

5(12) / 2007

www.wop.ru

НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

Полемиический
журнал
о человеке

Я ОТВЕЧАЮ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ

Опыт молчания

Дата смерти

Образование нового человека

Нужны ли дети



Учредитель:

ШКОЛА ЙОГИ
Георгия Богословского
«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»



www.wop.ru

НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

Полемический журнал о человеке

www.wop.ru

Как люди рождаются, живут и умирают, чем интересуются и во что верят, какие ставят цели и выбирают пути, с какими трудностями встречаются...

Опыт сегодняшнего поиска смысла жизни и традиционные религии, необычные путешествия, практики физического и духовного оздоровления, житейские советы – наши темы!

Спорить, но не критиковать, не обижать и не обижаться — наш стиль в полемике.



Точка доступа к телу
«Планета Перемен»*

для детей

ТОЛЬКО НА ТОЧКЕ

йога

массаж

медитация
релаксация

для взрослых

НОЧЬЮ И ДНЁМ!

Санкт-Петербург,
ул. Мытнинская, д.11
Тел.: (812) 271-71-65

www.planeta-peremen.ru
info@planeta-peremen.ru
ICQ 460326129

* Первый йога-центр, в котором каждый человек, желающий быть здоровым, жить активно, интересно, со вкусом, получает доступ к работе со своим телом.

«...Дисциплинированный, инициативный, ответственный...» — положительные характеристики не обходятся без этих слов. Какой смысл мы привыкли вкладывать в слово «ответственный»? Для облегчения мыслительного процесса можно пойти «от противного». Разгильдяй и шалопай, которому все — «как об стенку горох», ничего поручить нельзя, все дело «завалит» — это безответственный. А ответственный — этот не подведет, выполнит, если ему поручат какое-то дело.

А если никто ничего не поручает, можно ли быть ответственным? И как понять, ответственный ты человек или нет?

Например, кто нам поручил заботу о собственном здоровье? Никто. И вроде бы само собой разумеется, что если ребенка произвели на свет в роддоме, то есть в медицинском учреждении, то эта самая медицина и отвечает за жизнь и здоровье.

Или вот еще пример. Помню, как же «доставали» старушки в студенческие годы. Выберешь лавочку в спокойном месте, сядешь покурить — тут же, как из-под земли, вырастает одна, и начинается: «Девочки, такие молодые...» и т.д., и т.п. Очень много у нас в России таких людей, озабоченных всеобщим благом, поиском справедливости и воспитанием всех, кто под руку попался. Вроде бы, люди с активной жизненной позицией, берут на себя ответственность за все вокруг. Но как-то не хочется с ними часто встречаться...

А если женщина загрузила себя домашней работой, воспитанием детей, заработком и делает все старательно, но радоваться этому сил уже не остается, может ли она считать себя ответственным человеком?

А если я позволяю посещать себя унылым или недобрим мыслям, зная, что они, эти самые мысли — материальны, что именно они формируют мою жизнь?..

Редакция считает, что понятие «ответственность» очень широкое, гораздо шире и глубже, чем мы привыкли думать. Поэтому тема этого номера: «Я отвечаю за свою жизнь». Посмотрите на все материалы с этой точки зрения, и, возможно, понятие ответственности за свою жизнь и за все, что вокруг происходит, у вас тоже расширится.



	СОБЫТИЕ
X Конференция Школы Йоги «Крылья совершенства»	3
	Я ОТВЕЧАЮ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ
Я живу и люблю	6
Я и другие	7
Я учусь отвечать за свою жизнь	10
	РЕЛИГИИ МИРА
Соблюдать современные этические законы и нормы: возможно ли это?	11
	ЙОГА ТРЕТЬЕГО СЕМЕСТРА
Волшебство Саянских гор	
Опыт молчания	16
	ЗНАКОМЬТЕСЬ
Образование нового человека	22
	ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЧКА
Дата смерти	27
	ФОРУМ
Нужны ли дети?	30
	РАЗМЫШЛЕНИЯ
Куда уходят деньги	31
	ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
Птичку жалко	34
История болезни	35
	ПИШЕМ ЛЕГЕНДЫ
Легенда про то, как Веселый Китаец Дары приносящий и Морская Чайка помогли Пингвину-Добряку поверить, что Мечты сбываются	36
	МЕДИА-ЦЕНТР КС СООБЩАЕТ
У «сов» сутки на три часа длиннее, чем у «жаворонков»	38
Совы против жаворонков: бой продолжается	38
«В Дании создано общество ненавистников раннего утра	39
	ПРАКТИКИ
Школа массажа. Урок 4	40
	СТРЕЛА ВРЕМЕНИ
Что нас ждет в 2008 году?	

№ 5 (12) 2007

Журнал зарегистрирован
Федеральной службой
по надзору за соблюдением
законодательства в сфере
массовых коммуникаций и охране
культурного наследия

Свидетельство о регистрации ПИ №
ФС77-23010 от 21.09.05

Учредитель

МПООО «Крылья совершенства»:

Издатель:

ИП Краснова Е.Ю.

Президент МПООО

«Крылья совершенства»:

Елена Краснова

Главный редактор медиа-центра:

Вера Клочкова

Над номером работали:

Вера Клочкова

Елена Краснова

Людмила Иванова

Марина Лавринова

Лея Панова

Сергея Решетникова

Макет:

Александра Коньшева

Дизайн, верстка:

Лея Панова

Екатерина Ельцова

Фото в номере:

Фотохудожник Георгий Богословский

Вера Клочкова

Максим Патрихалко

Олег Краснов

Сергей Решетников

Сергей Шрамук

Таня Орлова

Zen

Сергей Решетников

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

Все авторы предоставили материалы в номер
безвозмездно.

В нашем журнале вы можете разместить рекламу.

Цены и условия по E-mail:

nadistochnik@mail.ru

Адрес редакции:

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

Телефоны: (495) 542-14-11, 450-02-63

E-mail: nadistochnik@mail.ru

Сайт: <http://www.wop.ru>

Тираж 3000 экз.

Номер подписан в печать 14.12.2007г.

Читатель и автор имеют право на мнение,

отличное от мнения редакции.

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

За содержание рекламных материалов редакция
ответственности не несет.

X Конференция Школы йоги «КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»

Вот и прошла наша конференция «Я отвечаю за свою Жизнь».

Удивительно!

Незадолго до нее мы готовились к действию, в котором должны были встретиться светлые и темные мысли человека. Примеров темных мыслей мы нашли множество, а вот со светлыми оказалось сложнее.

Какая светлая мысль могла бы одолеть тот негативный фон, в котором пребывает человечество?

Задумались мы... и написали на белом листе бумаги «Я отвечаю за все».

За все, что происходит в моей жизни.

Ведь если я отвечаю за свою жизнь, на кого мне обижаться, жаловаться на что?

Не виновны ни политики, ни родители, ни начальники.

Я сама строю свою Жизнь и получаю то, чего я от нее хочу.

Вот об этом мы и говорили на конференции.

Говорили о том, что может наполнить мою Жизнь истинной радостью и смыслом.

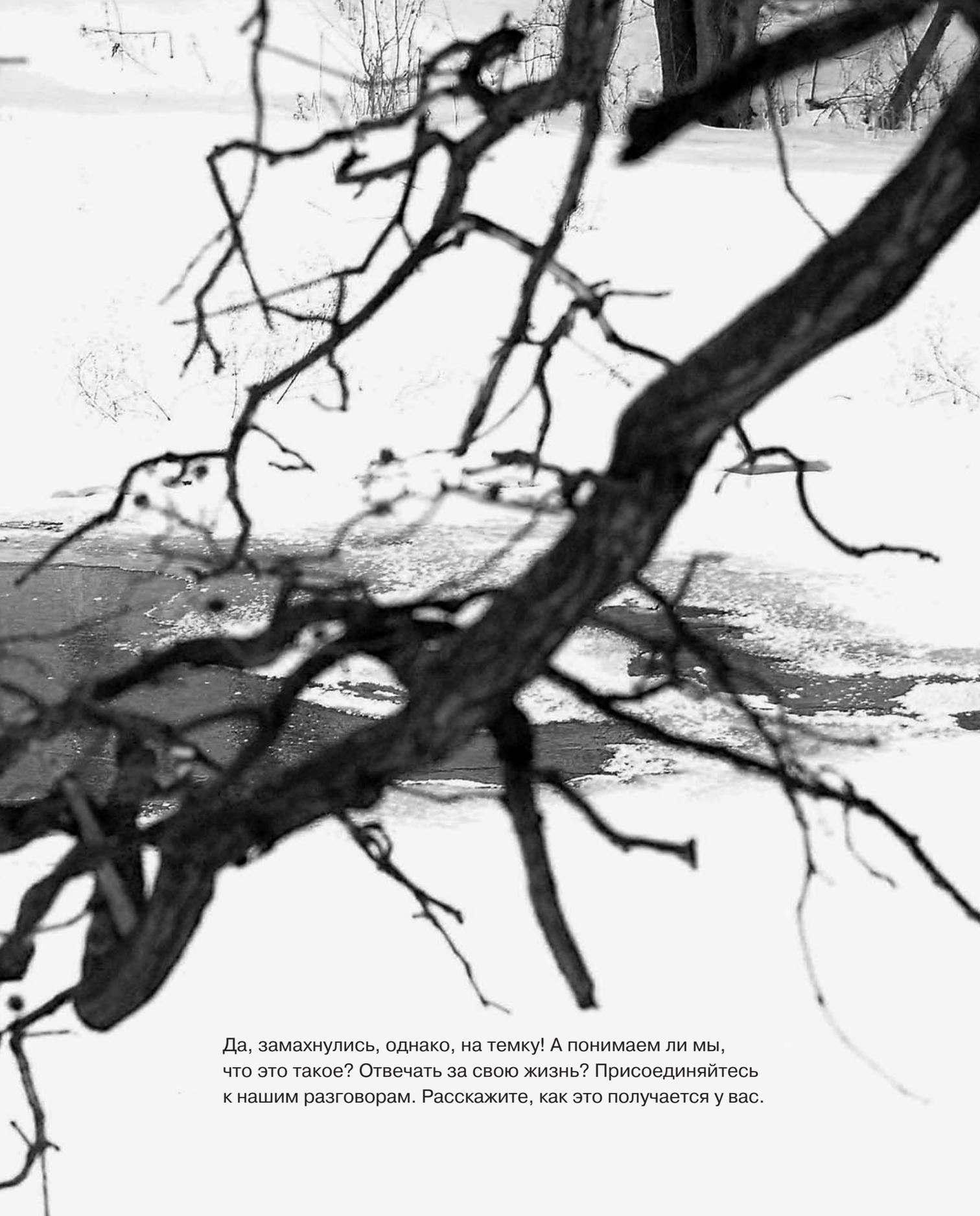
Об эффективности командной работы. О том, что бездействие — это Смерть. Спорили, возможен ли бескорыстный труд в обществе, где процветает купля-продажа поступками.

Говорили об отданности Делу. Делу, которое и есть сама Жизнь.

А еще мы отдыхали, дурачились и танцевали. И это был наш выбор — выбор свободных людей. Людей, которые отвечают за свою Жизнь.



**Я ОТВЕЧАЮ
ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ**



Да, замахнулись, однако, на темку! А понимаем ли мы, что это такое? Отвечать за свою жизнь? Присоединяйтесь к нашим разговорам. Расскажите, как это получается у вас.

Анфиса Шуткина

Я живу и люблю

Я хочу рассказать вам о чуде, которое когда-то произошло со мной и перевернуло мою жизнь.

Кто не помнит свои влюбленности! Мир искрится всеми красками, полон звуков, запахов... Энергия плещет через край, за каждым поворотом ждет приятный сюрприз, все люди замечательные, а объект твоей влюбленности — просто верх совершенства.

Проходит какое-то время, его продолжительность зависит от степени приближенности объекта к идеалу, взлелеянному тобой, и от готовности корректировать этот идеал по мере узнавания объекта, и... наступает разочарование. Объект все-таки не дотянул до идеала.

После осознания этого факта возможны несколько вариантов дальнейших событий. Например, такой: быт налажен, дети растут, ну, нет уже любви — да ведь все так живут. Или другой: в отсутствие обременяющих обстоятельств быстрее зарастают сердечные раны, вскоре начинается новый поиск идеала среди смертных, а дальше все повторяется с начала. Влюбленность — разочарование, опять влюбленность — снова разочарование. Возможен и третий вариант: разочарование не в конкретном объекте, а во всех мужчинах или всех женщинах, а может быть, и в любви вообще — нет ее, это все поэты придумали.

Пять лет назад я влюбилась. И умен, и хорош собой, и т.д., и т.п. — все в соответствии с моим идеалом. Я иду по городу Иркутску, мое сердце — нараспашку, огонь анахаты любовно щекочет всех встречных: женщины улыбаются, мужчины оборачиваются вслед. Невидимые языки этого пламени дотягиваются и до любимого, который в это время шагает по Кругобайкалке, продолжая начатый вместе маршрут, и до сына в Москве, куда, собственно говоря, я и тороплюсь. Энергия моей любви распространяется на все, куда ни посмотрю, о чем ни подумаю, ведь энергия всегда направляется туда же, куда и мысль. Вы думаете, я об этом пишу как о чуде? Нет, чудо случится позднее...

Проходит время, не так много, как это бывало раньше — у нас, йогов, по-

скольку мы сознательно занимаемся духовной работой, время ускоряется — и я начинаю замечать в своем любимом черты и качества, не предусмотренные в моем идеале. По какому пути пойти? Искать нового любимого или признать, что нет любви как таковой? И вот здесь — внимание, дорогие читатели — случилось чудо. Я поняла, что приедь ко мне сейчас и «принц на белом коне» — я все равно, может быть, не сразу, но со временем отыщу соринку в его идеальном глазу! Не в объекте дело. Все дело во мне. Куда исчезла безграничная мощь все принимающего сердца? Почему я опять разделяю мир и любимого на хорошее и плохое, почему не принимаю все целиком? Не хватило сил, потратила. Может, на самооборону, может, на поддержание своего образа, кстати сказать, и не своего вовсе, если он требует поддержки, да мало ли на что, не так это сейчас важно.

Важно, что не скатилась на поиски виноватых, важно, что совершила открытие: Я отвечаю за свою жизнь. Какая я — такой и любимый. Насколько я открыта — настолько мир открывается мне. Пока точно не знаю, но думаю, что половинку свою мы встречаем, «живем вместе долго и счастливо и умираем в один день», когда уже приближены к совершенству. А может быть, и этот сценарий не обязателен, кто знает?

Как я живу сейчас? Живу, говорю своему другу о любви. Я не обманываю, я люблю настолько, насколько позволяет мое сердце сейчас. Но я оптимистка, я верю, что когда-нибудь окрепну до исчезновения желаний свернуть свое сердце в клубочек, я распахну его настежь навсегда — ведь мир так прекрасен! ■



Аида

Я и другие



Моя жизнь сложилась так, что я не научилась выстраивать отношения с родными, с близкими мне людьми, с сослуживцами. Общаясь с ними, я стараюсь не высказывать своего мнения: я этого боюсь. Конечно, я понимаю, что это и низкая самооценка, и страх вновь испытать боль, и нежелание причинять боль другим...

КАК ЭТО НАЧИНАЛОСЬ...

В детстве мне говорили: «У тебя ничего не получится, у тебя руки-крюки». Однажды, когда я болела и сидела дома, — мне тогда было лет десять — я читала журнал «Веселые картинки». Мне очень понравился в нем рисунок веселого человечка, сидящего на холме и уплетающего огромный кусок хлеба. Я взяла альбом для рисования и нарисовала такой же рисунок. Получилась копия, отличить почти невозможно.

Мне так понравилось рисовать, что я взяла рисунки великих мастеров и села рисовать балерину, которая

стоит спиной к зрителям и в пол-оборота смотрит на них. Тогда я «болела» балетом и занималась хореографией. Целый день я рисовала. Опять получилась копия картины. Эти рисунки у меня хранятся до сих пор. Я была счастлива оттого, что смогла нарисовать, я ликовала — у меня получилось!!! Я могу рисовать!!!

Пришла с работы мама, вернулся с прогулки мой старший брат, и я показала рисунки маме и брату. Их реакция была очень неожиданной для меня. Они мне не поверили. Не поверили тому, что я нарисовала сама, а не скопировала рисунки — ведь у меня «руки-крюки». Почему «крюки» я уже не помню, я ведь тогда и в музыкальную школу ходила, училась играть на фортепьяно, и играла очень неплохо, меня приглашали учиться в музыкальном училище.

Я доказывала и доказывала, что нарисовала сама. Почему мне не верят, почему я не могу нарисовать сама? Почему я должна доказывать? Мне было так плохо, что болезнь обострилась и я слегла снова. Я испытывала очень сильную боль в груди и жгучую обиду. Когда я выздоровела и пришла в школу, я показала рисунки своим друзьям, ... и они тоже не поверили мне. «Ты скопировала!!! Так нарисовать невозможно!!!»

Больше я никогда не рисовала. Мне все равно не поверят, а боль испытывать я больше не хочу, и доказывать ничего не хочу... Вот и сформировалась мыслеформа — «Мне все равно не поверят, я ничего не умею, я никому не нужна»...

...И КАК ПРОДОЛЖАЛОСЬ

Конечно, были и другие эпизоды в моей жизни, которые укрепляли эту мыслеформу, я их не помню. Запомнились самые яркие моменты жизни, которые оставили в душе след, сформировали дальнейшую жизнь и характер.

В юности домашние смеялись над моей первой влюбленностью, над моими чувствами. Мама смеялась и говорила: «Какая любовь? Ты не можешь любить, это ерунда». Смеялся и мой брат. Как же мне было больно и обидно, и страшно, страшно, оттого, что я не могу любить, оттого, что надо мной смеются самые близкие мне люди, самый значимый для меня человек — моя мама.

