

С В А М И ДАШИ

ВОЛК

размышления о главном



ОДИНОЧЕСТВО ВОЛКА – ЭТО ВЫБОР СМЕЛЫХ, ЧЕСТНЫХ, СТОЙКИХ,
БЕССТРАШНЫХ. ЭТО ВЫБОР ТЕХ, КТО НЕ БОИТСЯ ВСТРЕЧИ С САМИМ СОБОЙ.

Свами Даши

Волк. Размышления о главном

«ЭКСМО»

2018

УДК 141.339
ББК 86.42

Даши С.

Волк. Размышления о главном / С. Даши — «Эксмо»,
2018

ISBN 978-5-699-99864-7

Эта книга Свами Даши - мастера духовно-телесных практик и Искателя Истины, как он сам себя называет, - уже второй литературный проект знаменитого победителя телешоу «Битва экстрасенсов» на ТНТ. Его книга «Перерождение» этой весной буквально взорвала российский книжный рынок, очень быстро завоевав симпатии читателей. В своей новой книге Свами Даши обращается к теме, которая красной нитью проходит через всю его жизнь. Волк – не случайный выбор автора, это его тотемное животное, это образ, который присутствует в его жизни многие годы, это его характер и отражение его личности. Свами Даши рассуждает на многие темы, связанные с Волком, его чертами, его качествами. Здесь интересные истории из жизни автора переплетаются с рассуждениями философского толка и тонкой поэтикой, которая раскрывает личность Свами Даши с совершенно неожиданной стороны. Книга заставляет задуматься о многих волнующих темах жизни и мироздания в целом. Здесь в качестве приложения к книге читатель найдет эксклюзивную информацию от Свами Даши о 24 животных-тотемах. Главный секрет их использования - не относиться ни к чему чересчур серьезно.

УДК 141.339
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-99864-7

© Даши С., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

1. Первая встреча	7
2. Сжигая мосты	9
3. Петля	10
4. Аутсайдер	13
5. Одиночество	16
6. Уединение	17
7. Охота	22
8. Сбросить покровы	23
9. Танец	26
10. Жил-был волк	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29



Свами Даши Волк. Размышления о главном



ВОЛЧЬЯ ГОЛОВА – МОЙ КЛИЧ УДАЛОЙ.
СТЯГ МОЙ – С ВОЛЧЬЕЙ ГОЛОВОЙ.
КОГДА РЕЕТ ВОЛЧЬЕ ЗНАМЯ,
ДУХ МЯТЕЖНЫЙ ВЛАДЕЕТ МНОЙ.
Акын Суюнбай Аронулы, XIX век

1. Первая встреча

Глава о загадочных и необъяснимых событиях, произошедших тридцать лет назад, и о первой встрече с удивительным животным – волком.

Давным-давно, когда я был еще совсем другим человеком, я вдруг почувствовал, что со мной что-то происходит. Что-то новое и доселе неведанное. Это было лет тридцать назад. Я начал замечать в себе новые качества, новые желания и побуждения. Началось все с необъяснимого желания бежать куда глаза глядят. Я просыпался ни свет ни заря, еще затемно выходил на улицу и бежал. Бежал, пока не взойдет солнце. Тогда я себе объяснял это тем, что начинаю новую жизнь, а бег полезен для здоровья как физического так и психического – ведь во время бега наше тело производит «гормоны счастья», выбрасывая в кровь охапки эндорфинов, без которых жизнь может показаться сущим адом. Я наслаждался своим новым увлечением, а жизнь и правда начала меняться. И не просто в лучшую сторону, а в какую-то совсем другую степь – меня уводило от самого себя, но мне было не страшно потерять прошлое. На удивление, все изменения радовали меня своей новизной, а стремление бежать уводило все дальше от прошлых заблуждений. Во время своих утренних одиночных марафонов я стал осознавать некоторые ранее недоступные моему пониманию истины.

Но однажды произошло нечто из ряда вон выходящее. Дело было зимой, я был в своем лесном доме, в своем любимом одиночном «полете», когда ты можешь отрешиться от всего, что создает такой невыносимый сумбур в голове, что даже тело начинает болеть. Многим знакомо это ощущение: от обилия житейских проблем начинает ломить все кости в теле, суставы начинают трещать, а организм усиленно сопротивляется тому хаосу, что поселился в голове и не дает спокойно уснуть по ночам.

Было темно. Шесть часов утра. Зима. Лютая стужа, но без пронизывающего ветра. Все вокруг, казалось, застыло, и время остановилось. Электронные часы на моем запястье помутнели, цифры расплылись, и экранчик показывал какие-то кристаллические структуры вместо часов, минут и секунд. Я побежал в эту застывшую хрустальную чистоту, в эту тишину предрассветного леса. Я бежал и ни о чем не думал. И вдруг осознал, что бегу не один. Это ощущение было таким ярким и таким однозначным, что я повернул голову и увидел слева от себя бегущую собаку. И тут же припустил еще быстрее. Это была не собака. Это был крупный черный волк. Он смотрел вперед, но, когда я обернулся во второй раз, не сбавляя темпа бега, волк поглядел на меня. В этот момент первые лучи солнца упали на его морду, и глаза его показались мне отлитыми из чистого золота. Они блестели и испускали золотистый свет. Волк бежал и смотрел прямо мне в душу. Я не чувствовал ног, но, к моему удивлению, продолжал бежать, не сбавляя скорости. Волк не отставал – мы бежали вместе и поглядывали друг на друга. Я понял, что он неопасен. Мне показалось, что это он мне сам сказал: «Не бойся. Я с тобой». Мы бежали и бежали, но, когда стало светать и над суровым зимним лесом возшло бесконечно далекое солнце, волк внезапно исчез. Я остановился и оглянулся вокруг. Стал думать, а уж не сплю ли я? Посмотрел на часы. Электроника отогрелась и показывала нечто невообразимое – было девять утра! Мы с волком бежали три часа, а я не заметил, как прошло время, я даже не устал и не запыхался. Оглядевшись по сторонам, я осознал, что понятия не имею, где нахожусь. Я был в самой чаще непролазного леса.

Интуитивно я кое-как нашел дорогу обратно и пришел в свой лесной сруб уже только к полудню, если не позже. Но что удивительно, я не замерз, но был полон невероятной энергии и испытывал такой эмоциональный подъем, что не было никаких сил даже есть. Я тут же стал сам себе пересказывать все произошедшее со мной. А потом понял, что надо делать. Я

нашел старую тетрадь, смахнул с нее пыль и каким-то огрызком карандаша стал записывать события этого утра...

Недавно я снова был в том лесном доме и, выгребая ненужный хлам, наткнулся на эти записи. И понял, что хочу поделиться со всеми теми переживаниями, которые изменили меня навеки...

2. Сжигая мосты

Как можно познать себя с совершенно иной стороны, оставить позади все лишнее в жизни – ненужные чувства, мысли и людей.

Когда-то я был совсем другим волком. Я был оборотнем. И принадлежал к стае таких же оборотней-волков, которые жили по волчьим законам. С волками жить, по-волчьи выть. Эта поговорка хорошо отражает ситуацию тех лет. О, это было целую вечность назад и кажется, что не со мной, а с каким-то другим человеком.

