

Птица Счастья

От редактора

Тайны Тибета
тема номера

Создавая эту газету, я думала: что такое счастье и как быть счастливым, когда в жизни нередко бывают и тяжелые моменты? Ведь не назовешь бесчувственного или бегущего от трудностей человека счастливым. Счастье, на мой взгляд, категория очень широкая и одновременно простая.

Счастлив тот, кто не считает страшным горем временные трудности и тяжелые жизненные ситуации, а извлекает из них урок и становится сильнее, добрее, мудрее. Только сильный, добрый и мудрый человек может реализовать себя, быть настоящим другом, мужем, женой и помогать окружающим

Поэтесса Ю.Мориц написала такие строки:

Мы посланы сюда для совершенства,
И что бы с нами не происходило,
Страшней всего, когда на этом свете

Не происходит с нами ничего
Счастлив тот, чья совесть чиста - и он может быть абсолютно искренним с собой и с окружающими. Счастливый не боится быть собой, не задумываясь о том, что о нем подумают люди. Он не стремится выглядеть добрым, успешным, умным, любящим. Он действительно любит, а не изображает любовь и дружбу. Поэтому и людям ничего не остается, кроме как любить счастливого.

Счастливый не плачет и не ищет жалости - он сам готов бескорыстно помочь нуждающимся. При этом и он с благодарностью принимает помощь от других.

Только счастливый человек может быть успешным в земной и богатым в духовной жизни. Только счастливые люди сделают жизнь на Земле прекрасной!

**Звукотерапия и
тибетские чаши**

Богатые обертонами чистые звуки тибетских чаш с успехом противостоят даже разрушительному влиянию вибраций, производимых видеоприборами, сотовыми телефонами и другими продуктами западной цивилизации.

Стр. 4 - 5

Дорога на Лхасу
записки фотографа

... Тибетцы поют практически всегда, когда работают: на полях, в гостиницах, поют водители в машинах. Или читают постоянно, погруженные в себя, великую мантру...

Стр. 6 - 8

**Мальчишки и
девчонки, а также их
родители**

О воспитании детей-индиго сегодня написано не мало книг. А что пишут сами индиго и их родители?

Стр. 10



Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

— Что еще слепить тебе? — спросил Бог.

— Слепи мне счастье, — попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины: Лепи - у тебя все для этого есть.

Система здорового питания для души и духа

В жизни многим приходится сталкиваться с проблемой истинности той или иной системы духовного саморазвития. Как не запутаться в таком огромном объеме информации? Как не попасть в опасную секту? Как не навредить своей психике? Многие зачастую боятся довериться какому-либо духовному учению, боятся за своих родственников, оказавшихся в «странной секте»...

Эти страхи, безусловно, небезосновательны.

Но не стоит забывать и о том, что духовная потребность человека столь же естественна, как физическая потребность в еде и воздухе. Ведь человек является духовной сущностью, воплощенной в физическое тело. Физическое тело хочет есть и одеваться. Мы его кормим, потому что имеем представление о том, какая пища ему полезна, какая вредна. А дух хочет свободы, которую он находит в единении с вечностью, с Богом. Но его мы или боимся кормить, потому что не всегда знаем, какая пища полезна, а какая вредна, или кормим его всем подряд, полагаясь на авось.

Итак, приступим к разработке системы здорового питания для духа!

1. Вы - хозяин самому себе. Никто не имеет права заставить вас совершить что-либо под угрозой исключения из «духовного общества» или перехода на уровень ниже. Вы сами совершенствуетесь не с целью получения каких-то регалий и уровней, а с целью быть счастливым и дарить счастье окружающим, находить правильные решения в сложных жизненных ситуациях, становится добрым, разумным, успешным, бескорыстным. Поэтому Вы сами работаете над своими мыслями, чувствами, поступками, следите за тем, чтобы внутреннее состояние всегда было светлым и радостным, недопускаете агрессию, обиду, злость, но излучаете любовь и уверенность в себе. Никто не может путем магических операций сделать Вас совершенным и свободным от Кармы. Только Вы сами - путем

упорного, но приятного труда. Согласитесь - знать, что Вы сами добились гармоничного состояния куда приятней, чем думать, что дядя Вася, поколдовав, сделал Вас таким.

2. В мире, безусловно, есть существа более совершенные, чем Вы, и желающие помочь Вам в Вашей духовной работе. Это могут быть как сущности тонких планов, к которым Вы обращаетесь в молитве и медитации, так и воплощенные на Земле Духовные Учителя. Они бескорыстны, не навязывают свою помощь, не берут за нее плату, не заставляют Вас следовать их советам. Это полностью Ваш выбор - попросить помощи и принять ее. Путь духовного самосовершенствования в истории человечества, как правило, не обходится без духовного наставника. Учитель нужен потому, что психический мир, в который окунается с головой ищущий, символически говоря, полон и чистых родников, и диких зверей в дрему-



чих лесах, где легко заблудиться.

Когда Вы идете в сложный поход, Вы обязательно берете с собой теплую одежду, спальник, проводника. Отправляясь в неизведанный психический мир, Вы тоже нуждаетесь в снаряжении и в проводнике. Иначе, Вы рискуете заблудиться. Но как не ошибиться в проводнике? А вдруг он сам понятия не имеет, куда ведет? Проводник в психический мир легко узнается по своему бескорыстию и умению владеть собой, своими мыслями, чувствами, поступками. Он не поддается негативным эмоциям и злым мыслям. Духовный Учитель - это не просто волшебник, умеющий проходить сквозь стены, предсказывать будущее и материализовывать предметы. Это умеют даже Дэвид Копирфилд, экстрасенсы и феномены из телевизионных передач.

Если вы приедете в Индию, то в крупных городах и туристических центрах Вы увидите самых разных "гуру" и "йогов" на любой вкус. Они без труда расскажут Вам ваше прошлое и будущее, а затем потребуют за это духовное наставничество платы.

Научиться читать прошлое незнакомых людей гораздо легче, чем стать бескорыстным, чистым, сильным духовно человеком!

