

18+

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	7
Чатыр-Даг. Дыхание Неба и Земли	9
Энергия Неба и Земли	9
Карст – геологическая особенность Чатыр-Дага	11
История и этнография Чатыр-Дага	13
Чабанский «кош»	15
Начало развития туризма на Чатыр-Даге	20
Легенда о пещере Эмине-Баир-Хосар	22
Прогулка по буковой роще	24
Результат упражнения Дыхание Неба и Земли»	27
Карадаг. Интеграция «теневого» частей личности	30
Целостность и «теновые» части личности	30
«Тень» и символика вулкана	31
Природа Карадага	33
Карадагский природный заповедник и доктор Т. И. Вяземский	35
Карадаг и «мифотворец» М. А. Волошин	37
Легенда о Карадаге	39
Поход по Карадагу	42
Как я «подружилась» со своей «Тенью»	45

Завершение похода	47
Алчак, Капсель и Меганом. Освобождение от внутренних запретов	49
Успех и «внутренние запреты»	49
Менгиры и дольмены	51
«Очерненная» история тавров	52
Древний риф мыс Алчак	55
Природа долины Капсель	55
Геологические тайны Меганомы	57
Легенда «Алчак, Капсель и Меганом»	58
Как солнце сжигало мои «внутренние запреты»	61
Генуэзская крепость в Судак. Практика «Круг Силы»	65
Символ круга	65
Первые сведения о Судак	67
Конец ознакомительного фрагмента.	69

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 Айикай). 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, особым 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.

Издrevле 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 находится 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 «ййла», 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, разделявали, 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).

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 натеками, 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.

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
Вокруг туманных берегов. (43. 10—11).

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 попалась 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, Селямет-хан придумал, как хитростью избавиться от жениха. В то время в горных лесах расплодились вепри. Правитель через своих подручных велел передать юноше приказ. Баиру будет разреше-

но 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 израненный Баир. Эмине бесстрашно спустилась в хосар, дер-

жась 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 за-

воде «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, Анггар-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, постоянно попадавшиеся 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, узорами, созданными древесными корнями, изысканной неж-

ностью 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, антигравитационная система мышц, оздоравливается сердечно-сосуди-

стая 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 великане 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 напра-

вила 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 «теневого» частей личности

Целостность и «тени» 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 нейробиологии, 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, «тенивую» часть личности, которая в психологии так и называется «Тень».

Стоит ослабить хватку, и «Тень» начинает проявляться в виде негативных поступков, бессмысленных действий, по-

вторяющихся ошибок. Психологи классифицируют «Тени» по их проявлению в поведении. Тень «Изгнанник» – всегда «белая ворона», которой все сторонятся и не принимают, даже при гиперстремлении к общению. Тени «Жертва» свойственно собственное бессилие и отказ защищать себя и свои интересы. А «Тень» «Бунтарь» обнаруживается в бессмысленном и беспощадном бунте личности.

Можно попробовать не отвергать и подавлять свою «Тень», а сознательно познакомиться с ней, научиться взаимодействовать, трансформировать и использовать ее энергию в благих целях. Осознанная, принятая и трансформированная, она превращается в ресурс. А мы обретаем собственную целостность.

«Тень» и символика вулкана

Психологические свойства «Тени» связаны с символом вулкана. Вулкан – это первозданная сила природы и огонь жизни, объединяющая в себе как созидание, так и разрушение. Обожествление вулканов и объяснение их двойственной природы присуща всем народам, живущим рядом с ними.

В Древнем Риме существовал культ бога Вулкана, бога разрушающего и очищающего пламени. Греки с вулканами олицетворяли бога Гефеста, прославляя его «свет» и «тень». Он охранял дома и племена, но мог стать всепожирающей стихией. Гефест воплощал высшее творчество, был однвре-

мено мастером и чародеем-кузнецом.

С культом Гефеста связаны мифы о циклопах, великанах с одним круглым глазом в центре лба. «Cyclops» в переводе с греческого означает «круглоглазый». Древние кузнецы делали на лбу татуировки в виде круга в честь огня-солнца, жившего в их плавильных печах, а также закрывали от искр один глаз. Их всегда считали магами и чародеями из-за связи с огнем и полагали, что они при желании могут навредить людям. Со временем народные мифы превратили этих мастеров в опасных и кровожадных одноглазых великанов-циклопов, живущих рядом с вулканами.

Психологический символ вулкана – страсть, как источник духовной энергии и творчества. Она либо проявляется, либо подавляется, уходя на «теневую сторону». А там, как и в недрах вулкана, идут тайные процессы, иногда заявляющие о себе разрушительными действиями. Но осознанные и интегрированные, они всегда помогут человеку показать всему миру все свои лучшие качества. Так же, как вулканы создают для людей самые плодородные в мире почвы.

Мы совершим поход на потухший вулкан Карадаг. Это оптимальное в Крыму место для знакомства и взаимодействия со своей собственной «Тенью», превращения ее в мощный ресурс. Карадаг – не просто природный объект. Он одновременно является природным, духовным, и научным символом Крыма. Можно многое рассказать об этом удивительном месте.

Природа Карадага

Расположился Карадаг на юго-востоке Крыма, недалеко от поселка Коктебель. Его Береговой хребет тянется вдоль побережья и состоит из нескольких участков. Самый необычный из них – Магнитный хребет. Он прославился сильнейшей магнитной аномалией в северной части, обнаруженной еще в 1921 году, и необычного вида скалой под названием Чертов палец. На материковой стороне находятся параллельно друг другу ещё три хребта, разделенные долинами, балками, ущельями. В центре массива возвышается куполообразная гора Святая высотой 577 метров.

Карадаг – это захороненный под слоем более молодых пород «геологический старик», которому примерно 150—170 миллионов лет. Он уникален тем, что в результате позднего поднятия земной коры эти древнейшие слои вышли на поверхность, завалив собой новые породы. События происходили не так уж давно, в VIII—VI в.в до н.э., когда здесь жили тавры и греки, что отразилось в легенде о страшном великане с Карадага. Долгое время геологи спорили о месте нахождения жерла вулкана. Исследования показали, что единого жерла нет, а извержения происходили во многих местах, где до сих пор видны потеки древней лавы. Так же на массиве обнаружен тектонический разлом.

