



ПУТЬ МАСТЕРА

Этот журнал прочитал я ☺ и ○○○○○○○○○ моих друзей

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

- СВЕЛАНА АМИНЕВА: О ДИАБЕТЕ, О МАЛЕНЬКОЙ ГРУДИ, О ЮНОСТИ И МНОГОМ ДРУГОМ. Со множеством вопросов идут к преподавателю, а причина, как правило – в одном...

- «ЛЮБИ И ДЕЛАЙ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕШЬ»: интервью с Сергеем Чермяниным. Когда и где закладывается отсутствие любви. Почему происходят террористические акты. К чему нас подталкивает жизнь...

- «ОДНО ИЗ САМЫХ ЗАГАДОЧНЫХ МЕСТ В ГОРНОМ АЛТАЕ»: в преддверии путешествия Норбеков Клуба на Алтай - рассказ Анастасии Медведевой о путешествии в эти места.

- РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ С МАЛЫШАМИ: ВОЗВРАЩАЕМСЯ В ДЕТСТВО. Приглашаем Вас на веселую прогулку с Вашими детьми. В страну с добрым, теплым, родным названием – Детство. ;)

- «ПРОСВЕТЛЕНИЕ» - притча о том, как легко решить все кармические задачи разом

- «МУХОЛОВКА»: влияние эмоционального состояния на происходящие события ;) Комиксы Бидструпа.

ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТЫ ОТ МАСТЕРОВ?

Задавайте их по электронной почте: a@norbekovclub.ru или пишите на сайте www.NorbekovClub.ru

РАСПИСАНИЕ БЛИЖАЙШИХ КУРСОВ

Начало курса	Конец курса	Название курса
18.05.10	27.05.10	1Оздоровительный курс, Екатеринбург
28.05.10	05.06.10	2Оздоровительный курс, Екатеринбург
04.06.10	08.06.10	Поездка в Аркаим
17.07.10	28.07.10	Поездка на Алтай

РАЗДЕЛЫ ЖУРНАЛА

События.....	4
Здоровье.....	7
Семья.....	7
Путешествия.....	13
Развитие интуиции.....	18
Созидай-Ка.....	20
Притча.....	23
Комиксы Х.Бидструпа.....	24

АНЕКДОТ

Приходит на беседу к индийскому Учителю девушка - духовное чадо (длинная юбка, скромная блуза и платочек).

Обращается, опустив очи: Учитель! Пожалуйста, выскажите свою концептуальную оценку по поводу Амрита-бинду-упанишады.

Учитель: Замуж! Срочно замуж!!!

КООРДИНАТЫ НОРБЕКОВ КЛУБ

г. Екатеринбург, пр. Ленина 25,
оф. 2.124, 2.125 тел.:(343) 200-60-30
www.NorbekovClub.ru,
a@norbekovclub.ru



Человек, это индивидуальное собрание личностных патологий, красивое и неповторимое.

Гафарова Н.В.

Как сказал юморист, человек может все, пока он ничего не делает. А чего он хочет? О чем мечтает?

Любопытные наблюдения Михаила Веллера:

1. Здоровье. Не быть больным, калекой, не испытывать телесных страданий - быть полноценным человеком. Молодые редко ставят это на первое место, а старики - почти всегда. Здоровье, что называется, для всего в жизни условие недостаточное, но необходимое.

2. Благополучие семьи и родных. Чтоб дети выросли здоровыми, умными, хорошими, богатыми, чтоб родители не хворали и жили долго и в достатке.

3. Материальная обеспеченность. Иметь все нужные вещи, деньги на расходы и сбережения про черный день, жить лучше некоторых и во всяком случае не хуже других.

4. Хорошая работа. Чтоб она нравилась, доставляла удовлетворение, была престижной.

5. Уважение окружающих, хорошие отношения с людьми, высокое их мнение о нас.

6. (а может быть первое, особенно у молодых). Любовь. Взаимно любить, быть счастливым в любви, иметь родного человека, с которым всем можно поделиться, не быть одиноким.

7. Карьера. Иметь в жизни большую цель и добиться ее.

8. Слава. Чтоб все тебя знали, и ты был для них ого-го.

9. Много путешествовать, увидеть мир, знакомиться с интересными людьми, и вообще жить интересно, полной жизнью.

Примерно так. И, наверное, это любому надо. И, ей-Богу, ни один нормальный человек против этого не имеет что возразить. И все нормальные люди этого хотят. И если чего-то из перечисленного у них нет -- то они в принципе хотели бы свое положение как-то поправить, улучшить.

Но при этом большинство:

ЗДОРОВЬЕ. Гробят всевозможными способами. Пьют, курят, употребляют наркотики. Переедают, недосыпают, мало двигаются. Перенапрягаются, нервничают. Сначала машут на это рукой, потом оправдываются всевозможными обстоятельствами. А если кто скрупулезно следит за своим здоровьем, то выглядит в глазах окружающих человеком неполноценным, слегка идиотом.

БЛАГОПОЛУЧИЕ СЕМЬИ. Ругаются, тиранят родных, лгут, изменяют, заначивают деньги. Забывают родителей, бросают детей. Погружаются в собственные дела и интересы настолько, что для семьи уже нет времени. Пьют, шляются неизвестно где, ввязываются в сомнительные авантюры. Благополучная семья - большая редкость.

МАТЕРИАЛЬНАЯ ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ. Проигрывают в азартные игры все. Пускаются в аферы и разоряются. В погоне за излишним лишаются необходимого. Пьют. Лентяются. Отказываются от высокооплачиваемой работы ради менее денежной, объясняя это моральными принципами или интересом. Тратят деньги на явно ненужные вещи, а в тяжелый час идут по миру нищими.

