

Лариса Новицкая



**ОБНОВЛЕНИЕ
ДУШИ И РАЗУМА
В КРЫМУ.
ОТ ЧАТЫР-ДАГА
ДО ПАРТЕНИТА**

Лариса Новицкая
Обновление души и
разума в Крыму. От
Чатыр-Дага до Партенита

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39412810

ISBN 9785449376510

Аннотация

Книга «Обновление души и разума в Крыму. От Чатыр-Дага до Партенита» приглашает читателя в увлекательное путешествие по Крыму, чтобы обновить душу и разум, оздоровить аспекты личности, связанные с жизненными уроками и смыслом крымских легенд. Этому помогут интересные рассказы по истории, мифологии, этнографии крымской земли и доступные, действенные, результативные, экологичные психологические практики.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Чатыр-Даг. Дыхание Неба и Земли	8
Энергия Неба и Земли	8
Карст – геологическая особенность Чатыр-Дага	10
История и этнография Чатыр-Дага	12
Чабанский «кош»	14
Начало развития туризма на Чатыр-Даге	19
Легенда о пещере Эмине-Баир-Хосар	21
Прогулка по буковой роще	23
Результат упражнения «Дыхание Неба и Земли»	26
Карадаг. Интеграция «тневых» частей личности	29
Целостность и «тневые» части личности	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Обновление души и разума в Крыму. От Чатыр-Дага до Партенита

Лариса Новицкая

© Лариса Новицкая, 2018

ISBN 978-5-4493-7651-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Книга «Обновление души и разума в Крыму. От Чатыр-Дага до Партенита» приглашает читателя в увлекательное путешествие по Крыму, чтобы обновить душу и разум, оздоровить аспекты личности, связанные с жизненными уроками и смыслом крымских легенд.

Этому помогут интересные рассказы по истории, мифологии, этнографии крымской земли и доступные, действенные, результативные, экологичные психологические практики.

Читается легко, возникает немедленное желание оказаться в этих замечательных местах, пройти завораживающей тропой Голицына, самим оценить, действительно ли гора Сокол похожа на птицу, напоминает ли мыс Капчик своими очертаниями

дельфина.

Очень ценно, что к описанию исторических сведений добавлены собственные ощущения от посещения этих мест. Опять же, хочется там побывать и сравнить собственные впечатления с впечатлениями автора.

Согласна, что места, где горы соединяются с морем, наполнены очень сильной энергией. Предлагаемые практики дают возможность любому, даже совсем неискушенному человеку почувствовать эти энергии, взаимодействовать с ними, привести тем самым серьёзные положительные изменения в свою жизнь, расширить свое восприятие мира.

Так же мне показалось важным, что автор предлагает не просто любоваться замечательными видами, вбирать в себя всю эту красоту, но и прислушиваться к своим внутренним ощущениям, максимально осознавать свое присутствие в настоящем.

Лейла Нерсесова

Инструктор Молодёжной Федерации Айкидо России (II дан Айкидо Айкикай). Мастер-тренер, инструктор, персональный тренер в World Class Fitness Center. Специалист метода «Информационное Развитие Человека». Психолог-консультант.

ВВЕДЕНИЕ

В сентябре 2014 года я получила редакционное задание от портала, с которым сотрудничала: написать про крымские благотворные места и рассказать, каким образом они могут укрепить здоровье души и разума гостей полуострова. Мне предложили посетить их, и на собственном опыте исследовать каждое место с точки зрения интенсивности различных оздоровительных техник и методик.

Во-первых, я историк, закончила Гомельский Государственный Университет, и провести исследование по истории мне не впервой. Во-вторых – психолог, закончила Санкт-Петербургский Государственный Университет, и изучать воздействие на психику мест с древними уникальными традициями и верованиями оказалось вдвойне интересно.

К тому времени уже несколько лет публиковались мои профессиональные статьи по психологии, а вот совместить темы с историей, и тем более с путешествиями, не доводилось.

В результате упомянутый женский портал опубликовал цикл моих статей об интереснейших местах Крыма, особенным образом воздействующих на психику. В кризисные годы этот интернет-журнал, к сожалению, прекратил свое существование, а я не успела рассказать и половину того, что узнала и изучила во время путешествия. Так родилась идея

написать книгу, в которой читатели найдут познавательные факты о благотворных местах, связанных с крымскими легендами, пожелают там побывать и получить собственный опыт обновления и оздоровления.

