

# Миха'ник

При участии: **Самир. Живое Знание, Йорш, Тени Свободы,**  
**Принцип Ахимсы, Uncle Vens** и еще **более 20**  
бунтарей/активистов

# ВО ИМЯ СВОБОДЫ

PunkWay

2020

16+

# Миха'ник

## Во имя свободы

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=58536283](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58536283)*

*SelfPub; 2020*

*ISBN 978-5-532-03934-6*

### **Аннотация**

Дружище, ты не один(а)! Посмотри, мы (носители протестных идей) сталкивались с подобным: сложностями в отношениях, учебе, работе, непонимание близких и общества, непонимания, как вписаться в этот "странный" мир и жгучим желанием сделать его лучше, стать самим свободнее и подарить эту свободу всем.. Теперь хочется поделиться тем, что увеличивает свободу и радость жизни, а что ведет к еще большему закреплению и унынию. Книга подводит к глубокому поиску свободы и показывает примеры бунтарей. Цель этой книги: вдохновлять к свету и свободе искренне ищущие сердца.

# Содержание

Вступление	7
Глава 1. Что такое свобода?	12
У Свободы очень много значений	14
Может быть свобода недостаточно полная?	16
Глава 2. ОТКАЗ	18
От ограничений – вседозволенность	19
От денежной системы	21
От власти	25
От военных действий	28
От потребления	30
От эксплуатации	32
От различных форм тоталитаризма / фашизма / дискриминаций	35
От брака	38
От религий	41
От патриотизма	44
От мирных решений / радикальное сопротивление	45
От зависимости от старших и других людей	48
От интоксикантов	50
От любой стабильности и оседлости / страсть к путешествиям	51
От смирения и соучастия (нигилизм)	54

От социума (затворничество)	57
Глава 3. В чем ошибка?	59
Глава 4. Переосознание	65
Свобода действий	66
Денежная система	69
Власть	70
Защита населения	74
Потребление	76
Эксплуатация	78
Любовные отношения	81
Религии	83
Патриотизм	89
Противовес тоталитаризму	91
Мирные конструктивные решения	92
Взаимозависимость – уважение к родителям	97
Внутренняя опора: понимание благого	100
Принятие и смирение	103
Затворничество и отшельничество	106
Свобода от интоксикантов	110
Глава 5. Практический путь. Что делает человека свободным?	113
Подготовка	113
Глубинное счастье и свобода	139
В поисках счастья	142
Вводные слова напутствия	146
Канал для вдохновения	148

Глава 6. Введение в учение	149
Благородный Восьмеричный Путь	153
Сосредоточение (Samadhi)	161
Мудрость (Раһп̄ā)	164
Метта	165
Практика учения	170
Да, но... мне некогда, когда такое в мире происходит...	172
Глава 7. Истории активистов/бунтарей:	173
Антон Наукин	175
Даниил	179
Александр Сатиров	182
Наташа	183
Алексей Фокин	185
Виталий Минаев	189
Филипп Садовский (Uncle Bens)	192
Вероника Соколова	196
Вика	199
Анонимно	200
Ольга	202
Глеб Яковлев	206
Анна Разинкина	208
Даша Сагдеева	210
Дарьяна Уполовникова	212
Анна	214
Ефим Мельник	216

Сергей Чер	218
Андрей Федоров (Protester)	219
Мира Коткова	225
Ирма Рыба	227
Сергей	229
Благодарности	230
Семье	230
Духовным наставникам	231
Друзьям	233

# Миха'nick

## Во имя свободы

### Вступление

Однажды, придя к протестным идеям (панку, в моем случае), заметил я это или нет – получил новую систему ценностей, этакую схему, по которой понятнее жить: свод клише “правильно”/”неправильно”, “идейно”/”не идейно”, “друзья”/”враги”, стереотипов культуры и других обусловленностей, которые на определенный промежуток времени вроде бы ослабило ощущение потерянности и поиска своего места в мире.

Мне всегда хотелось делиться со всеми тем, в чем я нашел пользу для себя. Когда произошло знакомство с панк культурой и анархическими идеалами – я “горел” распространением этих идеалов, т. к. видел в них все ответы для освобождения человечества и перехода к “миру во всем мире”.

Прошло уже более 10 лет, которые дали мне понять, что в текущем виде мое участие в культуре и ее прежнее понимание – не соответствует стремлениям, а сама культура все чаще становилась скорее ограничивающим фактором, создав огромное число внутренних страхов и предубеждений, критики и сомнений, внутренней запутанности. Перестав быть

чем-то вдохновляющим, но став скорее удерживающим.

В начале 2016 года я в потоке записал свои мысли и они звучали так:

*“...И чем я лучше, стремящийся к свету, все никак не осознающий до конца, что никуда бежать и не надо для этого самого света, гармонии, счастья. Что сам бег к свету и есть преграда для света. И с чего я взял, что я такой один или нас таких мало, кто дал эти понятия серости толпы, неправильности чьей-то из жизней, спящих, пробудившихся – не бред ли это? Углубляясь в любого – видишь то же стремление и бег к свету, чаще такой же иллюзорный бег от себя, неясно к чему. Каковы мои цели? Чего я хочу от жизни? Когда я сделаю первые шаги? Не замыкаются ли мои вопросы и выводы, не давая никакой возможности для движения вперед на самом деле, оставляя меня на текущем уровне сознания, на текущем уровне клубка неосознанности, стремлений, страданий, негодований, проблем и поисков, т. е. мыслей о том, как я стремительно борюсь с реальностью за личное и всеобщее счастье, когда на деле смотрю телевизор своего сознания. Когда на деле сижу в прокисшей луже, вокруг вонь, вокруг ни души, вокруг страх, но телевизор сознания внушает, как я словно рыцарь бегу сквозь вселенную и вот-вот достигну успеха и счастья. Но за преградой – новая, за сложностью – сложность, за вопросом – вопрос, за неудовлетворенностью – неудовлетворенность, хотя каж-*



дый раз кажется вот-вот сейчас достигну и точно все наладится, но не является ли преградой для счастья сам этот поиск, бег, само это стремление? А если осознав, что я стою на месте, прокисая в ментальных узлах предрассудков, что делать мне осознавшему это? Бег – это бег от себя и того к чему стремишься. Смириться, но я не хочу быть в этой яме предрассудков и нужды. Или все же хочу неосознанно?

К любым действиям привыкаешь: все сводится к простейшим автоматическим действиям, при которых нет необходимости задумываться. Экономия энергозатрат мозга в действии. Вдруг осознав, что меня не удовлетворяет действительность, в какой-то из обостренных моментов столкновения с реальностью, неадекватных действий. Созданный импульс устремил сознание к развитию и самопознанию, попутно обозначив постоянное развитие благодетелью, вместе со стремлением познавать себя. Обозначив их смыслом жизни человека, чтобы уж совсем утвердить свое существование наполненным смысла, укрепить бег в сознании и жизни. Изначальный импульс, пущенный на решение иллюзорной проблемы, превратился в вид жизнедеятельности, такого постоянного достигаторства, стремлений доказать всем и все, достичь, постичь, осознать. Вот он я герой, революционер, диссидент, мудрец, независимый, целеустремленный, всеми любимый, никем не понимаемый, бунтарь. Вот он, заблудившийся в ментальных узлах, готов работать ради удовлетворения нужды денег. Вот он же-

*лающий выглядит условно лучше, чем есть. Вот он: боящийся острых углов, сглаживающий общение и держащий в себя вулканы негодования действительностью, невысказанных разочарований, не сказанных прямо возмущений от нарушения моих личных границ. Вот он: смешавший независимость/свободу и безволие/безответственность. Каждое утро принимаешь ледяной душ и готов орать во все горло, от внутренних страданий, корень которых уже устал ис-кать...”*

Сейчас понимаю, что это было очень искренне и словно четко сформированным запросом идти глубже. И это начало происходить с ббльшей скоростью.

Крайние годы активно стараясь переосознавать реальность и сопоставляя свои стремления, действия и идеалы, хочется поделиться полученными ответами. К счастью, к финалу написания книги – понимаю, что все самое ценное в книге не является чем-то лично моим. Скорее то, что существовало тысячи лет (если не сказать всегда), но стало открываться для меня лишь недавно. Возможно книга поддержит тех, кто сталкивается с подобными вызовами:

- + ограничений культуры
- + “активистским выгоранием”
- + поисками новых систем ценностей и ответов
- + стремлением расширить понимание и реализацию сво-

боды

+ что делать?

