

# Я не одинок. Я одиночка. Мысли вслух о самом главном

**Автор:**

[Свами Даши](#)

Я не одинок. Я одиночка. Мысли вслух о самом главном

Свами Даши

Книги Свами Даши

Новая книга от победителя «Битвы экстрасенсов» – это размышления победителя «Битвы экстрасенсов» Свами Даши о главных темах, которые поднимают люди, которые хотят понимать, как устроен мир вокруг. О том, как найти самое спокойное место в мире, где буря стихает, где нет ни малейшего дуновения ветра, нет звуков, нет слов, нет мыслей. Это книга о медитации, об отношениях и, конечно, о нашем здоровье. Внутри уникальные авторские практики, благодаря которым множество людей уже обрели здоровье и гармонию. Это книга не для ленивых. Вам придется встряхнуться и бодро поработать вместе со Свами Даши. Но, поверьте, оно того стоит.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Свами Даши

Я не одинок. Я одиночка. Мысли вслух о самом главном

© Филиппов Д., изображение, 2021

© Толстая Д., фото, 2021

© М. Куприянова, фото, 2021

© Serj Tinyanski, фото, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

\* \* \*

## Предисловие

Эта книга оказалась самой сложной для меня. Она о медитации, о моем понимании практики и ее места в жизни.

Сейчас медитация и йога, духовность вообще – это огромный всемирный бренд. Ни на что не претендую, но думаю, я кое-что осознал за тридцать лет поиска и, конечно, хотел бы просто поделиться тем, что понял. Хотя посредством слов это сделать довольно сложно.

В последнее время мир меняется с огромной скоростью. Но многое остается неизменным: лень, невежество, страх и другие человеческие пороки по-прежнему с нами, несмотря на технический прогресс. Никакой айфон, к сожалению, не может сделать нас теми людьми, которыми нам хотелось бы стать. Модная одежда, увы, не может преобразить наши несовершенные тела. А автомобиль – что ж, у соседа он всегда будет чуть круче. Мы гонимся за успехом, не осознавая, что это такая же иллюзия, как линия горизонта: она в любом случае удаляется от нас, независимо от того, как быстро мы бежим.

Но есть вещи, которые находятся в центре шторма – его самом спокойном месте, где буря стихает, где абсолютная тишина, где нет ни малейшего дуновения ветра, нет звуков, нет слов, нет мыслей. Это именно та тишина, в которой рождается любовь, та созидательная энергия, которая управляет Вселенной. Найти в себе источник этой внутренней энергии, которая сделает нас счастливыми и здоровыми, очень просто и в то же время очень сложно. Потому что мы привыкли искать его снаружи, в бесконечном потреблении. И нам очень сложно поверить, что он всегда находился у нас внутри. Чтобы открыть эту дверь, нужен ключ. А ключ этот и есть медитация.

Медитация – внутри, медитация – в сердце, она в любви, в присутствии, в моменте. Медитация – это не белые одежды, медитация – не какая-то особая обстановка или музыка. Это тоже играет роль, но вторичную. Медитация – это когда ты себя спрашиваешь: «А что я сейчас вообще делаю?» И понимаешь, что просто сидишь на стуле. И каждый твой вдох и выдох происходит осознанно. И это всё! Больше ничего не нужно – вообще. Самое главное, что я хочу донести до людей, – это важность простоты. Потому что простота – это честность. А честность – это простота.

## Часть 1. Вопросы и ответы

Здесь собраны вопросы, адресованные мне, и мои ответы на них. Вопросы были заданы во время семинаров, интервью, через социальные сети. Большинство из них посвящены медитации и практике. Так что будьте снисходительны к возможным повторам. По сути, я всегда говорю одно и то же и об одном и том же.

## Ум и рассудочное мышление

Из-за негативного опыта, полученного нами в прошлом, мы избегаем чувств, потому что чувствовать больно. Постепенно, и это происходит неосознанно, чувства подменяются эмоциями. И человек, эмоционируя, свято верит: в тот момент он именно что чувствует. Эмоции бывают очень позитивными, но в моем понимании они соотносятся с работой ума, в то время как чувства – это проявления души. Я всегда за чувствование, даже если это больно. Но, как я говорю, «жить на разрыв аорты» достаточно спокойно. Поэтому, следуя инстинкту самосохранения, люди «выходят из сердца».

«Жить в голове» – значит жить как все. Это просто и спокойно. «Жить в сердце» – это может быть и больно, и небезопасно. Это то, что называется «покинуть зону комфорта». Но оно того стоит.

Что такое чудо?

– Чудо априори необъяснимо. Объяснить его – значит нивелировать сам опыт наблюдения этого «запредельного». Человек ума всегда пытается объяснить чудо, а человек сердца живет энергией «запредельного». Бойтесь людей ума. Страшные личности!

Даши, ты говоришь: у души есть устремленность. В то же время мозг пытается оформить все в проект, постоянно формирует, транслирует какую-то цель. Как отследить грань, где действует душа, а где – мозг?

– Не мозг, нет! Если тебе выключить мозг, ты умрешь. Но если тебе выключить small fucking mind, чертов маленький умишко, ты станешь счастливой.

Пища ума – это драма, и только она. Среднестатистический человек может жить только с негативным настроением ума. И для этого ум ставит цели и потом их же рушит. А ты страдаешь – «любовь-морковь», «денег нет», «ипотеку взяла»... Но запомни: ум настолько многогранен и хитер, что его обмануть нереально:

«Я не ум!»

«Да как ты не ум?!»

«Я не эго!»

«Да как ты не эго?»

Если ты находишься в теле, ты и есть эго. Эго нужно использовать, с ним нужно подружиться, и как только оно «поплывет», тут-то ему и нанеси кабаный удар через шок-релиз или какую-нибудь еще практику. Иначе будешь переливать из пустого в порожнее всю жизнь и думать, что куда-то движешься.

Вот белка в колесе: она бежит за своим орехом. Окей! Белка осознала, что она движется вообще в никуда. И остановилась. Но колесо-то продолжает двигаться. И белка – бум! – упала! И снова упала! Я говорю: а зачем тебе это надо? Всё, что тебе нужно, – просто сделать шаг в сторону, сесть на берегу реки и ждать, когда мимо проплывут трупы твоих врагов. Всё!

Это самое сложное – наблюдать. Мы постоянно оправдываем себя тем, что совершаем какие-то действия. «Но я же бегаю кроссы!», «Я же что-то там делаю!», «Я же дышу!» – всё это самообман.

Как отличить внутренний голос, интуицию от голоса ума?

– Первый миг, когда приходит ответ, – он самый правильный. Миг, пока не включилось рассудочное мышление. Это даже не секунда, а ее наночасть. Главное – не проворонить.

Ты говоришь, что мысль материальна. Хотелось бы узнать подробнее, как с этим работать?