Каждая глава книги – это творческое путешествие-исследование в место действия одной из крымских легенд. Оно помогает раскрыть суть различных личностных проблем и содействует их устранению; развивает творческое мышление и объективное восприятие, используя сюжетные линии легенд, занимательные рассказы по истории, этнографии, мифологии, связанные с конкретным уголком крымской земли и описание моего личного опыта подобной работы.

Приняв силу и благодать крымской земли, читатель наполнит разум и душу верой в собственную уникальность, талантливость и способность достигать самые заветные цели.

Книга содержит два приложения: «Краткая хронологическая история Крыма» и «Краткий словарь психологических терминов».

Чатыр-Даг. Дыхание Неба и Земли

Энергия Неба и Земли

В нашем мире в основе всей жизни лежит дыхание. Благодаря ему сохраняется устойчивая система равновесия и гармонии. Все древние тексты о сотворении мира повествуют о первородной силе дыхания, Духа Божьего, Жизненной Силы. Космогонические мифы разных народов нашей планеты содержат представление о системе дыхания, связывающей Небо и Землю, Отца и Мать человечества. Это – любящие супруги, вынужденные существовать на расстоянии друг от друга. Но расстояние не мешает их любви, ибо они связаны единым дыханием. Теплые, мягкие, насыщенные влагой вздохи Земли возносятся вверх, к любимому. А супруг отвечает ей жаркими, сухими волнами.

Дышит все живущее на нашей планете. Сама планета тоже постоянно делает вдохи и выдохи двумя потоками: восходящим Земля – Небо и нисходящим Небо – Земля. Эти потоки пронизывают все окружающее пространство и нас с вами.

Издравле Земля считалась матерью, которую живым дождем и солнцем оплодотворял Отец-Небо. В некоторых языках человек так и называется, «рожденный Землей». До сих пор существуют обряды, когда новорожденного укладывают

на землю, чтобы она, как настоящая мать, признала свое новое дитя и наделила божественной защитой.

Отец-Небо, всемогущий и всеведующий, с высоты наблюдал за всей земной жизнью, творя для нее законы, устанавливая порядок, обеспечивая управление и наделяя властью избранных.

У тюркоязычных народов Крыма, караимов, крымчаков, крымских татар, до принятия монотеистических мировых религий ислама и иудаизма, существовал культ Неба, Тенгри, Бога-Отца. Ему подчинялось все живое и неживое. Бог-Отец, Небо распоряжался судьбами людей, народа, государства. Если Земля давала людям материальную, телесную оболочку, то Отец-Небо посылал дыхание, «тын», жизненную силу человека «кут»; внутренний психологический мир «сюр» и способность предчувствовать многие будущие события «кунел».

За тысячи лет ничего не изменилось и мы, современные люди, продолжаем находиться под воздействием потоков энергии Земли и Неба. Когда человек сознательно на них настроен, усиливаются и включаются в работу психологические качества, соответствующие основным архетипическим свойствам и качествам Земли и Неба.

Земля усиливает внутреннюю стабильность, уравновешенность, самодостаточность, ощущение благополучия и благосостояния. Небо дает ощущение успешности, самореализованности, творческой активности, упорядоченности.

Дыхание этих великих космических сил наиболее отчетливо ощущается в горах. Среди Крымских гор особое место занимает Чатыр-Даг, древний горный массив, изображенный на гербе Крыма и считающийся его символом. Он, словно отец-патриарх, оберегает весь полуостров, возвышаясь практически в его центре.

Карст – геологическая особенность Чатыр-Дага

Первоначальное название горы Трапезус, Столовая, дали греки, образовавшие в V-м в. до н.э. в Крыму свои колонии. Стол в сознании человека той эпохи символизировал связь с Отцом-небом, богом, и представлял собой жертвенник. Появившись не для удобства еды, а для разрывания или разрезания на нем приносимых небу жертв, он превратился в тот стол, к которому мы привыкли, тысячелетия спустя.

За племенными столами на первом месте располагались кровные вожди, патриархи и старейшины. Со столом стали связывать систему правления: «сесть на стол» – стать царем. Отсюда и слова «столица», «стольный город». Поэтому наименование Столовая гора вполне могло символизировать Гору-Царя, Гору-Отца.