3. Все восточные практики йоги имеют глубокий смысловый стержень. На востоке они применяются как вспомогательные "катализаторы", увеличивающие силу духовной работы, гармонизирующие потоки в теле человека. Прежде чем их применять, необходимо разобраться, на какие психические центры и тонкие тела происходит воздействие, в чем оно заключается и каким должно быть Ваше внутреннее состояние, чтобы все потоки проходили гармонично и свободно. Практикующие буддийские монахи и индусы всегда знают, на какой центр и с какой целью они воздействуют. Если они сами не чувствуют и не видят, что происходит на тонких планах, то за ними наблюдает и руководит их практикой человек, который четко осознает, что происходит. А европейцы, к сожалению, порой бездумно бросаются в подобные эксперименты над своим психическим миром. Разобраться во всем не сложно, но почему-то об этом не всегда задумываются.

4. Сегодня среди систем саморазвития появляются практики, связанные с сексуальными силами. Безусловно, они активируют в человеке определенные психические центры. Но содействуют ли они созиданию всего светлого и радостного или же влекут за собой разрушения и опустошения? Возьмите себе в качестве критерия собственное состояние: чувствуете ли Вы вдохновение, гармонию, единство с Богом, просветление в уме после подобных практик? Сравните эти ощущения с теми, которые возникают у Вас во время медитации и молитвы, в состоянии бескорыстной любви. Это удивительно, но порой под именем систем саморазвития скрывается самое грубое извращение.

5. Единственная цель истинного духовного учения - помочь людям стать свободными, сильными, разумными, полными доброты и бескорыстной любви, способными сделать мир прекраснее и добрее. А значит, истинное духовное учение не будет объявлять себя единственно истинным и таким образом ссорить людей друг с другом. Напротив - оно нацелено на создание гармоничных дружеских отношений между всеми людьми.

Ольга Чигирева

"Птица Счастья" рекомендует:
О.М.Айванхов "Кто такой Духовный Учитель?"

В оформлении статьи была использована картина японского художника Ютаки Кагайи

Афиша

30.01 - 15.02 - Открытая выставка художественной фотографии и фестиваль "Пермское биеннале - 2009".
Центральный выставочный зал г.Перми, пр. Комсомольский, 10

Каждое воскресенье Мастер-класс по работе с тибетскими поющими чашами.
Магазин "Чинтамани", тел. 271-47-73

1.02 (16.00) - Гостевой вечер "Психологического клуба" для молодых людей от 16 до 21 года.
Вход свободный.
Школа творческого развития, Сибирская, 11
тел. 8-922-64-88-351

3.02 (18.30) - Гостевой вечер-презентация программы "Возрождение Богини"
Вход свободный.
Институт семейведения, тел: 237-12-82, 237-11-20

4.02 (18.00) - Гостевая встреча - презентация программы "Родительский клуб"
Вход свободный.
Институт семейведения, тел: 237-12-82, 237-11-20

6.02 (18.00) - Вечер камерной музыки «Мое сердце – Родник».
Лауреат Гран-При на международном фестивале-конкурсе Musica Classica "Венская Весна" - Наталья Кириллова (Сопрано), Заслуженная артистка России Людмила Ивонина (скрипка), Елена Туева (виолончель), Лауреат всероссийского конкурса "Прикамье 2006" Крашенинников Дмитрий (гитара), Лауреат международного конкурса Татьяна Процайло (фортепиано)
Дом Офицеров, Сибирская, 59

18.02 (19.00) - Презентация вечерней программы "Секреты семейного счастья"
Вход свободный.
Пермский центр НЛП, Барамзиной, 70. тел. 229-89-67

3.03 - Концерт группы ВИА Ариэль. Жанр: русский фолк-рок. Красочное многоголосье и юмор в исполнении музыкальных произведений.
Большой зал филармонии (КДЦ)

Будем признательны вам, если при обращении в центр, вы упомянете о том, что нашли информацию в газете "Птица Счастья"

Звукотерапия и тибетские поющие чаши

«Нада брахма» - весь мир – звук. Это древнеиндийское изречение находит подтверждение в открытиях современной науки: все на свете, даже самая плотная материя, производит вибрации. Мы живем среди потоков вибрации, которые оказывают самое разное влияние на наше здоровье и психику. Человеческое тело состоит на 90 % из воды, а вода – превосходный проводник вибраций. Именно поэтому среди современных методов терапии широкую популярность приобретает терапия посредством вибраций: цвето- и звукотерапия.

Звукотерапия – одно из направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании различных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом.

Оказывается в основе восточной музыкальной традиции лежит не привычный нам семиступенный звукоряд, а пентатоника – звуковая система из пяти тонов. Возможно, поэтому гармония тибетской музыки европейцу на первый взгляд может показаться странной, но включите ее тихо, расслабьтесь, раскройте – и Вы получите не привычное удовольствие от музыки, а ощущение гармоничной силы, наполняющей все Ваше существо.

- Волшебство?

- Нет. Просто чаши.

Западному миру стали известны древние тибетские поющие чаши только во второй половине 20 века. Сначала европейцы предполагали, что это просто ритуальные чаши для хранения каких-либо веществ. Но однажды стало ясно, что чаши производят удивительно чистые, гармоничные звуки. А в конце прошлого века после экспериментального исследования многие звукотерапевты пришли к выводу, что ни один из прочих музыкальных инструментов не оказывает настолько эффективного исцеляющего и гармонизирующего воздействия на человеческий организм, как древние поющие чаши.

Богатые обертонами чистые звуки тибетских чаш с успехом противостоят даже разрушительному влиянию вибраций, производимых флуоресцентными лампами, видеоприборами, сотовыми телефонами и другими продуктами западной цивилизации.

Достаточно просто расслабиться, раскрыться исцеляющим потокам древней тибетской музыки – и покой, равновесие, живительная энергия наполнят тело и разум.

Эту методику называют «Звуковая ванна». Вот как описывает ее Дик де Рейтер в книге «Чудо поющей чаши»:

«Лучше всего работать с настоящими поющими чашами. Чаши ставят на различные участки тела и вокруг него, благодаря чему становится возможен звуковой массаж в прямом смысле слова: неоцифрованные, полноценные вибрации оказывают самое эффективное гармонизирующее влияние на клетки организма».