Я влюбилась, я «летала», мир был прекрасным, пел и танцевал вместе со мной, солнце светило для меня, ветерок разговаривал со мной и ласкал меня, как мог ласкать только любимый. Я была счастлива. Влюбленный человек открыт миру, влюбленность скрыть невозможно. Мама заметила, и я рассказала ей, к кому я испытываю такие пылкие чувства... Мама смеялась, смеялась над моими чувствами. Боль в сердце, какая же боль. Почему? И, как всегда, — не тот, не так, ты не можешь, ты не умеешь любить, тебе рано... И опять эта мыслеформа — она выросла, стала еще сильнее — «Мне все равно не поверят, я ничего не умею, я никому не нужна, еще и не умею любить»...

Позже, в ответ на мои высказывания, друзья могли сказать: «Эти твои фразы ничего не говорят, ничего не значат». И я замолчала, потому что не хотела испытывать боль, страх и унижение, оскорбление моего достоинства, моих чувств и мыслей, терпеть нарушение моих личностных границ. И вот она, большая-большая мыслеформа — «Я никому не нужна, не интересна, мое мнение ничего не значит, с ним никто не считается, я не умею любить, и меня, такую какая я есть, не может любить никто». Уйдя в подсознание, она стала управлять моей жизнью.

КАК Я ВЫЖИВАЛА

Каждый человек реагирует по-разному, у каждого человека своя история, и сравнения тут ни к чему. Каждый выживает, как может. Я стала избегать конфликтов, всякого рода выяснений отношений и откровенностей. Стала меньше делиться своим внутренним миром, своими чувствами и мыслями. Замалчивание, невыраженные эмоции и невысказанные мысли загонялись внутрь и разрушали тело и сознание. Я перестала говорить и желать чего-то открыто. Это теперь, после многих лет занятий психологией и духовным развитием, я знаю, что надо было делать. А тогда... я просто спряталась. В работе, в коллективе это очень мешает. Во-первых, окружающие чувствуют состояние такого человека и начинают пренебрегать его мнением, унижать его. Во-вторых, внутри коллектива растет напряжение, возникают конфликты.

А ЕСЛИ ПОСМОТРЕТЬ ГЛУБЖЕ

Мысль материальна, значит, она живет и имеет конкретную силу. Мысль,

энергия, материя — одно и то же. Когда пренебрегли моими мыслями, моими словами, у меня возникла боль и мысль — меня отвергли, мое мнение никому не интересно, я никому не нужна. И боль, и страх. Чувства — это тоже мысль. Все наши мысли-чувства никуда не исчезают. Это повторялось не один раз, и я создала мыслеформу — «Я никому не нужна, не интересна, мне будет больно, все пройдет само собой». И эта мыслеформа управляет моей жизнью. И неважно, думаю я об этом или нет, она живет и требует для своей жизни мою энергию. Я отдаю энергию до тех пор, пока не осознаю это и не начну меняться.

В нашем поле записаны все наши мысли, чувства, состояния, болезни. И когда возникает похожая ситуация, я и мое тело реагируют по накатанному сценарию: как только я встречаюсь с человеком, с которым не выстроены отношения, который пренебрегал моим мнением, в теле возникает напряжение, страх блокирует тело и держит за «шиворот». В результате я не могу эффективно провести встречу. Начи-



наю обороняться, жду подвоха или обижаюсь. А дела нет, дело страдает. Я сосредоточена не на деле, а на своих чувствах и состояниях. Страх парализует меня, сжимает горло, и я не могу вымолвить ни слова.

Когда не выстроены отношения, я ожидаю от человека одного, а он дает другое. Обижаюсь, поскольку мы не договорились, как мы будем общаться. Недомолвки, замалчивание ведет к напряжению в отношениях, теряется доверие друг к другу, на этой почве рано или поздно возникает конфликт. Замалчивание ведет к разрушению отношений, разрушению дела, разрушению личности. У кого-то растет гордыня и вседозволенность, у кого-то самооценка доходит до «нуля».

КАК ЖЕ БЫТЬ?

Я поняла, что необходимо учиться выстраивать отношения. Отношения не должны основываться на ожиданиях, которые могут и не оправдаться: в правильно выстроенных отношениях каждый знает свои границы, свои права и обязанности.

Более высокий уровень — это осознанное выстраивание отношений, когда мы находимся в таком состоянии, что можем увидеть особенности чело-

века и взаимодействовать с ним, учитывая их. Чтобы выстроить отношения необходимо прикладывать усилия и моральные, и психические, и физические. Подсознательно мы всегда чувствуем, какая ситуация может вылиться в проблему. Если возник внутренний дискомфорт, не надо отмахиваться, а надо обратить на него внимание. Необходимо уточнять, задавать вопросы: «Что ты имеешь в виду?», ничего не оставлять невыясненным, доводить до конца.

Что делаю я для того, чтобы научиться выстраивать отношения с людьми?

Сейчас я создаю мысльформу: «Я — интересный человек, все, что я делаю, получается», и подкрепляю ее каждый день какими-то делами. Отмечаю свои победы, маленькие и большие.

Занимаюсь интересными, яркими, необычными для себя делами, например, занимаюсь йогой, получила второе высшее образование и веду занятия с подростками, помогая им стать самостоятельными и понимать себя, провожу занятия для взрослых, помогаю им выстраивать отношения в семье, провожу телесно-ориентированные танцевальные занятия, три года подряд хожу в горы в йоговский лагерь, научилась делать массаж, и делаю его с удовольствием.

И все равно мне бывает очень трудно говорить при большом скоплении людей и очень трудно высказывать свои желания близким мне людям. Но я и выступаю перед людьми, и говорю о своих желаниях близким, хотя иногда «закрывает» горло и слова застревают. Еще я заметила, что старая мысльформа идет рядом со мной, чуть в стороне и наблюдает, ждет, когда я споткнусь, а я иду и делаю что-то новое,

кстати, последние десять лет я все время делаю то, что никогда не делала и делаю хорошо. Когда я начинаю работать, я не думаю о себе, и тогда все получается. Только больше я люблю работать одна.

На опыте знаю, если ситуацию не принимаешь, то она будет повторяться вновь и вновь, только жизнь будет ставить тебя каждый раз в еще более жесткие условия до тех пор, пока не осознаешь и не начнешь изменяться и менять свое отношение к людям, к событиям и к себе.

Я отвечаю за свою жизнь и, кроме меня, никто ее не изменит, как я захочу, так и будет. ■



Ли́ра

Я учусь отвечать за свою жизнь?

Что означает для меня фраза: Я умею отвечать за свою жизнь? Когда я попыталась осмыслить ее, ответить на заданный себе вопрос, в сознании возник явный диалог. Одна половина меня сомневалась и грустила, анализируя сегодняшнюю жизнь и ближайшие события. Получалось, что вроде бы ничего я не могу, не хватает сил и это сделать, и то. Тут недоделка, там недотяжка...

И выхода не видно.

А вторая половина стала выстраивать в памяти дела минувшие. И получилась совсем другая картинка. Есть периоды в жизни, ситуации, когда принимались решения совершенно сознательные, делались жизненно важные шаги. И нет сомнения, что в эти моменты я полностью брала на себя ответственность за свою жизнь.

Хочу привести один маленький эпизод из своей жизни. Был в ней период, когда я сильно болела. У меня был болен позвоночник: защемление межпозвонкового диска, и я лежала в больнице по два раза в год. В конце концов, мне предлагают операцию, я встаю перед выбором. И мне вдруг становится совершенно ясно, что операция будет вмешательством того же порядка, что и все предыдущее лечение. Надо брать судьбу в свои руки!

Кажется, что понимание это произошло мгновенно, как прозрение. В один момент мне стало ясно, что сама себя довела до такого состояния, и только я в силах с этим справиться.

По прошествии нескольких лет, когда стало ясно, что выздоровление уже произошло, анализируя все случившееся в жизни, я отчетливо

вспомнила тот самый момент. Это было в больнице, при выписке после двух месяцев лечения без существенных результатов. Врач произносит фразу: «Что же делать, если Вам досталась такая слабенькая спинка». До сих пор я помню физическое ощущение, которое возникло в теле, а именно поднялся протест по позвоночному столбу снизу вверх в сопровождении мысли: «Ну, вот уж фигурки ты угадала».

Это было мое последнее посещение больницы. Еще один интересный факт. На снимках позвоночника в период болезни просматривалось не только защемление одного из дисков, но и значительное утоньшение нескольких других. Врачи это видели и комментировали, всегда находя причину испытываемых мной болей. А через несколько лет... снимки сильно отличаются от старых. Видимо диски выросли от одной мысли, что я здорова.

Вспоминая такие моменты в жизни, начинаешь верить, что есть выход из всех самых трудных ситуаций. Надо только принять решение и никогда не сомневаться в его правильности. ■



Людмила Иванова, с помощью Аиды

НОВАЯ СТАРАЯ ЭТИКА

Еще совсем недавно я время от времени ловила себя на мысли: «Вот кто-то придумал все эти нормы, а я — соблюдай. Это ж сколько всего надо постоянно помнить, а голова и так делами забита, куда еще тут законы да нормы...»

Но стоило внимательно посмотреть на других людей, почитать об их опыте, как оказалось, что уже давным-давно существуют способы их соблюдения и люди так или иначе это делают, не зная о том, что это так сложно — для них это, напротив, приятно и легко. Каждая нация делает это по-своему, хотя и общего тоже много. Мы сегодня попробуем поучиться, главным образом, у англичан и евреев. Почему именно в таком сочетании?

Англичане очень не любят всякую заорганизованность, зарегулированность (что говорить, у них даже конституции настоящей нет!), но при этом имеют много традиций, сохраняемых на протяжении веков. Поэтому интересно просто посмотреть, что они делают в тех или иных обстоятельствах.

У евреев же, напротив, есть даже специальная священная книга, Тора, в которой подробно расписано, что и когда надо делать. Тора была написана десятки веков назад, впоследствии комментировалась и развивалась, и хотя не так уж много из ее предписаний сейчас выполняется буквально, но они все еще живут на уровне мысли — ведь предки ныне живу-

щих евреев на протяжении веков старались жить в соответствии с Торой. Ниже на полях вы прочтете некоторые цитаты из нее, а в тексте — их толкования

ТЫ МЕНЯ УВАЖАЕШЬ?

Начнем с самого очевидного: приветствия встретившихся людей. У разных народов это может быть либо пожелание чего-то хорошего («Здравствуйте» и т.д.), либо вопрос («Как дела?», «Как поживаете?»). В Латинской Америке, в Суринаме, в деревне из каждой хижины вас спросят: «Как спали?», и если вы — человек вежливый, то должны вновь и вновь подробно рассказывать о том, как провели прошедшую ночь.

Что за всем этим стоит? Люди показывают, что они интересны друг другу, испытывают добрые чувства, желают всего хорошего — что им нечего бояться друг друга. Таким образом они помогают друг другу освободиться от страхов.

Во всех языках есть слова, выражающие благодарность; если послушать англичан, то окажется, что они произносят их особенно часто. Вас будут благодарить буквально за все, даже за то, что вы чего-то не сделали, даже за резкую фразу в споре — как правило, англичанин увидит за этой фразой ваше желание помочь ему понять что-нибудь сложное, а вовсе не желание обидеть. Побывав в гостях, присылают письма благодарности либо специально звонят по телефону. А пары благодарят друг друга даже за поцелуй!

Так люди не только проявляют

друг к другу уважение, но и как бы развязывают возникшие между ними отношения, ставят в них промежуточную точку. «Ты для меня что-то сделал — я отблагодарил, мы ничего друг другу не должны и можем идти дальше».

В Англии очень грубым считается смотреть в упор — это расценивается как вторжение в чужое личное пространство, а также лезть без очереди — это явное неуважение к стоящим в ней людям, приводящее к нарушению их групповой энергии.

В их письмах и речи преобладает сослагательное наклонение: «Не могли бы вы...»; «Не могу ли я...» Даже тогда, когда англичанин пытается предложить свою помощь, он спрашивает: «Не могу ли я вам помочь?»

У них считается естественным уважать все вещи, деньги — свои и чужие, любое выражение энергии.

А теперь посмотрим, как обязывает людей уважать друг друга еврейский закон.

По еврейскому закону вмешательство в частную жизнь считается оскорблением и подлежит наказанию. Например, охрана тайны частной переписки была гарантирована еще постановлением X века.

Согласно Торе, задержка оплаты труда является преступлением. Если возникает сомнение, уплачено ли работнику за его труд, хозяин обязан заплатить даже в том случае, если он считает, что платит дважды.

Неправым считается тот, кто полагает, что согрешить можно только действием. Если вы никого не преследуете и не угнетаете, это еще не значит, что вы полностью соблюдаете Закон. Неосторожное слово может иногда лишить человека счастья и покоя или причинить такую боль, что с этим не сравнятся порой никакие насильственные действия.

Казалось бы, что плохого в том, что мы немножко посплетничаем, что коснемся чужих изъянов, недостатков и слабостей? Разве это такое уж преступление?

Следует уяснить себе одну вещь: опорочить чье-то доброе имя – это не обыденное дело, не пустяк. Драгоценный дар речи дан нам, чтобы нести миру благо, а мы используем его во зло. Наша душа, наша личность обладают способностью к безграничному совершенствованию, а мы портим их, ковыряясь в недостатках ближнего.

Еще хуже передавать другим сказанные о ком-то дурные слова. Если вы делаете это своим обычным занятием, вы разрушаете единство и мир, доверие и любовь и пробуждаете ненависть и подозрительность, сеете раздоры и горе, мстительность и преступные намерения. Послужит ли оправданием то, что вы делали это просто так, по недомыслию, для смеха, ничего плохого не имея в виду?

Если вы на самом деле уважаете своего ближнего и не хотите повредить его репутации, постарайтесь быть настолько занятым учением и делами, чтобы не оставалось времени на пустую болтовню.

Понятно, что воспитывая в себе уважение к окружающим, мы реализуем и свою ответственность за свое поведение.

Всем известно выражение «жить в гармонии с собой и окружающим миром», считается, что гармоничный человек счастлив, успешен и так далее. Но что конкретно мы имеем в виду под этим выражением, и как достичь этой самой гармонии?

Все в мире связано с энергией: любое наше взаимодействие, состояние, любая совокупность мыслей или чувств. В соответствии с этим, если наши контакты и ощущения позитивны – мы в хорошей форме, полны энергии и жизни. Если же мы находимся в состоянии неудовлетворенности, дискомфорта – значит, что-то мы сделали (или подумали) не так, поэтому происходит потеря энергии. Правда, бывает и так, что избыток энергии можно направить не в то русло, например, на поддержание негативных настроений...

Редкий человек сможет самостоятельно сформировать линию поведения, которая приведет его к состоянию постоянного позитива, поэтому в помощь человеку существуют моральные (нравственные) нормы. С возникновением отношений между людьми появились и этические нормы, они соответствуют каждому конкретному времени и обществу. Например, в Ветхом Завете мы можем найти расценки, сколько должен заплатить обидчик за убийство скотины, раба, женщины и так далее. А в Учении Христа есть не только норма «Не убий», но и заповедь «Возлюби ближнего своего». Сегодня же мы начинаем понимать, что убить можно не только действием, но и словом, и даже мыслью...

Приведу здесь современные краткие этические нормы, вытекающие из **фундаментальных Законов о материальности мысли, о том, что живыми являются не только люди, животные и растения, но и все остальное окружающее нас видимое и невидимое и об ответственности за все каждого живущего на Земле**. Эти Законы и нормы сформулированы Школой йоги Георгия Богословского «Крылья совершенства».

Живи совершенно свободным от страха.

Живи легко, радуйся настоящему, ни к чему не привязывайся.

Учись доброжелательности, милосердию, состраданию, пониманию и приятию.

С уважением относись ко всему живому, к другим людям и к себе самому. Не «загружай» людей ненужной им информацией, не навязывай им свою помощь, свое мнение, не вторгайся без разрешения в чужое пространство, не убивай ни словом, ни действием, ни мыслью; уважай себя и свое тело.

Не обманывай.

Не обижай и не обижайся.

Никого не жалей, в том числе и себя.

Никого не осуждай, не критикуй и не давай оценок.

Не завидуй.

Не ревнуй.

Не ставь себе жесткой цели.

Доводи все начатое до конца; сказал – сделай; целиком отдавайся делу.

Не допускай сомнений: все вопросы и сомнения – это оправдание своей бездеятельности.

ТОРА:

«Не питай ненависти к брату
твоему в сердце твоём»
«Исправь своего ближнего»

А ЕСЛИ ПО-ЧЕСТНОМУ?

Как понимается честность в еврейском Законе?

Всякая ложь, даже если она кажется совершенно незначительной и безобидной, есть обман и предательство ближнего; она разрушает личность человека. Следует остерегаться даже малейшего отклонения от истины. Мы должны чувствовать, как восстает наша душа против каждого слова неправды, готового сорваться с наших уст. Этот внутренний протест — предостережение от разрушения своей человеческой сущности. Неизмеримо зло, наносимое ложью, — и нам, и окружающим. Даже в шутку лучше не лгать. И даже если сказанная нами правда может навлечь на нас гнев и наказание, лжи следует бояться больше, чем самой суровой кары за правду.

Привычка лгать способна разрушить, разрушить всю чистоту жизни. Большинство грехов сопровождается ложью, к которой люди прибегают из боязни, что откроется неприглядная правда. Если мы приучимся никогда не уклоняться от правды, мы уберем себя от большинства грехов. Чем проще человеку солгать, тем легче ему согрешить и сделать зло. Никакие воображаемые выгоды от лжи абсолютно ничего не стоят по сравнению с нравственным ущербом, связанным с утратой ценнейшего нашего достоинства — ощущения честности и правоты.

