз иду в незнакомое мне место – Верхний лагерь. Здесь буду находиться практически одна. В какой-то момент времени решаю заниматься голышом. Получается заниматься дыханием и динамическими связками асан, сложнее сидеть в медитации и не замечать летающе-кусающую живность. Делаю, что могу. Отслеживаю свои мысли и записываю в дневник.

Конец августа – лето подходит к концу. В горах становится все холоднее, ветер жестче, а вместо дождя все чаще падает снег. Занятия под идущим снегом стали одним из ярких опытов этого года.

## Ветер Тела

Из опыта прошлых лет и этого года я точно знаю, что занятия в Долине хатха-йогой приводят к изумительному результату. То, что не заболела, – это точно. Сложнее преодолеть напряжение сознания, старящегося притянуть мысли о некомфортности занятий голышом и возможных страшных последствиях такого безобразия для тела.

По распорядку дня Долины йогов (который необходимо неукоснительно соблюдать), в основе третьего занятия лежит комплекс цигун «Парящий журавль». Комплекс динамический, однако сосредоточение на ходе энергии при его выполнении обязательно. В том, что согреваешься после первых же минут занятия, я успела убедиться. Чем холоднее, тем более сосредоточенно и качественно проходит занятие, более углубленно погружаешься в работу с энергией. Удивительно, что даже при

очень сильном ветре появляется ощущение другого, очень спокойного и ласкового ветерка, согревающего тело. Он дует всегда с одной стороны, но он нелинейен, а как живое существо обволакивает тело со всех сторон, прикасаясь то к голове, то к рукам, то к туловищу, то к ногам. С ним так спокойно и хорошо, так по-домашнему уютно. Когда сосредотачиваешься только на нахождении в этом ветерке, то движения замедляются, внешние факторы для сознания и тела перестают существовать и заниматься очень легко. После таких занятий остается ощущение тепла и спокойной радости, а в районе Анахата-чакры ощущение небольшого, но яркого огня. Можно не прятаться сразу в палатку и залезать в спальник в попытке согреться. В спальнике тело начинает дрожать, что очень похоже на состояние холода, но это всего лишь проявление энергии тела.

## Страхи

Страх остаться в горах, когда идет снег, появился еще в первый год моего пребывания в лагере. Во время дневных занятий дождь превратился в мокрый снег. Заканчиваю

выполнение ардхаматсиендасаны и открываю глаза. Мокрый снег облепил мой плащ, и тут же появилась мысль, что снега надо бояться. Однако самое неприятное, тягучее

ощущение на душе оставило состояние природы. Всё вокруг как будто застыло в серой пелене, ни дуновения ветерка, ни звука, как будто ушло что-то живое. Остался только внешний контур знакомых очертаний, пугающая тишина и бесшумно, медленно-медленно падающие снежинки. Тишина в горах тревожит меня до сих пор, что бы за ней не последовало, — мягкий ли пушистый снежок, колючие осколки льдинок, ударяющие по телу или мощная метель, сбивающая с ног.

## Занятия под снегом

Распорядок жизни в Долине йогов — монастырски суров. Такое ограничение позволяет отключиться от мирской суеты и остаться наедине с самим собой. Понять, что по-настоящему волнует, беспокоит, радует. Спокойное соблюдение такого режима жизни преподносит множество подарков.

Одно из основных состояний сознания, которое приходит в Долине йогов — это состояние Радости. Радости всеобъемлющей, всеохватывающей, безусловной. Хочется верить, что это та самая истинная Радость, созданная для существования всего сущего на Земле.

Вести дневник в Долине — привычка. В нем я четко отображаю погоду в течение дня, а с мыслями и состояниями — сложнее. Не всё и не всегда находит отражение на тетрадных страницах. Я помню каждый камень и цветок Долины, помню многообразие её участков и свое ощущение от них — это не описать, нет таких слов и понятий. В случаях же со снегом записи, порой сумбурные, помогли мне.



Август этого года. Непогода. По горам не погуляешь, поэтому лежу в палатке в спальнике. Можно подремать, можно описать свои состояния в дневнике:

«22.08

...Снег.

*Вчера вечером и ночью шел мокрый снег. Сейчас 9:00. Идет сухой снег из низких облаков. И порывы ветра...*

*Утреннее занятие прошло в обычном*

## РАСПОРЯДОК ЖИЗНИ В ДОЛИНЕ ЙОГОВ

Никому не мешаем.

В лагере соблюдается молчание.

Занятия проходят 4 раза в день по два часа, под открытым небом, в любую погоду.

Для новичков инструктор Школы йогии «Крылья совершенства» ведёт занятия первые пять дней. Далее все занимаются самостоятельно.

Питание — каша с растительным маслом, вода из ручья.

Предлагается использовать минимум тёплой одежды.

*режиме и обычной форме одежды.\**

*В медитации пришло:*

*Я думаю о том, как я выгляжу в глазах окружающих. Как они меня оценивают, и как мне себя преподнести, чтобы сказать и рассказать, чтобы выглядело «круче», лучше.*

*Соответственно, думаю о других, как они выглядят, ища в них недостатки.*

*...А снег ложится тихо-тихо...*

*Но это имеет неоднозначный аспект.*

*Во-первых, я хочу быть лучше, в том числе и в своих мыслях о себе и о других.*

*И такой момент:*

*А вот если СДЕЛАТЬ так, то будет лучше...*

*Я ХОЧУ, КАК ЛУЧШЕ...*

*И получается, что если Радость, Спокойствие, Тишина в мыслях, то об этом обо всём думать НЕ НАДО!!!*

*...Такая звенящая тишина и шуршание падающего снега...*

*При нахождении в состоянии Радости, этот слой мыслей отсутствует совсем.*

*Еще очень сложно находиться в состоянии «Здесь и Сейчас». Мысли уносят или в прошлое, или в будущее.*

*Но время нелинейно. Значит, они уносят в желаемое состояние сознания.*

*А РАДОСТЬ — ОНА ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.*

\* Майка и плащ — прим. автора

Господи, как волнуется сердце!  
Остановить поток мыслей и прийти  
к состоянию «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС».

11:20

**ВСЁ ВОЗМОЖНО и ВСЁ ПОЛУЧАЕТСЯ**  
(это мысль ГА, и это ещё одна  
моя заморочка – мой оптимизм).

**Итак: МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА,  
ВОЗМОЖНО ВСЁ, ВСЁ ПОЛУЧАЕТСЯ!  
РАДОСТЬ, ОСТАВАЙСЯ в МОЕЙ  
ДУШЕ ВЕЧНО!!!»**



Поддень, выхожу на занятие до 14:00.

И снова – дневник.

«14:25

Комплекс с асанами – по программе дождя.

А сейчас выглянуло солнышко.

Но ветер с Байкала холоднющий.

Этот снег – для меня.

Для отработки страха...

Получается, что я уже могу **ДЕЛАТЬ  
НА УЛИЦЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ РАНЬШЕ,  
ТЕЛО ВЫДЕРЖИВАЕТ, СОЗНАНИЮ  
НАДО РЕШИТЬСЯ НЕ «ГУЛЯТЬ»,  
А СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ, ТОГДА  
ЧТО-ТО ПРОИСХОДИТ В ТЕЛЕ...  
Я МОГУ БОЛЬШЕ?!**

Господи, удостой меня силой, мудростью  
и радостью пройти этот путь до конца!

