

впитать их эффект, помня, что самый важный элемент магических пассов - это поддержание нормального дыхания во время их выполнения.

Тенсегрити – это практика целостной адаптации к своему собственному физическому, эмоциональному, умственному и энергетическому состоянию и обстоятельствам, практика, гармонично следующая присущим нам ритмам и изменениям. Это практика осознания и принятия своего текущего состояния, каким бы оно ни было, и соответствующего этому поведения.

Карлос Кастанеда говорил, что после многих лет на пути видящего он понял, что то, чему его учил Дон Хуан – это настроение: радостное понимание того, что у нас есть всё необходимое для путешествия по жизни, для каждого дня этого путешествия.

Для дополнительной информации: www.cleargreen.com
С вопросами обращаться: cleargreen@cleargreen.com

Источники

Карлос Кастанеда «Магические Пассы»

Флоринда Доннер-Грау «Существо в сновидении»

Тайша Абеляр «Магический переход»

Магические пассы: Несгибаемое Намерение (DVD)

Тенсегрити: Части 1-3 (DVD)

Классы и семинары по Тенсегрити и Группы Практики



Текст и иллюстрации защищены авторским правом 2010 Laugan Production, Inc. Воспроизведение всего документа или его частей запрещено при отсутствии письменного разрешения, выданного владельцем авторского права.



Что такое Тенсегрити?

Тенсегрити – это имя, данное современной версии пути сердца, которому Дон Хуан обучил Карлоса Кастанеду, Флоринду Доннер-Грау, Тайшу Абеляр и Кэрл Тиггс. Дон Хуан был индейцем Яки из Юмы, Аризона и Соноры, Мексика, и наследником линии видящих древней Мексики, которые преследовали цель свободы восприятия, что в свою очередь является результатом воссоединения собственного «я» с энергетическим двойником, *энергетическим телом* или *энергетической сущностью* – жизненной эссенцией нашего существа.

Ключевыми инструментами Тенсегрити являются:

- Искусство *магических пассов*: положений и движений тела и дыхания, найденных во время сновидения мужчинами и женщинами видящими, жившими в древней Мексике, и выполняемыми сегодня для пробуждения связи с *энергетической сущностью*.
- Искусство *перепросмотра* – это практика исследования самого себя, использования всех чувств нашей *энергетической сущности* для обзора нашей жизни, для того, чтобы осознать влияние культуры и предков на то, как мы пересказываем историю своей жизни и на наши мечты о жизни. *Перепросмотр* включает в себя: искусство *Отслеживания энергии*, т.е. *сталкинг*, наших повседневных действий – привнесение взгляда *энергетической сущности* в нашу повседневную жизнь; и искусство *Сновидения* – соединение своего «я» с *энергетической сущностью*; действия, усиливающие творческое начало, присутствующее в настоящем

моменте, в истории нашего воспитания, в жизненном опыте, в опыте наших предков и в нашей культуре; продвижение вперёд по пути сердца.

Слово *Тенсегрити* было взято у архитектора Р. Бакминстера Фуллера, инженера и сновидящего, с которым Карлос Кастанеда был знаком и которым восхищался, и который описал тенсегрити как *целостность напряжения*, феномен, который Фуллер обнаружил в деревьях и других природных формах, и который он применил к архитектуре, обращая внимание на взаимодействие между жёсткими и эластичными элементами, придающее всей структуре целостность – способность к сдвигу как одно гармоничное целое при малейшем изменении в какой-либо его отдельной части.

Ученики Дона Хуана обнаружили, что этот процесс, тенсегрити, является идеальным энергетическим описанием их современной практики. В случае магических пассов, Тенсегрити соответствует взаимодействию напряжения и расслабления сухожилий и мышц тела таким образом, который содействует целостности всего существа, как физической и энергетической единицы. В случае повседневной жизни, как говорили ученики Дона Хуана, Тенсегрити - это искусство адаптации к собственной энергии и энергии окружающих таким образом, который содействует целостности сообщества, частью которого мы являемся по своей природе как индивидуумы и как воспринимающие существа.

Простой пример такого взаимодействия - это процесс выполнения магических пассов, когда мы осознаём своё собственное, и окружающих нас, энергетическое, физическое, умственное и эмоциональное состояние (отслеживание), и постоянно меняем и адаптируем свои действия в соответствии с окружающими условиями (сновидение).

Кто преподаёт Тенсегрити?

Четыре ученика Дона Хуана направляли своих учеников в практике и преподавании искусства Тенсегрити, говоря им, что их роль как инструкторов состоит в оказании содействия себе и другим, в процессе раскрытия и востребования того, чем человеческие существа уже обладают: их *энергетической сущностью*, и, следовательно, способностью воспринимать энергию вселенной напрямую и следовать её течению. Эти инструкторы и их помощники проводят организованные компанией Cleargreen семинары и классы по Тенсегрити в США, Латинской Америке, России и Европе.

Что такое Cleargreen?

Cleargreen – это компания, созданная под руководством четырёх учеников Дона Хуана, с целью преподавания и публикации Тенсегрити. Эта компания выпустила два DVD видео по Тенсегрити, организовала семинары и классы в Мексике, Латинской Америке, США, Европе и России, и направляет Группы Практики по всему миру. Название

«Cleargreen» происходит от названия цвета, который, как сказал своим ученикам Дон Хуан, был цветом, присущим человеческому осознанию, в то время, когда люди жили в более близком единении с природой и со своими сердцами. Символ Cleargreen, две переливающиеся стрекозы, сновидящие и рождающие светящееся яйцо, воспевают творческий потенциал жизни и энергетическую природу всех существ, имеющих форму светящихся яиц или сфер. Если человеческие существа осознают эту светящуюся эссенцию жизни они будут способны к эволюции осознания.

Что такое Группа Практики Тенсегрити?

Группы практики Тенсегрити - это самоорганизующиеся группы людей, желающих продолжать и углублять практику того, чему они научились на семинарах и классах по Тенсегрити.

Группы начали формироваться более двадцати лет назад, когда ученики Дона Хуана предложили участникам классов по Тенсегрити собираться вместе и практиковать магические пассы, которым они научились; совместная практика - это путь создания консенсуса в движениях и целях, «общения» на одном языке – языке магических пассов, что предоставляет практикующим возможность разделить общий энергетический толчок и объединённое осознание, подобно тому, как дождевая вода распределяется и разделяется между всеми корнями и ветвями деревьев в лесу.

Сегодня существует более 120 зарегистрированных групп практики по всему миру. В группах нет назначенных лидеров, и каждая группа делит только расходы на аренду помещения и небольшой взнос в Cleargreen. Зарегистрированные группы размещены на сайте www.cleargreen.com. Они получают бюллетень, выпускаемый три раза в году, а также имеют доступ к программам классов у себя в городе, организованных Cleargreen и проводимых членами местных групп, прошедшими обучение, относящиеся к конкретным классам.

Как я могу сформировать Группу Практики Тенсегрити?

Если у вас уже есть группа (то есть вы и как минимум еще один человек), вы можете написать на cleargreen@cleargreen.com, и мы пришлём вам короткий вопросник о ваших практиках и дальнейшие детали о регистрации. Если вы хотели бы связаться с другими практикующими, чтобы сформировать группу, вы можете поместить свою контактную информацию на нашем сайте www.cleargreen.com.

Как следует практиковать магические пассы Тенсегрити? Как часто?

Рекомендуется практиковать магические пассы регулярно, хотя в первое время умеренно, позволяя телу и всему своему существу ощутить и