Связь с Матерью-Землей на Чатыр-Даге обеспечена огромным количеством пещер. Для древнего человека все пещеры представлялись материнским «лоном» Земли. Кро-

ме того, исследования показали, что карстовые породы, которыми покрыт практически весь Чатыр-Даг, практически не содержат аллергенов. Поэтому имеет смысл выполнять дыхательную гимнастику именно здесь.

Чатыр-Даг по-царски возвышается над всеми другими горными массивами, обозревая дела всего Крымского полуострова. Вместе с тем, его географическая высота 1527 метров уступает другим четырем крымским вершинам. Особенно самой высокой, Роман-Кош, с ее 1545 метрами.

Горный массив тянется с севера на юг на 10 км и с востока на запад на 4 км. От Главной Гряды он отделен Ангарским и Кебитским перевалами. Фундамент массива состоит из уплотненных глин и песчаников таврической серии. Верхняя часть представляет собой две огромные каменные ступени, два плато, верхнее и нижнее. Верхнее заканчивается главной вершиной, 1527 метровым Эклези-Буруном. Вторая вершина, Ангар-Бурун, на сто метров ниже.

Туристам, поднявшимся от подножия исполина к этим двум плато, может показаться, что они очутились на Луне. Здесь все покрыто круглыми воронками с крутыми стенами и уступами. Воронки имеют от 10 до 300 метров в диаметре. Но, в отличие от Луны, в их 50-ти метровой глубине уютно растут буковые рощи.

На нижнем плато воронки располагаются в виде цепочки. Это остатки древней речной долины, куда направлялись устья рек, находившихся в воронках. Притягивают внима-

ние острые, словно лезвия мечей, каменные глыбы-карры – известняки, дробленные водами, выветриванием и эрозиями почвы. Вода в этих местах только начала свою разрушительную деятельность. Но пройдет время, и вся поверхность покроется карстом. Чатыр-Даг – настоящее карстовое царство. В складывающихся его известняках большое количество углекислого газа. Известняковые породы очень быстро впитывают воду, которая растворяя их, насыщается углекислой кислотой. Чем глубже в почву внедряется вода, тем большую концентрацию кислоты приобретает. Появляющиеся на поверхности земли трещины все сильнее расширяются, достигая 300 метров. Не очень глубокие из них называются колодцами. Но есть карстовые шахты, уходящие в толщу горы на сотни метров. Обычно внизу шахт хранятся огромные спрессованные запасы снега, который начинает таять только к середине лета. Он «поит» подземные воды Чатыр-Дага, и они выходят из глубин чистыми прозрачными родниками. В таких шахтах геологи находят пещерный жемчуг – шарики кальцита. Самые большие карстовые образования, длинные впадины в виде корыта с плоским ровным дном и крутыми стенками, называются котловинами.

История и этнография Чатыр-Дага

На Чатыр-Даге стоит не только любоваться «лунными» пейзажами, но и получать природную энергию от буковых

лесов и тисовых рощ. Античные греки посвятили бук своему главному богу, Зевсу. Зевс считался отцом всех богов и людей и олицетворял отцовскую, управляющую и властную энергию Неба. Мужчины приходили в буковый лес обрести твердость, стойкость, мудрость, дар побеждать.

А вот к зарослям тиса относились более осторожно. Это хвойное растение, живущее несколько сотен лет, связывалось с жизнью и смертью, с Небом и Преисподней. Прикоснуться к тису означало удачу. Но сон под его тенью, согласно поверьям, нес неминуемую гибель. В семенах тиса содержится алкалоид, парализующий деятельность сердца, что и послужило причиной предрассудка. Из его неподверженной гниению прочной древесины для мужчин изготавливалось оружие, а для женщин детали для ткацких станков и прялок.

Русское население, прибывшее в Крым после присоединения полуострова к Российской империи в 1783 году, по древнему славянскому обычаю почитало тис, как растение-оберег, которого боится всякая нечистая сила. Этот обычай перешел в христианство, и из тиса вырезали нательные крестики для себя и детей, вплетали в гривы лошадей и вешали на рога коров. Люди верили, что детская колыбель из тиса защитит ребенка от всего дурного и сохранит здоровье. Подросшим детям вшивали кусочек этого дерева в ворот одежды.