С момента начала написания книги прошло более 3-х лет, за это время около 4-х раз эта книга была переписана, и текущая версия совершенно иная, чем первая. За пару месяцев написав первую версию процентов на 80, я остановился и не мог толком продолжить ее несколько лет. В ней не было завершенности. Не было ясности пути. Крайние годы я особенно искренне посвятил себя углублению в поиск ответов и достаточная ясность наступила, позволив довольно быстро дописать книгу.

Написанное является поиском пути для внутреннего и внешнего освобождения, преобразования, объединения и гармонизации жизни своей и мира вокруг. Долгое время в разных областях (политика, философия, психология, религия и разные области личностного роста) искал подходы и практики, которые могли бы ответить на внутренние поиски. Ничто не отвечало полностью, но в каждом направлении было что-то... скорее помогающее утвердиться в отсутствии возможности составить понятную и единую всеобъемлющую схему для жизни. Убеждения за которые я держался – расшатывались и рушились. Пока однажды не встретился с тем, что выходило за рамки концепций...

# Глава 1. Что такое свобода?

В самом начале хочется поставить вопрос, который порой ускользает, но так важен, стоит в основе. Мы **стремимся к свободе**, но, что это такое? Казалось бы простейшее слово, известное, с малых лет, так часто произносимое. Можно сказать: “замыленное” до такой степени, что едва не утеряло своей сути.

Отправляя граждан своей страны на войну – государства мотивируют их лозунгами “за свободу!” Развязывая борьбу среди молодежи, идеологи на разный манер призывают к свободе: свободе от вражеской культуры или “плохих” людей, подразумевая под “плохими” самые разные варианты поверхностных отличий людей или призывая к “свободе от противоположных идей”. Капиталистическая часть социального взаимодействия, призывая к потреблению – провозглашает свободу в выборе между товарами и услугами, разными видами удовольствий. А кто-то связывает свободу с экономическим и социальным укладом, создавая образ их устройства, к которому можно было бы стремиться. А кто-то упрощает определение свободы до вседозволенности.

Во имя свободы совершаются порой противоположные и крайне противоречивые поступки, слишком часто приводящие к обратному от свободы результату – обрастанию зависимостями, неосознаваемому или очевидному рабству, уны-

нию и заточению.

Поэтому прежде, чем стремиться к свободе – нам нужно разобраться в том, что стоит за свободой. Свободой, которую многие из нас подхватывают как собственную цель. Хотя возможна ли иная цель за пределами всех мелких целей? Углубившись в понимание мы сможем выбрать среди разнообразия свобод то, что нам действительно нужно, а главное то, что нас сможет все же привести к желаемому.

# У Свободы очень много значений

Например в Википедии:

*“Свобода – состояние субъекта, в котором он является определяющей причиной своих действий, то есть они не обусловлены непосредственно иными факторами, в том числе природными, социальными, межличностно-коммуникативными и индивидуально-родовыми. При этом свободу не стоит путать со вседозволенностью, когда человек вовсе не учитывает возможной пагубности своих действий для себя и окружающих.*

*Существует множество различных определений свободы. В этике понимание свободы связано с наличием свободы воли человека”.*

*“В философии: Свобода – универсалия культуры субъектного ряда, фиксирующая возможность деятельности и поведения в условиях отсутствия внешнего целеполагания”.*

*“В праве свобода – это закреплённая в конституции или ином законодательном акте возможность определённого поведения человека (например, свобода слова, свобода вероисповедания и т. д.).*

Определения, в которых, как правило, нет никакого времени и желания разбираться со всей глубиной их возможного значения. А без этого, без глубинного проживания – свобода – **всего лишь концепция, но не сама суть.**

**Не понимая самой сути свободы, мы часто обрекаем себя на рабство.** Разве редкость увидеть, как в погоне за финансовой СВОБОДОЙ – люди забывают обо всем вокруг, а никакой свободы так и не обретают. Также и с СВОБОДОЙ отношений, обрекающей на рабство страстей и еще большую запутанность в личной жизни. Или СВОБОДОЙ трудовой – обрекая на часто малооплачиваемый труд, порой без соц. пакета, выходных и разграничения рабочего и личного времени. СВОБОДОЙ политической – оборачиваясь постоянным страхом, суетой, тревожностью и это в лучшем случае...

Что еще интереснее: к какой из такого рода свобод мы не стремились бы, даже обрета ее – это не даст нам многого. Внутренне мы ожидаем, что эта свобода сделает нас счастливыми, но в итоге этого в полном глубинном смысле не случается... Возможно даря некоторые временные проблески.

# Может быть свобода недостаточно полная?

И мы начинаем: отбрасывать любые ответственности и обязательства, как возможные преграды желаемой СВОБОДЕ. Брак, отношения с близкими, друзьями, работу, социальные структуры и обязательства, потребление, средства связи, финансовую систему... Этот список можно продолжать очень долго, и каждый из пунктов достаточно глубок и, конечно, имеет и стержень осмысленности. Но есть в этом всем очень большая, но не всегда заметная **ошибка**.

Ничто из этих отказов само по себе не сделает человека СВОБОДНЫМ в полной мере...

## **А что делает? Что, если не это? В чем ошибка?**

Об этом и не только будет тонкой нитью во всей книге. Эти смыслы в основном описываются в контексте панк-культуры, но будут актуальны для любых молодежных движений и даже просто внутренних протестных настроений, т. к. что бы ни было на поверхности – все начинается изнутри самого человека.

Внимательное чтение этой книги, с последующим переосмыслением своих идеологических воззрений / взглядов, может очень сильно преобразить жизнь, как в сфере акти-



визма, так и в личных моментах. Но давай договоримся сразу: **ты можешь не соглашаться, не нужно верить на слово, глубоко исследуй и проверяй.**

## Глава 2. ОТКАЗ

Смотря на те виды отказа, которые предполагаются в протестной культуре (например, от денежной системы) – сейчас они кажутся с одной стороны невероятно сильными и вызывающими, мощными по своему намерению и задумке, но по факту в наших жизнях они принимают довольно уродливые формы.

Или словно великие смыслы (Например: СВОБОДА, РАВЕНСТВО, ВЗАИМОПОМОЩЬ), которые приносят глубокое счастье и удовлетворение, были кем-то поняты лишь интеллектуально, поверхностно, не через свой опыт и передаются так дальше (**не замечая**, что в своей жизни они не находят гармоничного применения). Когда знания передаются таким образом – результаты также будут поверхностными, пустыми.

И не сложно заметить, как результаты таких громких лозунгов не редко оказываются пустыми или даже отрицательными. По порядку. Сперва разберем основные контркультурные Отказы и их итоги. Затем в следующей главе попробуем переосознать эти убеждения для того, чтобы они несли больше свободы и счастья.

# От ограничений – вседозволенность

Испытывая много ограничений, особенно в период детства, отсутствия жизненного опыта – легко появляется яркое чувство избавиться от ограничений, обрести свободу. И свобода...кажется, что это, когда есть возможность делать то, что хочешь. В идейных контркультурных кругах редко, когда так считали, чаще это убеждение явно проявляется в не очень глубоких субкультурных слоях. Но как бы там ни было, даже те, кто прямо не выступал за вседозволенность, на фоне – своими словами и поступками – стремился к свободе, которая выражалась бы в возможности делать все, что хочется.

Забавно, но то, как это понимается... это ловушка, а не Истина. На этом утверждении стоит в том числе капитализм, манипулируя жадой потреблять больше удовольствий. Ловушка, в которую попадают страстные люди, желающие удовольствий. Да, по сути, все мы. Но не в этом счастье и уж тем более свобода, как легко убедиться.

Яркий пример: заниматься сексом – может вызывать щепящий восторг, но занимайся им сутки напролет и начнет тошнить от него. Захочется, чтобы это прекратилось, почувствуешь нереальное опустошение... И самое интересное, что несмотря на лишение сил – будет сложно остановиться. Или когда силы вновь появятся – скорее всего продолжишь. И

так, по сути, с любым видом удовольствий.

Проводили эксперимент,<sup>1</sup> мышь присоединили проводами к педали, нажимая на которую стимулировалась область мозга, отвечающая за удовольствие. Мышь стала нажимать эту педаль постоянно, ей было сложно остановиться, доводя себя до изнеможения или судорожного припадка. Игнорируя самок и еду (даже будучи голодными).

В этой вседозволенности нет никакой свободы. Потакание 5 органам чувств – это незримая клетка. Потому что в итоге не остается никакой свободы: ты вынужден “жать педаль”, когда уже вроде хотел бы прекратить это... Истории алкоголизма, наркомании, залипаний в соцсетях и смартфонах, других вредных привычек – это все об этом... Свобода? Вряд ли.