Карадаг переводится с тюркского как Черная гора. Воз-

можно, потому, что его темные вулканически породы резко контрастируют с соседними известняковыми, светло-серыми возвышенностями. Он считается одним из самых сильных благотворных и целебных мест Крыма. Совсем недавно спутниковое сканирование NASA, проводившее исследования по обнаружению мест, энергетически особенно сильно влияющих на человека, обнаружило на Карадаге свечение, подобное свечению площади Святого Петра в Ватикане.

Это не удивительно. На Святой Горе находился монастырь святого Стефана Сурожского и могила мусульманского азица Кемаль-бабая (святого дедушки Кемаля). Про Стефана Сурожского вы узнаете из главы «Генуэзская крепость в Судак». Практика «Круг Силы». А про Кемаль-бабая известно следующее. Он имел славу очень мудрого человека, совершившего хадж в Мекку и наизусть знавшего Коран. Кемаль-бабай слыл защитником правды, всегда готовым прийти на помощь страждущим. На склоне лет мудрец поселился недалеко от Карадага, в деревне, носившей в те времена названия Отузы, а сейчас Щебетовка. Он каждую весну совершал восхождение на вершину горы, ныне называемой Святой, и оставлял на дереве зарубку. Перед смертью старец попросил похоронить его там, куда упадет его посох. Затем, перешагнув последний раз порог своего дома, подбросил его в воздух. И посох упал на вершину горы, где Кемаль-бабай делал на дереве зарубки. Всего их оказалось 99.

Односельчане выполнили просьбу. А спустя время могила

мудреца стала светиться зеленым светом, и там начались чудесные исцеления больных. Причем не только татар-мусульман, но и христиан — греков и армян. Толпы крымчан-паломников отправлялись на гору за исцелением. Им полагалось провести ночь возле могилы святого, который приходил во сне, рассказывал о причинах болезни и о способе излечения. Могилу покрыли массивной каменной плитой и огородили каменной оградой.

После революции 1917 года борцы с религией разрушили ограду и убрали камень. Но все попытки уничтожить память о святом с Карадага оказались безуспешными. По сей день страждущие поднимаются на Святую гору с мечтой об исцелении.

Карадагский природный заповедник и доктор Т. И. Вяземский

История о целительной силе вулканического массива связана не только со святыми. Первый ученый, кто обратил внимание на особое положительное влияние Карадага на здоровье, в том числе психическое, был московский невропатолог Т. И. Вяземский (1857—1914). Современники называли его «человеком не от мира сего». Купив в 1901 году землю у подножия потухшего вулкана, Вяземский основал там санаторий «для лечения нервных, выздоравливающих и усталых людей». Вяземский думал не только о физическом и психи-

ческом, но и о духовном здоровье пациентов, собрав для них уникальную библиотеку.

Врач и писатель С. Я. Елпатьевский, ознакомившись с ней, писал: «Там системный подбор книг по естествознанию, большой этнографический и географический отдел, значительный археологический отдел, особенно отдел по археологии Крыма; там есть издания, которые разыскивались Т. И. Вяземским по всей Европе; есть издания, стоящие 20 000 франков – одно издание. Есть полное собрание мемуаров лондонской академии наук с 1666 года, со дня ее основания, то есть больше, чем за 300 лет; такое же собрание трудов французской академии наук, тоже с XVII века, тоже сотни томов... Человек собирал всю жизнь свою сокровищницу... и долго мечтал, как мечтают русские люди, – мечтал о том, чем будет его библиотека, что даст она..»

Радея о здоровье пациентов, в основном средней руки купцов и чиновников, Терентий Иванович не заботился об оплате ими услуг санатория. Его больше занимали научные изыскания. Он хотел, чтобы пациенты тоже включились в данную работу и помогали создавать и обустраивать исследовательскую биологическую станцию по изучению Карадага. Обратимся снова к воспоминаниям С. Елпатьевского: «Внизу, под санаторием, на берегу моря, уже выросло четырехэтажное здание, будущая биологическая станция. Нижний этаж будет занят большим аквариумом, а в верхних этажах – столы, за которыми будут работать молодые ученые.

И чтобы ничего не заботило молодых ученых и не мешало им заниматься научными работами, рядом выстроено двухэтажное здание, где они будут иметь бесплатное помещение.»

Увы, санаторий, основанный на принципах альтруизма, прогорел. Но другое детище Вяземского, Карадагская биологическая станция, официально «рожденная» в 1914 году, стала важным явлением в научной и природоохранительной жизни Крыма.

В 1979 году на ее месте открылся Карадагский природный заповедник имени Вяземского. Сейчас заповедник – это научно-исследовательский, информационно-просветительский и природоохранительный центр. Действуют несколько лабораторий и «Музей истории и природы Кара-Дага». В Карадагском природном заповеднике впервые на территории бывшего СССР начали изучать дельфинов в специальном бассейне, а не в открытом море. Здесь есть прекрасный дельфинарий с развлекательной программой.

Карадаг и «мифотворец» М. А. Волошин

Рассказывая о Карадаге, необходимо вспомнить Максимилиана Александровича Волошина (1877—1932), поэта и художника, литературного критика. И самое важное – талантливого мифотворца. Его литературные строки, посвященные Карадагу «...причудливая форма скал... Похоже на вход в Аид», сейчас повторяют многие информацион-

ные издания о Крыме, как достоверную историческую реальность. А любители истории и приключений этот вход неистово и на полном серьезе ищут.

Когда Максимилиан Александрович был еще гимназистом, его мать, Елена Оттобальдовна, купила в лежащем рядом с вулканом поселке Коктебель участок земли и начала его обустройство. В 1903 году по проекту Волошина выстроили дом, ставший до последних дней жизни Максимилиана Александровича центром притяжения российской культурной элиты. Сейчас здесь музей поэта, превратившего Карадаг в символ времени и пространства, в символ торжества природной мощи и красоты.