Недавно старые друзья пригласили меня на праздничное мероприятие по случаю дня рождения одной из ключевых фигур. Все эти годы мы поддерживали хорошие отношения, не теряя друг друга из виду. Но в этот день я вдруг понял, что никуда не пойду. Я осознал, что наше общее прошлое осталось далеко позади, и произошло это уже давно. Просто мы не замечали этого, общались «на автомате», не задумываясь, зачем вообще нам это нужно. Говорить «о тачках, телках и бабках» мне давно неинтересно. А в этом кругу тематика разговоров строго ограничена старой традицией, которая стала настолько банальной, что просто тошно. Я понял, что оборотень растворился во мне и исчез без следа, а его место занял благородный волк, которому неведомы злоба, мелочность, мстительность и прочие сомнительные качества и активности.

Встретив своего настоящего волка и познав себя с совершенно другой стороны, я понял, что ушел от старой этой идеи. Я больше не оборотень. Я отрезал себе путь назад. Стал другим волком. Волком-одиночкой. Мне больше не нужна стая. Стая, которая предала свои принципы, стая, которая снова и снова зовет меня в стиле «Чего не общаешься со старыми друзьями? Чего не хочешь к нам в баню подъехать?», чтобы снова и снова произносить привычные слова, которые, увы, не имеют ничего общего с реальностью. На словах-то все так, да по жизни сидят на пятой точке, ровно сидят. Мало кто остался настоящим оборотнем. А я уверен в себе и в своем пути. Мудрость, интуиция, бесстрашие – все читается в глазах моего волка. Все, что внутри, можно прочитать в глазах. И любовь, и преданность, и многое другое. Волк молчит, но глаза его говорят с тобой. Волк смотрит, и каждый видит в его взгляде что-то свое. Волк – это зеркальное отражение тебя. Заглянув в его глаза, ты увидишь там себя истинного, со всеми страхами, недостатками, проблемами и непониманием.

Я такой, как есть, и точка. Мой черный волк ведет меня, и я уже не прячусь от солнца, а наоборот, бегу навстречу восходу. Каждое утро каждого дня своей жизни. Не оглядываясь назад, направляя внимание только вперед, навстречу новому дню. Так же, как это делает мой волк с золотыми глазами.

3. Петля

Даже если человек сбился с избранного им пути, он способен выйти из этой ситуации и извлечь уроки

Спустя какое-то время после встречи со своим волком я, что называется, «сбился с дороги». Не то чтобы я разделял свой путь на правильные и неправильные шаги, о нет. Да и пути как такового нет. Но можно сказать, я сделал «петлю», в очередной раз вернувшись к одной проблеме, которая мучила меня в те годы. В очередной раз хочу подчеркнуть, что я не стесняюсь признать – да, есть вещи, которые очень сильны, но через них тоже надо пройти, и пройти, не прячась от ужаса, а наоборот, встречаясь с ним лицом к лицу.

Тогда я уже прошел свое первое «посвящение» сорокадневным голодом, когда я запер сам себя в своей квартире. Я уже общался с Мариной Михайловной, моим первым Учителем с большой буквы. Я уже поверил в ее необычайный дар предвидения и исцеления, когда она спасла меня от заражения крови после того, как доктора вшили в меня спасительную капсулу «Эспераль», которая под страхом смерти удерживала меня от выпивки. Но вот действие «Эсперали» закончилось. Ну и, разумеется, как самый любопытный искатель истины в мире, я решил проверить, насколько сильно во мне еще желание «накатить». Я купил осетрины, хотя уже давно не ел продуктов животного происхождения, встал на Аничковом мосту в Питере и, собственно, «накатил». Осознанно набухавшись, я на радостях пошел вразнос. И вот раннее хмурое утро, часов пять, на дворе белые ночи. Я выползаю из «Конюшни» – так назывался ночной клуб «Конюшенный двор», расположенный на набережной канала Грибоедова возле храма Спас на Крови. Представьте – бело-синее небо, особый запах свежего утреннего Питера, купола с крестами. Молись, да и только. И так меня накрыло, простите за выражение...

Я вышел на проезжую часть, рухнул на колени и взвыл. Мне было в тысячу раз хуже, чем когда-либо до этого. Я понял, что вот оно – то самое дно, которого все так боятся и избегают. Меня объезжали машины, обходили люди, даже те, кто вываливался из клуба, – они видели, как я плакал и молился. Зрелище, видимо, было, как говорится, «не для слабонервных». Это был крик души, бесконечное раскаяние, бесконечная мольба дать мне сил пережить этот кошмар и ужас, сделать так, чтобы это больше не повторилось никогда. Это была молитва вне догмы.

Потом я кое-как пришел в себя и поехал домой, чтобы снова запереть себя в квартире и снова отголодать все то, что накуролесил, по-честному. Да, я запер себя, лежал, стонал и, простите, блевал. И думал о том, что даже волк может тоже обожраться до блевоты, еще раз прошу прощения за физиологические подробности.

К вечеру следующего дня интоксикация немного отпустила. Я смог встать, вышел из дома на берег Финского залива, увидел этот свет белых ночей, снова прослезился от красоты всего сущего. И осознал, что только коснувшись дна, можно от него оттолкнуться и всплыть на поверхность. Только так можно по-настоящему вырасти.

Этот случай окончательно привел меня к уединенной работе над собой. Я смеялся над своими глупыми мыслями, которые нашептывали мне: «Зашивка кончилась, можно распрягать лошадей и пить сколько влезет». Я медитировал, читал книги, но не давал себе спуска.

Это реально была последняя встреча с прошлым, с моим демоном. Я осознанно пошел на эту встречу, но на ином уровне сознания. Это был просто проигранный бой. Но сегодня я могу сказать, что войну я выиграл. И получил такой опыт: «Упал? Вставай, соберись, тряпка! Делай что хочешь, грызи асфальт, но вставай!» И я хочу подчеркнуть, что не упал. Я оступился. И не остался лежать в этой «канаве», и в этом проявилась моя волчья закалка.



С другой-то стороны, все, конечно, зависит от психики. Полно таких людей, которые каждые выходные вот так вот в белые ночи выходят из клубов в полном угаре, и им нормально, для них это в порядке вещей. Они отсыпаются и продолжают свою ежедневную жизнь как ни в чем не бывало. Но я слишком чувствительный к такого рода «процедурам». Для меня этот ужасный эпизод на тот момент казался концом жизни. Но надо понимать, что алкоголь – это демон, и тут уже ничего не попишешь, ничего не посоветуешь. Это можно только прожить – выпить эту свою бочку, пока самому противно не станет. Иначе ты будешь снова и снова к этому возвращаться. С демоном алкоголя можно справиться только один на один. И победа зависит от силы твоей личности. Это фактически победа над самим собой. И нужно обязательно искать в себе силы и создавать себе иную жизнь, в которой не будет места этому демону. Ты должен заполнить ту пустоту, которую многие привыкли заливать спиртным.