Не менее важно быть честным и во всех своих поступках. Лишь один маленький пример: наше отношение к подаркам. Часто можно услышать: «Все эти европейцы,

они такие жадные. Никогда не подарят ничего стоящего, вечно какой-нибудь ерундой отделаются».

И действительно, например, те же англичане дарят в качестве подарка вещи, которые нам могут показаться безделушками. При этом подарок тщательно выбирается. Вот и получается, что такой подарок сделан честно и с уважением — сделан, чтобы сделать приятное, а не обязать одариваемого, не создать привязывание.

**Я ОТВЕЧАЮ ЗА ВСЕ.
И ВСЕ ЖЕ — ЗА ЧТО ИМЕННО?**

Выше уже возникла тема ответственности, ведь ответственность —

ТОРА:

«Не ходи сплетником в народе
твоём»
«Не разноси пустого слуха»
«Злоречие равносильно трем
главным грехам: идолопоклонству,
разврату и кровопролитию»
«Злой язык убивает трех: того,
кто говорит, того, кто слушает,
и того, о ком говорят»

это лейтмотив, звучащий при обсуждении любого морального качества. При этом в еврейском Законе есть и конкретные предписания, направленные на воспитание у людей чувства ответственности за свои слова и поступки.

Например, в нем говорится, что человек отвечает за все принадлежащие ему вещи и за использование их. Несет ответственность за то, как используется его собственность.

Каждый обязан думать о возможных последствиях того, что он делает, ибо он в ответе за безопасность окружающих. Талмуд учит судить о нравственном уров-

не человека по тому, как он поступает с разбитым стеклом или другим потенциально опасным предметом.

Произнесенные вслух слова, данные кому-либо обещания тоже являются частью нашей жизни, и к ним надо относиться с большой ответственностью. Как мы отвечаем перед Богом за свое тело, так же мы в ответе перед Ним за свои слова. Бог требует, чтобы мы высоко ценили себя и свои слова.

Еврейские мудрецы разъясняют, что в словах: «... и перед слепым не ставь препоны...» — под «слепым» подразумевается и неведущий в определенных вопросах, который пришел к нам за советом. Давать добрый совет следует, полностью отрешившись от собственных интересов.

Речь здесь идет также и о нравственной слепоте. Нельзя никому содействовать в грехе, независимо от того, совершает его человек намеренно или по неведению, из-за нравственной слабости или по злому умыслу. Если вам не удастся отратить человека от греха, ни в коем случае нельзя содействовать ему даже в малом. Не давайте ему все же найдёт для этого способ, ни в коем случае не помогайте ему в этом и не говорите: «Это не моя вина», «Он не сделал бы этого, если б не хотел». Это и ваш грех, потому что вы дали ему возможность совершиться.

ТОРА:

«Не мсти и не храни злобы на
сынов народа твоего...»
«Добрые дела изгоняют дурные
чувства»

ХОЧУ СТАТЬ ДОБРЫМ, ДА ДУРНЫЕ МЫСЛИ ЗАМУЧИЛИ...

Мы знаем, что, чтобы стать добрым, достаточно просто этого захотеть. Вроде бы и хотим, но все равно часто ловим себя на недобрых чувствах. Хотелось бы какого-нибудь простого рецепта против них. Оказывается, такой рецепт давно существует.

Тора учит, что любить ближнего — это вопрос не чувства, а действия. Любить ближнего — значит вести себя с ним как любящий человек. Это основополагающий принцип Торы. Мы должны относиться с любовью ко всем людям, независимо от того, нравятся они нам или нет. Отношение к людям не является чем-то застывшим. Наши действия влияют на наши чувства. Если мы начинаем заботиться о человеке, беспокоиться о нем, он становится нам ближе — и мы начинаем к нему лучше относиться, к нему возникает интерес и симпатия. Мы вкладываем в него частицу самого себя, и уже одно это заставляет нас смотреть на него по-иному. Чувство, что другой человек готов ответить на наши чувства, — уже путь к любви. А лучший способ победить гнев — это выразить свое расположение тому, кто вас обидел.

Если кто-нибудь причинил вам зло, просто откройтесь ему, дайте понять, как больно он сделал, какой вред причинил. Поговорите с ним наедине откровенно, обсудите все спокойно, не повышая голоса. В результате может выясниться, что все совсем не так страшно, как вам казалось. Может статься, что произошло недоразумение, с его стороны или с вашей, и что он не хотел сделать вам плохо. А может быть, увидев эту историю вашими глазами, он раскается и захочет что-то исправить.

Если бы каждый, кто чувствует себя обиженным, оскорбленным, исполнил это предписание и объяснил другому человеку, каково ему;

Из хасидских рассказов

СИЛА ПРАВДЫ

Один еврей, закоренелый вор, пришел к ребе.

— Ребе, — сказал он, — я бы хотел стать немного поближе к иудаизму. Ну, знаете, что-нибудь не слишком трудное, только не говорите мне, что я должен перестать грабить, — это моя жизнь. Но что-нибудь такое небольшое, чтобы выглядеть получше там, наверху.

— Сын мой, — сказал ребе, — я хочу, чтобы ты сделал всего одну вещь: говори правду, всегда и везде одну только правду.

— Обещаю, — сказал вор.

Однажды ночью, идя «на дело», он встретил своего знакомого, Берла.

— Ты куда так поздно? — спросил Берл. Только было вор собрался ответить: «Да так, старого друга навестить», — как вспомнил о слове, данном ребе.

— Сказать правду, Берл, — ответил он, — иду грабить в «Метрополь».

Берл поднял брови и пошел дальше. В другой раз то же самое повторилось у вора со Шмерлом. Вор подумал: «Нельзя мне больше воровать: ведь против меня есть уже два свидетеля». Вернулся домой и вскоре совсем отошел от преступной жизни. И это благодаря тому, что стал говорить правду.

если бы он всего лишь спросил с глазу на глаз, сознает ли тот, что он ему сделал, и почему он считает, что имел на это право, — оба удивились бы благотворным результатам этого прямого и дружеского разговора.

С НОВЫМ ГОДОМ!

У большинства народов есть какой-нибудь новогодний обычай, символизирующий прощание с прежним и встречу предстоящего. Например, англичане в новогоднюю ночь выпускают из одной двери старый год, а в другую впускают новый, итальянцы выбрасывают старые вещи и т.д. Интересно, что у евреев существует целая философия праздников.

Прекращение работы в субботу — это знак, вечный символ Торы. Работа, которую нельзя делать в субботу, не определяется физическим напряжением, которое необходимо для ее исполнения. Ее признаком является использование практического навыка для достижения поставленной цели; это изготовление, создание чего бы то ни было, транспортировка, приспособление чего-либо для использования его человеком — в общем, все то, что обнаруживает господство человека над миром.

Но это еще не все. Тора хочет, чтобы евреи радостно прожили весь этот день, им велено праздновать и чтить этот день в соответствии со взглядом Торы на жизнь, воспринимая субботу и праздники как святыню тела, ума и духа. Быть святым, согласно Торе, вовсе не значит быть печальным и отрешенным, а наоборот, надо быть, веселым, жизнелюбивым и радостным. А радость каждого — это желание принести счастье другим.

Давайте и мы попробуем радоваться самим и приносить радость другим! С Новым вас годом!

Приглашение

Постарайтесь вспомнить, что делаете вы, ваши родные и близкие из того, что помогает им и окружающим следовать этическим законам и нормам — такое, чему мы могли бы научиться, взять в свою жизнь.

Напишите нам об этом! ■



DOMINE: SALVAM: FAC: REGINAM: NOSTRAM: VICTORIAM: DEVIAM

Волшебство Саянских гор

О йоговском лагере В Саянах пишет Лея, наша почти Святая Лея! Ничего удивительного, станешь, пожалуй, святой при такой жизни. Хотите освятиться и вы?
Ждем вас в йоговском лагере в Саянах.

Лея

ОПЫТ МОЛЧАНИЯ

Есть в нашей Школе Йоги «Крылья Совершенства» третий, летний семестр обучения. Собираем мы рюкзаки и идем в горы. Но не просто в горы, а в определенное место Восточных Саян. В эзотерике принято места, подобные этому, называть местами силы. А мы называем его Долиной Йогов. И разбиваем мы в Долине палаточный лагерь «Надежный источник» и начинаем жить и работать по весьма жесткому распорядку дня, для этого места установленному. Я, Лея, живу в этом удивительном месте от снега до снега. Поднимаюсь или раньше всех, или с первой командой и спускаюсь через некоторое время после того, как все уходят. Здесь я рассказываю о своем опыте жизни в Долине, о том, что в ней происходит, о наших общих впечатлениях и поисках. Есть в нашем лагере книга отзывов, и в прошлом номере журнала часть отзывов из нее мы опубликовали. Из них видно, что каждый, кто побывал здесь, унес с собой частичку радости и счастья, подаренные ему Долиной. А в этом номере опубликованы выдержки из Нашего форума, появившегося у нас с этого года в результате нашей практики молчания. Об этой практике, о моем опыте и наблюдениях, о наших размышлениях на форуме о молчании и хочу рассказать в этом номере.

МОЛЧАНИЕ

Все на Земле сформировано мыслью. Вероятно, это была мысль божественного существа. Теперь мы, люди, удерживаем состояние Земли на данном уровне с помощью наших собственных мыслей. Когда-то, в детстве нам сказали: «Это дерево. Оно имеет крону и корни и растет по определенным законам. А это чашка. Она создана для питья и имеет соответствующие свойства. А это наше тело, с ним надо поступать так-то и так-то». Мы это запомнили и теперь даже не задумываемся над множеством привычных для нас вещей. Только лишь в необычных ситуациях и у некоторых людей возникают другие представления о мире, который нас окружает. Ну, в фильме сталкер в раздумье перемещает стакан или Нео лихо летает над крышами и останавливает пули. А в жизни, например, есть волны, которые доносят до нас телепередачи. Они есть и в этом уже никто не сомневается. И в силу материальности мысли мы можем их видеть, если захотим. Есть наше тело, которое мы привыкли перемещать в пространстве с помощью самолетов, поездов, машин и всего того, что мы для этого специально



**ВЫДЕРЖКИ
ИЗ «НАШЕГО ФОРУМА»**

Мне нужно к этому прийти.

Большое Спасибо Всем, кто создал этот лагерь, Спасибо Вам, Лея за то, что Вы есть и дарите людям возможность работать над собой. Какое счастье, когда встречаешь личностей, у которых многому можно научиться. Моя проблема в том, что я не могу самостоятельно вырваться из зависимости от материального мира, и воссоединение с природой есть шанс выйти из горизонтального потока материальных желаний и страстей. Когда попадаешь в горы, то ощущаешь ничтожество всех проблем и своей деятельности, которой ты занимаешься там, внизу. Как найти свой путь? Может быть здесь, в Долине придет ответ.

Элла

Эля, я приехала сюда за этим же – найти свой путь, понять свое изменение. Так что это хорошо, что мы тут все собрались.

Суали

P.S. Срочно перестань смущаться, когда тебя фотографируют :. У тебя очень обаятельная улыбка.



Да, Элла, серьезный запрос! Но выполнимый!

И Суали права, многие здесь за этим же. Нащупать, найти, понять, что мешает и быть, быть, БЫТЬ! СОБОЙ!

Условия для этого здесь созданы. Много занятий, непривычный режим сна, только необходимая еда. И простор Долины. От перевала, до конца леса, от хребта на юге и реки, до хребта на севере – все для нас! Ходите, гуляйте, исследуйте, общайтесь с Долиной. И ответ непременно придет. Хочется плакать – плачьте, смеяться и петь – смейтесь и пойте! И старайтесь соблюдать так трудно дающийся всем режим молчания. Ну хоть через день – полное молчание. А еще есть наши Храмы: Я, Тела, Вожделения, Женщины, Мудрости, Радости. Поток, необходимой энергии там работают! Есть только Вы и Ваш запрос. И все получится. У меня получилось.

Чмок!

Лея 2.08.07

Практика началась.

Лея, спасибо большое за помощь. Как только я прочитала ответ, то тут же у меня полились слезы радости и очищения. Тело немного трясло. Меня повели в горы. На рот кто-то повесил замок. Мне показывали дорогу, куда надо идти, а потом сказали спускаться. Когда засверкала молния (начиналась гроза), меня успокоили и разрешили не торопиться обратно. Достигнув подножья горы, меня поторопили. Ускорив шаг, я дошла до палатки и пошел сильный дождь. С сегодняшнего дня мне хочется молчать. Еще раз спасибо всем за помощь.

Элла

создали и приспособили. Но в силу опять же материальности мысли, вполне возможна телепортация тела – стоит нам только захотеть очутиться на выходные у моря, и мы это сможем. Но что-то мешает. А мешают все те же мысли, отложившиеся у нас в сознании как привычная схема поведения. Заработать денег, купить билет, сесть в самолет... и блок мыслей, что тело устроено так, что перемещаться не может. Получается, что научившись своей мыслью управлять, мы приобретем новые способности и знания, и это замечательно. Но для этого надо ненужные мысли и мысли-схемы из головы убрать. А как? И какие? Может, есть мысли, которые убирать вовсе не стоит, а есть те, которые нам очень-очень мешают. Мешают не только использовать возможности тела, но и просто жить счастливо. У йогов существует практики освобождения от мыслей, медитации и созерцания. А еще есть практика молчания. Когда не только перестаешь произносить слова вслух, но и убираешь из своего сознания ненужные диалоги и мысли, которые роятся в голове как пчелы в сотах. А когда успокаиваются все мысли в голове, то начинаешь слышать то, что существует на самом деле.

В нашем йоговском лагере «На-

дежный источник» мы сделали первые шаги в исследовании этого вопроса. То, что в Долине надо молчать, предусмотрено нашим распорядком дня с самого первого дня существования лагеря. Вскоре выяснилось, что это наиболее трудное для выполнения условие. Не говоря уже о постоянном нахождении в состоянии созерцания, т.е. без мыслей, просто молчать и не говорить оказалось очень сложно. Но мы упорные и настойчиво идем вперед.

ПЕРВЫЙ ОПЫТ

Раньше всех в первый год существования лагеря поднялась в Долину 70-летняя Майтрейя. Вот уж кто в жизни говорит без умолку! Я её даже не увидела сначала, а услышала. После недели моего одиночества в Долине, вдруг с западной стороны послышались какие-то голоса. Потом очень громко и отчетливо, даже истошно: «Игорь!». И тишина. Ну, если Игорь, то не глюк, подумала я. И стала ждать прихода гостей. А может и глюк, подумала я через полчаса. Тихо. Прошло еще минут 10, за которые я ждать уже перестала. И только тут показались Игорь и Майтрейя. После бурного приветствия, говорю, что в Долине режим молчания. «Знаю, знаю», – отвечает Майтрейя. И замолкает. Уж не



знаю, насколько ей это далось внутренне тяжело, но установку, что говорим только по делу и только по существу, она соблюдала четко. Один только раз, перед самым спуском, молчание было нарушено, когда я попросила её рассказать о том, что было с ней в блокаду Ленинграда. Все, кто знает ее по обычной жизни, с сомнением качали головой, когда я говорила, что лучше всех за два последующих года существования лагеря соблюдала режим молчания эта неугомонная энергичная женщина.

Какие изменения произошли в её сознании, я не спрашивала, но открывать пространство Долины вместе нам было сказочно интересно. Вот мы тихонько идем рядом и молчим. Перед нами с каждым шагом, за каждым поворотом открываются изумительные виды природы, нас приветствуют волшебные цветы и камни. Экибана Японии, выделенная и бросающаяся в глаза и в то же время уплотненная во много раз, сочная и яркая, усиленная общим солнечным состоянием. Мы молчим, и это помогает каждой из нас по-своему ощущать и слышать то, что окружает нас, и обостренно воспринимать собственные ощущения. Мы расслаблены и спокойны, мы погружены в созерцание происходящего и себя, а потому не мешаем тому, что происходит вокруг. Бурундуки зани-

маются своими делами, птицы говорят о своем, о птичьем. Мы свои в этом сказочном мире чистой энергии!

Молчать все время пребывания в лагере в первые два года так никто и не решился. Однако молчание предусмотрено условиями жизни в лагере, и, удивительно, в нем действительно чувствовалась необходимость. И мы стали проводить общие дни молчания. Эти дни выбирались не просто так. После первых впечатлений от пребывания в горах, полной адаптации к условиям жизни в Долине еще нет. Её живое пространство чутко реагирует на все наши мысли и, конечно, действия. Эта ответная реакция — помощь нам в решении вопросов, с которыми мы пришли. Выстраивается своеобразный диалог — общение, который будет длиться долго, так долго, как этого хочется. И здесь молчание — в помощь. Оно помогает выстроить свое пребывание в лагере так, как нужно именно тебе, не вникая в сложности другого человека. И тому, кто рядом, важно сделать то же и самостоятельно, без ориентации на твои сегоднешние и причитания.

День для общего молчания мы выбирали обычно не очень суровый по погодным условиям, так как поняли, что молчать в хорошую погоду легче. Быть наедине с собой, до-

P.S. Здесь мне хочется медитировать только на Верховную личность Господа. Как быть?

Так и делать. Придет само. Главное здесь ты уловила.

