

Лариса Новицкая



**ОБНОВЛЕНИЕ
ДУШИ И РАЗУМА
В КРЫМУ.
ОТ ГУРЗУФА
ДО КАЧИ-КАЛЬОНА**

Лариса Новицкая
Обновление души и разума
в Крыму. От Гурзуфа
до Качи-Кальона

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43619634

ISBN 9785005025036

Аннотация

С первых страниц книги читатель погружается в чарующую и колоритную атмосферу истории, культуры, мифологии, природы Крыма. Гуляя по тропам здоровья, поднимаясь на вершины скал, спускаясь в пещеры, он знакомится с методами таврских шаманов и античных врачей, раскрывает тайны секретных объектов прошлого века... А созданные народами полуострова легенды проникают в душу и разум, открывая пути их обновления. В этом им помогают результативные психологические техники и методики.

Содержание

Обновление души и разума в Крыму.	6
От Гурзуфа до Качи-Кальона	
Оглавление	6
От автора	8
Гурзуф. Фонтан «Богиня Ночи».	11
Освобождение от уныния	
Почему приходит уныние и чего оно «боится»	11
Ночь, Эрот и Гипнос – олицетворение великих космических сил	13
История Гурзуфского парка. П. И. Губонин – основатель курорта	15
Гурзуф	
Гурзуф – центр оздоровления советской военной элиты	20
Легенда о богине Ночи	23
Экскурсия по Гурзуфскому парку «Освобождение от уныния»	26 28
Ялта. «Золотой пляж». Превращение страха в ресурс	32
Эмоция «страх»	32
Механизм страха и его использование.	33
Высшие цели страхов	

Обновление души и разума в Крыму. От Гурзуфа до Качи-Кальона

Лариса Новицкая

© Лариса Новицкая, 2019

ISBN 978-5-0050-2503-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Обновление души и разума в Крыму. От Гурзуфа до Качи-Кальона

Оглавление

От автора

1. Гурзуф. Фонтан «Богиня Ночи». Освобождение от уныния
2. Ялта. «Золотой пляж». Превращение страха в ресурс
3. Ялта. Штангеевская, Боткинская тропы и гора Стари-Кая. «Дыхание удачей»
4. Симеиз. Гора Кошка. Возвращение «утерянной» части личности
5. Кастрополь. Скала Ифигения. Освобождение плечевого пояса
6. Меллас. Путешествие по уровням мышления
7. Родниковое. Скельская пещера. Техника «заземления»
8. Ласпи. Обновление системы убеждений
9. Урочище Аязьма. Защита подсознания
10. Балаклава. Умение выбирать сердцем
11. Севастополь. Херсонес. Аудиальный аутотренинг «Оздоровление мозга»

12. Качи-Кальон. Освобождение от обид

Библиография

Приложение 1. Хронологическая история Крыма
до 1917 года

Приложение 2. Словарь психологических терминов

От автора

Приглашаю читателей вместе со второй частью книги «Обновление души и разума в Крыму» продолжить путешествие по благотворным местам полуострова, связанным с крымскими легендами. На этот раз оно пройдет от Гурзуфа до Качи-Кальона. По пути следования вас ожидают новые увлекательные маршруты и открытия. Среди них – прогулка в районе Ялты по Боткинской и Штангеевской тропам здоровья к горе Ставри-Кая, где найдено множество предметов с изображением богини удачи Тюхе, и обучение дыхательной технике «Дыхание удачей». Затем вы подниметесь на самую Ставри-Каю, наделенную жителями полуострова даром исцелять различные болезни...

Книга приведет вас в необычную Скельскую пещеру около села Родниковое, в которую нужно не спускаться, а подниматься. Там вы узнаете о традиции поклонения пещерам, о пяти основных оздоровительных функциях карстовых пещер и об их способности усиливать качество «заземления», обеспечивающее возможность успешно и благополучно «идти по жизни».

В поселке Кастрополь на скале Ифигения вам откроются некоторые тайны культа богини Артемиды – хранительницы и защитницы женского здоровья и семейного благополучия. Ей в эпоху античности поклонялись не только жив-

шие в Крыму греки-колонисты, но и хозяева крымской земли тавры. Образ всегда попадавшей в цель своими серебряными стрелами, пущенными из золотого лука Артемиды поможет освободить от зажимов плечевой пояс, поскольку свободные плечи – залог достижения целей. Книга расскажет и о методах лечения той эпохи, в том числе целительным словом. Его успешно применял родоначальник современной медицины бог-врачеватель Асклепий, один из официальных богов Херсонеса. Вы сами сможете провести подобный опыт исцеления, записав на диктофон аудиотренинг «Оздоровление мозга» и выполнив его в наиболее комфортном для вас месте этого древнего города-музея, ставшего частью Севастополя.

