



# ПУТЬ МАСТЕРА

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

## В ЭТОМ НОМЕРЕ:

-- «ПЕРВЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ: У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ???»: какие ошибки часто возникают при самостоятельных занятиях и как их исправить. Интервью с преподавателем «Института самовосстановления человека» Олегом Гридиным (г. Москва);

- СЧАСТЛИВЫЙ ДЕНЬ ИЛИ ЧАСТНЫЙ ДЕТСКИЙ САД «ВЕСЁЛЫЕ МОРЖИКИ»: уникальный детский сад в Екатеринбурге, организованный выпускниками курсов Норбекова. Ну просто очень необычное место – мы проверяли ;)

- «ТАНЕЦ ВСЕЛЕННОЙ»: Сурья Дас, старый друг и ученик Далай-Ламы, рассказывает историю о том, как он получил от этого великого духовного учителя свои первые познания как быть лёгким;

- «ЛУНА» - притча о том, кто становится учителем и как рождаются великие учения...

- «В КУПЕ» - принципы работы в команде, комиксы Херлуфа Бидструпа.

## РАСПИСАНИЕ БЛИЖАЙШИХ КУРСОВ

Начало курса	Конец курса	Название курса
18.07.10	28.07.10	Основной курс на Алтае
каждый вт. с 19:00 до 21:30		Клубные занятия

## РАЗДЕЛЫ ЖУРНАЛА

События.....	4
Здоровье.....	5
Развитие интуиции.....	8
Созидай-Ка.....	14
Притча.....	19
Комиксы Х.Бидструпа.....	20

## КОординАТЫ НОРБЕКОВ КЛУБ

### ВНИМАНИЕ! МЫ ПЕРЕЕХАЛИ!

г. Екатеринбург, ул. Горького 7А

(Плотинка),

бизнес-центр «СЕНАТ»

тел.:(343) 200-60-30

[www.NorbekovClub.ru](http://www.NorbekovClub.ru);

[a@norbekovclub.ru](mailto:a@norbekovclub.ru)



Любопытно, а зачем каждый из нас живет? Вот вы – зачем?..

Летнее солнце, облака, небо темнеет, воздух пахнет мокрой листвой, деревья склоняются уютным шатром, приоткрывая иногда кусочек серого неба и заботливо оберегая от морозящих струек дождя... Тепло, уютно... Иногда, из пригоршни листвы, - холодные свежие капли, прямо в лицо, веселой звонкой оплеухой ))) А я здесь – для чего?

Да нет, все понятно, да это же даже ежу понятно!

- Эй, еж, тебе понятно?

- Мне все понятно!!! )))

- «Вот тест, чтобы понять, закончена ли твоя миссия на Земле: Если ты жив - то нет» Ричард Бах

- «В моей молодости вопрос о смысле жизни подменялся поисками цели. К этому так привыкли, что многие и сейчас не видят различия между смыслом и целью» Эльза Максвелл

- «Всю жизнь я занимался ерундой. Получи, господи, обратно свое по-добие...» Иржи Грошека

- «...ценностям мы не можем научиться - ценности мы должны пережить» Виктор Франкл

- «...существует на свете нечто, к чему нужно стремиться всегда и что иногда даётся в руки, и это нечто - человеческая нежность» Альбер Камю

- «Без пользы жить - безвременная смерть» Иоганн Вольфганг фон Гёте

- «Главная жизненная задача

человека - дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий - его собственная личность»

Эрих Фромм

- «Готовься к смерти, а тогда и смерть, и жизнь — что б ни было — приятней будут» Вильям Шекспир

- «Без элемента неизвестности жизненная игра теряет смысл»

Джон Голсуорси

- «Без этой свободы человеческая жизнь не имеет ни смысла, ни достоинства, и это самое главное. Смысл жизни в том, чтобы любить, творить и молиться. И вот без свободы нельзя ни молиться, ни творить, ни любить» И.А. Ильин

- «Жизнь пронесется, как одно мгновение, ее цени, в ней черпай наслажденье. Как проведешь ее - так и пройдет, не забывая: она - твоё творенье» Омар Хайям

- «Если долго всматриваться в бездну - бездна начнет всматриваться в тебя» Фридрих Ницше

- «Если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир» Виктор Франкл

- «Жизнь - загадка, которую надо уметь принять и не мучить себя постоянным вопросом: "В чем смысл моей жизни?" Лучше самим наполнить жизнь смыслом и важными для вас вещами» Пауло Козльо

- «Жизнь всё время отвлекает наше внимание; и мы даже не успеваем заметить, от чего именно» Франц Кафка

А теперь – Ваша очередь: зачем? ;)

Аркаим – путешествие сквозь время и пространство!

Норбеков клуб вернулся из путешествия в Аркаим! Древний город встретил величием бескрайней степи, шикарной погодой, теплой рекой и солнцем, щедро одарившим всех путешественников бронзовым загаром.