ХОРОШАЯ РАБОТА. Большинство людей к своей работе равнодушно или, более того, ее ненавидит. Могли бы жить на ренту - бросили с восторгом. Мечтают сбросить это ярмо и, эх, жить бы так, как хочется. Устают, переутомляются, мечтают об отпуске. Занимаются черной поденщиной - ради денег, которые в таком количестве не являются для них строго необходимыми.

УВАЖЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ. Вот уж на что хотелось бы наплевать! Да эти окружающие - в большинстве или сволочи, или дураки, а чаще и то и другое вместе. Они завистливы. Они всех меряют по себе. Они не прощают чужих успехов -- или сотворяют себе кумира. Я хочу делать то, что хочу я, а если им это не нравится - пусть подавятся. В крайнем случае - создам для них свой имидж, псевдообраз, который им приятен. И укроюсь за ним.

ЛЮБОВЬ. Если почти все люди хотят любить и быть любимыми - то уже просто по закону

больших чисел большинство должно это иметь. Жизнь убеждает нас в том, что ни-чего подобного.

Вопрос: с кого спрашивать?.. ;)

«...любовь говорила со мной:

«Я – все и ничего. Я подобна ветру и не могу проникнуть туда, где наглухо закрыты окна и двери». Я отвечал ей: «Но я открыт для тебя!»

А она отвечала: «Ветер есть движение воздуха. В твоём доме есть воздух, но он недвижим. Мебель покрывается пылью, сырость портит картины, пятнает стены. Ты продолжаешь дышать, ты познаешь часть меня, но ведь я не часть, я – Все»

(П. Коэльо)



ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ВЕРХОТУРЬЯ: ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА СОКРОВИЩАМИ СВОЕЙ ДУШИ.

Воскресным вечером выпускники Норбеков Клуба вернулись из Верхотурья. С удивительными воспоминаниями, захватывающими фотографиями, веселыми историями.

Самые яркие впечатления? Задушевные разговоры возле большого костра, до середины ночи. А утром – к водопадам. Фотографии... понимаете – они не передают ощущения мощи, шум воды, влажные брызги, яркие переливы цветных камней и шелест ветра...

А храмы – какие там храмы! Самый красивый – в Меркушино. Но в каждом была своя изюминка. Нам рассказывали о монахах – как обычный человек мог стать монахом. Думаете, все просто? Ничего подобного: это долгий путь и важно, чтобы остался тот, кто действительно к этому готов.

Музей, деревянная церковь, страшный и притягательный мост из досочек и канатов. Гостиница при храме. Утром, на траве – была гимнастика. Ее вел преподаватель, Олег Гридин. Словно это был выездной курс.

Мы купались, гуляли, были у источника. С нами ездили даже маленькие дети))) И знаете, как их вместе с родителями называли на переключке, когда садились в автобус и проверяли, все ли в сборе? Всех – по именам, а про эту семью: «Счастливая семья – на месте?»





ВОЗОБНОВЛЕНИЕ КЛУБНЫХ ЗАНЯТИЙ: ФОРМАТ, ЦЕЛЬ, РАСПИСАНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Помимо курсов в нашем клубе есть ещё один очень интересный формат занятий - клубные занятия. Это не новые техники, не занятия Второго оздоровительного или Основного курсов, это совместные занятия выпускников. Основная их задача в том, чтобы удержать состояние, достигнутое во время прохождения курсов, чтобы люди не теряли своей энергии, а наоборот наращивали, находились в состоянии уверенности, энергичности!

Теперь клубные занятия проходят каждый вторник в 19:00 в малом зале нашего клуба. На сегодняшний день, у нас уже есть группа, которая прошла полный цикл курсов. Мы будем заниматься самостоятельно, будем делать все техники, которые были на суфийском, на 1-м оздоровительном курсе и даже некоторые техники из основного курса. Единственное отличие от тех клубных занятий, которые у нас были раньше в том, что такие занятия могут проводить только выпускники суфийского или основного курса. Нагрузка на клубных занятиях достаточно большая: во-первых, на каждом занятии мы будем очень мощно приводить в тонус всё тело, укреплять мышечный корсет, помимо силовой гимнастики будут элементы растяжек. Выпускники недавно прошедшего основного курса получили уникальнейшие знания по

поводу растяжек, которые мы и будем делать на клубных занятиях. Растяжки помогают полностью восстановить позвоночник, шейный отдел, поясницу, суставы и связки на руках и ногах. На клубных занятиях мы будем делать совершенно уникальнейшие упражнения! Плюс ко всему мы будем обмениваться результатами. Всегда очень интересно послушать друг друга, поддержать. Кто-то испытывает очень интересные ощущения, у кого-то происходят интересные вещи, этим всегда надо делиться.

На этих клубных занятиях будет затрагиваться очень важная тематика для выпускников старших курсов, как бизнес. Бизнес конструкции, процессы, мы будем приглашать бизнесменов на наши занятия.

Когда будут приезжать преподаватели, скорее всего мы, будем их привлекать, чтобы они где-то поправили нас, поддержали, дали какие-то индивидуальные консультации. Те, кто занимаются на клубных занятиях, получают возможность индивидуальных консультаций с преподавателем, они всегда могут задавать свои вопросы.

Клубные занятия курируют ведущие преподаватели института, в том числе посвящённая ученица М. С. Норбекова — Светлана Аминева.

Занятия начались уже 20 апреля, продолжительность каждого занятия примерно 2-2,5 часа. Всю интересующую информацию Вы можете уточнить, позвонив по нашему офисному тел.: (343) 200-60-30.