В ландшафтном районе Ласпи вам станут известны секреты дельфинов: как их обучали для использования в боевых целях, как сейчас в Ласпинском дельфинарии с помощью дельфинотерапии излечивают сложные неврологические заболевания, как дельфин может помочь отказаться от ошибочных убеждений. Затем под умиротворяющий шепот волн Ласпинской бухты вы сами обновите собственную систему убеждений, очистите разум и оздоровите эмоциональную сферу. А в урочище Аязьма с его нетронутой природой у вас появится возможность понять, почему подсознание связано с символикой леса, и создать для него мощную систему защиты от манипуляторов...

Вас ждут рассказы о таврских шаманах, византийских

монахах-виноделах, «балаклавских амазонках» и созданные народами Крыма легенды, затрагивающие самые потаенные уголки души и открывающие пути к ее обновлению.

Закончится наше путешествие по Крымскому полуострову в одном из его сильнейших сакральных центров, в пещерном комплексе Качи-Кальон в Горном Крыму. Он славится своим целебным источником святой Анастасии Узоразрешительницы. Вот уже полторы тысячи лет источник дает освобождение от физических, психических и душевных уз, помогая вновь обрести радость и удовлетворение жизнью.

Качи-Кальон переводится как «Каменный корабль». В символике наших предков значение «корабль» уравнивалось со значением обновленного, наполненного жизненной силой, обладающего внутренним порядком и гармонией человека, который движется в predetermined место, имея правильное направление движения. Желая читателям книги во время заочного путешествия по местам крымских легенд обрести или усилить эти качества, обновить душу, разум и вобрать в себя все самое лучшее, что может дать Крым.

Лариса Новицкая

Гурзуф. Фонтан «Богиня Ночи».

Освобождение от уныния

Почему приходит уныние и чего оно «боится»

Порой в середине зеленеющей весны или ярким солнечным летом, когда природа стремится наполнить нас радостью и жизненной силой, внезапно подкрадывается уныние и гипнотизирует грустью и отказом от активной деятельности. Причина тому – физические перегрузки, усталость, недосыпание или ошибочные установки мышления и восприятия. К ним относятся:

- Ограниченное восприятие. Оно заставляет видеть только недостатки, а все хорошее оставлять вне фокуса внимания. Человек отфильтровывает то, что не вписывается в его песимистическую картину мира, концентрируется на ошибках и делает обманчивый вывод, как все плохо.

- Катастрофическое мышление. Самые мелкие ошибки и неудачи видятся словно через огромную увеличительную лупу.

- Гиперответственность. Жизненный принцип «ответственность за всё и всех». Он заставляет в происходящих

нежелательным образом событиях искать исключительно собственную вину, а отношения с окружающими строить так, словно они абсолютно не самостоятельны. Такая жизненная позиция не приносит удовольствия ни себе, ни окружению.

Постоянное преувеличение и восприятие лишь негативного, гиперответственность за людей и обстоятельства есть уход от реальности. И как следствие – погружение в хроническое уныние. Избежать «пучины уныния» помогает ориентация на действительность. Уныние очень «боится» ясного мышления и понимания, поэтому достаточно спросить себя: «Правда ли, что все действительно так плохо, как мне кажется?», «Действительно ли во всем происходящем нет ничего хорошего?», «Насколько вероятно то, чего я опасюсь?», «Существуют ли другие возможности кроме этой?». Полученные ответы раскроют гипноз самообмана и дадут осознание: все значительно лучше, чем казалось до этого.

Продолжит освобождение от уныния пересмотр собственных убеждений. Людям с катастрофическим мышлением и ограниченным восприятием нужно обязательно себя хвалить и уважать свои самые малейшие достижения. А «ответственным за всё и всех» достаточно принять факт о бессмысленности контроля за поведением окружающих. В результате спадет тяжелый груз и появится чувство удовольствия, радости от общения и от самого процесса жизни.

Помешать изменениям может лишь самогипноз. Он фо-

кусирует на принципах ошибочного мышления и восприятия и убеждает, что без них человек потеряет самого себя. Выход из самогипноза дает техника «Освобождение от уныния». Она оздоравливает психику, учит осознавать тонкие психические процессы, происходящие на самых глубинных уровнях, и управлять ими. Одновременно техника помогает ощутить, прочувствовать и направить на общее обновление всего организма уникальную энергию, пронизывающую наш мир. Эта энергия в разных культурах носит имя «шакти», «ци», «эрос», «энергия любви». Но, независимо от названия, ее основная функция – мощный инстинкт самосохранения на самом глубинном, биологическом уровне.

