18+

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

«Издательские решения»

**Новицкая Л.**

Обновление души и разума в Крыму. От Гурзуфа до Качи-Кальона / Л. Новицкая — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-502503-6

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.

ISBN 978-5-00-502503-6

© Новицкая Л.
© Издательские решения

# Содержание

Обновление души и разума в Крыму. От Гурзуфа до Качи-Кальона 6
Оглавление 6
От автора 7
Гурзуф. Фонтан «Богиня Ночи». Освобождение от уныния 8
Почему приходит уныние и чего оно «боится» 8
Ночь, Эрот и Гипнос – олицетворение великих космических сил 8
История Гурзуфского парка. П. И. Губонин – основатель курорта Гурзуф 9
Гурзуф – центр оздоровления советской военной элиты 11
Легенда о богине Ночи 12
Экскурсия по Гурзуфскому парку 13
«Освобождение от уныния» 14
Ялта. «Золотой пляж». Превращение страха в ресурс 16
Эмоция «страх» 16
Механизм страха и его использование. Высшие цели страхов 16
Экскурс в историю Ялты 17
Ялтинский наместник Хаджи Амет-Ага 19
Усиление российского влияния в Крыму в конце XVIII века 19
Легенда о Золотом пляже 20
«Охотники за золотом» на Золотом пляже 21
Самая высшая и ценная цель страха 21
Техника «Голубая сфера» 21
Ялта. Штангеевская, Боткинская тропы и гора Ставри-Кая. «Дыхание удачей» 23
Удача и богиня Тюхе 23
Удачливость и удатность. Поток удачи 23
Развитие Ялты в конце XIX начале XX веков 24
История Крымского Горного клуба 25
Ялта – центр климатотерапии 25
История Штангеевской и Боткинской троп здоровья 26
Гора Ставри-Кая – главная цель маршрутов 26
Маршруты Боткинской и Штангеевской троп здоровья 27
Легенда о Золотом олене 27
Мой путь к Ставри-Кае. Энергетические центры и «Дыхание удачей» 28
Ставри-Кая – гора, восстанавливающая здоровье 30
Конец ознакомительного фрагмента. 31

# 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 Ставри-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 поднимитесь на саму 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 жившие 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 предопределенное место, имея правильное направление движения. Желаю 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 пессимистическую 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 опасаюсь?», «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 фокусирует 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 немыслим ни мир, ни его конечная гармония. Ночь – время духовной и психологической трансформации. Ночь – покровительница творчества. В темноте Ночи зарождается новый день и новая 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 настройке 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 аппарата 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 превзошедшая 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 Ионовича 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 самому 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 распорядится курортом и продал его в 1902 году за 3,5 миллиона рублей «Акционерному обществу Гурзуф». Потом курорт перешел в руки миллионера Волкова. От него – «Петербургскому 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 комфортностью. 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 Теребенева. 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 поливки 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 проход-

ной 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 богиню. 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 высиживать. 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 получат 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», пряла на своем веретене нити жизни богов

и людей. Лахесис – «отмеряющая жребий», отмеряла длину каждой нити. Атропос – «та, которую нельзя избежать и отвратить», 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 изначальным 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 «Нимфу», 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 различие 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 (пере-

числить 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, голубой 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 наполняет 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» холила 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». Превращение 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 показывает 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. . Появляется и нарастает чувство тревоги и дискомфорта. Организм реагирует замиранием, ступором, поскольку на адекватную реакцию и применение конкретных действий ему нужно время. переход от ступора к действию. Однако все действия пока беспорядочны и хаотичны, в них нет осмысленности. Вторую фазу страха часто сопровождают истерики и отсутствие понимания того, что и как нужно делать. целенаправленные осмысленные действия. Насколько организм воспринял ситуацию, настолько точные действия он произведет. Весьма ценны на третьей фазе гибкость мышления, умение принимать решения в сложной незнакомой ситуации, способность направить ситуацию в конструктивное русло, хотя это и сложно из-за сопротивления «детектора ошибок». *Первая фаза  Вторая фаза — Третья фаза –*

В стрессовой ситуации, происходящей впервые, память формирует поведенческую стратегию, потом срабатывающую на автомате. За нее отвечает «детектор ошибок», запускающий реакцию нейронных клеток мозга на правильное или неправильное, с его точки зрения, поведение. «Детектор ошибок» сделает все возможное, чтобы отступления от отработанного сценария не произошло. Поэтому полезно оценивать каждую ситуацию, вызывающую страх, как

возможность использовать новые конструктивные варианты поведения и скрытые внутренние ресурсы. Например, осознать высшую цель страха. Достаточно представить страх либо образно, либо как голос, либо как телесное ощущение и спросить, какая у него самая ценная и высокая цель. Когда один и тот же внутренний ответ повторится 5 раз, это и будет главная цель «страха».

Обучить «детектор ошибок» новой поведенческой стратегии поможет упражнение «Голубая сфера». С точки зрения психофизики цвета голубой цвет дает эмоциональную стабильность, четкое мышление, сильную энергетическую зарядку. Он расширяет объем восприятия и наполняет его исцеляющей холодной рассудочной энергией. Упражнение успешно нейтрализует тревоги и страхи, регулируя с помощью цвета нейрофизиологические и электродинамические процессы головного мозга.

## Экскурс в историю Ялты

Для работы со страхами я выбрала Золотой пляж в Ялте. С ним связана легенда о гибели при кораблекрушении жестокого турецкого правителя города и его семьи, державших в страхе ялтинцев.

Ялту основали греки, назвав поселение Ялита («ялос» означает берег). Точная дата его основания не известна, но в документах VIII – XII веков остались упоминания о каменных укреплениях и греческих православных церквях Ялиты. В то время большинство населения Таврики, включая Ялиту, продолжало исповедовать языческую «эллинскую» веру. Присылаемые сюда Византией христианские священники всеми силами стремились искоренить «религиозное невежество». В какой-то степени им это удалось, но переход полуострова во владение хазарского каганата с его иудейским вероисповеданием снова притормозил всеобщую христианизацию.

В X веке восстановившая на полуострове свое административно-политическое и церковное управление Византия снова вовлекла Ялиту в сферу христианства. Самый старый храм в районе Ялты, Успенский, был сооружен в деревне Нижняя Аутка. Он считался одним из сильнейших сакральных мест на территории Крыма. Даже когда власть в XIII веке захватили татарские ханы, они выплачивали жалованье священникам церкви с просьбой молиться за Крым и за укрепление ханского владычества.