---

<sup>1</sup> Olds J., Milner P., Positive reinforcement produced by electrical stimulation of the septal area and other regions of rat brain, «Journal of Comparative and Physiological Psychology», 1954, Vol. 47, pp. 419–427.

# От денежной системы

Провозглашение денежной системы, денег – тем, что препятствуют человеческому счастью и свободе, используется во главе некоторых идеологий. Нельзя сказать, что это утверждение совсем не верно, но и нельзя сказать, что предлагаемые варианты действий и радикальных идей помогли кому-то, тем более масштабно и долгосрочно.

Используется аргумент, что не происходит повсеместного отказа от денежной системы, потому что это невыгодно тем, кто имеет власть. И это тоже имеет свое место. Но не стоит игнорировать и то, что нет никакой плодотворной программы перехода к безденежному обществу, в том числе и того, как существовать в таком формате, включая всю сложность и многообразие текущего мира.

Неизменно продолжая жить внутри денежной системы с одной стороны, и с другой стороны стараясь ее отвергать – **получается сильное противоречие**. Которое не дает свободно действовать и реализовываться внутри денежной системы. Но и не позволяет от нее полностью отказаться. И отказаться полностью не получается, как правило не потому что никто не позволит: “властям это не выгодно” и так далее. Причина намного проще и обыденнее – потому что все, с чем мы так связаны: родные и друзья, соцсети и гаджеты, разнообразная еда и всевозможные удовольствия мира – мы

связаны с этим настолько сильно, что **не смеем даже подумать** о практическом отказе от этого. Тем самым продолжая барахтаться в воображаемом протесте против денежной системы.

Вижу, что многие закончив университет, столкнувшись с необходимостью зарабатывать для удовлетворения повседневных/базовых потребностей – переосознают свой протестный подход к денежной системе и идут на уступки. Например, начинают считать, что относительно мало зарабатывать – это допустимое участие в денежной системе, а тот, кто зарабатывает в несколько раз больше – скорее всего “жулик” и “паразит”. Как бы создавая дополнительное тонкое противоречие и игнорирование его за непониманием иных решений.

Другое дело, что подсознание и часть убеждений продолжают противиться денежной системе. И это все очень по-настоящему грустно и тяжело. Потому что вразумительного конструктивного ответа и решения культура не дает. А денежная система видна во всей своей неприглядности.

Никакой свободы в итоге не получено, ни от денежной системы, ни от уступок денежной системе. Получен клубок противоречий, который довольно сильно сковывает в действиях и реализации.

Оставим тему открытой и вернемся к возможным решениям после перечисления других Отказов провозглашенных в культуре.

---

## **Мнение от Ивана Глобина (Тени Свободы)**

*Вопрос: Распространен протест против денежной системы, как корня зла. Было ли у вас такое? Что сейчас думаете на этот счет?*

Ответ Ивана: Нет, у меня такого не было. Для меня до сих пор это спорный вопрос, зло это или нет. Мне кажется, зло от этой системы очень много, но это всё равно одна из необходимых стадий, через которые нужно пройти человечеству на пути развития.

---

## **Мнение от Виталия Нитаева (Принцип Ахимсы)**

*Вопрос: По поводу денег – было раньше что отвергал деньги/финансовую систему? Как это сказывалось на жизни?*

Ответ Виталия: Естественно, на волне анархизма я был жестко против финансовой системы и капитализма. Но это был больше юношеский максимализм. Мы живем в этом обществе и мироустройстве, и логичнее не пытаться поломать его, а грамотно использовать. Деньги – это всего лишь ресурс, энергия для твоей самореализации, для творчества, для служения. Если ты направляешь эту энергию в благое и

правильное русло, ты будешь развиваться как личность, будешь прогрессировать духовно. Если же человек использует деньги для того, чтобы наслаждаться, он неминуемо будет деградировать.



## От власти

Как правило все начинается с недостатка волеизъявления в каком-то локальном небольшом варианте. Чаще всего недостаток свободы и любви в семье, строгость или токсичность взаимоотношений с родителями или окружением. И мы привыкаем считать, что это вина кого угодно, кроме нас самих. Что чаще всего неверно (как минимум, потому что то, как мы будем относиться к ситуации – наш выбор). И, конечно, нам кажется, что именно в нашем случае – точно во всем виноваты ОНИ, но не я. Затем добавляется опыт неудачных любовных отношений. Возможно еще и рабочих, дружеских. Эта боль от непонимания, как это можно решить, ощущение несправедливости и собственной беспомощности льется наружу и влечет за собой угол зрения, в котором присутствует неприятие родителей и неблагодарность по отношению к ним, а далее и любых людей, имеющих в какой-то степени положение условно выше твоего.

**И тут начинается вся “игра”.** Например, в анархической идеологии говорится про отсутствие власти и про горизонтальные взаимодействия. Но в любых взаимодействиях, даже форматах, предлагаемых в этих кругах – присутствуют различные уровни ответственности и жизненного или профессионального, или узкопрофильного опыта, а соответственно и исполняемых ролей.

Левацкие идеологи похоже взяли за догму то, что человек наделенный властью развращается ею и начинает вести себя несправедливо и угнетающе к тем, кто ее имеет меньше. Считаю, что, конечно их опасения не беспочвенны: примеров, как власть развращает мы можем увидеть в любых сферах и форматах взаимодействий.

Но правильно ли то, от чего решили оттолкнуться? И возможно ли исключить всякую возможность к власти? Даже оглянувшись в сообществе стремящихся к равноправию и свободе вроде бы всем сердцем – мы заметим тех, кто имеет больше власти (возможно незримо/негласно/неофициально), в контркультурных кругах эти люди порой называются “Основой”. Как правило это те, кто больше других берут на себя ответственность. И даже в этих кругах мы легко заметим, как эта “неофициальная” власть легко выводит на поверхность ума пороки.

Другой момент заключается в том, что в жизни каждого случается потребность в урегулировании каких-то вопросов, которые не всегда нравятся, например, близким. Они могут сказать, что это помешает им или будет явно вредно. Каковы будут наши действия? Не редко мы отталкиваем их и действуем по-своему, считая это свободой. Разве это чем-то отличается от тех, кого мы осуждаем – видя лишь поверхностную часть происходящего? Разве мы понимаем всю глубину и помыслы принимающих решения на вышестоящих постах? И разве мы сами не имеем внутри себя все те же тенденции

ума?...

Более того – устремляясь к свободе от власти – чего мы добились? Получили ли мы свободу от власти? Или скорее лишь обрели довесок:

В наших взаимоотношениях творится хаос, мы чувствуем себя одинокими даже в толпе. Мы чувствуем негодование и неприязнь в своем уме, наверное, большую часть времени, даже вроде бы устремляясь к правде и любви. Нам сложно взаимодействовать в коллективе и быть исполнителями, учиться и слушать опытных людей, **особенно критику**. В итоге мы идем по граблям, никого не слушая и осуждая тех, в делах которых часто не понимаем в достаточной степени. Как правило до тех пор, пока сами не оказываемся на их местах и начинаем замечать за собой те же действия... Также нам становится сложно брать ответственность в свои руки, так как это часто кажется наделением себя властью, чего хотелось бы избегать и все это создает много сложностей в жизни.

## От военных действий

Мы видим весь ужас и бесчеловечность любых военных действий, видим, как это идет против природы человека – убивать себе подобных. Видим, как поверхностны и манипуляционны лозунги тех, кто ввязывает людей в войны или политические конфликты. Видим, как это бывает в интересах властимущих, а не самих граждан.

И стремление к избежанию войн благородно и правильно. Другое дело, что эти вопросы часто имеют куда более масштабные и глубокие смыслы и подсмыслы, чем мы можем предположить. И, к сожалению, на данном этапе развития общества – вряд ли возможно легко и быстро реализовать переход курса стран с вооружения на разоружение: для этого слишком много взаимосвязанных и сложных вопросов требуют решения. Это важно принимать во внимание.

Единственной причиной для участия в войне считаю необходимость защиты мирного населения от насилия со стороны кого-то. С ориентиром на минимизацию урона живым существам (даже со стороны нападающих).

Стоит брать во внимание, что этим манипулируют и, наверное, любое военное действие так или иначе поворачивают как необходимость защиты. И все стороны как бы воюют под одним и тем же предлогом защиты. Иногда даже специально инсценируя ситуации якобы нападения тех, на кого на

самом деле собираются напасть.

Отказ от военных действий не легко реализуем в масштабах мира. И не всегда имеет смысл и в локальном формате. Иначе это может легко обернуться рабством и еще большим насилием, к сожалению.