Однако не стоит умалять и воздействие музыки поющих чаш, записанной на компакт диск. Хорошо, если у Вас качественные динамики с объемным звуком.

Создание комфортной обстановки, мягкий солнечный свет, гармоничные приятные цвета вокруг увеличат эффективность «звуковой ванны». В зависимости от самочувствия можно выбрать спокойную тихую расслабляющую музыку или сильную, глубокую, заряжающую энергией.

«Принимая звуковую ванну ежедневно от 15 минут (минимум) до 1 часа (максимум), - пишет Дик де Рейтер, - можно добиться поистине чудесных перемен к лучшему в своем самочувствии, как

физическом, так и психическом».

Как сделать правильный выбор?

Каждая чаша обладает своим голосом. Ведь древние тибетские чаши изготавливались мастерами вручную! Толщина и высота стенок, форма днища и желобков, состав сплава металлов – все это создает неповторимое звучание.

Выбрать среди множества чаш свою единственную непросто. Внимательно вслушайтесь в звучание чаши и в собственные ощущения. Если Вы ничего не чувствуете или звук вам кажется неприятным, то покупать эту чашу нет смысла. Но если звук приятен, помогает расслабиться, проясняет мысли, значит, эта чаша затронула в вас живые струны, значит, организм откликнулся на звуки этой чаши.

Слушая записи поющих чаш, точно так же выбирайте те композиции, которые вам приятны.

В чем секрет?

Согласно одной из древних легенд, много веков назад тибетские ламы в общении с Высшими Духами узнали, что на Земле должны появиться особые предметы силы, посредством которых люди смогут общаться с Космическим разумом. И после долгих часов глубоких медитаций, они увидели, что этот предмет должен иметь форму чаши и состоять

Звукотерапевты пришли к выводу, что ни один из прочих музыкальных инструментов не оказывает настолько эффективного исцеляющего и гармонизирующего воздействия на человеческий организм, как древние поющие чаши.



Звучание тибетских поющих чаш состоит из безграничного потока обертонов, которые образуют звуковые спирали, вращающиеся вокруг "действительного" (основного слышимого) звука. В основе такого взаимодействия обертонов лежит волновой принцип: два звуковых потока встречаются, образуют стоячую волну и растворяются в «океане» звуков. Прозрачное, насыщенное обертонами звучание поющих чаш - прекрасная энергетически насыщенная музыка для медитации и целительства.



из сплава 7 элементов: золота, серебра, железа, меди, свинца, олова, седьмой же элемент оставался неизвестным. Монахи пытались изготовить чаши из первых шести металлов, но они не производили какого-либо значительного эффекта. Свершив особый ритуал, Верховные ламы обратились к Высшим Духам за помощью, чтобы они подсказали им, как правильно изготовить эти предметы Силы. В ответ на их просьбу на Землю, в район священной горы Кайлас, из Космоса был послан метеоритный дождь, руда которого оказалась как раз тем недостающим элементом. После того, как ее включили в сплав, чаша стала издавать невероятное по силе и вибрации звучание. На религиозных церемониях тысячи монахов собирались в зале, исполняя ритуалы с тибетскими чашами. Посредством этих звуков они очищали пространство и снижали чистые потоки энергии, которые воздействовали на сознание людей, делая их мысли более светлыми и добрыми.

Легенде можно верить или не верить, но научные факты заставляют задуматься. Дело в том, что большинство древних чаш действительно изготовлены из сплава семи металлов, седьмым является ртуть. В состав самых лучших тибетских чаш входило не обычное железо, а метеоритное.

Музыка и музыканты

На чаше играют двумя способами: трение и удары. Для этого используют деревянные и металлические стики и молоточки.

В результате вождения стиком по краю чаши, она начинает издавать необычный звук, напоминающий гудение или вибрацию. Эта музыка не просто красива, она помогает сбалансировать энергетическое состояние человека и вносит положительное начало в окружающее пространство. Разгоняя застоявшуюся энергию, звук чаши приносит новую, очистительную.

Удар молоточком извлекает звук, не постепенно нарастающий, а возникающий молниеносно, как звук колокольчика. Если чаша изготовлена правильно, то звук этот со временем не прерывается резко, а медленно затихает.

Иногда музыкант наливает в чашу немного воды, благодаря чему звучание меняется. Когда звук становится

очень интенсивным, вода начинает расплескиваться. Поэтому поющие чаши иногда в шутку называют «брызгающимися».

При извлечении звука можно делать акценты на определенных тонах, приближая губы к ободу чаши.

Удивительно и красиво звучание тибетских поющих чаш в руках профессиональных музыкантов!

Приглашаем всех желающих на мастер классы по работе с поющими чашами каждое воскресенье, в 15.00, в салоне-магазине "Чинтамани". Запись по тел. 271-47-73, стоимость - 150 рублей.

ДУХОВНО-КУЛЬТУРНЫЙ САЛОН "ЧИНТАМАНИ"

**Поющие чаши
и другие экзотические сувениры**
из Тибета, Индии, Непала, Китая, Японии

Книги:

Эзотерика, психология, аюрведа, теософия,
фэн-шуй, йога, целительство, педагогика

Все для ароматерапии:

Благовония, аромамасла, подставки,
аромалампы, литература

Аудио- и видеоматериалы:

Музыка для медитации, исцеляющая музыка,
мантры и обучающие фильмы

Адрес: Комсомольский пр-т 66,
Тел: 271-47-73 вход с ул. П. Осипенко

Дорога на Лхасу

Записки фотографа

Название Панчен-Лама означает «великий учёный», от санскритского *pandita* (пандит, учёный) и тибетского *shenpo* (великий), ведь именно Панчен-Лама является духовным наставником Далай-Ламы. Все Панчен-Ламы считаются воплощением одного и того же существа – Будды Амитабхи. После смерти Панчен-Ламы начинаются поиски его нового воплощения, и решающую роль в распознавании нового Панчен-Ламы играет Далай-Лама. А ответственность за нахождение Далай-Ламы несет Панчен-Лама. На этом авторитетном мнении двух лам и построено непрерывное духовное царствование в Тибете.