Исторические события, включившие Ялиту в 1380 году во владения Генуи, постепенно превратили поселение в богатую генуэзскую факторию. Генуэзские власти стремились распространить здесь католицизм, но постоянно сталкивались с противодействием греческого православного населения.

Сильное землетрясения в 1471 году разрушило генуэзскую факторию. Только через 70 лет сюда начали возвращаться греки. К этому времени Ялита, или Ялта, как ее назвали новые хозяева, уже входила в состав Османской империи и непосредственно подчинялась турецкому султану. Здесь появились новые жители – татары-мусульмане. Турки, захватив полуостров, разделили его на судебно-административные единицы, кадылыки, и поставили в поселениях, имеющих крепостные постройки, свои кордоны с военачальниками. Такой кордон находился и в Ялте.

Хозяйственная жизнь в османский период протекала в Ялте довольно живо. Велась оживленная торговля, ялтинские кораблестроители на заказ изготавливали небольшие суда для каботажного плаванья. Рыбаки каждый день отправлялись на промысел и возвращались с хорошим уловом. Крестьяне выращивали лен и табак, разводили сады и огороды. Вместе с тем, турецкие власти сразу начали вести враждебную политику против христианского населения, греков и армян.

Для ялтинцев-христиан начался период унижений и страха. Подати с них турки брали в большем количестве, чем с татар, освободив единоверцев от поголовной и брачной подати. В военные времена величина налогов вообще поднималась на огромные высоты. Каждые пять лет поселения, подчинявшиеся султану, включая Ялту, поставляли в Стамбул малолетних мальчиков для подготовки к службе в отрядах янычар. Тогда над ялтинскими берегами звучала полная тоски песня: «Что вы сидите, дети архонтов, что вы смотрите! Дракон пришел в округ и собирает мальчиков. Этот дракон есть Буюк-паша, страшный мусульманин. Имеет большой фирман с большой печатью: повелевает и собирает детей архонтов. Сорок детушек собрал. Это добро сделал нам Асан-мирза; теперь он ходит и радуется, думая собрать еще сорок. Сорок матерей-матушек воют без устали, а с ними детушки… И как тронулся с места корабль, 30 матерей утопилось, а 10 зарезалось». (63)

Положение бесправной «райи» постоянно ухудшалось. Христианам запрещалось ездить на лошадях и носить оружие для самозащиты. Гречанок и армянок могли запросто отдать в жены неженатому мусульманину против их воли. Жаловаться было некому, поскольку христианскому населению запрещалось иметь свой суд и управление. Что касается культуры, то в этот период все христианские школы Ялты закрылись. Церковные книги, грамоты и распоряжения митрополитов, которых назначал султан, писались хоть и греческими буквами, но на татарском языке. Сохранилась грамота турецкого султана Мустафы от 1759 года. Он своей властью позволял Готскому митрополиту и его духовенству громко читать дома Евангелие, а в домах знатных людей отправлять богослужение, но без свечей и лампад. На церквях запрещалось ставить кресты и вешать колокола. Греческое духовенство, имевшее в прежние времена высокий социальный статус, терпело притеснения и унижения. Сборщики податей в те времена останавливались только у священников. Те, кроме того, что кормили и поили турецких чиновников, выплачивали им «тыш парасы», «плату за действие зубов» – денежную благодарность сборщику за соизволение откушать в доме священника. Известно, что ялтинский наместник Хаджи Амет-Ага заставлял греческого священника из поселка Никита на своих плечах приносить к нему во дворец местного муллу для бесед, а потом относить того обратно домой, поскольку мулла страдал болезнью ног.

Остались сведения и о жестоком уничтожении христианских верующих. «Гонения на христиан в Крыму весьма напоминали известные римские гонения… Подобно римским катакомбам, здесь молитвенными местами являлись уединенные, скрытые в глуши лесов и гор природные пещеры, где собирались верные своему Богу исповедники Христа для общественных служений, здесь же нередко и погибали, застигнутые турками. Притеснители, по-видимому, преграждали молящимся выход из таких пещер и замуровывали христиан в импровизированных церквах». (57. С. 5—6).

В то же время приветствовался добровольный отказ от веры предков и переход в ислам. Он давал не только налоговое послабление, а зачастую спасал жизнь самому человеку и его близким. В результате исламизации к 1783 году сложился особый тип жителей Южного берега Крыма, включая Ялту. Кроме сохранивших свою христианскую веру греков, армян и пришедших на эти земли этнических мусульман-татар, здесь проживали потомки греков и генуэзцев, обратившихся в мусульманство и впоследствии соединивших себя браками с этническими татарами. Во время праздника «байрам» во многих крымско-татарских семьях выпекали специальный хлеб с крестом посредине, на который клали яйцо, как принято делать на Пасху. Также сохранялся греческий обычай менять белье на пятницу, а не как у правоверных мусульман, на воскресенье

## Ялтинский наместник Хаджи Амет-Ага

Своими зверствами и ненасытной жадностью вошел в историю Ялты ее последний турецкий правитель Хаджи Амет-Ага. Он, его жена Ходжава и сын, вместо имени сохранивший прозвище «Дели Балта», «бешеный топор», за время правления наполнили свою казну и сокровищницу огромными деньгами, роскошными вещами и драгоценностями. Жена наместника вообще считалась жутким монстром, отбиравшим у ялтинцев любой предмет роскоши.

Страх перед семьей правителя стал причиной рождения легенды о Золотом пляже. В ней ненавидимые ялтинскими христианами люди погибали во время шторма, а море выбрасывало на берег измельченное золото, погруженное на затонувший корабль. В реальности сам Хаджи Амет-Ага тихо умер естественной смертью. Его жена и сын действительно погибли при кораблекрушении. Ходжава зашила в одежду золотые монеты, и их после гибели корабля вместе с клочками одежды вынесло на берег море. Но перед бегством в Турцию мать и сын стали зачинщиками ужасного преступления, о котором чуть позже.

## Усиление российского влияния в Крыму в конце XVIII века

События в Крыму к этому времени развивались по следующему сценарию. В июне 1771 года в ходе русско-турецкой войны в Крым вошла русская армия под командованием В. М. Долгорукого. Она захватила Кафу, нынешнюю Феодосию, где находилась управляющая Крымом турецкая администрация. Все владения Турции в Крыму перешли под контроль России. Жители Ялты официально перестали считаться турецкими подданными.