Путешественники отправились в сафари по Аркаимской долине, видели древние курганы, побывали на мастер-классе по древнему гончарному производству, вылепили горшочки и привезли их домой.

Супер-ободряющая разминка по системе Норбекова сменялась купанием в реке. Они поднимались на гору, чтобы встретить восход солнца, ходили в баню, провожали закат, вставали в три часа утра, чтобы сесть в машину и поехать встречать рассвет на самую высокую точку Южного Урала, забравшись на высоту более 1200 метров. Они были на святом источнике, где самые смелые рано утром облились водой, а все остальные набрали воду домой, в бутылки.

Это был дружный и заряжающий энергией отдых! Отдых выпускников вместе с преподавателем, Олегом Гридиным.

Сейчас Вы сами убедитесь насколько ярким и вдохновляющим получилось путешествие: смотрите фотографии )))



## **В жизни всегда есть место для Очень Хорошей Жизни!**

7 июля начнется Первый оздоровительный курс. Проведет его преподаватель Института самовосстановления человека Олег Гридин.

В группе соберутся те, кто готов попрощаться с болезнями ;) )

**ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НАБЛЮДАЮТСЯ** при работе с заболеваниями глаз, с нарушением кровоснабжения, остеохондрозом и ЛОР заболеваниями, болезнями дыхательных путей и проблемами десен, заболеваниями ЖКТ и нарушением обмена веществ, дефектами кожи, болезнями органов выделения, заболеваниями мочеполовой системы, болезнями сердечнососудистой системы.

Занятия идут по адресу: г. Екатеринбург, ул. Горького, 7а, конференц-зал бизнес-центра Сенат. Будьте внимательны: Норбеков клуб переехал в новое помещение. Теперь наш офис расположен в Сенате, на втором этаже, кабинеты 2.109 и 2.110.

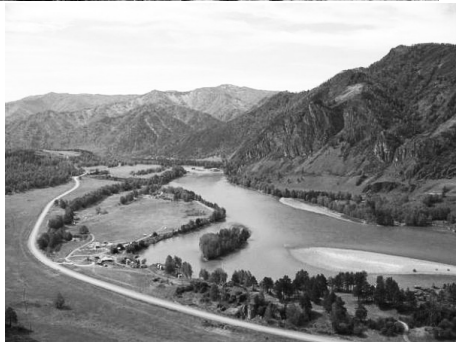


## **Выездной курс Основы интуиции в местах силы: горный Алтай!**

Путешествие начинается 18 июля. Группа уже почти сформирована, на курс едут выпускники из Екатеринбурга и Свердловской области, подали заявки из Омска, Москвы, Питера, Новосибирска, Кургана и из Украины.

Верховые прогулки, чай с алтайскими травами и медом, баня, вечерний костер, рафтинг, храм в горах – в организации путешествия принимали участие люди, которые организуют Мастерскую успеха.

Хорошее начало положено, дамы и господа! Пора писать заявление на отпуск и доставать с полки чемоданы. Где там у вас хранится купальник?..



## **ПЕРВЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ: У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ???**

*Каждому следовало бы бо-  
жаться только одного человека - са-  
мого себя.*

*Ф. Фармер, «Магический лабиринт»*

Олег Гридин провел уже столько курсов, что вопросы о том как заниматься самостоятельно, почему не получается, где ошибка, вызывают у него теплую улыбку. Он отвечает легко, иногда задумываясь, вспоминая, разные случаи. Послушаем? ;)

**Олег Александрович, если во время самостоятельных занятий после Первого оздоровительного курса не идет результат, чуть сдвинулось и остановилось зрение, снова нарушился сон и т.п. - в чем может быть причина?**

Когда после курса Вы начинаете заниматься самостоятельно, приходится самому создавать эмоции, держать настрой. Рядом нет преподавателя, группы, дела отвлекают, близкие хотят Вашего внимания. Поддерживать эмоциональный настрой становится сложнее. Возможно, от этого эмоции будут менее яркими. И тут память подсказывает, как легко было на курсе, какие были результаты, может возникнуть неприятное ощущение, может быть это будет чувство вины от того, что не можешь сделать сегодня то, что получалось вчера. Самостоятельные занятия могут прекратиться.

Выход: здесь и сейчас работайте, создавая ощущения, эмоции. Принимайте свои лучшие черты характера. А главное: помните, для чего Вы это делаете.

Когда работаете со зрением – эмоциональное состояние держать очень важно. Подъем эмоций продолжайте до появления всплеск. Но – не переборщите: слишком много эмоций тоже может быть плохо. Следите, чтобы состояние было гармоничным.

Еще одна распространенная ошибка – когда человек ставит цель и «уходит в будущее», ничего не делая сегодня. Начинает кайфовать от предвкушения достижения цели, представляет, каким будет крутым, уходит в мечты. А конкретно для достижения ничего не предпринимает.