Нагорья Чатыр-Дага богаты и своим разнотравьем. Здесь

растет мятлик, дубровник, зверобой, железница, тимьян, чабрец, осока. Разнотравье горного патриарха во все времена влекло сюда пастухов со своими стадами: тавров, греков, татар. Последние все крымские нагорья так и прозвали «пастбищами», «джайляу». От этого слова произошел термин «яйла», обозначающий плоские безлесные вершины плато Крымских гор с достаточным количеством плодородных почв и влаги, где пастухи пасли скот, иногда в течение всего лета.

Чабанский «кош»

У чабанов-татар за века пастушьей жизни сформировались свои традиции, свой быт, свой особый кодекс чести. Повествование о Чатыр-Даге будет не полным без рассказа о них.

Для отгона скота на пастбища и ухода за ним организовывались «коши». Чабаны, пасшие свои стада на приволье Чатыр-Дагской яйлы, строили себе низкие землянки, складывая их из камня и покрывая крышей из веток, присыпанных землей. Внутреннее убранство обычно состояло из войлоков, шкур убитых овец, сложенных верховых седел. Для еды предназначался небольшой низкий круглый столик, вокруг которого чабаны, скрестив ноги, сидели на земле. На стенках навешивались полки, где ставилась деревянная посуда, обычно чашки разных размеров и деревянные ложки. В зем-

лянке постоянно поддерживался очаг. Ночью одни чабаны спали в самой землянке на шкурах, другие уходили на улицу и располагались рядом с отарами, на жестких лежанках.

В пастушьей землянке не только отдыхали, но и варили «тулупный» сыр из овечьего молока, очень твердый и соленый. Готовый сыр заворачивался в козьи шкуры и хранился в течение шести месяцев. Для варки сыра молоко сливалось в огромные плоские котлы, поставленные на таганах на костер. Нужно было постоянно его мешать, сливая ненужную жидкость, заливая новые порции молока и собирая жирную пенку, каймак, любимое блюдо чабанов. Еще одно блюдо, без которого не обходилось их застолье – катыш. Кислое свернувшееся овечье молоко, похожее по вкусу на творог, с очень специфическим запахом, татары разбавляли водой и с наслаждением пили.

Постоянными в рационе были ароматные шашлыками из баранины, нанизанной на спицу и прожаренной на костре. Мясо после приготовления обычно снималось со спицы и сыпалось в чашку. К шашлыку полагалась пшенная каша на овечьем молоке. Чатыр-дагские «кулинары» обладали одним уникальным рецептом. Резали ягненка или барашка, разделывали, очищали желудок и клали в него все мясо, нарезанное мелкими кусками. Засыпали туда перец и соль и желудок зашивали. После этого выкапывали яму, разводили в ней костер, ждали пока он прогорит, и на остывающие угли клали фаршированный желудок. Все это прикрывали

сверху еловыми ветками и засыпали землей. После приготовления, когда желудок барашка вынимался, его разрезали, и получалась емкость с вкуснейшим мясом.

Одевались пастухи в бараньи куртки, остроконечные бараньи шапки, сандалии из шкур буйволов. Обязательным атрибутом был острый нож и черный футляр с молитвами, прикрепленный к черной перевязи через плечо. Молитвенник служил для них талисманом-оберегом, но вряд ли кто-нибудь мог прочесть хотя бы одну молитву. Зато они здорово разбирались в гаданиях на бараньей лопатке. Три раза в год, в определенные даты, чабаны, зарезав барана, варили мясо. Потом, взяв лопатку и держа против солнца, в определяли по числу извилин 10 марта – каким будет скот, 10 июня – какой будет зима и 10 января – каким будет лето.

Пастухи нанимались к хозяевам стад не за денежное вознаграждение, а за овец, $1/10$ или $1/20$ от приплода. Получалось, что заботясь о хозяйском стаде, работник одновременно заботился и о своих овцах. Он был не наемным работником, а равноправным владельцем. И поэтому оберегал стадо, словно родной отец детей. Количество получаемых им овец зависело от их сохранности и численности. Если волки, болезни или горные склоны уменьшали число отары, то и награда чабана уменьшалась. Пастухи знали свое стадо буквально «в лицо». Им не нужно было пересчитывать овец, они взглядом определяли, если пропала хотя бы одна подопечная.