Ночь, Эрот и Гипнос – олицетворение великих космических сил

Есть в Крыму место, где выполнение техники «Освобождение от уныния» принесет наилучшие результаты. В Гурзуфе, в парке санатория «Гурзуф», находится фонтан с прекрасной скульптурной группой: Богиня Ночи Никта и ее сыновья Эрот и Гипнос. На архетипическом уровне сознания у нас сохранилось почитание и преклонение перед великой вселенской силой божества Ночи, без которой немислим ни мир, ни его конечная гармония. Ночь – время духовной и психологической трансформации. Ночь – покровительница творчества. В темноте Ночи зарождается новый день и но-

вая жизнь. Факел в руке Богини Ночи с древнейших времен олицетворяет жертвенный огонь и символ света, прогресса. Своим факелом Никта освещает мир и человеческий разум, очищая его от темных разрушительных мыслей, от уныния и тоски. Дети Ночи, Эрот и Гипнос, являются мифологическим олицетворением двух мировых космических сил.

Эрот – бог любви, сила любви. Эта сила, восходя от элементарного инстинкта самосохранения на архаическом уровне, поднимается к любви между мужчиной и женщиной, к любви между родителями и детьми, проходит через любовь к самому себе, и, наконец, возносится к общечеловеческой любви в ее планетарном масштабе. Она вносит гармонию в мировой хаос и обеспечивает развитие жизни на Земле во всех ее проявлениях. На личностном уровне сила любви управляет сердцем и волей каждого человека, формируя систему чувств.

Гипнос – персонификация сна. Его сила в спокойствии и даре забвения. Гипнос – бог сумерек, которыми он способен окутать любое человеческое сознание, ввести в сон, в гипноз. Тогда сознание сужается и становится правомерной крылатая фраза: «Сон разума порождает чудовищ». Чудовище «уныние» из их числа. Хотя бог Гипнос и его сила обладают мягкостью и доброжелательностью, но люди к ним относятся настороженно, с опаской, оказывая большее доверие Эроту.

При желании и соответствующей эмоциональной на-

стройке созерцание фонтана «Богиня Ночи» позволяет провести мощный процесс освобождения от гипнотического действия уныния. Достаточно включить воображение и на короткое время погрузиться на мифологический уровень мышления, где все качества и свойства психики обретают образы и способность вести беседы. На этом уровне хранятся огромные психические ресурсы, ожидающие нашего внимания и желающие быть использованными. А Богиня Ночи, Эрот и Гипнос станут надежными проводниками символического путешествия в данный пласт сознания.

Но перед путешествием в глубины психики совершим путешествие в историю Гурзуфского парка, самого первого парка Крыма.

История Гурзуфского парка. П. И. Губонин – основатель курорта Гурзуф

История Гурзуфского парка началась в 1803 году, когда земли возле татарской деревеньки Гурзуф приобрел генерал-губернатор Новороссийской губернии граф де Ришелье. По его указанию рядом с горной речкой Авундой принялись благоустраивать территорию. Но после перехода гурзуфских земель к другим хозяевам, сначала к графу Воронцову, потом к сенатору Фундукелю и его наследникам территория предполагаемого парка оказалась в запущенном состоянии.

Новые владельцы интересовались лишь местными виноградниками и связанными с ними виноградарством и виноделием.

Все изменилось в 1881 году, когда железнодорожный подрядчик Петр Ионович Губонин купил основную часть земель будущего курорта у наследников Фундукеля за 250 000 рублей, а затем еще несколько сот десятин земли у князя Барятинского. Губонин стал настоящим «отцом-основателем» курорта Гурзуф и его прекрасного парка

Петр Ионович родился в 1825 году в семье крепостного каменщика. С раннего детства отец передавал ему свои профессиональные секреты, беря с собой на строительные работы. У мальчика оказался не только талант строителя, но и талант предпринимателя. Со временем Петр Ионович создал собственную строительную артель и, заработав большие деньги, выкупил себя и семью. Артель Губонина участвовала даже в строительстве Храма Христа Спасителя и Политехнического музея в Москве. Еще одним направлением работ было возведение железнодорожных мостов. Так Губонин оказался одним из подрядчиков Севастопольской железной дороги и в 1874 году впервые приехал в Крым. Крым настолько полюбился успешному предпринимателю, не только строителю, но и одному из основоположников российской нефтяной промышленности, что позже он купил имение в районе Гурзуфа.