Влияние России на полуострове росло. 1 ноября 1772 года она подписала союзнический договор с Крымским ханством. 10 июля 1774 года Россия и Османская империя заключили мирный договор об окончании войны. В результате Российская Империя получила право иметь на Черном море военный флот и распространять свое влияние на не мусульманских подданных в Крыму и на Балканах. Крымское ханство освобождалось от турецкой зависимости. Но как с этими событиями связана Ялта и преступление Ходжавы и ее сына?

В те времена известия доходили до мест с опозданием. В июле 1774 года командующий турецкого флота, стоявшего в районе Алушты, еще не знал о заключении мирного договора и готовил мощное наступление. Преследуя русских казаков, турки в районе Гурзуфа вырезали 1500 греков за помощь русской армии и двинулись дальше на Ялту. В Ялте стоял русский полк под командованием С. Салтанова в составе 222 человек. Полк храбро сопротивлялся, потеряв 205 своих солдат. Оставшимся удалось добраться до Балаклавы и сообщить о военных действиях осман. Ялта же вновь оказалась в турецких руках. По совету Ходжавы и ее сына для устрашения христиан города турецкие военные установили мину в главном храме во время воскресного богослужения, когда там собралось более 500 человек. Заперев все двери храма, они взорвали его вместе с прихожанами. В страхе многие ялтинцы покинули свои дома и нашли прибежище в горных поселениях.

Позже, в 1778 году, по просьбе Готского митрополита Игнатия Россия помогла совершить переселение христианского населения из Крыма в Россию, в Мариуполь. В результате казна татарских ханов лишилась огромных финансовых поступлений. Сейчас по-разному оценивают это событие, повлекшее за собой опустение и разруху на крымских землях. Но на тот момент оно считалось политически правильным решением. Назначенный 23 марта 1778 года новый российский командующий Крымским корпусом А. В. Суворов быстро наладил оборону полуострова, включая побережье. Он же руководил переселением христиан, хотя лично идею не поддерживал.

После присоединения к России в 1783 году Ялта довольно долго оставалась разрушенной и запущенной. Благодаря остаткам крепости русские власти поставили там свой кордон, и солдаты жили в тринадцати сохранившихся хатенках. В 1788 года земли в окрестностях Ялты, в Аутке, были переданы грекам-арнаутам, служившим в особом Балаклавском греческом батальоне. Постепенно в Ялту начали возвращаться греки из Мариуполя. Число ее жителей увеличивалось и за счет русских переселенцев.

Шли годы. Ялта постепенно отстраивалась и хорошела. В 1837 году поселение посетил Император Николай I и своим высочайшим указом присвоил ему статус города. Рассказ об истории Ялты продолжится в следующей главе. Теперь пришло время легенды о Золотом пляже.

## Легенда о Золотом пляже

Много веков назад крымская земля оказалась под началом турецких захватчиков. В каждый город султан поставил своего наместника. Все богатства Крыма уходили либо в Стамбул, либо к наместникам. Все они отличались жадностью и жестокостью. Но наибольшей свирепостью прославился ялтинский наместник, Амет-ага. Он любил во главе военного отряда ездить по лежащим в округе Ялты селам и грабить их жителей. За малейшее ослушание или недовольный взгляд человека сразу хватали, подвергали жестоким пыткам и казнили.

Неожиданно пошли слухи, что против турок собралось огромное русское войско с большим количеством пушек и бесстрашными солдатами. Потом слухи стали явью: русская армия подошла к Сивашу и одерживала победу за победой. Ялтинский наместник очень испугался наказания за свои злодеяния. Каждый день он молил небо и Аллаха, прося помощи остановить русских, не пустить их в Крым. Но крымское небо сурово молчало, да и Аллах ему не отвечал.

Тогда Амет-ага решил бежать в Турцию. Он отдал приказ приготовить к отплытию корабль и нагрузить его всеми несметными богатствами. Пригнали дворцовых невольников, и они стали грузить в тяжелые кованые сундуки золото, драгоценности и относить на судно. На корабль несли прекрасные шелковые ковры, роскошную посуду, изделия самых лучших ювелиров. На протяжении всего пути от дворца до корабля наместник поставил своих подручных с нагайками. Стоило кому-то из невольников немного остановиться перевести дух от тяжелой ноши, как на его спину, голову, плечи сыпались безжалостные удары. Многие от изнеможения, от непосильной тяжести падали на землю. И тогда безжалостные подручные вонзали в сердца несчастных острые кинжалы. Весь берег Ялты в те дни заливала кровь убитых.

После захода солнца турецкий корабль, подняв желтые паруса, отчалил от берега. Жители Ялты вышли из своих домов и с криками ненависти провожали своего мучителя. Но не далеко ушел корабль Амет-аги. Лишь немного отплыл он от Ялты, как небо заволокли черные тучи. Между ними стали блистать стрелы молний. Пугающе загремели раскаты грома. Налетел ветер и одну за другой принялся ломать мачты корабля. Поднялись огромные волны, страшные и безжалостные. Все кругом погрузилось в темноту. Только слышался свист ветра и рев моря. Когда небо озарила очередная молния, то вместо корабля на поверхности волн плавали лишь его обломки. Так погиб жадный жестокий Амет-ага и его жена Ходжава. На морское дно ушли и все их сокровища.

Прошло немного времени. Как-то раз на восходе солнца рыбаки пришли на морской берег, чтобы отправиться на промысел, и увидели чудо. Берег блестел, словно усыпанный золотыми монетами. Позвали рыбаки всех жителей посмотреть на такую красоту. Вышел вперед старейшина и сказал: «Это море вернуло нам золото, награбленное Амет-агой. Оно своей силой измельчило драгоценности, смешало их с песком и выбросило на берег». С тех пор пор берег моря рядом с Ялтой стали называть Золотым поляжем.

## «Охотники за золотом» на Золотом пляже

На Золотой пляж Ялты идут городские автобусы. Нужно выйти на остановке «Санаторий «Курпаты» и минут 5 спускаться вниз по лестнице. Половина территории пляжа муниципальная, здесь можно брать на прокат шезлонги и зонты от солнца. Вторая часть пляжа принадлежит санаторию «Курпаты», и ее бдительно охраняют.

На пляже я оказалась в довольно прохладный октябрьский день. До него несколько суток море штормило, и на Золотой пляж вышли на промысел «охотники за золотом». Вооружившись металлоискателями, они обшаривали каждый сантиметр песка в надежде, что море вынесло золотые украшения или монеты. Разумеется, не ужасной Ходжавы, а любителей поплавать в штормовом море и посоревноваться с волнами. Волны срывают с таких смельчаков золотые украшения и спустя время вышвыривают на берег вместе с монетами, которые бросают в море туристы.