СЕГОДНЯ Я МОГУ СКАЗАТЬ, ЧТО ВОЙНУ
Я ВЫИГРАЛ. И ПОЛУЧИЛ ТАКОЙ ОПЫТ:
«УПАЛ? ВСТАВАЙ, СОБЕРИСЬ, ТРЯПКА!
ДЕЛАЙ ЧТО ХОЧЕШЬ, ГРЫЗИ АСФАЛЬТ,
НО ВСТАВАЙ!»

4. Аутсайдер

О том, почему не стоит бояться прослыть аутсайдером, а также о том, в чем польза регулярного бега.

Я всегда существовал отдельно от социума в той или иной степени. Не могу сказать про себя, что я стадное животное, нет, я одиночка. И даже там, где принято кучковаться компаниями, где социальные группы – это один из инструментов выживания, я остаюсь верен себе: я всегда в стороне от массовых сосуществований, одному мне гораздо проще и понятнее. Я даже не аутсайдер, нет. Я просто очень глубоко асоциален. Я вне. Слово «аутсайдер» имеет некий лузерский оттенок, мне не хочется с ним ассоциироваться. Да и бог с ним.

Когда я жил в Индии, в Пуне, где принято сосуществовать сообществами, я был в своем роде отщепенцем. Я был один, ни с кем не группировался, для меня это было как соблюдать чистоту своего жилища или чем-то вроде личной гигиены. Не хотел впускать в себя чужие мысли, слова, действия. И была у меня там одна подруга, звали ее Аба (Abha). Она была очень красивой девушкой и в какой-то момент, что называется, пошла вразнос: спала со всеми подряд, как заправская эмансипированная женщина. Устроила так называемую сексуальную революцию. А мы с ней общались по-приятельски и были соседями. И вот однажды я иду и вижу: сидит Аба возле бассейна, и такая грустная-грустная. Что-то приуныла, как говорится. Я присел рядом, спросил, что за печаль ее настигла в такой прекрасный день. А я тогда был очень активен, бегал, медитировал, служил идее. И Аба так горестно вздохнула и говорит: «Все, что я хочу, это стать таким же джедаем, как ты, таким же волком-одиночкой!» И заплакала. Это был один из примеров, который меня очень тронул, до глубины души. Я проникся сочувствием к этой девушке, мне было ее жаль, потому что она в упор не видела, что творит, что она была неосознанной, и осознала всю бедственность своего положения уже постфактум. Это очень тяжело.словно сидишь у разбитого корыта, когда твоя золотая рыбка уже обиделась и уплыла покорять другие моря-океаны.

Поэтому не думайте, что аутсайдеры – несчастные люди. Они более цельные, они хоть и сами по себе, но не страдают от этого, уж поверьте. А вот от многочисленных лишних контактов еще как можно пострадать.

Я не хочу быть серой массой. Не хочу быть одним из спящих, а ведь большинство людей спят, причем глубоко и со сновидениями. Я этого образа жизни не приемлю. Да, чтобы жить, мне нужен интерес к этой самой жизни. К тому же, я хочу быть интересен сам себе, хочу развиваться. И этот интерес я нахожу внутри себя, мне никогда не бывает скучно одному, с самим собой.

Я не представляю, что такое скука в принципе. Вот я приезжаю в дом, где буду отдыхать со всем своим семейством. Приезжаю на день раньше. Задергиваю шторы, опускаю жалюзи и лежу один сам с собой в полной тишине и покое. И это потрясающе.

Там, в Пуне, в ашраме Ошо, была своя система, свои законы, правила. Что-то было принято делать, а что-то – совсем не принято. Я внутренне всегда был против системы, мне всегда хотелось переть в другую сторону. Но я находил баланс между системой ашрама и самим собой. Потому что у меня всегда были свои непоколебимые принципы. Поэтому сначала все сообщество ашрама думало, что я просто бегун, качок и вообще body person, то есть человек, полностью сконцентрированный на своем теле, бицепсах-трицепсах. На меня косо поглядывали, но я не обращал внимания – я знаю, кто я такой на самом деле, и чужое мнение по поводу меня совершенно ничего не означало.

В кругу «черных роб» – тех, кто уже прошел множество тренингов, практик и семинаров, кто уже мог сам преподавать какие-то определенные техники, – была одна женщина.

Очень мощная личность. Немка. Звали ее Панкаш. Она была такая вся сухая, техничная, тело ее было развито просто идеально. Особенно поражали ее ноги – это слабое место не только у большинства обывателей, но и у многих практикующих. Так вот, Панкаш была «человек-ноги», что мне в ней очень нравилось. Когда я проходил тренинг «Тибетские пульсации», которые я сейчас даю на своих семинарах и тренингах, я видел, как все слабы, и только Панкаш была для меня примером для подражания – я ее очень уважал. Я с ней подружился, и она стала со мной бегать по утрам. А вскоре за ней потянулись и остальные «черные роботы». Многие из них присоединились к нашему ежеутреннему марафону и, кажется, были очень довольны. Так я вышел из надуманного обществом «подполья» и в каком-то смысле стал лидером «движения бегущих».

По поводу бега. Я заметил, что даже в фитнес-залах люди очень мало уделяют внимания тренировке ног. Это непростительно, это в любом случае даст дисбаланс. Поэтому тренировка ног – превыше всего. Как я всегда говорю на своих семинарах: «Без низа нет верха!» Бег – это в первую очередь вызов самому себе, а во вторую – волевое усилие. Ведь это надо же еще себя вытащить рано утром из постели, заставить в любую погоду выкатить свои тела на улицу, в парк или в лес, заставить себя бежать, а не быстро идти в ленивую «перевалочку». В общем, это серьезная работа над своим эго. Сначала надо привыкнуть к волевому усилию, а многие к этому не готовы. И уже только потом надо это волевое усилие убирать, словно ненужный костыль, после того как перелом сросся и гипс сняли. Теперь бег – это удовольствие. Вы уже не мыслите себя без утренней пробежки, ваше тело, ваше сознание, ваш дух требуют этого утреннего заряда бодрости, этой продышки, этого движения вперед и только вперед. Бег – это медитация, это дыхательное упражнение, бег задействует все группы мышц, разгоняет застоявшуюся энергию по телу. Движение, дыхание, звук... Это фактически оргазм в беге. Для настоящего волка бег – это все. Даже когда нет ни парка, ни леса, а только асфальт, я бегу по каменным джунглям. И в первую очередь именно для жителей каменных джунглей я создал методику «Чакровый бег». Правильная техника бега в сочетании с дыханием, концентрацией и визуализацией – это глубокое погружение внутрь себя, физическая, ментальная и энергетическая работа на всех уровнях. Фактически любой человек может использовать эту технику. Даже если вы не можете бежать, а можете только идти, начинайте с малого, но двигайтесь, и через какое-то время, когда энергия начнет аккумулироваться внутри и наполнять вас, вы побежите, тело само попросит движения.