Став владельцем имения, Губонин, на тот момент уже

статский советник, не мог спокойно отдыхать и бездеятельно наслаждаться крымской природой. Он поставил цель: создать в Гурзуфе фешенебельный курорт не хуже, а может и лучше известных зарубежных морских курортов. Петр Ионович сразу развернул бурную деятельность по строительству гостиниц, дорог, водопровода, канализации.

Плацдармом для создания курорта послужил заложенный еще графом де Решелье парк. Для непокорной горной реки Авунды, разливающейся и затапливающей земли в период половодья, строители вывели новое, глубокое, выложенное камнем русло. Через реку перекинули очаровательные ажурные мостики. Старое русло засыпали землей и посадили в этом месте закупленные в Никитском ботаническом саду экзотические деревья: секвойю, японский банан, китайскую фотию, у которой отмирающие листья приобретают красно-розовый цвет, платаны и самшит. Так появилась центральная часть Гурзуфского парка.

Украшением парковой зоны стали фонтаны с прекрасными скульптурами. До наших дней сохранился фонтан «Рахиль», созданный по мотивам библейского мифа, и фонтан «Ночь», или «Богиня Ночи». У фонтана «Ночь» интересная судьба. Петр Ионович увидел его на Всемирной выставке в Париже в 1889 году. Там российский предприниматель вместе с великим химиком Д. Менделеевым представлял продукцию своего нефтеперерабатывающего завода в Баку и получил Золотую медаль за использование аппара-

та по безотходной перегонке нефти, созданный совместно с Менделеевым. В свою очередь немецкий скульптор Бергер получил Золотую медаль выставки в области «Искусство» за скульптуру фонтана «Богиня Ночь». Губонин пожелал купить скульптуру, но она не продавалась. Тогда он выкупил у Бергера макет. По нему на уральском металлургическом заводе изготовили копию и установили в парке перед одной из гостиниц. Оригинал скульптуры был уничтожен в годы второй мировой войны. А копия, оцененная искусствоведами, как превосшедшая оригинал, до сих пор восхищает взоры посетителей Гурзуфского парка.

«Жемчужинами» парка считались еще два фонтана: прекрасная «Нимфа», словно скрывавшая свою красоту за завесой мощных водяных струй, и «Первая любовь» со скульптурой двух детей, стоящих под зонтом, с которого потоками стекала вода.

В самом парке и за его пределами по распоряжению Губонина возвели комфортабельные гостиницы. Их проекты разработал архитектор П. К. Теребенев, в 1881—1886 годах служивший главным архитектором Ялты. Все здания строились из крымского известняка и имели общий восточный архитектурный стиль с экзотической ажурной резьбой террас и навесными балконами. В номерах, имеющих от одной до четырех комнат и стоящих от 100 до 1000 рублей в месяц (1 рубль=1200 нынешним российским рублям), были душевые или ванны с горячей и холодной водой. А в самых

дорогих апартаментах – даже с морской. В гостиницах имелись телефонные аппараты для звонков по местным номерам, в том числе городскому врачу, а также в Севастополь, Ялту, Симферополь.

В 1927 году страшное крымское землетрясение разрушило практически все гурзуфские здания, но выстроенные Губониным гостиницы остались стоять без повреждений.

По решению Петра Ивановича вход в парк сделали бесплатным. Губонин хотел, чтобы все гости Гурзуфа могли беспрепятственно любоваться красотой деревьев и фонтанов. И хотя на курорте отдыхали в основном российские аристократы и крупные предприниматели, оставлявшие здесь во время отдыха огромные деньги, но так уж пожелал основатель курорта, имевший в России славу мецената и благотворителя.

В городе открылись рестораны, кафе, магазины, пекарни. Самым фешенебельным считался ресторан «Венеция», стоявший на ближней к берегу скале Адолары. В районе урочища Суук-Су процветало казино, и Гурзуф получил негласное звание Российского Монте-Карло.

Духовно-религиозные потребности отдыхающих удовлетворял Храм Успения Пресвятой Богородицы с электрифицированным крестом и поражающая своими размерами мечеть.

В то время Гурзуф считался одним из лучших курортов России. О нем постоянно писали и рекламировали. А само-

му Петру Ионовичу в 1878 году было пожаловано дворянство. Увы, смерть П. И. Губонина внесла большие изменения в развитие его детища. Наследник, сын Сергей, не смог толково распорядиться курортом и продал его в 1902 году за 3,5 миллиона рублей «Акционерному обществу Гурзуф». Потом курорт перешел в руки миллионера Волкова. От него – «Петербуржскому товариществу», возглавляемому Парфеновым, владельцем сети колбасных магазинов Петербурга. Новые владельцы переориентировали курорт на отдыхающих со средним достатком.