– Вопрос сложный. Мысль действительно материальна, особенно когда ты выходишь на уровень тонких энергий. Чем ты тоньше и, условно говоря, духовнее, чем больше приходишь к собственной этике и отвергаешь общепринятую мораль (хотя это не худший инструмент для того, чтобы хоть в какой-то степени быть человеком), тем ответственнее ты становишься за каждое произнесенное слово. И скажу даже больше: ты становишься ответственным за каждую мысль. При таком уровне осознанности, медитации и самодостаточности тебя начинает слышать пространство, и поэтому каждая мысль и каждое слово должны быть осознанными. Тут не идет речь о грехе или чем-то в этом роде. Смысл в том, что ты несешь ответственность.

Что для тебя значит «быть в моменте»?

– Быть в моменте, здесь и сейчас, очень сложно. Мы постоянно вспоминаем о прошлом и планируем будущее, наш ум не в состоянии ценить то, что происходит прямо сейчас. Мы не осознаем, что настоящий момент – это всё, чем мы располагаем, всё, что у нас есть. Мы не понимаем, что настоящее – это ключ к нашему будущему, что мы создаем его здесь и сейчас. Как сказано, «в прошлом и будущем нет Бога, Бог есть только здесь и сейчас». Так зачем нам быть там, где его нет?

Наблюдение и только наблюдение. Я просто позволяю всему случаться. Безоценочно наблюдая и получая уроки.

Те, кто еще пару месяцев назад был соратником, лучшим другом, сегодня, увы, уже по разные стороны. Те, кого узнал не так давно и общался в стиле «привет-пока», сегодня прикрывают твою спину. То, что вчера было незначительным, сегодня приобрело вселенские масштабы. То, что было маленьким, сегодня закрывает небо. То, чего мы боялись, сегодня вызывает улыбку. А то, чего мы так ждали, сегодня оказалось бесполезным и несущественным. Мы живем только сегодня. Завтра еще ни разу не наступило. Вчера никогда не существовало.

К чему я веду? Не уставай удивляться жизни, цени каждый момент настоящего, не сожалей о прошлом и не бойся будущего. Каждый встречный не брат твой и не враг, но учитель. Я продолжаю учиться. Сегодня.

Интересно, как научиться слышать тишину?

– Это вопрос, ответ на который находится за пределами слов. Все, что ты можешь сказать, будет ответом ума. Здесь всегда подразумевается остановка ума. И вот в этих промежутках между мыслями – в медитации – и находится тишина. Она не обязательно внешняя. Это и тишина внутри. То есть ты можешь присутствовать во внутренней тишине, даже когда рядом с тобой орет музыка или грохочет поезд.

Как сделать правильный выбор в ситуации «вилки»: либо одно, либо другое, и при этом все варианты плохи?

– Такого не бывает. Если ты обнаруживаешь себя в такой ситуации, это состояние твоего ума. И ты будешь ломиться в закрытую дверь до посинения, хотя до открытой всего один шаг. Но из-за замутненного сознания ты этого не видишь.

Тело и здоровье

По моему мнению, многие ищущие действительно забывают про здоровье. Они забывают о том, что тело должно быть функциональным и проводить энергию. У меня уже язык отсох об этом говорить. Тело однажды остановит жизнь, потому что «снашивается» по прошествии лет. И оно остановит медитацию, потому что не сможет провести тот высокий разряд энергии, который можно сравнить с электрическим током, для которого старая проводка не годится – и происходит короткое замыкание, возгорание и выгорание. Телом, конечно, лучше заниматься. Вот концепция, от которой я отталкиваюсь: когда мы юны и здоровы, у нас нет опыта, нет мудрости. По прошествии лет мы, естественно, получаем опыт, но наши тела «снашиваются». Поэтому я предлагаю очень простое решение. Зачем ждать «снашивания» тела, если его можно

предотвратить? Тело можно сравнить с машиной или механизмом. Если ты ухаживаешь за ним, оно может прослужить очень долго. Если ты о нем не заботишься, не меняешь масло в двигателе и не смазываешь шестеренки, машина ржавеет. Телом нужно заниматься, и я на этом очень часто акцентирую внимание.

В основном я работаю через тело – оно инструмент, посредством которого можно коснуться очень тонких материй, я имею в виду душу.

Многие, даже осознав, что следует уделять внимание телу, так и не переходят к действиям. А как по мне, так знание без действий равно незнанию. Какой смысл в том, что ты что-то понял, если ничего в связи с этим не сделал, не поменял свой распорядок дня, свою жизнь?

Существует ряд двигательных, или биоэнергетических, практик. Как один из ярких примеров здесь можно назвать чакровое дыхание, и не просто дыхание, а в движении. Для меня бег является самым простым способом медитации в движении. Я считаю, что бег сродни динамической медитации Ошо, когда мы активизируем нижние чакры. Это само по себе является приглашением к жизни, потому что энергия зарождается и живет в первых чакрах. В основном ищущие уделяют внимание верхним чакрам, я же создал практику чакрового бега, где мы как раз и используем технику «движение – дыхание – звук», признак оргазмичности нашей жизни в ее высших проявлениях. Я создал эту технику исходя из своего опыта и из современного понимания медитации, потому что сейчас нужны другие, новые способы воздействия на ум. Ну и плюс, конечно, укрепление здоровья. Обычно люди бегают на топливе своего эго, прилагая усилия и сосредотачиваясь на достижении цели, что является признаком работы ума. Я же предлагаю бежать на энергии, на том, что является для меня кайфом, удовольствием от самого процесса.

Эта техника появилась из моего личного опыта. Когда я только начинал свой путь, в конце восьмидесятых, у меня была знакомая, которая, кстати, умела разговаривать с животными и работала с лошадьми где-то в Сестрорецке под Питером. Помню, она общалась с пуделем, который метил углы в квартире, и ей удалось выяснить, что не устраивает собаку. Так вот, я тогда только начал заниматься своим здоровьем, стал бегать на рассвете, и эта женщина посоветовала мне попробовать во время движения визуализировать чакры. После первого такого опыта у меня была дичайшая головная боль. Я позвонил



знакомой, рассказал об этом, и она мне ответила: «Ты слишком яростно это делал». Я запомнил ее слова и несколько умерил свой пыл. Стало получаться. Постепенно техника чакрового бега начала выкристаллизовываться у меня в сознании. По мере самопознания, познания своего тела, энергетики человека и медитации я трансформировал эту технику, расширил и усовершенствовал. Но первый посыл я получил через эту женщину, которая умела взаимодействовать с пространством на ином уровне, нежели обычные люди.

Если вы думаете, что заниматься телом – это прийти ко мне на прием и ждать, когда я все исправлю, то вы ошибаетесь. Это верно только в крайних случаях, когда тело уже доведено до беспомощного состояния. Но я не понимаю, зачем приходите ко мне, тратить время в ожидании приема (иногда месяцы и даже годы), когда можно сделать все самостоятельно? Безусловно, массажи, различная телесная терапия – все это прекрасно. Но если вы прибегаете к подобным вещам и сами не делаете в то же время никаких физических усилий, то здесь можно усмотреть перекалывание ответственности на других. Да, кто-то может быть ведомым, но я предлагаю вам стать ведущими, самостоятельными, взрослыми, наконец. В плане здоровья люди сами могут быть творцами своей жизни, и это не обсуждается. Делайте хоть что-нибудь, поднимите уже свою задницу с дивана! Я уважаю любую физическую активность – пусть это будет йога, силовые упражнения в тренажерном зале или плавание. Другой вопрос, правильно вы это делаете или неправильно, но главное – действуйте, шевелитесь.