Я против любой системы, но все-таки создал свою собственную. И для меня очень важно быть личным подтверждением эффективности моей системы «Дух – Душа – Тело», чтобы система была сама подтверждением того, что она транслирует, что в себе несет. Я не верю врачу-натуропату, который на восьмой час межконтинентального авиаперелета начинает есть самолетную еду. Ну не верю я ему и его системе! Система всегда постулирует и продает, постулирует и продает. И когда тебе система предлагает кредит, она продает тебе долговую яму. Я могу выйти к любому президенту Академии наук или к самому заправскому тантристу-терапевту и доказать эффективность своей системы на своем же примере. Если я говорю «честность», я честен. Если я говорю «тотальность», то я полностью тотален.

Что же касается семьи, то я легко совмещаю свою любовь к моим близким со своей любовью к уединению.

Ведь семья – это в каком-то смысле тоже островок уединения от внешнего мира. Я никого никогда не приглашаю в гости, это табу. Я не люблю чужих людей в своем доме. Ко мне в гости никто не ходит. Я жестко защищаю свое личное пространство и пространство своей семьи. У меня не классическая, а очень обособленная семья. А я – тот самый волк, который присматривает за своим потомством.

Система координат в моей семье создана мной самим, и в нашем пространстве сосуществовать могут только члены «стаи». Я всегда в курсе всего происходящего в нашей семье, от

новых учителей в школе до спортивных достижений своих детей. Я все обсуждаю с детьми, не отворачиваюсь от их проблем. И у нас все очень по-честному, все в радость. А вот когда это превращается в рутину: привезти, отвезти, накормить, одеть, обуть, – тогда это может стать в тягость любому семьянину. Поэтому мы стараемся не уходить в «день сурка», придумываем себе всякие приключения, вместе путешествуем. И никаких догм. Если что-то сделано неправильно, всегда можно все решить, развернуть ситуацию в другую сторону.

Но, конечно, семейство и уединение – это оксюморон. И я должен сказать, что моя семья уважает мои правила, особенно мой ежеутренний четырехчасовой вход в день. Все знают, что папу в этот момент лучше не трогать, папа медитирует, занимается, снова медитирует и вообще полностью погружен в себя. А потом уже можно аккуратно подкрасться к нему и обсудить новый день.



ОДИНОЧЕСТВО ВОЛКА – ЭТО УЕДИНЕНИЕ.
И Я УВАЖАЮ ЭТОТ ВЫБОР.
ВОЛК ПОЕТ ПЕСНЮ О СВОЕМ УЕДИНЕНИИ.
ОН ПОЕТ О СЕБЕ. О ТОМ, ЧТО ЕМУ
УДАЛОСЬ ПОЗНАТЬ.

5. Одиночество

Глава о том, в чем глубинный смысл, красота и благо одиночества – как волка, так и человека.

О нет! Одиночество волка – не повод для страданий и сентиментальности. Одиночество волка – это особое состояние души. Оно отнюдь не вынужденное. Это не то одиночество, на которое обрекает отвергнувший тебя внешний мир или общество. Это не одиночество от горя или неудачи. Это осознанный шаг. Решение, принятое на интуитивном уровне. Это доверие к своему подсознанию, внутреннему позыву остаться в тишине, уйти от любого постороннего влияния, избавиться от запутанных связей и эмоций.

Одиночество волка – это выбор смелых, честных, стойких, бесстрашных. Это выбор тех, кто не боится встречи с самим собой. Одиночество волка – это не совсем даже и одиночество, хотя со стороны оно выглядит именно так. Одиночество волка – это уединение. И я уважаю этот выбор. Я сам не могу жить без уединения, без так называемого «обнуления». Каждому волку нужно какое-то время побыть одному, вдали от мирской суеты, от своих собственных мыслей, которые не дают сосредоточиться на главном. Волк выбирает уединение и следует своему выбору без страха и упрека. Он никогда не променяет свое уединение на теплую конуру и миску с кормом, на выгодную сделку. Он скорее предпочтет честную охоту и будет выть на луну в самую лютую зимнюю стужу. Но этот вой – подтверждение тому, что он принял правильное решение.

Волк поет свою песню, в которой мы слышим отчаяние одиночества, но это не так – мы слышим сами себя, окрашиваем его песню в свои краски. А волк поет песню о своем уединении, он поет о себе, о том, что ему удалось познать. И он благодарит природу за то, что ему позволена роскошь быть одному. Поэтому, когда мой волк приходит ко мне, я просто бегу. И бегу всегда один. Я не представляю, как можно разделить своего волка с кем-то еще. Слияние с моим волком подразумевает полную сингулярность, в которой нет места таким понятиям, как «вдвоем», в которой нет места двойственности, условностям из серии «если», неуверенным приставкам «бы», оценочным суждениям о добре и зле. Когда ко мне приходит мой волк, мы становимся одним целым. Но не только с волком, а со всей Вселенной.



6. Уединение

Почему так важны уединение и тишина – и почему тем, кто ищет свой путь, тоже следует обратить на это внимание.

Уединение – это важная часть моей жизни, без которой я не могу и помыслить о своем существовании в рамках человеческой жизни. Самое сложное для меня – быть в толпе, быть лишенным возможности остаться один на один с самим собой.

К большим скоплениям народа я испытываю большое отвращение. Другое дело – семинары, тренинги, лекции и медитации, которые я веду, это мое пространство и моя энергия. То есть на массовый концерт я бы не пошел. Ну разве только на группу «Кино» или на «Ласковый май» – да, я представитель старой гвардии, это музыка моей молодости. А на какого-нибудь Сташевского, Пьеху или Киркорова – ни ногой. Единственное, что я люблю из массового, – это рынки и базары. Они более естественны, стихийны, там все по-честному. Я всегда любимый покупатель любого рынка в любой точке мира, это уж точно.

В этом плане должен упомянуть Индию и город Пуну, а также ашрам Ошо в частности, где на многодневных, а иногда и на многомесячных тренингах мне приходилось быть вместе со всеми участниками процесса. А люди-то разные. Каждого перекашивает то в одну, то в другую сторону. Но я сдерживал свое раздражение, потому что прекрасно понимал – это та жертва, которую я должен возложить на алтарь своего обучения, развития, продвижения вверх и только вверх. И я, как хитрый волк, сделал вид, что я собака, вильнул хвостом и получил свою порцию пищи для размышлений. Но ни в каком «собачьем вальсе» я замечен не был. Считаю, что не стоит переигрывать. Я, знаете, такой как бы оторванный от стаи волк.

Я часто уединяюсь. Либо закрываюсь от всего внешнего мира у себя в квартире в полном одиночестве, либо уезжаю в свой лесной дом, что предпочтительнее.

Чем дальше я уезжаю от города, тем спокойнее мне становится. Можно расслабиться и быть самим собой до конца, никому не в угоду. И надо сказать, по дороге я никогда не строю никаких планов – предпочитаю действовать в соответствии со своими желаниями, прислушиваясь к себе уже на месте. Пока мимо окон моего автомобиля проносится загородный пейзаж, я никогда не думаю: «Поеду в лес подышу» или «Буду медитировать три дня без сна и отдыха», нет. Когда я приезжаю в свой дом, я сначала себя спрашиваю: чего я хочу? Прислушиваюсь к зову своего сердца. И, как правило, первым делом я прибираюсь в доме, даже если там и так чисто, потому что мне очень важно обустроить свое пространство таким образом, чтобы ничто не мешало, не раздражало.