И еще помните: результаты по здоровью не могут быть целью. Здоровье нужно для чего-то. Когда есть для чего – дорога становится короче, цель достигается быстрее.

**Как правильная постановка цели влияет на результат?**

Когда цель конечна – запас сил, который появляется в теле, рассчитан именно до этой цели. Достижение означает окончание этого ресурса. Силы уходят, что дальше – не понятно. Возникает страх: что дальше?.. Достижение цели – маленькая смерть. Когда есть дальнейшее направление – страха нет. Появляется драйв, новые силы.

Представьте: Вы двигаетесь

вперед, перед вами образ Вашей цели. И тут возникают препятствия. И если Ваша цель невелика, то препятствия закрывают ее, она уже не видна, препятствий слишком много... но если цель достаточно значима, достаточно велика, то она видна даже за препятствиями, манит, вдохновляет, зовет.

Цель должна быть конкретной, осязаемой, понятной. Не абстрактный «поиск себя», который часто сводится к мечтаниям, оправданием бездействия. Удобно: «и всякий любит погрузиться о чем-то непонятном...». Да и значимости в собственных глазах прибавляет: не на диване лежу – смысл жизни ищу.

Грамотно сформулированная цель понятна, обозначена по срокам, она вдохновляет, включает в себя этапы достижения, у нее есть конкретные параметры, по которым будет понятно: цель достигнута. Она гармонична внутреннему состоянию и окружающему миру.

**Но что делать, если нет же-ланий?**

Научиться кайфовать от каждого момента жизни. Идти через осознание процесса собственной жизни, осознанно погружаться в каждую ее секунду. Оглянуться назад, увидеть для чего все это было, что Вы получили в итоге, понять мудрость этого процесса.

Обычно за бездеятельностью стоят три момента:

- Недовольство собой;
- Отсутствие цели;

- Лень.

Отчего это возникает? От незнания, непонимания мудрости того, как протекает жизнь, от неумения осознать для чего были даны ситуации возникают сомнения. Сомнения, как все неизвестное, порождают страх. А из страха рождаются предлоги: не могу, скучно, не знаю. Ведь если все равно все закончится плохо – чего и стараться?..

Единственный способ избавиться от страха – войти в него. Пережить пугающую ситуацию таким образом, чтобы она стала понятной. То, что известно и понятно, перестает вызывать ужас.

И – слова мастера:

*«Дорогие мои! Не дано нам с вами право отказываться от жизни, которую дал нам Господь, Природа, Высший Разум — называйте, как хотите. Дал, как величайший подарок, как благодать, как школу. А есть только право и обязанность учиться.»*

*Учиться тому, как усилием своего духа создавать, творить, выращивать в себе добро и радость, удаляясь от зла и страданий.*

*Вот представьте: двести миллионов человек должны погибнуть, и только одному дается право жить! И должен быть отобран лучший из лучших. Все эти двести миллионов отдадут свое право на жизнь тому лучшему, самому сильному, самому совершенному, само-*

*му стойкому. Тому, который исполнит мечту всех. И знайте, что этот один — вы! Потому что в одном выбросе спермы, оплодотворившем яйцеклетку, из которой вы вылупились на свет, содержится именно столько сперматозоидов.*

*Каждый из них нес в себе потенциальную жизнь, каждый мог развиваться и превратиться в человека. Но это счастье досталось вам. Вы — избранный! И каждый из нас, живущих, является единственным из многих миллиардов, заслуживших право Быть.*

*Так будьте же достойны этой наивысшей награды - Жизни!»*

**В чем изначально, еще до курсов, чаще всего причина возникновения заболевания, например, снижения зрения?**

Зачем об этом думать? Нужно не искать причину, а искать то, чего хочешь. Дело в том, что пока ищешь причину — копаешься в своих недостатках. Это затягивает, негативные эмоции проявляются постоянно. Проще идти к тому, чего хочешь, достигать этого, а причины будут уходить сами по себе.

**Что делать, если появились сомнения: а правильно ли делаю упражнение? Как быть, если живешь далеко, в другом городе, куда не приезжают преподаватели?**

В Норбеков клубе можно купить диск по Первому оздоровительному курсу. Там все занятия

курса и самостоятельные занятия подробно даны. Диск разработан для самостоятельных занятий после прохождения курса. Но если нет возможности прямо сейчас пойти на курс, то начните заниматься по диску, а позже приходите на занятия в группу, чтобы откорректировать, разобраться с тем, что кажется непонятным, усилить результат.

**Как быть, если во время упражнений что-то сложно представить, например сложно вызвать в теле ощущение тепла/холода?**

Достаточно направлять внимание, создавать образ тепла/прохлады. Пусть пока без ощущений в теле.