НОРБЕКОВ КЛУБ В ВАШЕМ ГОРОДЕ

Сегодня система Норбекова стала в какой-то степени народной. Мы видим, как активно реагируют на информацию о занятиях люди из других городов. Мы понимаем, что есть желающие заниматься по системе. Со всей страны к нам периодически поступают звонки с просьбой приехать в этот город. Но Курсы Норбекова проходят на сегодняшний день всего в 100 городах, а мы не можем приехать во все города сразу. Что делать?..

Чтобы не терять времени, чтобы люди могли заниматься уже сейчас, мы предлагаем такой план развития: **непосредственно в своём городе Вы можете организовать Норбеков клуб!** Для этого Вам надо зайти на сайт www.norbekovclub.ru, отправить администрации письмо с указанием того, что Вы хотели бы открыть Норбеков клуб в вашем городе, и мы пришлём Вам в ответ все необходимые документы и список действий, которые вам необходимо совершить.

И у вас в городе появится свой Норбеков клуб!

В нём Вы сможете встречаться, общаться, обсуждать результаты, распространять литературу, в общем, очень интересно проводить время! Вы будете среди тех людей, с которыми Вам интересно. От нас Вы будете получать какие-то рекомендации, сопутствующие

советы и пожелания в отношении развития вашего клуба.

Через некоторое время в вашем городе наберётся достаточное количество людей желающих заниматься. После этого, Вы сможете оформить официальные отношения с Институтом самовосстановления человека города Москва и мы пришлём к Вам преподавателя!

Организатором курсов в вашем городе будет либо Норбеков клуб, либо Вы сами. Мы сможем предоставить Вам всю необходимую информацию. Дело это очень большое и естественно будет по достоинству вознаграждено. Пишите, мы с радостью рассмотрим Ваши идеи и поможем в их реализации!

СВЕТЛАНА АМИНЕВА: О ДИАБЕТЕ И МИОПИИ, О МАЛЕНЬКОЙ ГРУДИ, ПСОРИАЗЕ, О СТАРОСТИ И ЮНОСТИ, О СТРАХЕ, ЛЕНИ И О ЛЮБВИ.

«Самое печальное, что может выпасть на долю человека, это осознать, когда он уже поседел и постарел, когда к концу клонится его не очень-то плодотворная жизнь, тот факт, что ему удалось реализовать лишь малую толику себя.

Уильям Берроуз

Недовольство собой начинается с отроческого возраста. Ребенок взрослеет, видит себя в зеркале: прыщи, угловатая фигура... сравнивает себя с идеалами и понимает, что он не такой. Его не устраивает форма. Но форма связана с содержанием. Например, обычный чай можно налить в простую чашку, а можно в красивый бокал, как вино. И тот же самый чай будет выглядеть иначе, изменится атмосфера за столом, стиль общения, сервировка и даже вкус чая покажется ярче, насыщеннее, аромат приятнее.

Когда мы заботимся о своем теле, когда любим его, прислушиваемся к его нуждам – оно автоматически хорошеет. Если тело вызывает негативные эмоции – в этом и кроется проблема, ведь тогда становишься безразличным к нему, перестаешь заботиться о нем: кто станет заботиться о враге? Врага избегают, его



ненавидят. Но эту проблему порождает ум, тело никогда не бывает источником проблем. Это удивительный, сложный механизм, тело воплощает в жизнь наши самые фантастические мечты, оно способно родить новую жизнь, оно служит много лет, работает, даже когда мы спим, даже когда мы перестаем заботиться о нем. Измените отношение к телу и оно изменит форму. словно женщина, которая почувствовала любовь. Она становится прекрасной. Это очень тонкий и вместе с тем мощный механизм. став красивым внутри, человек становится ослепительным. Напряженность исчезает, страдания медленно сходят на нет, лицо озаряется новой внутренней красотой.

Негативное отношение к себе, отношение с претензией: я должен быть другим, красивее, умнее, ярче, все это выплескивается в окружающий мир, превращается в отношение к людям и событиям. Ожидания: мне должны. Обиды: я же ждал, а ты... Требования: дайте, отстаньте. Мы перестали прислушиваться к добрым советам родителей. Может быть, они видят ситуацию иначе, но ни один родитель не пожелает плохого своему ребенку. И когда понимаешь это – разговаривать с родителями становится легче, проще. Чувствуя ваше понимание, уважение, они перестают давить и начинают слышать вас. И вы почувствуете, сколько сил и радости прибавляют гармоничные отношения с тем, кто подарил вам жизнь, любовь к своим

родным, к своему роду, предкам.

Мы перестали уважать старость. Молодость обладает зрелостью, но редко – мудростью. В молодости еще слишком много безрассудства – это двигает ее вперед, позволяет совершать открытия, но это же обуславливает ее неумелость. Старость же делает последние мазки на картине своей жизни. Она может себе позволить быть чистой и отстраненной.

Старость прекрасна, потому что к ней течет вся жизнь. Она становится пиком, которым не может быть юность, ведь если пик позади, то что остается на долгие годы вперед? Печаль и увядание. В таком состоянии невозможно быть счастливым. Старость – это тот самый пик, логическое завершение, сила и мудрость, душевная красота и возможность стать хранителем света, трансформировать внешние миры благородством своего внутреннего мира. И если рядом с вами другие люди, инфантильные даже в старости – помогите им пройти этот путь до конца и стать самим собой. Помогите своим уважением, любовью, вниманием. Увидьте их такими, какими они лишь мечтают быть. И вы сами пришли в то место, где можно быть непредвзятым, невозмутимым, уединенным. Тот, кто жил настоящей жизнью – не боится старости и смерти. Страх рождает не смерть, его рождает непрожитая жизнь.

Как можно повзрослеть, оставаясь кем-то другим, не самим собой?