Теперь в Гурзуфе строились дачи и комнаты для найма, не отличавшиеся комфортабельностью. Более того, использовался каждый чулан, каждая каморка для приезжавших любителей морского отдыха из среды средних чиновников, служащих и торговцев. На этом слава Гурзуфа, как фешенебельного курорта, закатилась. Но вход в Гурзуфский парк, как и при Губонине, традиционно оставался бесплатным и свободным.

Гурзуф – центр оздоровления советской военной элиты

После революции 1917 года Гурзуф, как центр оздоровления, взяло под свою опеку руководство Красной Армии. Вначале в зданиях роскошных гостиниц устроили лазареты для реабилитации красноармейцев. В 1922 году парк и все гостиницы вошли в подчинение Военно-курортной станции

Главного санитарного управления РККА. Так появился санаторий «Гурзуф», принадлежавший долгие годы оборонному ведомству. Все здания в парке стали лечебными и жилыми корпусами санатория. Храм Успения снесли и на его месте построили водолечебницу.

Великая Отечественная война и немецкая оккупация Крыма принесли разруху Гурзуфу, его парку и санаторию. Роскошные интерьеры и убранство корпусов оказались либо уничтожены, либо вывезены в Германию. В парке многие деревья без постоянного полива засохли. Были разрушены фонтаны «Нимфа» и «Первая любовь», а фонтан «Ночь» изрешетили пули. В итоге руководство санатория приняло решение реконструировать фонтан «Ночь», а вместо «Нимфы» поставить новый фонтан «Купальщица». Скульптуру фонтана «Первая любовь» тоже заменили.

При возведении новых корпусов «Гурзуфа» архитекторы полностью повторили стиль Терebeneва. Одновременно модернизировались старые корпуса. Один из них, построенный в 1881 году, сейчас носит имя «Гагаринский». Здесь в 60-е годы прошлого века неоднократно восстанавливались и проходили медицинскую реабилитацию космонавты Первого отряда космонавтов, включая Юрия Гагарина. В 1953 году в санатории открылся Климатический павильон. В нем отдыхающие спали по несколько часов на свежем морском воздухе круглый год. Для холодного периода имелись специальные утепленные спальные мешки и головные шлемы.

Территория парка постепенно изменялась и благоустраивалась. Дорожки заасфальтировали, начали художественно подстригать кустарники и применять самые современные технологии полива растений. В парке появились новые скульптуры: «Крымские олени на водопое», «Медведица с медвежатами» и, как дань древнему прошлому Крыма, «Аполлон, играющий на кифаре». Отдельно нужно упомянуть о памятнике А. С. Пушкину, в 1820 году посетившему Гурзуф. Скульптуру, изображающую молодого поэта, установили возле главной проходной санатория. За ней расположена аллея с бюстами всех известных писателей, некогда побывавших в этом чудесном крымском уголке.

К сожалению, традиция бесплатного доступа в парк всех отдыхающих прервалась. Министерство Обороны предписало пускать посторонних исключительно с экскурсиями, организованными администрацией санатория. Это правило действует до сих пор, хотя санаторий «Гурзуф» перешел под юрисдикцию Управления делами Президента Российской Федерации. Правда, условия посещения стали менее жесткими: после экскурсии до 20.00 можно оставаться на территории парка, самостоятельно любоваться его богатой растительностью, изысканной архитектурой корпусов и фонтанами, среди которых фонтан «Богиня Ночи» наиболее роскошен и притягателен. Бергер создал его по всем канонам античного искусства. Изящная и возвышенная Никта, кажется, вот-вот взлетит над лазурной Небесной сферой. Рядом –

скульптуры ее сыновей в виде милых мальчуганов. Никту, Эроса и Гипноса окружают золотые тритоны, периодически выпуская из открытых пастей высокие струи воды. Вся эта скульптурная группа покоится на плечах титанов и кариатид, воплощающих в себе мужское и женское начало первобытной природной силы и необузданности природных стихий.