Из-за отсутствия солнца мне не довелось увидеть истинную красоту Золотого пляжа. Но даже в пасмурный день желтый цвет песка действительно напоминал золотые слитки.

## Самая высшая и ценная цель страха

Я решила пообщаться со страхом, пугающим артритом: за пару месяцев до поездки в Крым начали сильно неметь руки. После усиленного выполнения упражнений на моторику рук и пальцев онемение прошло, и все забылось. Но во время анализа страхов этот проявился особенно сильно. Обратившись к нему, я попросила страх артрита назвать самую высшую и ценную цель. Поскольку руки – одно из основных средств взаимодействия людей, то проблемы показывали нарушения в данной сфере. Мой страх обозначил две цели: отказаться от критики самой себя и других и получать радость от работы.

Действительно, последний год я потеряла кураж от работы. Не получала от нее радости, ибо все свои профессиональные действия оценивала исключительно с позиции бесстрастного супервизора, имеющего задачу проверять и контролировать. Одновременно стала критичнее относится к людям, во время общения периодически подавляя желание давать нелицеприятные оценки. Но страх не дал мне превратиться в отвратительную брюзгу, забывшую что такое радость от работы и общения.

## Техника «Голубая сфера»

Следующим этапом трансформации страха стала техника «Голубая сфера». Сев на прибрежный камень, я расслабилась, но глаза во время выполнения упражнения держала открытыми. Затем сконцентрировалась на звучании сердца, внимательно слушая его стук. Спустя несколько минут, продолжая слушать сердце, представила, как его наполняет сияющий голубой свет. Далее мысленно увеличивала размеры сердца, наполненного голубым сиянием. В результате оно создало вокруг меня голубую сферу диаметром около 3 метров.

После этого, перестав слушать сердце, провела анализ общего физического и психологического состояния и продолжила увеличивать голубую сферу примерно до 10 метров. В итоге через меня, словно могучая сверкающая река, полился поток голубой энергии. Он увеличил созданную сферу, наполнил весь пляж, потом всю Ялту мягкой, спокойной силой. Спустя какое-то время сфера охватила собой весь Крымский полуостров, и мы с ним обменялись чистой здоровой энергией.

Я с детства люблю Крым и испытала огромную радость от того, что он ответил мне взаимностью, дал некий отклик. При этом не было эйфории. Напротив, сознание работало очень

четко. В тот момент Крым осознавался не только местом с мощной оздоровительной энергией. Здесь на протяжении тысячелетий на информационном уровне сформировалась огромная система знаний. Их можно распределить по разным категориям. Одни очень полезны для всех. Другие нужны исключительно жителям Крыма. Третьи требуют нового осмысления и отношения. Существует и четвертая категория знаний, к которой сейчас лучше никому не прикасаться по правилу «не буди лихо, пока тихо».

Крым перестал быть для меня вкусной полезной «витаминной конфетой». Я узнала его новые качества, которые не укладывались в мою систему ценностей. Осознала и приняла без оценки. Это стало подсказкой: так же без критики и оценки принимать людей, как я смогла принять Крым. Наконец, поблагодарив голубую сферу, попросила ее исчезнуть и вернулась в нейтральное состояние. Вот так страх заболевания и Крым расширили границы мышления, помогли отказаться от критиканства и научили беспристрастно воспринимать чужие качества независимо от того, нравятся они мне лично или нет.

Испанский философ 17 века Бальтасар Гарсиан писал: «Любую вещь надо брать умеючи, не за клинок – где порежешься, а за рукоять, себя защищать. Самая лучшая и полезная вещь, коль схватишь за лезвие, поранит; и напротив, самая противная защитит, коль взять за рукоять. Во всяком деле свои выгоды и невыгоды; искусство жить – в том, чтобы находить сторону выгодную». (7. С. 117). Так нужно поступать и со страхом. Зная, как он работает, какие высшие цели ставит, как предупреждает об опасности, как помогает делать поведение более гибким и осознанным, можно спокойно «брать его за рукоять» и использовать в качестве ресурса для оздоровления, расширения объемов мышления и восприятия, создания новых, более конструктивных и успешных моделей поведения.

# Ялта. Штангеевская, Боткинская тропы и гора Ставри-Кая. «Дыхание удачей»

## Удача и богиня Тюхе

Удачей мы называем нужный, желательный, счастливый исход дела. В Древней Греции удачу связывали с богиней Тюхе. Вместе с греческими колонистами ее культ пришел и в Крым. Богиня получила от своего отца Зевса право решать судьбы людей. Одних она осыпала несметными дарами из рога изобилия. У других забирала все, что они имели. В своем выборе богиня руководствовалась жонглированием шара, показывая людям непредсказуемость случая.

От получивших ее дары Тюхе всегда требовала не хвастаться своей удачливостью, приносить жертвы богам и стараться облегчить участь бедных. С тех времен дошли разные поверья, связанные с удачей. Например, запрет говорить о хорошем, если оно еще не произошло. Или обычай вслух предрекать желаемому событию наихудший результат: чем худший результат вслух озвучен, тем лучше он будет в действительности. Для привлечения удачи так же рекомендовалось грубо ругаться. Главным символам удачи считался лавр, и его веткой касались близких людей перед важными делами. Не зря лавр до сих пор одно из любимых и оберегаемых растений Крыма.

## Удачливость и удатность. Поток удачи

Все описанные поверья связаны удачей, приходящей случайно. Но раньше в русском языке употреблялись два похожих слова: удатность и удачливость. И одно, и второе обозначали всё, что счастливо, успешно и по желанию удалось. Однако, в случае удачи это могло произойти случайно, а удатное требовало сметки, расторопности, таланта. Сейчас разработано множество психологических техник по привлечению удачи. Хотя в данном случае речь идет скорее об удатности. Именно она развивает таланты, заставляет проявлять сметливость и находчивость, рассудочность и внимательность. К сожалению, в нынешнее время слово удатность не употребляется, хотя в нём заложен очень глубокий смысл.

К особым качествам удатных людей относилось их умение замечать «знаки судьбы». Так болезни и травмы рассматривались ими как знаки, предупреждающие о движении по «чужому пути» и заставляющие вернуться на свой собственный. Каждое неожиданное неприятное события удатные люди считали знаком открывающихся новых возможностей. Большое значение для привлечения удачи они придавали порядку в мыслях и окружающих вещах, поскольку беспорядок в них притягивает неприятности. Эти люди хорошо чувствовали так называемые «потоки удачи». Когда вокруг становилось больше и больше успешных, здоровых, довольных людей, значит жизнь текла в «правильном» потоке. Но если рядом усиливалось нытье и жалобы, они старались поменять сферу деятельность и круг общения.