## От потребления

В нашей культуре провозглашается отказ от культа потребления, который идет попутно с капитализмом. Т. е. этот отказ идет попутно с догмой о вреде денежной системы. Но также и с пониманием того, что погоня за вещами – лишает нас главного – самой жизни. Так как эта погоня за новыми приобретениями сильно вовлекает нас в участие в денежной системе, уводя внимание от по-настоящему ценного.

Другое дело, что это понимание в большинстве случаев на уровне концепций, лозунгов, прочитанных статей и книг идеологов. Но не осознанно до конца (*это не для критики других – это для переосознания себя*). И чем это оборачивается? Тем что культ потребления никуда не уходит, а лишь меняет свои атрибуты/окраску. Погоня за одеждой, принятой в сообществе, за едой “по вегану/по фригану/по эко-био/по панку”, погоня за предметами не слишком дорогими, “простыми”, “по минимализму”. Гордость за дешевые и малофункциональные предметы: кнопочный телефон, например. Погоня за продукцией местного производства или каких-то дополнительных атрибутов. Нежелание и резкое высмеивание каких-то ярковыраженных атрибутов потребления.

Это все еще плотное участие в культе потребления, в несколько замаскированном и/или вывернутом наизнанку

виде. Это не дает свободы от потребления, а лишь меняет характер вовлеченности.

## От эксплуатации

Анархические идеалы проповедуют стремление к отсутствию эксплуатации человека человеком. Эксплуатация – определяется, как использование ради каких-то целей. Или более подробное и политическое: *“присвоение результатов труда других людей без обмена или с предоставлением взамен товаров (услуг, денег), стоимость которых меньше, чем стоимость, созданная их трудом”*.

Вы легко заметите, что являетесь эксплуататором. В быту, с родными и друзьями, это бывает повсеместно, но часто остается “слепым пятном”, не замеченным. А это то, с чего желательно и начать.

Еще интереснее, если решите что-то организовать более-менее сложное (много-функциональное) совместное – какой-то вид трудовой деятельности. Это стремление к справедливости в организации трудовой деятельности – легко становится несправедливостью, так как человек, который берет огромные объемы ответственности и рисков, даже, если не участвует напрямую в процессе производства (а в наш век много функций административных) – часто работает круглыми сутками и имеет огромное и физическое, и умственное, и психологическое напряжение от текущих и возможных ситуаций. Другие функции могут быть различными и по времени, и по сложности, и по уровню вовлеченности.



Стремление к одинаковой оплате труда легко становится изнуряющей несправедливостью. В таких условиях будет крайне сложно развиваться.

Хотя в конечном итоге, не в объемах оплаты дело – понимая, что деньги и то, что на них можно купить – не гарантия удовлетворенности и счастья. (Также это не оправдывает и несоизмеримо малые с жизнью зарплаты).

В текущей ситуации любые формы участия в капиталистической системе в какой-то степени приводит формально к эксплуатации или даже само-эксплуатации. Но организация трудовых артелей, как я вижу – не решает ситуации в корне, меняя лишь формы, к тому же это зачастую приводит к дополнительным сложностям.

К тому же эта тема – отказа от эксплуатации – порождает побочный эффект: невовлеченности и отсутствия мотивации к деятельности, в том числе самореализации. Т. е. с отрицания эксплуатации человек порой распространяет это отрицание на трудовую деятельность в принципе.

Свободы от эксплуатации мы так и не обнаруживаем, не смотря на все наши, казалось бы, старания, напротив замечая ее все больше и во всем буквально. Попутно нередко получая запутанность и растерянность в плане деятельности.

---

**Мнение Димы Сокола (Йорш)**

*Вопрос: Работа. Часто в панке доходят до отвращения к*

*любой работе, как формам эксплуатации. И также к деньгам, как корне всех бед. Стремление к свободе, светлым идеалам – создает такие порой убеждения. Что думаешь на этот счет?*

Ответ Димы: Я считаю, что труд облагораживает человека, просто большинство патологически не приспособлено к честному труду.

# От различных форм тоталитаризма / фашизма / дискриминаций

Фашизм проявляется не только тем, какой идеологии решил придерживаться. Не только тем, какой ярлык на себя нацепил или сколько книжек про какую концепцию прочел. В основе заложено также и то, на каких внутренних установках ты существуешь: мыслишь и действуешь. И смена лагерей, флажков, ярлыков и названий – не меняет сути.

Это молниеносно оборачивается в те же нацистские/ксенофобные проявления (и там, где казалось бы, манифестируют свою борьбу с ксенофобией и фашизмом):

1). **Травлю**, в том числе своих же единомышленников (с теми же ярлыками) обвиняя в поддержке “правых” или в каких-то “правых” или некорректных проявлениях (часто моментально и даже не разбираясь, “притягивая аргументы за уши” – по сути каждый может легко стать тем, кого подвергают травле), не замечая, что само действие травли уже проявление признаков нацистских повадок.

2). **Дискриминацию образованием новых слов**, чтобы дегуманизировать своих оппонентов (как нацисты в свое время использовали термины вроде «недочеловек» и «низшая раса») – выбирая всевозможные оскорбления, высмеивания и занижение человеческой природы человека до на-

звания животных или другие виды оскорблений по отношению к тем, кто не придерживается таких же взглядов, а особенно к тем, кто придерживается противоположных взглядов. Или тем, кто понимает взгляды не в достаточной степени. По сути любые виды отличий – уже зачастую становятся причиной. Очень легко заиграться в “борца за справедливость” и забыться, как собственное поведение стало аналогичным противоположной стороны. Иногда это используется словно “в шутку”.

3). **Насилие**, в том числе психологическое, в пропаганде своих взглядов и острое неприятие иных, особенно противоположных идей.

4). **Дискриминация из-за отличий**. Стремление к отсутствию дискриминации – порой оборачивается такой же дискриминацией только во внешне позитивном ключе. Расставляя по разные стороны людей с теми или иными отличиями, вызывая к особому вниманию, привилегиям, отношению – ставит в неудобное положение и выстраивает новые границы. Порой доводя до оправдания дискриминации, если человек относится к меньшинству или наделен меньшими привилегиями. Позитивные и хорошие намерения справедливости легко становятся обратной стороной.

5). **Ненависть и злоба** – выражение своего мнения посредством крайне агрессивного поведения и призывов к расправе над оппонентами. Это, к сожалению, происходит не редко, особенно в так называемой неофициальной обстанов-

ке.

Не сложно заметить, наблюдая даже только за собой и своим поведением – как много всего этого даже внутри самого себя, не то что в движении, несмотря на все усилия положенные на, вроде бы, борьбу с дискриминацией...

Ни в коем случае не хочу снизить ценность положительного вклада в защиту людей, который бесценен и на улицах, и в глобальных масштабах. Но и этим всем с легкостью манипулируют (политики, СМИ, лидеры движений, идеологи): называя вражескую сторону фашистами – захватчиками – агрессорами, а себя антифашистами (когда на деле порой все совсем иначе). Переворачивая все “с ног на голову”. Все с одной стороны сложнее, чем соответствие ярлыкам/флажкам или интеллектуальным концепциям, и это не спасает от дискриминации, в том числе порождая новые и новые ее формы. И в тоже время все проще. Но об этом в следующих главах книги. Пока на этом пути **свободы, мира и покоя – так и не наступает**, обволакивая ум новыми концепциями, которые все также пленят и разделяют мир. Порой общение и взаимодействие со многими людьми становится затруднительным – так как теперь выявляется множество нюансов поведения, которое фиксируется как условно “вражеское”. Это тяжело и грустно, и в первую очередь для самого себя.

# От брака

Серьезные отношения способны сильно ранить и разбивать вдребезги всю идиллию первых недель-месяцев влюбленности. Видишь своими глазами, как все нежные светлые чувства превращаются в их полную противоположность по причине возникновения взаимной ответственности и обязательств. Еще и не полное соответствие взглядов на жизнь и отношения. Легко любить, когда каждый принимает другого без условий, но как только появляются условия...

Оглядываясь вокруг – замечаешь много лицемерия в отношениях и потери нежных чувств, сведение до каких-то обязательств. Это грустно и так не хочется. В контркультурных настроениях **редко по-настоящему ищут причину в себе** – и в данном случае находят причину в... формате отношений, в институте брака.

В них ли причина? Когда начинаются пробы иных форм отношений, избегание брака и возможных форм взаимной ответственности – ничто не становится лучше. Первое время горящий энтузиазм и возможно внешне положительные примеры – воодушевляют, как воодушевляли и примеры обычных отношений и раньше. Но вскоре через все то же наблюдение за окружением и собственными отношениями – замечаешь, что приходишь все к тем же проблемам, возможно в слегка ином виде. Суть не меняется, а порой даже усугубля-

ется.