Волошин своим талантом наделил Карадаг священной и вдохновляющей силой очищающего огня. По воспоминаниям современников, внутренний мир самого Максимилиана Александровича походил на кипящую вулканическую лаву. (66. 122—125) Карадаг стал для поэта проявлением собственного «Я», воплощенного в фантастически реальном его скульптурном портрете на одном из утесов вулкана.

Так описывал Волошин это удивительное скульптурное произведение, созданное природой его любимого места.

Кроме мифов, сотворенных о вулкане поэтом, существует множество легенд, воплотивших творческую фантазию живших здесь народов. Предлагаю познакомиться с наиболее романтической, и в то же время в сказочной форме излагающей геологическую историю Карадага.

Вон там – за профилем прибрежных скал,
Запечатлевшим некое подобье
(Мой лоб, мой нос, ощечье и подлобье),
Как рухнувший готический собор,
Торчащий непокорными зубцами,
Как сказочный базальтовый костер,
Широко вздувший каменное пламя,
Из сизой мглы, над морем вдалеке
Встает стена... Но сказ о Карадаге
Не выцветить ни кистью на бумаге,
Не высловить на скудном языке (8.225.)

Легенда о Карадаге

В древние времена рядом с Карадагом жил страшный одноглазый великан. Он держал в страхе жителей близлежащей деревни, требуя постоянно приносить ему овец и коз для еды. Но самое ужасное происходило в сентябре, во время сезона свадеб: чудовище требовало на съедение самую красивую невесту в деревне. Несчастливым людям каждую осень приходилось бросать жребий, определявший очередную жертву. Потом несчастную велик к горе и крепко привязывали, чтобы не сбежала, и великан мог легко ее схватить. Если жертву задерживали, чудовище рычало, и от его рычания падали с горы камни и разрушались дома. Из века в век

терпели люди этот позор и страх и не знали, как избавиться от такого несчастья.

И все же нашелся один смельчак. Это был сильный и гордый юноша. Когда наступил сентябрь, он обратился к своим односельчанам с такими словами: «Чтобы уйти от беды, мало просто терпеть. Великана надо убить». Те только посмеялись: «Он гора, а ты – мышь перед нею. А если очень смелый, то сам пойд и убей великана». Понял смельчак, что помощи от окружающих он не дождется, и сам отправился к месту ночевки одноглазого.

Путь оказался очень долгим, и даже к закату юноша еще не добрался до намеченной цели. Он сел отдохнуть на камень одной из скал и посмотрел в долину. В долине находилась родная деревня. А в деревне его ждала невеста, прекрасная Эльбис. Кругом стало очень тихо. Даже ветер стих. Только далеко внизу, у подножия горы, чуть слышно плескались морские волны. В ночном небе сиял серп месяца, отбрасывая на землю и море серебряный свет. Юноша подумал: «Хороша и красива наша земля и очень хочется жить. Но лучше погибнуть и никогда больше не увидеть ее красоту, чем терпеть зло. Скоро снова будет нужна новая жертва. И кто знает, не падет ли жребий на Эльбис. Лучше самому погибнуть, чем отдать любимую страшному чудовищу». И он запел песню о своей любви.

«Вот и мне она проникла», – думал влюбленный юноша. Вдруг раздался страшный ревуший голос. «Ха, ха. Пой

лучше, чтобы и со мной случилось такое, о чем поешь». Тогда у юноши зародилась мысль. «Хорошо! – крикнул он великану. – Приведу тебе завтра птичку любви».

Пришло утро. Великан сидел у скалы и ожидал. Наконец перед ним показался юноша, а рядом с ним шла красавица Эльбис, его невеста.

Увидела Эльбис прямо перед собой великана, и ей стало жутко. Но рядом был любимый, и страх прошел. «Посмотри на меня! Нравлюсь ли я тебе? – громко крикнула девушка, чтобы ее слова достигли ушей великана, находившихся вровень с вершиной скалы. – Если нравлюсь, то открой широко свой глаз, а я пошлю в него мою птичку любви.» Открыл великан свой огненный глаз, а Эльбис пустила в этот глаз каменную отравленную стрелу.

От лютой боли великан взвыл, бросился к обидчице. Но став слепым, не смог ее увидеть. От бессилия стал монстр кататься по земле, вырывая своими мощными руками каменные глыбы и ревя страшным голосом. От воя сотрясалась гора и из ее вершины вырывался огонь. С грохотом рушились скалы и в земле появлялись огромные трещины. Прямо в одну из них и упало чудовище, а каменная плита с грохотом закрыла трещину.

Когда все стихло, пришли на гору жители деревни. Они увидели, как недалеко от вершины появились фигуры, напоминающие людей. В них узнали красавицу Эльбис и ее жениха. А на самой вершине стояла каменная глыба, одна из тех,

которые в порыве боли и ярости разбрасывал великан.

Любовь – это птичка весны;
Пришла ей пора прилететь,
Послали арабченка в пустыню,
Послали узнать у гречанки,
Как ловится эта птичка весны.
Сказала старуха-гречанка:
Глазами ловят птичку-любовь;
Глазами поймаетшь – сама
Упадет потом на уста,
А с уст не замедлит, играясь,
Проникнуть и в сердце.
Ха, ха.

Поход по Карадагу

На Карадаг можно попасть только с экскурсией. Либо купить через экскурсионное бюро в любом городе Крыма, либо самостоятельно доехать сначала до Коктебеля, а оттуда до Биостанции и взять экскурсию на месте. Только нужно иметь в виду: она проводится два раза в день с 8.00 до 12.00 и с 15.00 до 19.00., а автобусы из Коктебеля в сторону Судака или Симферополя заканчивают ходить в 17.40. и остаются только таксисты.