Когда ты в потоке энергии, движение становится осознанным, и любое упражнение становится биоэнергетическим. Неважно, тренируешься ты в зале и жмешь штангу или бежишь кросс, плывешь или крутишь педали велосипеда. Если ты присутствуешь в моменте, делаешь все осознанно, то автоматически становишься биоэнергетическим ресурсом. У меня в запасе есть два ключевых слогана великого человека Арнольда Шварценеггера. «Тренируйся молча» – для меня это априори. Не давай себе шанса на распыление энергии, на болтовню с инструктором, на просмотр телевизора. «Полюби „железо“» – мне такой принцип очень импонирует, хотя в современном фитнесе прослеживается тенденция к использованию тренажеров. Они удобны, но в «железе» есть некоторый вызов.

Чем ты руководишься, когда проводишь индивидуальные сессии?

– Качеством работы в первую очередь. Интересно происходит: оглянувшись назад, я выясняю, что оно меняется в соответствии с запросом. Чем выше мой запрос пространству, тем более сложные диагнозы у людей, приходящих на индивидуальные сессии. В общем-то, мне давно неинтересно просто, например, вылечить спину. Мне гораздо интереснее понять причину: почему она заболела, где корень проблемы? А иногда и нет. Просто мои руки сами делают свою работу, а я как будто бы наблюдаю за процессом со стороны.

Я довольно давно практикую следующий подход: если передо мной человек со сложным диагнозом, но есть чуйка, что я могу помочь, то берусь за работу, иногда даже бесплатно, потому что вижу – это мое, моя задача, мое решение. Мне понятно, что в данной ситуации я инструмент, при помощи которого пространство исцеляет. И мне это по-настоящему интересно. Мне хочется докопаться до источника проблемы, поднять собственную планку, добиться прогресса, эволюционировать вместе с решением этой задачи. И для меня не важно, сколько человеку лет, каков его пол, социальный статус и прочие обстоятельства, каков диагноз: рассеянный склероз, атрофический склероз, аутизм или ДЦП. Для меня это в первую очередь вызов. Мне просто хочется решить проблему. Причем я абсолютно отстранен, не вовлечен никоим образом. Как в той песне: «Ни любви, ни тоски, ни жалости». Только бесконечное сострадание Будды. Я исхожу из соображений Любви с большой буквы. И чем больше я погружаюсь в эту отстраненность, тем больше любви приходит в мои руки, тем выше градус чего-то такого, что не выразишь и не выскажешь никогда. Потому что там Бог. И это его промысел, его поле.

И это невыразимо. Желая вам всем однажды раствориться в этой благодати, полюбить всей душой свою работу и ежедневно повышать уровень и качество своего пребывания в этом теле, в этой жизни. Не избегайте трудностей и не бойтесь вызова.

Как защититься от стрессов?

– Чем больше ты защищаешься, противопоставляешь себя, сопротивляешься, тем сильнее стресс. А вообще, как говорится, «хорошая драка освежает мужчин». Для кого-то стресс – когда его на десять миллионов долларов «кинули», а для меня это – когда грязная посуда в раковине. Опять же, средство

от стресса – медитация.

Если мы берем для примера искусственный стресс – то, что я часто применяю в своей работе, практику шок-релиза (то есть шокирую людей), то это не тот стресс, который становится затяжной историей, обесточивая человека и требуя медикаментозного вмешательства. Это тот стресс, который останавливает на долю секунды (или еще на какое-то время) работу ума. То есть человек, естественный человек, должен думать и жить «из живота». Современный человек живет и думает «из головы». Ну, это социум с нами играет, это понятно, он делает из нас потребителей и поэтому загоняет нас «в голову». Поэтому стресс для ума – это потеря денег или какая-то обида, или что-то еще, окрашенное сильными эмоциями. Эмоции порождаются умом, чувства порождаются сердцем, я уже сто раз об этом говорил. Поэтому, если с тобой произошел «хороший» стресс, который тебя выбил из привычного процесса думания, я только за. Но если речь идет о стрессе, порожденном социумом, вызванном безработицей, низкими зарплатами, плохой медициной, изменой партнера или чем-то еще, что вводит тебя в хроническое состояние стресса, – я, конечно, категорически против таких вещей. Панацея – наблюдение и невовлеченность. И даже если у тебя низкая зарплата или тебя «кинули», обманули, нагрубили, или еще что-то стряслось – это всё уроки Вселенной либо зеркало твоей инертности. Как я уже говорил, жить надо агрессивно-поступательно. Если нет поступательности, пространство тебе отвечает «непоступательностью» твоего развития, деградацией. Сидеть на зарплате в десять тысяч рублей и завидовать, глядя в чужой карман, – это просто. А что-то поменять в своей жизни, сделать какой-то важный шаг, квантовый скачок – тяжело. Даже на какое-то время остаться без этих десяти тысяч тяжело. Но если ты двигаешься, пространство – Вселенная – всегда открывает тебе определенные новые возможности.

Как и для чего возникают болезни? И как возможно излечиться?

– Любая болезнь дается во исцеление. Конечно, когда человек заболевает, он должен осознавать, для чего ему дана эта болезнь, он что-то должен понять в этот период, когда, допустим, у него температура сорок градусов или дикая боль в животе, или сломана нога. Но так как урбанизация, социализация и вся остальная «ация» у нас уже, в общем-то, произошла, то, увы, современная медицина не дает ни одного шанса осознать, для чего дается болезнь. Люди

избегают болезни двумя способами: это медикаментозное лечение и хирургические вмешательства. То есть человек сейчас не проживает болезнь так, как ему это было уготовано.

Любая болезнь начинается на более высоком уровне и намного раньше, чем она спускается в физическое тело. Если мы подразумеваем систему семи тонких тел (хотя их намного больше, конечно), первый прецедент болезни всегда начинается в тонком теле. И обычно это, скорее всего, связано с каким-то неэтичным поступком человека. Украл деньги у близкого, переспал с женой друга и т. п. – и перекошило энергетику определенного тонкого тела, сопряженного с определенной чакрой (энергетическим центром нашего тела), то есть произошла дисгармонизация. Если это не исправляется, то болезнь постепенно проламывает все прилежащие к физическому телу тонкие тела и входит в него в виде каких-то соматических нарушений.

Многие люди пытались (Луиза Хэй, Лиз Бурбо и другие) объяснить психосоматику, но сделали это довольно приблизительно и коряво, честно говоря. Причем результатом их работы пользуются те, кто ничего не хочет делать в своей жизни. Они только читают, скажем, Лиз Бурбо и ставят диагнозы, отчего, например, болит левая нога. Там все просто: болят ноги – не туда идешь, болят руки – не то делаешь, болят глаза – не хочешь видеть, болят уши – не хочешь слышать. Это общо. Но примерно так оно и работает. И поэтому причину болезни нужно всегда искать в самом себе. Даже при тяжелых соматических проявлениях типа гриппа или посттравматического периода, которые укладывают тебя на больничную койку, ты можешь пойти глубоко внутрь себя и осознать очень многие вещи, которые до этого были скрыты за твоей обычной активностью в будничной жизни. И в болезни ты можешь встретить самого себя.