Стремление к свободе в отношениях приводит к одиночеству (когда под свободой понимается вседозволенность), и даже если не буквально – вокруг может быть множество людей, но внутреннему и бескрайнему. Потому что глубокие доверительные отношения рушатся быстрее, чем строятся с таким подходом.

---

### **Мнение от Ивана Глобина (Тени Свободы)**

*Вопрос: Стремление к свободе в панк кругах нередко заводит в отвержение брака, как тому, что лишает свободы. И начинается поиск более свободных форм отношений. Что думаете на этот счет?*

Ответ Ивана: Панк очень разный. Я бы сказал, что на 99 процентов он никак не заводит в отвержение брака. Но намного чаще он заводит в то, чтобы сделать церемонию более угарной и лишить её традиционных для неё клише.

---

### **Мнение от Димы Сокола (Йорш)**

*Вопрос: В движении часто выступают против института семьи, брака, детей...считая, что без этого становятся свободнее. Что ты думаешь на этот счет? Действительно это так?*

Ответ Димы: Я считаю, что если человек счастлив без детей и брака – это его личное дело. Равно как и если 2 человека решили завести семью, приняли решение взять на себя ответственность за ещё одну жизнь – то это тоже их личное дело. А кто там что считает мало кого должно беспокоить.



# От религий

Часто мы отвергаем духовность, как что-то не объективное и нелогичное – неосязаемое. Бывает сложно увидеть осмысленность этого.

К тому же часто высмеиваются фундаментальные постулаты религий, черпаемые из Истины. “Какая такая Истина? Придумают же...”

И мы опираемся на осязаемые материальные истины. Независимо от наших идеологических взглядов, мы непременно приходим к накоплению (тех или иных благ, даже если говорим об отрицании культуры потребления). Стремимся к влиянию и вниманию для собственной персоны, преобладанию удовольствий в своей жизни. Это вытекает из логики материального мира: удовольствия, внимание, влияние, накопление приносят приятные ощущения и весьма логично устремляться в погоню за ними, как это внешне не выглядело бы.

Конечно, на словах мы руководствуемся моралью и нравственностью, но в таком случае, они не имеют твердого фундамента и с легкостью нарушаются, когда идет речь о собственном благе и/или удовольствии. **Разве не так?**

И однажды наши стремления к счастью терпят крах: работа мечты – не принесла ожидаемого удовлетворения, огромный дом, путешествия – не синоним счастья, а успехи в люб-

ви непостоянны и опустошающи. И мы можем так всю жизнь перебирать стремление за стремлением – ожидая счастья от разновидностей удовольствия, но так «почему-то» его и не обретать надолго. Забавно, но при этом мы все равно можем всем рассказывать, как счастливы, на деле, **не имея даже представления** о том, что такое глубокое счастье и удовлетворенность.

Отвергая духовность – мы отвергаем корень нашей природы. Мы как бы судим о реальности пользуясь данными, которые лежат на поверхности. Это все равно что судить про айсберг по тому, что плавает на поверхности океана, хотя под водой остается большая часть.

Не мало и я отвергал духовность, не находя объективных смыслов, предполагая, что это выдумки тех, кто хотел приручить людей в какой-то степени, и в таком случае нарушение заповедей даже казалось чем-то вроде акта свободы и независимости. Ох...

Самое интересное, что ум, отвергающий это – всегда найдет огромное множество доводов в поддержку своего мнения. Логически обосновав, что ни одна из религий, ни один из путей не достойны следования по ним, приводя примеры тех, кто не является праведным на деле. Также порой поверхностное понимание текстов Святых Писаний – создает множество доводов против. У меня так было. Это не было серьезным, я просто отнекивался от всего религиозного, как пустого, только лишь потому что в моей жизни не было опы-

та, который хоть как-нибудь поддержал бы мою веру в духовность. А точнее я их не замечал.

Есть такой грех, как **отчаяние**. Это то состояние, в котором связь с духовностью становится слишком слабой. Именно в этом состоянии я и подумал: наверное, это все лишнее и выдумки, раз я сейчас в таком состоянии. Эта мысль открыла двери для невероятного потока неразберихи в мою жизнь. Как на деле, так и в голове: путая местами хорошее и плохое, а порой смывая всякие отличия. **Не выразить словами ту боль, которая незримо проникала в мою жизнь вследствие бездуховности.** Хотя на тот момент мне казалось, что я по-настоящему свободный, не то, что другие. Мое внимание было настолько грубым и резким, что я не замечал не только то, как делал больно другим, но и то, как делаю больно самому себе. Это не сделало меня свободнее на деле.

---

### **Мнение от Виталия Нитаева (Принцип Ахимсы)**

*Вопрос: Можешь рассказать, что было до группы Принцип ахимсы? До раскрытия сердца к духовности или ты всегда был открыт для духовных знаний и практик? Был ли период атеизма/протеста против религий?*

**Ответ Виталия:** Я был панком, анархистом, веганом и радикальным атеистом. К каким-то духовным знаниям, понятное дело, я был закрыт и открыто насмеялся над религией и верующими людьми.

# От патриотизма

Интересная ситуация получилась и с патриотизмом:) Замечая множество прорех в государственном управлении. Замечая несоответствие бравирования страной в предвыборных кампаниях депутатов, в новостях и реального положения дел. Видя ложь. Видя, как патриотизм одну часть людей вводит в фанатичное безумие и неоправданную гордыню, а другую доводит до крайности: ненависти по отношению к представителям других стран и поработщает обоих.

В нашей культуре мы нередко решаем отказаться от патриотизма совсем. Но **в патриотизме ли дело?** И что такое патриотизм вообще? Все что угодно можно довести до абсурда. Как правило антипатриотические настроения не создают свободы от фанатичности и абсурда, только меняют полюс: часто это приводит к тому, что перестают уважать и ценить то, что имеют здесь и сейчас, грезя благами жизни в других странах. Это чаще всего не улучшает жизнь, а создает запутанность и неудовлетворенность. И не создает почвы для плодотворного улучшения ситуации, развития.

# От мирных решений / радикальное сопротивление

Когда мы замечаем несправедливость вокруг, а особенно, если это окрашено сильными негативными эмоциями (часто кем-то дополнительно подогретыми), также ощущаем бессилие в возможном решении ситуации – начинает казаться оправданным стремление к радикальным действиям: разрушение, насилие (с мыслями “во благо”, естественно).

И с другой стороны эти действия и стремления к ним поддерживаются бравадированием, уходящим в крайности: “*Ну, а как иначе? Терпеть предлагаешь? Молчать и бояться, когда такая несправедливость происходит?*” И вроде бы все логично получается. Но действия, основанные на эмоциях, тем более сильно-негативных – как правило приводят к **сильно-негативным последствиям**. Стоит ли говорить сколько страха, злобы, беспокойства, физического урона они приносят? Сколько людей погубили свою молодость, оказавшись в тюрьмах? Оставаясь при этом непонятыми и даже отвергаемыми обществом. В такие моменты героические мысли о спасении и освобождении человечества могут меркнуть и становиться как-то не очень уместными и не очень оправданными.

Ирония ли, что радикальные действия вроде бы во имя свободы только с большей интенсивностью и быстротой мо-

гут привести отнюдь не к повышению свободы на деле... Часто встречал, как романтизируются и делаются популярными образы революционеров прошлого, словно они и их действия – это образ свободы. Но не встречал, чтобы в достаточной мере разбирались ситуации того времени, людей, которые в этом участвовали и результаты этих действий в долгосрочной перспективе.

Как правило, оказавшись даже на 1 % или тысячную процента в подобных условиях – вся бравада и романтизм спадает – и скорее всего понимаешь, что никакой радости или свободы или желания в этом участвовать нет – любые насильственные действия не человечны и ужасны. О них (даже если и неизбежно их использование) – **можно только сожалеть, но никак не бравировать или стремиться в них участвовать.**

– *“Вы не должны позволять людям причинять вам зло. Всякий раз, когда кто-то делает что-то дурное, он вредит другим людям и в то же время самому себе. Если вы разрешите ему делать дурное, вы поощрите его на дурное и впредь. Вам следует употребить всю свою силу, чтобы остановить его, но только с доброжелательством, состраданием и симпатией к этому человеку. Если вы станете действовать с ненавистью или гневом, тогда вы усугубите ситуацию. Но вы не сможете проявить доброжелательство к такому человеку, если ваш ум не будет спокойным и мир-*

ным. Поэтому практикуйтесь, чтобы развить мир внутри себя; тогда вы сможете разрешить эту проблему".