Такая экономическая система сформировала особые моральные принципы. Эти люди, верные исключительно своему хозяину и заботящиеся о его и своем доходе, считали вполне правильным украсть животное из отары, принадлежащей другому собственнику. Не чурались они и убийства, если были застигнуты чужим пастухом. В конце сезона выпаса хозяин каждого стада поднимался к чабанам на яйлу Чатыр-Дага и там все вместе пировали.

Избранной кастой пастухов были атаманы, «адаманы». Они следили за работой и действиями низших по рангу работников, нанимали новых пастухов, получали от хозяев деньги на продовольствие и содержание, собирали сыр и молоко, проверяли и пересчитывали стадо.

На Чатыр-Даге обычно находилось до 35 отар по несколько тысяч голов. Главными помощниками людей были специально обученные пастушьи собаки «барак», высокие в холке, с лохматой белой шерстью, очень худые. Они могли одинаково разорвать как зверя, подкрадывающегося к стаду, так и случайного путника, оказавшегося поблизости. Этим собакам в холодную ночь пастухи могли поручить стадо, чтобы самим пойти погреться в ближайшей землянке. Спаслись чужакам от них можно было, лишь забравшись на высокое дерево и громко зовя пастухов.

Собак специально обучали свирепости. Чатыр-Даг всегда славился своими волчьими стаями, иногда до 20 зверей в одной. Волки, обладая прекрасным охотничьим инстинктом,

укрывались между камнями горы и, невидимые человеческому глазу, поджидали стадо. Потом хватали овцу, которая тихо принимала уготованную участь. А вот козы всегда громко орали, оказавшись в волчьих зубах, и пастухи тогда могли застрелить серых разбойников. Иногда волки хватали даже маленьких чабанят, которых буквально с двух-трех лет отцы брали с собой на пастбища. Вот и приходилось обучать собак ярости и свирепости. Собаки отличались умом и всегда слушались своего хозяина, улавливая любой оттенок его голоса и его желания. Они могли сами создавать из своих тел защитную цепь вокруг стада, перерезать дорогу хищникам, самостоятельно собираться в определенном месте. Единственный враг, против которого собаки оказывались бессильны – хищные птицы. Особенно беркуты. Эти хозяева неприступных обрывов Чатыр-Дага, устраивавшие там свои гнезда, внезапно, камнем падали сверху на ягненка и уносили в недоступную ни собакам, ни пастушьим ружьям высоту неба

Особо важным делом в «коше» было доение овец и коз. Оно начиналось примерно в три ночи и продолжалось несколько часов. Для этой процедуры коз и овец загоняли в загородки. Сильные мужчины сидели на земле на корточках, сняв свои бурки. И даже без них, в одних рубахах, обливались потом от работы. Доение проходило вот как: чабан хватал овцу за вымя, приподнимал ее заднюю часть в воздух и выдавливал молоко в лохань. Овцы при этом жутко орали.

Воду пастухи обычно добывали в колодцах-хосарах. К от-

верстию ставилось бревно, опускалось вниз, и по этому бревну спускались вниз за снегом. Колодцы могли состоять из нескольких помещений, в которые приходилось добираться ползком в сырости и холоде. Добытый снег заворачивался в одеяло и с этим одеялом человек вновь поднимался из колодца на белый свет. Потом снег выкладывался в емкость, и растаявший, использовался для питья и хозяйственных дел.

Начало развития туризма на Чатыр-Даге

С середины XIX-го века Чатыр-Даг, кроме чабанов, облюбовали любители горных походов и исследователи, пользовавшиеся услугами татар-проводников. Они всегда находили у чабанов приют. Кроме пищи для желудка, путешественники еще получали пищу духовную, музыкальную. Традиционными пастушьими музыкальными инструментами была пастушья дудочка «кавал» и волынка «тулуп-зурна» из цельной овечьей или козьей шкуры.