**На Первом оздоровительном курсе речь идет только о здоровье? Чем этот курс может быть полезен, интересен человеку, у которого с телом все в порядке?**

Иногда к нам приходят те, кто занимался сам, считают себя достаточно подготовленными и просят разрешения пойти на основной курс, минуя Первый и Второй Оздоровительный. Обычно они получают разрешение. Как правило, эти люди уходят с курса на второй день. Слишком яркое у них возникает ощущение, что огромная часть материала проходит мимо непонятой, неосознанной из-за недостаточной подготовки.

Первая часть оздоровительного курса — базовая. На ней вся работа идет через тело. Но эти же

принципы применимы к чему угодно. Цель может быть любой: счастливая семья, деньги, здоровье,... Главное – заниматься и держать эмоциональный настрой, мышечный корсет, видеть образ цели.

Те, кто приходят на курс не по здоровью, всегда находят для чего они здесь оказались. И они раскрывают свои гениальные способности, благодаря этим техникам. Ведь когда пять чувств раскрываются на 100 %, шестое (интуиция) становится ярче, словно само собой.

### **Можно ли после Первого оздоровительного курса сразу пойти на Мастерскую успеха к Мирзакариму Норбекову?**

Можно. Но практика показывает, что каждый последующий курс ярче раскрывает чувственность человека и дает возможность более полно принять, осознать, научиться использовать те инструменты, ту информацию, которую дают на любом из курсов. Это экономит время, позволяет достигать более мощного и устойчивого результата.

### **Что делать, если хочется чего-то, что кажется абсолютно невозможным?**

Заниматься по системе, наслаждаясь тем, что ты делаешь. Вера раскрывается, когда появляются первые результаты. Вот вы прошли курс и вдруг осознаете: «Ну ничего себе! Пришел поправить зрение, а создал семью, открыл бизнес...»

## **ТАНЕЦ ВСЕЛЕННОЙ**

*Мы все свободны делать то, что мы хотим. Ведь это так просто, ясно и понятно. Вот великий путь к управлению Вселенной.*

*Ричард Бах.*

Сурья Дас, старый друг и ученик Далай-Ламы, рассказал историю о том, как он получил от этого великого духовного учителя свои первые познания о том, как быть лёгким.

«В начале 1970-х мне выпало счастье присутствовать на выступлении Далай-Ламы в Бодх-Гайе, городе на севере Индии, где Будда пережил просветление. Десятки тысяч людей пришли послушать речь Далай-Ламы... Закончив своё выступление, он предложил задавать вопросы, и один длинноволосый американский парень спросил, в чём смысл жизни.

Далай-Лама ответил: «Быть счастливым и делать счастливыми других».

Сначала этот ответ показался мне несерьёзным. Но сегодня я готов оценить мудрость этих простых слов.

Подумайте, как бы это было замечательно, если бы мы всегда могли быть счастливыми и делать счастливыми других – по-настоящему счастливыми и удовлетворёнными, а не просто заверяющими, что счастливы, с фальшивой улыбкой на лице... Какая великолепная цель!



Какой удивительной стала бы жизнь! Какими замечательными людьми мы бы были!

Порой духовный путь представляется трудным. Но существует особая легкость, когда борьба теряет напряжение и смысл, становится снова понятной тот свет и лёгкость духа, которая была знакома в детстве.

Эта лёгкость, помимо прочего, подразумевает освобождение от части нашей ноши. Мы воспринимаем духовность, религию, нашу индивидуальность и важные вопросы нашей жизни слишком серьёзно. Они действительно серьёзны. Но они не должны быть слишком серьёзными. Необходимо открыться смешной стороне вещей и меньше верить в собственную значимость, меньше верить собственным предубеждениям, своим твёрдым мнениям, представлениям и верованиям.

Буддизм учит Восьмеричному Пути, или восьми шагам к Просветлению. Я всегда говорю: живи Будда сегодня, он сказал бы, что девятым шагом является чувство юмора (а десятым - хорошее здоровье и физические упражнения). Если мы принимаем себя слишком серьёзно, жизнь становится какой-то безрадостной.

Наши убеждения и мнения – часть той ноши, от которой мы должны избавиться, чтобы быть Лёгкими. Буддисты говорят, что нужно ценить истину, а не своё мнение.

Конечно, у всех нас есть свои

мнения и предпочтения. Это свойственно людям. Но не стоит так сильно за них держаться. Мы можем относиться к ним легче. Например, я буддист, но я не отношусь к этому слишком серьёзно. Я уверен, что буддизм – это не последнее слово. Мы должны понять, что, следуя Пути, мы будем терять часть своих убеждений. Мы нуждаемся в реальности и в истине, а не в убеждениях. И истиной должен быть собственный опыт. Решим ли мы верить в какую-то внешнюю систему, присоединиться к ней, согласиться с ней, – мы всё равно должны искать реальность и истину внутри себя.