Резиденция Панчен-Ламы

Мы покидаем Шигатзе и едем в сторону Лхасы. Впереди – тысячи километров и священная столица Тибета, позади – огромный современный город с китайскими кварталами, роскошные номера в гостинице с телевизором, ванной, евроремонтom и автоматом для чистки обуви. Шигатзе... Когда-то этот город был резиденцией Панчен-Ламы, второго по значимости духовного лица Тибета после Далай-Ламы.

Не так давно старый Панчен-Лама покинул бренное тело... Была найдена его новая инкарнация и признана живущим ныне в Индии Далай-Ламой. После этого ребёнок исчез... Китайцы где-то скрывают его, и Панчен-Лама считается одним из самых молодых политзаключённых в мире. Настоящего ламу китайцы заменили своим - мальчиком из коммунистической семьи, который и живёт ныне в Шигатзе. Поэтому сегодня практически ни в одном храме или тибетском доме не увидишь фотографии маленького Панчен-Ламы - настоящего запрещаю китайцы, китайского не хотя тибетцы. Везде висят фото предыдущего ламы - старика. Вот такая история.

Традиционным местом обитания Панчен-Ламы считается монастырь Ташилунпо. Перед монастырём постоянно молятся паломники, сидят

В Гьянтзе находится большой монастырь Пелкор-Чёде с известной многоэтажной ступой Кумбум - единственной в своём роде оставшейся в Тибете

ламы-астрологи и врачи, окружённые кучками мирян, торговцы продают овощи и сувениры, и снуют толпы туристов... Здесь же, простые тибетцы ходят в туалет прямо на улице... Этому я перестал удивляться уже через месяц. И мужчины, и женщины могут справить нужду совсем рядом с тобой, не стесняясь...

А стены монастыря хранят останки Панчен-Лам, спрятанные в золотых ступах, и самую большую в Тибете двадцатисемиметровую статую Будды Майтреи, украшенную золотом, серебром, алмазами, жемчугом.

Дорога из Шигатзе в Лхасу

Наш джип едет в сторону Лхасы. Повсюду вдоль дороги на уступах скал встречаются руины старых монастырей и крепостей-дзонгов, покрытых налётом какой-то таинственности... Самую большую крепость мы встретили в городке Гьянтзе - массивные стены и башни на острой высокой скале. Поговаривают, что даже англичане не смогли её взять, выставив ружья и пушки против тибетских луков и стрел. Здесь же, в Гьянтзе, находится большой монастырь Пелкор-Чёде с известной многоэтажной ступой Кумбум - единственной в своём роде оставшейся в Тибете (другую подобную разрушили китайцы возле Лхасы). На каждом этаже ступы десятки комнат со статуями божеств внутри. На крышу ступы есть выход, где можно посидеть, наслаждаясь видом города и долины.

Монастырь Ташилунпо





Вечером на площади перед дворцом Потала взмывают в небо фонтаны, окрашенные цветными лучами

Здесь, монастыре, я впервые услышал вживую горловое пение монахов - мы приехали как раз на утреннюю церемонию.

После Гьянтзе дорогу на Лхасу тесно окружили снежные горы, до этого несколько дней были только холмы и проского-рье.

Лхаса - заветная мечта мистиков, путешественников и авантюристов последних веков

Чего я совсем не ожидал увидеть в Тибете, так это лес и грибы... На подъезде к Лхасе, вдоль великой Цанг-По (Брахмапутры) протянулись тополиные рощи, а возле дороги мальчишки продают грибы в целлофановых мешках.

Здесь же, в пригороде Лхасы, я впервые увидел бродячий уличный цирк, нечто такое, что ассоциировалось у меня скорее с Китаем, чем с Тибетом. Артисты – взрослые и дети в окружении толпы свистящих и улюлюкающих тибетцев выделявали невероятные чудеса эквилибристики и жонглирования: ловили на голову тарелки, подбрасывая их ногой и стоя при этом на пирамиде из 5 шатающихся во все стороны цилиндров. Дети, согнувшись и обхватив ноги руками, пролезали каким-то образом в таком положении через узкую трубу спиной вперед... Ну, и кульминацией было, как всегда, втыкание ножей в ящик на голове ребёнка!

И вот Лхаса! Большие широкие чистые и современные улицы, как в Шигатзе. Вдоль дороги возле каждого более-менее важного учреждения стоят китайские часовые с автоматами и каменными лицами, десятки постов один за другим. Везде красные растяжки с иероглифами.

Китайские и тибетские кварталы – это два абсолютно разных мира. Старые тибетские кварталы с тесными улочками всё еще несут в себе очарование древней культуры – маленькие белые домики, закулочные, сувенирные лавочки, сами простые тибетцы, часто в ярких одеждах из средневековья, в бусах и



Дети, согнувшись и обхватив ноги руками, пролезали каким-то образом в таком положении через узкую трубу спиной вперед





Тибетские жилые кварталы

браслетах. Китайские кварталы – это здания из стекла и бетона, широкие улицы, дискотеки, интернет, банки и офисы, и китайцы – в современной европейской одежде или в военной форме.

После первой прогулки по Лхасе создаётся впечатление, что город полон монахов - людей в оранжево-красных одеждах. Особенно много их в центре – возле храма Джоканг, духовного центра, сердца Лхасы и всего Тибета. Вокруг самого святого храма постоянно движется поток паломников, стекающихся со всего Тибета. Кто пешком с молитвенными мельницами в руках, кто простираясь на землю и вставая, взрослые и дети – вокруг храма идёт непрерывный поток монахов и мирян, совершающих священную кору. Сотни тибетцев простираются и перед самым входом в храм, ложась на положенный перед собой коврик и читая непрерывно “Ом Мани Падме Хум”.

Здесь можно сидеть часами, погрузившись в удивительную атмосферу молитвы и духовного созерцания. Многие европейцы так и делают – задумчиво сидят перед храмом в толпе молящихся. Только ради этих моментов стоит приехать сюда, в сердце Тибета!