Созданный в конце 80-х годов того же века крымский «Горный клуб» тоже организовывал постоянные экскурсии на гору. Сохранились многочисленные записи туристов того времени. «Я согласен с тем, что вид с Чатыр-Дага не оправдывает ожиданий. С Ай-Петри несравненно лучше. Осмотр пещер представляет захватывающий интерес». «7 путешественников благодарят клуб за ночлег в домике и экскур-

сию, и удивляются тем экскурсантам, которые возводят вину на клуб за не понравившиеся им виды, за недостаточную высоту Чатыр-Дага и чуть ли за неудачную погоду...». «Водки нет, туман, сыро, гадко. Скверно...». «Привыкших к вокзальным ресторанам и шато-кабакам незачем ездить на Чатыр-Даг. В пещерах, конечно, темно и грязно, но пусть там будет всегда темно и грязно, пусть лучше застилают склоны Яйлы Чатыр-Дага тучи, чем дым паровозов». (60. 115).

Но мне больше по душе стихотворный отзыв, оставленный духовным писателем, поэтом, публицистом, путешественником и паломником А. Н. Муравьевым (1806 – 1874).

Взгляните на шатер Тавриды,
Раскинутый на теме гор.
Когда вокруг пустынные виды,
Он издали пленяет взор.
Он вырастает над горами
Сквозь мягкий утренний туман,
И взор, следя за облаками,
Мечтает видеть горный стан!

Взойдите на шатер Тавриды,
Оттоле удивленный взор
Пустынные обнимет виды
И цепи неприступных гор.
Внизу – цветущие долины
С картиной сел и городов,
И с трех сторон морей пучины

За прошедший полуторавековой период Чатыр-Даг мало изменился. Этот хранитель Крыма продолжает притягивать к себе многочисленных туристов. Особенно часто посещаются пещеры, где опытные экскурсоводы знакомят гостей с их природными особенностями. Самой красивой, с роскошными натекками, считается Эмине-Баир-Хосар на северном склоне. У нее есть геологическая загадка: образовавшие Эмине-Баир-Хосар воды, в отличие от других пещер Чатыр-Дага, текли не на север, а на юг. Но это полностью противоречит законам гидравлики и геологии местности. Об этой пещере сложена красивая легенда.

Легенда о пещере Эмине-Баир-Хосар

В деревне, у подножия Чатыр-Дага, жила красавица Эмине. У нее был жених, чабан Баир. Молодые люди ждали осень, чтобы после сбора урожая сыграть свадьбу. Однажды Эмине попала на глаза приближенным бахчисарайского правителя Селяхмет-хана. Те, вернувшись после выполненных поручений в Бахчисарай, в таких красках расписали красоту девушки, что хан решил забрать ее в свой гарем. Узнав, что Эмине просватана за Баира, Селяхмет-хан придумал, как хитростью избавиться от жениха. В то время в горных лесах расплодились вепри. Правитель через своих под-

ручных велел передать юноше приказ. Баиру будет разрешено взять в жены Эмине, только если он покажет силу и храбрость, достойные красавицы, и уничтожит всех вепрей.

Молодой чабан тут же отправился в лес и начал выслеживать вожака стада. Увидев тяжелую, почти черную тушу животного, его острые клыки, злобные глаза, Баир тут же выстрелил в вепря и убил его. Потом вскочил на коня и помчался на вершину Чатыр-Дага, где была глубокая расщелина. Разъяренные кабаны бросились вслед за ним.

Конь юноши, привычный к горным походам и прыжкам через пропасти, легко перемахнул через расщелину. А кабаны, безумные в своей злобе, один за другим полетели в черную бездну пропасти.

Уставший после бешеной скачки, Баир решил отдохнуть на вершине горы. Его усталость была настолько сильна, что не осмотрев хорошо окружающую местность, он лег на землю и заснул. Стояла ночь, когда Баир проснулся и стал звать своего верного коня, чтобы сразу вернуться в деревню. Услышав в стороне знакомое ржание, юноша встал и пошел на него. Но не заметил глубокого колодца-хосара и провалился вниз. Конь Баира вскоре явился на зов хозяина, но того нигде не было. Только из глубины колодца слышались стоны.

Умное животное помчалось в деревню к дому Эмине и своим громким ржанием разбудило ее. Девушка вскочила в седло и быстро домчалась до места, где в колодце лежал из-

раненный Баир. Эмине бесстрашно спустилась в хосар, держась за холодные, покрытые влагой скользкие уступы. Там лежал истекающий кровью ее жених. Эмине пришлось приложить невероятные усилия, чтобы вытащить раненого из колодца. Уложив его на землю, она заботливо перевязала его раны и помогла взобраться на коня. И они вместе вернулись в деревню.