Современные психологи, в свою очередь, вывели следующие главные принципы удачи:

•Радоваться всему хорошему, что мы имеем на данный момент.

•Быть открытыми для всего хорошего, даже самого казалось бы незначительного.

•Постоянно замечать и отмечать любые позитивные изменения в своей жизни и, как драгоценное растение, выращивать их.

•Учиться создавать вокруг себя приятную дружелюбную атмосферу, при которой все складывается удачно.

Так же они рекомендуют для поддержания удачливости периодически «дышать удачей», заложенной в потоках природной энергии земли и неба.

# Развитие Ялты в конце XIX начале XX веков

Хорошо надышаться удачей с помощью техники «Дыхание удачей» помогут проложенные в XIX веке в окрестностях Ялты тропы здоровья, Штангеевская и Боткинская. Во-первых, обе тропы включают восхождение на гору Ставри-Кая, в пещерах которой были найдены вещи с изображением богини Тюхе. Во-вторых, в Крыму очень популярна легенда о золотом олене, приносящем удачу. А самая большая популяция благородного оленя проживает в Ялтинском природном заповеднике, по территории которого проходят тропы. Где, как ни здесь, есть возможность заручиться поддержкой богини удачи и встретить волшебного оленя.

История Штангеевской и Боткинской троп связана с развитием курортного дела в Ялте. Получив в 1834 году статус уездного города, она быстро развивалась и превратилась в популярный морской курорт. Его в качестве летней резиденции выбрала императорская семья. За ней в Ялту потянулись российские аристократы, крупные промышленники, государственные чиновники, творческая интеллигенция. В городе и окрестностях строились дворцы знати, гостиницы, доходные дома, разбивались парки.

Самой фешенебельной считалась гостиница «Россия», построенная недалеко от набережной по проекту ялтинского архитектора А. К. Винберга в 1875 году. (Сейчас Президент-Отель «Таврида»). Она строилась для многочисленных знатных особ, приезжавших на курорт во время пребывания там царской семьи. В гостинице имелся лифт, электрическое освещение. В каждом номере полагалась ванна с горячей и холодной водой, телефон. Гости отдыхали в роскошном холле и наслаждались едой в фешенебельном ресторане. Цены за номер колебались от 1 рубля 50 копеек до 3 рублей за ночь (1 рубль=1200 нынешних российских рублей). Перед гостиницей разбили парк, где в высокий сезон каждый день играл оркестр.

Крупные промышленники и торговцы предпочитали менее официозный, но не менее роскошный «Метрополь», построенный в 1902 году. (Нынешний гостиничный комплекс «Метрополь» на улице Боткинская.) Архитектор О. Э. Вегенер применил для него стиль модерн. Среди городских зданий отель выделялся асимметричным сине-голубым фасадом с коваными украшениями. Каждый номер имел ванну и электрическое освещение. Отделка номеров деревянными панелями создавала особый уют, а мраморные полы и ажурные кованые лестницы отеля – изысканную атмосферу. Стоимость номеров колебалась от 3 рублей до 7 рублей в сутки. За отдельную плату в ресторане заказывали завтрак из двух блюд и обед из четырех блюд.

Представителям среднего класса Ялта тоже предоставляла достойный комфортный отдых в частных пансионах. Содержатели пансионов обычно предлагали завтраки, включающие кофе, хлеб, масло и молоко, горячие обеды и вечерний чай. Также они обеспечивали организацию экскурсий своим постояльцам. Владельцы некоторых пансионов, особенно расположенных в горах, имели договоренность с городскими врачами о еженедельном посещении и осмотре гостей. Месячное проживание в таких условиях стоило от 85 рублей до 100 рублей. Подобным образом отдыхали преподаватели университетов и крупных гимназий, земские врачи. Для всех гостей курорта работали ванные заведения, предлагавшие лечебные ванны, лечение сакскими грязями, различные души.

Ялтинцы строили свои дома из бута, сохранявшего знойным летом в комнатах приятную прохладу, а сырой зимой тепло. Поэтому курортники не испытывали ни малейшего дискомфорта в любых погодных условиях. А их эстетическим вкусам импонировало жить в домах, построенных в стилях барокко, ренессанса, модерна. Нужно отдать должное архитекторам Ялты, создавшим террасную планировку города. Она обеспечила здоровую циркуляцию дневного морского и вечернего горного воздуха. И даже в самый жаркий день в городе веял свежий ветерок.

В Ялте очень строго соблюдали гигиену сдаваемых помещений, начиная от крупных гостиниц и заканчивая самыми дешевыми номерами. Ежегодно с февраля по апрель хозяев обязали делать полный их ремонт и дезинфицировать мебель. Специальная комиссия осуществляла проверку готовности жилья к курортному сезону. Если хозяева отказывались выполнять ремонтные работы, то все их сдаваемые комнаты и мебель опрыскивались сулемой.

Ялта стала первым крымским городом с канализацией, сооруженной по самым новейшим на тот момент инженерным технологиям. Для строительства пригласили французских инженеров, заплатив им очень большие гонорары. Городская управа могла позволить такие расходы. Курорт не получал никаких дотаций из казны, но имел при этом очень весомый на то время годовой городской бюджет в 100 000 рублей. За счет бюджета власти Ялты построили красивую набережную и курзал. Курзал предлагал комнаты для чтения, игры в бильярд, шахматы и карты. Здесь проводились музыкально-литературные вечера, маскарады.

## История Крымского Горного клуба

Многие гости Ялты с удовольствием пользовались услугами Крымского Горного клуба. Он начал свое существование в 1880 году. Вначале как «Кружок любителей природы, горного спорта и Крымских гор», организованный местной интеллигенции под руководством доктора В. И. Дмитриева. Кружок разрабатывал маршруты, проводил горные походы и экскурсии по Южному Берегу Крыма, в районе Ялты и в Горном Крыму. В первые годы существования кружка городские чиновник насмешливо и с пренебрежением относились к его деятельности. Но постепенно кружок приобрел большую симпатию местных жителей и приезжих.

Через десять лет, в мае 1890 года, на основе ялтинского кружка и других подобных общественных организаций был создан Крымский Горный клуб. Своими задачами он назвал научное изучение Крымских гор и предгорий; поощрение и помощь художникам, ученым и натуралистам в научных и творческих исследованиях Крыма; содействие путешественникам, в том числе с покупкой билетов; содержание проводников и горных сторожей; охрану редких горных видов животных и растений; охрану исторических достопримечательностей. Благодаря клубу для людей среднего достатка стали доступны очень отдаленные места Горного Крыма. Раньше туда добирались исключительно с татарами-проводникам за очень большую плату. Клубом разрабатывались и проводились однодневные пешие и верховые экскурсии, многодневные туры на лошадях и подводах. На пути многодневных маршрутов строились туристские «приюты» и заключались договоры о ночлеге туристов в горных татарских деревнях.