Однако наше мнение охватывает не только окружающую реальность, оно описывает наши представления о том, кто мы есть. И это тоже можно без ущерба выкинуть из своей головы. Лёгкость бытия, то есть радость, начинается с подлинности, а это означает освободиться от того, что мы думаем о себе, и оставить больше места в настоящем времени, чтобы узнать, кто мы действительно есть, – и позволить проявиться этой новой сущности.

За лишний багаж из прошлого мы должны платить так же, как платим за каждый лишний килограмм багажа в самолёте. Жить в настоящем моменте – это основной принцип, и когда нам удаётся войти в момент, мы можем освободиться от груза прошлого.

В восточном мистицизме популярна идея «возвращения домой»

– возвращения к тому, чем мы действительно являемся. Это означает найти что-то вне нас самих, возможно даже в следующей жизни, после того, как мы умрём здесь. Но очень важно понять радость пребывания прямо сейчас здесь, в этом мире. Бытие Здесь и Сейчас – это настоящий фонтан радости и душевной энергии!

Это осознание настоящего момента освобождает нас от нашей кармы. Оно, по сути, освобождает нас от кармической обусловленности, после чего мы можем освободиться от того, чем мы привыкли быть. Тем самым мы освобождаем место подлинности, тому, кто мы есть в настоящем. Фактически мы освобождаемся от «голосов из прошлого» и прошлой обусловленности.

Как же нам больше жить в Сейчас? В этом весь вопрос. Конечно, Сейчас – там, где мы есть. Но нам необходимо осознавать это, а для этого мы нуждаемся в практиках – таких, как медитация или физические упражнения. Мы нуждаемся в таком месте, где мы могли бы осознать время и пространство, в котором мы находимся «сейчас», при этом осознавая вечное, большое «Сейчас».

Мы должны соединить большое «Сейчас» с малым «сейчас» – но не с состоянием отсутствия своей жизни и увлеченностью жизнью сериалов, не с полубессознательными состояниями, когда мы пар-

куем машину, а потом не можем вспомнить, где же мы её припарковали.

Мы должны установить здоровую и здравую связь с бесконечным «Сейчас» – как с настоящим моментом, так и со всем прошлым, настоящим и будущим. Я говорю о ясности и равновесии.

В этом месте мы свободны. Мы «от мира сего» и живём в нём. Важно не отрицать мир, ничего не отвергать, но и не предаваться ему излишне. Мы становимся с ним Одним Целым. В этом и состоит буддийское учение о Срединном Пути.

В этом месте существует равновесие, свобода, лёгкость, радость. Дух есть радость, Дух есть свобода, Дух есть блаженство. Это не работа. Это отдых, который начинается каждый миг.

Радость есть в качестве прозрачности Света, а не только в его яркости. Вместо того, чтобы видеть вещи «здесь» или «там», мы начинаем видеть сквозь них. Достигнув этой стадии, мы начинаем видеть, что всё – не только люди, но все существа, все части мироздания в каждый момент, каждая молекула Вселенной – состоят из этого Лёгкого Света.

Жизнь – это наслаждение. Жизнь – это радость.

Иногда перемены, ведущие к счастью, кажутся трудными, тяжелыми. Что делать? Это нечто такое, чему нас никогда не учат в школе, удивительное тайное учение: когда из-

меняемся мы, изменяется всё.

Важно понимать, что, когда мы боремся с действительностью, пытаясь её изменить, всё, что нам удаётся, – это поднять больше пыли. Но ситуация не была бы таковой, если бы не предполагалось, что мы можем увидеть в ней Божественное. Если мы не видим в ней Божественного – или шутки, – мы вынуждены переживать эту ситуацию снова и снова, перевоплощаясь до тех пор, пока не достигнем этого.

Нам всегда хочется иметь другую супругу (супруга), изменить обстоятельства, сменить коллег. Но стоит нам измениться самим, и мир выглядит другим.

Кроме того, чем больше мы любим и принимаем себя, тем больше другие любят и принимают нас. Когда, например, мы принимаем свою «половину», самым волшебным образом полностью изменяются наши отношения.

Мы должны принимать это как великую духовную магию.

Бывает, что так трудно следовать своим глубоким прозрениям. Иногда мы «видим» всё так, что начинаем верить: с этого момента всё будет Светом – а вслед за этим осознаём, что мы опять вернулись к дуальности.

Проблема в том, что таких «глубоких прозрений» недостаточно для преодоления нашей обусловленности. Вопрос именно в этом. Может произойти настоящее прозрение, или пробуждение, или сато-

ри, но наши привычки, наша обусловленность и окружающий нас мир настолько сильны, что это не сможет нас изменить. Мы опять вернёмся к своему обычному образу мыслей.

Важно расширять своё осознание так, чтобы изо дня в день жить духовной, мистической жизнью. Одного опыта недостаточно. Мы получаем духовное руководство извне, от учителей и из книг. Но мы можем также получать духовное руководство интуитивно, от внутреннего гуру, от внутренних проводников и союзников, а также с помощью молитвы и самонаблюдения.

