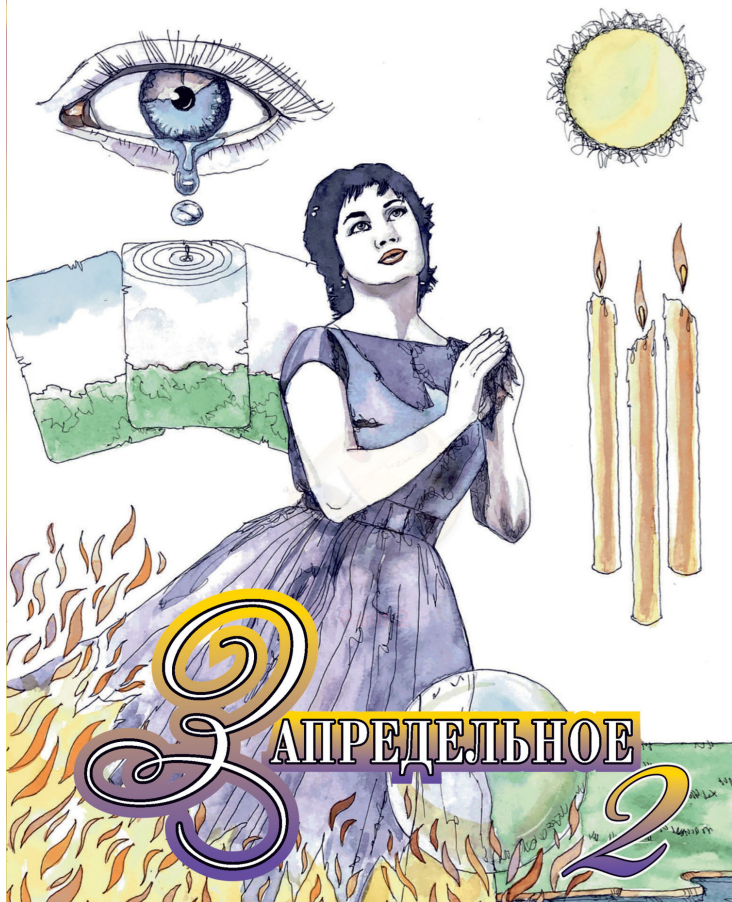


Карина Карсенова



З А П Р Е Д Е Л Ь Н О Е 2

# Карина Рашитовна Сарсенова

## Запредельное 2:

### Интервью с целителями

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43661567](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43661567)*

*Запредельное – 2. Интервью с целителями / Карина Сарсенова :*

*Грифон; Москва; 2019*

*ISBN 978-5-98862-489-9*

#### **Аннотация**

В чём смысл судьбы человека? В постоянном саморазвитии? Но как именно это саморазвитие происходит? В упорном сохранении, пусть даже искусственном, душевного комфорта, или в самоотверженном бросании себя на амбразуру неожиданных перемен? Нужно ли искать выход из сложных жизненных ситуаций, или же лучше всячески избегать решения проблем? А возможно, стоит научиться формировать правильное к ним отношение? И как всё это связано с душевным и физическим здоровьем? Карина Сарсенова интервьюирует людей, которых принято называть целителями. На многие неожиданные вопросы в этих необычных интервью подчас даются не менее неожиданные ответы. Стоит ли брать в долг миллион, если карма против? Почему свекрови зачастую правы? Почему вопросы о здоровье связаны с вопросами о том, что и как думает, а также как

именно поступает тот или иной человек? Об этом – сборник интереснейших интервью Карины Сарсеновой.

# Содержание

Абай Баймагамбетов	6
Ховаган Тобет Кам	34
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Карина Сарсенова**

**Запредельное – 2.**

**Интервью с целителями**

*На обложке – ясновидящая Галина Щербакова*

# Абай Баймагамбетов

## Казахская гимнастика Айкуне

*Карина САРСЕНОВА*

– Чтобы чувствовать себя счастливым, нужно быть здоровым. Это очень простая на словах, но невероятно труднодостижимая в нашей жизни истина. Как же всё-таки восстановить, наладить, сохранить собственное здоровье, имеются ли у казахского народа какие-то тайные знания о лечении разных проблем опорно-двигательного аппарата и не только? Сегодняшний гость передачи «Запредельное» – известный потомственный целитель, доктор восточной медицины Абай Баймагамбетов. Этот человек создал и продолжает развивать уникальную целительскую систему. Здравствуйте, Абай! Я надеюсь, мне удалось заинтриговать читателей. Расскажите, какой именно оздоровительной системы Вы являетесь автором? Она, конечно, очень широко известна, существует более 20 лет, но я бы хотела, чтобы Вы презентовали её сами.

*Абай Баймагамбетов*

– Это казахская гимнастика Айкуне. Вы правы, она су-

существует более 20 лет. Сама по себе гимнастика включает свыше 2000 упражнений. Название каждого упражнения – это название казахского рода, племени, подрода, а их у нас свыше полутора тысяч. Что представляет собой гимнастика? Это комплекс физических упражнений, которые выполняются в статодинамическом режиме, то есть в режиме скручивания позвоночника. Также выполняется походка в режиме вибрации, так скажем, взбалтывания конечностей. Всё в гимнастике, все 2000 с лишним упражнений, всё, что есть в гимнастике, оказывает лечебный эффект на весь организм.

***Карина Сарсенова – Очень много упражнений – 2000!***  
**Действительно существует необходимость в таком количестве?**

*Абай Баймагамбетов*

– Дело в том, что в нашем организме свыше 800 мышц, километры связок! Почти каждая мышца, кроме мышц лица и мышц на шее, прикреплена к костям сухожилиями. Получается свыше 1000 сухожилий! Есть ещё в нашем организме такая часть, как фасции, у каждого органа каждая мышца находится в некой обёртке, к примеру, когда мы мясо разделяем, плёнку снимаем. Вот эта плёнка – фасции, и воздействие на фасции связки, сухожилия должно быть многогранным, оно не должно быть линейным и плоскостным.