Правление клуба находилось в Одессе, а на полуострове деятельность осуществляли Ялтинское и Севастопольское отделения. Клуб выпускал свой ежемесячный журнал «Записки Крымского Горного клуба». Маршруты на местности маркировались собственным символом – красными кольцами, пронзенными двумя перьями. Со временем членство в организации приобрели даже представители императорской семьи. По проекту архитектора Н. П. Краснова, автора императорского дворца в Ливадии, для Горного клуба в 1902 на набережной построили здание, которое не сохранилось. В здании, кроме помещений правления клуба, находилось экскурсионное бюро и бюро ялтинской квартирной конторы, метеостанция, музей, библиотека. К зданию примыкал «вокзал» для экскурсионных экипажей.

## Ялта – центр климатотерапии

В те годы по всей Европе, включая Россию, огромной популярностью пользовалась методика оздоровления немецкого врача Иоанна Генриха Ламана. В книгах «Важнейшие страницы лечения силами природы» и «Воздушные ванны как средство оздоровления и закаливания» он заложил систему физио- гидротерапии по принципу «солнце-воздух-вода-диета». Учитывая

климатические особенности Ялты и ее окрестностей, как основного места российского климатолечения туберкулеза, ялтинские доктора развивали данную методику, применяя ее в первую очередь к лечению легочных заболеваний.

Одним из первых, кто открыл уникальные климатические условия Южного Берега Крыма для лечения легких, был С. П. Боткин, лейб-медик императрицы Марии Александровны, страдавшей туберкулезом. Оптимально целебным местом он считал территорию между предгорьем и среднегорной полосой, включавшей Эриклик и Ливадию. Это благодаря его рекомендациям царская семья купила земли в Ливадии и построила там великолепный дворец. Постоянно сопровождавший императрицу в ее поездках в Крым С. П. Боткин стал одним из активных членов Крымского Горного клуба. Как и известный российский врач Ф. Т. Штангеев. Штангеев, приехав в Ялту в 1874 году для изучения влияния климата на больных туберкулезом, остался жить и работать в курортном городе. Результатом его исследований стала книга «Лечение легочной чахотки в России».

## История Штангеевской и Боткинской троп здоровья

В честь этих двух медиков, С. П. Боткина и Ф. Т. Штангеева, получили свои названия тропы здоровья в окрестностях Ялты: Штангеевская и Боткинская. В 1898—1899 Горный клуб обустроил Штангеевскую тропу. Она стала первой и в России, и в Европе специально оборудованной лавочками, перилами, смотровыми площадками туристской тропой. Началом тропы протяженностью 2,6 километра и перепадами высот в 250 метров сделали небольшую поляну в лесу, рядом с водопадом Учан-Су. По горному серпантину она вела туристов к Крестовой горе, или Ставри-Кая. На протяжении маршрута встречались как пологие места, так и довольно крутые, где поднимались с помощью рук. Там, где тропа шла вдоль крутого обрыва, поставили перила. Для удобства подъема на саму Ставри-Каю соорудили лестницу.

Боткинская тропа, маркированная и оборудованная в 1901—1902 годах, тоже вела к Крестовой горе, но уже со стороны Южнобережного шоссе по долине реки Учан-Су. Петляя четыре с половиной километра по склонам Ялтинского горного амфитеатра, поросшего высокоствольной крымской сосной, она приводила путников сначала к ручью Ай-Димитрий, потом показывала им красоты водопада Язлуар и, наконец, выводила на вершину горы.

## Гора Ставри-Кая – главная цель маршрутов

Ялтинский горный амфитеатр, где проложены тропы, в геологическом плане представляет собой древний комплекс окаменевших кораллов, моллюсков, морских ежей. Внутри выходящих на поверхность глиняных известняков, словно в защитной оболочке, находятся еще более древние кораллово-водорослевые отложения. Сама гора Ставри-Кая, основная цель маршрутов – огромный риф с двумя пещерами у подножья.

Пещерами Ставри-Каи с древнейших времен пользовались местные пастухи, вначале тавры, потом греки, ночевавшие здесь со своими стадами в зимнее время. Летом сюда стекались рыбаки, жившие на побережье от Балаклавы до Алушты, поскольку именно в ялтинских водах водилось огромное количество рыбы. Рыбаки тоже жили пещерах Крестовой горы и по воскресеньям устраивали веселые пиры с танцам и музыкой. Это они пользовались вещами с изображением богини удачи, чтобы привлечь ее на свою сторону.

На вершине горы воздвигнут крест. Самый первый каменный крест, символ огня, здесь поставили еще древние тавры. Среди тавров существовала легенда, что крест местный жрец велел возвести больному мальчику. Мальчик каждый день поднимался на гору, неся на плечах огромный камень. Когда крест оказался готов, мальчик полностью исцелился. Со време-

нем таврский каменный символ разрушился, но название горы, «ставри» (греческий) – крест, и «кая» (татарский) – гора, осталось.

Новый крест, христианский, появился в 1834 году. Императрица Александра Федоровна, которой ее супруг Николай I подарил имение в поселке Ореанда рядом с Ялтой, вместе с семьей Новороссийского губернатора князя М. С. Воронцова поднялась на гору, поставила там деревянный крест и посадила лавровое деревце. Вскоре вместо деревянного на бетонном постаменте водрузили литой чугунный крест. Он простоял здесь до демонтажа в годы Советской власти. Не так давно на вершине Крестовой горы ялтинцы установили новый символ христианской веры из металла.

## Маршруты Боткинской и Штангеевской троп здоровья

Боткинская и Штенгеевская тропы до сих пор пользуются большой популярностью. Сюда организуют экскурсии из разных мест полуострова. А уверенные в своей физической подготовке и умении ориентироваться в лесу туристы совершают прогулки самостоятельно. Тем более, что тропы хорошо промаркированы. Наиболее простой маршрут – по Боткинской тропе подняться до вершины Крестовой горы, затем, спустившись, перейти на Штангеевскую тропу, и, идя по горному серпантину вниз, выйти к водопаду Учан-Су.