Лея

МОЛЧАНИЕ

Сегодня (то есть вчера) у меня прошел первый день молчания. Оказывается это достаточно трудно, но не потому, что скучно, а трудно энергетически. К вечеру я почувствовала в себе что-то тяжелое и темное, и не было привычного выхода и входа энергии через слова. Я немного к вечеру поговорила, чтобы вышла эта скопившаяся энергия, сегодня утром это было уже лишним. И вдруг днем я получила очень важный ответ у себя в душе. Он пришел из-за горы и перетек ко мне внутрь. Это состояние покоя, света и радости. И когда при какой-либо ситуации, создающей какие-либо эмоции, ты фильтруешь это через это состояние, оно управляет твои ошибки и ты принимаешь правильное решение, становишься независимой от ситуации и сохраняешь в душе, и возвращаешь свет, покой и радость. Я попробовала взять ситуации, которые были со мной раньше (например, на работе) и пропустить их через это состояние, что бы сохранился свет, радость и покой. Спасибо всем, кто помогает.

Элла

P.S. Мне показалось, что горы относятся к нам, как а грудным детишкам и оберегают нас, чтобы никто не потревожил.

Элла, очень много мыслей и эмоций разошлись во мне в разные стороны после Вашего текста.



та про молчание. И про само молчание, и про то главное состояние, которое Вы смогли от Долины получить. Об этом состоянии, о том, что происходит со мной, о приятии и сопротивлении. О том, как удерживать это состояние здесь и сохранить там, внизу. О боли и радости, которая приходит, когда, как Вы пишете, пропускаешь всю жизнь через это состояние. Опять же о нелинейности времени, о влиянии мысли, о том, так кто же мы, из чего состоим, те, которые получают свой опыт на Земле, соедини что-то (сознание?) с телом.

Может быть, это и есть главный урок – жить здесь и на Земле и там, откуда мы пришли, сохраняя и расширяя это состояние радости?

Лея 05.08.07

Лея, спасибо Вам огромное за ответ. Насчет молчания я не совсем точно выразилась. Я имела в виду, что при пустых разговорах настолько засоряешь свой эфир, что молчание, видимо производит определенную чистку эфирного тела, поэтому поначалу, как каждая чистка, молчание проходит тяжело (энергетически).

Для меня сохранить состояние света и радости там, внизу - крайне необходимо, т.к. в месте, где я работаю, постоянно получаешь эмоциональные удары и скорее всего они мне даны для того, что бы я могла все равно сохранять правильное состояние - света и радости, любви и спокойствия. До Долины я возвращалась в это состояние покоя с помощью логики, интеллекта, а теперь у меня есть состояние природной радости и света. Только бы не растерять это внизу, или хотя бы удерживать на длительное время.

Спасибо. Элла

верить себе, своим ощущениям, так непривычно и потому сложно! И доносилось из палаток нескончаемое «шу-шу-шу».

Два сезона подходили мы к осознанию необходимости этой суровой в первом приближении практики.

МЫ НАЧИНАЕМ МОЛЧАТЬ

В этом году решили – будем молчать. Ну, говорить уж точно не будем. Запаслись тетрадами, ручками, написали большими буквами объявление в базовом лагере, откуда начинается и где заканчивается подъем в Долину.

Мне было проще. Ну не говорю и не говорю. Только ритуал приветствия и прощания. А вот инструкторам Аиде и Мирте было тяжелее. Им же надо было вести занятия, отвечать на вопросы. В какое-то время говорить, а в какое-то молчать. Надо было учиться переключаться.

Убрать словесную форму общения – разговор мы решили. Но сознание наше протестовало без диалога и мы перешли к тоже привычной его форме – письменной. Сначала это были просто записочки по текущим вопросам жизни. А чтобы было меньше объяснений тем, кто приходит в лагерь, об особенностях нашей жизни, мы завели красную тетрадь, в которую стали писать необходимые объяснения. Так оформились на бумаге наши традиции и обычаи. Эту тетрадь я заполняла до конца сезона, по мере возникновения ситуаций, требовавших упорядочения и объяснений.

А потом почувствовалась необходимость в обмене впечатлениями и обсуждении внутренних состояний. И появилась еще одна красная тетрадь с жизнеутверждающей красной бархатной надписью «Yes – наш форум». Для нас, привыкших к Интер-

нету, подобный способ общения привычный и, как показалось, для Долины на сегодняшний день нужный.

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЗАПИСОЧКИ

Самый первый вариант их появления – это хозяйственные вопросы. Где что взять, что делать и прочее. Часть этих вопросов снимается организационно-информативными мероприятиями. Другая часть возникает между дежурными. Например, «что будем готовить?» И, если обязанности четко распределены, писать уже не о чем. Первый месяц я дежурила у очага с Аидой. По прошествии некоторого времени мы уже настолько привыкли друг к другу, что знали, кто что делает. Мы знали, кто из нас разводит очаг, кто приносит воду, кто моет канны, а кто отвечает за то, что в них бурлит. Нам уже не надо было письменно обсуждать, что готовить. Мы подходили к крупам и почти в полном согласии показывали друг другу свой выбор. Объяснить, что подать и как порезать, можно и жестами.

В молчании легче принимаются действия партнера. Скажем, мне хочется, что бы ремень для каши был порезан мелко, а Аида режет его крупно. После первой мысленной реакции протеста приходит мысль: «А почему бы и нет?» Мысль неприятия словесной формой не усилена и тем более не завязался диалог, где каждый бы отстаивал свою точку зрения. Жестом показываю: ок! Открываю крышку канна и предлагаю Аиде положить в него ремень. Все замечательно! Каша получается вкусной! Чувствуя друг друга, мы знали, что нужно каждому из нас для следующего шага в действе приготовления еды. И часто бывало так, что только озадачишься поиском чего-либо, а Аида уже подает то, что нуж-

Вот я вас почитала, послушала свои ощущения и до меня медленно кусочками начинает доходить, что имеется ввиду в «Двух жизнях» – «нести небо на землю». Вот как раз и получается, побывали «на небе» – спустились с ним на землю.

Как удержать? Через радость. Я стараюсь уловить и удержать Радость, которая непобедимая сила. :

Суали

Я уже давно подозревал, что практика молчания очень полезна, и старался прибегать к ней по возможности, но тем не менее, мой опыт молчания в Долине – самый продолжительный. И я только-только начинаю осознавать, как нужно молчать. А по началу диалог старательно пытался продолжить в уме. Казалось, что многое не сказано. Говорящие вокруг люди тоже меняют дело. Также очень легко забыть, что молчишь утром спростонья. :

Постепенно молчание дает ощущение чистоты, чистоты чего-то вокруг – эфира, воздуха ли... Появляется возможность увидеть все самому, без слов. Особенно хорошо мне это было заметно на прогулках: с Инной мы ходили в лес, с Наль на хребет.

Пусть не всегда получается понять, что хочет сказать партнер :, но чувство единения в молчании усиливается.

КОРОЧЕ, ХОЧУ ЕЩЕ МОЛЧАТЬ!!!

Серж, 9.08.07

ПРО МОЛЧАНИЕ

Стараюсь молчать. И я согласна с Сергеем, что это удивительное состояние. Меня даже досада

иногда берет, что не умею общаться мысленно.

А так, сколько энергии можно сохранить, если не думать: «А что бы сказать? А как сказать? Как построить фразу? Кому сказать?»

Ведь все эти вопросы все равно задаются даже где-то на неосознанном уровне.

И как хорошо, когда не надо отвечать.

Когда молчишь – мир и покой внутри.

Внимание переключается с самой себя вовне. А вовне столько интересного!!!

Гораздо больше, чем внутри. Что может быть интереснее, чем послушать сердцем ветер, солнце, траву, Долину?

Когда молчишь – сердце открывается.

Да и вообще!!! Молчать здорово!!!

Я и в жизни стараюсь много не говорить. Правда, иногда, пробивает иногда на веселую и радостную болтовню. Это когда энергии много и девать некуда. :

Суали: по поводу «Двух жизней». Интересная мысль. До этого я думала лишь в контексте жизни земной – тела и небесной – духа (души), не знаю чего. И «журавлик» наш, как я чувствую, для обретения этого блаженства. А у кого какие мысли о «журавлике»? И чувства?

Наль 10.08.07

Эта тетрадь показывает всю гамму внутренних разговоров. Где оно – молчание?

Лучше тихий разговор, чем обмениваться записочками. Естественнее как-то.

Zen 10.08.07

Разговор – информация для всех и привычный стереотип восприятия. Записочки – информация для тех, кого это касается.

Оценивать, кто и что как делает – вмешательство на мысленном уровне.

Гамма внутренних разговоров, дума. Далеко не вся, а раз написал человек, значит хочет поделиться, «вместе весело шагать...»

Лея 10.08.07

ZENY

А может лучше наблюдать молча? : Я вот сегодня прочла весь форум, и не оставил он во мне ни внутренних диалогов, ни эмоциональных состояний. Ровно, спокойно, по делу. Потому, что позитивно.

Боюсь, что после твоих замечаний мысли будут. 9 извини уж...

Это я к тому, что тема тема – рознь. Одну молчанием можно назвать, другую – нет.

Наль

О молчании

Мне очень хорошо, что все молчат. Я приехала сюда с большим шумом на мысленном уровне. За два дня шум, благодаря общему молчанию и горам, улегся. Теперь я могу думать о важном для меня. Спасибо, друзья, что вы молчите!!!

10.08.07 Лана

МОЛЧАНИЕ ОТ СЕРАФИМЫ

Молчание приняла сразу как изменение, как поворот, как маленькую смерть. Были даже слезы, на твоей Лея, груди. Полного молчания не получилось. Был шепот, полупшепот. В первые моменты были неосознанные реп-

С жителями Ауровиля беседовала Маюли

ОБРАЗОВАНИЕ И АУРОВИЛЬ:

Окончание (Начало см в № 4/2007)

Что вы вкладываете в понятие образования в Ауровиле?

Под образованием понимается работа над совершенствованием человеческого существа. Образование понимается не как подготовка ответственного члена общества, который нужен в той или иной деятельности, и не как фабрика, условно говоря, по изготовлению наполненного знаниями ученика, который проходит тестирование, ему ставится штамп и он направляется дальше. Иначе говоря, происходит передача наполненных знаниями людей обществу.

В понимании Шри Ауробиндо и Матери образование начинается с рождения и продолжается всю жизнь. Образование направлено не на то, чтобы добиться успеха в обществе или высоких постов, или чтобы воспитать удобный инструмент, который можно было бы везде использовать. Не на то, чтобы выдать сертификат, или даже дать определенные знания. Цель образования — достижение абсолютно совершенства. Так как абсолютное совершенство где-то там, очень далеко, поэтому образование должно продолжаться всю жизнь, человек должен постоянно совершенствоваться, постоянно развиваться. А то, что часто понимают под образованием — это информационный его аспект, это только маленькая часть всего, что нужно здесь делать. У нас есть тело, его нужно тоже образовывать, у нас есть то, что называется витальной частью, витальное существо в человеке (это терминология Шри Ауробиндо и Матери), это означает часть человека, которая связана с желаниями и с силой осуществления вещей — это витальная сила, которая есть в человеке, она обязательно есть в каждом из нас, без нее мы вообще ни на что не способны. С другой стороны, она очень часто

приобретает дурные привычки, часто уводит нас в сторону. Она требует специального внимания к себе — витального образования. Так называемое ментальное образование — это более или менее понятно, хотя тут есть своя специфика помимо только информационной. Затем нужно говорить о духовном образовании. Так вот, нужно работать над совершенствованием всех этих аспектов. И первый шаг — в том, что это нужно говорить детям, и как можно раньше. Надо учиться просто-напросто знать самого себя, свои собственные движения, как ты реагируешь на какие-то внешние воздействия, которые в тебя входят. Что в тебе происходит, почему к тебе приходит то или иное желание, почему ты решаешь делать то или иное, надо просто отдавать себе в этом отчет. Вот без этого наблюдения, без этой стадии дальнейшее совершенствование невозможно. Очень часто многие люди полностью или, по крайней мере, большую часть своей жизни живут в состоянии, когда ими просто что-то движет, но они с трудом могут дать себе отчет, почему они так поступают. И это первое, чем нужно заняться. Об этом смело можно говорить ребенку с пятилетнего возраста. Некоторые дети уже способны понять это.

Кто же способен дать детям такое образование?

В данный момент мы говорим об образовании детей, но так же и о нашем собственном образовании в воспитании детей. Мы не можем дать детям интегральное, совершенно идеальное образование, если мы сами не изменим свою собственную природу. Речь идет не о том, чтобы выработать какие-то новые рецепты или новые программы. Речь идет о том, чтобы нам самим вести такую жизнь, которая будет вести и ребенка, и мы будем являемся учителями через нашу собственную жизнь. Когда я говорю о том, что мы обучаем ребенка тому, что мы есть, то я говорю об уровне сознания, которым обладаем сами. Это, как вы понимаете, очень трудно сде-

ОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ГОРОД-МЕЧТА

лать, и я думаю, что родители понимают, насколько это сложная проблема – воспитание ребенка.

Какие составляющие образования вы выделяете?

В Ауровиле мы пытаемся дать образование в соответствии с нашим уровнем сознания. Разумеется, есть большая разница между идеальным воспитанием и тем воспитанием, которое мы сейчас можем дать. Как я уже сказала, идеальное образование требует того, чтобы мы сами достигли определенного уровня сознания. В образовании ребенка речь идет о четырех аспектах развития, четырех аспектах образования, вы с ними знакомы. По крайней мере с тем, что всегда применяется аспект ментальный – это интеллектуальное или умственное образование. Далее – физическое образование, работа с телом, которое применяется везде и далеко от совершенства. Витальное образование, работа с витальным планом, которое почти отсутствует в системе образования. Далее речь идет о развитии души, или внутреннего плана, исходящего из внутренней истины человека. Что касается образования духовного и психического – оно абсолютно отсутствует в системе академического образования.

Физическое образование. Физическое образование включает контроль за внутренними органами и касается интегрального развития, то есть развития в единстве всех частей тела. Имеется в виду, что ребенок будет заниматься физическим развитием ежедневно с тем, чтобы он постепенно с каждым годом осознал и контролировал свое тело. И так же следить за исправлением физических дефектов в теле, для этого нужна специальная работа, потому что можно родиться уже с физическими дефектами или они приобретены в очень раннем возрасте, поэтому с ними нужно специально работать.

Витальное образование. Это обязательный элемент образования. Речь идет о контроле над органами чувств. Об умении пользоваться своими органами чувств. А так же осознание и преобразование своего ха-



Нама, в Ауровиль приехала из Франции 11 лет назад. Всё это время работала в сфере образования. Преподаватель Йоги. В 2000 году совместно с Лабораторией Эволюции начала работать над созданием «Дневника Ауровиля» (Auroville Agenda). «Дневник» базируется на интервью участников эксперимента, это запись опыта Ауровиля через опыт его жителей. К настоящему времени завершены два первых тома.

рактера. Как правило, в обществе считается, что невозможно изменить собственную природу и нельзя изменить собственный характер.

Ментальное образование, которое вы хорошо знаете, но которое имеет большие недостатки. То, что мы обычно понимаем под образованием, это ментальное образование. Но очень большие области, над которыми должна проводиться работа, полностью опускаются. Развитие ментальной стороны образования затрагивает в значительной степени мозг. В действующих системах образования в большей степени происходит загрузка мозга, чем развитие умственных способностей. Разумеется, знания необходимы, но так, чтобы потом можно было их применять. Надо развивать способности к концентрации, вниманию, наблюдению, систематизации, а так же развивать вширь свое сознание, то есть умение одинаково хорошо понимать противоположные стороны сознания — одну и ту же вещь надо видеть как бы с противоположных сторон, с разных точек зрения. Также это включает разнообразие подходов. Надо уметь организовывать свои мысли. Надо думать тогда, когда тебе нужно думать, и о том, о чем тебе нужно думать. Обычно мы не способны к этому, и нужно специально работать над развитием этих способностей. И последний пункт — это молчание сознания, этому тоже надо учиться, и эта сторона сознания в академических системах абсолютно не развивается. Молчание ума. Уметь по желанию останавливать свои мысли и в молчании иметь возможность воспринять что-то большее.

Сейчас мы пришли к четвертой части образования, включающей два аспекта — это образование психического существа и духовное образование. Когда речь идет об этом образовании, мы говорим очень ма-

ло и поверхностно, потому что на самом деле это работа человека над самим собой. Это внутреннее образование.

Что касается первых трех аспектов, о которых мы говорили, — ментальное, витальное и физическое образование, то это все могут хорошо понимать, потому что все имели с ними дело. Это инструменты нашей жизни. Но за этими тремя инструментами есть наше собственное центральное существо. Его мы и называем психическим существом. К сожалению, это психическое существо всегда закрыто развитием нашей ментальной стороны. Но это сама истинная жизнь нашего существа. Когда мы еще малы, мы маленькие дети, мы еще находимся в тесном контакте со своим психическим существом, но как только начинается наше умственное развитие, развитие ментальной стороны, а иногда и раньше, это начало закрывается. И то, что мы пытаемся делать в Ауровиле — помогать, способствовать тому, чтобы ребенок был всегда в контакте со своей истинной сущностью, со своим психическим существом. Это, можно сказать, и есть конечная цель нашей системы образования. Потому что, если ребенок сохраняет контакт со своим психическим существом, то он будет свободным человеком, и у него будет настоящая истинная индивидуальность. И тогда сам человек может лучшим образом позаботиться о своем собственном образовании. Когда у него есть связь со своим психическим существом. Я надеюсь, вы понимаете суть того, о чем я говорю, хотя это не очень просто выразить словами.

А как организована система образования в Ауровиле в настоящее время?