**ВСЁ ВОЗМОЖНО и ВСЁ ПОЛУЧАЕТСЯ,  
ВСЁ ВОЗМОЖНО и ВСЁ ПОЛУЧАЕТСЯ,  
РАДОСТЬ, РАДОСТЬ, РАДОСТЬ**

Георгий Леонидович. »

Итак: **МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА  
ВОЗМОЖНО ВСЕ  
ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ!**

**РАДОСТЬ,  
ОСТАВАЙСЯ  
в МОЕЙ ДУШЕ  
ВЕЧНО !!!**



От всей души!



Звенит будильник на часах. 17:00. Время занятия. В горах колючий, мокрый снег и ветер. Я выхожу из палатки совсем раздетой. Заниматься.

После занятия делаю запись в дневнике. Рука дрожит, с трудом разбираю написанное.

«Снег под «журавлика» – для меня:  
внутреннее сопротивление окружающему миру. Надо принимать его таким, каков он есть, и спокойно делать свое дело. Но, я его всё же сделала голенькой. Вот!»



Следующая запись, уже совсем другим почерком, разборчиво, видимо, сделана гораздо позже, уже поздно вечером.

«Снег, и опять уже под вечер прояснилось. Стало и понятнее и ответственнее. **ДЕРЖАТЬ СОСТОЯНИЕ ВСЕГДА.** На «всплеск» мир реагирует соответственно».

Вот такой опыт одного дня с краткими записями в дневнике. И потом еще несколько таких дней с концентрацией на одной мысли и рисунками, помогающими держать состояние.

## И НОВЫЙ ОПЫТ

Через пару дней – еще один выход на «журавлика» под снегом. Пушистый, «новогодний» снежок совсем не страшный, а очень красивый и мягкий. Во время занятий ветер сушит мокрое тело, и в палатку залезаешь почти сухой. Колючие снежинки, приносимые сильным ветром, бодрят. И оказывается, легче сосредоточить сознание в экстремальных условиях. И очень «прикольно», открывая глаза в конце трех циклов «журавлика» и возвращаясь на место начала комплекса, думать: «Вау! А ничего страшного не происходит. Очень даже радостно во мне и вокруг. И кедрки такие симпатичные. И вообще все хорошо».

Это только такой небольшой шагочек в изменении моего сознания. За ним дёпочкой тянутся другие. Тема та же: От страхов к Радости». И уже легче.

Легче уйти от мешающих мыслей и состояний и сосредоточиться на нужных. И в районе Анахата-чакры продолжает светиться изумрудным светом огонь соприкосновения с чем-то большим и вселенским, появившимся во время моего первого выхода голенькой на занятия под грозой. То занятие было в первый год пребывания в Долине йогов.

## Как радостно воспринимать холод. Практический опыт

Следуя этим советам, Вы, возможно:

- сможете провести лето в Долине йогов без теплой одежды,
- позволите себе расширить восприятие мира,
- сможете себе убрать некоторые страхи,
- станете лучше понимать свое Тело.

Ваше тело способно жить в различных условиях, если ему не мешать.

**1.** Часов в десять дня уходит тень от хребтов, и солнце начинает прогреть палатку. Самое время достать приготовленную с вечера бутылку с водой. Раздеться, вылезти из палатки, с удовольствием потянуться и облиться холодной водой из бутылки. Не спешить вытираться, медленно залезть в палатку и занять себя, например, гигиеной тела. Ощущения холода не будет. В солнечный день в палатке тепло, даже если «на улице» снег. Через некоторое время кукую-то одежду на себя накинуть, но на весь день остается ощущение комфорта и защищенности обнаженного тела.

В жару, конечно, лучше искупаться в ручье или горной речке.

А в дождик искупаться прямо под дождем, если он сильный. Летом дождь чаще и теплей.

Когда начнутся заморозки, бутылочку с водой лучше держать в палатке, чтобы сверху не появлялась корочка льда.



**2.** Использовать любую возможность, чтобы побыть голышом: заниматься асанами на коврик, сидеть в медитации, «крутить «Журавлика» на привычной тропе, любоваться пейзажем в заветном месте. В жару такое поведение привычно и понятно. Со временем возникает одна тонкость: когда в холод окажешься на том же месте за тем же занятием, то Тело (и сознание) вспомнит ощущение жары и многие страхи просто не возникают.

**3.** Совсем не страшно выйти из палатки без одежды, чтобы убрать снег, облепляющий палатку. За 15 минут замерзнуть не успеваешь, зато практично: нет мокрой одежды!

А сходить в яркий солнечный день по снегу за водой к ручью — одно удовольствие! И заодно обтереться снежком. Мур.

**4.** Еще одна тонкость — мысль материальна. И, если вы в одно и то же время обливаетесь водой, купаетесь вечером в ручье и делаете это с удовольствием, — погода помогает. И солнышко появляется из-за туч, и ветер стихает. Не верите? Проверьте!

# Мой опыт — радость от себя

**М**ного лет пытаюсь преодолеть негибкость тела. Ну, не гнётся, хоть ты тресни.

Свободы и удовольствия в теле нет, вероятно, как того же недостаточно и в жизни...

Беда. И тупик. Причем, давно уже. Очень трудно даются почти все асаны. А в Лотосе я сидеть и не мечтаю.

Только, друзья, сразу оговоримся — кому-то может показаться это странным и смешным, кому-то нет, но раз вы сидите здесь и читаете — значит вас это заинтересовало.

Итак, о поиске способов разогнуть дубовое тело и заодно узнать, почему оно такое.

Стала копать, искать, ведь должен быть выход. Не сидеть же и тупо расстраиваться. Ведь йога — это не только коврик и асаны.

«Случайно» столкнулась с телесно-ориентированной психотерапией, изучение которой привело к пониманию, что там, где не гнётся — что-то есть. И ЕСТЬ оно там много лет. Изучив подробно разные подходы и став заодно телесным психологом — практикую. Нашла место

подальше от дома и чтобы никто не мешал разбираться с телом. Провожу с собой опыты, как с мышами. Не в смысле — издаю, а в смысле — позволяю себе изучать себя, преодолевать. Почему-то в обычных родных условиях не шло, не доделывалось, какая-то путаница с целями и средствами выходила. И вот «представился случай» создать себе условия поработать с телом и не только, без суеты и оценок.

Результатов пока мало. Почему? Потому, что за каждой дубовой мышцей (в любом месте, даже на лице), за каждым ограничением связки, за каждым страхом сделать какую-то асану, стоит живая причина, реальная ситуация, которая выходит наружу и высвобождается как ступок энергии. Та ситуация послужила началом последующего избегания чего-то, невыражения какого-то чувства, и вот, тело привыкло этого не делать. Вплоть до возникновения на несколько часов ощущения, что я нахожусь в другом возрасте. словно машина времени переносит, например, в двадцатилетней давности ситуацию ссоры с человеком, который имел власть давить. От этого давления осталось хроническое напряжение шеи и не только.

Оказалось не просто разбираться в истории приобретения всех этих проблем. А вот понимание и доверие процессу расконсервирования этих телесных зажимов происходит каждый день. Периодически отмечаю появление новых движений.

Я не тороплюсь, работа ювелирная — каждый день по шагу, двум, но туда, куда знаю, что надо.