Я вытираю еле заметную пыль, убираю все лишнее, за что может зацепиться глаз, выравниваю шторы на окнах. Люблю, чтобы все было в идеальном порядке. И всегда все делаю своими руками: мою посуду, протираю пыль, мою полы. Таким образом, я наполняю пространство собой, своей энергией. К тому же я ужасный педант и эстет, чему несказанно рад: я всегда облагораживаю пространство, в котором мне предстоит провести хотя бы одну ночь.

Именно поэтому в своих бесконечных скитаниях, куда бы меня ни пригласили вести семинар или тренинг, я прошу, чтобы мне не снимали номер в гостинице, в безликом «проходном дворе», так как я не могу не чувствовать то несметное количество людей, которые уже успели поспать и накуролесить на этой кровати, в этой комнате, помять своими головами эти подушки, залезть дрожащей рукой в мини-бар и посидеть на этом, казалось бы, новом унитазе... К тому же я довольно привередлив к своему меню, предпочитаю готовить для себя сам, а в отеле это невозможно. Поэтому я всегда останавливаюсь в квартирах. И опять же, первое что я делаю, когда попадаю в незнакомое мне пространство, это сразу же

начинаю с этим пространством «дружить», в процессе устанавливая свой порядок и наводя уют. Я умею «прокачивать» пространство. И в любой квартире, в любом помещении примерно за четыре часа мне становится хорошо.

Но не подумайте, что в спартанских условиях я стану капризничать – о нет, это не про меня. В Индии, где с личным пространством особенно не принято церемониться, я научился жить настолько минималистично, что для личного комфорта мне достаточно места, где можно упасть и заснуть, и пледа, которым можно укрыться. Так что я легко могу включить режим «мне все по барабану» и прекрасно провести время. Я умею абстрагироваться и приспосабливаться к неудобствам, умею быть «в своем коконе». Главное, чтобы было где прилечь, и этого может быть вполне достаточно.

Много лет назад, году в девяносто седьмом, когда я жил в городе Пуне, со мной приключилась одна история, которая научила меня искусству выживать и мудрости осознавать, что со своими проблемами ты всегда остаешься один на один, что никто не в состоянии тебе помочь — только ты сам и твоя вера в себя.

Началось все с того, что я впервые за все время своего пребывания в Индии подхватил абсолютно чудовищный грипп, которого у нас просто не бывает. Это было нечто: много дней не спадала высокая температура, болело все – от головы и пяток до каждого сустава, каждой мышцы в теле. Я лежал в полубредовом состоянии много дней, думал, что сдохну, если честно. И я был совершенно один, сам с собой. Чем не повод для встречи со своим истинным «я»? Я остался для самого себя той самой последней инстанцией, и отступать уже было некуда. И не было ничего, некуда было бежать, просить помощи было просто глупо – я должен был выкарабкаться либо помереть.

Да и встать я практически не мог – ноги не держали. Я мог только доползти до душа, в котором теплой воды было максимум на одно ведро (водонагревателя там не было, вода нагревалась от солнца в баках, что стояли на крыше). И в этих спартанских условиях мне оставалось только выть. И вот ты сидишь в тазике с горячей водой, тебя всего колотит, сердце бешено стучит, его звук оглушает тебя, и тебе страшно, очень страшно, и ты просто пытаешься дышать, но и дыхание тебя подводит. Нестерпимая боль овладевает всем твоим существом, и ты воешь, словно смертельно раненный зверь. Вот это животное состояние, очень близкое к полному помешательству, до галлюцинаций, – оно истинное. Ты познаешь себя в том виде, что называется, «в чем мать родила» – ты не в состоянии иллюзировать и самообманываться. И это крайне мучительно для эго. И ты снова воешь: «У-у-у-у-у-у-у-у-у-у... У-у-у-у-у-у-у-у-у-у...» Жесть.

И вот в один из этих беспробудно мучительных бесконечных дней я лежу, подышаю и вдруг понимаю, что у меня в комнате кто-то закатил разудалую вечеринку: музыка грохочет, люди орут, пляшут и еще бог знает чем занимаются. Открываю глаза – никого нет, только звуки вечеринки. Думал, «кукушка съехала» от температуры. А оказалось, что на соседней крыше саньясины (последователи учения Ошо, что проживают в Пуне), устроили «пати» с диджеем и со всеми вытекающими. Дынц-дынц-дынц – я в полном шоке и ничего сделать не могу. Я взмолился. И, видимо, не один я, потому что вскоре приехала полиция и отрубила все электричество, чтобы пресечь бурное веселье.

А когда мне стало чуть полегче и болезнь стала отступать, я начал читать книгу Ошо «В поисках чудесного» про эзотерическое понимание чакр. И меня, простите, невероятно «вштырило». Это был настоящий переворот в сознании.

Когда я вышел из болезни, которая длилась, наверное, недели три, я стал немного другим человеком: я был тощий, как дрожащий на холодном ветру осенний лист, так как долго ничего не ел, с трудом ворочал языком, так как уже привык выть, а не разговаривать. Я с ужасом представил, как в таком состоянии можно сквернословить, — даже приличного слова из меня было не вытянуть. Я бросил многие дурные привычки и стал смотреть на себя и окру-

жающих несколько иначе. Пережитый мной опыт заточил меня «доостра». Это был бешеный опыт. И еще раз хочу отметить, что как человек асоциальный, я уверен, что, когда помру, меня найдут не сразу, а через несколько дней, – как только чую приближение чего-то не того на физическом плане, сразу закрываюсь от всего мира и прорабатываю свои проблемы в одиночестве, пусть даже опасность смертельная. И да, мой волк в таких ситуациях либо молчит, либо воет.

Когда я в уединении, я делаю только то, что хочу. Хочу – разгребаю снег, расчищаю дорожки, хочу – цветы поливаю. А когда все дела сделаны, я просто задергиваю шторы и лежу в темноте и тишине. Для меня это необходимо как кислород. Только так я становлюсь самим собой, сбрасывая оковы социума, цивилизации и прочей наносной дребедени.



ТИШИНА И БЕЗМОЛВИЕ.
ЗНАЮЩИЙ МОЛЧИТ.
ПРЕДПОЧИТАЮ ГОВОРИТЬ,
КОГДА НЕ МОГУ МОЛЧАТЬ, КОГДА ХОЧУ
ТРАНСЛИРОВАТЬ ЧТО-ТО ВАЖНОЕ.