Прошло немного времени. Благодаря заботе невесты, Баир поправился и снова мог выполнять свое дело, трудиться чабаном. Когда же пришла осень и в деревне собрали большой урожай, молодые люди сыграли свадьбу. Свадебный праздник с церемониями, соревнованиями по скачкам и борьбой, с праздничными столами, заставленными рисом, бараниной, фруктами, печеньями и сладостями, продолжался много дней. И всем гостям рассказывали, как отважная красавица Эмине спасла своего суженого из глубокой пещеры-колодца. А пещеру назвали в честь молодоженов, Эмине-Баир-Хосар, колодец на краю горы.

Прогулка по буковой роще

На Чатыр-Даг постоянно отправляются экскурсии из всех курортных городов Крыма. Самостоятельно туда можно доехать на троллейбусе по маршруту Симферополь-Ялта и выйти на остановке «Ангарский перевал», что я и сделала. Выйдя из троллейбуса, сразу увидела знаменитый памятник его

предку, 1972 года рождения, изготовленному на чешском заводе «Шкода». Огромные буквы надписи на нем сообщали, что за 40 лет эксплуатации машина прошла 1 900 000 километров и перевезла более 20 миллионов человек. Нужно сказать, что троллейбусная линия, открытая в 1959 г. и связывающая Симферополь с Ялтой, является самой длинной троллейбусной трассой в мире. От аэропорта Симферополь до Ялты троллейбус проходит 96 километров по горной дороге. Для гостей Крыма сама по себе эта поездка является чуть ли не обязательным пунктом знакомства с полуостровом.

Над трассой возвышалась серая, каменная, с зелеными пятнами леса, макушка восточной вершины Чатыр-Дага, Ангар-Бурун. Перейдя дорогу на сторону старого троллейбуса, я отправилась на маршрут. Примерно через сто метров от остановки находились домики турбазы «Ангарский перевал», метеостанция и металлический щит с маркировкой троп. Выбрала стрелку, нарисованную красной краской, ведущую через буковый лес на главную вершину, Эклези-Бурун и пошла по солнечной желтой дороге. Деревья вдоль нее почти каждые десять метров были помечены красной краской.

Тропа шла через буковый лес, похожий на античный храм благодаря стройным светло-серым, словно колонны, стволам буков, и вела к турбазе «Буковая поляна». На земле лежали опавшие листья. Между ними просматривалось сказочное переплетение корней деревьев. Корневые сплетения, по-

стоянно попадавшие на пути, придавали лесу магическое очарование. Они напоминали змей, которые сплелись между собой и внезапно застыли. Дело в том, что примерно в двадцатилетнем возрасте буковое дерево, живущее иногда до 500 лет, теряет стержневой корень. Вместо этого у него формируется разветвленная корневая система с боковыми корнями, уходящими вглубь почвы и большим количеством поверхностных корней. На моем пути попадали сросшиеся между собой корни разных деревьев, очертаниями очень похожие на древесную паутину.

Кроме этих корней и опавших листьев на возле них, на земле не было ни кустика, ни травы. Вот таким природным эгоизмом наделены буки, не дающие расти под своей кроной чужакам. Идти было очень легко, и подъем на высоту 900 метров, о которой сообщила табличка, не ощущался.

В описании маршрута говорилось, что перед «Буковой поляной» находится еще одна поляна, с одиноко растущим старым буком, «стражником-хранителем», и это есть ориентир верного прохождения маршрута. Продолжая внимательно вглядываться в красную маркировку на деревьях, я без проблем вышла к «стражнику».

Теперь намеченная цель была совсем близко. Я без усилий поднялась вверх и оказалась на туристической стоянке «Буковая поляна». Весь путь занял примерно 40 минут. Я никуда не спешила, а наслаждалась чистым горным воздухом с чуть заметным прелым запахом осенних листьев, узо-

рами, созданными древесными корнями, изысканной нежностью крымских эдельвейсов. Если ставить задачу подняться на одну из вершин, то, разумеется, нужно идти быстрее и можно это расстояние пройти за 25 минут.

Результат упражнения «Дыхание Неба и Земли»

У меня не было цели подниматься на плато. Лишь желание остаться на Буковой поляне, наполнить себя потоками Земли и Неба.