Нужно всегда думать о том, как создано тело. Аллах на-

ше тело создал интересно. Кости – это твёрдое, между собой кости связаны жёстким – это связки и суставы, далее Аллах поместил в человека внутренние органы и обтянул их фасциями, связал между собой нервами. Сам по себе человек настолько, скажем, не изучен и никогда не будете изучен, что нельзя просто подойти к решению какой-то проблемы, связанной с позвоночником и суставами, только двумя-тремя упражнениями, нужно уметь подходить со всех сторон.

*Антон Митнёв*

**– То есть это всё-таки подбор упражнений. Вы не можете сказать, что вот с 10 по 15 упражнения – это Ваши, или Вы ещё подбираете, ищете?**

*Абай Баймагамбетов*

– Свыше 2000 упражнений, которые я увидел.

*Антон Митнёв*

**– Вы их увидели, Вы их рекомендуете, но не знаете, какое точно подойдёт?**

*Абай Баймагамбетов*

– Да нет. Здесь нужен другой подход. Что такое гимнастика, скажем, на уровне Цигун и Тайцзи Цюань? Это не совсем про здоровье. Сама по себе гимнастика, если она создана правильно, должна делать тело совершенным. Мы же,

люди, имеем такую особенность – болеть, и обычный среднестатистический человек ещё с пещерных времён боится болезней, так сложилось, и поэтому само человечество – мы вроде бы далеко продвинулись, нанотехнологии внедряются в нашу жизнь, мы в космос летаем, хотим выйти из Солнечной системы, – пещерно боится своих болезней, а болезнь – это не что иное, как нарушение равновесия. Равновесия чего? Телесного, психологического, эмоционального, психического.

Мы состоим из мыслей, мы себя так осознаём. Есть тело, и мы это тело чувствуем, есть какие-то эмоции. Мы представляем это тело, мы вспоминаем, каким оно было, мы включаем мозг, и получается, то, что делает мозг, то, что может делать тело, – это предмет моего исследования.

*Карина Сарсенова*

**– Я правильно понимаю: Вы через тело воздействуете на сознание и гармонизируете через гимнастику не только физику, но и психику человека?**

*Абай Баймагамбетов*

– Конечно. В принципе с гармонизации психики всё и начинается.

*Карина Сарсенова*

**– Давайте на примере. Вот пришёл к Вам наш про-**

**фессионально нервный (актёрам просто положено обладать повышенной эмоциональностью!) художественный руководитель театра «ТрнyMff» Антон Митнёв. Он такой импульсивный, видите, какой у него взгляд? Вот с чего Вы начнёте работу?**

*Абай Баймагамбетов*

– Всё зависит от нарушений. Я могу сказать по тому допустим, как Вы сейчас, Антон, сидите: у Вас туловище смещено в левую сторону от центра тяжести где-то на уровне тазобедренного сустава, но при этом голова... Она же, скажем, должна вместе с туловищем сместиться, вместо этого голова ушла немножко вперёд. Это говорит о том, что у Вас слабая шея, и поэтому я бы дал упражнения на вытяжение позвоночника.

Допустим, что можно сделать. Сядьте так, чтобы колени находились ровно над стопами, оторвитесь немножко от спинки, руки положите на колени ладонями друг к другу. Это физиологично. Выгибайте потихоньку позвоночник до ощущения напряжения в каком-то участке, неважно – между лопаток, поясничный отдел. В каком месте чувствуете напряжение? Между лопатками – это грудная клетка. Теперь эту область сильнее продавливайте вперёд, и для усиления Вы сейчас прогнулись вперёд.

Первое, когда Вы сели, упражнение называется «торе» – оно происходит от рода Чингисхана. Второе упражнение, ко-

гда Вы обнаружили проблему. Есть ощущение, будто позвоночник выгнулся, как стрела? Упражнение называется «тамба» (герб рода Жаныс) – это стрела, летящая вдоль земли. Вы сделали первое упражнение жаныс.

Сейчас Вы делаете упражнение кипчак. Медленно сводите лопатки, сохраняя напряжение между ними. Как чувствуете себя сейчас? Хуже, конечно. Продолжайте делать упражнение. Что происходит? Вы сводите лопатки, и, скажем, грудная клетка U-образная, если мы её развернём, посмотрим с другой плоскости, Вы, получается, сейчас зазор между позвоночником и грудиной значительно сократили. Соответственно, рёбра немножко уплощились и несколько расходятся в разные стороны, получается, позвоночник с грудиной приближаются, а рёбра, наоборот, имеют некую тенденцию отойти в разные стороны, но это невозможно сделать – их держат связки. Так вот, за счёт этого напряжения, за счёт этого действия Вы сейчас хорошо натягиваете и связки.

*Антон Митнёв*

**– В общем, я сейчас разминаю связки, улучшаю кровообращение. А шея при чём? Вы сказали – шея. Я думал, Вы даёте упражнение на шею.**

*Абай Баймагамбетов*

– В сидячих упражнениях мы стараемся шейный отдел не

трогать, потому что упражнения на ключицы и лопатки вытягивают шею.

*Карина Сарсенова*

**– А Ваш нынешний пациент может и встать.**

*Абай Баймагамбетов*

– Ну, давайте попробуем. Я Вам покажу упражнение, оно называется «аргын». Пятки вместе. Теперь максимально выгибаем позвоночник дугой вперёд, сейчас, когда Вы выгнули позвоночник и стоите, эта позиция называется «тюркский воин». Вот Вы сейчас стоите, у Вас левое плечо выше, чем правое, и оно короче. Теперь, посмотрите, правое ухо выше, чем левое. Видно, да? Антон, у Вас голова в эту сторону наклонена, а плечо в эту сторону. Это говорит о том, что у Вас с левой стороны в шейном отделе в нескольких местах нервные корешки зажаты. Сейчас давайте сделаем так: максимально выгибаем позвоночник.