Что происходит во время оргазма в энергетическом плане?

– Если речь идет о сексуальном оргазме, то напомним, что у него три составляющие: движение, дыхание и звук. Если нет одной из них, то оргазма человек не получает. Либо получает, но при мастурбации. А мастурбация очень обесточивает человека, отнимает у него всю энергию. Но так как мы говорим про полный сексуальный оргазм, то я бы обратился к концепции оргазма по Вильгельму Райху, которая предполагает, что расслабление происходит после

сверхнапряжения. Райх пишет, что перед оргазмом тело человека двигается естественно и спонтанно, что бывает крайне редко, так как люди неестественны в большинстве своих проявлений. И сексуальный оргазм – один из самых ярких примеров ситуации, когда человек перестает думать. То есть если он думает, то точно не испытывает это состояние. Вот почему аноргазмия процветает в современном мире: люди умудряются думать даже во время секса. Но если оргазм все же случился, то в этот момент происходит резкое высвобождение дофамина, вырабатываются бета-эндорфины, окситоцин и многие другие соединения. После чего происходит расслабление. И все заканчивается. Как я люблю шутить: после оргазма любое животное грустно.

Отличается ли «одиночный» оргазм от оргазма, который испытывают оба партнера одновременно?

– Да, конечно, они различаются. Это так называемое слияние двух лун; крайне редко бывает, чтобы оргазмировали одновременно оба партнера, но это однозначно слияние энергий. Это слияние на уровне «дух – душа – тело». Очень редкое явление. И оно дает нереальную яркость.

Расскажи про точку хара и ее связь с таким качеством, как харизма.

– Она не связана с харизмой, хотя, конечно, с харизмой связано абсолютно все. Это как стамина, которая является какой-то волшебной составляющей, но при желании ее можно проработать, простимулировать. Харизма тоже волшебна, но она – волшебная данность. И в отличие от стамины харизму развить нереально. Она либо есть, либо ее нет. Харизму можно однажды почувствовать, осознать и позволить себе быть харизматичным. И это качество зависит от степени «забитости» человека в детстве. Или не в детстве, но это все равно будет влияние социума. Потому что харизма – это прежде всего индивидуальность. А людей с таким качеством – единицы. И обычно те, кто персональны, думают, что они индивидуальны.

Что же касается хары, то общеизвестно, что у человека два мозга: один в голове, другой в животе. И хара – это точка силы, энергии, это «открытый» живот и это способность жить и чувствовать им. Почему сейчас так популярен спорт? Футбол или бокс, например. Потому что спортсмен – это человек хары. Всегда. Потому что, допустим, футболист не может головой просчитать свой дриблинг. Это огромное количество движений в миллисекунды, но думает о них не голова спортсмена, а его живот. Находиться в точке хара очень притягательно и заманчиво. Так что миллионы людей, лежа на диване, отождествляют себя с этим футболистом, и им кажется, что они попадают в точку хара. Хара – это наше всё, реально всё. Но ее не может быть без энергии «открытых» ног, потому ноги являются продолжением наших первых чакр. В свою очередь руки – продолжение сердца. Так как ноги практически у всех заблокированы, а социум загоняет энергию «в голову», делая человека потребителем, естественно, хара – это непостижимая величина для абсолютного большинства населения планеты Земля.

Для чего нужно голодание? Не вредно ли это для организма?

– Всё есть вредно, если это насильственно. Но опять же, любой длинный путь начинается с первого шага, и сделать его довольно трудно. Он, условно, достаточно насильственен. Голодание в моем понимании – это инструмент очищения. Грубо говоря, перед тобой пыльное зеркало, которое стоит сто лет на чердаке, и его просто нужно протереть тряпкой, чтобы оно снова отражало. А голод стирает пыль с зеркала души.

Какую еду ты никогда не стал бы есть?

– Разогретую, вчерашнюю, в фабричной упаковке, пластиковую, химическую, генно-модифицированную... Это факт: вот жрешь ты колбасу с макаронами, запивая «Клинским», и тело твое будет пастозным и отечным. Жрешь ты «кинокорм» из пластмассовых контейнеров, лежавший пару дней, и кино твое будет унылым говном про «санта-барбару». А ешь ты чисто, разумно, понимая, что сейчас делаешь, и тело твое будет наполнено светом и гармонией – без запахов, пота и кожных высыпаний.

Есть три качества Вселенной: саттва – чистота, божественность, раджас – возбуждение, огонь, агрессия, тамас – гниение, уныние, тяжесть. Все это проявляется во всем, в еде в том числе. Продукты имеют определенные качества: согревающее или охлаждающее, стимулирующее или расслабляющее, свежее или приготовленное и так далее. Естественно, люди питаются в основном тамасически-раджасически, и это очень плохо. Все болезни приходят через рот, абсолютно все. Но так проще, легче, вкуснее, наконец. Но потом однозначно последует расплата за вкус и удобство. Как я уже говорил: набирайтесь мудрости, не «снашивая» тело. В том числе не ешьте много. Никогда! Еду нужно заслужить, и это очень важно. Поэтому работайте над собой, и если внутри есть отзыв «да, я заслужил», то можно и поесть. Что касается воды, то она, как и еда, должна быть чистой.

## Человек и социум

Системе социума выгодно, чтобы энергия человека находилась «в голове», потому что просчитать нейронные связи мозга, обусловленные определенным образом еще в детстве, достаточно просто. Над тем, чтобы заставить тебя купить булочку с корицей или новый смартфон, работают целые институты. Это чистой воды НЛП. Это манипуляция через ум. Человек сейчас выгоден обществу только как потребитель, когда он что-то покупает, а покупает всегда «голова». Писатель Виктор Пелевин назвал это «вау-фактор». Зачем мне еще одно красное платье? Зачем мне этот айфон? Спросите свой ум. Но не путайте его с мозгом! Как я уже говорил, у человека два мозга. Один американский ученый по фамилии Гершон уже доказал, что нервные окончания кишечника – самостоятельная система, в которой происходят сложнейшие процессы, и по словам этого нейрогастроэнтеролога, «мозг» в кишечнике функционирует отдельно от головного мозга. Звучит фантастически, но Гершон – профессор Колумбийского университета, и его мнение небезосновательно. Его открытие очень созвучно японскому понятию «хара», которое означает «живот». Хара – это энергетический центр, расположенный на три пальца ниже пупка. Это

центр силы и равновесия, впервые описанный в даосских дыхательных техниках. Но не только даосы понимали, что средоточие всех жизненных сил находится в животе. Если вспомнить фразу «не жалея живота своего», то мы увидим, что на древнерусском слово «живот» означает саму жизнь. В буддизме, в частности в дзен-буддизме, в качестве основной жизненной точки человека рассматривается отнюдь не сердечный центр, а брюшная полость. То же самое знание можно обнаружить в древнегреческой культуре, ведь вместилищем души считалась именно грудно-брюшная преграда – психэ, а пророки тех времен утверждали, что душа человека живет в кишечнике. Ну и, конечно, можно вспомнить всем известный ритуал харакири, название которого говорит само за себя.