Я выбрала самостоятельный вариант. Наша группа собралась в музей, и нас познакомили с его экспозицией. Потом

гид Иван дал советы, как «знакомиться» с Карадагом. Самый главный из них – Карадаг «не любит» пустой бессмысленной болтовни, но «приветствует» душевное спокойствие. Такое спокойствие, полное отстранение от житейских тревог и забот сопровождало группу на протяжении всей экскурсии, о чем потом все ее участники с удовольствием рассказывали. Впрочем, как и о постоянно меняющихся телесных ощущениях на всем прохождении маршрута.

Лично я в первые пятнадцать минут похода почувствовала трудности с дыханием. Это меня удивило, поскольку дорога была довольно пологая. Но затем легкие и бронхи открылись и наполнились целебным воздухом.

Гид по пути рассказывал, что здесь растет более 2 700 видов растений, причем некоторые из них больше нигде на планете не встречаются. Дорога шла через леса из ясеня, граба, дуба пушистого и скального, через покрытые крымскими травами и цветами луга. Иван периодически показывал разные растения, называл и описывал их всевозможные лечебные свойства. Он оказался травником, совмещающим свою непосредственную научную деятельность в заповеднике с изучением и использованием лекарственных трав. Мы услышали рассказ о боярышнике, шлемнике и его любимом чабреце – цветке Богородицы, очищающем воздух, и по поверьям, отгоняющем все болезни.

Чем ближе подходила туристская тропа к местам с застывшими потоками лавы, тем сильнее ощущалась выходя-

щая из недр земли мощная энергия, наполнявшая ступни, ноги, копчик и позвоночник. Она мягкими волнами поднималась все выше, доходила до головы и выходила через макушку. Затем потоки начали проходить через тело, задерживаясь в местах старых травм. Физические травмы образуют энергетические блоки, затрудняющие циркуляцию жизненной энергии по телу. Энергия вулкана словно «выжигала» их. Тепло было не жаркое и палящее, а спокойное и волнообразное. Почти все туристы в группе тоже почувствовали действие энергии Карадага и, кто с удивлением, кто с радостью, делились своими наблюдениями.

Во время маршрута мы делали три привала. Первый был очень короткий. Второй, через два часа после начала похода возле «профиля Волошина», длился около 15—20 минут. Третий – в конце этой четырехчасовой экскурсии, на смотровой площадке рядом со скалой Чертов палец.

Во время второй остановки я решила пообщаться со своей «Тенью» под названием «Зависть». И, впечатлившись творчеством природы, создавшей не только «Волошинский портрет», но и множество других интересных «скульптур» – «Короля» и «Королеву», «Коня-Пряника», «Ивана-разбойника», тоже приступила к творчеству. Стала исследовать, как Карадаг поможет разобраться с этой «теневой» частью личности.

Как я «подружилась» со своей «Тенью»

Суть интеграции «теневых» частей личности в следующем. Нужно сначала определить 7 – 9 наиболее характерных для себя качеств, а потом – их противоположности. Затем в пространстве мысленно создать образ своей «Тени», исследовать его сначала со стороны, потом «войти» в него, исследовать изнутри и превратить в ресурс.

Психологи называют данный прием проективным. Проекция – это перенесение человеком собственных свойств, качеств и состояний на внешний объект. Когда мы приписываем наши подавляемые и отвергаемые качества и чувства другим людям, утверждая, что это они «такие-сякие»», проекция считается бессознательной. Создание сознательной творческой проекции образа своей «Тени», определение ее основных свойств, талантов и способностей превращает ее из «врага» в «созника».

Процесс исследования заключается в следующих шагах: 1) подробное описание образа, вслух или про себя; 2) фантазия на тему 3—5 ситуаций и наблюдение, как образ «теневого двойника» в них действует; 3) определение уместности либо неуместности подобных действий; 4) обращение к своему сознанию с просьбой показать примеры ситуаций, в которых действия «теневого двойника» наиболее уместны; 5) «вхождение» в «теневого двойника»: стать или сесть в то

место пространства, где помещен его образ; 5) обращение к «теневому двойнику»: в чем его основная цель; 6) осознание «ответа», идущего из бессознательного; 7) обращение к «теневому двойнику»: какое позитивное намерение имеет эта цель; 8) вопрос к «теневому двойнику», к чему приведет реализация этой цели; 9) «выход» из «теневого двойника», благодарность за помощь и растворение образа.

Я завидовала успешным и известным женщинам-ученым, получившим признание в области истории, этнографии, археологии, антропологии. В свое время, перед окончанием исторического факультета университета, мне предложили остаться на кафедре и продолжить обучение в аспирантуре. Но, в силу личных обстоятельств, пришлось отказаться. Свою вторую специальность «психология» я рассматривала лишь с позиции практического применения. И вот, спустя много лет, из «Тени» «вылезла жуткая черная зависть» к тем, кто добился значительного успеха в этом направлении. На Карадаге я решила найти хотя бы крупинцы позитивного в зависти.

Сначала образ «Тени» показал меня на раскопках древнего городища, тщательно очищающую кисточкой осколки керамики. Потом «Тень» превратилась в даму-ученого. Мне открылось, что «дама», завидуя состоявшимся ученым, сильно проявлялась во время написания статей для женских журналов, загружая читателей сухой научной информацией. Но, с другой стороны, она тщательно, спокойно и бесстраст-

но собирала необходимые материалы и подробно их анализировала. «Зависть» на поверку оказалась разумной, интересной и креативной помощницей. Просто я не осознавала, как ее по-другому назвать и применить. Книга, которую вы сейчас читаете – результат ее совета.

Завершение похода

Во время предложенного группе двадцатиминутного отдыха практически все занялись «психологией». Кто-то из туристов выполнял дыхательные йоговские упражнения, кто-то проделывал специфическую гимнастику, кто-то читал стихи или пел гимны древних религий. Все эти действия оказались здесь очень уместны и органично вписывались в окружающий мир Карадага.

Еще после двух часов пути мы оказались на Смотровой площадке возле скалы Чертов палец. Там тоже шло довольно сильное энергетическое воздействие. Но, в отличие от мягкой энергии древних лав, сила ощущалась более активная и жесткая. На Смотровой площадке уже никто никаких практик не выполнял. Весь народ сидел или лежал в глубоком молчании.