Тишина – это дар, приглашение погрузиться в себя, услышать то, что творится внутри, входной билет в сокровищницу своего подсознания. Тишина для меня также важна, как и чистота. Отсутствие посторонних звуков как бы приглашает заполнить пространство собой, своей энергией, своим присутствием. И точно так же, как я не переносу гостиниц и отелей, какими бы пятизвездочными они ни были, так и в своем уединении я ищу тишины. Она мне необходима как воздух. Тишина и безмолвие. Знающий молчит. На пустой болтовне люди теряют невероятное количество энергии и сами этого не замечают. Почему нам иногда так надо выговориться, когда что-то гложет изнутри? Потому что скопилось большое коли-

чество невысказанной отрицательной энергии, которую необходимо выплеснуть. И после этого становится легче, словно ты выдохнул огонь, сжигающий тебя изнутри. Но светский треп о погоде отнимает силы, а с физиологической точки зрения еще и повышает давление. Все болтуны – самые настоящие пузыри, в которых ткнешь, они и лопнут, оставив после себя едва заметный мыльный след. И вся веселуха испарится мгновенно. Я придумал для них термин «бابل» (от английского bubble – пузырь).

Я всегда говорю предметно, не люблю трепаться о «тачках и телках» и разглагольствовать на эзотерические темы. Именно поэтому в Пуне, в ашраме Ошо и просто в среде обитания саньясы, меня всегда раздражала эта традиция «шеринга» (от английского to share – делиться), когда все начинают пороть чепуху про свое осмысление учения. Это отвратительно, когда из умной мысли

Учителя делают «письмо из Простоквашино», добавляя всякую муру собственного приготовления в изысканное блюдо Творца. Это тот «кулинарный фьюжн», который я на дух не переношу. Все эти разглагольствования – лишь умопостроения, бред чистой воды. А опыт выхолащивается. Рассказал и выбросил. А ведь любой опыт – это в первую очередь энергетический заряд, и его можно растратить впустую для красного словца, а можно пополнить свой собственный внутренний потенциал, от которого и тебе, и окружающим будет только польза. И делиться надо либо с Мастером, либо с очень близким тебе человеком.

Возможно, это многих удивит, но для меня, как для заправского социопата, одна из сложнейших задач – говорить. Нет, я не шучу, для меня это всегда было очень сложно, ведь по натуре я молчун. Просто я привык ставить перед собой практически невыполнимые задачи, а потом, преодолевая себя, развиваться в геометрической прогрессии. Иначе никак. Но всегда после моих лекций, семинаров и тренингов, где мне приходится много говорить, я чувствую себя совершенно опустошенным, и мне необходимо восполнить свой энергетический заряд.

Что же касается беспредметной болтовни, то она меня крайне напрягает. Вот все стоят, лядсы точат, все такие веселые, а меня эта игра в слова подбешивает, если честно. Неправда какая-то, неестественность. Предпочитаю говорить, когда не могу молчать, когда хочу транслировать что-то важное, и важное не только для самого себя, но и для окружающих.

Однажды в Пуне мы с моей подругой Анжи, которая тоже была саньясинкой, пришли в гости к нашему учителю Прашантаму – он позвал нас на вечерние посиделки. И вот мы с Анжи приходим, а там куча итальянцев, и все болтают без умолку, хохочут, жестикулируют, готовят еду и поедают ее с невероятным удовольствием. А мы немного не в том состоянии были, медитировали по многу часов в день, практиками занимались. И нам было как-то не до болтовни и не до еды, ну совершенно. Я сел и сижу. Анжи тоже села и сидит. Наблюдаем спокойно за шебуршанием итальяшек. И вдруг Анжи говорит: «Слушай, Даши, тебе не кажется, что мы с тобой как-то странно себя ведем? Мы молчим и ничего не едим. Мы отщепенцы». Я усмехнулся. Так и было – мы были настолько отстранены от мирской суеты, что не могли даже представить себе, как это – принять участие во всеобщем гвалте. Мы созерцали. И тогда я остро осознал тот факт, что никогда не буду «как все», что иду по своему пути, в своем направлении, которое не известно даже мне самому. Я выбираю то, мимо чего проходят другие, и делаю это своей опорой, методом, целью, в конце концов.

Одно из главных преимуществ в уединении для меня – это то, что я не теряю энергию. А снижение потери энергии – это то, что я культивирую в себе последние годы. Вот представьте: носом хлюпнул – энергию потерял, произнес слово – снова энергию потерял, руку лишний раз поднял – опять потерял немного энергии. Я уже не говорю обо всех наших остальных действиях. Человек теряет энергию на следующих пяти действиях: разговор, слушание, смотрение, принятие пищи и секс. Если их убрать, человек перестанет терять энергию. Но осознанное движение, упражнения и энергетические практики помогают накапливать и балансировать энергию. В свое время я практиковал отказ от этих пяти вещей, и мне

знакомо это состояние. Я знаю, как это не есть, не разговаривать, не слушать, не смотреть, не заниматься сексом. Так вот, человек сам по себе не может быть абсолютно неподвижен, так как ум его постоянно возбужден. Но чем меньше вокруг нас будет возбудителей ума, тем легче у нас получится успокоить свой ум, затихнуть и перейти в режим экономии энергии. Когда я в уединении и все мирские хлопоты позади, я практически неподвижен, я ухожу в себя. Это состояние я называю «нетеряние энергии».

Кстати, перемещаться с места на место в плане путешествий – отдельное искусство. Вот посмотрите, как большинство людей летят в самолете, бухают, болтают без умолку, смеются, если не сказать ржут, потом в автобусе, что развозит туристов по отелям, во все стороны смотрят на проплывающие за панорамными окнами пейзажи, слушают бесконечную болтовню гида. Конечно, придут они уже абсолютно обеспокоенными. Им надо будет отдыхать не две недели после этого, а два месяца, чтобы прийти в себя. Большинство из нас не могут устоять перед самолетной едой, а это тоже потеря энергии, не могут не смотреть кино в полете, не могут ограничить себя в энергозатратах, так как не осознают этого. У меня, например, всегда с собой маска на глаза и беруши, а каждый раз, когда мне предлагают поглазеть на что-то, я сначала долго размышляю: «А надо мне смотреть на эту Эйфелеву башню или ну ее, пусть стоит?»

7. Охота

Что значит быть охотником в самом широком смысле этого слова, охотником во всех жизненных ситуациях.

Охота – это игра, где ставка – жизнь. Я категорически против охоты со снегоходов, я не понимаю, как можно расстреливать живых существ с вертолета пулеметной очередью, как можно глушить рыбу? Это отвратительно и не по-человечески. Охота – это стратегия, схема. Это «чуйка». Охотник отождествляет себя с жертвой и думает на два хода вперед – что предпримет ускользящая добыча? Охота – это предвосхищение следующего хода. Это самые настоящие шахматы. Кто кого обхитрит, кто кого съест? Кто выйдет победителем, а кто проигравшим?

Каждый шаг, каждое движение, каждый выпад просчитаны до миллисекунды, каждая клетка твоего тела подчинена правилам игры. Одно неудачное движение – и ты в пролете.