*Карина Сарсенова (смеётся):*

**– Хороший был человек, хороший...**

*Абай Баймагамбетов*

– Теперь сделаем следующее упражнение: максимально выгибаем позвоночник. Какие ощущения? Что-то тянет в связках. Мягко-мягко сводим лопатки вместе. Делайте это

упражнение за счёт внутренних мышц, скелетные мышцы не участвуют, а внутренние мышцы сейчас во взаимодействии со связками выравнивают тело. Все занятия, которые проходят в наших центрах, все упражнения в Айкуне, в казахской гимнастике, направлены на тренировку внутренних мышц, на управление через внутренние мышцы связками и умение воздействовать на суставы, на фасции.

*Карина Сарсенова*

**– Сколько времени нужно пребывать в этом положении?**

*Абай Баймагамбетов*

– Сложно сказать по времени. На занятиях инструктора мои ученики знают, как нужно регулировать продолжительность выполнения упражнения. А если заниматься самостоятельно, нужно отталкиваться от каких-то внутренних ощущений. Какие могут возникать проблемы? Шея может затекать, иногда появляется тошнотворное состояние. У нас с пятого шейного позвонка до головы проходят шейные позвоночные артерии. Когда позвонки проседают, либо происходит смещение вправо, влево, вперёд, назад, либо идёт ротация позвонков. Получается так, что сосуды пережимаются в шейной позвоночной артерии. В медицине этот диагноз называется синдромом шейных позвоночных артерий, и когда голова недополучает через артерии со стороны позвоночни-

ка питание, то тогда мозг лишнюю активность убирает. Ну, скажем, он понимает, что я не могу работать 12 часов, могу только 5 часов. Я не могу работать вечером, но я могу работать утром, а уже после обеда мозг говорит: всё, закрываемся, и у больного человека наступает сонное состояние, слух теряется, память ухудшается и так далее.

*Карина Сарсенова*

**– И Ваша гимнастика может всё это исправить?**

*Абай Баймагамбетов*

– Да-да, вот я сейчас показал же состояние Антона. Теперь немного смещаемся в левую сторону, разворот, таз на месте. Гимнастика вообще для ленивых. Я когда в Питере и в Москве практикую гимнастику, обучаю учеников, предлагаю включить воображение. К примеру, чтобы они представили юрту, людей лет 500-1000 назад. Они же не могут выскочить что-то делать на улице, уят, стыдно же, вот они дома спокойно вытягивают позвоночник, выравнивают своё тело. Какие ощущения?

*Антон Митнёв*

**– Хорошие, и в позвоночнике тоже. Давайте по поводу гимнастики. Откуда она вообще взялась, как Вы получили эту информацию? Вы ведь родились в семье потомственных целителей.**

*Карина Сарсенова*

– Да, Абай, очень интересно. У Вас, наверное, есть ещё экстрасенсорный дар.

*Абай Баймагамбетов*

– Да, я целитель, когда-то был признан лучшим целителем России за 1998-й год. В январе в Санкт-Петербурге я был одним из 66, нас было 200 номинантов, 66 отобрали как лучших лауреатов. Это был 1997-й год, но по результатам меня определили как одного из лучших целителей России, а в 1996-м получил учёную степень (есть такая наука – эниология) магистра народной медицины. Потом изобрёл гимнастику, и я от общепринятого целительства отошёл и вернулся к своим казахским корням.

*Антон Митнёв*

– Скажите, Вы говорите, изобрели гимнастику, а в то же время опираетесь на то, что она уже была. Вы её восстановили, Вы её нашли?

*Карина Сарсенова*

– Или разработали, осовременили?

*Абай Баймагамбетов*

– У нас, у казахов, как таковой гимнастики, как йога, ци-

гун, как какой-то системы, которая преподавалась бы в учебных заведениях, не было, а в каждом ауле обязательно был костоправ, который знал, что нужно делать – сыныКпн. СыныКпн использовали определённые элементы работы мануально. И то, что я сейчас даю, многое из того, что даю, использовали предки. Я такие вещи не мог бы создать. До этого голова не может додуматься, просто в какой-то момент предки через меня передали знания, но знания не только моего рода. У меня по маме, по отцу целитель-костоправ мулла. Предки у меня были известными религиозными деятелями и ещё были предки светскими людьми. Мой прапрадедушка по маме был волостным Омской губернии, а мой прадедушка по отцу Сагитов был волостным Семипалатинской губернии. То есть они были целителями, богатыми, светскими людьми, чиновниками, бизнесменами – всё как-то совмещали. Писали стихи, занимались проповеднической деятельностью, исламской, вот такие были интересные люди. Как сейчас себя чувствуете, Антон?

*Антон Митнёв*

– Такое странное ощущение – то ли я спать хочу, то ли тошнит...

*Абай Баймагамбетов*

– Ситуация такая: вытягивался потихонечку позвоночник, и в голову стало поступать больше питания, и это состо-

яние – кислородное опьянение. Смотрите с плечами что сейчас, Карина! Заметно ровнее. И левая сторона больше вытянута. Теперь уши. Здесь правое было ухо выше. Сейчас левое уже выше стало.

*Антон Митнёв*

– Я прямо прозрел...

*Карина Сарсенова*

– Есть изменения, я думаю, что пойдёт общее улучшение состояния организма.

*Антон Митнёв*

**– В принципе даже за рулём это можно сделать. Спокойно так вот сесть и... ух, ты!**

*Абай Баймагамбетов*

– У меня ученики, когда едут далеко, делают упражнения в автомобиле на трассе, там, где нет пробок. И можно спокойно делать упражнение без всяких проблем.