Ежедневно растягиваясь, работая по-разному с мышцами, я испытываю сильные чувства, которые, как уже понятно, накопились в каком-то количестве там, где не гнулось.

Причем, я увидела, что хранится не только негатив, но и позитив тоже. Мне странным образом исторически оказалось недоступно выражение радости. То есть «дубовость тела» сказывается и тут. Вот это странно, но, тем не менее, не «радуется» мне свободно и легко.

Пытаюсь найти в памяти время и события, наложившие такой отпечаток на состояние тела.

Запреты на выражение гнева и плача — это понятно, это с детства знакомо каждому, ведь «дети должны вести себя хорошо, а иначе взрослые любить не будут». Но, вот, оказалось, что и проявление радости — тоже бывает под запретом и, не осознавая этого, так можно прожить всю жизнь! Трудность заключается в получении радости от себя самой!

Интересно, сколько надо времени, чтобы всё накопившееся высвободилось?

Такой подарок — работать не на кого-то, а наконец-то, на себя! И, наверное, дальше будет не важно — где. Будет уже понятно — как.



Это эссе посвящается всем родителям, детям, каждой семье. Оно написано на основе материалов Учения Золотого Века, изложенного Владимиром и Надеждой Самойленко более чем в 50 книгах, раскрывающих Духовные Законы Космоса.

Игорь и Юлия Филипповы

# Отец и мать небесные... Отец и мать земные

...Свет – Был Моим Началом и Рождением Моим  
Его Пульсация Внутри Меня Звучала  
И Наполняла Все Вселенские Миры  
Мой Свет – В Нём Музыка Планет Струилась  
Комет Стремительных Звучание  
И Звёзд Сияние Бесчисленных В Нём Лилось  
Мой Свет – Мой Нежный Дивный Свет  
И Как Прекрасны Двое Тех  
Кто Помечтал и Сотворил Меня  
Он и Она, Они Одно, И Вместе с Ними Я...

Алеся Алисиевич. Из песни «Рождение души»

**К**аждый ребенок появляется на свет как плод любви земных отца и матери. Дав рождение новой жизни, своей любовью они открывают земной путь для новой неповторимой человеческой судьбы. Самое великое чудо – рождение ребенка – совершается мужчиной и женщиной, и эта истина не требует доказательств. Так устроен наш мир.

«То, что находится внизу, соответствует тому, что пребывает сверху; и то, что пребывает сверху, соответствует тому, что пребывает внизу, чтобы творить чудеса единой вещи». Это известное высказывание великого посвященного Гермеса Трисмегиста дает основание к пониманию той великой истины, что весь духовно-материальный Космос – планеты, звездные системы, все живое и сам человек – являются

творениями... взаимодополняющего Творческого Союза Отца и Матери Небесных, Альфы и Омеги, плодами Их Любви и Единства. Всетворец – Космическое Существо, в котором Космические Мужчина и Женщина, находясь в нерушимом равновесии, обладают могуществом Созидания и Творения. Величайшая Истина Космоса была сокрыта от нас до недавнего времени, но, по промыслу Божьему, всегда была перед нашими глазами в виде земных мужчины и женщины, рождающих в любви новую жизнь.

«Бог есмь Любовь», – сказано Иоанном Богословом. Любовь – это та всеживотворяющая Сила, которая соединяет Космического Мужчину и Космическую Женщину воедино, во имя рождения Новой Жизни. В одеяния Любви облачается Божественная

Мысль, прежде чем стать Космическим Законом! Энергией Любви Закон обретает видимые Формы! Любовь вращает планеты вокруг звезд и электрон вокруг ядра, скрепляет атомы и объединяет влюбленные сердца! У Космической Любви великое множество граней, качественных состояний и свойств. Все виды энергий рождаются из Неё!

Как земная мать вынашивает и рождает своего ребенка, так Лоно Великой Матери Омеги, оплодотворенное Идеями и Замыслами Великого Отца Альфы, рождает и облекает в прекрасные формы все множество миров и разнообразие жизни. Любовь, рожденная в Союзе Отца и Матери Небесных, мириадами Искр рассыпается в пространстве созданного Божественного Мира. Свет от Света Любви, горящей в Первоистоке, хранится, проживается и передается множеством Божественных Существ на различных планах мироздания, вплоть до физического мира, образуя таким образом Великую Божественную Иерархию, что происходит схождение Лучей Света во все пространства сотворенного мира.

Во всех творениях Отца и Матери Единых, будь то галактика или человек, есть Свет Божественного присутствия. Ни одна Искра не остается без внимания Творца, её сотворившего, в каждой хранится смысл ее создания и план развития, в каждой заложена неповторимая божественная индивидуальность, которую заповедано прожить и проявить. Искра Божья в человеке — его божественная душа, кончик Луча Света от Первоистока. Каждый мужчина несет в душе своей Свет Великого Мужества Альфы, и каждая женщина, как духовная дочь своей Небесной Матери,

Великой Омеги, является носительницей Света Женского Начала...

«Я и Отец Небесный — одно» — сказал Христос, Сын Божий и сын человеческий, мужчина во плоти. «Я и Мать Небесная — одно» — скажет женщина, когда сольётся и отождествится со своим внутренним солнцем и станет им.

По Великому Замыслу Творца человек рождается в этот мир, чтобы научиться проявлять Свет божественной души в каждый момент своей жизни. Для этого душа облачается в более плотные тела, дающие ей возможность пребывать в физическом мире. Всем знакомы состояния душевного полета, когда мы чувствуем уверенность в себе, в своих силах, знаем, что можем справиться с любой задачей и способны решить ее творчески — так, как никто еще этого не делал, и тогда радость и счастье наполняют сердце... Это наша душа светит, и мы сами становимся этим Светом. Свет наполняет все, что мы делаем, когда трудимся с любовью.

Опыт Отца и Матери Небесных, создавших Вселенную, своими гранями запечатлен в душе каждого человека и является его духовным потенциалом, божественной индивидуальностью. Заповедано человеку прожить и проявить этот Опыт в своей земной жизни, научиться высоко мечтать, создавать и воплощать прекрасные планы преображения мира, чтобы наша планета стала райским домом, домом детей Бога.

Земные отец и мать дают ребенку жизнь, семью, окружают его заботой и любовью, одаривают своим жизненным опытом, к которому пришли сами. Мать своими чувственными переживаниями питает тонкое тело ребенка, пока он не достигнет двенадцатилетнего возраста.

И то, что она проживает сама — светлые чувства радости, нежности, мира, любви или эмоции обид, претензий, раздражения — все это как строительный материал войдет в тонкое тело ребенка и станет основой его чувственных переживаний. Отец связан с ментальным телом ребенка, телом мыслей, планов и идей. Эта связь сохраняется до тех пор, пока ребенку не исполнится двадцать один год. Поэтому дети по образу своего мышления похожи на отца. После 21 года родители могут дать благословение ребенку на взрослую жизнь. Это первая ступень, на которую становится растущий человек в земной жизни. Следующие ступени он выстроит сам, ощущая и раскрывая свою индивидуальность, следуя голосу своей души. Подчас она призывает человека к таким свершениям и поступкам, которые могут не входить в планы его земных родителей. Известно, что отец итальянского композитора Джузеппе Верди хотел видеть сына трактирщиком, продолжателем своего дела, но мальчик мечтал стать музыкантом и остался верен своей мечте. Юный Михайло Ломоносов, с детства помогавший отцу в рыболовном промысле, почувствовав тягу к знаниям и науке, покинул родной дом в Архангельской губернии и отправился учиться в Москву, впоследствии став великим ученым. Не следует земным родителям претендовать на жесткое планирование судьбы ребенка, исходя из своего опыта и понимания. Относясь с уважением и доверием к новой развивающейся жизни, внимательные родители могут создать условия для раскрытия способностей ребенка, тем самым помогая ему исполнить свое предназначение.