Созерцая фонтан, довольно просто перенестись воображением в мир, где под покровом красивых легенд скрываются древние знания наших предков, их представления об устройстве мироздания, космоса, Вселенной. В ту область человеческого мышления, где образы богов и богинь олицетворяют великие природные космические силы. Вот одна из таких легенд, легенда о богине Ночи

Легенда о богине Ночи

Вначале в мире существовали только Тьма и Хаос. Они полюбили друг друга, и от их любви родилась богиня Ночь, Никта, прекрасная в своей таинственности. Все ее тело и лицо окутывало черное покрывало, усыпанное золотыми звездами, а за спиной парили два черных крыла. Взмахнула Ночь своими черными крыльями и полетела. Она носилась в полете между Тьмой и Хаосом, и не было ей на что опереться. От взмахов могучих черных крыльев Никты возник Ветер. Ветер полетел вслед за Ночью, любуясь ее красотой и силой. Вначале он летел на некотором отдалении, ибо боялся боги-

ню. Но потом стал подлетать все ближе и ближе. А Ночь продолжала свой полет, не обращая внимания на Ветер.

Тогда Ветер вплотную приблизился к Ночи и закружил ее в танце. Долго длился их танец. Ночь то отталкивала Ветер от себя, то снова давала ему возможность приблизиться. Наконец слились Ночь и Ветер в любовном объятии, и от их любви появилось серебряное яйцо. Упало серебряное яйцо во Тьму, и Ветер семь раз облетел вокруг него. Потом Ночь превратилась в голубку и стала это серебряное яйцо высидывать. Прошло время, раскололось яйцо на две части, и из него появился Эрос. За спиной Эроса развивались четыре золотых крыла, и он имел четыре головы. Из одной раздавалось шипение змеи, из второй рык льва, из третьей блеяние барана, из четвертой рев быка.

Взяла Ночь новорожденного на руки, прижала к себе. А младенец вырвался от нее и создал вселенную, небо, землю, солнце, луну, звезды. Привел он все созданное в движение и отдал в правление своей матери Ночи. Потом Эрос сотворил для матери прекрасную четверку черных крылатых коней, запряженных в роскошную колесницу. Теперь Ночь могла обозревать свои владения, управляя прекрасной колесницей. Она решила, что у нее будет три имени: Ночь, Порядок и Справедливость. И что все существа в созданной Вселенной получают ее благосклонность, советы и покой.

Ночь, Ветер и Эрос поселились в пещере Тартар, отделенной от всего мира медной дверью. У Ветра и Ночи родилось

еще много детей. Среди них богиня дня Гемера, бог сна Гипнос и три богини судьбы, мойры. Клото – «прядущая», прядла на своем веретене нити жизни богов и людей. Лахесис – «отмеряющая жребий», отмеряла длину каждой нити. Атропос – «та, которую нельзя избежать и отворотить», нить отрезала. Три мойры, дочери Ночи и Ветра, одетые в белые одежды, находились всегда вместе и управляли судьбами всех жителей мира.

Во Вселенной, созданной Эросом, появлялись и исчезали многочисленные поколения богов и людей. И боги, и люди всегда испытывали перед Ночью священный трепет и огромное почтение. Даже верховный бог Зевс не мог обойтись без ее совета и поддержки. Как-то раз он прибыл к Никте в Тартар и просил помочь ему навеки сохранить свою власть. Ночь посоветовала Зевсу взять в руки золотую цепь, опустить ее с неба и приказать всем олимпийским богам и богиням повиснуть на ней. Самому Зевсу требовалось руками удержать эту цепь с висящими на ней богами и богинями. Ему это удалось, и он сохранил статус верховного бога. Однако Никта предупредила богов-олимпийцев, что будучи изначально верховным божеством, превыше всех богов и всех смертных, она собственноручно возьмет цепь и обовьет ею Олимп и землю с морем, повесив всю Вселенную на ветрах, если сочтет это за благо для мира.

До сих пор Никта и ее дочь Гемера, богиня дня, делят свой труд по управлению миром. Когда покидает свои пещерные

покои Гемера и выходит на поверхность, всё наполняется силой и бурной деятельностью. Но наступает время Ночи, и на мир опускается темное покрывало покоя. Под ним богиня Никта вершит суд над всеми дневными делами.

Экскурсия по Гурзуфскому парку

Экскурсии в парк санатория «Гурзуф» проводятся каждый день в 11.00 и 16.00 и длятся один час. Они начинаются возле главной проходной, выходящей на набережную. Купив билет, я подошла к месту сбора группы возле памятника Пушкину, изображавшего очень юного Александра Сергеевича. По сложившейся традиции мужчинам положено пожать поэту руку, а женщинам сесть к нему на колени. Мне же, учитывая предстоящую работу над книгой, захотелось положить руку на лоб литературного гения.

Гид начала экскурсию с «Писательской аллеи». Затем провела по другим аллеям парка: Кипарисовой, Самшитовой, Банановой. Интересная информация прозвучала о растущей в парке секвойе. Она живет от 5 до 6 тысяч лет и еще называется «мамонтовым деревом» из-за нижних ветвей, напоминающих бивни мамонта.