С раннего детства я ходил с отцом на охоту. Приносили добычу: ондатр, норок, глухарей, много кого... Признаюсь, я завалил лося лет в тринадцать ил и в четырнадцать, точно уже не вспомню. На шестидесяти метрах, из нарезного охотничьего ружья, как сейчас помню. Эх, вот это было нечто. Он шел прямо на меня. И я с одного выстрела его. И тогда я взял себе его рога. А потом, уже по дороге обратно, я понял, что такое тащить на себе сорок килограммов лосиного мяса. Ох, это было совсем не легко. Когда я приволок все это домой, то просто рухнул и не мог шевелиться. Все тело болело, ноги гудели. Но трофей был принесен. С тех пор прошло много лет, и я уже давно осознал, что убивать нехорошо, поэтому охота осталась в далеком прошлом.

Хотя если перенести все правила охоты на повседневную жизнь, то получается, что вся моя жизнь – это игра, охота. Я – мастер многоходовок, я выстраиваю схемы, я, грубо говоря, знаю, как правильно запустить бумеранг, чтобы он вернулся тебе в руки, знаю, как «пустить волну». Я однозначный манипулятор. Хотя слово «манипулятор» вызывает негативные ассоциации, я скорее знаю, как воздействовать. К тому же, я – катализатор. Есть у меня такая функция, такая жизненная задача – катализировать любой процесс. Если вы встретитесь со мной, процесс пойдет, он ускорится, и то, чему суждено быть, случится, чтобы там ни было.

Я всегда чувствую себя охотником. Ошо писал: «Будь всегда алертным» (от английского stay alert). Это означает что-то вроде «держи ухо востро». Я называю это состояние «быть на фоксе». То есть внимательно наблюдать, что происходит, не позволять себе особо расслабляться и рассредоточиваться.

Волк спит, но уши-то шевелятся.

8. Сбросить покровы

Глава о том, почему полезно и приятно – как для тела, так и для души – пребывать в этом мире обнаженным и почему в этом нет непристойности.

У волка нет одежды, он всегда ходит в чем мать родила. Я полностью разделяю его природу, для меня быть обнаженным – это идеальное решение в вопросах стиля, как бы это смешно вам ни казалось. Я хожу голый при любой возможности. И как только я остаюсь один, сразу же раздеваюсь, чтобы ничто не мешало мне быть самим собой.

Есть два тезиса, которые могут объяснить мое, казалось бы, странное поведение. Первое: счастливые трусов не наблюдают. И, надо сказать, уже лет двадцать в моем гардеробе вы не найдете такого предмета одежды, как трусы. И второй тезис: трусы сдавливают энергию. Пока я жил в Индии, я ходил в набедренной повязке лунги. Не знающие правил туристы часто носят лунги с трусами, завязывают этот предмет одежды узлом в районе пупка, но это неправильно! Лунги надевается в один оборот вокруг бедер и просто заворачивается в районе энергетического центра нашего тела – хара (пара сантиметров ниже пупка). И таким образом этот «подтык» в точке хара дает тебе осознанность – ты должен всегда следить за тем, чтобы живот был расслаблен, иначе лунги спадет с тебя, и ты опозоришься на всю Вселенную. Потерял хару – потерял лунги. И вот, представьте себе, после того как двадцать лет ходишь в лунги и без трусов, как сложно, возвращаясь в цивилизацию, надевать всю эту городскую одежду – джинсы, ботинки... Ужас! Я себя чувствовал, как маленькая собачка, которую хозяин нарядил в человеческую одежду. Очень неудобно, все мешает, тяжело. А я вообще-то хулиган в плане обнажиться, раньше вел себя как Шнур (Сергей Шнуров, очень веселый и скандальный певец и просто мощный персонаж) – мог запросто оголить зад перед публикой в клубе, когда гулял и выпивал. Но это все для смеха, серьезно я к этому не отношусь. Баловство это все было.

Однажды, много лет назад, меня пригласили в очень модный в те времена ночной клуб, он назывался First, что в переводе означает «первый» и действительно тогда был «номером один» в ночной столичной жизни. И, внимание, я приперся в своих любимых спортивных штанах Reebok с лампасами. Это мои легендарные, культовые штаны, которые я очень люблю. Вы их могли видеть на мне в семнадцатом сезоне телешоу «Битва экстрасенсов», когда я бежал в них, в этих спортивных штанах, во время испытания по «дороге смерти». До кучи на мне была спортивная шапочка, на которой была гордая надпись «Балтика». На входе был фейсконтрольщик (специальный человек, который не пускает в топовый ночной клуб всяких оборванцев вроде меня в трениках и с «Балтикой» на голове), которого быстро успокоила приглашающая сторона. Так что с прохождением все было ровно.



У ВОЛКА НЕТ ОДЕЖДЫ, ОН ВСЕГДА ХОДИТ
В ЧЕМ МАТЬ РОДИЛА. Я ПОЛНОСТЬЮ
РАЗДЕЛЯЮ ЕГО ПРИРОДУ. Я РАЗДЕВАЮСЬ,
ЧТОБЫ НИЧТО НЕ МЕШАЛО МНЕ БЫТЬ
САМИМ СОБОЙ.

В клубе было отличное музло, ну я и устроил мощнейший хип-хоп дэнс. Я танцевал так, что все на танцполе выпали в осадок. Но произведенного на публику эффекта мне было мало, я стал пробираться к бару за новыми впечатлениями. Возле стойки бара, ровно как и на входе в клуб, образовался небольшой затор. От бармена меня отделяли какие-то две прелестные, прошу прощения, клубные телочки, ну и я в развеселом настроении сделал вид, что словно вампир кусаю одну из них за шею. Ну подурчился как бы. И вдруг такой кипиш! Там оказался какой-то серьезный мужик, причем не один, а с охраной. Наверное, депутат или его помощник, что-то в этом роде. И это оказалась его телочка! Он стал дико возмущаться, наезжать на меня, натравливать на меня своих мордovorотов. В общем, скандал на пустом месте. А мне прикольно и радостно. Ну вампир я, вампир. Чего пристали? В итоге мнения разделились: с одной стороны, против меня ополчилась одна половина клуба, с другой – за меня вступилась вторая половина клуба, которая видела, как я танцевал. Базар-вокзал, а я такой: «А, собственно, в чем дело? Что случилось?» Но публика разгорячилась. Однако, тут подошла охрана клуба First и разрулила скандал – успокоила всех мордovorотов и недовольных. А я уже на адреналине рвался в бой, весь свой протест я мог выразить только в животном танце – я вскочил на стойку бара и начал зажигать, срывая с себя одежду, которая не нравилась модному сообществу. Боже, что тут началось! Все не просто обалдели, я не могу подобрать приличного слова, чтобы описать состояние публики. Это был мой вызов, мой протест против гламурной и чопорной публики.

Разумеется, меня тут же вежливо попросили на выход со словами: «Молодой человек, это уже перебор», и я покинул сие заведение раз и навсегда. Вот так я засветился, можно сказать, вспыхнул ослепляющим пламенем своей спонтанности и открытости миру в светской тусовке.

Теперь я раздеваюсь, как было сказано выше, именно для того, чтобы почувствовать себя свободным от всего внешнего и наносного, ощутить свою природную естественность. Мы приходим в этот мир обнаженными и абсолютно открытыми, и в последний миг уже не важны никакие покровы и фетиши.