В тот момент гид рассказал нам, как пару дней назад вел этим маршрутом группу лам из Тибета и их переводчика. Ивана потрясло, с каким уважением ламы отнеслись к Карадагу. Он пересказал их впечатление о вулкане: «Кара-

даг – уникальный природный объект, мощное место огромной природной Силы. Здесь Природа делится своей силой с человеком, напоминая, что она – действительно Великая Мать всего сущего. И ее главная забота – мы, люди, наше здоровье и наше благополучие.»

Алчак, Капсель и Меганом. Освобождение от внутренних запретов

Успех и «внутренние запреты»

Человеческая жизнь, как и все во Вселенной, подвержена циклам: подъем – спад – подъем... В идеальном варианте подъемы и спады во временном отношении примерно одинаковы. Но бывают ситуации, когда различные внутренние установки и убеждения мешают естественному течению цикла. После спада человек не движется естественно «вверх», а остается внизу, в некой психологической «долине».

Символика ландшафта «долина» для нашей психики означает место, где в жизни произошел «спуск», отсутствие удачливости и успешности. Причин, мешающих выбраться из «долины», множество. Мы остановимся на одной, но очень опасной. Будучи неосознаваемой, она автоматически «включает» наше поведение на отказ от успеха, от удовольствий, от радости. Ее название – внутренние запреты.

С внутренними запретами связана деятельность «детектора ошибок» – сформированной в мозге матрицы долговременной памяти, определяющей конкретное поведение в кон-

кретной ситуации. Любое отступление от заложенной поведенческой программы и нарушение имеющихся в ней запретов влечет за собой наказание, реальное или воображаемое. «Детектор ошибок» четко отслеживает наши мысли и поступки, мгновенно включая всевозможные страхи, «вгоняя в ступор», как только мы пытаемся преступить запрет.

Мы редко сознательно помним эти запреты, особенно если их корни в далеком прошлом. Они же действуют по особому алгоритму. Конкретный запрет – обещание наказания за его нарушение – сильная негативная эмоция – страх наказания и переживание этой эмоции – формирование шаблона поведения, соответствующего запрету – отказ от всего, что может нарушить запрет. Но изменение хотя бы одного звена в цепочке преобразует мышление и поведение. .

Находясь на древней земле Крыма, где многие тысячелетия подряд творили свои обряды и ритуалы могущественные жрецы разных религий, попробуем ассоциировать себя с ними и провести собственный обряд. Пусть солнце выжжет все имеющиеся в нашем внутреннем пространстве запреты, мешающие выйти из «долины. Затем поставим себе новые ментальные программы, обеспечивающие жизненное благополучие. Для решения задачи отправимся на восточную окраину Судака. Там смотрят друг на друга древний мыс Алчак и таинственный мыс Меганом, а между ними лежит долина Капсель. Связывает их легенда о запрете и его последствиях.

Менгиры и дольмены

Долина Капсель – самое засушливое место всего Крымского полуострова. Здесь царит Солнце. У нас на глубинном уровне бессознательного заложена информация о солнце, как о правящей миром силе. Эта сила творит законы, которым подчиняются все живые существа. Эта сила способна как созидать, так и уничтожать. И никто и ничто не может противостоять ей. Если осознанно попросить силу о помощи, она обязательно поможет. В том числе разрушить внутренние запреты

Сама долина Капсель многие тысячи лет назад служила священным местом жившим здесь народам, в первую очередь таврам. Свидетельство тому – древние менгиры и дольмены. Менгирами называются огромные высеченные из камня столбы. Высота их в долине достигает выше трех метров. Дольмены – каменные «коробки», сложенные из огромных каменных плит и имеющие круглые отверстия. По поводу функций менгиров и дольменов до сих пор ведутся споры и строятся разные гипотезы. Но у этих гипотез есть общее мнение: и менгиры, и дольмены – явление общемировой мегалитической культуры, связанное с выполнением религиозно-магических ритуалов. В Крыму археологами найдено большое количество и менгиров, и дольменов, и им будет посвящена отдельная глава «Гора Кошка. Прак-

тика «Возвращение утерянной части личности».

«Очерненная» история тавров

Находящиеся на территории долины менгиры и дольмены говорят о древнем мощном информационном «насыщении» ее пространства качествами, позволяющими подключиться к могучей, обожествляемой испокон веков силе солнца, и взаимодействовать с ней. Так поступали древнейшие жители этих мест тавры. Они жили здесь примерно начиная с VIII-го в. до н.э.

Тавры принадлежали к северо-причерноморской ветви индо-арийцев и разговаривали на языке, очень похожем на санскрит. Этот народ принял и продолжил наследие еще более древних носителей мегалитической культуры, обладавших мастерством обработки огромных каменных глыб. Работа с камнем на протяжении всего периода существования тавров оставалась одной из ведущих видов деятельности.

Хозяйственная жизнь таврских племен зависела от природы области Крыма, где они селились. Прибрежные тавры занимались мореходством. В местах с плодородной землей процветало земледелие, особенно виноградарство. Многие сорта крымского винограда – заслуга древних таврских земледельцев. Равно как и приспособление для его давяльни – тарапан, длинный деревянный ящик, в котором сильные

таврские мужчины давили виноград своими ногами. В районе Алчак – Капсель – Меганом, кроме примитивного виноградарства, развивалось овцеводство и многочисленные овцы съели почти всю растительность

Тавры и их религия оказались жертвой исторического «черного пиара», предпринятого древними греками. Задолго до появления на Черноморских берегах Крыма греческих колоний, греки периодически совершали сюда «разведку боем», но встречали мощный отпор. Таврские воины мужественно защищали свои земли от непрошенных гостей, приплывших с оружием. Они имели обычай перед боем перекапывать в тылу армии огромные рвы, чтобы некуда было отступать. Все попытки древних греков завладеть землей местных племен оказались бесплодными, и многие из них здесь погибли.