*Антон Митнёв*

**– И всё-таки давайте вернёмся к гимнастике. Вот был костоправ в ауле. Он ведь не записывал эти упражнения, они передавались из уст в уста?**

*Абай Баймагамбетов*

– Как передаётся информация у нас, у тюркских кочевников? По объёму – это уже научные данные – по объёму и по весу самые «тяжёлые» головы у представителей алтайских народов, у монгольских и тюркских народов. Это исторический факт. Мы, тюрки, кочевники, сейчас иногда затрудняемся сами думать о том, насколько мы были цивилизованными, что у нас было, потому что многое мы передавали устным путём, не письменным, а устным путём. Аксакалы, апашки рассказывали истории, дастаны пели, ребёнок запоминал колоссальное количество информации, и за счёт этого объём мозга увеличился, вот так было издревле.

*Антон Митнёв*

– **А говорят, что интеллект не зависит от веса мозга... И так, всё передавалось из уст в уста...**

*Абай Баймагамбетов*

– Многое в наследии тюрков-кочевников, казахов в том числе, многое находится не в архивах, не в библиотеках, а, скажем, как в облаке Google, Mail. Когда-то академик Вернадский ввёл такое понятие, как ноосфера...

*Карина Сарсенова*

– **Информационное поле Земли, да? Вы говорите об эгрегорах...**

## *Абай Баймагамбетов*

– Эгрегор имеет отношение к какой-то группе людей... Каждый человек, приобретая жизненный опыт, этот опыт он, скажем, как технологию, как алгоритм действий забрасывает в это облако и по необходимости берёт другой материал. Наше сознание взаимодействует с этим полем. Юнг когда-то назвал это коллективным сознанием, либо коллективным бессознательным. Есть сфера, мы её не видим, в которой всё человеческое знание, накопленное за миллион лет, и находится. И представьте, каково это облако, то есть собрание файлов, степных, тюркских, кочевых народов, у нас, у тюрков, у казахов, была возможность передачи этих паролей через устное творчество, через образное представление о том, что такое мир, как жили наши предки, как должно быть.

И вся эта программа, назовём – учебная программа, давалась ребёнку с самого рождения. И когда наши предки имели связь с ноосферой, с коллективным бессознательным, со своим файлом, тюркским, кочевым, они раскрывали в себе колоссальное количество каких-то возможностей. Но так получилось, что сама по себе казахская нация дважды немножко потерялась. Первый раз, когда впервые за тысячелетия мы перестали быть захватчиками и у нас имперские замашки отошли, произошло присоединение к России. Второй – когда 80 лет назад, чуть больше даже, голодомор забрал больше половины людей. Здесь опять-таки включается коллективное

бессознательное. Вот, скажем, если представить нацию как человека, мы, казахи, наверное, одна из самых неудачливых наций в мире. Я говорю о прошлом. Вот представьте, половина населения скончалась от голода за 2–3 года. Большая часть людей видела, как умирали близкие, сами они выжили чудом. Вот так же человек. Если он за 2–3 года при, допустим, весе в 80-100 килограммов теряет часть себя за счёт некроза, за счёт чего-то ещё, то, конечно же, это стресс, колоссальный стресс.

*Карина Сарсенова*

**– На Ваш взгляд, к чему данные стрессы этносы переживают? Что это страшное переживание дало казахскому народу?**

*Абай Баймагамбетов*

– Сложно сказать. Мы сейчас будем заниматься футуризмом, этнофутуризмом. Я исхожу из каких соображений: если лет 200 назад, до присоединения к России, мы жили на этой земле свободно, то теперь стали жить под диктовку... Это не плохо, но и не хорошо...

*Антон Митнёв*

**– Но там же условия были – джунгары...**

*Карина Сарсенова*

## – Искали защиты?..

*Абай Баймагамбетов*

– Никто не искал защиты. Мы с джунгарами спокойно воевали с XVI века по XVIII-й, больше 200 лет. Это была самая кровопролитная война в мире. Столетняя англо-французская война – так себе. А войны были реально опустошительные, и ничего, выжили без всяких проблем, просто тогда, когда с джунгарами такая ситуация происходила, между собой схлестнулись три державы: англичане – с одной стороны, китайцы – с другой и Россия – с третьей. Просто нас травили, так получилось, и джунгаров истребили не русские, не казахи, их китайцы истребили – такая была история.

Нас, казахов, всегда было много. На тот период, когда все эти события происходили, был на Кавказе казахский султанат, в Персии правили джа-лаиры – это тоже наши кочевники, ногайцы и башкиры, мы же один народ, и мы всегда могли восполнить ресурс, который был истреблен. У джунгаров этого не было, у ойратов этого не было, они были на одной земле и всё, они были ограничены Индией, ограничены Казахстаном и Китаем. А мы жили на огромной территории, в принципе, мы могли разбежаться по щелям, потом собраться, жахнуть... чем были и интересны. Но присоединение к России, присоединение к Китаю, к Англии произошло за счёт того, что кто-то выиграл, а мы проиграли. Нужно просто принимать: сейчас ты проиграл, просто ты оказался

слабее, потому что у тебя нет пушек, у тебя нет такого количества, скажем, солдат как пушечного мяса, которое погибает.

Возвратимся к Айкуне. Как я изобрёл гимнастику? Просто в 1998 году мою черепную коробку вскрыли и сказали: делай так, и всё. Я за год, в 1997 году, родственников собрал, это было лето, и сказал: через год я сделаю открытие в области медицины.

*Карина Сарсенова*

– У Вас было такое предчувствие?

*Абай Баймагамбетов*

– Да, это было ещё за год, плюс к этому я владею искусством древнего воинского костоправства – я могу менять форму костей на глазах, 10–15 минут – и прикусы, тут мы общались с представителем вашей команды Алиханом, могу выровнять на ваших глазах, носы, талии, ноги кривые могу выровнять. Откуда это? Раньше в наших армиях, в тюркских в древности, в казахских позже, были воинские костоправы. Они могли человека, который вместе с лошадью перекувырнулся несколько раз, выровнять. Вот я такие вещи могу делать.

*Карина Сарсенова*

– То есть Вы работаете с энергетикой?