Я стала, как требует техника, поставив ноги на ширине плеч и слегка согнула их в коленях. Руки согнула в локтях, ладони рук расположила на уровне плеч и направила вверх. Сделала вдох и представила, что лицо и ладони рук вдыхают в себя идущий сверху поток энергии Неба. Потом довела поток до солнечного сплетения и задержала в нем на секунду. На выдохе направила энергию вниз в Землю через ступни и копчик.

Повторила цикл 10 раз и поменяла направление потоков на вдохе и выдохе. Сделала вдох через ступни и копчик, довела энергию до солнечного сплетения и задержала на секунду. На выдохе направила энергию в Небо через ладони и лицо, повторив все действия 10 раз.

Что конкретно дает это упражнение? Во-первых, развиваются дыхательная, костная и нервная системы, антигравитаци-

тационная система мышц, оздоравливается сердечно-сосудистая система и происходит профилактика варикоза. Во-вторых, активизируются и развиваются психологические качества, проецируемые в частях тела, которыми дышишь. Так, через дыхание лицом повышается самоосознанность и основательность. Участие в дыхательном процессе ладоней усиливает ясность понимания, отлаживает систему «дать-взять», развивает способность эффективно действовать. Через солнечное сплетение очищается и стимулируется подсознание, руководящее всеми физиологическими процессами. Сознательное дыхание копчиком укрепляет базу всех жизненных сил организма, все, что связано с материальным благополучием. Концентрация во время дыхания на стопах развивает устойчивость, умение выбирать правильное направление.

Мне очень понравилось упражнение, ощущения, которые оно дало и результаты, к которым привело. Своей целью работы с энергиями Земли и Неба на Чатыр-Даге я сделала оздоровление костной системы. Костная система для нас — это то же, что камни для Земли, а наш скелет есть проекция в человеческом теле скелета планеты. На каменном великane Чатыр-Даге такие ассоциации оказались особенно острыми и яркими. В процессе упражнения я обращалась к потокам Земли и Неба с просьбой наделить мою костную систему прочностью, эластичностью. Особое внимание при упражнении уделила минеральному составу костей. Поскольку наши

кости – это резервуар магния, кальция и фосфора, то направила земную и небесную энергии на активизацию этого резервуара. Затем сознанием усилила поток Земли в костях черепа и туловища, обеспечивающих защиту головного, спинного мозга и сердца. После этого, активизировав поток Неба, осознанно попросила его провести оздоровление красного костного мозга, органа кроветворения и иммунной системы.

Вдыхая потоки Неба и Земли, я концентрировалась на внутреннем образе собственного скелета. Замечательно, что упражнение имело косметический эффект и хорошо проработало костную, а заодно и мышечную, структуры лица.

Закончив упражнение и поблагодарив Чатыр-Даг за благосклонный прием, вернулась на троллейбусную остановку. После проделанных упражнений еще в течение нескольких часов сильно ощущались кости, позвоночник, череп. Это были приятные и комфортные ощущения здоровой костной системы и всех ее составляющих: минерального наполнения, кровеносных сосудов, костных пластин.

Кроме того, я решила в следующий приезд в Крым обязательно подняться на нижнее и верхнее плато. На нижнем с помощью гида-спелеолога спуститься в одну из карстовых котловин и ощутить влияние на организм чистого природного карста. А потом подняться на Эклези-Бурун и своими глазами увидеть «цветущие долины с картиной сел и городов, и с трех сторон морей пучины вокруг туманных берегов».

Карадаг. Интеграция «тневых» частей личности

Целостность и «тневые» части личности

Наша личность – это единая целостная система, состоящая из многочисленных частей, субличностей. К ним относятся значимые убеждения и решения, привычные нам способы общения, предпочтения в отношениях, одежде, пище. Говоря языком нейрологии, части личности – это самостоятельные нейронные сети, отдельные очаги возбуждения и торможения в нервной системе. Они образуются, запечатлеваются в определенной ситуации и затем нарабатываются многократными повторениями путей, проходимых нервными импульсами по алгоритму: восприятие ситуации – отношение — действие.

Среди них есть субличности, которые мы отвергаем и подавляем по причине несоответствия либо общественной морали, либо родовым и семейным установкам, либо нашим собственным убеждениям и ценностям. Они уходят в наше бессознательное и формируют скрытую, «тневую» часть личности, которая в психологии так и называется «Тень».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.