Постепенно сложилось представление о таврах, как о жестоком, беспощадном и кровожадном народе. Особенно изощрялись в описании их жестокости прославленные греческие ученые Геродот и Еврипид. «Если кто-либо из воинов-тавров захватывал пленника, то собственноручно обезглавливал его, нес голову домой и сажал ее на длинный шест над дымоходом, чтобы его домашние могли жить под защитой убитого. Более того, любой потерпевший кораблекрушение или укrywшийся в бурю у их берегов моряк приносился публично в жертву Артемиде Таврической. Совершая подготовительные обряды, они убивали пленника дубиной, от-

рубленную голову прибавляли к столбу, а тело или погребали, или бросали в море со скалы, на которой стоял храм Артемиды. Если же в их руки попадал пленник, принадлежавший к царскому роду, то его убивала мечом девственница – жрица богини, и швыряла труп в священный огонь, пробивавшийся наверх из Аида на принадлежавшем храму участке», – писал Геродот. Хотя очевидцы, побывавшие у тавров, совсем иначе описывали обряды жертвоприношения. В принципе, и сам Геродот обмолвился: «Некоторые, правда, утверждают, что эта жрица руководит обрядами, предварительно приносит очистительную жертву и срезает волосы у жертвы, но не убивает самого пленника».

Археологические раскопки таврских святилищ, где совершались жертвоприношения, показали: среди сожженных костей жертв только кости животных, которых здесь разводили. Человеческие жертвоприношения, судя по археологическим данным, у тавров распространены не были. Однако, у самих греков ритуалы с человеческими жертвоприношениями существовали довольно длительный период и считались обычным явлением. Хотя на момент описания Геродотом таврских религиозных обрядов в Греции человеческие жертвоприношения уже находились под запретом, собственную древнюю традицию греки запросто могли приписать врагу. Ну а кто может осудить народ за то, что всеми силами старался защищать и оберегать свою землю, убивая при этом захватчиков? Одолеть воинственное племя тавров

смогли лишь пришедшие на эти земли скифы. Тавры смешались с пришельцами и в историю вошел новый народ – тавро-скифы.

Кроме свидетельств таврской культуры, в долине Капсель и на Меганоме сохранились, правда в очень плохом состоянии, остатки построек позднего средневековья. Насчитывают примерно несколько таких поселений, принадлежавших, предположительно, выходцам из Византии.

Древний риф мыс Алчак

Наш путь начинается от мыса Алчак, в переводе с крымскотатарского «низкий». Он получил свое название за маленький рост – 143 метра. Древнему рифу около 150 миллионов лет. На нем среди глины, известняка, песчаников сохранилось огромное количество окаменелых морских ежей и их игл.

Еще одна уникальная природная достопримечательность мыса – Эолова арфа. Это огромное сквозное каменное кольцо на одном из склонов, созданное ветрами, постепенно разрушившими тонкий известняк.

Природа долины Капсель

За Алчаком лежит долина Капсель. Здесь плескались соленые морские волны, пока 120 миллионов лет назад мор-

ское дно не начало постепенно выходить из моря. Оно выдвигалось не равномерно, а отдельными большими участками, образуя террасы суши. Долина и есть эти террасы, громоздящиеся одна над другой. Множество окаменевших древнейших ракушек под ногами – хорошее тому доказательство.

В долине царствуют солончаки, на которых растет полынь да различные колючки. Кое-где одиноко возвышаются одиночные дубы и фисташковые деревья. Возможно, по причине, что долина – самое засушливое место Крыма, она получила свое грустное название. «Капсель» переводится как «гиблое место». Но не стоит бояться пройти через нее. Единственная настоящая местная опасность – пустоты под необычными таинственными лабиринтами недалеко от мыса Алчак, рядом с малоэтажными новостройками. Их образовали размывшие почву подземные воды. Поэтому желательно воздержаться от исследования этих лабиринтов, чтобы не провалиться под землю.

Кроме того, понятие «гиблое место» абсолютно противоречит особому лечебному воздуху, сформированному сочетанием из степного, морского и лесного. Крымская жара в долине переносится значительно легче, чем в других местах полуострова, а прогулка сопровождается мощным природным сеансом ароматерапии. Запах растущей в изобилии полыни помогает при недомоганиях сердца и нервной системы, восстанавливает жизненную энергию, душевное спокой-

ствие, стимулирует иммунную систему.

Долина Капсель – единственное место Крымского побережья, где горы не нависают над морем, а «отодвинуты» степью. Местные пейзажи немного напоминают египетскую пустыню Гиза. В долине есть свой «сфинкс» – действительно очень похожий очертаниями на знаменитого египетского Сфинкса горный хребет Таклук. Вдоль дороги стоят пирамиды, вернее пирамидки – невысокие холмы пирамидальной формы.

Берег долины омывается бухтой с прозрачной водой, цвет которой меняется от темно-синего до светло-голубого. Ветры здесь дуют в восточном и северо-восточном направлении, уносят из моря всю грязь. А в самой бухте всегда штиль, даже если за пределами поднимаются волны.

Геологические тайны Меганом

Заканчивается долина у таинственного мыса Меганом. Если Капсель самое засушливое место Крыма, то Меганом – самое жаркое. Есть гипотеза, что мыс – часть древнего материка Понтида, погруженного в море. В окружающих его водах ученые обнаружили мощную магнитную аномалию.

Внешне Меганом похож на древнее животное, спящее под жарким солнцем. Он образован известняковыми плитами, которые сдвигались по направлению к морю сотни миллионов лет назад. Чуть «помоложе» – вулканические породы,

выходящие на поверхность мощными складками и напоминающие пейзажи некой чужой планеты. Берега изрезаны скалами и просто завалены огромными каменными глыбами. Геологи называют Меганом «геологически чужеродным» из-за особенностей его строения.

Из растений здесь, как и в долине Капсель, царствует полынь. Другой растительности практически нет. А вот море у берегов Меганомы считается одним из самых чистых в Крыму. Завораживающий и немного грустный пейзаж, такой же грустный, как легенда о старике-колдуне Алчак, его красавице дочери Капсель и ее любви к чужестранцу Меганому.