С другой стороны, детям следует быть благодарными и заботиться о своих родителях, не осуждая и не обижаясь на них, даже если им кажется, что отец или мать были по отношению к ним несправедливы. Проявлять к родителям уважение и любовь всегда и везде, несмотря ни на что, хранить в своей памяти их светлые образы, их лучший опыт — в этом залог здоровья, счастливого будущего ребенка и счастья его детей. Энергия благодарения активизирует энергоинформационную связь поколений и светлый опыт земных предков становится нашим достоянием. Тогда жизнь человека превращается в полноводную реку, так как ее исток расчищен от валунов осуждения, камней обид и претензий к своим родителям.

Все достижения земных родов мужчины и женщины, накопленные рядом поколений, генетически передаются и наследуются детьми. Отсюда разнообразие талантов и способностей от рождения. Всё это — наследие, земной опыт мастерства, который был явлен на Земле, благодаря усилиям и труду наших предков. Дальнейшее развитие этого наследия зависит от подрастающего поколения. Земное родовое древо может развиваться только тогда, когда человек упорно трудится над совершенствованием имеющихся способностей и раскрывает новые. Захотелось писать картины — бери кисточки и пиши; есть желание сочинять стихи — сочиняй, хочешь жить в братстве — учись быть братом для других существ. Только так нарабатывается опыт и развивается талант. Все Благо, что проявляется в земном родовом древе уже есть в Небесном, является его Опытном. Если еще вчера ты обижался на свою

судьбу, а сегодня искренне благодаришь Господа за все, что было, есть и что будет, то ты проявил Небесный Опыт в своей жизни. Если еще вчера ты только видел мозаику и восхищался ею, а сегодня она уже рождается в твоих руках — знай, ты можешь стать мастером и проводником Небесных Образов. Так соприкасается и сливается Небесное с Земным.

Энергии благодарения и внимания, направленные к Богу, а значит, к Небесному Роду, усиливают и расширяют канал связи, ведут к божественному обучению. Таким образом, новый божественный Опыт, осознанный, прочувствованный и прожитый на Земле, поднимает человека на новую ступень. Перед ним открываются неведомые до сих пор горизонты и перспективы, открывается новая судьба. Человек становится преобразователем мира, источником светоизлучения, так как создаёт внутри и вокруг себя Пространство Света.

Богослов раннего христианства Ориген утверждал: «Знай, что ты — иное мироздание в миниатюре, и что в тебе — солнце, луна и все звёзды». По мнению средневекового доктора медицины Парацельса, человек — это микрокосм, в котором отражаются все элементы макрокосма. Он же утверждал, что человек производится Богом из «вытяжки» целого мира и несёт в себе образ Творца. Библия гласит: «В последний день творения Бог сказал: «Сотворим человека по образу Нашему и по подобию Нашему» (*Бытие 1:26*). Итак, человек создан по образу и подобию Бога. Следовательно, каждый союз любящих друг друга мужчины и женщины есть прообраз Отца и Матери Небесных, а подобие возможно, если их любовь станет подобной Любви их Небесных Родителей.

И поскольку микрокосмос несет в себе все, что заложено в макрокосмосе, то весь потенциал Небесной Любви заложен в том магните, который возникает между двумя любящими человеческими сердцами. Влюбленным следует раскрыть этот потенциал и научиться проявлять свет любви каждое мгновение своей жизни. На этом тернистом пути мужчине и женщине предстоит освободиться от противоборства и соперничества, взаимных обид и претензий, ревности и недоверия. Влюбленным предстоит возвести фундамент гармоничного союза, который зиждется на единомышлении и единоустремлении, на равновесии и равноправии мужского и женского начал.. Это станет возможным, если они устремятся учиться любить, любить безусловно и жертвенно...

«Только Любовь позволяет каждому существу достигнуть полной целостности, вместить все проявления мира и осознать Великое Единство Жизни и Истину о том, что нет Сил и Начал противоборствующих, но есть Силы и Начала дополняющие, взаимодополняющие друг друга до божественной целостности Присутствия.

Только Любовь позволяет всякую борьбу заменить сотрудничеством, противостояние — сотворчеством, вражду — дружбой, иллюзии — реалиями Истины, ибо Любовь никогда не отрицает, но всегда дополняет, не стремится отнять и взять, но дает бескорыстно и безусловно, и, владея всей непреложностью трансмутирующей и трансформирующей силы, содержит все, что необходимо каждому живому существу, обладающему в Сокровенном сердца своего Божественным Светом Присутствия, для жизни — великого странствия в Беспредельности.» (*Из Учения Золотого Века.*)

# Фестиваль йоги FREE SPIRIT

9–11 августа 2013

«ЭТНОМИР»

9–11 августа в культурно-образовательном центре ЭТНОМИР пройдет II Международный Фестиваль Йоги **FREE SPIRIT**. Фестиваль – это новый формат отдыха для Москвы, объединяющий в себе все основные направления йоги: музыку, танцы и приятное общение. Фестиваль – это возможность узнать много нового и подзарядиться положительной энергией.

**Н**а Фестивале будут представлены мастер – классы от ведущих преподавателей по Аштанга-Виньяса-йоге (Константинов Михаил), Йоге 23 (Татьяна Илларионова), Кундалини-йоге (Куликов Александр, Шнырова Светлана), Айенгара-йоге (Подмазин Игорь), Акро-йоге (Ульяна Сотникова), Системе Апнэа-йога (Дудов Александр) и многие другие. Гости смогут посетить классы любимых учителей и открыть для себя новые интересные школы йоги. Опытным практикам будет интересно посетить мастер-классы Джейсона Неммера (США, основатель Акро-йоги), Андрея Сидерского (Украина, разработчик методики Йога 23) и Сергея Агапкина (Йога-терапия).

На Фестивале впервые в Москве проведет мастер-классы по Акро-йоге Джейсон Неммер. Акро-Йога – это новое направление в йоге, объединившая в себе тайский массаж, классическую йогу и акробатику. Свой путь к йоге, Джейсон начал еще с детства. В 1991 году Джейсон представлял США на чемпионате мира по спортивной

акробатике, а в 1996 году участвовал в церемонии открытия Олимпийских игр

У гостей фестиваля будет также возможность посетить классы Андрея Сидерского, прежде всего известного как разработчика методики системного подхода к преподаванию йоги, оптимизированного для условий современного социума, – методической системы YOGA 23 (Y23). Андрей практикует йогу с 1975 года, также является автором книги «Третье открытие Силы», трех специальных книг и многочисленных статей по теории и практике йоги; автором переводов работ Карлоса Кастанеды «Отдельная реальность», «Путешествие в Икстлан», «Огонь изнутри»; «Чайки по имени Джонатан Ливингстон» Ричарда Баха, работ Мантака Чиа, Шри Свами Шивананды, «Хатха-йога-прадипики» Сватмарамы. В течение 1990–2003 годов Андрей разработал специфическое направление психотехнологического воздействия – психотронное искусство (псиарт).