Я очень кратко охарактеризовала основу нашего образования с точки зрения идеала. А сейчас конкретно об



организации системы образования. При первом приближении — это общераспространенная система образования: детский сад, переходная школа (начальная) от 7 до 14 лет, дальше «дипанам скул» (дипанам — это свет), потом — «ла скул». Есть несколько детских садов, есть ясли, разные школы существуют параллельно, существуют разные их варианты. До создания этих школ было много экспериментов — или вообще отсутствие школ и свободное развитие детей всякими формами, или эксперименты со всякими формами образования. Кроме того, была необходимость делать эти школы в разных местах. Обучение во всех школах не является обязательным, и не обязательно подписывать документ о том, что ты посещаешь эту школу. В школах очень тесный контакт у учителей с детьми — дискуссии, собрания. Также нет системы оценок, но детям нравится ходить в школу, и все они ходят. Ребенок знает, что он должен делать, и он делает это для самого себя. Это касается всех школ. Наказания не существуют, потому что всегда присутствует учитель, который всегда позаботится о детях, чтобы им что-то подсказать. И дети в очень раннем возрасте способны понять гораздо больше, чем нам кажется сейчас.

Попробуйте вспомнить, каким вы были в три года. Пробуйте вспомнить то состояние сознания, которым вы жили в три года, когда вас окружали эти огромные люди, которые что-то делали, вы можете быть вспомните, что у вас не было абсолютной пустоты, вы очень многое понимали и чувствовали. Может вы понимали не умом, он тогда был не развит, но вы непосредственно чувствовали это. Если бы тогда нашлись люди, которые дали бы вам возможность делать не то, к чему вас влечет минутное желание, а то, в чем вы действительно нуждаетесь в этот момент, то вы бы

выросли другим. И в последствии не пришлось бы разбираться с множеством проблем, которые у нас есть у каждого.

Допустим, ребенок приезжает из России. Есть ли возможность получить образование, как преодолеваются языковые рубежи?

Все зависит от ребенка. Дети приспосабливаются быстрее, чем мы. Десять лет назад я встретила с одним ребенком из России, он мне очень понравился, но это был совершенно невозможный ребенок, но очень умный. Он не занимался в школе до этого, и для его матери был выход, что они приехали в Ауровиль. Конечно, в школе это был кошмар. Мы не кричим на детей, не ставим им на вид, не наказываем их. Мы организовали для него систему, где он мог сам выбирать, куда он мог бы пойти, обратиться к кому-нибудь, кто помог бы ему сделать физику, например, с тем, кто интересовался физикой. Сейчас он учится во фьючерс скул, я преподаю ему несколько предметов, и это, в общем-то, хороший, настоящий человек.

Каким образом оплачивается образование в Ауровиле?

Если вы приезжаете как гость, то, во-первых, вам будет не просто найти место в школе, потому что мы не хотим брать ребенка на короткое время, потому что атмосфера в классе особая, и каждый новый человек ее дисгармонизирует, и чтобы привести ее опять в порядок, требуется время. И если потом он опять исчезает, в этом нет никакого смысла. Но если



вы приезжаете на долгий срок, то это теоретически и практически возможно. Плата что-то вроде 5 тысяч рублей в месяц, это равно 125 долларам. Если вы приехали в Ауровиль и хотите там жить, то в течение 1-2 лет у вас будет статус «нюккамер», тогда вы платите 80 долларов, но для Ауровильцев образовательное бесплатное.

Расскажите о своем последнем проекте.

Пять лет назад я стала работать в школе «дипанам» над проектом «Сознание в материи и йога». И мы начали занятия йогой с детьми во всех направлениях — это асаны, концентрация, релаксация и дыхание. А так же систематическая работа с органами чувств. Эта система включала контакт с природой, с деревьями, восприятие ауры и телепатию. Когда мы говорим о телепатии, мы имеем в виду, что человек может, находясь в одном месте, какой-то частью своего существа, выйти и посмотреть, что происходит в другом месте. Все более и более тонкое восприятие своего дыхания, способность к визуализации, осознание тела и осознание различных тел, потому что дети могут осознать тонкие тела. Затем была составлена программа развития органов чувств, например, каждый день дети должны были почувствовать с закрытыми глазами пальцами тип ткани, которую им давали, или распознавать разные запахи и осознавать эти различия и так же различия на вид. Серии таких опытов. Затем работали с камнями — ощущение камня, надо почувствовать, что содержит в себе камень. То же самое с деревьями, с природными объектами. Почувствовать через контакт внутреннюю сущность этого предмета. Так же с аурой. И другие упражнения. Например, ребенок садится перед группой и группа на него смотрит. Ребенок ничего не делает, все рассматривают его ауру. Затем ребенок про себя повторяет мантру и дети смотрят на изменения в ауре, которые происходят в процессе повторения мантры. Затем мы перешли к более сложным упражнениям на расслабление и достижение такой степени расслабления, когда ребенок может частью своего существа выйти за пределы комнаты, где он находится и видеть, что там находится. У этой системы был эффект — постепенное развитие способностей. Мы не знали в начале, что мы настолько продвинемся. Это был наш опыт. В других школах и других проектах может быть были и другие опыты. Но все равно суть та же — развитие органов чувств, может быть други-

ми способами, другими упражнениями, но суть та же. Эта система не создает какие-то способности, она развивает то, что есть в ребенке. И это не демонстрация каких-то необыкновенных способностей, все мы должны иметь эти свойства. И в какой-то момент я почувствовала трудности, потому что дети могли сделать больше того, что могла сделать я. И естественно, мы регистрировали результаты нашей работы. И через три года мы заметили, что дети развили, безусловно, какие-то высшие качества, способности. И это только один из опытов.

В чем цель эксперимента под названием Ауровиль?

Цель Ауровиля — создать Нового Человека. Чтобы «построить» Нового Человека, необходимо отправиться в самую глубину человеческой природы. А там, в глубине, каждый из нас хранит такое... Грязь — это неподходящее слово, но, в общем, немало неприглядных вещей. Мы выглядим неплохо, пока не вытаскиваем все эти штучки наружу. В Ауровиле тебе удастся выглядеть хорошо в течение года, или двух, даже трёх... Но потом наступает момент, когда ты не можешь больше сопротивляться воздействию силы, которая работает с тобой здесь. Единственная возможность выжить под давлением этой силы — это установить прочный контакт с Матерью. Сами мы не в состоянии выполнить эту работу, если нет связи с неким высшим присутствием.

Будущее ясно и неопределённо в одно и то же время. Трансформация человечества произойдёт, в этом нет сомнений. Но когда это случится? Это может быть вопросом тысячи или двух тысяч лет.

Конечно, Ауровиль будет развиваться. Население будет расти. Но для этого нам следует стать более пластичными. Да, у нас есть проблемы материального порядка. Но я бы открыла двери Ауровиля пошире. Пусть люди со всего мира приезжают. Даже если в первое время им придётся жить в бамбуковых хижинах, почему нет? Если мы не можем сами построить задуманный Матерью Город, пусть люди приедут отовсюду, и вместе мы выполним эту работу. Может, я не права, но, по-моему, единственное, в чём мы нуждаемся — это люди. Больше людей доброй воли.

Использованы отрывки из книги Сарасвати «Ауровиль: шаг навстречу Мечте» материалы сайта www.auroville.ru Фотография Сергея Пильщикова

Лель

ДАТА СМЕРТИ

Шаман направил свою руку куда-то вовнутрь своих одежд и вытащил оттуда предмет, который я никак не ожидал увидеть в его в руках. Точнее, мог ожидать, но совсем не такой.

В его руке была трубка. Курительная трубка. Я мог вообразить в его руках трубку наподобие индейской, всю расписанную, украшенную перьями и бисером, выструганную из ореха или кедра (я не знаю, из чего делают трубки), ритуально обожжённую ночью на костре, под заклинания и песнопения, хранящуюся в особенном мешочке за пазухой у шамана, — такую трубку я ожидал увидеть, но увидел совсем не это.

Несмотря на полумрак, очертания девайса уже говорили о том, что создан он на берегах атлантики, из ценных пород дерева и продавался он в футляре в заведении «с репутацией», которое посещают исключительно специалисты табакокурения. Отнюдь не лохи с «Примой» или любители курнуть гашик в затемнённом флэте из кальяна за \$50.

Человек напротив меня явно знал цену этому предмету, причём не денежную стоимость, а именно то свойство, именно ту цену, которая и придаёт всякому предмету ценность. Он с силой продул трубку и, уже с помощью свободной руки, откуда-то из глубин своих одежд, извлёк табак и начал его мять между пальцами.

Шаман явно не торопился с ответом. Впрочем, неспешность

и размышление читалось в каждом его движении. Сидя лицом к окну (и ко мне), он странным образом оставался в полумраке. Я мог наблюдать лишь его меняющийся в зависимости от игры света и тени абрис, но не мог видеть его наполнения.

Говорят, что на Луне есть только одна тень. На бледной планете нет создаваемого воздухом рассеянного света, т.к. нет и самого воздуха и, поэтому, предмет, попадающий в тень другого предмета — полностью исчезает во мраке. Тени предметов складываются. Таким образом, можно стоять рядом с человеком на расстоянии вытянутой руки и не видеть его, если он будет в тени какого-либо предмета. Мы сидели практически лицом к лицу друг напротив друга, но при этом у меня создавалось впечатление, что этот человек находится не только на расстоянии шага от меня, здесь, в своём доме, но ещё и на Луне.

После того, как табак был достаточно размят и забит в трубку, рука окутавшего себя тьмой шамана вынырнула из неё и, взяв со стола вполне обычный коробок спичек, вернулась обратно. На недолгое время в той темноте, в которую нырнула мгновением раньше шаманская рука, родилось пламя. Оно озарило лицо закуривающего и, умерев, оставило после себя клуб дыма и ставшую медленно ползти по помещению душу табака — его вонь.

Прикурив, шаман встал, прошёл мимо меня, прошёл мимо при-

несённых мной двух бутылок водки и направился к окну. Не только в предметах быта, но и в своей одежде он умудрялся сочетать вещи совершенно разные, непонятно как к нему попавшие. Практически каждая вещь по отдельности вызывала изумление. Увидеть ту же трубку в этом покосившемся доме посреди тайги было то же самое, что увидеть на картине «Ленин на субботнике на Красной площади» — корову. Эти вещи не могли здесь быть. Они не могли здесь оказаться. Они просто не могли существовать в данном пространстве.

Но вопреки всему, все эти вещи здесь не только были, но и странным образом составляли единое живое целое. Такое целое, которое ускользало от моего внимания, распадалось на части, изменяло форму, маскировалось и всячески вводило меня в заблуждение.

— Ты не такой как все, — сказал шаман, глядя в закопчённое от времени окно. По одну сторону стекла огромный комар, нервно гудя, пытался выбраться наружу, по другую сторону стекла трое детей шамана устроили какую-то весёлую и крикливую возню.

В дом это веселье почему-то не проникло.

По интонации шамана я не мог понять, что это было: утверждение или вопрос. В моей голове началась суета: «Это вопрос или утверждение? Если это — утверждение, то что он хотел этим сказать? Конечно, я не такой как ВСЕ. В целом я намного лучше, чем многие.

Не без снобизма, конечно, но кто сейчас не сноб? Или это издёвка? Он что, издевается? Каждый человек считает себя в чём-то лучше других! Я тоже имею на это право! Ну, в чём-то я — такой же, как и все, конечно. Да... Что вообще за загадки?»

Шаман выдал очередной клуб дыма и вернулся на свою скамейку. На этот раз он не скрылся во тьме. На этот раз он взял со стола какой-то веник, подпалил его и воткнул в какую-то несуразную, явно вырезанную из какого-то замысловатого таёжного корня подставку. Показалось, что теперь подставка обречена на собственную жизнь и сейчас начнёт медленно ползти по столу.

Про себя я отметил, что шаман явно неравнодушен к дымку. Если так дальше пойдёт, то очень скоро дышать станет совершенно нечем и мне придётся выйти из дома, так и не дождавшись ответа. А может быть, так и не дождавшись начала «колдовства».

При мысли о «колдовстве» мой взгляд скользнул по двум бутылкам «Столичной», которые я по со-

вету местных прихватил в качестве платы и подарка. Глядя на них, я думал о том, что какую-то часть из их придётся употребить вместе с Геной (так, мне сказали, зовут шамана). А так как пить я завязал о-о-очень давно, то угроза опьянения не вселяла в меня оптимизм.

Таким образом, мысли в моей голове рождались быстро, следуя за скользящим по обстановке взглядом. Наверное, мысли всегда следуют за глазами. Мозг — за рецепторами...

Так продолжалось до тех пор, пока мой взгляд не упал на шапку Геннадия.

Шапка у него была из шкуры какого-то пушистого животного и весьма напоминала те шапки, которые носят казаки. Как и все вещи, окружавшие Гену, она тоже была своего рода вызовом окружающим эту шапку обстоятельствам. В принципе, у неё мог бы быть хвост и тогда образ Геннадия был бы образом охотника. Но хвоста у шапки — не было. У неё могла бы быть кокарда, а на боку у Гены мог бы болтаться маузер. Тогда

Гена был бы похож на запившего белогвардейца или махновца, но... ни кокарды, ни маузера у Гены — тоже не было. В принципе, и самой шапки могло бы и не быть, и тогда Гена был бы похож на обычного для здешних мест бурята, но... шапка была. Тем более это было странным, что на улице была тридцатиградусная жара. Однако, эта жара, как и уличное веселье, совсем не проникала в дом.

— Повтори свой вопрос, — Гена прервал мои гадания на шапке.

— Меня интересует, когда я умру, — повторил я свой вопрос, а про себя подумал, что шапка такая живёт на голове у Гены совсем неспроста.

Гена сидел, практически не двигаясь. Он внимательно слушал, чуть наклонив голову в мою сторону. Получалось, что его шапка склонилась надо мной, как будто задумчиво глядя на меня сверху вниз и — тоже думая.

Я некоторое время подождал, а потом, на всякий случай, решил свой вопрос уточнить и перефрази-

как влияет на нас знание, что наша жизнь конечно? как влияет на нас знание, что наша жизнь конечно? как влияет на нас знание, что наша жизнь конечно?

ша жизнь конечно? как влияет на нас знание, что наша



он ошь ,эпирне сан вн шэвпгэ мж зоньэном чнепж втн ошь ,эпирне сан вн шэвпгэ мж зоньэном чнепж втн ошь ,эпирне сан вн шэвпгэ мж зоньэном чне

ровать, так, чтобы и шапке на голове Гены было тоже понятно:

— Меня интересует дата моей смерти. То есть день, когда я умру.

Гена ещё немного помолчал, а потом довольно быстро и резко по сравнению со всеми своими предыдущими телодвижениями, повернул ко мне голову.

Невесть откуда взявшиеся мурашки вместе с чем-то холодным быстро пробежали вверх по моей спине и замерли на затылке. Я подумал, что сейчас (о, ужас!) он мне так всё сразу и скажет. Моё сердце совершенно внезапно стало оглушать своим грохотом находящиеся в доме предметы.

Но я ошибся. Гена сказал нечто иное. Он сказал:

— Вопрос задан неправильно.

Такой оборот дела и мурашки на затылке ввели меня в ступор. Я некоторое время собирался с мыслями, разгонял мурашки, успокаивал своё сердце и мысленно обещал всему окружающему, что мой кровонасос больше не станет никого оглушать своим стуком.

Собрав себя заново и осознав, что так сразу мне не откроют великую тайну моей жизни, я еле-еле выдавил из себя:

— Что значит «неправильно»?

Я смотрел на Гену, Гена — смотрел на меня. Теперь его лицо было полностью освещено светом из окна и я вглядывался в него, в это лицо, пытаюсь угадать, что этот человек думает, что он в себе несёт, сколько ему лет...

Надо сказать, что у Гены был необычный взгляд. Такого взгляда я раньше не видел. А я видел много разных взглядов. Я, в своём роде — коллекционер взглядов. Именно по взгляду можно многое сказать о человеке сразу: о его мыслях, желаниях, отношениях — о том, что внутри у этого человека, его суть.

Взгляд Гены не нес в себе никакого смысла, но и не был бессмысленным. Он не был ни тёплым, ни холодным, но при этом — весьма определённым и незабываемым.

Его глаза странным образом больше всего были похожи на воду. Я видел в них своё отражение так, как будто я смотрел в спокойную

гладь пруда или озера и озеро это находилось не здесь, не в нашем мире. Возможно, это озеро вело своё существование в одном из тех миров, которые Гена посещает в своих шаманских путешествиях.

Его глаза-озеро не отражали ни эмоций, ни чувств. В них, как в спокойной воде, было только моё отражение. Оно смотрело на меня внимательно и как-то раздражённо. Показалось, что другой я, живущий по ту сторону воды, очень недоволен моим появлением и поэтому отражение сейчас протянет свою руку и, схватив меня за шиворот, окунёт меня в свои воды...

— Люди приходят с разными просьбами... и с разными вопросами, — Гена вывел меня из самогипноза до того, как я очутился в воде, — они хотят знать, кем будет их сын, будет ли сопутствовать успех в их делах...

При произнесении слова «делах» ноздри Геннадия, подобно ноздрям змея-Горыныча выдали две плотные струи дыма.

(продолжение следует)

како? как влияет на нас знание, что наша жизнь конечно? как влияет на нас знание, что наша жизнь конечно? как влияет на нас знание, что наша жизнь конечно?



како? как влияет на нас знание, что наша жизнь конечно? как влияет на нас знание, что наша жизнь конечно? как влияет на нас знание, что наша жизнь конечно?

Суали

Нужны ли дети?

Один из признаков приходящей цивилизации — добровольный и достаточно явно проявляемый протест против устоявшихся норм и традиций «уходящего» мира. Хотя можно ли называть протестом смелость человека прямо заявлять о своих желаниях или «нежеланиях»?

Сложившийся социум по-разному реагирует на подобные проявления свободы — иногда безэмоционально записывает группу смельчаков в сумасшедшие, а иногда и принимает

его активно бороться против высказанной позиции.