– Ответы **С. Н. Гоенка**. Из книги "Искусство жизни. Медитация Випассана, как её преподаёт Гоенка" Уильяма Харта

*“Тому, кто в поисках счастья совершает насилие над другими живыми существами, никогда его не обрести”.*

– **Будда**

# От зависимости от старших и других людей

У всех по-разному, но в среднем до совершеннолетия большинство “вдоволь нахлебываются” зависимостью от других людей – родителей и других более взрослых. Это так сковывает и ограничивает. Что ожидание официального совершеннолетия или повода для ухода или снижения зависимости воспринимается как “освобождение”. И, конечно, нередко и к этому подходят с максимализмом. Ставя независимость в принципе от людей – на пьедестал. Что настолько выворачивает наизнанку то, как устроено само существование, природа, что оборачивается формальным изгнанием. Ты вроде свободен, но формально у тебя почти нет прав и возможностей. Вроде бы во имя свободы принял решение о независимости, но в итоге (может далеко не сразу) – оказался в изоляции от теплых доверительных отношений. Это как отсечение корней, которое мешает взаимодействовать в полной мере с миром. Создает внутреннее напряжение, которое может не осознаваться.

---

## Мнение от Виталия Нитаева (Принцип Ахимсы)

*Вопрос: А был период протеста, когда решил, что не хватает свободы, и свобода в независимости и делании всего чего хочется? Отвержении правил, старших и т. п.? Как ощу-*



*щения были, какие следствия такого отношения?*

Ответ Виталия: Ну это, наверное, все проходят в подростковом возрасте. Ощущение, что родители и учителя тебя притесняют и учат как жить, хотя ты сам лучше всех все знаешь:) Обычный подростковый нигилизм, который у всех бывает, и у всех проходит.

## От интоксикантов

Забавно, но и отказ от интоксикантов (алкоголь, никотин и т. д.), которые сильно отравляют жизнь – это еще не равно наступлению свободы. Это только маленький первый шаг, хотя и очень важный. Но, что из этого получается в нашей культуре чаще всего? Повод для розни и отделенности от большинства, повод для гордыни и тщеславия, повод для озлобления по отношению к тем, кто их употребляет...

Более того, все тот же зависимый ум – находит заменители в виде бодрящего чая (если не выбран хардлайн), интенсивного спорта, социальных сетей или еще чего-то. Все встает на круги своя. Возможно новая зависимость менее вредна для здоровья и это хорошо, но будем внимательны и честны – это еще не сделало нас свободными.

# От любой стабильности и оседлости / страсть к путешествиям

Когда мы замечаем результаты привязанности в той или иной степени, и замечаем самую малость, как непостоянно все, когда разочаровываемся в том, во что верили, как цельную картину мира... мы не знаем куда себя деть и что делать. Но и оставаться на месте кажется тихим и бессмысленным умиранием.

Подобное случается и в процессе серых будней, мнимо-стабильной жизни, когда жизнь словно сплошной “день сурка” и смысл бытия словно тает за этой всей суетой, в которой все меньше видишь смысла...

И конечно, в этой сфере нет исключения, мы часто приходим к крайности. *“Все достало – бросаю все и уезжаю без обратного билета и проложенного маршрута, в неизвестность. На свободу!”*

Это решение дает много эмоций и впоследствии опыта. Получается наиболее тотально **соприкоснуться с жизнью** и вернуть осознанность моменту, перестав “закипать” в шаблонах поведения, которые заполнили рутину дней – это очень полезно.

И кажется... вот она свобода настоящая, наконец-то! Но, если вы выберете это, как решение и путь к свободе, к сожалению, вы снова ее не найдете. Что удивительно и странно

даже как-то. Если это не свобода – тогда что?

Путешествия, вызывая всплеск эмоций – от самых тяжелых – до высоких степеней восторга – **вызывают привязанность**. И не только это. Встречали людей, которые зависимы от каких-то интоксикантов? Степень получаемого “кайфа” порой настолько высока, по сравнению с обыденной жизнью, что способность к обычной жизни атрофируется. Хотя первое время кажется, что жизнь преобразилась. Подобным образом и с путешествиями. Это порой создает еще большую **дезориентацию в жизни** и переживания соответственно. Становишься как бы заложником открывшихся бесчисленных возможностей и вариантов и невозможности охватить их все и уместить их рядом с собой, а еще лучше в своем городе. У себя и дороги не те, и удобств недостаточно, и культура не та... И друзья, вместе с частью сердца, разбросаны по планете, и любовь разрывает сердце.

Другой вариант считать это чем-то, что спасет и подарит радость жизни – ждать отпуска с путешествием и так далее. Тот же всплеск эмоций, создающий такие ожидания. Но на фоне остается без внимания не редкая потеря энергии и иногда даже опустошение после путешествий. Это не решение, не суть радости жизни, не полная свобода.

---

**Мнение от Виталия Нитаева (Принцип Ахимсы)**

*Вопрос: Как сейчас относишься к понятию стабиль-*

*ность? К тому, чтобы не менять род деятельности, город проживания, основные направления движения? Мне, например, раньше становилось жутко от таких мыслей, и я стремился при первой возможности путешествовать, разнообразить все.*

Ответ Виталия: Вопрос не в том, нужно жить на одном месте постоянно, или постоянно перемещаться. Вопрос в том, счастлив ли ты в данный конкретный момент времени или нет. У разных людей разные потребности и устремления, поэтому тут нет универсального ответа. Если ты счастлив, живя в деревне, на своей земле, и все твои насущные потребности удовлетворены, ты ничем не хуже того, кто живет в мегаполисе или стремится туда.

Лично я живу в небольшом городе, но меня это полностью устраивает, тут есть все, что мне нужно для жизни, и я не чувствую внутренней потребности куда-либо переезжать в поисках лучшей жизни.

## От смирения и соучастия (нигилизм)

“Да мне вообще пофиг”, “Да мне плевать”, “Мне все равно”, “Меня не волнует”, “Пофиг на все”. И это еще очень мягкие формы такого рода мыслей, которые присущи тем, кто находится в протестных настроениях. Интересно, что эти фразы по своей форме похожи, на мой взгляд, на очень мудрые смыслы: о равенности, уравниваемости, безоценочном восприятии. Только словно вновь – вывернутые наизнанку. Слово подражание Великим – но только внешней формой, без глубинного содержания. В итоге получается довольно скверная картина. Хочется через это отрицание стать свободнее – возвыситься над мелочными или просто надоевшими проблемами, но это происходит только во внешней форме, на словах и возможно резких действиях. Но **внутренне остается все та же вовлеченность**, цепляние ума. Которое во внешнем мире теперь приобрело отрицательную форму. А куда цепляние осталось – свободнее от этого не становится никому.

Негативные эмоции, связанные с отрицанием, разрушают доверительные теплые отношения, притом, как со внешним миром, так и своим внутренним. В конечном итоге становится так, что не на что опереться – кажется, что нет ничего правильного и неправильного. Однако, внутри не редко чувствуется боль и опустошение, которое не позволяешь се-

бе и оправдываешь всячески. Ведь нет ничего ни правильного, ни неправильного. Это в конечном итоге очень тяжело. И с легкостью приводит к оправданию аморальности, нарушению нравственности, грехопадению. И то негативное, что за этим следует – уже не замечается, не берется во внимание, как пагубно это воздействует на жизнь, опуская внутренние состояния все ниже и ниже. В итоге стремление к свободе оборачивается “бегством от свободы”.

*“Эрих Фромм предложил подходить к нигилизму как к одному из механизмов психологической защиты. Он считал, что центральной проблемой человека является внутренне присущее человеческому существованию противоречие между бытием «вброшенного в мир помимо своей воли» и тем, что он выходит за пределы природы благодаря способности осознавать себя, других, прошлое и будущее. Фромм утверждает, что развитие человека, его личности происходит в рамках формирования двух основных тенденций: стремления к свободе и стремления к отчуждению. Развитие человека идёт по пути увеличения «свободы», но не каждый человек может адекватно воспользоваться этим путём, вызывая ряд негативных психических переживаний и состояний, и это приводит его к отчуждению. В результате человек теряет свою самость (или «Я»). Возникает защитный механизм «бегства от свободы», для которого характерны: мазохистские и садистские тенденции, деструктивизм,*

стремление человека разрушить мир, чтобы тот не разрушил его самого, нигилизм, автоматический конформизм”.