Лишь отбросив все «можно» и «нельзя», меньше прислушиваясь к тому, что говорят окружающие – можно стать самим собой. Кто они? Почему вы должны поступать так, как они говорят? Вы родились для того, чтобы быть собой, а не для того, чтобы оправдывать их ожидания. Отца может не быть в живых, а вы все еще выполняете обещания, данные ему. А он выполняет обещания, данные своему отцу и так далее. Вы можете принимать все, что дает жизнь, а можете зря тратить свое время. И тогда старость будет приближаться и пугать мыслью, что вы еще не пожили...

Мы перестали с почтением и пониманием относиться к своему вероисповеданию. Каким бы они ни было. Да, мы ходим в церковь, отмечаем праздники. Праздник – хороший повод повеселиться. А при этом на душе не спокойно. Как можно быть счастливым, когда нет гармонии в душе? Вместо того чтобы ее создать, начинаем требовать: Дайте! Сделайте!

В Библии есть слова: не сотвори себе кумира – стань им сам. Но как можно любить себя – с прыщавым лицом, с маленькой грудью, с букетом хронических и периодически обостряющихся заболеваний. Возлюби ближнего как самого себя, а как мы любим себя?

Только подумайте: есть мужчины, которым нравится маленькая, словно детская грудь. Ты сама любишь пышные формы, а твоей поло-

винке это нравится?

Часто женщина перед зеркалом говорит себе комплименты? Нет, она ищет морщинки, седые волоски. Она гордо сообщает: У МЕНЯ ЦЕЛЛЮЛИТ! Мне нужен крем! А муж любит ее такой, какая она есть, с ее целлюлитом и вредным характером. Но она не унимается: «Посмотри на Ирку, какая у нее фигура, никакого целлюлита...» И муж смотрит на Ирку. И вдруг видит то, на что не обращал внимания – ее фигуру... Что ж - сама виновата.

Ваше недовольство находит себе дом, свивает гнездо в вашем теле. Сахар в крови, псориаз – это все непроработанные стрессовые ситуации. Потеря зрения, слуха, обоняния, кишечник перестает работать... это те эмоции, которые вышибли из колеи, невыраженные, оставшиеся претензиями и обидами. При каждом заболевании формируется комфортная зона, зона которая связана с причиной и позволяет избежать чего-то или получить что-то, спрятаться от неприятных ситуаций или требовать повышенного внимания, поглажек. Как отпустить эти эмоции, расстаться с этой болезнью? Это очень сложно, почти невозможно. Наверное, поможет только если как следует – битой по голове.

Ведь нужны силы, внимание, нужна любовь к себе, чтобы найти время и возможность окунуться в прошлое, с любовью и нежностью. Ведь такая история была только с

тобой, именно тебе были даны эти возможности – понять и научиться, прожить эту жизнь, понять себя. Почувствовать все это и наполниться благодарностью к Всевышнему за эти возможности... Я не говорю сейчас о Боге, о религии, но есть Провидение, Ангел хранитель...

Почему мы не можем принять себя? Говорим, что в каждом есть частичка Бога, а мы чувствуем это? Или это просто слова? Упали в канализацию жизни и плывем, гордо говорим, что мы – хозяева жизни. А собственным телом – не управляем. Псориаз – вылечить не можем! Хотите реальный пример?

София. Болгария. Подходит мужчина, подарок протягивает... А я не помню его. Он благодарит, улыбается: «Не помните – и не надо. Когда вы приезжали и вели занятия, я сидел в черной одежде, в черной шапочке, в последнем ряду. Понравилось практика Прощение... Понравился массаж. Но я ничего не понял. А через 14 дней в организме пошел процесс очищения. Он рассказывал, а все смотрели на его абсолютно чистое тело. После курса он выступал на болгарском телевидении – показывал фотографии, как он выглядел до курса. И все видели, каким он стал.

Он сказал: «Я понял самое важное: сила – она во мне. Не в системе Мирзакарима Норбекова. Система дает ключи, знания, формирует навык. Убираешь миопию и мир начинает меняться, появляются цели,

появляется возможность их реализовывать. Тело перестает мешать, отвлекать – оно здорово. И постепенно начинаешь понимать, что такое Вселенная... Самая мощная энергия, самый удивительный результат, самые чудесные превращения, все это осуществляется одной энергией – энергией любви».

И еще один пример тому – хотите? Вспомните институт. Там у всех были преподаватели любимые и нелюбимые. У любимого преподавателя на занятиях даже конспектировать лекцию не обязательно: все интересно, возникают вопросы, материал сам укладывается в голове. Лекции нелюбимого преподавателя часто тщательно конспектируются, перед сессией штудируются учебники, но на экзамене вас все равно заваливают...

Через любовь появляется состояние знания. Нелюбовь – это сомнения. Это сатана, живущий в нас, он постоянно сомневается в том, что мы делаем все правильно. «Раскрывая свои, лучшие качества, отдавая Миру самое лучшее, что есть в себе, человек и притягивает соответствующее. Жизнь – это большой ксерокс, который отражает только то, что есть в самом человеке».

Все имеет свой корень: прыщи, онкология, диабет. Загляните в медицинский справочник: этимология многих заболеваний до сих пор не ясна. В 95% случаев это психосоматика. Но мы не обращаем на это внимания: не лечим, а калечим, ког-

да свято верим словам специалиста, взявшего на себя роль господ бога: «это хроническое, это навсегда, ты с этим уйдешь. А сильные духом – доказывают обратное, творят чудеса. «Если человек хочет быть здоровым – медицина бессильна». Нужно найти корень.

Наркомания, алкоголизм, игромания – давайте заглянем в сказки, которые читали нам в детстве. Иван Дурак сидит на печи, ждет щуку. Илья Муромец – 33 года пролежал на печи без движения. А кто-то идет за молодильными яблоками...