Интересные классы по йога-терапии проведет Сергей Агапкин. Медик и психолог по образованию, Сергей практикует йогу с 1988 года и успешно совмещает в своей практике знания современной медицины и древнюю мудрость йоги.

Для любителей более традиционных школ йоги пройдут мастер-классы по Аштанга-Виньяса-Йоге и Айенгара-Йоге. Все гости Фестиваля смогут посетить занятия Константина Михайлова — одного из двух первых россиян, получивших авторизацию (право на преподавание) Аштанга-Виньяса-йоги непосредственно из рук Шри К. Паттабхи Джойса. Мастер-класс по Айенгара-йоге проведет Подмазин Игорь.

Специально для будущих мам предусмотрена отдельная программа от Светланы Шныровой. Светлана — инструктор Кундалини-йоги, инструктор по подготовке к родам, перинатальный психолог, мама троих детей, автор статей по йоге и психологии, постоянный автор журнала «Мой ребенок», одна из учредителей общественной организации «Естественное рождение», автор колонки на портале «Сознательно.ру».

Увлекающимся фридайвингом будет интересно посетить мастер-классы Дудова Александра — создателя современной системы развития тела и сознания APNEA-YOGA SYSTEM. Система Апноэ-Йога изначально появилась как запрос на создание метода подготовки для фридайверов.

Вечером гостей ждет концертная программа от известных музыкантов PREM JOSHUA и DIGGADGY, выступления KATARINA JIVA VARE и красочные перформансы.

Гости Фестиваля познакомятся с аюрведой и рейки, а также с игрой на музыкальных инструментах, и танцами. На ярмарке можно будет купить различные эко-товары и одежду для йоги.

Для малышей предусмотрена специальная детская площадка, на которой родители смогут на время оставить своих малышей с опытными учителями. Детей будет развлекать развивающими играми, йогой и рукоделием.

На Фестиваль можно приехать на все три дня и на один день. Гостей разместит уютный эко-отель ЭТНОМИР, или палаточный городок. «ЭТНОМИР» расположен в Боровском районе, 90 км от Москвы по Киевскому шоссе.

Фестиваль **Free Spirit** — это радостный праздник, наполненный возможностями узнать много нового и познакомиться с интересными людьми. Каждый из гостей найдет на Фестивале для себя что-то полезное и интересное!



Предлагаем Вам, дорогой читатель, версию календаря, появившуюся на свет в результате многолетних наблюдений, философских размышлений и кропотливого труда его авторов. Календарь эпох имеет параллели с китайским лунно-солнечным календарем.

– Жрец Храма Времени Школы йоги «Крылья совершенства»  
Рахашан

Грегор Хмара, Сергей Решетников

# Календарь Эпох

## Поле

Всмотримся в это цветное поле и увидим спираль, сворачивающуюся из бесконечности будущего в бесконечность прошлого. Жизнь прожить — не поле перейти, здесь нет начала и конца, любой момент истории доступен нашему наблюдению. Он материализуется из свободной энергии и исчезает в воронке истории. Прежде всего, всех нас интересует эпоха, в которой мы живем, ближайший отрезок прошлого и будущего, поэтому мы взяли для рассмотрения временной период, имеющий отношение к двум ныне живущим поколениям людей — два шестидесятилетних цикла лунно-солнечного юпитерианско-сатурнианского календаря. Сто двадцать лет, которые ткут ткань настоящего. Здесь каждый из нас, за исключением, быть может, долгожителей, может найти год своего рождения.

Откуда берутся эти годы нашей истории, присоединяясь к внешнему кругу и куда убегают, приближаясь к центру спирали? Они не возникают из ничего, и никуда не исчезают, они просто есть,

всегда были. Годы один за другим подходят к центру круга, теснят друг друга, уплотняясь до сингулярности, и размываются в неразличимом далеке. А наблюдатель из сегодняшнего дня видит там какую-то границу. Для удаленного наблюдателя в этой точке вся прошлая жизнь, вся история. Когда все цвета соединяются, рождается белый свет. Но, если подойти ближе к центру и погрузиться в ту точку, то любой год из ушедших можно будет рассмотреть по отдельности и увидеть его собственный цвет. А если отойди хотя бы на одно поколение, в те годы, что расположены у края спирали, то все, что было значимого в годах, сгустившихся к ее центру, становится уже неразличимым в подробностях. И молодые скажут: «Все из того поколения одинаковы». Так и горизонты будущего трудноразличимы и малопонятны из центральных зон спирали, скрываются в тумане белого цвета. Старшим тоже трудно воспринимать, новое, входящее с молодыми. Два соседних поколения еще могут друг друга

узнать, даже как-то понять, и то сколько конфликтов и непонимания. А уж более удаленным по рождению людям совсем трудно воспринимать друг друга.

А спираль медленно вращается, поворачиваясь на один сектор в год. И быстро ли он проходит? Все относительно, пока молод — много событий вмещается в его 365 дней, а состарился — замелькали однообразные дни, только начало года заметил, как уже подходит его конец. Движение этой спирали — сама жизнь, наполненная энергией, линейная скорость внешнего

## Секторы

Двенадцать животных поделили спираль на секторы, так, что за двенадцать лет можно обойти ее по кругу. А круг тот не имеет выделенной начальной точки и отсчет можно начать с любого знака. Но почему символами года выбраны именно эти животные? Так уж когда-то выбралось, а мысль укрепила этот выбор в истории и нам остается приспособить его к сегодняшнему дню. Вряд ли стоит линейно переносить эти образы на характер текущей жизни, это только намек на ожидаемый стиль разрешения ситуаций и реакции живой жизни. Но все-таки... Вот грядет год змеи.

**Змея** пластична, гибка, подвижна.

Наблюдая за повадками этого животного, обнаруживают в ней ум, и даже мудрость, которая присуща вообще-то многоопытным живым существам. Однако все вспоминают об агрессивности змеи. Но она зря не нападает, если не стать объектом её охоты, или не оказаться на защищаемой ей территории. А защищается она умело.

края спирали огромна ( $\omega R$ , где  $\omega$  — угловая скорость вращения спирали,  $R$  — радиус на котором располагается искомый год), но чем ближе к центру круга, эта скорость падает. А где в этот момент каждый из нас? Конечно же, мы все современники и участвуем в событиях текущего года, однако те, кто по году рождения ближе к центру, проживают сегодняшний год быстрее, временные отрезки на их жизни становятся все короче и короче, и почти неотличимы друг от друга. Для удаленных от центра все течет гораздо медленнее.

Но человек, знающий змею только по описаниям и фильмам, все же ее опасается и не очень любит. Значит, придется в этом году прислушиваться к мнению того, кому не очень доверяешь, хорошая школа наработки приятия. А змея возьмет однажды и сменил кожу, многие удивятся, что все вокруг или внутри вдруг переменялось, но надо будет и в этом жить.

