

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 9

ЧАСТЬ 1. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ 13

О тех вещах, о которых часто спрашивают во время семинаров, интервью и через социальные сети, — о медитации, практике, здоровье, духовности, религии и многом другом.

УМ И РАССУДОЧНОЕ МЫШЛЕНИЕ..... 14

О чудесах и интуиции, о том, как научиться слышать тишину, и о том, что значит «пребывать в моменте».

ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ..... 19

О важности заботы о теле и поддержания его способности проводить жизненную энергию. А также о происхождении стрессов и болезней и о том, чему может научить состояние нездоровья.

ЧЕЛОВЕК И СОЦИУМ 31

О том, как находиться в социуме и оставаться по-настоящему человеческим, о воспитании детей и отношениях с начальством. А также о том, как получать удовольствие от вещей, которые вынужден делать.

ОСОЗНАННОСТЬ 38

О таких сложных понятиях, как осознанность и просветление, и том, что такое желание, намерение и воображение.

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ 42

О том, что такое предназначение и как определить, что оно — твое, о самореализации и успехе в жизни.

ПУТЬ К СВОБОДЕ 45

О свободе и рамках, которые всех нас сковывают. А также о ценности свободы и возможности делать то, что хочешь, умении сказать «нет», принципах развития и переломных моментах в жизни каждого человека.

МЕДИТАЦИЯ 61

О том, как и почему возникает потребность в медитации, кому нужно ей заниматься, как к ней готовиться и как правильно практиковать ее.

БОГ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ 81

О том, как настроить сердце на любовь, о материнской любви и о единении со Вселенной. А также о том, откуда берутся ненависть и другие негативные чувства.

ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ..... 87

О том, что такое душа и что значит «вечные ценности»,
А также об одиночестве, правде и о том, как научиться
ценить жизнь такой, какая она есть, и перестать бояться
будущего.

ДУХОВНОСТЬ И РЕЛИГИЯ 99

О том, как духовность и религиозность соотносятся
с понятиями совести, справедливости, морали
и нравственности, и почему сейчас в мире такой интерес
к духовной сфере.

«БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ» 103

Об особенностях, сложностях и пользе участия в этом
телевизионном проекте. А также о влиянии СМИ
и интернета на человечество.

ЛИЧНЫЕ ВОПРОСЫ 115

О жизни и обучении в Индии, организации личного
быта, диетических предпочтениях, распорядке дня,
о том, как важно вовремя уйти со сцены и многом
другом.

ПРАКТИКИ 135

О разнообразии практик и современной «индустрии
духовности», о том, как выбрать практику в соответствии
с типом тела и как примирить близких с этой стороной
своей жизни. А также о способе быстро успокоиться.

ЧАСТЬ 2. ОСНОВЫ..... 147

О тех вещах, без которых трудно представить свою нормальную, комфортную жизнедеятельность, основах и фундаментальных правилах жизни.

ДЫШИ 148

О том, что такое дыхание и как оно связано с пульсацией Вселенной. А также о том, как правильно дышать и повышать за счет этого уровень энергии, и о том, на что обязательно стоит обращать внимание при занятиях дыхательными практиками.

ДВИЖЕНИЕ — ДЫХАНИЕ — ЗВУК..... 155

О блоках, которые существуют в нашем теле и мешают естественному течению жизненной энергии. А также о том, почему они возникают, какие проблемы вызывают и как от них можно избавиться с помощью различных техник.

БИОЭНЕРГЕТИКА..... 161

О том, что такое биоэнергетика и биоэнергетические практики, зачем они нужны и какими бывают. А также о мощных позитивных эффектах, которых можно достичь, занимаясь такими практиками.

ЧАСТЬ 3. НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ ПРАКТИК 169

О различных практиках и о том, как выбрать ту, которая действительно эффективна и работает и с сознанием человека, и с его физическим телом, и с его энергетикой.

ТЕХНИКА ДИНАМИЧЕСКОЙ МЕДИТАЦИИ..... 170

О том, как с помощью работы с дыханием, телом и сознанием, произведенной правильным образом и в определенной последовательности, наладить дыхание, достичь катарсиса, войти в поток энергии и наполниться ею.

НАДАБРАМА 181

Об исцеляющей древней тибетской технике, в которой работают со звуковыми вибрациями — внешними и внутренними.

АУМ 183

О необычной технике медитации, которая выполняется, в отличие от более привычных разновидностей, не индивидуально, а в толпе и не предполагает молчания и закрытых глаз. И о том, сколь многое можно постичь, проходя через двенадцать стадий медитации Аум.



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.





1

ЧАСТЬ

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 беспокоино. 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 настроем 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