По легенде, храм построен на месте озера, которое, в свою очередь, было телом демоницы, державшей Тибет в своих объятиях. Озеро засыпали, место освятили и построили храм. Внутри него есть колодец, в котором, прислушавшись, как говорят, можно услышать плеск оставшейся воды древнего озера под землёй.

Другое священное для всех тибетцев место – это, безусловно, Потала – дворец Далай-ламы. Сегодня это музей с толпами туристов и одновременно место паломничества буддистов. Желаящему осмотреть весь дворец - около тысячи комнат с древними картинами, мебелью, статуями - придется потратить на это несколько инкарнаций!

На большой площади перед Поталой развивается красный флаг, под монументальным памятником китайским “героям-освободителям” стоят часовые. Однако это не мешает паломникам приходить сюда и обходить Поталу с молитвами и простиранием. Каждый из них верит в душе, что Далай-лама вернётся когда-нибудь назад из Индии, или воплотится снова в Тибете.

Вечером на площади перед дворцом взмывают в небо фонтаны, окрашенные цветными лучами, играет популярная китай-



Вокруг самого святого храма постоянно движется поток паломников, стекающихся со всего Тибета.



ская музыка и по площади прогуливается отдыхающий после трудов китайский рабочий люд вперемешку с туристами.

Я остановился в небольшой тибетской гостинице. Каждый день по утрам тибетские женщины приносили в комнату воду и убирали. Каждый день они пели, а если не пели, то читали еле слышно “Ом Мани Падме Хум”. Там я впервые осознал, что успел полюбить этот народ – простых, верующих, улыбающихся людей. Тибетцы поют практически всегда, когда работают – на полях, в гостиницах, поют водители в машинах. Или читают постоянно, погружённые в себя, великую мантру – для них это так естественно.

Юрий Бирюков

*“Птица Счастья” рекомендует:
А. Давид-Ноэль Посвящения и посвященные Тибета
Ю.Н. Рерих Тибет и Центральная Азия*

А Вы счастливы?



Мы не против китайцев

Выдержки из интервью с Далай-Ламой на канале NBC

- В этот период поддерживаете ли вы или ваше правительство, как то утверждает китайская сторона, какие-либо протесты в Тибете, в Лондоне, в Париже, в Сан-Франциско или где-либо еще?

Нет. Конечно, мы можем выражать свои затаенные чувства, пользуясь свободой слова, но мы должны держаться строго в рамках ненасильственных мер.

- Вы считаете, что мир должен обратиться к Китаю с посланием, что Китай должен быть страной, где соблюдаются права человека.

Да, необходимо напомнить Китаю: для того, чтобы быть уважаемым и авторитетным членом человеческого сообщества, необходимо привнести позитивные изменения в ряд областей, не только в экономику, но и в другие области. Это важно. И это то, чего хотят китайцы.

- В течение 50 лет вы хотели, чтобы мир обратил внимание на страдания Тибета. Сейчас мир слушает. Что вы хотите, чтобы мир сделал?

В соответствии с информацией, имеющейся на настоящий момент (конечно, эту информацию трудно проверить), несколько сотен людей убито, несколько тысяч – получили серьезные ранения. Внутри Тибета. Эти раненые не могут получить медицинскую помощь. Они очень боятся обращаться в китайские клиники и больницы. Эти раненные переживают колоссальные страдания и не могут рассчитывать на помощь... И еще, люди оставляют города и монастыри и уходят в горы. У них нет никакой провизии, они могут погибнуть от голода. И я слышал, что некоторые уже умирают от голода.

С самого начала я обращался к мировому сообществу – пожалуйста, направьте медицинскую помощь, врачей. И пусть в Тибет допустят прессу, чтобы журналисты расследовали все на месте, в том числе те обвинения, которые выдвигают против меня и тибетцев в изгнании. Пожалуйста, проведите тщательное расследование на месте.

В чем причина конфликта? В чем проблема? Никому не нужны эти волнения - ни китайскому правительству, ни тибетскому. Мы хотим мира, мирной жизни и стабильности. Стабильность приведет к процветанию, различным мерам по сохранению тибетской культуры. Стабильность – это основа.

Чтобы избежать кризиса, нужно знать о его причинах, предпосылках и условиях.

Однако некоторые китайские официальные лица на местах стали большим специалистами в укрывании истины и демонстрации нереальной картины. В этом проблема.

Центральному правительству необходимо разрешить провести независимое тщательное расследование, чтобы выяснить, что происходит, в чем корень проблемы. Я думаю, очень важно помочь центральному правительству осознать реальное положение вещей.

- Китай смотрит это интервью. Что бы вы хотели передать китайскому руководству?

Я уже написал письмо китайским лидерам и обратился, сложив ладони у сердца, к миллионам китайских братьев и сестер. Что касается китайского народа, главное, что я хочу передать – мы не против вас, мы всегда уважали вас и восхищались вами. Несмотря на некоторые ошибки прошлого, мы испытываем искреннее сочувствие к китайскому народу.

Я знаю, что китайцы также погибли в дни народных волнений в Тибете. Мы молились за всех, и за китайцев, и за тибетцев. Никакой разницы, все – человеческие существа.

Что касается Олимпиады, с самого начала я поддерживал игры, и поддерживаю их по сей день.

И я не стремлюсь к независимости. Я целиком и полностью привержен политике Среднего пути. Мы хотим найти взаимоприемлемое решение, потому что Тибет – это очень отсталый регион с точки зрения материальной. С точки зрения духовной, мы достигли больших высот. Но в плане материальном... Если Тибет будет оставаться частью большой страны, великой державы, Китайской народной республики, то мы получим гораздо больше преимуществ

для развития экономики. Но при этом нам нужна определенная система, которая бы давала нам полные гарантии сохранению тибетской культуры, включая тибетский язык и тибетскую буддийскую традицию.

- Вы называете культурным геноцидом то, что происходит в Тибете. Расскажите подробнее, что Вы имеете в виду?