**Дракон.** Этот зверь еще более непонятен, потому что ни в лесах, ни в горах и нигде на земле не водится. Он придуман людьми для олицетворения силы и могущества, а также для устрашения. Русский эпос наделил дракона не лучшими качествами. Не очень добр, постоянно требует какую-то дань и отбирает непременно самых красивых девушек. Люди горюют и ждут прихода благородного рыцаря или богатыря. Какая-то парализующая сила в драконе. А на востоке, напротив, дракона не боятся и очень любят. Наверное, умеют договариваться с его силой. И нам всем тоже придется научиться этому.

Значит дракон сильный, властный, требовательный. Летает по небу и огнем палит, а крыльями, может полнеба закрыть и оставить мир без света. Но сердце у него тоже есть и, похоже, доброе. Вот и путь к сотрудничеству с годом: договориться, а не биться в бессмысленной схватке, с рублением драконовых голов.

**Заяц.** Про него все думают, что трусоват, а он свою жизнь оберегает. Скор и мастер запутать следы, скачет быстро и ловко. Пушист и мил, ему проще убежать, чем вступить в перепалку. Агрессивен только к овощам и коре деревьев. Садоводы защиту знают, а в лесу вырастают новые деревья. Динамичный зверь, с хитринкой. Но чтобы отстоять свое пространство придется искать собственные резервы энергии и устоять, не убежать, подрагивая хвостиком.

**Тигр.** Он совсем другой. Вот такие переходы от прыжков к лёгкой поступи и огромным броскам. Царь не царь, но хозяином себя ощущает. И силы в нем много, потому многие опасаются встречи с ним. Красив в своей полосатости, осторожен, бесшумен, умет собраться, и выпрямится пружиной в мощном прыжке. Лучше его дорогу не пересекать, а как-нибудь параллельно. Не стоит и против шерсти, и с подветренной стороны опасно — издали запах чувствует. Спорить ли с тигром, каждый сам решает, но может лучше по правилам тигра? Много получится в тигриный год, если совладать с теми энергиями. Тихо, мягко, настойчиво и прыжком к своей цели.

**Бык.** Вот стал, так стал горою. Мощь, сила, стать — все в превосходных степенях. Прямолинейен и уперт, характер взрывной,

дразнить не стоит, а то придется быть ловким и увертливым. К трудной работе привычен, тянет свое ярмо, не ропщет. Растет быстро, набирая вес и силу. Так все в этом году и происходит, успевай плоды пожинать.

**Крыса.** Снова потоки энергии мельчают. Однако живуч этот род и настырен. Красоты для человеческого глаза в нем немного, но умом отмечен. А как по свету расселились, ни одного уголка земли не пропустили! Да и не поток энергии измельчал, энергии меньше стать не может, символ года размером мал, скрытен и пронырлив. К жизни стремится — неплохое намерение!

**Свинья.** Тоже многим не нравится. Вот и тренируемся в приятии и любви ко всякой жизни. А как это животное жизнестойко: упорно роет и роет, и находит что-то полезное под ногами, а заодно и почву рыхлит для новой жизни, убирая застой и слежалость. Иногда с перебором, так что и иной дуб упадет с подкопанными корнями. А свинья продолжает копать, и потом завалится в мягкую землю, чтобы отдаться удовольствию отдыха. Человек больше знаком с одомашненным видом, но год то наполнен свободными дикими энергиями, так что будет преобладать не форма, но сила.

**Собака.** А это животное диким нам уже и не представить. Собака служит. Умна, предана, упорна, но зависима. Отбившись от человека, становится бестолковой и суетной. Ее предок — волк порядок знает, смысл его жизни в самой жизни. И рыщет по чащам лесным и степным просторам в утверждении своего вида. Упрям и упорен в этом, а взгляд желтых глаз пронзителен и глубок, насквозь видит

и все понимает. Чувствами не обделен, на луну не в обиде, но повоет, чтобы напряжения сбросить. И мы так сможем.

**Петух.** А вот и птичник оживился, крыльями захлопал. Но почему-то из пернатых выбран тот, кто и летать то не умеет. Так доверился человеку, что крылья в жертву принес. Покормили, и ходит по окрестностям хозяйство свое контролирует, чтобы несушки при яйцах были и чтобы червяков в земле не развелось, а там в ямку зароется — отдыхает. Или просто спит, вцепившись когтями в жердочку, но даже во сне равновесия не теряет и земные ритмы лучше всех чувствует. Лучше самого солнца знает петух когда кому надо вставать. Чувствителен к солнечным энергиям, радостно заливается в приветственном крике: светило могучее, ты торжество и сила жизни, пробуждаешь всех к росту и развитию, ты встаешь и нам пора. Да и не ленив петух вовсе, характер то бойцовский. И нам придется ранними быть в этом году и бодрыми.

**Обезьяна.** Эта в царстве движения самая непоседа. Ловка, сообразительна и эмоциональна. А еще любознательна. Добавить бы ее действиям осмысленности и осознанности, но для этого она должна иногда замереть в медитативном покое. Возможно ли это для непоседы? А еще нужна будет работа со страхами, агрессивностью и бесцеремонностью — сильны будут и такие энергии. Учиться контролю за своими действиями и бездействиями.

**Овца.** Тоже прибилась к человеку, а он специальных собак к ней приставил, чтобы не заблудилась, отбившись от стада, и чтобы бродило это кудрявое облако по зеленым полям и холмам. Но

встречаются какие-то особенные овцы, которые могут все стадо сбить с привычного ритма. Может это и хорошо, чтобы в скуку однообразия не забрести? А вот еще иной баран вспомнит свою природную необузданность и упрямство и бьется с преградами, пока не пробьется, или голову не повредит. Баран все-таки. А человеку привнести в это борение больше смысла, сделать движение не просто по кругу вслед за сладкой травой и в теплый гурт, но хотя бы по спирали.

**Лошадь.** Завершает календарный круг и бежит действительно красиво. Вышла статью и окрасом. Трудяга, воин, спортсмен, надежный друг, крепкий помощник. И вывезет, и вытянет, в трудностях не бросит. Дорогу к дому всегда найдет, а на крутом склоне удержится. Ум очевиден, чувства имеет, к человеку весьма благосклонна. Далеко можно умчаться на этих энергиях и вспахать глубоко.



Круг замкнулся. Для исследования эпохи важны не только и не столько сами секторы, энергетически связанные с определенными животными, а их взаимодействия. Годы меняют свои ориентиры, переходя от сектора к сектору, а мы как пришли в этот мир под определенным знаком, так и развиваемся в нем. Взаимодействие и есть искусство жизни. Как оставаясь, например, змеей стать немного лошадью? Любопытный гибрид скакуна и ползущего! И так каждое животное должно двенадцать раз измениться, чтобы стать самим собой.

## Радуга

Цвет символ стихии. Всего в этом круге вовлечено во взаимодействие пять стихий — первоэлементов. Пять первоэлементов, двенадцать секторов животных дают шестидесятилетний цикл этого календаря — шестьдесят разных по энергетической окраске лет. Здесь отражены годовые циклы Солнца, двенадцатимесячные — Луны, двенадцатилетний период обращения Юпитера вокруг солнца и тридцатилетний Сатурна. На круге первоэлементов явно видно, как взаимодействуют стихии.