Источник: <https://ru.wikipedia.org/wiki/нигилизм>

---

### **Мнение от Димы Сокола (Йорш)**

*Вопрос: Ну и конечно: нигилизм. Как непринятие и протест против родителей, старших, общественных укладов и т. п. Преобразилось ли твое отношение в этом вопросе? Что этому способствовало/способствует?*

Ответ Димы: Слушай, ну я никогда не бы прям уж таким себе лютым нигилистом. У меня несколько другие планы в жизни, чем тотальное отрицалово и саморазрушение. Всё-таки путь саморазвития мне ближе.



# От социума (затворничество)

Активная социальная жизнь чревата не только позитивными эмоциями и успехами, не только благополучием и добром. Мы нередко сталкиваемся с грубым отношением при взаимодействии с людьми, некомфортными компаниями, несправедливостью, тяжелым и несправедливо оплачиваемым трудом, обманом, предательством, стрессом и переживаниями, связанными с этой социальной “гонкой”. И приходит понимание: эта гонка и вовлеченность – не дает гармонии, счастья, свободы. Постоянно не оправдывает ожиданий. Зачем это все? И далее следуя по логике можем сильно сужать круг общения и социальной активности до самых близких единомышленников, до невероятного минимума, в том числе и сводя к минимуму выходы из дома. Удовлетворившись виртуальной активностью и виртуальным общением. Казалось бы, мы откинули, что нам создавало столько страданий и наполнили жизнь лишь самым приятным для нас – вот она свобода! Но не тут-то было. Даже интровертам необходимо живое социальное общение.

Такая жизнедеятельность непременно создает много неудовлетворенности. Из-за этого увеличивается внутренняя суета, бессилие, апатия из-за стремлений наполниться чем-то из виртуального мира, но получая лишь еще большее опустошение. Нещадно сливая энергию в этой суете жажды

наполненности. Это так изнуряет. О свободе и говорить не приходится. Более того выбраться из такого **замкнутого бессилия** – довольно сложно. Потому что некоторая радость получается из виртуальной активности и возможно небольшого круга близких единомышленников – создавая иллюзию комфорта и полноты, удовлетворенности и отсутствия мотивации к активным действиям. Это **ловушка для ума, клетка для духа.**

Удивительно и то, что Затворничество – могло бы играть преобразующую роль, наполняющую и освобождающую. Но не в этом случае. Потому что ум по-прежнему активно вовлечен в поиск удовлетворения во внешнем мире, пусть и виртуальном.

\* \* \*

Есть и другие формы отказов и воззрений, но общий принцип, думаю, понятен уже по разобранным выше. Ничто из этих отказов само по себе не делает человека СВОБОДНЫМ в полной мере...

**А что сделает? Что, если не это? В чем ошибка?**

## Глава 3. В чем ошибка?

В нашем стремлении к добру, свободе и счастью – мы упустили что-то **невероятно важное** из-за чего происходит много действий, но суть не меняется, а порой и ухудшается даже. Тебе так не кажется?

Это важное – есть **мы** сами, а точнее **я** сам. И, что интересно, мы говорим об этом в культуре постоянно: “начни с себя”, “сделай сам” и так далее, но все же часто упускаем самое важное. Суть не только в действиях, которые мы совершаем и стремлении изменить все к лучшему. **Ценнее идти глубже этой поверхностной погони за лучшим миром.** И честно посмотреть на то, что у нас творится внутри. И это самое трудное. Потому и остается часто незамеченным.

Мы можем менять движения, жанры музыки и идеологии, философии или верования, но пока наша глубинная суть остается незатронутой – в основе **ничего не меняется.** Наш эгоизм, погоня за удовольствиями, цепляние ума, тщеславие, страхи, зависть, злоба – все это будет выходить наружу так или иначе. И то, что мы будем нести в мир, даже украшая это лозунгами свободы и добра – будет нести все то, что у нас внутри. Это отражает содержимое вышеизложенного текста в Главе Отказ. Стоит ли напоминать, сколько насилия, злобы и несправедливости принесли люди с лозунгами свободы? Думаю, даже достаточно оглянуться по сторонам (и

взглянуть в зеркало) в текущем моменте в своем окружении, чтобы заметить это.

Есть история, которая отражает эту ситуацию:

*“Человек пришёл к Будде и сказал:*

*– Я очень богат, у меня нет детей, моя жена умерла. Я хотел бы сделать какую-нибудь работу для заслуги. Что я могу сделать для бедных и униженных? Только скажите мне, что я должен делать?*

*Услышав это, Будда стал очень печален, и слеза скатилась по его щеке.*

*Человек был озадачен такой реакцией. Он спросил:*

*– В твоих глазах слёзы? Ты вдруг опечалился, почему?*

*Будда ответил:*

*– К сожалению, ты не сможешь никому помочь до тех пор, пока не поможешь себе. Твой основной «металл» ещё не стал золотом, ты не можешь сделать ничего сострадательного, ибо твои энергии в самом низу. Ты хочешь помочь людям, но в тебе ещё недостаточно осознанности. Ты не имеешь подлинного центра, откуда может струиться сострадание”<sup>2</sup>.*

Так и в нашем случае. Наши стремления прекрасны чаще всего, их основа черпается из древнейших Знаний, учений,

---

<sup>2</sup> Источник: Кукушкин С. А.; Ганус Г. А. Притчи. Ведический поток., [https://pritchi.ru/id\\_78](https://pritchi.ru/id_78)

слов святых и просветленных (а уже потом философов) – вы можете это сами проверить. **О свободе, равенстве и братстве**, взаимопомощи – очень много в Святых Писаниях, которым тысячи лет, а некоторые уходят в прошлые времена до нашей эры.

Но в нашем случае словно вырвали “сердце”, оставив пустую, не особо живую, структуру. Нам необходимо вернуть самое “сердце” в идеалы, чтобы все остальное ожило в полной мере. В чем это “сердце”?

“Сердце” в развитии нашей способности **к любви и состраданию**. Очищение собственного ума от гордыни, тщеславия и прочих омрачений ума, которые в первую очередь мешают нам самим жить счастливо и чувствовать жизнь всем существом, быть благодарными, счастливыми и полными любви. **Это делает нас по-настоящему свободными**. И тогда какое бы направление действий мы ни выбрали – оно будет наполнено свободой и состраданием – всем тем, о чем мы и говорим, к чему и стремимся.

*«Спаси себя сам, и вокруг тебя спасутся тысячи», – сказал Серафим Саровский*

*“Если бы каждый человек владел всеми силами, что в нем заложены, не было бы в мире ни страданий, ни ошибок, результатами которых и являются все скорби людей. Страсти, которыми окружен человек, загромаждают собою весь его земной путь. Они лишают его возможности ясно видеть*

*и распознавать истинно реальное среди того моря временных, иллюзорных красот, которые манят его и влекут в кажущийся прекрасным мир личной жизни, личной любви и личного счастья. **Человек не свободен.** Он живет в своих условных привязанностях, и, когда спадают с его глаз эти давящие телесные покровы любви, они спадают в великом страдании. Вся жизнь земли, по мере того как в человеке просыпается мудрость, есть не что иное, как великий путь освобождения. [...]*

*Перед Истиной нет ни зла, ни добра. Есть только степень знания, степень освобождения, мгновение чистой любви и мира в сердце человека или мгновение бунта его страстей и невежественности”.*

– “**Две жизни**”, Антарова Кора

---

Для книги написал духовному мастеру Самиру ряд вопросов из контекста книги, постарался описать их наиболее полно. Ответ был коротким, но очень точным и глубоким, отрезвляющим. Чтобы лучше проникнуться – лучше сперва прочитать все вопросы (и возможно узнать в них себя?) и затем ответ на них.

## **Мнение от Самира (Живое Знание)**

*Вопросы:*

*1. Что можешь порекомендовать тем, кто всем сердцем*

за мир и добро для всех людей, но потерял веру в духовность? Кто устал от сложностей в жизни, душевной боли и решил, что раз это с ним и еще множеством людей происходит – то, вероятно, все религии – это сказки для управления людьми (просто мол, чтобы люди не бунтовали против сложившихся устоев и терпели все)? Тем, кто видит так много примеров, как внешне духовные люди, священники и т. п. вне своих обязанностей – ведут очень грешную жизнь? И тем, кто находит так много противоречий и жестокости в священных писаниях (например, Библии)?

2. Протест – некоторые считают это состояние пробуждением от спячки и инертности. Мол те, кто начал протестовать против устоев мира – стал осознанным, а все, кто не поддерживает протест – просто терпят и «спят». Это действительно так? Есть еще более пробужденное и плодотворное состояние?