### *Абай Баймагамбетов*

– Это не совсем энергетика. Я мусульманин. Я работаю с тканями. В исламе нет понятия «энергия». Допустим, когда мы говорим «энергия», европейское понимание энергии – это волевые качества, целеустремлённость, замотивированность, это страсть какая-то, как в бизнесе. Понятие энергии – инь, янь, энергия ци – пришло с востока. Это Китай, Корея, Индия, Тибет, Гималаи, Япония. В их понимании энергия – это как у мусульман баракат, у православных – благодать, только разница в чём? Скажем, бабушка приходит в церковь, ставит свечку, и она просит благодать. Непонятно, даст Господь благодати или не даст. Он может дать в этой жизни, может дать в другой, в загробном мире. Даже и мы, допустим, просим баракат, читаем молитвы, приходим в мечеть, и либо Аллах даст, либо не даст, а, допустим, люди китайские, японские представители, оттуда специалисты смотрят на это иначе. Как не даст? Ты дважды вдохни, живот втяни, настройся, проговори какую-то мантру, и у тебя будет благодать, всё по барабану, и они спокойно переживут. Мы культурологически по-разному подходим ко многим вещам.

### *Антон Митнёв*

– Те уверены, те знают, что там есть, а мы ещё гадаем – напрягаться или не напрягаться... Мы в ожидании сюрприза...

*Абай Баймагамбетов*

– Может быть, и так. Поэтому у нас, у казахов, слово «энергия» в любом случае привязано либо к тенгрианству до ислама, либо оно привязано к исламу. По исламу есть такое. У казахов есть такое слово, как «цасиет» – дар, дар либо есть, либо его нет, и коль дар – производное от слова подарок, дарение, если есть дар – цасиет, вот теперь либо этот дар тебе дали, либо не дали. У казахов нет такого, чтобы появился самозванец, сказал: «У меня есть Цасиет, потому что я так захотел», нет. Начинается сразу же следствие, проверка, кто, откуда, какой целитель, с какого аула... А, слышали о таком.

*Карина Сарсенова*

**– Какие ещё у Вас есть способности?**

*Абай Баймагамбетов*

– Я могу лечить ДЦП, могу выравнивать позвоночники, восстанавливать зрение. Ну, в принципе, наверное, лечу почти все заболевания...

*Карина Сарсенова*

**– Насколько популярна гимнастика Айкуне?**

*Абай Баймагамбетов*

– Здесь, в Казахстане? Сказать, что популярна, – нет.

*Карина Сарсенова*

**– У нас почему-то своё никогда не популярно, удивительно просто!**

*Абай Баймагамбетов*

– Нас кто-то убеждает в том, что мы никто и звать нас никак. У каждого народа, если он выжил, неважно, кто это – таджик, цыган, казах, узбек, якут, чукча, – если нация выжила, точнее, сформировалась за эти тысячелетия, то уже нация сама по себе самодостаточна, и ей больше ничего не надо. Не надо ничего доказывать, нет ни одной нации самой-самой...

*Карина Сарсенова*

**– Действительно, каждая нация самобытна и уникальна, имеет своё предназначение, функцию в этом мире, не просто так существует.**

*Абай Баймагамбетов*

– Видимо, когда нам говорят, кто мы, мы им верим, почему-то мы себя не слушаем, а по-другому надо делать. Допустим, в книжке прочитал: какой-то академик с Украины, или с России, или с Китая сказал о казахах то-то. Возьми эту книжку и иди к аксакалам. Один, второй, третий аксакал скажет, правда это или неправда, и всё, покопайся в своих мемуарах, обратись к своему историку.

Нужно иметь какой-то иммунитет информационный,

нужно понимать, что мне вредит, а что не вредит, а, наоборот, помогает. Мы живём на колоссальной территории, и если бы к этой территории присоединить ещё часть Узбекистана, часть Киргизии, часть Китая, весь Алтай, почти что весь Урал с башкирами, вся Западная Сибирь – вот это вся территория, которая была в общем-то нашей. Такие подарки никто не раздаёт. И если наши предки на этой территории жили и малым количеством, но держали огромную территорию, наверное, в этих людях что-то было. И вот когда я, казах, понимаю, что мои предки были крутыми, что они были мощными, то чувствую, что я по сравнению с ними как пешка, и всё. Мне что помогает? Я знаю, что я очередной этап, после меня – вот у меня сейчас четыре сына, две дочери, соответственно, ещё будут дети, – я знаю, что я просто очередное звено в некой цепочке, и мне важно знать, что было у меня в прошлом. И поэтому знать историю научную, знать историю из уст аксакалов – это нужно.

*Антон Митнёв*

**– Вы были в Афганистане? В своей биографии Вы указываете, что сами себя полечили после этого и поняли, что можете лечить остальных.**

*Абай Баймагамбетов*

– Да, я служил в Афганистане. Я в 16 лет знал, что я попаду в Афган. Была одна история интересная в Кабуле. Я слу-

жил водителем. Был такой старший лейтенант Олейник из Барнаула, земляк, я сам из Павлодара, из соседней области, Алтайский край. Вот он ко мне как к земляку относился. Когда-то, когда Олейник был переведён в Афганистан, мама работала в барнаульском институте культуры. Она переживала за своего сына и понимала, что, может быть, и он будет ранен, в плен попадёт, и, может быть, будет такая же, как она, мама. И поставила себя на место той мамы, и сына поставила на место афганцев, которые учатся в Барнауле в её университете. И стала студентам-афганцам всячески помогать – по поводу экзаменов, зачётов к ней обращались, какая-то несправедливость, бытовые вопросы... Часть студентов она приглашала домой, и ей понравился один, я вот имени не помню, ну, допустим, Абдулла. Ей понравился один студент, и она его просто полюбила, что-то в ней такое включилось. И говорит: «Ты у меня сын, названный сын. Вот у меня уже два сына – сын старший лейтенант служит и ты». И вот когда этот афганец отучился, вернулся к себе в Афган, его призвали в армию, и, представляете, получается как: старший лейтенант Олейник – мы приехали в афганскую часть – зашёл в штаб Афганской части. А этот Абдулла, который учился в университете или барнаульском институте культуры, оказался рядом со мной. Теперь выходит старший лейтенант из штаба, видит – я в шоке, со мной сидит этот афганец. Ну, всё, что угодно, конечно, думал, может быть, что меня в плен взяли и так далее. И потом, когда я их посадил, говорю: «То-