Чтобы по-настоящему достичь этой лёгкости бытия, придется изменить свои привычки. Здесь вступают в игру духовные практики, так как они помогают нам окончательно отделить себя от своих обусловленных реакций. Начало новых духовных практик, правильное питание, физические упражнения и труд – вот что окончательно превратит нас в более счастливых людей и принесёт чудесную лёгкость в нашу жизнь. Только так можно соединиться с Божественным в повседневной жизни.

Плохо то, что мы действительно сильно обусловлены старыми привычками, шаблонами поведения и кармой. Но при этом хорошо то, что эти привычки, шаблоны и карма – просто привычная колея, в которой мы находимся, и с помощью духовных практик и дисциплины мы

можем перейти на новую, более лёгкую колею. Итак, мы можем, приобретая новые привычки, изменить себя и таким образом избавиться от старой обусловленности.

Изменение привычек, выполнение духовных практик и освобождение от старых шаблонов – всё это приносит большую свободу и радость. Вы получаете свежую энергию и восстанавливаете свои силы. Это действительно похоже на вторую молодость!

### **Четыре медитации**

Одна из самых коротких и самых эффективных медитаций – сделать короткий вдох и улыбнуться. Она занимает не больше пяти секунд, но можно повторять её в течение минуты. Её можно выполнять сидя или стоя, с открытыми глазами или с закрытыми. Это одна из моих любимых американских медитаций. Она короткая, лёгкая, и вы можете выполнять её где угодно.

Второе, традиционное тибетское упражнение, которое мне нравится, называется «созерцание неба». Вы просто ложитесь на траву и смотрите в небо. Все мы делали это в детстве. Тогда мы могли полностью отключаться, глядя на облака и находя там лица или фигуры, но нам не нужно этого делать во время медитации, потому что это больше будет напоминать грёзы. Грёзы и медитация – это совсем не одно и то же.

Третья лёгкая медитация – это последняя поза хатха-йоги, «поза трупа», или шавасана. Это естественная медитация, которая всем нам хорошо знакома. Вы ложитесь на плоскую поверхность, ноги слегка разведены, руки лежат вдоль тела, слегка отодвинуты, дыхание естественное. Поверьте, эта поза – великолепная естественная медитация. Вы можете выполнять её одновременно с «созерцанием неба». Если вы хотите следовать более строгому стилю буддийской йоги, сядьте прямо, скрестите ноги и «расслабьте дыхание, энергию, тело и ум», «вдыхая физические ощущения» и «входя в настоящий момент». Следите за вдохом и выдохом. Воспринимайте физические ощущения как связь с настоящим моментом. Пусть всё происходит, как происходит, без ваших реакций. Это осознанность, а не бессознательное, лунатическое движение по жизни. Когда вы можете наблюдать за своим состоянием без реакций – это медитация.

Осознанность означает внимательность, бдительность, бодрость. Сознание становится похожим на чистое зеркало.

На каком-то этапе Пути мы обычно осознаем, Вселенная Едина. Но жизнь часто строится дуально, мы окружены полярностями. Сам вопрос о двойственности и недвойственности – глубоко метафизический, мистический. Его поднимают многие религии и философии. Пе-

рейдем от теоретического знания об этих понятиях к их переживанию. Одних только разговоров недостаточно. Но, вообще говоря, наша человеческая природа является вершиной айсберга природы Будды. Наш ум, и даже наши невроты, наше тело – суть лишь мысли Космического Ума Бога. Поэтому действительность представляется двойственной, хотя на самом деле она таковой не является. Нам кажется, что мы отделены от своей природы Будды, подобно тому как радуга кажется отделённой от неба. Но радуга – это часть неба. Она не отделена от него.

Итак, наши мысли, наш ум кажутся нам отделёнными от нашей природы Будды, но это не так. Чтобы осознать Единство во всём, мы должны научиться видеть единство в разнообразии, видеть во всём Единое, или Божественное. Одновременно мы должны использовать свою пронизательность, отличая правильное от неправильного и левое от правого. Это и есть видение Единства в множестве. В этом заключается секрет *недвойственности*.

Недвойственность действительно существует. Всё есть Бог, или «природа Будды». Всё такое, как оно есть. Всё есть сияние, которое принимает различные формы. Существует весь спектр цветов, но все цвета содержатся в белом свете, и спектр света не изменяется – каждый цвет содержится в целом. Мы

видим глиняные сосуды самой разной формы, но все они – глина. Творение неотделимо от Творца.

Всё принимает разные формы, как разнообразные цвета радуги, прозрачные и светящиеся, но входящие в Единый свет.

Свет, при всём своём многообразии, имеет один истинный источник, одну истинную природу. Он – и Одно, и более чем Одно. Он предполагает Единство во Множестве.