Точка хара – это наша жизненная сила, это «здесь и сейчас». И нам, «социальным животным», об этом лучше не забывать.

Как, находясь в социуме, сохранять человечность? Мы воплощены здесь, и воплощены, чтобы реализоваться социально...

– Я отвечу хорошей русской присказкой: «Если водка мешает работе, ну ее нафиг, эту работу!» Это реально так! Help yourself, помоги себе сам!

Если ты вынужденно ходишь в свой офис, потому что все ходят, не будь как все. Я знаю, что ты скажешь: «А жить на что?» Отвечу: «Прыгай, а потом думай!» Если ты будешь думать, то не прыгнешь! Ты будешь смотреть, отходить, подходить и снова отходить... о-хо-хо-о... нет... Ты не прыгнешь, ты будешь думать. А подошел без задней мысли – и прыгнул! И в тот момент, когда ты летишь... без чемодана, без запасных трусов, вообще без всего, Бог тебя полюбит! Тут нет объяснения. Или так, или никак! Я в свое время предпочел вот так. И не жалею, честно.

У меня были моменты, когда вообще не было денег – жрать не на что было. Я это даже в книге «Перерождение» описывал: я лежу без еды и без копейки, из Индии приехал. Вот что делать? Сутки лежу, двое лежу, на третьи жрать уже как-то захотелось – а не на что.

И тогда раздался самый первый деловой звонок из Москвы:



- Свами Даши?

- Да!

- Меня зовут... А не хотите ли вы у нас семинар провести?

А-у-у-у-уффф!!! Мне жрать не на что было, но я раздул щеки, раскатал губу:

- Вы знаете, у меня серьезные финансовые условия!

Это был, может быть, 1997-1998 год. И я проводил первые трехдневные семинары, делая практически то же самое, что сейчас. И первые сессии, которые я давал, приемы так называемые. Я принимал по восемь человек в день. А так как я работаю стоя на коленях, то концу дня не мог просто даже с них подняться.

Я заработал первую тысячу долларов, и мне это понравилось. И не в деньгах даже дело. Хрен с ними, с этими долларами, - на сердце хорошо!

Ищи, когда тебе на сердце хорошо, понимаешь?

Ты должен быть «в сердце»! А ты «в голове»! И это неправильно. И поэтому ты до сих пор свое счастье не можешь встретить - потому что каждый день ты предаешь себя! Осознай это.

Как воспитывать детей в этой современной системе (меня откровенно бесят детские сады и школы)? Или нужно вообще выйти из системы?

- Да кто мы такие, чтобы кого-то воспитывать? Нас самих воспитывать нужно. Мы все обусловлены. наших родителей кто-то воспитал и обусловил тем самым, их родителей тоже воспитывали и обуславливали. Это бесконечная череда обусловленностей. А ребенку нужны любовь и безопасность. Я не опускаю определенных тезисов морали («не укради», например), но делать это надо дозированно. Родители пытаются на детях исправить свои ошибки. Это

неправильно.

Как добиваться социального равновесия?

– Конечно, это тяжело. Социум вообще яд. Я понимаю, что натягиваю на себя образ «Большого брата» в этот момент, но повторяюсь: социум – это яд. Я об этом сто раз говорил: человек не создан для того, чтобы ходить в офис, выполнять эту рутину. Нам это все навязано и становится абсолютной нормой. В том числе и то, что ты умираешь после шестидесяти.

Если ты идешь в эту чистую медитацию, то, конечно, какой-то этап твоей жизни должен быть ашрамным или ретритным, или еще каким-то. Но это не один месяц, когда ты съездил в Непал, посидел в випассане, подумал все те же самые мысли. В лучшем случае – да, можно прорваться, но... Это должен быть большой этап вне социума, и только после этого все свои понимания и осознания ты можешь нести обратно в офис.

Как я говорю, каждый день люди, выходя из своих домов, идут работать на свои работы, которые даже им, бедолагам, не нужны. Но! Некоторые из них, выходя из своих домов, чтобы работать на своих работах, которые им даже не нужны, работают над самими собой.

Есть разные инструменты, понимаешь? И социум при его правильном использовании тоже классный инструмент.

Как стать сильным, чтобы люди перестали тобой руководить и тебя мучить?

– Если тобой руководят и тебя мучают, значит, ты сам этого хочешь.

Должен ли быть человек безучастен к тому, что происходит в стране, в мире, плюнуть и заниматься самопознанием и развитием?

– Работая над самими собой, мы просветляем своих ближних. Как я уже говорил, сто просветленных одновременно спасут планету. К тому же все, что происходит в мире, – это политика. То есть политика – это вне обсуждения, это продукт социума. А медитация в моем понимании происходит вне социума, и поэтому тот настолько агрессивен по отношению к настоящей духовности. Когда был захват «Норд-Оста», я лично об этом узнал только через неделю. Все такие: «Да как?! Да что?! А вы не знаете?!» Народ стоял с флагами, транспарантами, но это все бессмысленно, потому что все было решено в первый час: что там будет, сколько народу умрет, как все это будет происходить и так далее. Это и есть политика. И ваше участие в этом абсолютно минимально. Абсолютно! Оно практически равно нулю. Увы, увы и увы.

Как получать удовольствие от вещей, которые вынужден делать? От работы, например, которая тебя выматывает?

– Проза жизни, увы, проста: все занимаются не тем, чем хотелось бы. Полдня в пробках до офиса с матом-перематом, встреча с боссом, кофе в неисчислимом количестве, невкусный бизнес-ланч, полирующийся «Мезимом», досиживание до окончания рабочего дня, путь домой, телек, снотворное и следующий день сурка. Вот и жизнь прошла. Я делал все, что от меня зависит, чтобы не оказаться в этой ловушке. Да, бывали моменты, когда у меня совсем не было денег. Но для меня это не так страшно, как оказаться запертым в клетке с телефоном и экраном компьютера, где я должен был бы находиться пять дней в неделю с 9 до 18. Такого я не мог себе позволить. Быть наемным офисным работником для меня всегда было непозволительной роскошью. Так разбрасываться своим временем я никогда не мог. Очень просто отучиться, устроиться на работу по объявлению, каждые пять лет получать повышение, и сидеть, сидеть, сидеть в этом бизнес-центре, «как все нормальные люди». Получать фиксированную зарплату и ездить в отпуск, собираться на новогодний корпоратив и точно знать, что будет через неделю, месяц, год и так далее. Но для меня это не жизнь. Впрочем, каждый выбирает сам. Главное, не забывать, что у тебя есть этот выбор. И что где-то есть работа, от которой ты получаешь удовольствие, где ты творишь, где есть радость и кайф. Но ее нужно придумать. Ей нужно научиться. Ее нужно осуществить. А потом поддерживать. Развивать. Никто за тебя этого не сделает. Я понимаю, для большинства проще плыть по заданному течению. А я, наоборот, готов делать что угодно, только чтобы самому быть этим течением,

самому определять направление своей жизни, самому планировать события и быть исполнителем своей воли, своих стремлений, осуществлять свои желания. На самом деле это очень просто.