Подумайте: почему нет детей? Может быть карьера вышла на первое место? Но разве может это сравниться с ребенком, который тянет к вам ручки. И ему ничего не нужно, кроме вашей любви... Его улыбка, первое «мама», его первые шаги, его любовь и доверие – просто так, без всякой причины... Что для вас важнее: материальные блага или минуты, когда за одним столом собралась вся семья, бабушка и дедушка, мама и папа, пятеро детей и внуки. И своей любовью и заботой вы все благословляете господ бога, ощущая это счастье.

Но вокруг огромные дома за высокими стенами, длинные столы, а на дальних его краях – мужчина и женщина...

Вернемся в дореволюционную Россию. У господ рождается 8, 10 детей. Челядь стремилась к этому, но часто не могла себе позволить... Происходит деградация общества:

шикарный дом, дорогая машина, роскошная одежда. А в душе – пустота.

Давайте возьмем фразу возлюбленного своего как самого себя. На курсе мы просим слушателей назвать ряд самых любимых людей. Называют родителей, мужей и жен, детей, даже животных называют. И только себя не называет почти никто. Если вас спросить – любите ли вы своих родных, близких, своих детей, своих друзей, вы не задумываясь ответите: да.

А если спросить, любите ли вы себя?.. Теряетесь, отвечаете: некогда, не до себя. Но если вы не любите себя, то как вы можете любить кого-то другого? Это форма, внешнее изображение любви, а под ней может быть что угодно: желание гордиться собой, таким хорошим, желание спрятаться: мне некогда, я забочусь, желание надавить: я тебе, а ты?.. стремление ощутить себя благородной жертвой и так далее... Лишь форма любви. Но что она может дать?

Представьте: вы приходите в гости, усталость, очень хочется есть. А хозяин говорит вам: у меня нет еды, я не могу тебе ее дать, я ничего не покупал, не выращивал, не готовил. Но я могу дать тебе пустую тарелку или даже кастрюлю. – ты можешь позвенеть ложкой, вылизать их. Так же и вы любите своих близких, если не чувствуете любви и уважения к себе.

Любовь – это не нарциссизм,

а принятие себя. Принятие пухлым, худым, добрым, злым, умным, глупым. Это уважение к себе, реабилитация себя.

Попробуйте хотя бы один день – перестать ругать себя. Полюбуйтесь собой. Купите себе подарок – не важно, дорогой или нет, большой или маленький – важны эмоции, которые вы будете испытывать. Порадуйте себя. И проанализируйте этот день. Больше чем уверена, что окружающие, которым вы дарите позитив, будут реагировать совсем иначе, вдохновляя вас и наполняя радостью.

В большинстве случаев мешает привычка. Желаем измениться, мир изменить, но начать придется с себя. Болезнь и характер – братья близнецы. Посмотрите, какие черты помогают вам достичь целей. И развивайте их. Посмотрите, какие черты мешают – и развивайте противоположные. Появится вкус жизни, вы начнете чувствовать ее вкус. В вас проснется маленький ребенок, у которого громадье планов, интерес к жизни.

Болячки – это стена, за которой мы прячемся. Красивое название, яркая обертка. Модно говорить: у меня депрессия. Но на самом деле депрессия, это тяжелое заболевание, диагноз, который встречается намного реже, чем о нем говорят.

Если вы все еще читаете эту статью – значит не все потеряно. Значит есть жажда ученичества, жив внутри ребенок, познающий

мир, надевающий огромные розовые очки и не ведающий запретов. Есть надежда, что вы поднимете свою попу и начнете искать свой путь в жизни. И значит все следствия душевного застоя, страхов, лени, то есть все болезни – исчезнут. Исчезнут, потому что вы измените ситуацию внутри себя, уберете причину возникновения болезни. Наверняка у вас есть множество примеров, когда люди творили чудеса, создают шедевры. Что вам мешает?! Лень, страх, скука, близкие... Но это оправдания. А что сделали вы сами? Что вы оставите после себя: безрадостные воспоминания или светлый, сильный и чистый след в делах и в сердцах людей?..



ОДНО ИЗ САМЫХ ЗАГАДОЧНЫХ МЕСТ В ГОРНОМ АЛТАЕ

Есть такие места на Земле, где душа человека приобретает такую уверенность, что нельзя её ничем сломить! Где страх покидает наше тело и мы забываем, что есть такое чувство-чувство страха.

Места силы – это энергетические места на планете, в которых человек ощущает нечто необычное для себя: эмоции, состояние. Особенно это заметно в контрасте с городской жизнью. Часто после поездки, происходят перемены в жизни, или приходит осознание чего-то важного. Начинаешь понимать, что нужно что-то сделать, изменить в своей жизни. Приходят ответы на давно задаваемые вопросы.

Места силы на Алтае – это, по сути, весь Горный Алтай. Есть очень много разных туристических маршрутов к разным вершинам и ледникам, вдоль рек и озер. Воспользовавшись любым из них можно почувствовать энергетику этого места. Поистине потрясающее и необычно!

Одним из самых загадочных мест на Алтае является плато Укок. Отправилась отдыхать я на Алтай в ию-ле. Мы поехали небольшой группой вместе с ведущими психологических тренингов. Нашей главной целью были занятия на тренингах самопознания, творческие мастер-классы и релаксация на природе.



И конечно, каждый из нас хотел набраться новых впечатлений, сил и энергии.

Путешествие началось со сказочно красивого села Чемал. Дом наш находился неподалёку от реки Катунь.