В случае с обществом «чайлдфри» (от англ. child free — свободные от детей) — скорее наблюдается второй вариант развития отношений между социумом и теми, кто заявляет о своем добровольном отказе от детей. Именно добровольный, пожизненный отказ от рождения ребенка является основным признаком члена общества «чайлдфри». Мотивации последователей данного общественного явления настолько разные и зачастую взаимоисключающие, что их можно разбить на несколько направлений.

- ⊗ Комфорт и возможность развития в различных областях (карьера, спорт, духовный рост).
- ⊗ Отсутствие потребности в выполнении «демографического» заказа родителей или даже государства, протест против «обязанности» иметь детей.
- ⊗ Страх перед ответственностью за чужую и свою жизнь, страх перед возможным будущим ребенка.
- ⊗ Осознание собственной неспособности быть хорошим родителем.
- ⊗ Индивидуальное неприятие детей и всего, что с ними связано, в том числе и по причине психологических травм, полученных в детстве.



NO CHILDREN!

Реакция социума на осознанный отказ от рождения ребенка резко отрицательная. Вполне можно понять почему — общество чувствует свою уязвимость и начинает бороться против тех, кто отказывается иметь детей только потому, что так «надо» и «заведено». Ведь как же так? Будет мало детей — то же будет в будущем обслуживать стариков, платить налоги государству, пополнять армию государства для защиты от потенциальных противников и вообще кто же будет работать, когда нынешнее поко-

ление станет не работоспособным? А с точки зрения католицизма — движение «чайлдфри» подлежит осуждению, поскольку их позиция противоречит заветам Библии.

Да и в других направлениях христианства — добровольный отказ от рождения детей, мягко говоря, не приветствуется.

Кто же такие «чайлдфри»? Законченные эгоисты-карьеристы и эпикурейцы-гедонисты с резко выявленными комплексами и страхами? Или зрело рассуждающие люди, которые поняли, что они и свою-то жизнь еще не до конца осознали и не прожили, зачем же брать ответственность еще и за чужую? Боязливые лентяи или трезво рассуждающие смельчаки, бросившие вызов «вселенскому порядку вещей»? Если не рассматривать в качестве причин отказа общую неприязнь к детям, сложные и трудные воспоминания о собственном детстве, желание жить только в свое удовольствие и т.д. — то осознанное нежелание иметь ребенка можно рассматривать и как одну из сторон полного понимания степени ответственности за данный шаг. Ведь если ты не готов прыгать в бурное море и понимаешь, что ты не готов плыть в нем всю жизнь, то зачем же следовать за теми, кто делает это, иногда вслепую?

Предлагаем обсудить эту тему на нашем форуме на сайте www.wop.ru ■

Солер

Куда уходят деньги

Примерно год назад пришла мне в голову известная всем мысль — куда деньги деваются? Не сказать, что у меня была большая зарплата в тот момент, но вполне приличная. Только вот почему ее не хватало ни на что? И решил я разобраться в этом вопросе — куда именно деваются деньги и почему их не хватает.

Мне нравится моя работа, поэтому я не рассматривал вопрос об увеличении доходов связанном со сменой работы. Урезать расходы, конечно, тоже не хотелось, к тому же это очень неприятно. Поэтому осталось осознать и возможно изменить само отношение к деньгам, попытаться понять — что такое деньги, какую роль они играют.

На основании наблюдений за собой и другими во всем, связанном с деньгами, я попытался сделать выводы.

Итак, наблюдения.

«Деньги берешь чужие и ненадолго, отдаешь свои и навсегда». Брать деньги в долг тяжело. Не отданный долг давит на психику, лежит на душе камнем. Отдавать долг трудно, но это приносит облегчение.

Опасно планировать доходы, вероятность получения которых не 100%. Рассчитываешь на деньги, делишь шкуру медведя, а он раз, и убегает!

Много денег тратится на себя любимого, непонятно на что. И это происходит постоянно и почти неосознанно, как будто кто-то подталкивает заказать блюдо подороже, поймать машину и доехать быстрее, купить себе безделушку и т.д.

Трата денег замечательно снимает стресс. Если очень плохое настроение, то закупка продуктов очень хорошо расслабляет, лучше чем алкоголь.

Приобретение очень дорогой вещи или явная переплата за вещь, реальная стоимость которой известна, приводят в уныние, оставляют неприятный след, который исчезнет со временем или сразу, если вещь оказалась действительно полезной.

Существует ряд примет и поверий, связанных с деньгами, в них хочется верить: деньги нужно



складывать аккуратно, картинка к картинке; кошелек должен быть дорогой и качественный; старый кошелек выбрасывать нельзя; нельзя свистеть дома — денег не будет...

Каждый из нас знает, дорого стоит вот эта конкретная вещь или нет. И у каждого приемлемая сумма для конкретной вещи — разная.

Если делаешь покупки в состоянии «подвисяния», когда мысль блуждает далеко-далеко, это приводит к тому, что тебе втюхивают дорого совершенно ненужную или некачественную вещь, могут просто развести на деньги или даже ограбить. Напротив, состояние сознания «здесь и сейчас» гарантирует от денежных «наездов» нежелательных личностей.

Если вы перечитаете этот список, да еще доба-

вите к нему несколько пунктов из вашего собственного опыта, то, посмотрев на картину в целом, можете сделать только один вывод: деньги — это энергия. Впрочем, это не открытие, просто даже самые неверующие могут в этом убедиться. Причем деньги — это живая энергия. Ее можно притягивать, принимать, отдавать, аккумулировать, но, скопившись в определенном объеме, она начинает влиять на того, кто ее собрал. Эта энергия не любит застоя, она по природе своей требует постоянного движения, обмена. Человек может превращать эту энергию в очень многие другие виды энергии, правда хорошо, что не во все. Как известно, настоящую любовь не купишь за деньги.

Мы много говорим о том, что деньги — «портят человека». Был бедный — был добрый и отзывчивый, а стал богатым — окрысился, возвеличился и отгородился. Дело тут, конечно, не в самих деньгах, а в том, что человек в себе носит, не осознавая.

Раскрыться человек может не только при испытании

деньгами, это может произойти, например, в какой-нибудь кризисной ситуации.

Кроме того, собственно, энергия, которую представляют собой деньги, не находится внутри купюр, монет, банковского счета, ценностей и т.д. Они — лишь проявления этой энергии. Сама энергия — где-то около конкретного человека, обладающего этой энергией. Причем, если у этого человека заканчиваются деньги, денежная энергия не уходит, просто у него временно нет проявлений этой энергии, но они появятся в скором времени. Именно поэтому есть люди, приносящие денежную удачу, люди-талисманы, у них есть свойство общаться с этой энергией.

Скромные экономические познания подсказывают, что общее количество денег на планете — величина, хоть и изменяющаяся, но ограниченная и совсем не бесконечная. Определяется она, скорее всего, общим валовым продуктом, производящимся во всех странах. Поэтому нельзя просто так подключиться к некоторому океану этой денежной энергии и качать ее. Однако, если говорить, например, о жизненной энергии, каждый человек по-своему натренирован на ее использо-

вание. Кто-то живет без единого лишнего движения, толстеет, объедается, имеет от этого, как следствие, кучу проблем, а кто-то — гибок, изящен, здоров, способен обеспечивать силой не только себя, но, например, лечить других людей, отдавать им часть своей энергии. Это крайние случаи, но они наталкивают на мысль о том, что человек способен натренировать себя на работу и с другим видом энергии — с деньгами. Когда деньги попадают к нам в руки, другими словами, в нас вливается поток денежной энергии, он начинает растекаться по «каналам», «ямам», «трещинам», «трубам», которые у нас есть. Энергия материальна, если ее накачивают под давлением, она стремится двигаться дальше, как газ из надувного шарика. Поэтому интерес представляет увидеть — куда именно идет эта денежная энергия. И возможно, перенаправить ее.

Поскольку вероятность испытания большими деньгами для большинства из нас все же небольшая, хотелось бы остановиться на тех деньгах, что попадают к нам в руки.

Итак, деньги — это энергия. Как сформировать осознанное к ним отношение? Еще раз перечитав список наблюдений, мы видим, что деньги тратятся на удовлетворение нужд нашего эго. Эго возвеличивает нас в наших же собственных глазах, вырачивает яркие эмоциональные состояния, вырачивает амбиции, и многое другое. И когда в нас втекает поток денег, первым за него хватается тот, кто у руля — это, конечно, наше эго. Именно поэтому человек с чувством вины, подающий большую милостыню, чувствует облегчение, потому что, отдавая деньги, он отдает их для себя. Именно поэтому, когда мы переплачиваем за какую-то нужную вещь, мы находимся в унынии, потому что отдали больше, чем получили, и уходит это уныние только, если понимаем, что вещь действительно нужная и стоящая и принесет нам выгоды больше, чем стоила. Есть и другие примеры. Но все они говорят об одном — денежная энергия неотъемлемой частью входит в наш энергообмен. И единственный выход — сделать ее использование осознанным.

А теперь — практические советы — как использовать денежную энергию.

Итак, деньги — это энергия.
Как сформировать осознанное к ним отношение?

1

СОВЕТ

Не позволяйте себе использовать деньги для снятия стресса, для этого есть много других способов. Не покупайте алкоголь, вещи, продукты, удовольствия, если чувствуете, что мотивация этих покупок – снятие стресса. Это не просто, для этого нужно постоянно за собой наблюдать. Но даже маленькое усилие в этом направлении приведет к тому, что вы вздохнете свободнее – деньги будут утекать меньше.

2

СОВЕТ

Мысль материальна и в отношении денег также. Поэтому никогда не следует в мыслях прокручивать «фильм» о том, как будут деньги тратиться, независимо от того, есть они у вас или еще нет. Ваш «фильм», конечно же, будет содержать идеальный сценарий, именно тот, какой вам хотелось бы иметь в реальности. Но если этот сценарий уже прокручен в вашем воображении, зачем ему происходить в реальности? Деньги – живая энергия. Это не говорит о том, что не нужно готовиться к чему-то сложному, что вам предстоит. Например, если речь идет о дальней поездке, стоит разузнать все о предстоящей дороге, в том числе и ценах на все виды транспорта. Но при этом грезить о том, как вы недорого и качественно отдохнете в Сочи, уже в мыслях наслаждаясь ласковым солнцем и теплым морем, совершенно не стоит. Будьте собраны и не витайте в грезах.

3

СОВЕТ

Не делите шкуру не убитого медведя. Если предстоящий доход не является плановым, постоянным и статистически проверенным, не стоит в деталях планировать его использование. Здесь мысль – в точности та же, что и во втором совете.

4

СОВЕТ

Относитесь к деньгам внимательно и серьезно. Очень много дружеских отношений распалось из-за денежного вопроса, из-за того, что вопросы взаимных расходов не были решены вовремя. Оговаривайте, кто за что платит, не нужно этого стесняться. Друзья вас поймут, если вы выскажете свое мнение спокойно и обстоятельно. Не стесняйтесь спрашивать, сколько вы получите и когда. Пусть тот, кто вам платит, произнесет конкретные слова, ему будет труднее нарушить свои обещания. Держите наличные деньги, монеты и купюры, в порядке, проявляйте к ним уважение, они это оценят.

5

СОВЕТ

Будьте осознанны во время траты денег. Не позволяйте уводить ваше внимание в сторону, на какой-то объект или человека, сосредоточьте внимание внутри себя. Не бойтесь, вы не перестанете слышать и видеть то, что происходит вокруг! Зато совершенно точно ловкий продавец не впарит вам очень дорогую вещь по одной той лишь причине, что он получает процент от продаж. И различного рода мошенники вряд ли обратят на вас внимание, если вы будете осознанны в их присутствии. Противопоставьте заточенной до остроты бритвы психологии выбивания денег из клиента – состояние осознанности!

6

СОВЕТ

Этот совет банален и придуман не мной. Покупайте только качественные вещи. Более дорогая качественная вещь избавит от необходимости нести повторные затраты в этой же области. Конечно, уровнем качества, как и уровнем достатка, очень много и, кроме того, всегда есть грань между дорогой качественной вещью и безумной накруткой за то, что на вещи имеется дорогой логотип, здесь рамки указать невозможно, можно говорить лишь о тенденциях.

Давайте отнесемся к деньгам серьезно и вместе опровергнем всеобщее мнение, что деньги – портят человека!



Лира

Птичку жалко!

Жалость! Что это такое? Чего нам жалко? Себя? Близких? Каких-то вещей? Когда она возникает?

При необходимости с чем-то расстаться!

Она сопровождает меня всегда, с самого детства. Вспомнить сцены или моменты жалости из детства уже не могу. Там сидит чувство, которое описывается словом «обида»! Обида, что нет папы, обида, что мама меня не любит, обида, что у других есть какие-то вещи, а у меня нет и так до бесконечности. Всегда было на что обижаться.

А потом появляется жалость?! Или жадность? Если заболел кто-то из моих близких и мне его жалко, то, что это?

Почему сегодня о жалости? Потому что случилась неделя посещения больниц. Вспомнился период жизни, когда я сама лежала в больнице не меньше двух раз в год, и не меньше, чем по месяцу (и почти в неподвижности из-за болезни позвоночника).

Получив от автора исповедь на 24 страницах, и пытаясь объяснить ему по телефону, что этот материал не журнального формата, я почему-то все-таки не отказала ему сразу, он меня чем-то цеплял, хотя я еще не поняла чем. Попросила автора сделать сокращенный вариант. Сделали. И стало ясно, что со мной все это уже было. Я случайно наткнулась на свои дневниковые записи по поводу болезней своих собственных. Хочу привести их вам здесь. Они, может быть, не дадут прямого ответа на вопросы автора. Может быть, вам захочется поспорить и с ним, и со мной. Что ж, ждем ваших писем.

Почему я там оказывалась? Из-за жалости к себе. Так уж жизнь сложилась с самого детства, что были поводы себя жалеть. По поводу детства была написана даже сказочка «Жила-была девочка». А построена была фабула на жалости к себе.

Во взрослой, семейной жизни, тоже все сложилось по той же схеме...

И тело нашло выход — оно просто стало уходить в болезнь. Я ложилась в больницу, становясь на короткое время центром вселенной. Родные сразу же начинали меня любить, навещать, кормить вкусненько. Можно было всем рассказывать о своей болезни, вызывая сочувствие у друзей, близких.

Конечно, это был способ энергетической подпитки, такой вот вампиризм. Но тогда об этом не думалось. Было только безумно жаль себя.

С выходом из больницы все вставало на место. Снова в центре внимания был кто-то другой, а я снова всех мирила, успокаивала, кормила, жалела... И так по кругу — долго, очень долго, в течение многих лет.

Выйти из этого круга мне все-таки удалось, или почти удалось. Почти потому, что ушли из жизни болезни, укладывавшие меня надолго на больничные койки, психика стала более уравновешенной. Но как ни странно, жалость к себе осталась жить. Она видоизменилась до более, я бы сказала, изощренных форм. Проявляется не так явно, нет открытого проявления обид, зависти, жадности, не прорывается так часто, долго копится, но жить во мне не перестает.

Как я об этом догадалась? Увидев со стороны, как и почему люди попадают в больницу.

Владимир Леденев

История болезни

Природа проводит надо мной чудовищный эксперимент. Существуют проблемы со здоровьем. Эти проблемы связаны с гормональным дисбалансом, который создавали и создают две железы внутренней секреции — гипофиз и эпифиз. Современная медицина лечить эти две железы не берется. В лучшем случае она занимается щитовидной железой. Теперь, спустя многие годы, я понимаю, что этот дисбаланс я получил с самого рождения. В итоге это приводит в лучшем случае к мнительности, нерешительности, нервозности. В худшем случае — это мании и фобии. У меня сейчас где-то посередине. До полового созревания это почти не сказывается. А вот потом все и начинается. Так случилось и со мной. Вначале — головная боль, простуда казались мелочью. Затем все пошло по нарастающей, стало наматываться, как снежный ком. Переболел странным гепатитом, не похожим на классический. Время от времени стали появляться желудочные и кишечные колики. Первый раз потерял сознание. Так закончил школу и отслужил в армии. После армии учился в институте на вечернем отделении. Хронические недосыпы — работа и учеба — добавили проблем со здоровьем. Желудочные колики стали превращаться в приступы нестерпимой боли. Это было связано, наверное, с желчным пузырем. То ли не хватало желчи для пищеварения, то ли ее было слишком много. Были, по-видимому, какие-то перебои. Простудные заболевания стали хроническими. Ну и, наконец, развязка наступила в 1982 году. Стало совсем плохо. В этот период нарушилось пищеварение, внутри организма стали буквально «гореть» многие внутренние органы, появилось затрудненное дыхание, головные боли стали невыносимыми. Произошла, по-видимому, разбалансировка симпатической и парасимпатической нервной системы. Наступил крошечный ад. В это время я вроде жил и не жил. Обошел всю государственную медицину. Начал с терапевта и закончил психиатром. Первые диагнозы — гастрит с повышенной кислотностью, нагрузка на правое предсердие, вентиляционная недостаточность и т.д. И лишь психиатрии к 1986 году удалось немножко ста-

билизовать пищеварение и снизить острые болевые ощущения, которые стали тупыми, и от которых почти не стало легче. Другими словами, я получил тот минимум, с которым стало можно хоть как-то существовать. Вот так я и существую с 1986 года, по сей день. Это существование жизнью назвать нельзя.

В 1994 году я первый раз обратился за помощью к экстрасенсу. Прошел многих. Помощи не получил. Попытался прогнозировать свое будущее. Обращался к разным гадалкам и ясновидящим. Результат почти нулевой.