Не существует такой вещи, как «грехопадение». Может быть изменение состояния, подобно тому, как вода может быть льдом, жидкостью или паром, но это во всех случаях H<sub>2</sub>O. Есть разный уровень вибраций, но по своей сути это всё одно и то же.

На самом деле это танец вселенной. Всё, что происходит во вселенной, – это вибрация, волнообразное движение, или танец. И всё в этом танце Единое.



## СЧАСТЛИВЫЙ ДЕНЬ ИЛИ ЧАСТНЫЙ ДЕТСКИЙ САД «ВЕСЁЛЫЕ МОРЖИКИ»

*Сегодня солнечный, счастливый день. Я стою у окна и опять жду встречи с моими самыми чудесными, удивительными, смешными, всегда такими разными друзьями. Мои друзья младше меня, им от 2 до 6 лет. И наверное поэтому наша дружба бескорыстна и искренна. Но всё по порядку....*

В нашем шумном, большом городе есть волшебное место, здесь живут настоящие птицы, и шумит живой лес. Здесь нет машин, огромных магазинов, больших телевизоров с рекламой, зато есть дупло белки, дом дятла в лесу, который начинается прямо за дверью. В таком сказочном месте и находится наш детский сад, куда приезжают мои любимые друзья. Иногда мне кажется, что Господь специально послал, мне таких детей для того, чтобы я училась у них взаимоотношениям, здоровью, честному решению проблем. А дети эти действительно уникальны. Мы с ними знаем много игр, любим читать книги и слушать музыку, играем в цирк и зоопарк. На самом деле, это простые дети, но от других их отличает правильная позиция по отношению к природе, человеческим знаниям и питанию. Эти маленькие «гении» всегда знают, что они хотят – они доверяют

своей интуиции, они умеют удивляться проснувшейся пчеле, радоваться лужам и по настоящему видеть этот мир. Целый день они в движении – бегают, хохочут – и ни какой усталости, даже походы в лес не утомляют их.

Эти смыслённые не по годам дети прекрасно развиваются творчески. У каждого есть свои маленькие, но уже такие важные для них победы – творческие работы, поделки, картины – это яркий и очень важный способ самовыражения личности. Они творят простые чудеса, не вылезают из воды летом, бегают босыми ногами по снегу и получают от этого не только заряд энергии, но и удовольствие. Может быть, ещё и поэтому они с такой лёгкостью усваивают полезную информацию и их желание к знаниям поистине ненасытно.

Нам всегда есть, что друг другу рассказать, чем удивить и порадовать. *Наверное, самое главное в жизни уметь радоваться, не разучиться быть здоровыми и счастливыми.*

**Мы вновь будем гулять по лесу, и собирать грибы для мамы, найдём волшебную корягу, угостим белок орехам, послушаем, как плывут облака, и вернёмся из путешествия повзрослевшими и счастливыми....**

Но стоит ли это таких усилий? Отвозить и привозить ребенка каждый день, оплата... А в со-

седнем подъезде – мини-садик. Удобно.

Правда, в одной комнате 15 человек, но ничего: зато рядом. Ну и что, что проходной двор, зато кормят хорошо – котлеты, пюре, как в далёком нашем детстве - всё как полагается: белки, углеводы. Вот пролезем в государственный садик - и совсем всё будет хорошо. Ну, и ничего, если в группе будет 25 человек, пусть ребёнок выживает - ему жить в нашей стране. В садике рисуют, поют, на утренниках дети ходят с серьёзными лицами заведённых роботов и ждут, когда от них отстанут. А ведь в садиках ещё есть утверждённые, развивающие программы – нужно готовиться к школе, а то можно опоздать....

А как же развитие?

**Когда играть в песок?** (Можно, но он, правда, не очень чистый).

**А как с природой?** (Лес только на картинке или раз в год с родителями случайно).

**А с горки** - нельзя, испачкаешься!

**А в воду** – боже упаси, утонешь...

**А босиком по снегу** – вы то сами пробовали?

**А костёр жечь, а гриб искать?**

**А спасти жука, смотреть в облака, бегать под дождём, а босиком?**

Если повезёт – попадётся хороший воспитатель. А если нет? Что будет с Вашим ребёнком? Представили? Задумались?

Конечно же, сейчас в городе проблемы с детскими садами. А ког-

да их не было? Нет денег, нет возможностей. А как же будущее Ваше и Вашего ребенка? Нужно Ваше решение: – или воспитываете сами, с бабушками, потом удивляетесь... Или ищите условия для нормального роста, психического здоровья, правильного питания ребенка. Чтобы потом гордится, и быть понятыми и любимыми своими детьми....