варищ старший лейтенант, пока вас не было, пол-Кабула перерыл, вашего земляка искал». И они договорились. Тот говорит: «Я с Барнаула». «А я, – говорит, – там учился». «А где ты учился?» «В институте культуры». Старший лейтенант говорит: «Слушай, у меня мама там работает». «А как фамилия?» «Олейник». И этот афганец говорит: «А давайте, я скажу, где вы живёте, какая квартира, что у вас дома, у вас гитара там в вашей комнате». «Откуда ты знаешь?» «А я вот тот Абдулла, твой названный брат», представляете. То есть со мной даже там такие вещи происходили. Такая вот история.

Когда читал книги о Чингисхане, о предках, мне стало интересно: вот я смотрел на нас, на современников, я жил среди казахов и смотрел, читал о том, что о нас говорили, понимал – колоссальная пропасть, колоссальная разница. Вот эта разница мне всегда не давала покоя. То есть я понимал, что мы можем больше, но действительность такова, что мы не можем это проявить, и для меня просто самоцель реализовывать в себе всё больше и больше того, что заложено предками. Может быть, за счёт моей такой ретивости Господь мне много даёт. А пока все остальные спят, занимаются обжорством, накоплением чего-то материального, я стремлюсь в себе больше раскрыть, потому что чем больше во мне раскрывается, тем больше раскрывается что-то в моих детях. Ну, это мой аманат, это мой долг, и я, как нормальный человек, хочу, чтобы мои дети были лучше, чем я, имели больше, но для этого мне нужно самому что-то уметь делать. И я

живу так, как жили мои предки 500000 лет назад. Как живут остальные казахи, мне неважно, я отвечаю сам за себя.

*Антон Митнёв*

– И всё-таки гимнастика, вернёмся к ней. Вот эта терминология – вся эта доскональность – это Вы черпали из книг или это пришло в картинках?

*Абай Баймагамбетов*

– Нет, это всё пришло через прозрение. Есть особое состояние, когда одновременно чувствуешь духовный мир и физический. Именно когда в этом состоянии нахожусь, такие вещи происходят. Как вообще первые упражнения родились? У меня были ученики в Павлодаре, их называли абаевцы, я их обучал мануальной терапии. Это была такая сборная солянка комплексов, методик, своё что-то было. Даю задание своим ученикам – они не справляются, я никак не мог понять, в чём дело. И вот, это был сентябрь 1998 года, 26-е число, помню, мы расстались, – до меня только дошло: у них нет чёткого понимания, что собой представляет человек. Есть комплекс определённых действий, но он не привязан к телу, есть просто действия, но они никак не связаны. Основой должна быть не техника, не манипуляции, основой должно быть понимание, что собой представляет человек.

И только тогда – это мне был 31 год – только тогда до меня дошло: оказывается, я с самого рождения видел людей так, и

мне казалось, что как вижу я, все видят. На следующий день, 29 сентября, я сказал: покажу вам упражнения, выполняя которые, вы поймёте, как устроен позвоночник, опорно-двигательный аппарат. Я помню – это был понедельник, и я не мог понять, как мои мозги им вложить. Потихоньку я, соответственно, обратился к опыту предков. Как-то же мои предки обучали своих детей. Ладно, мне это пришлось через годы, я пришёл инвалидом, встал на ноги, я как-то через окопы, через боль это всё сделал. Но с детства же обучали как-то, ведь было же что-то. И тогда, когда уже был задан вопрос, пришёл ответ. Причём, я когда пошёл на занятия к своим ученикам, понимал – что-то будет, но я не знал, что, даже не было упражнений. Получается, я взял на себя ответственность, сделал шаг, сказал «а», надо «б» было говорить, взял ответственность, и уж коль так случилось, я положился на своё сердце, на опыт своих предков. Попросил их подсказать, как быть.

С этого всё началось. И когда ученикам говорил: «Итак, все вспомните, мы ложимся на спину», и во мне что включилось, уже говорил не я, а кто-то другой. Часть моего сознания наблюдает: «Ух ты, надо же как!» А другая часть чётко, методично, конкретно, вот как я вам сейчас, даёт упражнение. Вот

так родилась гимнастика, первые шесть упражнений. Потом, когда ученики удивились, что да как, откуда это, опять-таки этот голос говорит: «Это казахская гимнастика Айку-

не». А моё сознание отвечает: «Эй, подожди, это твоя гимнастика, причём здесь казахи, их рядом не было. Это ты со вчерашнего дня». А другая часть: «Нет, это не твоё, это нации, тебе просто доверили»...

Это был 1998 год, и до 2011 года я не понимал, что я работаю в казахской гимнастике Айкуне. Ни образования не было, было неясно, что делать. Общался со многими в Питере, институт востоковедения, СПбГУ здесь, Павлодарский госуниверситет, с ведущими тюркологами, думал, может, они помогут. С ними говоришь и понимаешь, что у них есть какие-то знания, но у них чего-то нет, того, что нужно мне, имеется в виду. Здесь я был в 2011 году где-то около полугода, наверное, и тут получилось, как я впервые осознал, что стал мыслить как казах. Оказывается, до 44 лет я мыслил всё-таки по-советски, у меня всё было русское, но не было казахского. А здесь что-то пробудилось, и на многие вещи я стал смотреть с двух позиций: с казахской и с русской. И когда казахское родилось, пришло озарение: есть казахские рода, и каждое упражнение – это опыт казахского рода, казахского племени. Тогда же я узнал, что, оказывается, у каждого рода, племени есть свой герб, тамга. Не знал ничего этого 44 года, представляете!