Остается главный и единственный вопрос. Для чего я рожден и с какой целью? Это не праздный вопрос. Для чего мне дано двадцатилетнее испытание? Кому и для чего это надо? Или я какая-то природная аномалия, или безнадежно больной человек. И еще меня интересует один вопрос. Я хотел бы получить на него ответ. Одновременно с эволюционным развитием может идти и другой процесс. Одно другому не мешает. Вопрос следующий — может ли человек (дано ли ему) отрабатывать не только свою, но и коллективную карму рода, предков, страны-государства? Родовое проклятие или порча здесь не в счет.

Я решил опубликовать эти записи с одной лишь целью. Может быть, кто-то прочтет и сможет подсказать, как мне жить дальше, имея такой груз за плечами. А пока у меня есть только туннель, света в конце которого не видно. Перефразируя Остапа Бендера, можно сказать, что я чужой на этом празднике жизни. Один из экстрасенсов сказал мне о том, что я должен открыть свое сердце миру. Эта публикация также является такой попыткой.



ВМЕСТЕ весело летать по просторам, а будить друг друга лучше ХОРОМ!

Кто же знал и думал тогда, что будет ТАК! Только Учитель, который весело и одобряюще смеялся над идеей создания проекта «Летающие Жаворонки». Наши ранние побудки и дежурства, которые были раньше иногда трудно совместимы с укоренившимся в сознании ритмом жизни, стали просто самой ЖИЗНЬЮ. Добавилось НОВОЕ ПРОСТРАНСТВО в СОЗНАНИИ и ...жить стало интереснее. А еще мы, ПТИЦЫ, просто общаемся между собой и получаем от этого УДОВОЛЬСТВИЕ! А ЖИЗНЬ – открывает свои НОВЫЕ СТРАНИЦЫ и мы

ЛяУшка

Легенда про то, как Веселый Китаец Дары приносящий и Морская Чайка помогли Пингвину-Добряку, поверить, что Мечты сбываются



«Идея! Гениальный план!

Пошлем пингвинам дельта-план!

Пусть попробуют, как хорош наш полет!

Хроника СМС будилок

Молва о Чудесной птице, прекрасной Морской Чайке, победившей Страх Смерти, ставшей Кристаллом, Свет Дарящим, разлетелась по Белу Свету.

Многие Птицы задумались, а некоторые и в дорогу засобирались. А Легенда про СТАЮ ДИВНУЮ, живущую на Краю Земли, просто всем птицам головы вскружила!

Новость эта добралась и до Южного Полюса Земли! А здесь пингины с давних пор обитают, раз-

ных пород. Может это и птицы бывшие, которые летали над просторами Земли, а может... здесь история происхождения Пингвинов теряется в веках и становится тайной, покрытой мраком... А вот одному Пингвину-Добряку - летать от этого не меньше хотелось! Прислышал он про подвиги Морской Чайки, и стала она ему по ночам сниться... И что он, Пингвин-Добряк, летит с ней рядом и отражается в ее лучах! Рассветы они вместе встречают и закаты провожают, и Северное Сияние им попутчицей летит вслед. Смеялся над Пингвином-Добряком весь пингвиний клан Южного Полюса!!! Вот уж подумался! Летать захотел! Да где это видано! Если суждено тебе яйца

Благодарны всему Живому НА СВЕТЕ за уроки, которые получаем!

Практическая помощь всем йогам и не йогам, тем, кто хочет испытать свои силы, культивировать Новую привычку ранних подъемов

В чем заключается наша помощь?

- Дежурный будит Вас СМС-сообщением в 4:00
- Вы сообщаете о своем пробуждении
- В 4:30 все птицы вместе садятся в круг и делают общую настройку-медитацию (15 минут).
- Далее каждый выполняет свой комплекс упражнений, занимается творчеством, любимой работой, чувствуя плечо собрата, ощущая его помощь и поддержку!

Присоединяйтесь!
Ждем
Пишите, звоните:
8-916-304-51-46
tatyanina@iwf.ru
ЛяУшка



высиживать, да малышей-пингвинят нянчить, вот и занимайся своим делом и пингвиний мир не смейши! А у пингвинов так принято: самка яйца откладывает, а пингвин-самец, трепетный и нежный отец, их насиживает, да и потом детенышей долго и бережно опекает!!! А самки-пингвины очень свободолюбиво живут и вольготно!!!

Услышала Морская Чайка Зов Трепетного Сердца — растерялась она вначале, вспомнила про Веселого Китайца Дары приносящего! Бросила ему свой клич! Встретились они вновь на берегу Тихого Океана! А Веселый Китаец Дары приносящий смеется пуще прежнего: Мудрая Книга, им писанная, много раз издавалась на разные языки всяких народов и облетела полмира. Получил он большую премию! Рассказала Морская Чайка про странный зов Любящего Сердца, который она издали услышала. Сел Веселый Китаец в Глубокую медитацию... Долго сидел... Придумал: поехали в ближний Большой Город и купили... Дельтаплан! Ура! Как вам план???

Посадить Пингвина-Добряка на дельтаплан??? Сказано — сделано!!! Полетели!!!

Не близкий Путь оказался! Много раз дельтаплан в дороге ломался, то ветром ему крылья сбивало, то руль заедало, но люди добрые везде помогали, дельтаплан чинили и латали. Ух, прилетели! На полянку сели!

Пингвины совсем обалдели!!! А Пингвин-Добряк бежит навстречу, малыши крыльями машет, Морскую Чайку своим пухом греет, Веселому Китайцу Дары приносящему кланяется... Посадили Добряка в мешок, только нос торчит и хохолок. Взмыли в небо! Дельтаплан летит, стрекочет. Веселый Китаец воздушную волну ловит и хохочет. Морская Чайка крыльями машет, а весь пингвиний клан дружно кричит и пляшет!!!

Ура Пингвину-Добряку, отчаянному смельчаку!!! Ура! Мечты сбываются и расстояния им не страшны! Все прилетели! Еле крылья уцелели... у Дельтаплана. Вылез Пингвин-Добряк из мешка, огляделся, всем поклонялся, да и де-

лом своим занялся... Яйца насиживать, да пингвинят, малых деток растить, холить, нежить и любить... А еще часто в небо смотреть и вспоминать Чайку Морскую, во время полета опекавшую его по-матерински, да Веселого Китайца Дары приносящего озорника и зятейника...



Есть на свете богатые и бедные, лентяи и трудоголики, трезвенники и пьющие, мужчины и женщины и еще многое другое. И все это определяется мыслями в нашей голове. Мыслями, заложенными воспитанием, мыслями, с которыми мы пришли в эту жизнь. А раз так, то только наше желание определяет, какую мысль в голове держать и как ей следовать.

Сегодня разговор о совах и жаворонках.

Читайте, выбирайте и живите так, как вам можется.

У «СОВ» СУТКИ НА ТРИ ЧАСА ДЛИНЕЕ, ЧЕМ У «ЖАВОРОНКОВ»

«Совы» — не лентяи. Это у них гены такие. Именно из-за генетических особенностей некоторые люди с трудом просыпаются утром и не любят рано ложиться спать. Об исследованиях, касающихся «сов», сообщила «Дейли телеграф». Издание пишет, что «совы» живут не по 24-часовому циклу, а по удлинённому. Их биологические часы настроены на 27-часовой график. Удлиняет «совам» бодрствование особенности одного из генов организма, известного как Эф-би-экд-3. Он отвечает за расщепление ряда протеинов в клетках головного мозга.

*Процитировано из:
«Национальная Информационная
Группа»*

СОВЫ ПРОТИВ ЖАВОРОНКОВ: БОЙ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Каждое утро Маргарет Вонг делает то, что одних восхитит, а других повергнет в ужас. Она встает в половине пятого, задолго до того, как взойдет солнце в ее родном городке в штате Огайо.

К шести часам утра 53-летняя женщина-адвокат, специалист по иммиграционному праву, приезжает в свой офис и, прихлебывая кофе, отвечает на электронные письма, читает газету — в общем, делает все, что, по ее словам, мож-

но делать в одиночку. Все это потому, что в столь ранний час большинство ее коллег еще сладко спят.

В конце концов, на работу добираются и любители сна. Для их удобства мисс Вонг передвинула общее собрание с восьми часов утра на девять. Она говорит, что старается, конечно же, приспособиться к «совам», но совершенно их не понимает, впрочем, это взаимно. «Я просто считаю их недисциплинированными», — признается она.

Вражда сонь и ранних пташек является своеобразным аналогом Гражданской войны между Севером и Югом. Разница лишь в том, что Юг потерпел поражение, а у «сов» с «жаворонками» наблюдается хрупкое равновесие.

Но это не совсем честная битва. Работа «с девяти до пяти» больше всего подходит «жаворонкам». Хоть кто-нибудь когда-нибудь жаловался, что служащие приходят на работу слишком рано? С другой стороны, «сов» обычно клеймят как закоренелых лентяев, которые только разбазаривают деньги и время компании.

Сложившаяся практика наглядно показывает, что стереотипы относительно производительности труда зачастую гораздо важнее самой производительности. В условиях современной мировой экономики, опутавшей весь мир, работа «с девяти до пяти» становится анахронизмом. Повсе-

местное распространение электронной почты и других технических приспособлений привело к тому, что приверженность традиционным часам работы теряет целесообразность.

К тому же, в устоявшемся офисном распорядке дня не учитывается биологический фактор. Колледжам и университетам пришлось-таки с ним считаться: постепенно они стали сдвигать начало занятий, чтобы соответствовать биологическим часам студентов, которые обычно ложатся спать далеко за полночь. «Ждать, что студенты явятся на учебу, скажем, к семи утра — это просто безумие!», — говорит Тимоти Монк, директор Программы по исследованию биоритмов человека в Университете Питтсбурга.

Он также считает, что гораздо разумнее, когда люди работают в периоды своей наивысшей активности, а не слепо подчиняются искусственному распорядку.

На самом деле общие собрания, которые обычно начинаются в 9 утра, целесообразнее было бы сдвинуть на двенадцать часов вперед. Томас Уэр, специалист в области психиатрии из Национального института психического здоровья, изучил циклы сна человека и обнаружил, что практически никто не способен заснуть около 9 вечера. «Пика активности мы достигаем, уже покинув работу», — подытоживает он.

Цикл наших биологических часов составляет 24 с половиной часа, однако на них влияет и световой день. До появления электричества люди проявляли активность только в светлое время суток, еще и потому, что свечи, керосиновые лампы и прочие «осветительные приборы» стоили недешево. «До изобретения электрической лампочки люди спали гораздо дольше, — говорит Меир Кригер, директор Центра по изучению расстройств сна при больнице Св. Бонифация (Университет Манитоба). — Кроме секса по ночам и заниматься-то было нечем!»

Электрическая лампочка все изменила, однако лозунг Бенджамина Франклина «Кто рано лег спать и рано встал утром, тот будет здоровым, богатым и мудрым» по-прежнему в ходу. Хотя, например, в исследовании, опубликованном в *British Medical Journal* за 1998 год, написано, что нет никаких оснований считать ранних пташек более здоровыми, богатыми и, уж тем более, мудрыми.

Несправедливость порой вынуждает сов предпринимать совсем уж странные шаги. При каждом удобном случае Райдер Смит, 29-летний любитель поваляться утром в постели, «наносит превентивный удар». «Если существует риск того, что совещание назначат слишком рано, уж лучше я попробую назначить его сам, на то время, когда удобно мне», — говорит он.

Чтобы держать своего начальника в узде, Дэвид Нэттер, 37-летний консультант по компьютерам, всегда оповещает его заранее о времени своего ухода. «Я стараюсь послать ему электронное письмо, чтобы он видел, во сколько я заканчиваю работать», — говорит Нэттер.

И все-таки «совы» гораздо более снисходительны к «жаворонкам», нежели наоборот. Романист Дэниэл Вайс ложится спать в пять утра и встает в самом разгаре дня. Он сознает, что мир «с девяти до пяти» благосклонен к «жаворонкам», но всё же его весьма раздражает, когда ему вдруг звонят в половине одиннадцатого утра. «Неужели у людей нет никакого представления о приличиях?», — недоумевает он.

Лорен Уайнер Маррус, президент *Chelsea Paper Co* (продажа канцтоваров по Интернету), встает в половине шестого утра. По ее словам, она без проблем ловит такси, без всякой очереди покупает в кафе чашку кофе, а лифт и во все буквально поджидает ее прихода. Она может быстро сделать работу, на которую в середине дня у нее бы ушла масса времени. «Я очень горжусь собой!» — говорит она.

Подчиненные-совы действуют ей на нервы. Опоздания, конечно, «не могут быть единственным поводом для увольнения», но, как признается сама Лорен, являются весьма весомым фактором.

*По материалам статьи
Джаред Сандберга,
Источник: Vedomosti.ru*

В ДАНИИ СОЗДАНО ОБЩЕСТВО НЕНАВИСТНИКОВ РАННЕГО УТРА

В Дании создано общество ненавистников раннего пробуждения. Оно получило название «B-Society». Дело в том, что «совы», которые любят поздно вставать, относят себя к «группе В» и противопоставляют себя группе «А», то есть жаворонкам, которые любят начинать

работу ранним утром, передает ИТАР-ТАСС.

Активистка движения Камилла Кринг, будучи любительницей долго спать, уже привыкла к критике в свой адрес. Она утверждает, что «люди группы В» такие же трудоспособные, как и все остальные, только работают продуктивнее во второй половине дня. Зато первая похожа на кошмар.

Кринг считает, что начинать рабочий день с раннего утра было свойственно аграрной эпохе. Но на смену пришло индустриальное общество, а фермеры составляют меньшинство.

«Параллельно с изменениями в датской экономике, тяготеющей к высоким технологиям, должен изменяться и распорядок дня», — считает Кринг. Если говорить об умственной работе, то, на взгляд Кринг, намного важнее именно то время дня, в которое мозг способен производить новые идеи.

Сейчас «B-Society» составляет список работодателей, готовых нанять противников раннего пробуждения и внести соответствующие коррективы в рабочий график. Кроме того, группа активно занимается поисками единомышленников в общественных заведениях, школах, университетах, правительственных учреждениях.

Как показало проведенное в Дании исследование, 15-20% населения попадает в категорию «В», 10-15% — в категорию «А», а остальные не являются ярковыраженными «совами» или «жаворонками».

NEWSru.com

ЗАОЧНАЯ школа массажа



«ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

Уроки ведет Грегор Хмара

Урок 4

Растирание

МЫШЦЫ В ДВИЖЕНИИ И ПОКОЕ

Скелетная мускулатура человеческого тела насчитывает около 400 различных мышц. Внутренние органы вплоть до самых мелких сосудов имеют свои мышечные волокна, которые помогают им совершать движения. Это гладкая мускулатура. Все мыслимые внешние и внутренние движения человеческого тела выполняются определенными мышцами или группами мышц. Движения мышц действительно осмысленны. Самая мелкая мышца, спрятанная в глубине тела, совершает свои движения по приказу мысли. Часто наше сознание не успевает даже отследить эти мысли, поэтому кажется, что мышцы неуправляемы и выполняют свою работу автоматически. Но нет, наши мышцы не столь инициативны, и без приказа расходовать свою энергию не станут. Выходит, эти мысли — приказы идут постоянно, если человеческое тело не знает покоя круглые сутки. Даже во сне многим людям не удается снять глу-

бокие мышечные напряжения и отпустить свое тело на отдых. Движения тела, вырвавшиеся из-под контроля сознания, проявляют поток беспокойных, мечущихся мыслей, не останавливающих свой бег ни на мгновение. Можно ли успокоить эту суету мыслей и мышц? Можно, если научиться управлять своими мыслями. Правда, это непростая задача. Но зато верно и обратное: спокойные, расслабленные, не болезненные мышцы тела дают возможность «расслабиться» и психике человека. Поэтому глубокий отдых тела так освежает и успокаивает. Мысль материализуется в движении, движение осмысливается. Чем больше осознанности в движениях человека, тем меньше у него мышечной усталости и лишних трат энергии.

Внутреннее движение мышцы, которое происходит благодаря попеременно-полосатой мышечной ткани, производит внешнее движение: сближение точек прикрепления мышцы к костям. Сила мышцы определяется ее массой — количеством волокон в ней. Более длинная мышца дает возможность подвижной точке совершить большие перемещения, а чем длиннее рычаг, который она приводит в действие, тем сильнее это действие. Но тонкие движения такой мышце менее доступ-

ны и она не очень ловка. В нормальном состоянии скелетные мышцы немного напряжены, это напряжение определяет тонус мышцы.

Массаж — это контактная форма работы с телом человека, главным образом с его мышцами. Логика работы проста: убрать излишние напряжения в мышцах и укрепить ослабленные. Мышца — структура объемная и работа должна вестись во всем ее объеме, а это лучше получается на расслаблении. Тогда проникающее воздействие руки массажиста будет более глубоким и менее болезненным. Объемной релаксацией можно достичь именно таких состояний и легко сквозь мышцы добраться даже до поверхности костей.

ПРИЕМЫ МАССАЖА

Манипуляция смещения кожи и более глубоких тканей в различных направлениях с образованием кожной складки.

При выполнении приема кисть массажиста непременно должна иметь опору на поверхности массируемого участка, для того чтобы контролировать глубину проникновения в ткани и регулировать его интенсивность. Пальцы или другая часть кисти массажиста плотно прижимается к коже и не проскаль-

зывают при исполнении приема. Растирание чередуется с поглаживанием и предваряет разминание.

Растирание выполняется достаточно быстро — до 60 движений в минуту. Но чем медленнее движутся руки массажиста, тем эффективнее их действие. Направление массажных линий, по которым происходит растирание, не зависит от хода лимфотока, поскольку прием локален в каждом отдельном акте растирающего движения. Для усиления воздействия на растираемый участок увеличивают угол постановки пальцев к поверхности тела. Чем ближе угол к 90°, тем глубже проникновение в ткани. Все разнонаправленные движения выполняются попеременно, чтобы не подвергать кожу дополнительному растяжению.