Вот его описание. К началу Боткинской тропы приехать из Ялты на маршрутке. Тропа помечена белыми кругами, нарисованными на деревьях и камнях, и идет вверх не очень резко. Но нужно иметь ввиду, что на вершине Ставри-Кая нет никаких ограждений, как в других местах маршрута, чтобы дать возможность путешественнику полностью слиться с природой. Поэтому там необходимо соблюдать осторожность и концентрацию. С горы уводит Штангеевска тропа. Она довольно круто спускается вниз и приводит к скале с крутым обрывом, где прорублена каменная тропка. Ее назвали «Чертовым мостом», а заслугу постройки отдали черту, придумав соответствующую легенду. Якобы черт воровал у местных жителей кизил и, будучи пойманным, в качестве наказание получил задание прорубить тропу в непроходимом месте. Не так давно «Чертов мост» оборудовали для безопасности металлическими перилами.

Спускаясь все ниже, Штангеевская тропа приближается к реке Водопадная и смотровой площадке. Затем снова круто берет вниз, где лестницей служат оголенные корни деревьев. Слева и справа нависают громады каменных скал, похожих на слоеный пирог. Так природа показывает поэтапный процесс создания каждого геологического слоя из множества окаменевших обитателей древнего океана. Рядом с каменным «пирогом» тропа раздваивается. Красная метка указывает вправо, на Таракташскую тропу. Зеленая метка Штангеевской тропы ведет налево, на автобусную остановку. Отсюда можно пройти по мрачному тисовому ущелью до водопада Учан-Су. Летом Учан-Су, самый высокий водопад Европы, срывается со скалы вниз мощным водным потоком. Осенью он из водопада становится «водокапом», и только дожди возвращают ему могущество и величие. Если после дождей зимой ударяют морозы, воды Учан-Су застывают в виде ледяной лавины, непостижимым образом удерживающейся в пространстве.

В лесах, где проходят маршруты Штангеевской и Боткинской троп, очень много оленей. Они спокойно выходят на тропу, нисколько не боясь многочисленных туристов. Смотрят с интересом на людей, а потом снова скрываются за деревьями. Кто знает, может среди них есть потомки волшебного золотого оленя, приносящего удачу, о котором сложена красивая легенда.

## Легенда о Золотом олене

Во времена, когда в Крыму правили ханы, появился в крымских лесах необычный олень. Днем он ничем не отличался от своих собратьев. Но стоило в небе загореться первой звезде, как

шерсть оленя становилась золотой. Если человеку удавалось дотронуться до золотой шерсти, он на всю жизнь получал удачу. Волшебный олень держался в отдалении от своих сородичей. Он скрывался в густых чащах и лишь изредка выходил на лесные тропки, чтобы дать кому-нибудь из путников возможность прикоснуться к себе.

Слух о необычном олене вскоре дошел до хана. Хан был очень удачлив. Он жил в роскошном дворце в окружении преданных слуг, любящих жен и множества сыновей, имел власть над людьми и военную славу. Этот правитель пожелал получить накидку из золотой оленьей шкуры и издал указ, обещая большую денежную награду тому, кто поймает и приведет к нему волшебного оленя. Много дней прошло после издания указа, но никто из подданных не привел к нему волшебное животное. Люди оберегали оленя и скрывали места, где он иногда встречался.

Не дождавшись, хан с отрядом преданных слуг сам отправился за оленем. Много времени они потратили в поисках желаемой добычи, но напрасно. Отряду приходилось продираться сквозь лесные чащи, переходить бурные горные реки, подниматься на горные хребты, рискуя каждое мгновенье быть засыпанными мощными камнепадами. Хан совсем потерял надежду иметь накидку из золотой оленьей шкуры и повернул отряд обратно во дворец. Как раз в это мгновение на небе загорелась первая звезда, и перед изумленными людьми предстало прекрасное животное, чья шкура сияла золотом. «Стреляйте в него!» – закричал правитель и первый выпустил стрелу. Стрела пролетела мимо, а олень быстро скрылся среди лесных деревьев. И только шум ветвей говорил о том, что он с огромной скоростью убегает от охотников.

Хан с отрядом бросились в погоню за оленем. Погоня не прекращалась несколько дней и ночей. Но людям никак не удавалось настичь спасающее свою жизнь животное. Наконец, хан ясно увидел убегавшего оленя среди стволов деревьев. Будучи великолепным стрелком, он выстрелил и попал оленю в ногу. Но тот снова скрылся в чаще. Хан бросился за беглецом, желая быстрее его добить. Он позабыл обо всем, догоняя желаемую добычу, и не заметил, как сбился с пути и остался в лесу один, без свиты. Его не останавливали ни бьющие по лицу ветки деревьев, ни вонзающиеся в кожу шипы кустов, ни разверзшиеся страшные зевы горных пропастей. Затуманенным сознанием владела только мысль о накидке из золотой оленей шкуры. Не заметив очередной пропасти, хан сорвался в нее и упал на острые камни, переломав и раздробив все кости.

Тело правителя пронзила страшная боль. Он почувствовал, что жизнь уходит из него. Мысленно попрощавшись с близкими и приготовившись испустить последний вздох, человек почувствовал рядом с собой чье-то теплое дыхание. Потом ему в лицо уткнулся мягкий нос, и сразу срослись кости, затянулись раны, исчезла боль. А рядом с ним стоял олень с ногой, пронзенной стрелой. Хан вытащил из ноги оленя стрелу, разорвал свою рубаху и ее лоскутами перевязал животному рану. Олень посмотрел на человека и пошел вперед, а тот по ущелью пропасти за ним. Через некоторое они вышли по удобному склону наверх. Там своего правителя встретили напуганные его внезапным исчезновением приближенные. Волшебный олень еще раз посмотрел на хана и скрылся в чаще.

Вернувшись во дворец, правитель издал указ, запрещающий под страхом смертной казни охоту на оленей. А в Крыму до сих пор верят, что олень с золотой шерстью, приносящий удачу, все еще живет в крымских лесах. И он может в любой момент появиться перед путником, давая возможность дотронуться до своей волшебной шерсти.

## Мой путь к Ставри-Кае. Энергетические центры и «Дыхание удачей»

Приехав на маршрутке к водопаду Учан-Су, я пошла к началу маршрута, где находилась карта трех троп здоровья: Штангеевской, Боткинской, Таракташской. От нее дорога полого

шла через сосновый лес. Землю в лесу усыпали хвоя и сосновые шишки. Когда шишки еще зеленые, крымчане собирают их и варят очень вкусное и полезное варенье. Оно помогает при гриппе и простуде, бронхиальных заболеваниях, при болезнях десен.