После работы, которую любишь, ты кидаешь свое уставшее тело на свежие простыни и понимаешь – вот это кайф! Затем последний взгляд внутрь и глубокое удовлетворение от прожитого дня. Это ли не счастье? Но ничего не дается просто так, ничего. В моем случае это дикий микс из медитации, строжайшей самодисциплины и вечного поиска истины, правды и реализации. Иначе зачем жить?

Я рос в СССР и никогда не работал – так случилось. Зато сейчас я делюсь своей энергией и своим опытом и сам творю свой день. Я счастлив и благодарю Вселенную за такой шанс.

## Осознанность

Объяснить осознанность – значит обмануть себя или своего собеседника. Потому что слова – это абсолютнейшая ложь. Каждый человек понимает слова по-своему, для каждого из нас даже такое простое понятие, как, допустим, «красный», будет немного отличаться. Нельзя, не солгав, выразить то, что за пределами слов. Быть осознанным, несложно, но сформулировать, как это – быть осознанным – практически невозможно. Я спрашиваю себя: а что я сейчас делаю? Я сижу в кресле и пою мантру? Я чищу овощи или мою пол? Я работаю с человеком? Я всегда должен быть здесь и сейчас. И даже такое, казалось бы, простое понятие, как «здесь и сейчас», тоже очень сложно объяснить. На эту тему написано множество умных книг, но воз и ныне там, люди по-прежнему не осознанны, они не присутствуют здесь и сейчас. Они живут во вчера или мечтают о завтра. А сегодня проходит мимо них, становясь вчера, которое они наконец-то могут вспомнить. А кайфануть-то можно только сейчас.

Что такое просветление?

– Не-е-е-т... Нет, нет и нет! Я не знаю, что это такое! Достиг ли я его? Я никогда об этом не скажу. Вот здесь сидит куча людей, которые считают меня своим мастером. Я не мастер и не учитель. Тем более я не просветлен. Я просто чувак, который живет своей жизнью чуть-чуть больше, чем остальные. И, может быть, именно в этом и заключается просветление. Однозначно, жить своей жизнью – это самое сложное.

Еще: у каждого свое просветление. Одному старушку через дорогу перевести, выйдя из «Майбаха», – это просветление, несомненно, другому для просветления нужно еще что-то пережить и осознать, а третьему для этого требуется в Гималаях в пещере просидеть несколько лет. Я не знаю, что такое просветление. В этом плане для меня бесспорный пример Бхагван Шри Раджниш. Он точно просветленный. Только он!

Но массмедиа не прощают людей, которые поднимают голову чуть-чуть выше. Их все равно распнут – отравят или еще что-то сделают. А потом на этом построят бизнес. Крылья надо обязательно сломать. Не позволят тебе летать, заставят ползать. Вот так вот! Увы, для меня это болезненная тема... Поэтому я четко говорю: никогда и нигде не позволяйте себе меня куда-то поставить, никаких постаментов, пожалуйста! Я такой же, как и вы. Просто я чуть больше работал над собой.

Как определить уровень осознанности?

– Задать вопрос «Кто здесь?!». Да-да, это не шутка, иногда я люблю проверить людей на присутствие и осознанность. Никого нет в «здесь и сейчас». Увы, это данность человеческой жизни. «Неприсутствие» в моменте. Поэтому ответа нет.

Я часто раньше об этом писал, но перестал – бесполезно. Мало практиков, мало идущих, как бульдозер, к своей мечте, не теряющих лицо и падающих, но всегда встающих. Их мало. Тех, кто прыгает, а потом думает, тоже очень мало. Поэтому, наверное, я буду постепенно еще чаще устраивать личные сессии. Работая один на один, можно очень глубоко зацепить человека, трансформировать его, помочь прыгнуть в неизведанное, перешагнуть через свои иллюзии, страх, комплексы, ложные представления и негативное мышление.

Это как на Ауме, только работаешь сам, без партнера. А вот после этого можно и спросить: кто же здесь? Ответа тоже может не быть, но это уже совсем другая тишина.

Что такое коан?

– Это вопрос без ответа. Это нечто необъяснимое. Это фраза-парадокс. Или короткая притча, не имеющая под собой явной логической базы. Понимание коана доступно интуитивному уму, но не логическому мышлению. Цель коана – подтолкнуть сознание практикующего по направлению к просветлению или хотя бы к осознанности. Это осознание без размышления, обращение к своему подсознанию и истинной природе. Коан за пределами слов. Его не объяснить, его надо прожить.

Что такое желание и как его трансформировать в намерение?

– Правильно вложенная мыслеформа является предпосылкой для воплощения твоего желания и реализации твоего намерения в этой реальности. Желание и есть намерение.

Чем визуализация отличается от воображения?

– Визуализация более предметна, осознанна. Воображение ассоциативно. Воображение – это когда ты увидел красивую машину, и оно взыграло: ты уже воображаешь, как едешь на ней. А визуализация – это когда, например, ты представляешь свои чакры. Осознанно.

## Предназначение

Конечно, предназначение есть. И у каждой души, приходящей в новое тело на планете Земля, есть свой опыт. Это я называю «маленькие детки – маленькие бедки, большие детки – большие бедки». Сказать об этом что-то более конкретное не могу, так как я не просветлен. Но, безусловно, предназначение существует. Абсолютно тривиальный опыт – например, перевести старушку через дорогу или попасться на краже никчемной вещи... Но вот в этот момент ты понимаешь всё, зачем ты здесь и сейчас. Если душа не получает опыта, за которым пришла на Землю, она очень страдает. Увы.

Как понять, чем можно заниматься по жизни, как определиться с направлением?

– Нужно заниматься тем, что доставляет тебе удовольствие. Даже если это идет вразрез с общепринятым мнением: твоих родителей, друзей, еще кого-то. Вот у меня есть два запасных варианта. Когда я пойму, что где-то покривил душой и вас как-то обманул, честно, я соберу вас всех, кто был, отдам все, что у меня есть, и скажу: «Простите меня, люди добрые!» И буду заниматься чем-то другим. Один вариант – мне нравится работать дворником. Вот нравится мне с утра мести этот двор, красоту создавать. А второй... Так как заики все очень разговорчивые чуваки и перебить заику – все равно что хлеб у голодного отнять, я бы работал на рынке. Я продавал бы или цветы, или мед. Я себя уже подготовил к тому, что, может быть, так и поступлю, если все это закончится. Потому что мне это доставляет удовольствие и мне абсолютно все равно, если лет через двадцать ты будешь проходить мимо меня и скажешь приятелю: «О-о-о, слушай, вот этот чувак стоял на сцене, писал книги, а теперь смотри, смотри, он гвоздиками торгует!» А я скажу: «Да, зайчик, я торгую гвоздиками, потому что небо становится синим!»

В чем реализация в жизни?

– У каждой души своя реализация. Чем моложе душа, тем проще опыт. Приведу пример молодой души: украл, отсидел, вышел, украл, отсидел, вышел, убили. Понятно. Чем древнее душа, тем опыт более тонкий, тем он больше соотносится с этикой. Я часто говорю об этике и морали, и многие их путают. Как осознанность и концентрацию. Здесь очень тонкие различия. Этика – это позывы души, а мораль – свод законов социума. И из этого идет глубина опыта и его тонкость. Из древности души.