Я, конечно, знала, что на Алтае очень красиво, но даже и не представляла, что настолько! Кристально чистый воздух, ласковое солнце и прозрачные бирюзовые воды Катунь, разве может быть что-то лучше? Каждое утро впоследствии, мы начинали с того, что окунались в реку (вода очень холодная, всего 8 градусов выше нуля). Каждое такое начало дня надолго заряжало энергией и окружающие горы придавали ещё больше сил всему организму!

Очень впечатлила поездка на лошадях.

Представьте: Вы скачете по горам, на лошади, под ярким солнцем, - это та-



кие сильные положительные эмоции... А вокруг – удивительно, необыкновенно красиво: горы, деревья, кристально чистый воздух... Всё не передать!

Ярким и интересным испытанием был сплав по реке Чуя, это крупнейший притоком реки Катунь. На Чуе расположен знаменитый Мажойский каскад - сложнейшая часть водных маршрутов по этой реке. Мажой - это 20-километровое угрюмое ущелье, вверху которого снег лежит даже летом. Ущелье имеет каньонообразный характер, в нижней части переходит в каньон с обрывистыми стенками высотой 100 - 150 м. Чуя ревет мощнейшим потоком, продираясь через частокол камней, вспениваясь валами высотой до 4-х м и падая в водопадные сливы. Мажойский каскад начинается сразу за устьем левого притока Чуи реки Мажой. В нескольких километрах от села Иня, Чуя впадает в Катунь. На горе, расположенной неподалеку есть площадка откуда открывается незабываемый вид: 2 мощные горные реки встречаются друг с другом и текут далее по одному руслу. Но еще далеко ниже по течению видна их граница: мутно-белая вода Чуи сильно отличается от изумрудной воды Катунь.

Затем мы отправились в поход к самому загадочному месту на горном Алтае – к Плато Укок.

Мы прошли по самым прекрасным и «сильным» местам из тех, на которых мне довелось побывать!

Когда ты стоишь посередине реки



на краю небольшой скалы, и ветер танцует вокруг тебя с такой силой, что

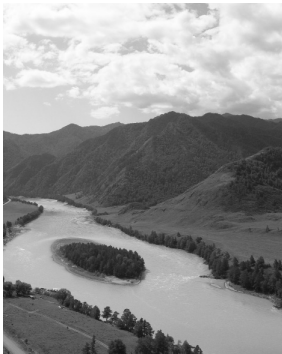
кажется реальным сорваться вниз, но в то же время, шум воды очень уверенно поддерживает тебя, ты начинаешь ощущать себя всемогущим! Воздух заряжает такой энергетикой, глотаешь его с жадностью, но насытиться им совершенно невозможно. Это ощущение незабываемо!

Конечно, путешествие стало настоящим испытанием на прочность, но когда мы дошли до Плато Укок, мы поняли, каждый вздох того стоил!...

Плато Укок - уникальная территория, в которой всё тело чувствует целительные силы Алтая. Оно расположено на юге Республики Алтай, на стыке границ России, Казахстана, Монголии и Китая. Оно возвышается над уровнем моря на 2200-2500 м. Горные цепи высотой 500-600 м. возвышаются над дном Укока. Горная система Найрамдал издали смотрит на путешественников горой, название которой означает «дружба». Ее вершина достигает 4374 м. рассказывают, что когда Чингисхан отправился в очередной поход, он увидел за Найрамдалом удивительной красоты сияние, словно нимбом окутываю-

щее горные вершины. Чингисхан велел назвать этот хребет Табын-Богдо-Оло - «Пять святых вершин». Этот хребет закрывает плато Укок с южной стороны.

Плато Укок включено ЮНЕСКО в Список всемирного природного наследия, а та его часть, где находится знаменитые курганы, объявлена зоной покоя. Но особенную известность во всем мире Плато Укок получило в 1993 году, когда новосибирские археологи обнаружили там нечто, перевернувшее традиционные представления о кочевых культурах Евразии. Это была вмерзшая в линзу льда мумия. Изменившийся климат запечатлел тело женщины, видимо принадлежавшей к знатному сословию в группе скифских племен, некогда населявших эти уникальные территории. находку сразу окрестили Скифской принцессой. Теперь там запрещены археологические изыскания.



Дни, проведенные на Плато, были полны инопланетной красоты! На всей территории ни единого дерева, всё кажется настолько бескрайним. Там я впервые увидела «молочные» реки. Смотришь, и создаётся впечатление, что находишься в каком-то другом мире. А какие там ночи! Всё небо сверкает так, словно

золотым бисером усыпано! Совершенно незабываемо!

В спокойствии и тишине долин, открывая высокогорные пейзажи и обволакивая чистой энергией бурных рек, все наполняет душу ни с чем несравнимым восторгом и через ощущение целостности природы помогает познать себя и ощутить часть огромного мира. После этого весь мир словно излучал гармонию!

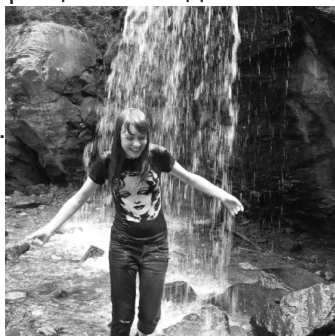
За дни, проведенные там, я пережила огромное количество положительных эмоций! Я почувствовала себя как будто заново рожденной! А испытания, с которыми пришлось столкнуться, сделали меня в несколько раз сильнее.

Это удивительное место считается священным, там нельзя даже кричать – это может оскорбить духов. Для местных жителей Укок означает «конец всего». Они знают: пастбища Укока лежат в преддверии небесного свода. А Николай Рерих допускал, что загадочная страна гармонии, Шамбала, может находиться где-то на Укоке. Трижды экспедиции, возглавляемые путешественниками и исследователями, пытались туда пробраться, чтобы найти ворота в Шамбалу, которые открывает загадочная пещера под ледником Потанина. Но неожиданно резко изменившаяся погода не давала шансов идти дальше.