Легенда «Алчак, Капсель и Меганом»

Тысячу лет назад у моря жил старый рыбак Алчак. Его считали злым колдуном и боялись во всей округе. У него была дочь-целительница Капсель, красивая и добрая. Она растила в своем саду невиданные фрукты, цветы, лекарственные травы и лечила ими людей.

Как-то на море разыгралась сильная буря. Старик Алчак вернулся домой с пустыми сетями, чего раньше никогда не случалось. Он своими колдовскими чарами всегда в сети привлекал рыбу. Алчак строго-настрого велел дочери не ходить к морю, чтобы не навлечь на себя беды. Но некая сила заставила Капсель вечером выйти из дома и пойти на мор-

ской берег.

Девушка стояла и смотрела на могучие волны бушующего моря. И хотя ее переполнял страх, она не могла сойти с места и уйти домой. Вдруг на гребне волны появился парусник. Мачта его была сломана, паруса разорваны в клочья. Казалось, что море сию минуту поглотит корабль в своей пучине. Но проходило время, и парусник вновь виднелся среди рокочущих волн.

Капсель с удивлением и любопытством наблюдала за борьбой могучего бушующего моря и такого беззащитного по сравнению с ним судна. Внезапно волны с грохотом выбросили корабль на берег. Капсель хоть и боялась, но решила подойти к кораблю. Там, на палубе, в забытии, лежал израненный юноша. Юная целительница, ни минуты ни думая, уложила его на порванный парус, и так, на парусе, притащила в садовую хижину. В ней она готовила снадобья и отец сюда не заходил.

Там девушка все дни, пока отец находился в море, выхаживала раненого. Как она обрадовалась, когда тот очнулся и смог говорить! Юношу звали Меганом. Он был сыном богатого купца из далекой страны, и по приказу правителя отправился с дорогими товарами искать новые места торговли.

Меганом много где побывал, и рассказывал девушке о далеких землях, об обычаях и нравах их жителей. Целительница, пока выхаживала больного, полюбила его. Меганом отвечал взаимностью. Выздоровев, юноша решил просить у Ал-

чака руки его дочери. Но когда Капсель и Меганом представили перед Алчаком, старик рассвирепел. Как могла его родная дочь полюбить чужака и решиться покинуть и свою землю, и его, старого отца! Он со страшным криком прогнал юношу и запер дочь в доме, строго-настрого запретив ей видеться с любимым.

Прошло несколько дней после этих событий, и старый колдун отправился на рыбалку далеко в море. Капсель смогла выбраться из дома и встретиться с Меганом, скрывавшимся на берегу. Она решила бежать с ним в его страну, несмотря на запрет отца. Влюбленные стали чинить разбившийся парусник. Капсель сшивала пруса, Меганом рубил кусты и «латал» обшивку корабля.

Работа у них быстро спорилась и оставалось совсем немного, чтобы корабль снова вышел в море. Но тут появился старик Алчак. Он был страшен в своем гневе. Борода развивалась на ветру, а руки творили жесты заклятья. «Убирайся, откуда пришел!», – закричал колдун Меганому. Юноша упал на землю и пополз к морю. Его тело все тяжелело и тяжелело, пока не превратилось в мыс Меганом.

Капсель зарыдала, бросилась в море и поплыла к каменному Меганому. Но пока плыла, превратилась в морскую бухту. Земля рядом с бухтой потеряла свою красоту и стала безжизненной. Алчак, обезумев от горя, начал просить у дочери прощения, думая, что она снова выйдет из моря. Он даже пытался своим чародейством вернуть бухте и мысу их преж-

ний человеческий облик. Но все оказалось напрасным. Тогда старик произнес последнее заветное и сам превратился в каменный мыс.

Как солнце сжигало мои «внутренние запреты»

Начиная поход, я попросила долину помочь пройти через нее. Потом сказала самой себе: пришло время выйти из «долины» и подняться на «вершину», где есть успех и благополучие. Затем из недр своей долговременной памяти начала «доставать» конкретные воспоминания об имеющихся запретах, которые не осознавала. Следующим этапом стал поиск на телесном уровне мест, где они создали эмоционально-энергетические блоки и визуализация образов блоков.

Перед глазами начали проходить события, которым я не придавала значения. Память показала, как брошенные вскользь значимым человеком фразы сформировали мощную «запретительную» систему. Эти психологические монстры проявились в разных частях тела, как огромные черные железные замки, издающие неприятный скрипучий звук, пахнущие железом и давящие физически своей тяжестью. Память тем временем из своих глубин поднимала и поднимала ситуации, вплоть до детского сада, когда «вешались» эти замки.

Далее попросила Солнце установить со мной связь, «за-

крепив»» ее движением рук, и обратилась к Солнцу, как с огромной силе, во власти которой и созидание и разрушение, сжечь внутренние запреты. После этого начала почти трехчасовой переход долины.

Главное в технике – дать волю своей интуиции, своему воображению. Наблюдать за внутренним состоянием и за зрительной, слуховой, обонятельной, кинестетической трансформацией образов запретов. Обращать внимание, как их образы постепенно исчезают.

Важно сохранять связь между собой и Солнцем и обращаться к нему с просьбой усилить или ослабить воздействие на участки тела, где «проявились» запреты. Вплоть до полного их исчезновения на всех уровнях восприятия.

На пути оказался менгир. Я подошла, коснулась его поверхности. Попросила разбудить во мне древнюю природную силу, помогающую нейтрально реагировать не только на различные запреты, а на всю касающуюся меня негативную информацию.

Подойдя к мысу Меганом, остановилась, поблагодарила долину Капсель и «просканировала» свои зрение, слух, обоняние, телесные ощущения, не остались ли еще остатки запретов. Обнаружив их, усилила взаимодействие с Солнцем, и оно окончательно «выжгло» все «внутренние запреты».

Поприветствовав мыс Меганом, как древнее природное образование, которое помогает своей силой пробудить программы успеха и благополучия, поднялась на один из его

холмов. Там обратитесь к Солнцу и попросила наполнить меня созидательной творческой силой, благополучием, успешностью.