Огонь — красный, питается деревом и поддерживает землю. Земля — желтая, вышла из огня и порождает металл. Металл — серый, из земли добыт и готов перейти в жидкую фазу воды. Вода — синяя (черная) от расплавленного металла подвижна и питает дерево. Дерево — зелено, пьет воду и кормит огонь. Круг стимулирующих взаимодействий замкнулся. На поле спирали эти связи проявлены в ее цветowych ветвях. Первоэлементы передают свои качества по кругу от сектора к сектору и убегают при этом все дальше от центра. Раз в пять лет они возвращаются во все секторы, но на более удаленные от центра ветви спирали, сохраняя стимулирующую последовательность взаимодействий (огонь — земля — металл — вода — дерево — огонь...). Таким образом, внутри сектора действуют прямые стимулирующие связи первоэлементов. Каждый год воздействует на год, прилегающий к нему в секторе сверху, в более широкой его части, и получает стимулирующую энергию от года, примыкающего к нему с узкой части сектора. А между самими секторами энергия передается по ветвям спирали к родственным первоэлементам (по цвету).

Но на круге первоэлементов есть еще связи тормозящие, ограничивающие, они обозначены стрелками внутри круга. Эти ограничивающие связи обеспечивают любой системе устойчивое развитие. Огонь плавит металл, металл рубит дерево,

дерево пьет соки земли, земля поглощает воду, вода гасит огонь. Опять возникает замкнутая структура. И сразу видно, что нет ни одного первоэлемента независимого от остальных четырех. В целостном взаимодействии обязательно включена какая-нибудь связь, либо стимулирующая, либо тормозящая. В секторах на большой спирали ограничивающие связи проявлены через один год в будущее или в прошлое. Так, оказывается, годы влияют друг на друга в историческом взаимодействии — прошлое влияет на будущее, а в будущем читаются предпосылки прошлого.

**Красный огонь.** Возбуждает, потому что активен, напорист. Трудноуправляем, и сам сдерживаться не хочет. Это энергия страстей и сильных эмоций, упорных мыслей и активных действий. Но можно регулировать и огонь, чтобы получить не взрывы на солнце, а пламень горелки. Дать огню немного меньше топлива и он будет спокойней. Все относительно: из галактической дали любое солнце мирно мерцает, но если поднести руку к малому пламени свечи, то она обожжет. У каждого огня есть мера до каких пределов он к себе допускает. Познав эту меру, можно с огнем дружить.

**Желтая земля.** Она спокойней, но иногда дыбится и трудно предсказать как и когда это происходит. Тем и живы, что такое случается не часто. Природной гладкости у земли нет, но везде человек хаживал, или почти везде. Она основательна и фундаментальна, хотя опять все относительно — совсем небольшая земная кора отделяет нас от огня ядра, несколько десятков километров. Это энергия огня зажатая в форму. А люди и рады заниматься таким формотворчеством, расселились своими нежными телами по всей поверхности земного шара и частенько его попирают. Но как же договориться с землей, чтобы устойчивей была жизнь? Может, где не нужно не копать, и прислушиваться к ее ритмам, они неспешные, глубокие.

Наверное, и самому человеку не стоит так суетиться торопливо, может сначала в фундаментальных основах разобраться, а потом только строить башни в небо.

**Серый металл.** Тоже силен, из земли вышел, огнем сформирован. В недрах лежал себе и был частью земли, теперь сам по себе — остер и быстр, тверд и прочен. Металл постоянно в работе и служении — так выбрала цивилизация. Как часто этот выбор бывает не для добрых дел, не для любви, а для агрессии. Для реализации жизненных интересов был призван этот первоэлемент, и много их оказалось в пространстве экспансии человека, но металл потрудился и на развитие человека. Такой уж он человек, гонимый страхом, и в силе своей утверждающийся. Бывает неосторожен со всеми первоэлементами и с металлом — тоже. А сколько характеров твердых как металл? И это неплохо бывает, иначе много бы дел осталось незавершенными. Однако, как он, металл, блестит на солнце и теплый такой и надежный.

**Синяя вода.** Изначально в первоисточниках ее черной окрестили. Наверное когда бездну глубокого колодца разглядеть пытались и дна не видели. Но черна вода только там, где мало света, а на земле все-таки свет есть и окрашивает он воду в более радостные тона, всем это известно.

Текучесть воды дает ей пластичность. Это металл под воздействием тепла разнежился и потек, став водой. Теперь этот первоэлемент может ко всем подойти и с каждым найти точки соприкосновения. Чтобы стать такой пластичной ей пришлось совсем отказаться от формы. Но, когда энергия через плещет край, то и вода может стать разрушительной, а пластичная она до всего доберется. Упорна она — вода камень точит и начатое однажды сделает. А как сладка родниковая вода, как хрустально красиво она искрится на солнце.

**Зеленое дерево.** Вода напоила соками землю и появилась новая форма

жизни — еще один первоэлемент. Это прямое воплощение быстрых циклов, сменяемости всего. Дерево проявляет множество противоречивых качеств. Оно, гибко и прочно, оно хрупко и тонко. Дерево цепко укоренилось в земле и легко может потерять эту связь. Вот оно только что стояло унылое, с голыми ветвями, а пришло на землю тепло и зашелестело нежными листьями. А там цветы, и потом плоды созревают. Но чуть меньше огня и снова цвет дерева меняется на золотой — осень, за которой дерево вновь все потеряет и замрет до весны. Все это оно повторит много раз на глазах человека, который в это время думает, что он то вечен. А дерево вырастает до огромных размеров и падает, когда приходит срок, удобряя почву для молодой поросли. Вот она изменчивость формы и большая жизнестойкость. Все происходит прямо здесь и сейчас.



Шестьдесят лет составляют полный цикл этого календаря. Движения четырех светил (Солнце, Луна, Юпитер, Сатурн) меняют качества года. В образах, описанных здесь двенадцати животных, которые во взаимодействии с кругом пяти первоэлементов можно представить основные энергии каждого из шестидесяти лет цикла. В течение такого цикла, в соответствии с продолжительностью жизни человека, три поколения людей встречаются на обозримых исторических отрезках времени. Старшее поколение постепенно приближается к центру спирали, в то время как на ее периферии появляются их внуки. Легко ли людям, разделенным столькими качествами понять друг друга, взаимодействовать друг с другом? В нюансах, наверное, трудно, но все-таки жизнь любого человека принадлежит общему полю жизни и эти связи наглядно отражены в этом календаре эпох.

# Искусство выбора чая

В начале июня этого года я побывала на нескольких чайных плантациях черноморского побережья Краснодарского края. В результате этой поездки я полюбила этот самый северный в мире чай, оценив по достоинству его свежесть, экологическую чистоту мест произрастания и безопасность технологии производства, приобщилась к местной культуре чаепития... Прежняя информация о чае дополнилась личным опытом и трансформировалась в некую законченную картину, которую я и постараюсь вам вкратце передать.

В рамках этой статьи я рассказываю именно о краснодарском чае, поэтому не буду говорить о пуэрах и улунах, о черной индийских, цейлонских чаях и так далее. Еще небольшое уточнение: полюбила я чаи крупнолистовые ручной сборки, а это далеко не рядовые, массовые чаи, которыми удобно запивать бутерброды. Чаю такого класса нужно посвящать пусть небольшое, но отдельное время, и совмещать чаепитие можно если только с приятной дружеской беседой.

## Двоюродный брат камелии

Чай — это вечнозеленое растение из семейства камелиевых, цветет белыми простыми цветками со множеством тычинок. Как ни странно, аромат цветов значительно уступает аромату чайного листа. Существуют две основные разновидности чая: китайский чай в виде куста и ассамский — в виде дерева. В Краснодарском крае культивируется китайская разновидность.