Постепенно тропа становилась все более крутой, а вокруг нее мощными массивами громоздились скалы, громадные известковые глыбы песочно-оранжевого цвета. Тем временем тропа вывела на площадку со скамейкой. С нее виднелась река Водопадная, которая падает со скалы и образует водопад Учан-Су. Вернее, должна падать, поскольку речка из-за августовской засухи, превышавшей 35 градусов, превратилась в тоненький ручеек.

Недалеко от площадки начался крутой подъем. В помощь туристам здесь еще в XIX веке соорудили естественную лестницу из выступающих на поверхность земли корней деревьев. Кругом возвышались скалы. По их склонам карабкались крымские сосны, впиваясь в мощные каменные стены своими корнями. После «Чертова моста» сосновый лес вокруг стал более густой. Сойдя с тропы в глубь леса, я выбрала наиболее комфортное место и начала дышать удачей.

Из главы «Чатыр-Даг» вы уже знаете об особенностях дыхания потоками неба и земли. Техника «Дыхание удачей» – вариант такого дыхания через энергетические центры. В индуизме и буддизме их называют чакры. В иудаизме – энергетическими точками. В психотерапии – соединением нервных клеток, связанных с эндокринной системой. Центр у основания позвоночника – наша «энергетическая база», основа материального благополучия и его накопления. Второй центр расположен на два пальца ниже пупка. Через него мы воспринимаем эмоции других людей. Он отвечает за получение удовольствия от жизни и сексуальность. Третий, в солнечном сплетении, формирует силу воли и взаимодействие человека с социумом. Четвертый, в районе сердца, несет ответственность за отношения и любовь, в том числе к самому себе. В горле, в основании гортани, функционирует пятый центр, связанный с коммуникацией и творческим самовыражением. Он настроен как на общение в социуме, так и с самим собой. От него мы получаем информацию, называемую «внутренним голосом». Шестой центр, между бровями, отвечает за ясный, чистый разум и воображение. На макушке располагается седьмой центр, связанный с духовностью. Центры ступней помогают поддерживать нашу связь с землей, чувствовать себя уверенно. Центры рук располагаются в середине ладоней и отвечают за все, что делаем руками.

Дыхательная гимнастика энергетическими центрами помогает мозгу принять и проработать информацию о качестве «удача», полученном из природных потоков, создать оптимальную программу удачливости в различных жизненных сферах, обрести свойства не только удачливого человека, но и удатного.

Я посмотрела на землю и попросила поток земной энергии войти в меня и наполнить мое тело и пространство вокруг него земным качеством «удача». Потом, посмотрев на небо, попросила о том же поток энергии неба. Далее, объединив оба потока, сконцентрировалась на своем состоянии, прочувствовала новые ощущения и осознала новые мысли. Затем начала работать с энергетическими центрами, с каждым по очереди примерно по 3 минуты, начиная от ступней и заканчивая макушкой.

Сделав глубокий вдох, представила, как воздух, одновременно наполненный качеством удача идущего снизу вверх потока земли и направленного сверху вниз потока неба, входит в ступни и «закладывает» в них все свойства удачливости и удатности. На выдохе наполнила удачей окружающее меня пространство. При этом руками откорректировала плотность и величину каждого потока. Таким же образом проработала каждый энергетический центр. Потоки энергии земли и неба в лесу оказались очень сильными, наполненными первородной природной мощью. Появилось ощущение движения энергии по часовой стрелке в области каждого центра, а потом сильная приятная пульсация в них.

Наполнив удачей все центры, мысленным взглядом охватила их от ступней до макушки, сделала одновременно всеми ими глубокий вдох, задержала дыхание и через выдох наполнила удачей окружающий лес. В результате завибрировала каждая клетка тела, а перед внутренним взором проявились крутящиеся по часовой стрелке и пульсирующие разноцветные сферы от основания позвоночника до макушки. Ощущалось давление в ступнях. В ладонях вначале появилось небольшое покалывание, сменившееся теплыми волнами. Ощущения остальных центров проявились в виде тепла, наиболее сильного в основании позвоночника. Я почувствовала радость и осознала ее, как притягивающий удачу магнит. Поблагодарив потоки неба и земли, попросила их исчезнуть и вернулась в нейтральное состояние.

Оказавшись психологически, физически и энергетически наполненной природным качеством удача, я запомнила состояние, ощущения, мысли, полученные в ходе выполнения техники, и потом на протяжении недели их периодически «запускала». В результате мозг и тело тоже их запомнили и закрепили.

## Ставри-Кая – гора, восстанавливающая здоровье

Дальше идти было очень легко. Со мной поравнялась семья из Одессы. Очень дружелюбные люди, любители походов, они, приезжая в Крым к родителям, обязательно совершают восхождение на Ставри-Каю. По их рассказам, многие крымчане верят в возможность Ставри-Каи восстанавливать здоровье и силу. На полуострове несколько гор с таким названием, ибо начиная с первых времен христианства существовала традиция на их вершинах устанавливать кресты. Но только Крестовая гора рядом с Ялтой признана местом, дающим исцеление.

Очень скоро мы поднялись на вершину. Отсюда открывался простор синего моря с точками прогулочных катеров. Я легла на теплые камни и почувствовала их тепло и твердую силу. Казалось, небо опустилось и через мгновение накроет меня своим голубым покрывалом. Одесситы тактично отошли в сторону и расположились на камнях чуть ниже вершины, ожидая, когда закончится мое общение с целебной горой.

Потом, перейдя на Боткинскую тропу, мы пошли вниз. Новые знакомые захотели показать родники с очень вкусной водой, о которых ничего не сказано в описании маршрутов, и пришлось несколько раз отклоняться от тропы. Августовская жара практически лишила жизни и водопад Яузлар, и ручей Ай-Даниль, рядом с которыми проходит Боткинская тропа. Но эти роднички, как ни в чем не бывало, тихо и приятно журчали и быстро наполнили бутылки холодной чистой водой.

Наконец мы вышли к началу Боткинской тропы с такой же маршрутной картой, как в начале Штангеевской. Обменявшись наилучшими пожеланиями, я распрощалась со спутниками. Они пригласили меня совершить вместе еще несколько горных походов, которые, к сожалению, не соответствовали задаче книги. (В ней описываются наиболее доступные крымские места и несложные горные маршруты). Мне же предстояло выполнять дальше свой собственный план путешествия по Крыму. Теперь с поддержкой богини удачи Тюхе и наполненной силой и здоровьем, полученными на горе Ставри-Кая возле Ялты.

# 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.