Как добиться успеха в чем бы то ни было?

– Помните фразу «В начале было Слово»? Да-да, так начинается Евангелие от Иоанна, Новый Завет Библии, самая популярная в мире книга. Да, иногда одной фразой можно изменить очень многое. Вчера летел пять часов и, послушав Ошо и любимую музыку, решил посмотреть кино. Люблю документальные фильмы. Про спорт. Интервью со звездами канадского хоккея, американского футбола, тенниса и гольфа. И вечный вопрос: как они такими стали? И опять взгляд в детство.

Они не были самыми быстрыми, самыми большими или сильными, нет. Они просто очень много играли. Просто играли. В том фильме знаменитые ученые пытались объяснить феномен не лучших по ряду позиций подростков и их последующего чемпионства. И пришли к выводу, что умение забить не связано с антропометрическими данными. Нужно просто уметь забивать. И всё. Не нужно обрывать системами отбора, технологиями построения процесса, тестами и много чем еще. Нужно просто быть там, где ты должен быть.

Зашел я очень издалека, согласен. И вот теперь фраза: «Хвост не должен вилять собакой». Все очень просто и естественно. И я перенес это на практики и семинары. У меня нет плана семинара, нет рутины медитации, нет фиксации цели. Просто твоя игра, день и стиль преподавания напоминают о детстве. Мне важно быть там, где мне интересно. И тогда ум становится твоим хвостом, а не наоборот. И тогда абсолютная спонтанность ведет тебя по жизни. И тогда успех становится вторичен и просто прилагается как данность. Главное – рвать



шаблоны. Всегда. И тогда можно стать чемпионом.

Вот так фраза ворвалась в жизнь и подтвердила то, что ты должен был еще раз понять сам для себя.

## Путь к свободе

Прежде всего, свобода – это относительное понятие. Люди не свободны. Так или иначе, но нас сковывают многие обусловленности: воспитание, культурный слой, правила морали, социальные рамки и много чего еще. Все это лишает нас возможности дышать, быть спонтанными и радостными. Правило «прыгай, а потом думай», конечно, не для всех. Для многих важно, что скажут люди. Срабатывает страх оценки своих действий со стороны. Все эти «неприлично», «так не принято» и прочие тормоза. Для меня свобода – это быть естественным, безоценочным, непредсказуемым. Делать то, чего реально хочется, а не вынужденно прогибаться под систему. Работать там и тем, кем хочется. Дружить с теми, с кем хочется, а не с тем, с кем выгодно. Уметь сказать «нет», если что-то не устраивает. Разрешить себе не подавать руку тому, кого не уважаешь. Встать и выйти молча, когда не хочется слушать все тех же неуважаемых персонажей. Строить свой день так, как считаешь нужным. Ветер в банку не посадишь. Однажды осознав, почувствовав это, можно стать творцом своей жизни. Будьте счастливы в этой свободе, в этом импульсе, в этом порыве. Цените свою свободу. И Вселенная всегда вас поддержит, потому что это энергия.

Если человек хочет меняться, если он меняется в жизни, ему обязательно надо побывать на «дне»?

– Да! Все мы честные относительно тех, кто сидит в тюрьме! То есть не будет тюрьмы, не будет воров – и где в таком случае окажется уровень определения?

Прочитав три книжки Шри-Шри-Шри-я-не-знаю-кого, человек говорит: «Я теперь буду кем-то!» А как ты можешь быть кем-то, если у тебя нет опыта быть «не кем-то»? То есть нет того, что я называю массой. Масса – это то, от чего можно оттолкнуться.

Для меня это в приоритете, потому что происходящее сейчас в мире – белые одежды, свечи, благовония, музыка нью-эйдж и прочее, – все это просто ни о чем. А люди играют в эту игру.

Они занимаются йогой, потому что ей занимается Мадонна и так далее. И их самих в этом нет – в той же йоге или в практике какой-либо техники, пения мантры или еще чего-то. Их нет в этой вибрации мантры. Их нет в этой асане. Увы! Потому что они «в башке».

Когда человек «из головы» проваливается ниже – «в сердце», а еще лучше – «в живот», тогда он начинает понимать, что реально ему нужно для трансформации, для выполнения его душой того опыта, за которым она пришла в тело. И если не будет этого очень болезненного опыта, то человек не проснется. Потому что с ним, как я говорю, работали институты. Чтобы душу эту убить.

Это происходит с детства. Все системы социума репрессивные. Поэтому душа, конечно, живет в каком-то уголке. Но когда человек сталкивается с самим собой в экстремальной ситуации – в голоде, нищете, тюрьме, на войне, где угодно, – он начинает понимать! Понимать то, чего словами не объяснить. Поэтому я за «дно».

Что такое тарикат?

– Тарикат в переводе с арабского означает «путь». По сути, это способ духовного возвышения при помощи самосовершенствования и очищения от негатива. Это путь познания истины, мистическое ответвление ислама. В отличие от шариата, который является сводом внешних законов, это путь сердца, абсолютной безусловной любви («ишк»). Тарикат также может означать своего рода братство – с собственной иерархией, наставниками и учениками, линией прямой передачи опыта.

Тарикат – путь из внешнего во внутреннее, где внешнее – это окружность, внутреннее – центр, а тарикат – радиус, ведущий к центру, исходный путь от внешних ритуалов к внутреннему убеждению, от веры к видению, от потенциала к действию, от мечты к реальности. Какой радиус предлагают суфии? Их называют «люди пути», потому что они разработали множество техник. Их тарикат обладает наибольшим потенциалом – он может трансформировать и полностью изменить вас. Тарикат существует для того, чтобы привести вас к истине, чтобы вы могли увидеть сами: Вселенная – это любовь, и сердце человека – вместилище этой любви. Но в основе своей люди живут «из физического сердца», которое есть просто мотор, перекачивающий кровь, и забывают о духовном сердце, которое и есть вот эти врата к постижению любви Вселенной.

Что надо дать новичку, с чего начать его открывать и чем наполнять к завершению?

– Самое главное для новичка – это правильное понимание того, что он делает. И поэтому я предпочитаю именно телесно ориентированные практики. Тело не обманывает. И весь мировой фейк, который обуславливает сознание ищущего, исходит из того первоисточника, откуда исходит информация. Обычно это книги. И надо понимать, что книга – это всегда чужое, и не факт вообще, что в ней описан опыт именно автора. Поэтому, когда тебя просят представить изумруд в сердце, чтобы оно наполнилось любовью, это, увы, не работает.

Обычно, читая книги, люди упускают самое главное – без животного нет божественного. То самое животное начало, которое является источником жизни и витальной энергии, всегда живет в наших первых чакрах. Новички очень часто увлекаются работой с верхними чакрами, забывая про первые, нижние, про основу всех основ. Поэтому первое, что надо дать новичку, – это четкое понимание воздействия на весь спектр духа – души – тела, чтобы он понимал важность сбалансированности всех чакр от промежности до макушки.