С этого момента уже вторая жизнь появилась. Теперь я могу через упражнения увидеть герб или наоборот, увидеть герб и через него тут же разработать новое упражнение. Получается, что вся символика, скажем, то, что называется тав-

ро, тамба, тамга, гербы, если они сделаны так, как надо, чтобы духовный мир был представлен в этих знаках и физически, светское и духовное, то тогда каждый герб, каждый знак несёт колоссальные знания. Я просто, глядя на этот герб, могу сказать: сделан так и так, этот герб работает на это и поможет в том-то и в том. Вот так, в принципе, рождается гимнастика.

*Карина Сарсенова*

– Абай, спасибо Вам огромное, что Вы пришли на нашу передачу «Запредельное». Вы действительно избранный человек, я очень рада знакомству с Вами, и я желаю Вам здоровья, процветания. Чтобы Ваше дело развивалось, чтобы у всех

**Ваших родственников открывались их способности и дары, и Ваша жизнь становилась ещё более счастливой, здоровой, гармоничной и радостной!**

*Антон Митнёв*

– Спасибо, что пришли. Не хотелось Вас вообще перебивать – такой поток информации! Такая убедительность, убеждённость во всех этих знаниях. И ты погружаешься в эту атмосферу не раздумывая. Спасибо, что Вы есть вот такой, и что это несёт с собой так много силы. И больше Вам людей, которых бы Вы лечили!

*Абай Баймагамбетов*

– Спасибо большое!

*Карина Сарсенова*

**– Здоровье очень важно для каждого человека. Однако здоровье – это только проявление состояния нашей души, это следствие её дисгармонии, это отражённое физическое и психическое бытие как совокупность грехов, совокупность ошибок, совокупность негативных мыслей и чувств. Для того чтобы исправить здоровье физическое, нужно, конечно же, избавиться от негативных мыслей и постараться очистить свою душу от негативных эмоций и переживаний. Как это сделать, подсказал наш герой, гость нашей передачи «Запредельное». Оставайтесь с нами! Спасибо.**

# Ховаган Тобет Кам шаман алтайско- тибетской традиции

*Карина Сарсенова*

– Добрый вечер, дорогие друзья! Мы продолжаем интересующую всех нас тему судьбы человека. Тема обширная и многогранная – как личность и жизнь каждого из нас. Что такое судьба? Существует ли она на самом деле или же вся власть над нашим бытием находится в наших руках? Насколько мы свободны в выборе нашего пути и насколько являемся заложниками программы жизненной стези? Откуда и кем закладывается эта программа – высшими силами, духами предков или же нашими мыслями? Сегодня у нас в гостях эксперт – шаман алтайско-тибетской традиции Ховаган Тобет Кам. Именно ему мы зададим интересующие нас вопросы. И, я уверена, мы получим очень интересные ответы.

**Здравствуйте, Ховаган! Как Вы себя чувствуете в нашей студии? Спасибо большое, что пришли к нам сегодня. Для нас это большая честь, нам всегда интересно общаться с людьми, которые являются экспертами в своей области. Прежде чем я задам вопрос о судьбе человека, думаю, нашим телезрителям будет интересно узнать Вашу точку зрения, основанную на**

## **Ваших знаниях и опыте: что же такое жизнь?**

*Ховаган Тобет Кам*

– Жизнь – это путь. Как в разговорах с самим собой, когда человек решает, что есть путь, что есть дорога и куда она приведёт. То есть как конечный результат. Задавая себе этот вопрос, я думаю, что большинство людей немного путают понятия жизни как пути с понятием жизни как конечного результата. Существуют человеческие ценности, какие-то качества, черты, которые свойственны всем людям, в том числе и мне. Такие чувства, как радость, внезапный гнев и злость, досада, обида. Всё, что свойственно любому человеку, и куда важнее, мне кажется, определить себя на этом пути и не задумываться – куда эта дорога ведёт, какое время уйдёт на эту дорогу, то есть какая будет продолжительность жизни человека. Куда важнее достойно и с гордостью пройти этот путь!

*Карина Сарсенова*

**– Из Вашего ответа рождается очень интересный вопрос: не кажется ли Вам, что путь отдельного человека является продолжением или соучастием пути всего человечества, раз мы все люди, правильно?**

*Ховаган Тобет Кам*

– Так и есть.

*Карина Сарсенова*

**– Видимо, у каждого человека есть сопредельность целям, путям, порогам, вехам, смыслам человечества или нет? Из Вашего ответа я поняла, что судьба всё-таки есть, то есть путь уже кем-то проложен изначально, или он только намечен, или мы вольные творцы?**

*Ховаган Тобет Кам*

– В традиции Тенгри, представителем которой я являюсь, есть понятие, которое в данном случае в русском языке можно озвучить как судьба, то есть именно то, о чём Вы говорите. Но, в отличие от стереотипного представления и значения слова, судьба в традиции Тенгри трактуется несколько иначе. И вообще выглядит по-другому. Во всех религиях мира, во многих духовных учениях судьба является тем самым камнем преткновения: всё, что на роду написано, всё, что будет предопределено, случится, и от этого никуда не убежать. Вспоминаются сказки народов мира – русские народные, наши тюркские, казахские народные сказки. И в русских народных сказках какой-нибудь персонаж – Иванушка-дурачок или богатырь – приходит на распутье, где стоит камень с надписью: налево пойдёшь – богатым будешь, направо пойдёшь – любовь найдёшь и т. д. Как говорится, сказка – ложь, да в ней намёк. Я считаю, что народные сказания – та самая ценная информация, которая по крупицам дошла

до наших дней, и даже наши предки, рассказывая детям такого рода сказки, не прямо, но косвенно пытались сказать, что судьба – это путь.