Для археологов плато Укок еще не одно десятилетие будет оставаться белым пятном и, не одно десятилетие будет тянуть к себе пу-

тешественников, поражая воображение неповторимой красотой и поистине сказочными пейзажами, заставляя возвращаться сюда снова и снова.

Анастасия
Медведева.





«ЛЮБИ И ДЕЛАЙ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕШЬ»

Вера Кочнева

Наша жизнь наполнена чередой событий: порой грустных, а иногда трогательных, жестоких, милых, смешных и нелепых, неповторимых и, наоборот, тех, которые хочется забыть навсегда. Не всегда люди справляются с ними, принимают их, выходят из них победителями, зачастую, многие «ломаются», падая в пропасть отчаяния и безысходности. В чем же проблема? Как избежать этого или как научиться спокойно реагировать на «черные полосы» в столь хитрой штуке, как жизнь? Секретами успеха с нами поделится Сергей Чермянин, преподаватель Института самовосстановления человека (г. Москва).

События, которые происходят вокруг нас, тот же взрыв в Москве? Почему такие намерения у людей появляются, с чем связаны, зачем и почему?

Все с одной стороны, просто. Когда возникает конфликт? Не между государствами, а скажем, сузим картину до двух человек. У каждого человека есть свои интересы: один хочет одного, другой хочет другого, допустим, и они начинают это требовать друг от друга. Когда эти два человека смогут найти компромиссное решение или выход, который устроит обоим? Когда обоим будет хорошо. Это на самом деле, реальная вещь. Но человеку, когда обычно хо-

рошо? Человека делает счастливым не то, что у него есть, а его отношение к этому. А чтобы было нормальное отношение, должна быть в душе гармония, присутствие любви. Т.е. когда человек любит, что с ним происходит? Он способен уступать, способен искать новые варианты решения, он готов идти на переговоры, на какие-то жертвы, но в тот же момент, когда человек любит, он знает, чего он на самом деле хочет и сколько ему этого надо.

Отсутствие любви с детства закладывается? Или это влияние социума, или это в принципе проблема в больших масштабах.

Если мы подходим к этому вопросу, как к проблеме, то можно очень долго говорить, социум виноват, родители не додали любви, еще что-то. На самом деле, если искать выход из этой ситуации, то надо рассматривать со стороны «не научили»: не научили любить, общество тоже, не умело любить и не научило. Скажем, слабообразованные в этой области, поэтому надо учить людей любить. Все просто.

Как это делать? Если в семье любви не учат, в школе тем более ребенка учат выживать, а не любить.

Когда человек не любит, он живет на уровне инстинктов, на уровне выживания, это закономерно. Сила любви - она другая, это творчество, это самореализация. Все просто, человека надо научить любить, да, спе-

циалистов немного, кто это может сделать. В обществе за это должны отвечать религии, возьмем, к примеру, христианство, оно учит людей любить. Но тут возникает следующий вопрос: а хотят ли люди этому учиться? Те, кто хотят, они берут и учатся.

У людей очень часто наступает разочарование в жизни? Как человеку показать, что есть выход из этой ситуации?

К каждому человеку надо искать индивидуальный подход, чтобы найти его, надо человека, прежде всего, полюбить. Если в нас самих недостаточно любви, очень сложно помочь другому человеку. Краеугольный камень очень прост, надо в первую очередь, забыть на какое-то время об окружающем мире и полюбить себя, когда ты почувствуешь что это такое, ты сможешь поделиться этим с окружающими людьми. Они начнут сами к тебе тянуться, увидев эту внутреннюю любовь. Все просто. Учимся любить себя, потом соседа.

Как соблюдать баланс между материальным миром и духовным?

Любовь – это не духовная энергия, она основополагающая, она лежит в основе всего: духовного, материального. Любовь – это любовь, можно даже сказать ближе к душевной составляющей. На любви достигается цель, на любви что-то создается, выстраиваются отношения. Можно на вдохновении делать все, а можно

на инстинкте выживания. Когда человек начинает любить, его хватает, и на достижение цели, и на что-то создать. Когда человек только в творчество уходит, а творчество это что? Это способность. Происходит перекос, потому что способность без любви, это от дьявола, как говорят в религии. У человека как правильно, в результате, начинает расрасти гордыня, а когда появляется гордыня, приходит пустота, становится плохо. Многие художники без любви, даже зарабатывая деньги, уходят от реальности с помощью различных средств. «Люби и делай все, что хочешь» - как сказал один из святых.

Как раскрыть человеку глаза на то, что он нужен этому миру, что он не пустое место?

Жизнь на самом деле хитро устроена, она устроена с любовью, поэтому, она человека постоянно подталкивает к этому, иногда через пряники, не понимает через пряники - через кнут. В жизни человека начинаются проблемы, ему становится больно неприятно, комфорта его какого-то лишают, специально выбивают его из колеи, из его образа жизни, из его мышления. Но они не задаются вопросом, что надо изменить во мне?

Совет для тех, кто хочет измениться, но не знает с чего начать.

Приглашаем всех на наши курсы, если вы еще не готовы, то взгляните в зеркало и того человека, которого вы там увидите, просто примите таким, какой он есть и полюбите его.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ С МАЛЫШАМИ: ВОЗВРАЩАЕМСЯ В ДЕТСТВО

У детей нет ни прошлого, ни будущего, зато, в отличие от нас, взрослых, они умеют пользоваться настоящим.

Жан де Лабрюйер

Дорогие мамы, папы, бабушки, дедушки!

Приглашаем Вас на веселую, интересную прогулку с Вашими детьми, в страну с добрым, теплым, родным названием – Детство. Мы все родом оттуда...