Хозяева чайных хозяйств рассказывают, что люди, посещающие плантации, видя зеленые кусты, часто просят показать кусты черного чая. На что специалисты улыбаются и отвечают, что специальных черных кустов нет, на одном и том же кусте можно вырастить сырье для изготовления практически любого чая.

## От зеленого до черного и от букета до третьего

Сейчас в чайных хозяйствах Краснодарского края выпускают четыре вида чая: зеленый, черный, желтый и красный. Производятся и другие чаи, но в небольших количествах, так сказать, «для себя», в порядке эксперимента. Современная Россия получила в наследство от СССР ГОСТы всего лишь на два вида чая: черный и зеленый; в ГОСТах закреплена градация по сортам: букет, высший сорт, первый, второй и третий. Возможно поэтому ассортиментная линейка краснодарского чая невелика.

По технологии производства чаи делятся на неферментированный — зеленый, полностью ферментированный — черный и полуферментированный — желтый

### Алхимия чая

О скручивании и ферментации слышали, пожалуй все, но суть этих процессов, как мне кажется, остается «за кадром», поэтому хочу остановиться именно на этих моментах.

На первый взгляд может показаться, что цель скручивания — это придание листу особой формы. Но это далеко не так. Если при производстве чая пропустить процесс скручивания листа, то ценные вещества пришлось бы извлекать как минимум кипячением. Скручивание — это довольно длительный процесс, задача которого разорвать стенку клетки, но не нарушить целостность флешки. Во время скручивания сырье мнется, сжимается, сгибается, скручивается вдоль оси и в результате чайная флешка приобретает вид плотно скрученной тоненькой трубочки, больше похожей

и красный. Кратко процессы рождения элитного чая можно описать так: ручная сборка чайной флешки (почка и два первых листочка) — подвяливание, чтобы хрупкий лист стал пластичным — предотвращение ферментации через прогревание (только для зеленого чая) — скручивание — ферментация (для черного чая полная, для желтого и красного частичная, а зеленый чай эту стадию пропускает) — сушка.

Цена зависит от сложности технологии, поэтому самый дешевый, если так можно сказать об элитном чае, это черный чай, зеленый уже несколько дороже, а самые дорогие — желтый и красный, так как технология их приготовления самая сложная.

на травинку. Именно этот технологический процесс позволяет приготовить чайный настой простым завариванием горячей водой в чайнике.

И несколько слов о ферментации. Существует ошибочное мнение, что ферментация — это гниение или брожение листа. Это не так. Если гниение или брожение вызываются чужеродными бактериями, то ферментация — это естественное преобразование листа под воздействием собственных ферментов (энзимов). Ферменты — это белковые молекулы, ускоряющие химические процессы в живых системах. Букеты зеленого и черного чаев очень сильно различаются, и это различие достигается благодаря сложным биохимическим процессам, происходящим на клеточном уровне.

## Почка роста

Чай — удивительнейшее растение, дарованное человеку для оздоровления и удовольствия. В процессе производства чая, так же как и во время роста куста есть нечто мистическое. Например, в семенах чая нет теина, а в чайном листе есть. Аромат сырого листа намного беднее, чем ароматы готового сухого чая и настоя. Можно вообразить себе такую невидимую фабрику, которая добывает из внешней среды различные элементы и синтезирует из них новые, совершенно отличные.

Чай ценят за его букет — сочетание вкуса и аромата, за то, что он может тонизировать, а может и расслаблять, за особые

состояния, которые он дает, за его лечебные и оздоравливающие свойства. Но — внимание! — все самое ценное, что есть в чае, сосредоточено в почке и двух первых листочках чая, и в этом смысле я бы сравнила чайную флеш с прорастающим зерном. Частьенько, начитавшись о пользе чая, неискушенный пользователь идет в магазин, покупает чай в одноразовых пакетиках и ждет чуда. Это, конечно же, преувеличение, но все-таки, увы, не стоит ожидать всех вышеперечисленных эффектов от, возможно, дорогих, но низкосортных и старых чаев.

## Искусство выбора

Очень важно, на какой земле вырос чай: нет ли рядом вредного производства и не было ли его на этом месте в прошлом, применяются ли химические удобрения и ядохимикаты, не повышают ли урожайность стимуляцией, включая, кстати говоря, и искусственное орошение земель... Все ли технологические процессы безвредны? И в конце концов — а кто этот чай произвел? Ведь чай — это совершенно особенный продукт, а вдруг его делали нищие или рабы? Какое состояние в этом случае будет передавать чай? Поэтому лучше покупать чай у экологически ответственных компаний, для которых важны эти вопросы.

Второе, что важно знать при выборе — свежесть чая и гарантия правильного хранения. Ведь если чай старый, то как бы ни был высок изначальный уровень, без свежести он теряет всякий смысл. Высококачественный свежий чай пахнет божественно. Ученые подсчитали, что в хорошем чае содержится до 32 различных

эфирных масел, (которые, кстати, образуются именно в процессе ферментации) Имеет ли смысл такой чай ароматизировать? Конечно же, нет! Делаем выводы, что ароматизируют чаи, растерявшие аромат: либо старые, либо неправильно хранившиеся, либо низкокачественные.

Дорогие чаи лучше не брать в случайных местах, стоит поискать магазины, где его можно посмотреть, понюхать, а лучше всего и попробовать. Если вы купили чай домой на пробу, обязательно рассмотрите сухой чай, цвет и аромат настоя, аромат и внешний вид разваренного листа. Выложите его на тарелку, дайте немного остыть, потрогайте. Хороший чай должен быть мягким на ощупь. Рассмотрите внимательно. Если на упаковке указано крупнолистовой, то вы должны найти чайную флеш — веточку с почкой и двумя первыми листочками. Чем больше почек (типсов), тем лучше чай.

**Приятного чаепития!**

 **ЭНЕРГОСТИЛЬ**  
ГРУППА КОМПАНИЙ

# ПУТЬ К СЕБЕ

[www.inwardpath.ru](http://www.inwardpath.ru)

магазин  
кафе  
клуб

- книги и музыка
- продукты для здоровья и красоты
- экзотические подарки и сувениры
- диагностика ауры
- сакральная атрибутика
- вегетарианское кафе и фито-бар
- эзотерические консультации
- лекции, презентации, семинары

Ищите нас в Москве по адресам:

Краснопролетарская ул. д. 16 (м. Новослободская)  
(495) 232-49-60

Новокузнецкая ул. д. 6 (м. Новокузнецкая)  
(495) 951-91-29

Ярцевская ул. д. 25а (м. Молодёжная)  
ТК «Трамплин», 3 этаж

Ленинградский пр-т д. 1 (м. Белорусская)  
(499) 257-31-76



[www.inwardpath.ru](http://www.inwardpath.ru)

# ЙОГА В САЯНАХ

Йоговский палаточный лагерь



## ЙОГА – СТИЛЬ ЖИЗНИ!

организатор — Школа йоги Георгия Богословского «Крылья совершенства»

Подробности и заказ путевок: (812) **577-16-51**  
**wop.ru**

Следующие номера журнала будут выходить  
в электронной версии на сайте журнала [n-istochnik.ru](http://n-istochnik.ru)