Давайте представим... Вы приезжаете в необычный детский сад. Он частный – т.е. люди отвечают за то, что делают. Он домашний, здесь ребёнку комфортно, он психически уравновешен, находится в спокойной, мирной, творческой обстановке. Черта города, около леса, хорошая экологически чистая зона. Отдельный вход в дом, своя игровая площадка - песок, вода и глина, летом – бассейн на свежем воздухе, зимой - горки и снежки, прогулки в настоящем лесу (потрясающая энергетическая подпитка), в итоге – планомерное закаливание и никаких болезней. Игровая комната, с постоянными развивающими играми, обучающие программы не мешают занятиям по изобразительному искусству и прикладному творчеству. Хореографические занятия и ритмика плюс театральная мастерская, в итоге незабываемые детские спектакли.

Физическое состояние ребёнка крепнет день ото дня – постоянное лазание по канатам,

лестницам даёт свои результаты. Вегетарианское питание – очень разнообразное и полезное, тоже приносит свои плоды, ребёнок здоров, внимателен и весел – готов к обучающему процессу.

Дети знакомятся с восстанавливающими упражнениями – сами себе снимают головную боль, делают точечный массаж, учатся восстанавливать силы и лечить свои болячки. Воспитанники общаются с разными возрастными группами, что ускоряет их развитие, и формирует их как самостоятельную личность, способную идти на контакт и находить компромисс в различных взаимоотношениях в коллективе. Ещё один плюс - несколько опытных воспитателей - индивидуальный подход к каждому ребёнку.

### **Вы готовы к этому?**

**Или будете продолжать воспитывать, как нас воспитывали, подпнывая и покрикивая. Готовя детей к карьерной лестнице – через силу кормить, одевать, оберегать, делать и наконец думать за них...**

**В детском садике «Веселые моржики» ребенка ждут:**

- **Здоровое питание**
- **Прогулки в лесу**
- **Индивидуальные занятия**
- **Развивающие общие занятия:**

- Подружись с математикой
- Волшебная русская речь

- Развивающие игры
- Театральная мастерская
- Хореография и ритмика
- Изобразительное искусство
- Прикладное искусство
- Физическая подготовка
- Детские праздники

### **Достижения команды детского садика «Веселые моржики»:**

- 6 лет успешной работы;
- Выпускники «Веселых моржики», блестяще выдержав вступительные экзамены, учатся в школах №180, «Новой школе», «Родники», гимназия №94(английская), лицей №181, гимназия №9.
- Все выпускники занимаются спортом: плавание, горные лыжи, ай Ки до.
- Выпускники садика проходят обучение в Свердловской киностудии Академии кинобизнеса.

**Если Вы, так же как и команда Норбеков клуба, захотели съездить и посмотреть – так ли хорошо там на самом деле – звоните в Норбеков клуб по тел.: 200-60-30.**

А пока мы подтверждаем: там здорово, мы тоже проверили ;)







## ЛУНА

Ночь. На улице стоят два человека.

-- Чему вы улыбаетесь? -- спрашивает один другого.

-- Да вот, люблюсь Луной.

-- Чем любуетесь?

-- Луной, -- человек показывает на Луну пальцем, но его собеседник даже не поднимает головы.

-- Какой Луной? -- спрашивает он.

-- Да вот же она, -- удивляется человек, -- прямо перед вами, желтая такая.

-- Желтая?! О Боже. Надо кому-нибудь рассказать.

Через полчаса вокруг человека собирается толпа.

-- Учитель, расскажи нам о Луне, -- робко просит делегат от толпы.

-- Какого лешего тут рассказывать?

-- горячится человек.-- Поднимите головы и все увидите сами.

Кто-то, не отрывая от человека преданных глаз, торопливо пишет в своем блокноте: "Стоит лишь поднять голову -- и взору откроется Луна, желтый круг на фоне черного неба..."

-- Ты чего это пишешь? -- настороженно спрашивает человек.

-- Кто-то должен сохранить учение для потомков, а если не я, то кто?

-- Какое, в задницу, учение?! ПРОСТО ПОДЫМИ ГОЛОВУ!!!

"Поднять голову -- не сложно, а просто..." -- вновь начинает строчить новоявленный евангелист, но человек бьет его снизу кулаком в

подбородок и перед глазами пишущего мелькает желтое пятно.

-- Что это было, Учитель???

-- Луна.

-- Боже, я увидел Луну. Я увидел Луну! Луну!!!

-- Он увидел Луну, -- волнуется толпа и начинает водить вокруг потирающего подбородок луновидца хоро-вод.

Человек, между тем, машет на все это дело рукой и уходит прочь, любуясь полнолунием.

Через две тысячи лет кто-то читает лунное евангелие и тяжело вздыхает: "А толку-то, -- думает он. -- В те времена Учитель был рядом и всегда мог дать тебе по зубам в нужный момент. Некоторые, правда, утверждают, что одной книги достаточно и что они собственными глазами видят Луну каждую ночь, но кому можно верить в наше время? А, может, и вообще -- сказки все это, вот чего я вам скажу..."



## Херлуф Бидstrup - В купе