Какими принципами ты руководишься в своем развитии? На что больше всего обращаешь внимание?

– Для меня очень важно не останавливаться, придерживаться постоянного поступательного движения в своем развитии. Дело в том, что потихоньку, очень незаметно, все перестают делать что-либо, двигаться вперед. Я это вижу и понимаю, что любое зависание означает, что ты не просто стоишь на месте, а скатываешься, деградируешь. Развитие – это процесс, который идет вперед, деградация – это потеря навыков, скорости, качества. Остановиться и стоять на месте, замерев как памятник, невозможно, тебе будет только казаться, что ты закрепился в своих позициях, но по факту ты уже позади себя вчерашнего, тебе уже чуть хуже, чем вчера, потому что вчера ты работал над собой, а сегодня – уже нет. Это попустительство, сначала незаметное, но ведущее к краху.

Нужно быть очень внимательным к своим ежедневным активностям. Упуская какие-то обязательные моменты из каждого дня нашей жизни, мы рискуем забросить то, что делает нас людьми, и скатиться до уровня «лежащего больного», валяющегося на диване перед телевизором, вечно всем недовольного и преисполненного ощущения собственного величия. Лежа на диванах и получая «фастфуд» во всем, в чем только можно – начиная от реальной пищи и заканчивая ментальной жвачкой телевидения с его подачей фактов (суррогат книг, знаний, правды), люди перестают к чему-то стремиться и развиваться. У них создается впечатление, что весь мир заключен в пульте, который они не выпускают из своих рук.

Опять же, что мы называем развитием? Многим достаточно такого общепринятого стандарта как «школа – институт – „манагерская“ жизнь – просмотр „мыла“ и доживание в старости». У таких людей формируется инертность, а на мой взгляд, она смерти подобна, ведь это питательная среда для развития различного рода болезней, и физических, и духовных. Инертность – лень духа.

К чему я это говорю? Приходя на мои семинары, очень часто многие приносят с собой эту самую инертность, неспособность прыгнуть, переступить через себя. Переполненная эзотерикой, теми же самыми «БЭ», «ШЭ», «БС» и «ЭВР» (телешоу «Битва экстрасенсов», «Школа экстрасенсов», «Битва сильнейших» и «Экстрасенсы ведут расследование». – Прим. ред.), голова будет всегда думать, тормозить, откладывать на потом тот самый прыжок, который так нужен для того, чтобы изменить себя, свои привычки, поведение, жизнь, мир. Люди, начитавшись эзотерических книжек, забиты под завязку технической информацией, но не знаниями. Ведь знания – это информация, пропущенная

через личный опыт мастеров и собственный опыт, а не очередная «истина», интерпретированная ограниченным умом.

Работайте, и воздастся вам. Работайте каждый день, каждый миг, присутствуйте в моменте, осознавайте! Лежа, сидя, стоя. Тренируясь, медитируя, принимая пищу и засыпая. Работайте над собой, и что-то поменяется в вашей жизни. Очень незаметно, постепенно, но глаза начнут смотреть все выше, и однажды синева неба и сияние солнца зальют вашу душу, вы вынырнете из вышеописанного мрака лени и инертности, встретите себя и больше не потеряете. Все это про качество жизни. И да будет так. Аминь.

Точка невозврата... Переломный момент... Эти переломы в твоей жизни случались несколько раз или это был один волшебный перелом, который повлиял на всю жизнь?

– Переломы случаются каждый день. Это точка невозврата по утрам, понимаешь? Это не армейская дисциплина – «must have», «yes, sir!». Нет! Это твоя точка невозврата. И только так. И это происходит каждый день. Ты не можешь вернуться! Опять же, куда вернуться? В прошлое? Куда? Где?

Здесь и сейчас! Осознай это. Эта точка невозврата – она ежесекундно возникает. Ты можешь задать этот вопрос, а можешь не задать. И это тоже точка невозврата. Я называю это вилкой. Разветвленность. Ты придешь из точки А в точку Б, и этих вилок – целая бесконечность. Выбираешь только ты. И каждый миг выбора – это точка невозврата. Ты можешь сюда прийти, можешь не прийти. И это точка невозврата.

Я понимаю, о чем ты спросил – о чем-то глобальном: «уйти из семьи», «бросить институт», «потерять денежную работу» или еще что-то – это все так себе, so-so... Точка невозврата возникает ежесекундно! И ты должен быть каждый раз осознанным.

Как себя не съесть, но и в лень не впасть, когда случаются откаты? Как у тебя это было, как проходило?

– Здесь я провожу аналогию с серфингом. Ты не можешь всегда быть на гребне волны. Ты рано или поздно съедешь в одну или в другую сторону. Как-то раз я читал одну суфийскую книгу, «Семь долин и Четыре долины», она об этих моментах бешеных всплесков и таких же бешеных не-всплесков (видимо, то, что вы называете откатами), когда надо «вджобывать» (от английского «job» – «работа»). Надо продолжать работать над собой и ждать следующей волны, момента, когда надо будет вскочить на доску. Быть внимательным, быть «на фоксе», как я это называю. Ждать волну. Если именно это ты называешь откатом, то мы упали, встали и пошли дальше, вперед. Если же ты называешь откатами такие моменты, как съеденный после многодневного поста торт, то это не откаты, а опыт. Мы развиваемся по спирали, и ты обязательно еще и еще раз пройдешь свой запад и свой восток, еще раз пройдешь эту систему координат. Ты обязательно к этому вернешься, но на другом уровне. Мы всегда смотрим на спираль с одной стороны. Торт – это сторона спирали, которая смотрит на тебя. И ты можешь отказаться от торта, это нездоровая еда. Опять же, мой опыт строжайшей аскезы и жизни в «белом пентхаусе» очень много мне дал, я многое о себе понял.

Марина Михайловна (первый учитель, которого я встретил на своем пути) сказала мне однажды, что есть два пространства: первое – белое, чистое, прямое, как шпала, но там достаточно «сухо», можно сказать, стерильно. А есть противоположное пространство: там ветер, адреналин, запахи цветов, вкус поцелуя и глотка вина. Она мне четко сказала: «Не упусти свой выбор». И было мне хорошо и в том и в другом пространстве. А в каком я сейчас? Догадайтесь сами.

И вот этот торт и глоток вина могут встретиться на любом витке вышеупомянутой спирали. Все боятся таких промежутков между волнами, а они как раз самые главные. Накачать энергию можно, но самое сложное – удержать ее уровень. Но если не осознать высокий уровень энергии, то ум начинает его сбивать. Интегральная йога Шри Ауробиндо объясняет потерю энергии пятью способами: еда, разговоры, смотрение, слушание и секс. У всех этих действий есть свой позитив и негатив. Смотреть и видеть, слушать и слышать – эти понятия часто путают. Так что это не откат, а плато. Это то место, где ты прорабатываешь свой опыт и уровень волны, иначе не сможешь освоить этот опыт, переварить и усвоить его и не сумеешь оседлать новую волну.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: <https://tellnovel.com/svami-dashi/ya-ne-odinok-ya-odinochka-mysli-vsluh-o-samom-glavnom>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)