Будь то преднамеренно или непреднамеренно, сегодня осуществляется политика культурного геноцида.

«Непреднамеренно» означает - в силу массового переселения китайского населения в Тибет. В Лхасе, например, две трети 300-тысячного населения – китайцы. Тибетцы в этих районах становятся меньшинством. В своей каждодневной жизни они вынуждены говорить по-китайски, а не по-тибетски. Нужда в тибетском языке пропадает.

Другой вопрос, когда такая политика проводится намеренно. Несколько лет назад секретарь партии в Лхасе сказал на заседании компартии, что главная угроза отделения Тибета от Китая кроется в буддийской вере. Они считают тибетский буддизм опасным.

Мотивация, заставляющая их проводить соответствующую политику, основана на страхе. Они намеренно налагают ограничение на изучение буддизма, и запрещают студентам и чиновникам ставить изображения Будды на домашний алтарь. Но некоторые из них все равно тайно хранят статуи Будды. Но официальная линия – запрещать государственным чиновникам исповедовать буддизм. И студентам. Из учебников намеренно удаляются слова, имеющие религиозный смысл. Это продолжается уже несколько десятилетий.

Я заметил, что существует различие между тибетцами, рожденными в Индии и тибетцами, рожденными в Тибете. Даже индийцы говорят: Те тибетцы, что пришли в изгнание в начале 60-тых, были очень мягкими людьми, никогда не ругались с местным населением. А те, что пришли в 80-х, 90-х, новые тибетцы - они другие.

- Опасаетесь ли вы, что можете стать последним Далай-Ламой?

Это не страшно. Еще в 1969 году я выступил с весьма определенным заявлением - продолжит существование институт Далай-Ламы или нет, решать тибетскому народу. Это не имеет большого значения.

- А что имеет значение?

Тибетский народ, тибетская культура, тибетская буддийская культура, культура сострадания... И тибетская буддийская философия, буддийское знание. Мне кажется, драгоценное знание древней Индии сегодня оказывается не только сокровищем древнего востока, но и актуально для современного мира. Например, сейчас я принимаю участие в конференции, где обсуждается, как применить это древнее сокровище Индии для того, чтобы улучшить наше здоровье, не только физическое, но и ментальное и как стать более счастливым человеком, построить счастливую семью, счастливое общество.

Это очень важно. Мы живем в 21-м веке. Несмотря на колоссальное материальное развитие, некоторые люди, миллиардеры, лидеры государств на внутреннем, ментальном, эмоциональном плане не испытывают счастья. Слишком большой стресс, это очень несчастные люди.

Я – буддийский монах. Начиная с десятого марта на некотором внутреннем уровне я испытываю колоссальное беспокойство, подозрения, фантазии, много всего... но на фоне всего этого беспокойства я стараюсь оставаться реалистом и думать так: «Это страдание, которое я испытываю, которое испытываем все мы, в том числе и я сам, если можно предотвратить его – нет нужды волноваться. Если предотвратить его невозможно, опять же нет нужды волноваться». Я искренне в это верю.

И определенная часть моего интеллекта посылает сигналы моим эмоциям. И потому, хотя в моем сердце и присутствует некоторое волнение, но глубоко внутри, на эмоциональном плане, я спокоен. И потому с 10 марта у меня нет проблем со сном. Практическая польза.

Посмотреть видео-интервью и прочитать полную версию текста можно на сайте: <http://savetibet.ru/category/interview/>

Мальчишки и девчонки, а также их родители...

О воспитании детей индиго сегодня написано не мало книг. А что пишут сами индиго и их родители?

Не нужно говорить за ребёнка - то, что ему нужно он и сам знает, а если нет, то спросит, если посчитает нужным. "Тебе лучше,... для тебя удобней... ты ещё не понимаешь... ты можешь наломать дров... ты же мне не чужой человек, пойми... вот это вызывает только раздражение, злость и отстранение!!! лучше вообще не говорить!

lfispirit

Из личного опыта установления полного доверительного контакта с подростком, моей племянницей Ренкой, 14 лет.

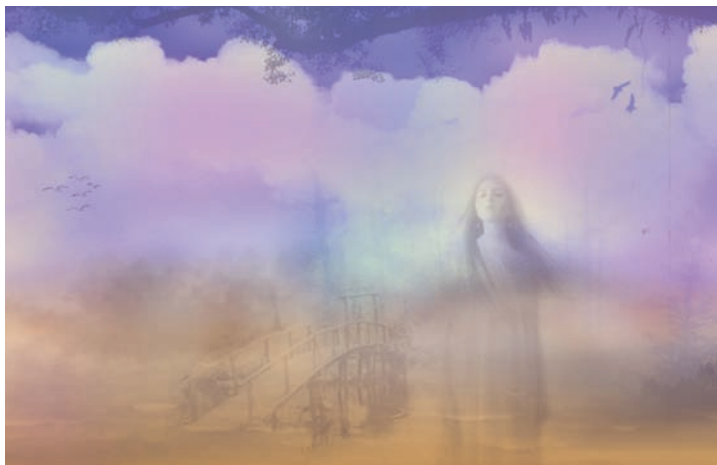
Пишу с полным пониманием того, что **далеко не все мои методы приемлемы для других**, но возможно будут интересны. У Ренки полностью отсутствует контакт с собственными родителями, может и к лучшему, там уже ловить нечего. Она, что называется, индиго по всем параметрам... В детстве - настоящий неуправляемый маленький бунтарь. И только потому, что ее часто и надолго забывали у нас (в дошкольном возрасте) - все-таки чувствовала поддержку и искренний интерес с нашей стороны. К ее 10 годам я поняла, что мы теряем ребенка, доверия нет никому, дела в том числе и в школе все хуже, к этому моменту ребенок уже дважды (!) ломает конечности.