Поблагодарила Вселенную, Солнце, мыс Алчак, долину Капсель, мыс Меганом за помощь, отключите связь с Солнцем и вернулась в нейтральное состояние.

На мысе Меганом, при подъеме на его холмы, возникло чувство: место накрыто неким куполом, под который не поступает любая чужеродная энергия. Возможно, таким образом мой организм отреагировал на геологическую и магнитную особенности мыса, усиленные мощным воздействием запаха полыни. Я стала частью Меганома, слилась с ним. Моя энергия подстроилась под его энергию, начала работать на одной частоте и в одной амплитуде

Чем выше шел подъем, тем сильнее становилось такое чувство. А на вершине мыса ко мне пришли очень интересные творческие идеи. На тот момент они абсолютно не соответствовали устоявшимся ментальным шаблонам, многие из которых сформировались различными запретами. Но время показало очень высокую ценность этих новых идей.

В завершении я погрузилась в море у берега Меганома. Она казалась первозданно чистой. Оказавшись в воде, почувствовала себя только что родившимся ребенком, еще не познавшим «темную сторону» нашего мира, полностью свободным от всяческих запретов, слившимся с природой и получающим от нее силу и знания. Такое состояние оста-

валось во мне несколько суток.

Результатом «перехода» через долину стала более высокая продуктивность, разновариантность, и креативность мышления и новые способы поведения: делать только то, что имеет смысл, наполняет жизненной силой и благополучностью.

В описанной психотехнике заложена отличная возможность очистить свое внутреннее пространство, обрести новые мощные ресурсы, создать ментальную платформу для плодотворного творчества. И главное – наладить осознанное взаимодействие с силами Природы, Вселенной и получать от них необходимую помощь.

Генуэзская крепость в Судак.

Практика «Круг Силы»

Символ круга

Символ круга – один из самых древних и используемых всеми народами нашей планеты. Он одновременно олицетворяет в себе и женское, и мужское начало. По легенде, Бог творил наш мир, рисуя вначале круги, а потом наполняя их творческой силой и жизнью. Наш общий дом, наша Вселенная, воспринимается сознанием как круг, и имеет круговые космические и природные циклы. Мы зарождаемся в круге – материнском чреве. Поэтому все, связанное с защитой, как индивидуальной, так и коллективной, выражено символом круга.

С кругом связаны основные координаты человеческого восприятия – пространство и время. Издревле он делил пространство на «свое», то что внутри него, и «чужое», то, что снаружи. Вся человеческая деятельность в пространстве распределяется по кругам-«жизненным сферам». Каждый из нас имеет «круг прав и обязанностей». Человеческое время постоянно движется «по кругу», совершая «круг жизни». Даже земной год «круглый».

Наши отношения тоже связаны с кругом. Мы все друг для

друга — «окружающие». Наиболее близкие нам люди — «наш круг». Взаимовыручка в нем — «круговая порука».

Многочисленные обрядовые действия, связанные с защитой и благополучием, представляют собой различные круговые движения. Самые распространенные — хороводы, древнейшие коллективные обряды для процветания общины, поселения. У многих народов для благополучия дома или человека принято, чтобы старшая женщина в семье обошла вокруг него по часовой стрелке 9 раз. У славян, кроме хороводов, распространение получило круговое вращение бревна по часовой стрелке. Обряд означал добычу живого солнечного огня, защищающего от всевозможных бед.

С кругом связаны различные инициации в виде обряда протаскивания или пролазания через него — перерождения для нового этапа жизни. Этот символ создает мощное ресурсное состояние силы, обеспечивающее достижение всего намеченного и желаемого, с помощью психотехники «Круг Силы».

Предлагаю заняться ею в потрясающем месте, созданном историей. В Генуэзской крепости на территории Судака. Территорию Генуэзской крепости пронизывают мощные потоки земной энергии, наполняющие уверенностью, ощущением некой Вселенской стабильности и уравновешенности. Благодаря этому, проведение техники и ее результативность здесь максимально эффективна.

Первые сведения о Судаке

Теперь познакомьтесь с небольшим историческим очерком уголка Крыма, пережившим много испытаний, но сохранившим свою значимость и величие.

Согласно историческим документам, годом основания нынешнего Судака считается 212 г. н. э. Но по данным очень спорной «Велесовой книги» на этих землях еще с VIII в. до н.э. жили славяне, называвшие город Сурожем. Они построили первые земляные крепостные стены. Стоявший на мощном утесе город с его прекрасной бухтой был лакомым кусочком, и за долгие века их здесь сменилось множество народов. В 212 г. н.э. в Сурож пришли аланы, построившие вместо земляных укреплений каменные, что подтверждено письменными историческими источниками.

Как укрепленное поселение, Судак, или Сугдейя, с III в. н. э. по VI в. н. э. входил в состав Боспорского царства. С VI в. н. э. поселение вместе с остальным Крымом перешло во владения Византийской империи. Археологические раскопки дают основание утверждать, что в VI в. на территории Крепостной горы, где сейчас Генуэзская крепость, находилось сильное укрепление с городским посадом, а между Крепостной горой и горой Сокол был порт с множеством складов. Город развивался в первую очередь как порт, но почиталось и ремесло, особенно гончарное. Найденные печи

для обжига и керамический водопровод, снабжавший горожан водой и датированный VIII — IX в. н. э., хорошее тому подтверждение.

В VII веке власть в Крыму прешла Хазарскому каганату, и в город направили хазарского военачальника. Но несмотря на фактическую принадлежность Хазарии, Сугдея, в прочем как и многие города Черноморского побережья, оставались по-прежнему тесно связаны экономически, культурно, религиозно с Византией.

Именно в данный период в Сугдее была основана греческая православная епархия во главе с епископом, затем с архиепископом, а к концу IX века с митрополитом. Здесь в VIII веке приобрел свою посмертную славу крымский святой Стефан Сурожский. Гибель Хазарского каганата снова вернула Крым Византии.

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.