Потеря опоры при растирании приводит к утрате контроля над глубиной проникновения в ткани, и прием может быть исполнен глубже и больше, чем массажист может себе позволить, работая с конкретным человеком. За время выполнения одного растирающего движения сила давления на массируемый участок увеличивается от нуля до некоего максимального значения и обратно.

Растирание способствует:

- увеличению подвижности тканей, размягчению, разрыхлению патологических образований (отвердения отканей, отложения солей и других веществ, растягиванию рубцов и спаек);
- усилению притока лимфы и крови к массируемому участку, перераспределению жидкостей в тканях и в омежтканевых пространствах;
- улучшению проводимости нервных волокон;
- повышает сократительную способность мышц, их эластичность и подвижность.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ РАСТИРАНИЯ

Прямолинейное растирание (рис. 01)

Прием выполняется концевыми фалангами одного или нескольких пальцев одной или обеих рук.

В исходном положении кисти рук массажиста располагаются параллельно друг другу с опорой на основания ладоней, пальцы расслаблены и слегка согнуты в межфаланговых суставах, подушечки пальцев плотно прижаты к поверхности кожи.

Собственно растирание происходит при смещении подушечек пальцев к основаниям ладоней, при этом кожа и более глубокие ткани плавно растягиваются, и перетираются друг о друга. По достижении максимального натяжения в тканях пальцы возвращаются в исходное положение вместе со смещенным участком кожи за счет ее естественной упругости. Руки массажиста переставляются на следующий участок.

Круговое растирание пальцами (рис. 02)

Исходное положение рук массажиста такое же, как и при выполнении прямолинейного растирания. Отличие этого приема состоит в том, что растирающее движение пальцев массажиста происходит по дуге в направлении мизинцев. Подушечки пальцев также плотно прижаты к коже массируемого участка, плавно смещают его с постепенно увеличивающейся силой давления и также плавно возвращаются в исходное положение, снижая нажим на кожу. Прием выполняется обеими руками попеременно, чтобы не растягивать кожу на разрыв.



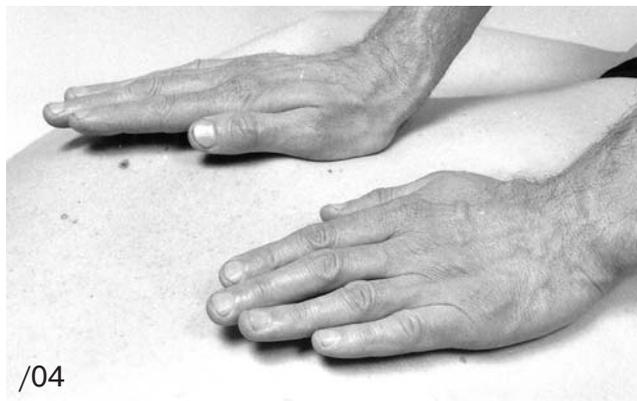
/01



/02



/03



/04

Круговое гребнеобразное растирание (рис. 03)

Большие пальцы рук устанавливаются перпендикулярно плоскости ладони. Они выполняют роль опоры при исполнении приема. Остальные четыре пальца каждой руки согнуты в межфаланговых суставах, так что тыльные поверхности средних фаланг образуют плоскость, которая плотно прижимается к коже и является растирающим гребнем.

Растирающее движение производится плоскостью средних фаланг

пальцев по дуге в направлении мизинца. По достижении максимального натяжения тканей кисть массажиста возвращается в исходное положение за счет естественной упругости кожи. Пальцы не смещаются друг относительно друга и костяшками суставов не работают. Этот прием более глубокий, чем предыдущие.

Растирание основаниями ладоней (рис. 04)

Кисти рук массажиста расслаблены, параллельны друг другу, опираются

основаниями ладоней на массируемый участок. Поочередно действуя обеими руками, массажист прижимает кожу и подлежащие ткани основаниями ладоней, и смещает их вперед и в сторону в направлении мизинцев. Растирающая нагрузка при этом плавно нарастает до своего максимума. Затем рабочая кисть по той же траектории возвращается в исходное положение вместе с растираемым участком кожи и давление на него плавно уменьшается. Руки, действуя попеременно, пере-



/05



/06



/07

ставляются вперед вдоль массажной линии. Прием глубокий и сильный, может выполняться одной рукой с отягощением свободной кистью.

Граблеобразное растирание

(рис. 05)

Пальцы рук массажиста широко расставлены, как и при исполнении граблеобразного поглаживания. Опора на основания ладоней. Растирающее движение осуществляется подушечками пальцев в направлении оснований ладоней, как и при прямолинейном растирании. Прием можно выполнять одной рукой, двумя руками одновременно и попеременно. Применяется на грудной клетке для проработки межреберных мышц и ребер.

Пиление (рис. 06)

Прием выполняется локтевыми краями кистей. Кисти рук массажиста устанавливаются параллельно на расстоянии 1,5-3 см. Между ладонями формируется валик из массируемой ткани, который растирается разнонаправленными

движениями кистей. Применяется на спине вдоль позвоночника, в области поясницы, на ягодицах, животе для проработки больших подкожных жировых отложений.

Пересекание (рис. 07)

Выполняется лучевыми краями кистей. Большие пальцы максимально отведены в плоскостях ладоней. Дуги, образовавшиеся между первыми и вторыми пальцами рук, устанавливаются на боковую поверхность туловища (например, в области поясницы) таким образом, что кисти параллельны и тыльными сторонами направлены навстречу друг другу. Между кистями 1,5-3 см. Разнонаправленными движениями обеих кистей производят растирание кожной складки.

Перетирание (рис. 08)

Складку кожи, сформированную накатыванием (см. прием разминание), перетирают между ладонями. Применяют для улучшения эластичности, подвижности тканей

и уменьшения жировых отложений на животе, бедрах, пояснице.

Строгание (рис. 09)

Прием выполняется одной или двумя руками. Выпрямленные пальцы рук массажиста опускаются на массируемый участок, как и при штриховании, под углом 30°, но смещают кожу и подлежащие ткани по ходу массажной линии. При этом движение погружающихся в ткань пальцев напоминает строгание. Применяется при обширных рубцах, а также для проработки целлюлитных деформаций кожи и перераспределения межтканевой жидкости.

Щипцеобразное растирание

(рис. 10)

Выполняется большим и указательным пальцами аналогично щипцеобразному поглаживанию, но более глубоко, со смещением тканей. Применяют на мелких, длинных, тонких мышцах и сухожилиях, кистях рук, ступнях. ■



Йога 21 века

Учение йоги появилось на нашей планете вместе с рождением Земли. Первые руководства для практикующих йогу были написаны около пяти тысяч лет назад. Стала ли наука о йоге за это время другой? Нет. Но с тех пор **изменилось сознание людей**, и в настоящее время есть острая **необходимость в новом подходе к обучению, к передаче знаний о йоге.**

Именно поэтому необходимы сейчас книги о йоге, написанные с учетом особенностей современного человека, воспитанного в традициях западной культуры.

В издательстве «ИнфоПоток» выходит книга «Базовый курс йоги» из серии «Йога 21 века».

Авторы книги – ученики Георгия Богословского, основателя Школы Йоги «Крылья Совершенства», посвятившего свою жизнь воспитанию учеников в соответствии

с фундаментальными Законами Земли. **Георгий Богословский – единственный Учитель в России, который наряду с физической составляющей йоги учит ее философской и нравственной основе.**

В книгу включено **описание базовых асан**, доступных при регулярных занятиях **каждому человеку**; большое внимание уделено **очистительным практикам**, описана **энергетическая система человека и методы работы с энергией**, **дыхательные практики** в той мере, которая доступна на начальных стадиях обучения, **солнечный комплекс «Сурья Намаскар»**. Также в книге затронуты **вопросы философии йоги и медитативных техник.**

Книга предназначена для практикующих йогу, инструкторов йоги и для всех, кто интересуется этой вечной наукой.



ИнфоПоток представляет

Издательство «ИнфоПоток» представляет книгу Алины Кузнецовой «ВВЕДЕНИЕ В ДУХОВНУЮ ПСИХОЛОГИЮ»

Автор книги – физик, психолог, более 10 лет занимается йогой и духовными практиками.

В основе книги лежит многолетний опыт работы над собой и размышления о том, как и чем живет человек, как взаимодействует с миром, как умирает, в чем секрет удач и неудач в его простом дне. Эта книга является азбукой нового направления в психологии – духовной психологии.

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



А.В.Кузнецова | Введение в духовную психологию

Такой взгляд на психологию и жизнь человека существенно раздвигает рамки привычного ее восприятия.



А.В.Кузнецова

Автор выводит читателя на новый уровень понимания жизненных событий. Помогает увидеть, что наши мысли материальны и влекут за собой прямые следствия, что наши состояния имеют реальную силу и воздействуют как на внутренний наш мир, так и на внешний, вследствие чего мы ответственны за все наши мысли и поступки.

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

Подписаться на наш журнал можно

Через редакцию на номера
2007-2008 гг.

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

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



Издательство	Индивидуальный предприниматель Краснова Елена Юрьевна (наименование получателя платежа)	Форма № ПД-4
	ИНН 772865019246 (ИНН получателя платежа)	р/сч. 40802810038110101616 (номер счета получателя платежа)
Кассир	Донское отд. № 7813/1586 Сбербанка России (ОАО) г. Москва	БИК 044525225
	Номер кор./сч. банка получателя платежа Подписка – «Надежный источник» №№	к/сч. 30101810400000000225 (номер лицевого счета (код) плательщика)
Квитанция	Платешик Адрес плательщика	Подпись плательщика
	Сумма платежа _____ руб. _____ коп. Итого _____ руб. _____ коп. С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен	Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп. « _____ » _____ 200 _____ г.
Кассир	Индивидуальный предприниматель Краснова Елена Юрьевна (наименование получателя платежа)	Форма № ПД-4
	ИНН 772865019246 (ИНН получателя платежа)	р/сч. 40802810038110101616 (номер счета получателя платежа)
Квитанция	Донское отд. № 7813/1586 Сбербанка России (ОАО) г. Москва	БИК 044525225
	Номер кор./сч. банка получателя платежа Подписка – «Надежный источник» №№	к/сч. 30101810400000000225 (номер лицевого счета (код) плательщика)
Кассир	Платешик Адрес плательщика	Подпись плательщика
	Сумма платежа _____ руб. _____ коп. Итого _____ руб. _____ коп. С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен	Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп. « _____ » _____ 200 _____ г.

Бланк-заказ

№ 5(12) 07

ФИО: _____

Адрес: _____ индекс _____ город (район, область, край) _____

_____ улица _____ дом, корпус, квартира _____

_____ контактный телефон _____ e-mail _____

Я заказываю журнал «Надежный Источник»

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

Копия квитанции об оплате от _____ с отметкой банка прилагается



Рахашан

ЧТО НАС ЖДЕТ В 2008 ГОДУ?

Любой начинающийся период, так или иначе, можно рассмотреть астрологически. Начало года — событие в астрологии малозначимое, потому как это чисто человеческое изобретение. С астрологической точки зрения куда удобнее рассматривать Новый Год по восточному Лунно-Солнечному календарю. Но, в любом случае, эта дата значима для большого количества людей нашей планеты, поэтому в силу материальности мысли, она имеет вполне реальное значение. Как и сам годовой период.

Какие основные астрологические события произойдут в 2008 году?

Если мы посмотрим на астрологическую карту на 00 часов 00 минут 1 января 2008 года, то увидим, что Марс будет находиться практически ближе всего к зениту (самая верхняя точка на небе), в противостоянии к Юпитеру и Плутону, которые в этот момент расположатся ближе всего к надиру (самая нижняя точка неба). На языке астрологии это звучит так: «Марс находится в вершине X дома, а Юпитер и Плутон — близко к вершине IV-го. X дом в астрологии — это ближайшие цели жизни, карьера, профессиональный успех. А IV дом — это дом, семья, опора человека в жизни. Можно сделать такой вывод, что в 2008 году будут удачны действия, направленные на карьерный рост и вообще — подъем к новым горизонтам силы воли и духа. Но при этом они будут противоречить накоплению имущества и средств, построению своего домашнего гнезда. Противоречие это традиционно, но в 2008 году оно будет особенно сильным.

Каждый год характеризуется тем, в каком знаке Зодиака находится Юпитер. Почему именно он? Дело в том, что Юпитер один оборот вокруг своей орбиты относительно Земли делает за 12 лет, то есть за год он успевает пройти как раз один знак. В 2008 году он будет большую часть находиться в Козероге, что как раз и подтверждает то, что в этом году будет удачен профессиональный и карьерный рост, достижение четко поставленных целей. Конечно, лучше всего это получается у Козерогов! Но и другим знакам это под силу — особенно Ракам, Овнам и Водолеям.

Еще одно редкое астрологическое событие, которое вероятно случается лишь раз или два в тысячелетие, произойдет к 2008-му году. Восходящий Лунный Узел или линия Судьбы, встретится с Нептуном в знаке Зодиака Водолей в начале мая 2008 года, а месяц спустя, в начале июня, с Хироном. Последняя встреча Хирона и Нептуна с Восходящим Узлом была в 1945 году — когда Россия победила в грандиозной войне, период, когда весь мир с надеждой смотрел на нас, и когда возникла новая угроза жизни — атомное оружие. Хирон вызывает обычно невероятные изменения, кроме того, следуя небесным законам, он может восстановить порядок и справедливость там. Перед этим сработает Нептун, одновременно внося в восприятие людей искажения и пробуждая их способности к сверхчувственному восприятию.

Весна и лето 2008 года будут сложным действительно непростым периодом в нашей истории.

А вот летом, 1 августа 2008 года на территории России произойдет уникальное астрономическое явление — полное солнечное затмение. Его полоса шириной около 250 км пересечет Западную Сибирь с севера на юг, затем Алтай и далее пойдет по труднодоступным районам Китая и Монголии. Максимальная продолжительность полной фазы затмения 2 мин. 27 сек. будет наблюдаться в районе Нижневартовска, в Новосибирске она составляет — 2 мин. 20 сек., на Алтае — 2 мин. 14 сек. Погодные условия в Сибири в этот период года также благоприятны для наблюдателей. А самое главное — непосредственно в полосе затмения оказались крупные транспортные узлы — Новосибирск, Барнаул — что значительно облегчает доступность этого явления.

Солнечное затмение, особенно полное — событие очень значимое, в первую очередь для района его прохождения. Оно означает крупные перемены в жизни этого региона, возможность для людей выстроить жизнь по-новому, изменить свою судьбу. Конечно, реальным усиливающим его действие фактором было бы наблюдение этого замечательного события, тем более что оно будет отлично видно на территории России.

Наш, или Григорианский, календарь, выстроен по Солнцу. С астрологической точки зрения Новый Год по

ЖИВИ СВОБОДНО!



Солнцу начался 22 декабря 2007 года – день зимнего солнцестояния. На Западе, кстати, большей популярностью, чем Новый Год пользуется католическое Рождество, которое отмечается в ночь с 23 на 24 декабря, что астрологически более оправдано. В этом году солнцестояние было очень необычное. Очень близко друг от друга находились Солнце, Меркурий, Юпитер и Плутон – Душа, Ум, Богатство, Сексуальность. Но при этом в противостоянии к ним располагался Марс – Действие. Кроме того, практически через день – 24 декабря – наступило Полнолуние – противостояние

Солнца и Луны. На мой взгляд, это говорит о том, что предстоящий год будет годом сложным. Желания и стремления, в том числе к богатству и удовольствиям будут противоречить тем действиям, которые делаются для их воплощения. И потребуются приложить много внутренних душевных усилий, чтобы их осуществить. Но и награда в случае успеха будет очень богатой – потенциал огромный! Такие совпадения бывают очень редко.

Поэтому удачи Вам в предстоящем году и С Новым Годом, дорогие друзья!



ЙОГА НОВОЙ ЭРЫ

Каждое мгновение мы создаем себя своей мыслью. Давайте делать это красиво!

Вам в помощь — регулярные занятия йогой, чтобы:

- глубже и честнее заглянуть в СЕБЯ
- навести порядок в потоке мыслей и состояний
- сделать тело сильным, красивым и энергичным
- лучше адаптироваться к сложным обстоятельствам и растущей динамике жизни



- сделать жизнь более эффективной
- и многое многое другое

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

Инструктор: **Шейла**, Школа Йоги «Крылья совершенства»

Тел.: 8 916 575 51 62

Занятия проходят рядом со ст. м. Маяковская

ресторан
кафе
интернет-кафе

ДЖАГАННАТ

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

**БЕЛЫЕ
ОБЛАКА**

МАГАЗИН И КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР

ЭКЗОТИКА

СО ВСЕГО МИРА

621-61-25

www.clouds.ru



ШКОЛА ЙОГИ

Георгия Богословского

«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»

- **Регулярные занятия в группах**
- **Семинары однодневные и выездные**
- **Конференции**
- **Летний йоговский лагерь в Саянах**
- **Магический ритуал «7 костров»**

Одно из отличий нашей Школы Йоги в том, что занятия йогой не ограничиваются занятиями в зале. Мы предлагаем практики, помогающие лучше понять себя и окружающий мир. А ещё Школа — это сообщество людей, помогающих друг другу найти себя, построить свою индивидуальность, свою жизнь.

www.wop.ru

**Йога — стиль жизни.
Присоединяйтесь...**

Москва (495) 542 14 11, 450 02 63
Санкт-Петербург (812) 271 71 65

Иркутск (9352) 204 250
Липецк (910) 358 59 62