Я ставлю начальство перед фактом, что мне нужен срочный отпуск, покупаю две путевки в автобусный тур по Европе на 12 дней (оформляю ей все выездные документы) и на весенние каникулы мы уезжаем. Эта поездка стала началом нашего настоящего дружественного сближения. За эти 12 дней постепенно она отрывалась мне и начала ДОВЕРЯТЬ. После возвращения всеми доступными мне силами я сохраняла и укрепляла новую доверительную дистанцию. Ее интересовала музыка - помимо того, что я прилично разбиралась в современной - мне удалось для нее открыть интересных людей в этой сфере, мы стали регулярно ходить на джаз, в филармонию. Она все впитывала жадно, с интересом, но ко всему относилась по-разному, приоритеты у нас оказались разными. Я сама фанатка танцев - пыталась вовлечь ее, неинтересно - как хочешь. Ребенок почти не читал - стала таскать ей "другие" книжки, не рекомендованные школой и "чересчур" для ее возраста - что-то (не все) пошло, сейчас часто интересные вещицы подкидывает мне она.

В 13 лет я стала брать ее иногда с собой в ночные клубы (выглядит она уже на 17-18 по нашим меркам). Там все подробно показывала и рассказывала - кто как зачем и для чего здесь тусует. Рассказала о видах и свойствах наркотиков (кое-что знаю, приходилось хоронить талантливых друзей), кто и зачем на них подсаживает молодежь. Об этих наших вылазках ее родители даже не догадываются - не поймут.

В результате ребенок перестал болеть, даже простудными заболеваниями, вполне убедительны ее успехи в школе. Она органически не переносит курение и курящих, не курит сама и сумела убедить бросить курить полкласса, другая половина тут же бросила курить за компанию. А каждое лето за окончание очередного класса (безотносительно полученных оценок - я и так верю, что она старалась) мы выбираем ей какую-нибудь интересную поездку (в этом году получилось очень удачно - программа "SuperKids" в Крыму - 16 дней настоящих приключений: дайвинг, спелео, морские, конные и пешие походы и многое другое). Самое главное, что она поняла, что мир интересен и разнообразен и он стоит того, что бы его спасти.

limelight



автор рисунка: Мария Горюнова

Когда моей дочери было года 2, я ходила с ней к психологу. На приеме мне сказали, что мой ребенок вполне нормален и здоров. И я поняла, что проблемы у меня. Я всегда считала себя "продвинутым" человеком, но как выяснилось, я оглядывалась на общество, на то, как оно на меня реагирует. После консультации я решила "наплевать" на нормы поведения и стала воспитывать свою дочь так, как считала нужным. Я перестала ограничивать ее рамками поведения и морали, созданными социумом. Я стала давать ей больше свободы, несмотря на упреки со стороны, мол, я плохая мать, и тд, и тп. Просто нужно понимать, что для тебя важнее - оценка общества или счастье своего ребенка.

Марина

Не думайте, будто дети (любые) чего-то не понимают. Просто они это понимают лучше вас. Единственное, чего они не понимают, это зло и страхи. Вы этому хотите их учить?

Однако у Индиго, как и всех детей, очень много вопросов. Но, в отличие от любых детей, Индиго необходимо на них отвечать. Я поплатился почти всеми зубами за то, что никто не объяснил мне толком, почему гниют зубы. Если вы не можете объяснить что-либо, попробуйте вычислить вопрос, в который Вы упираетесь, и задать его самому ребёнку. Возможно, он сможет на него ответить хотя бы себе.

"Мать - это Имя Божие на Устах и в Сердцах всех Детей", - из фильма "Ворон". Дети Любят вас. Всегда. Не забывайте об этом.

Помните, что всё, что вы говорите или делаете, Вашему ребёнку приходится считать нормой. Ударив его раз, вы на всю жизнь, или как минимум на всё детство вселите в него агрессию и страх перед насильем. Сказав "замолчи" - учите факту, что до конца дней ему придётся кричать, что бы его услышали. Спросив "не врешь?" - учите, что можно и соврать. Отправив его в школу к учительнице и сказав "слушайся её", вы наделяете её авторитетом сродни собственному. Подумайте: разве вы доверяете ей, как самой себе?!! Нынешняя школа - тюрьма для детей обычных и ад для большинства Индиго. Лучше попытайтесь устроить в какую-либо экспериментальную школу, о которой слышали хорошие отзывы, которым вы доверяете.

Цените своих детей. Любите их. Не только у Вас был выбор, рожать ли их. Они тоже выбрали Вас. И, возможно, помнят это.

Caven

**Благодарим за помощь в создании газеты участников
форума Дети Индиго <http://indigo.e-puzzle.ru> !**

«Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом»
Пифагор

Что такое счастье?

В самый счастливый день нашего тысячелетия 7.07.07 я задала этот вопрос тем, кто ближе всего природе - детям. И вот что они отвечали:

Счастье – это...

- ...когда тебя простят
- ...нормально выспаться утром
- ...это ты!!!
- ...все, что тебе нужно
- ...когда тебя любят и ты любишь кого-то
- ...каждый день
- ...море подарков
- ...когда ты счастлив
- ...дискотека до утра
- ...долголетие
- ...когда родные и близкие рядом
- ...когда люди любят друг друга
- ...это просто!
- ...это что ты живешь
- ... для каждого что-то свое! Любовь, дружба, подарок, комплимент – все это связано со счастьем. Когда у человека радостно на душе – он счастлив! Вряд ли кто-нибудь может точно передать словами, что такое счастье, ведь счастье – это просто!

Пусть ваши желания исполняются, будьте счастливы!

Мария Тихонова



автор рисунка Satura

Притча о счастье

Счастье бродило по свету и всем, кто ему встречался на пути, Счастье исполняло желания. Однажды Счастье по неосторожности провалилось в яму и не смогло выбраться. К яме подходили люди и загадывали свои желания, а Счастье, естественно, выполняло их.

К яме подошёл один человек. Он посмотрел на Счастье, но не стал ничего требовать, а спросил: "Тебе-то, Счастье, чего хочется?". "Выбраться отсюда", - ответило Счастье. Человек помог ему выбраться и пошёл своей дорогой. А Счастье... побежало за ним.



Игра на вечер

ПОМОГАЕТ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОГО ТРУДОВОГО ДНЯ

Для игры Вам понадобится: Человек (Вы сами), ванная с натянутыми над ней верёвками-лесками для сушки белья, колготки.