Рядом с фонтанами «Купальщица» и «Первая любовь» экскурсовод показала старые фотографии, изображающие фонтаны в их первоначальном варианте. Хотя скульптура «Купальщицы» и напоминала свою предшественницу «Ним-

фу», но ее уже не закрывала завеса из водяных струй. Вода била из согнутой кольцом трубки и превращалась в большой водяной веер, рассыпающийся каплями по бронзовому телу девушки. Скульптуры юноши и девушки фонтана «Первая любовь» были эстетичны, но не вызывали умиление и улыбку, как стоящие рука об руку под зонтом дети.

Рядом с «Гагаринским» корпусом расположилась еще одна достопримечательность парка – скульптура сидящего на бронзовой скамейке В. И. Ленина, установленная в 50-е годы прошлого века. В парке существует традиция фотографироваться, сидя рядом с вождем революции. Истертые руки и колени скульптуры блестели так же, как у бронзового Пушкина.

Нам показали корпуса санатория, построенные в 80-е годы XIX века, и новые. Все они выполнены в одном стиле, но старые, по словам гида, имеют более качественное архитектурное решение. На «десерт» были оставлены фонтаны «Богиня Ночь» и «Рахиль». Они по праву считаются и историческим, и эстетическим достоянием парка. На их осмотре экскурсия закончилась, и я вернулась к «Богине Ночи».

Прекрасная скульптура очаровывала взгляд, а журчание водяных струй, вырывающихся из открытых пастей симпатичных тритонов, гипнотизировало слух. Пришлось усилием воли вырваться из их чар и начать осознанно выполнять технику «Освобождение от уныния».

«Освобождение от уныния»

В основе техники «Освобождение от уныния» лежит осознанная работа на мифологическом уровне мышления, связанном с образами. За него в мозге отвечает кора больших полушарий, или неокортекс, и правое полушарие. Данный уровень мышления связан с коллективным бессознательным и заложенной в нем системой древних божеств, персонифицирующих ту или иную природную или общечеловеческую психическую силу. Он помогает современному человеку установить контакт с данными силами для усиления интуиции, образного мышления, умения более гибко и слаженно, чем на рациональном уровне, влиять на собственные психические процессы и оздоравливать свою психику. С помощью мифологического мышления можно в виде персонажей, имеющих свой образ, обладающих сознанием и умеющих разговаривать, вывести на сознательный уровень различные психические качества и свойства, в том числе уныние.

Итак, я обратилась к аспекту психики «уныние» и попросила его проявиться визуально. Затем определила, где оно расположено, его размер, вес, из какого материала сделано. Далее спросила себя, какой уровень влияния на меня по 10 балльной шкале имеет уныние. Его образ оказался спроецированным у меня в районе лба и выглядел как небольшая серая фигура с длинным опущенным носом.

По 10-балльной шкале влияния уныние уверенно получило 7 баллов.

Настроившись на общение с унынием, я объявила ему, что хочу все о нем знать, поэтому буду задавать вопросы. А оно должно кратко и точно отвечать. Все ответы аспекта внимательно слушала и после каждого ответа благодарила. Вопросы были следующие:

- Какая у тебя цель в материальном пространстве?
- Какая у тебя цель в энергетическом пространстве?
- Какая у тебя цель в духовном пространстве?
- Какая у тебя цель относительно моего мышления?
- Какая у тебя цель относительно моего восприятия?
- Какая у тебя цель в жизни?
- В чем твое предназначение?
- Когда ты впервые начало выполнять свое предназначение?

•Обратилась к унынию и попросила: «Назови мне одно отличие между мной и тобой».

•Обратилась к унынию и попросила: «Назови мне одно сходство между мной и тобой».

•Обратилась к унынию и сказала: «Я считаю, что одно из различий между мной и тобой это...» (назвала различие).

•Обратилась к унынию и сказала: «Я считаю, что сходство между мной и тобой это...» (назвала сходство).

•Повторила четыре последних пункта пять раз, каждый раз выслушивая ответы аспекта и называя сама новое разли-

чие или сходство между мной и аспектом «уныние». «Ответы» его оказались довольно интересные. Так в материальном пространстве оно желало «жить», в энергетическом – забирать мою энергию, в духовном – «творить и плакать». Целью восприятия уныние назвало «дурь» (психологическую).

Образ уныния исчез на пятом повторении просьбы «Назови мне одно отличие между мной и собой». «Ты новое, а я старое», – ответило уныние и пропало. Физически я ощутила пустоту в центре лба и легкость во всем теле.