А я как раз говорил о том, что понятие жизни нецелесообразно связывать с целью, с задачами, с желаниями... Хочу привести любимую притчу про розу и ромашку. В земле рядом росли два цветка – прекрасная роза и полевая ромашка. Ромашка всю жизнь завидовала прекрасной розе, говорила: «Какая ты прекрасная, какая ты алая, какой у тебя нежный аромат, и даже природа тебя наделила защитой в виде шипов!» Ромашка хотела быть похожей на розу. В итоге ромашка не прожила полноценно ни свою собственную жизнь – как ромашки, но и розой, естественно, не стала. Я называю человеческую жизнь путём, своего рода мозаикой, собранной из мелких-мелких камешков. В добуддийской религии Бон у буддистов есть практика, когда монахи из мелкого бисера выкладывают мандалы, над которыми они работают годами. Я считаю, что в пути главное – не отвлекаться ни на цель, ни на задачи, ни на какие-то обстоятельства, которые способствуют либо препятствует. А судьба двояка. Она с одной стороны предопределена, с другой – каждый из нас обладает правом выбора, как в той самой сказке. С какой ноги вставать каждое утро, улыбаться или наоборот.

*Карина Сарсенова*

**– Скажите, как могут влиять предыдущие воплоще-**

**ния человека на его нынешнюю судьбу, определять его путь?**

*Ховаган Тобет Кам*

– Очень посредственно и очень рано могут влиять. Я изучаю немало работ и трудов на эту тему, много размышляю... Видимо, Вы задали мне вопрос, связанный с кармой. Само понятие кармы как-то надоумило меня на определённого рода исследования. Я начал изучать традиции, казалось бы, разных культур и для себя открыл много общего между ними. Понятие кармы есть и в тюркском, скажем так, мире, и, возможно, оно несколько иначе озвучивается и называется, но суть сводится именно к тому, что мы знаем о карме. То есть достояние тюрков зиждется на обязательном почитании духов предков – они на них смотрят не как на то, что отжило и ушло, а на нечто такое, что перевоплотилось, изменило форму и продолжает существовать. И в нашей традиции, в отличие от христианства, ислама, любой другой религии, душа не едина. Есть тело, есть душа, наступает смерть – тело умирает, дух там воспаряет либо опускается в ад. В нашей традиции душа состоит, грубо говоря, из трёх миров. Верхний, средний, нижний.

*Карина Сарсенова*

**– Это очень интересно.**

*Ховаган Тобет Кам*

– На самом деле душ более 7, можно сказать – 9 душ. А если брать глубже, то есть ещё две добавочные. У каждой частицы души есть своё название, своя природа, откуда она берёт своё начало. И в шаманской практике есть такое понятие, назовём его диагноз, – потеря души, то есть когда человек теряет часть души, шаман совершает ритуал, чтобы её вернуть. И основные три столпа – это верхний мир, средний мир и нижний мир. Ами – это часть верхнего мира. Обычно проблемы с этой частью души, её потеря случается в детском возрасте, лет до пяти-шести.

*Карина Сарсенова*

**– А что служит причиной потери?**

*Ховаган Тобет Кам*

– Причиной может служить что угодно – от элементарного испуга до определённых магических действий со стороны третьих лиц. В жизни бывают разные люди, которые и колдуют, и подбрасывают, и заговаривают, и наговаривают...

*Карина Сарсенова*

**– То есть чёрная магия, да?**

*Ховаган Тобет Кам*

– Да, можно и так сказать. Часть души из верхнего мира

берёт начало от белых божеств. Если ами – это верх, то внизу – подземный нижний мир. Срединная часть души – олицетворение женских начал, плодородия, матери земли богини Умай, и после смерти человека эта часть становится либо духом местности, либо родовым духом племени у рода.

### *Карина Сарсенова*

– То есть именно отсюда рождается культ предков, именно эта часть общей души хранит живых людей.

### *Ховаган Тобет Кам*

– Да, причём, если смотреть на эту матрицу с несколько смещённого ракурса, то начало жизни будет браться не стереотипно – что дух спускается сверху и воплощается в теле. Жизнь начинается снизу, то есть с нижнего мира. Эрлик-хан, вдыхая жизнь, отправляет её наверх. Если говорить о тенгрианском представлении, как зарождается и как проходит жизнь, то это типичное колесо Сансары, то есть вращение. Если рассматривать отправную точку в другой традиции – она идёт сверху, в нашей традиции – берёт начало снизу. Соответственно, в этих повседневных вращениях всё и происходит: ами возвращаются вверх, сульде уходит вниз и остаётся в виде духа предков. Оставшийся дух предков либо помогает, либо пакостит – такое тоже бывает. Оставшиеся части в этом круговороте могут соединиться со следующим сульде, и сульде одного человека может соединиться с ами другого

человека. Это будет влиять наипрямейшим образом, вплоть до каких-то физиологических особенностей – цвета волос, глаз, особого понимания судьбы, вплоть до продолжительности жизни этого человека. В традиции индуизма у буддистов есть такое понятие, как чакры...

*Карина Сарсенова*

– **Энергетические центры.**

*Ховаган Тобет Кам*

– ...то есть энергетические центры. Один из моих учителей – Николай Ооржак – называет эти энергетические центры на наш тюркский лад – чокры. Этимология слова меня очень заинтересовала. Чакра и чокры – сходство налицо.

*Карина Сарсенова*

– С точки зрения индуизма, классического буддизма, тибетского буддизма, душа после смерти сохраняет своё сознание, личность, блокируется ли в следующем воплощении память о прошлом, чтобы человеку облегчить жизнь в данном воплощении? Есть люди, которые верят в такой тип реинкарнации и изо всех сил стремятся улучшить своё будущее воплощение. Как, с Вашей алтайско-тувинской точки зрения, это нужно делать или это бесполезно? Сохраняется ли самосознание личности после смерти?

# 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.