Как играть: Надеваете колготки попой на голову, залезаете в ванну, встаёте в ней в полный рост, ноги (колготочные, не свои) забрасываете на верёвки для сушки белья. Медленно трогаетесь с места и делаете несколько шагов вперёд. Вы - троллейбус.

Если при этом надеть лыжи - получается трамвай. А если надеть лыжи и налить в ванну воды - получается речной трамвай, а если в ванну с водой уронить включенный фен, то получится электричка, а если выключить свет и одеть налобный фонарик, то Вы - метро.

Хорошего вечера!

Анегдот

- Василий Иванович, белые идут! Ну белые же идут!!
- А как же красные?
- А красные вас полнят.

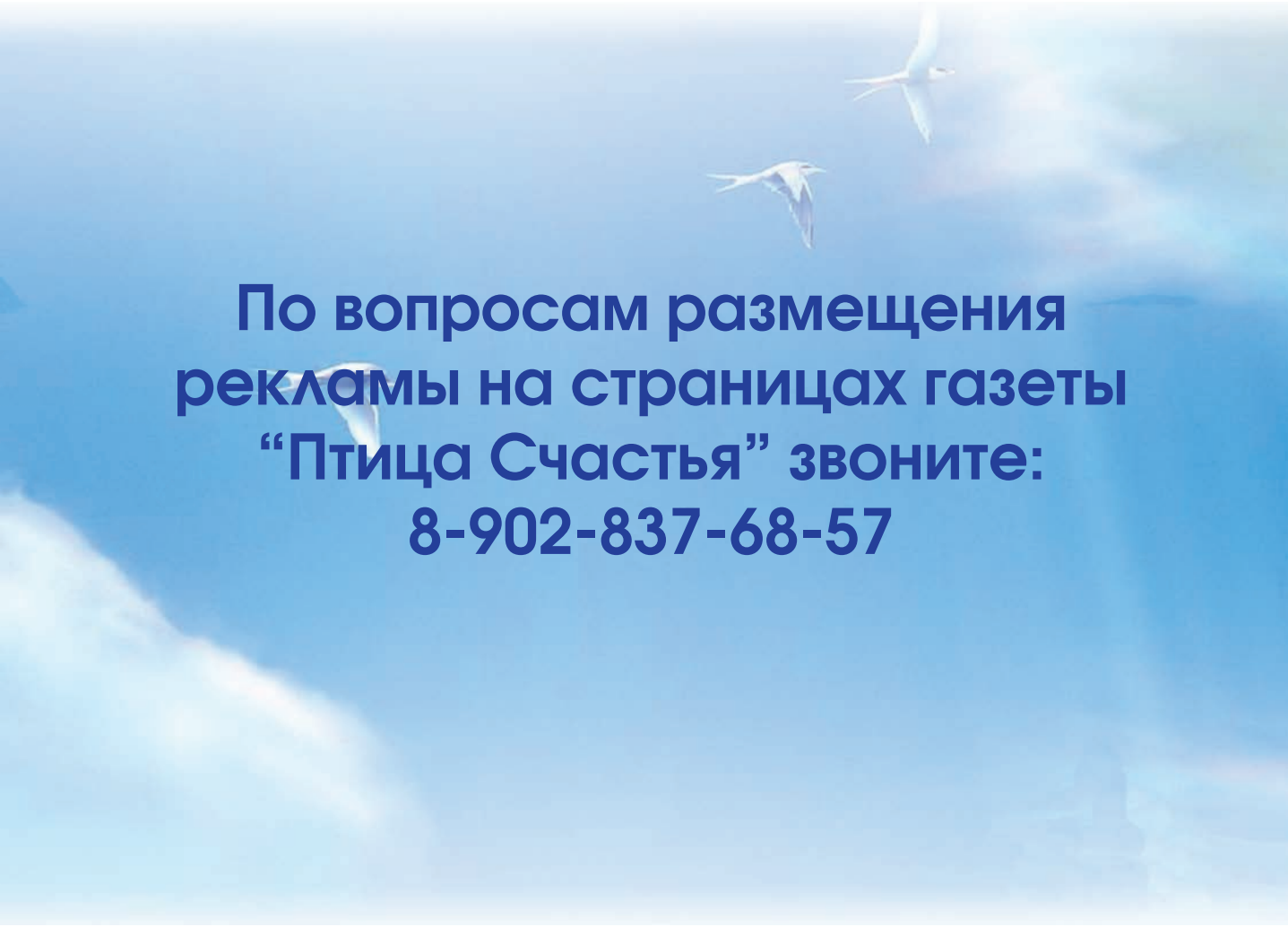
Кому работать на благо человечества?

Население нашей страны - 145 миллионов. 50 миллионов - пенсионеры. Для работы остается 95 миллионов. 55 миллионов учатся в школах, ПТУ и ВУЗах, значит, для работы остается 40 миллионов.

10 миллионов ходит в детский сад. 12 миллионов - безработные, а еще 8 миллионов - государственные чиновники. Значит, для работы остается 10 миллионов.

2 миллиона занимает выборные должности, служат в местных советах, а 3 миллиона - это их обслуживающий персонал. Полтора миллиона служат в армии, а еще 2 в МВД. Итого, для работы остается миллион с половиной.

800.000 находятся в больницах, 699.998 - сидят по тюрьмам. Для работы остается двое. Ты и я. А ты сидишь тут, страничку юмора почитываешь в газете...



По вопросам размещения
рекламы на страницах газеты
“Птица Счастья” звоните:
8-902-837-68-57

Читайте в следующем номере:



и многое другое!

Следующий номер появится в городе 1 - 5 марта

Газета “Птица Счастья” № 1 (1), февраль 2009 г.
Периодичность - ежемесячно
Распространяется бесплатно
Учредитель и издатель: ИП Чигирева Ольга Михайловна

Отпечатано в ООО “Типография “Астер”
по адресу: г.Пермь, ул. Усольская, 15, тел.: 249-54-01
Тираж: 999 экз. Объем: 12 полос
Подписано в печать: 13.00, 29. 01.2009