Ветерок вдохновения, энергия творчества – самые приятные спутники в этой прогулке, именно они всегда сопровождают Ваших малышей.

Говорят, в детство нельзя вернуться – но мы то знаем дорогу ;)

Начнем с малышей))) Вы замечали как успокаивающе действует колыбельная, как теплый и ласковый, наполненный любовью мамин голос уводит заботы и страхи, создает уверенность что все хорошо? Если нет – проверьте.

Колыбельные песенки

*1. Спи, усни,
Больше вырасти.
Спи по ночам
Да расти по часам.
Спи до поры,
Как будет пора,
Да разбудим тебя.*

2. Ходит сон

Близ окон:

«Все ли спят?»

Бродит возле дома

И глядит:

«Все ли спят,

Все ли спят из ребят?»



3. Уж ты котинька-коток,

Уж ты серенький лобок,

Приди, котя, ночевать,

Мою деточку качать.

Уж как я тебе, коту,

За работу заплачу:

Дам кувшин молока,

Да кусок пирога.

4. О люли, люли, люли,

Прилетели журавли.

Журавли-то мохноноги,

Не нашли пути-дороги,

Они сели на ворота,

А воротца скрип, скрип.

Не будите – у нас (имя ребенка):

У нас (имя ребенка) спит, спит.

5. Ночь пришла,

Темноту привела.

Задремал петушок,

Запел сверчок.

Вышла маменька,

Закрыла ставеньку.

Бай-бай, засыпай!

Вышла маменька,

Закрыла ставеньки...

Вот и люди спят,

Вот и звери спят.

Птицы на веточках,

Лисы спят на горочках,

Зайцы спят на травушке,

*Утки на муравушке,
Детки все по люлочкам...
Спят-поспят,
Всему миру спать велят.*

А еще можно рассказать перед сном детскую сказку:

Придумайте сами сказку для ребёнка, в которой будет фигурировать его имя. В сказке должны упоминаться дела, в которых участвовал ваш ребёнок в течение дня.

Вот пример такой сказки – истории:

Когда-то в давние времена жил чудесный маленький мальчик (имя вашего ребёнка). Он любил играть с (перечислите несколько любимых игрушек малыша). Иногда он шёл гулять на улицу, где видел птичек и ходил по траве. В обед он ел суп и пюре, а потом пил молоко. Каждый вечер перед сном мама (папа) купала его и много раз целовала. А потом укладывала спать в кроватку. Он закрывал глазки и засыпал.

Используйте имя ребёнка в сказке как можно чаще.

Рисование тоже может стать веселой развивающей игрой. Например, игра «Нарисуй дождик»:

Взрослый рисует тучку на листе бумаги. Предлагает малышу пальчиками нарисовать дождинки. Для рисования используйте пальчиковую гуашь (она легко смывается как с рук, так и с одежды). (Рисунок можете использовать предложенный нами на следующей страничке газеты, или нарисовать свой).

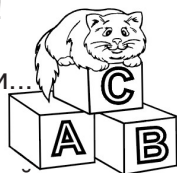
А затем прочтите малышу стихотворение:

*Только что плакал –
Сквозь слёзы смеётся.
И на дворе у нас –
Дождик и солнце.
Если бы знал ты,
Малыш озорной,
Как ты похож
На дождик грибной.*

Некоторые думают, что если дождик грибной, то на землю падают грибы. А вот и нет. Просто этот дождик тёплый, ласковый и помогает расти грибам. Дорисуйте гриб на картинке.

С детьми постарше можно определять различные понятия в веселых стихах:

Брат куда-то кубик спрятал.
Я об этом не грущу.
Просто мы играем с братом:
Брат мой прячет - я ищу.
Я ищу, а он мне : БЛИЖЕ!
ВПРАВО! ВЛЕВО! ВЫШЕ! НИЖЕ!
Брата разбирает смех:
-Ты не знаешь, где здесь ВЕРХ!
Я кричу:- Прекрасно знаю,
Не сбивай и не дразни!
Брат на это отвечает:
-Если знаешь , объясни...



ПРАВО-ЛЕВО
Где ПРАВЫЙ, где ЛЕВЫЙ -
Где ЛЕВО, где ПРАВО?
Легко вам отвечу,
Подумавши здраво.



Это ПРАВАЯ рука,
Она послушна и крепка.
ПРАВОЙ - я ложку держу,
Пса на поводке вожу,
ПРАВАЯ - мячик кидает,
А ЛЕВАЯ - ей помогает.

А еще - любое дело можно превратить в игру-даже собиране игрушек. Например, можете сказать ребёнку: «Наш корабль отправляется в дальнее плавание. Прошу команду разложить все вещи по местам».

Любую просьбу можно обернуть в загадку: «Принеси мне пожалуйста то, что первым входит в дом» (Ключ)



ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Однажды Шива спустился на землю. Его увидел праведный брахман, который подвергал себя жесточайшей аскезе, соблюдал все ритуалы и постоянно молился Шиве. Брахман спросил Трехглазого:

– О, Махадэва, когда я достигну просветления?

– Тебе осталось всего одно воплощение.

При этих словах брахман пришел в ярость и стал проклинать Шиву, говоря, что он заслужил просветление уже в этой жизни. Понятно, что, тем самым, брахман продлил себе срок заключения в человеческой форме.

Когда Шива проходил мимо пьяненького крестьянина, занимающегося любовью с чужой женой, тот спросил Шестирукого:

– О, Махадэва, когда я достигну просветления?

– Тебе осталось десять воплощений.

Крестьянин, бурно выражая свою радость, пустился в пляс, припевая:

– Я все-таки буду свободен!

И тут же достиг просветления.



Херлуф Бидstrup - Мухоловка.