В энергетическом плане чем меньше на тебе одежды, тем больше ты чувствуешь. Когда ко мне приходят клиенты на личную сессию, я не стремлюсь их раздеть до трусов, есть люди, для которых это невозможно – они скрываются от этого мира за толстой броней одежды, мышечной брони и социальных привычек. Я им говорю: вы можете быть хоть в костюме химзащиты, но толку от этого будет намного меньше, хотя и так я работаю.

Обнаженное тело чувствует и воспринимает намного лучше. И постепенно, когда люди понимают, что не являются для меня сексуальными объектами, что они могут довериться, расслабиться и спокойно настроиться на работу над собой, тогда начинается интенсивный процесс исцеления.

Когда я сам медитирую и делаю энергетические практики, я люблю сбросить с себя все покровы и чувствовать себя абсолютно открытым.

9. Танец

Вы узнаете о том, почему танец – это универсальный инструмент в духовных и телесных практиках, и о том, чего можно достичь, танцуя.

Сама жизнь – это танец. Танец энергий, танец взаимодействия всего сущего друг с другом. Все пространство вокруг нас постоянно движется. В этом как раз и заключается великая гармония – непрерывный танец жизни. Танец – это ключ к человеческому существу, к телу, к душе, к эмоциям.

Волк – великолепный танцор. В жизни волка тоже присутствует танец – во время брачных игр. Танец самца и самки – это зарождение новой жизни. Взаимная любовь и взаимодействие в паре между любящими друг друга существами – это тоже танец. А охота? Это танец преследователя и жертвы, танец жизни и смерти: кто-то один должен погибнуть ради того, чтобы выжил другой.

Танец – это инструмент, которому нет равных. Через танец можно работать с энергией, подключаться к родовому эгрегору. Ведь неспроста существуют танцы народов мира, и у каждого они свои, уникальные, пришедшие из глубины веков, со своими темпами и ритмами, так не похожими на другие, словно рисунок на ладони каждого человека. У аборигенов танец предшествует подготовке к войне, охоте, бою. Существуют танцы как благодарность за урожай или как просьба к небесам перед посевом. Через танец передавали групповую энергию во Вселенную.

Для человека танец может служить самовыражением, самоочищением, и часто в энергетических практиках, которые я использую, тоже присутствует танец. В практиках танец может быть катарсическим – когда высвобождаются зажатая блоками в теле энергия и подавленные эмоции. Такой танец помогает стряхнуть с себя напряжение. Существует и танец, который аккумулирует энергию, погружает тело и сознание в медитативное состояние, которое наполняет человека, помогает ему идти внутрь себя. Есть и танец латихан. Это еще более глубокая практика, в которой ты настолько глубоко погружаешь свое сознание в тело, что не ты сознанием рождаешь движение, но твое тело само его создает. А ты только наблюдаешь этот танец – спонтанный танец тонких энергий внутри твоего тела. И эту энергию ты должен отпустить, дать ей волю, не диктовать ей свои условия, не распространять на нее представления своего ума. И в этот момент ты должен быть предельно честен с самим собой и со Вселенной. Ты только позволяешь двигаться своему телу, но умом тело в этот момент не управляется.

Когда тело проработано, натренировано, тогда движения идут уже из живота, а не из головы. В футболе, когда ты ведешь мяч (это называется дриблинг), все движения просчитывает живот, ведь ум просто не в состоянии просчитать десятки импульсов в теле в секунду. То же самое происходит и в боксе. И именно поэтому спортивные состязания настолько популярны. Те, кто сидит в офисе или валяется на диване, находятся в своей голове, и когда они смотрят на спортсменов, ассоциируют себя с ними, внутренняя энергия спускается в живот, и человек чувствует себя более живым и соединенным со своим животным началом.

Настоящий танец тоже рождается из живота, и все зависит от того, насколько ты соединен со своим телом.

Движение – это жизнь. И доверие к телу – это очень важно, потому что в этот момент ты соединяешься со своим первоисточником.

Я всегда любил танцевать и ощущать, как музыка, ритм и вибрации закручивают пространство вокруг тебя. Так рождается внутренний импульс: энергия равномерно растекается

по всему телу и движение само собой вырывается наружу. Танец – это то, что соединяет нас с нашей истинной природой, с изначальным, первобытным, животным.



10. Жил-был волк

В этой главе вас ждет увлекательная и поучительная история, настоящая притча о жизни одного волка и его стаи.

В одном заповеднике, куда не ступала нога человека уже лет сто, если не больше, на диких землях, в одной волчьей стае родился необычный волчонок. Он отличался от всех остальных сородичей цветом – все были серые, а он уродился черным как уголек. Но от своих братьев и сестер он отличался не только окрасом своей шерсти. У него был необычный характер, и даже в играх, в которых маленькие волчата упражняются в силе и выстраивают свою иерархию, он проявлял себя явно незаинтересованным в победе, он никогда не стремился взять верх при помощи силы, был податлив, дружелюбен и незлопамятен. Коварством характера черный волчонок тоже не отличался. К тому же он был любопытен и с интересом изучал окрестности той местности, где жила и охотилась его стая, вместо того чтобы кувыряться и грызться со своими братьями и сестрами. Он часто гулял один, играл сам с собой, и ему было не скучно. Что и говорить, черный волк с детства был немного аутсайдером, и уже тогда было понятно, что у него есть все шансы стать волком-одиночкой. Но пока об этом никто не думал, а альфа-самец – вожак этой стаи и по совместительству дедушка черного волчка – заботился о нем вместе со всеми и ежедневно приносил часть своей добычи, чтобы волчонок рос довольным, сытым и здоровым.

Однажды из соседних земель пришла многочисленная стая злых волков. Они напали на вожака стаи черного волчка, пока остальные спасались бегством. На помощь дедушке черного волка, альфа-самцу, пришла его верная подруга, но бой был проигран. Они погибли в неравной схватке, а земли, где жила стая, захватил неприятель.

Так стая черного волчка перестала быть стаей, и он с матерью-волчицей и братьями-сестрами ушел восвояси на поиски пропитания. Они потеряли своего вожака, кормильца, территорию и дом. Их было совсем мало, они были в беде. А маленькие волки еще не умели охотиться. Они голодали по многу дней. И питались в основном падалью. А потом черный волчонок начал вспоминать, чему учил его дед, погибший вожак стаи, альфа-самец. И стал пробовать охотиться. Но это было очень сложно. Загнать в воду оленя он мог, но ухватить его за горло никак не получалось – олень был опасен, он мог одним ударом копыта пробить голову волка. Оставалось только облизываться.

Наступила зима. Чтобы окончательно не умереть с голоду, черный волчонок научился выкапывать из-под снега полевых мышей и других грызунов, что скрывались в своих норках. Вороны и другие стервятники, которые все время кружили над ним, иногда ухитрялись спикировать и вырвать скудную добычу прямо из пасти черного волчка. Они дразнили его, мешали ему копать, но он не обращал внимания – был так сосредоточен на своей подземной охоте, что ему было плевать на все внешние факторы. К весне он подрос и превратился в молодого Черного волка.

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.