- Если бы уныние продолжало оставаться в сознании, нужно было бы спросить: «Какая у тебя миссия в этом мире?»

- Выслушать ответ, поблагодарить и сказать ему: «Я предлагаю заключить следующий договор. Теперь ты все свои силы и свою энергию направишь на достижение моих целей (перечислить цели) и, пока будешь существовать в этом мире, окажешься под моим сознательным управлением и руководством».

В этом случае возможны два варианта: уныние полностью и окончательно исчезает или происходит его трансформация в более позитивный аспект психики.

- При трансформации уныния спросить: «Какое сейчас у тебя новое предназначение?»

- Выслушать ответ и поблагодарить.

Освободившись от нежелательного качества, я представила в пространстве мощный поток энергии любви, «шакти» или «ци». В ней преобладали светло-золотой, розовый, го-

любой и нежно-зеленый цвета. Затем принялась руками черпать эту энергию и направлять в центр лба. Далее сконцентрировалась на образе потоков энергии любви в теле и вокруг него, осознала, ощутила и прочувствовала свое новое состояние. Определив по ощущениям и визуализации образа, насколько равномерно разноцветные потоки наполняют мое тело и окружающее пространство, откорректировала их руками. Наконец, вернулась в нейтральное состояние.

Потом еще долго сидела напротив фонтана и анализировала процесс освобождения. Он показал, как я неосознанно «загипнотизировала» себя на «дурь», а потом эту «дурь» хлила и лелеяла; как из-за отсутствия гармоничного распределения жизненной энергии она уходила «впустую». Интересным оказалось и наличие связи между творчеством и слезами. Нужно еще добавить, что данной техникой можно убирать любой нежелательный психологический аспект, качество, свойство по описанной структуре, обязательно в конце работы заполнив освободившееся место потоками энергии.

Сейчас стоит лишь почувствовать приближение уныния, как я мгновенно наполняю себя энергией любви. В результате повышается активность, работоспособность. Но самым значимым последствием «Освобождения от уныния» стала переоценка ряда ценностей. Она освободила мышление и восприятие от ошибочных принципов и оздоровила общее психо-эмоциональное состояние.

Ялта. «Золотой пляж».

Преобразование страха в ресурс

Эмоция «страх»

Мы постоянно стремимся к успеху, процветанию, профессиональному и творческому росту, к уважению и достойной жизни. Но иногда на пути встает преграда – страх. В природе существует только два врожденных страха: страх падения и страх громких звуков. Со временем каждый из нас пополняет список еще четырьмя его видами. 1. Страх на основе реальной опасности, которая распознается и понимается. 2. Страх на основе сигналов опасности, которые еще не понимаются. 3. Страх на основе сигналов, которые сознательно не воспринимаются. 4. Страх на основе представлений, фантазий, ожиданий и нереалистических предположений.

Страх дан человеку природой как защитный инстинкт, мобилизующий в критических ситуациях организм для активной деятельности. Но постепенно он из фактора развития превратился в фактор застоя и регрессии. В немецком языке слово «страх», «Angst», имеет в основе латинское слово *angustus*, означающее «узкий, тесный». Иначе говоря, мы испытываем страх в стесненных и ограниченных обстоятельствах. Латинское слово *angere* еще более отчетливо показы-

вает взаимосвязь страха и ограничений. Оно переводится как «давить, жать, сдавливать, стеснять, ограничивать, страшить, мучить, беспокоить». Как только мы начинаем себя ограничивать, стеснять, отделять и изолировать, переставая быть целостной системой, приходит страх.

Страх – это эмоция, которая у нас в крови. Ее активизацией часто пользуются манипуляторы, навязывая другим свою волю. Им хорошо известно, что в состоянии страха человек, чувствуя угрозу своей жизни, словно «сжимается» и поступает вопреки собственным истинным желаниям. Дело в том, что при страхе сужаются кровеносные сосуды, кровь концентрируется в центральной части организма, а голова мгновенно становится «пустой». Человек словно впадает в некий ступор, и его мозг принимает за истину практически любое чужое утверждение и убеждение.

Теперь сознательно исследуем эмоцию «страх», обнаружим ее полезные свойства и превратим из несокрушимого врага в мощного союзника.

Механизм страха и его использование. Высшие цели страхов

Страх имеет три фазы. *Первая фаза.* Появляется и нарастает чувство тревоги и дискомфорта. Организм реагирует замиранием, ступором, поскольку на адекватную реакцию и применение конкретных действий ему нужно время. *Вто-*

рая фаза —

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.