

**ТЁПЛОЕ  
БЕЗРАЗЛИЧИЕ**



**ДАНИЛА**  
антипсихолог  
**ДУНАЕВ**

# ТЁПЛОЕ БЕЗРАЗЛИЧИЕ

как  
любить  
с умом  
и без  
боли

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024



# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| ПРОЛОГ .....                            | 6   |
| ГЛАВА 1. ЛИНЕЙКА СУДЬБЫ .....           | 11  |
| ГЛАВА 2. 7/14/21/28/35/42 .....         | 21  |
| ГЛАВА 3. ТЕХНИЧЕСКОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ ..... | 81  |
| ГЛАВА 4. БЫТОВАЯ МИСТИКА .....          | 111 |
| ГЛАВА 5. ЧЕЛОВЕК-ЗЕРКАЛО .....          | 126 |
| ГЛАВА 6. ГЕНЕТИКА ХАРАКТЕРА .....       | 144 |
| ГЛАВА 7. РЕАЛЬНОСТЬ СНА .....           | 165 |
| ГЛАВА 8. СЛОИСТОЕ ЭГО .....             | 185 |
| ГЛАВА 9. РУКИ БОГА .....                | 204 |
| ЭПИЛОГ .....                            | 214 |

## ПРОЛОГ

Вашему вниманию предлагается поток сознания некоего Даниила Леонидовича Дунаева, одна тысяча девятьсот восемьдесят первого года рождения, город Москва.

Для своего удобства и вашей вовлеченности я не стал изобретать велосипед и написал эту книгу в основном от первого лица. Призываю вас не относиться к прочитанному слишком серьезно и напоминаю о том, что мы живем в мире постправды, когда любая правда относительна и воспринимается с точки зрения истинности и достоверности индивидуально. Хотя многое из того, что я опишу, вполне можно проверить через приводимые мною первоисточники.

В биографической части я воспользуюсь методом ауторефлексии. Другими словами, буду писать о себе в третьем лице, что хоть и отдаленно, но покажет вам мой комплексный взгляд на мир и на себя в нем.

Ауторефлексия — это практика выхода сознания из тела, которая давно ценится среди мистиков, мыслителей, шаманов, целителей, священников и других людей, профессионально работающих в области человеческого духа, за возможность взглянуть со стороны на того, кто наблюдает мир твоими глазами.

Текст этого научно-популярного чтива похож на пестрый новогодний стол, на котором стоят все блюда сразу. Вас ждет смесь науки, духовности и гуманизма в сценах из моей жизни, которые привели меня к тем или иным выводам, систематизированная мною в несколько био-теоретико-практических глав.

Я слегка рискую нарваться на непонимание, так как расскажу несколько очень интимных моментов, без которых общая картина не сложится. Но поскольку институт репутации давно мертв, а у меня нет таких уж особых тайн, то почему бы не украсить потраченное вами время парой-тройкой бодрящих фактов из моей жизни?

Раздражавшая меня долгие годы игра в «пятнашки» нейронных связей моего мозга, не желавшая выстраиваться в последовательную череду цифр от 1 до 15 — от вопросов к ответам, от хаоса, происходящего вокруг, к пониманию того, что все находится в абсолютном, тотальном, предсказуемом порядке, — привела меня к осознанию того, что в этой игре нужно всего лишь увидеть картину целиком, самому провести невидимую нить через каждое число и не двигать ничего с места.

С возрастом новые нейронные связи в мозге формируются все медленнее, а нагромождение уже сложившихся заставляет нас

тратить огромное количество телесных и ментальных ресурсов. Поэтому я предлагаю вам концентрированную инъекцию знаний и размышлений, чтобы электрические импульсы в вашем мозге стали бегать по уже сложившимся схемам, но, будто в «Яндекс.Картах», по альтернативному маршруту, который приведет вас в пункт назначения за меньшее количество времени и другой дорогой.

Погружение в собственную жизнь через постоянный вход и выход из себя на манер строчащей швейной иглки, в попытках из Наблюдателя становиться самим Наблюдением, знаете ли, та еще история. Всякие восточные просветленные люди занимаются этим чуть ли не на генетическом уровне.

Юнг утверждал, что западному человеку нечего делать на территории восточного сознания, но я — другое дело. Я очевидный евразиец, который всю жизнь живет между Западом и Востоком и является их хаотичной генетико-культурной смесью. Уверен, это обстоятельство придаст книге творческий блеск, так как только в Двойственности рождается Творение.

Моя главная проблема — лень. Наличие хоть каких-нибудь талантов утомляет, потому что заставляет постоянно думать о том, что раз ты что-то умеешь, то обязательно должен это делать. Лень обычно выражается в инфантильном противоречии фраз «начну с понедельника» и «раньше было лучше» и помогает все без разбора откладывать на потом. В первую очередь самое важное для тебя самого.

Мы часто утопаем в суете миллиона дел ради того, чтобы ни в коем случае не встретиться по-настоящему с собой. Нам страшно жить своими умом и сердцем, поэтому проще нести

миссию спасения кого-нибудь другого для того, чтобы иметь цель, а также надежду на то, что нас когда-нибудь оценят. А может, даже полюбят.

Средоточием всех психологических, религиозных, культурных, политических и всяких других воззрений является тяжеловесное в своей невесомости слово «любовь».

К кому-то, чему-то, как-то мы, да, внимательны, позволительны и нежны. Любовь делает нас беспомощными, бесшабашными, беспокойными, беспринципными, бестолковыми, бесстыжими и много еще какими «бес-».

Русских «Бесов», кстати, хорошо описал Достоевский. Для меня эта книга навсегда осталась в памяти как жутковатый водевиль, точно деконструировавший бессмысленную и беспощадную русскую Жертву. Жертву чужих идей и собственной бесноватой наивности, когда «любовь» приводит героев либо к тоске, либо к смерти.

Звонящая жертва и эгоцентризм нелюбви — это не более чем беготня между умом и сердцем, которая обнаружила себя во мне и привела к, пожалуй, главному выводу в моей жизни на данный момент:

*откажись от стремления быть особенным, и ты станешь уникальным.*

Сравнивая себя с другими и даря себя им во имя маржи, ты остаешься не в себе, что подразумевает много суеты, требующей от тебя соответствовать внешнему статусу. Для себя же тебе не так уж много и нужно.

Чем ты проще, тем ты уникальнее. Забери обратно у одних свой ум, у других сердце, и тебе станет намного легче жить.

Быть простым — великое, но доступное искусство. И только в простоте рождается настоящая свобода. Тогда ты можешь любить. Тогда мучившие тебя много лет неопределенность, мука выбора между добром и злом, как и любая другая двойственность, останутся только в одном словосочетании — «теплое безразличие».