3. Тем, кто оглянулся и увидел: мир полон эксплуатации, культа потребления, различных форм угнетения и несправедливости – как можно продолжать участвовать в таком обществе? Как сохранять внутренний мир, осознав это все? Что с этим всем делать, чтобы мир стал лучше?

4. Любовные отношения полны эгоизма/собственничества. Институт брака, дети – словно поработают и лишают свободы. Но так хочется любви и гармонии. Часто ответом находят свободные отношения, без обязательств, без детей...но едва ли это помогает, зачастую еще большие

*запутывая. Прокомментируй, пожалуйста, можешь что-то посоветовать в направлении обретения большей любви и гармонии, в частности в мирских отношениях.*

Ответ Самира: А здесь один ответ на все вопросы: Я бы посоветовал увидеть в этом вопросе выпендрёжника, немного истеричного, немного капризного, не желающего самому стать проводником этого света, а оправдывающего пребывание в своей черноте и обвиняя мир во всём этом.



## Глава 4. Переосознание

Разберем то, что было описано в Главе 2, с новой точки зрения: как мы можем сменить свой подход, отталкиваясь от более глубокого стремления к свободе. Эта глава как бы небольшой ответ на незримый вопрос. Вопрос, который мог возникнуть во время выявления несовершенств прежних идей и подходов: **“Ну, а что ты предлагаешь то?”** Но прошу **не цепляться за описанное, как за концепции.** Главным ответом являются действия, идущие от сердца и чистого ума, что возможно с практикой. Именно это и будут подчеркивать ответы. А о самой практике будет уже 5 и 6 главы.

# Свобода действий

Если и называть свободу – возможностью делать то, что хочется...

С этим можно согласиться, но только при одном условии – крайней внимательности к тому, чтобы сохранялась эта свобода.

Сразу спойлер: чаще вседозволенность – это рабство, потому что становишься рабом зависимости от удовольствия. И едва можешь вырваться из этого круга, когда уже никакой радости не осталось (лишь опустошение). А это наступает очень скоро.

В таком случае уже заметна несвобода.

Можно ли искать свободу в удовлетворении 5 органов чувств (а это все то, что мы обычно понимаем под вседозволенностью (приятные звуки, вкусы, ощущения, фантазии, запахи...))? Первый шаг в эту сторону – словно засасывает в круговорот – такой манящий, приятный, увлекательный – и кажется: да, да, это она, это свобода!

На втором шаге – ты видишь, как это увлекает тебя. Как возникает цепляние: "не хочу, чтоб это прекратилось", "хочу, чтобы это вернулось", "хочу, чтобы это усилилось"... Но все ощущения временны, и вскоре те же действия – лишь опустошают. А привычка – остается. Ты видишь, что это начинает разрушать жизнь, так как все остальное становится

не таким интересным – и тебе хотелось бы наладить жизнь, жить счастливо, чтобы близкие были счастливы. Но привычки так сильны, что засасывают, поглощают, несмотря ни на что.

Этим оборачивается потакание своим неумным желаниям.

И да, действительно, можно сказать, что свобода – это когда делаешь то, что хочешь. Только в том случае, если мы ясно понимаем: “я хочу быть счастливым и делать счастливыми других людей”. И путем наблюдения видим, что счастливыми нас делают простые вещи: внимательность, забота, простая жизнь, спорт, уединение, душевное общение, отсутствие страстей. И, если можем жить в соответствии – это свобода. А потакание страстям – приносит несчастье, рушит отношения, доверие и т. д.

Если наблюдая внимательно, понимая это – мы все равно вновь и вновь утопаем в страстях – это рабство. Потому что мы уже не делаем то, что нам действительно нужно, а делаем то, куда затягивают наши органы чувств.

Обычно говорят, что нужно быть сильным и волевым, чтобы не утонуть в этом всем – но часто это остается без понимания, как быть настолько сильным? Особенно это заметно, когда сталкиваешься лицом к лицу с какой-то из привязанностей.

Наше спасение лежит не просто в красивых идеалах, но с обузданием собственного ума и развитием мудрости, покоя

ума. Об этом в следующих главах книги.

# Денежная система

Отказ от денежной системы даст плоды, если мы будем тотальны в этом. У буддийских монахов, например, прописан отказ от использования денег. Что служит с целью освобождения ума монаха от стремлений к накоплению, наживе и другим соблазнам, вводящих ум в беспокойства. В таком контексте это очень целно и благоприятно.

Если же мы продолжаем жить в мире, где часть взаимодействий/взаимообмена происходит с участием денег – нам важно принимать данные условия в какой-то степени для существования.

В конечном итоге **проблема не в деньгах**, хоть они и могут способствовать проявлению множеству пороков – они не создают их, а выводят пороки на поверхность ума. И для мирской жизни задача не в том, чтобы денег не стало. Так как не будет денег – найдутся другие способы, как эти пороки будут выходить на поверхность. А задача в том, как очистить свой ум и сердце от пороков.

# Власть

Вся несправедливость, которую мы видим у наделенных властью людьми – часто отражает очень явно то, над чем и нам самим следует трудиться, прорабатывать, очищать. Это отражение нас.

Стремление менять людей на важных постах – не меняет ситуацию в корне (независимо от красивых речей и программ этих людей). Стремление исключить власть полностью может сильно запутать, потому что в определенной степени она нужна (хотя и зачастую в совершенно ином качестве). А еще это может запутывать, потому что не позволяет становиться тем, кто участвует в преобразовании мира вокруг к лучшему, а лишь углубляет отрицание. Это сильно стопорит созидательные действия, в которых нужно взять ответственность.

Ответ снова не в преобразовании форматов власти – это все лишь контуры, по которым происходят взаимодействия. Но “сердце” этих взаимодействий находится в чистоте ума участвующих. Это не красивые лозунги, не та или иная идеология, взятая на вооружение, это ум, очищенный от омрачений. Такой ум естественным образом настроен на то, чтобы бескорыстно служить во благо всех живых существ. Чем более чистый ум – тем естественнее в нем сочится бескорыстная любовь, растворяется эгоизм, вместе с растворени-

ем стремлений к наживе. И не нужно думать, что такому в нашем мире не дадут существовать. В истории есть примеры.

Левые идеологи отменяли всякую власть, как я понимаю, принимая за догму, что природа человека неизменно грешна и нужно создавать такие условия, в которых эта греховность не будет мешать другим людям. Но это не решение, так как порочность, так или иначе, находит возможность проявиться.

Примеры праведных правителей в истории человечества есть, это святые и просветленные цари. Не те, которые имеют определенный чин/должность святости, а те, кто познал Истину. Подобно, как Иисус или Будда. Например, принц Рама, Кришна, царь Джанака. Это примеры просветленных существ, которые занимали правящие посты. Наверняка, примеров гораздо больше. Есть и примеры правителей, которые судя по всему не достигли высоких степеней святости или просветления, но тем не менее приняв учение духовных наставников – стали воплощением сострадания и справедливости.

Например, царь **Ашока** (правивший в Индии с 273 по 232 год до н. э.). После кровопролитных завоеваний (которые потрясли его принесенным несчастьем другим людям) Ашока стал последователем учения Будды.

*“Ашока возводил храмы, монастыри и целые пещерные комплексы. Он полагал, что процветание его подданных определяет и его собственное процветание; так что он обя-*

зал чиновников сообщать ему о жизни и нуждах людей в любое время, где бы он ни был и чем бы ни занимался. «Теперь мною установлено так. В любое время – принимаю ли я пищу, нахожусь ли я в гареме или в своих покоях, в отхожем месте, в паланкине или в садах, – всюду... пусть оповещают меня о людских делах! И повсюду я буду заниматься людскими делами... Таково мое повеление».

Царь упорно трудился ради распространения образования на своей земле. Наланда – самый известный университет того времени, престижный центр образования в Магадхе – был основан именно Ашокой.

Все деньги из государственной казны расходовались на улучшение благосостояния людей. В империи Ашоки существовала бесплатная медицинская помощь – и для людей, и даже для животных. Ашока первым в мире построил ветеринарные лечебницы. Загрязнение воды в стране было запрещено. Строились ирригационные каналы и шлюзы для торговых кораблей. Ашока прокладывал по всей стране добротные дороги, чтобы способствовать росту торговли и развитию ремесел. Заботясь о путешественниках, он распорядился по обе стороны дорог сажать деревья, защищающие от ветра и пыли. На перекрестках выкапывались общественные колодцы, устраивались навесы и места для отдыха”.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Источник: Леонтьева Е. "Путеводитель по буддизму. Иллюстрированная Энциклопедия"



*“Он стал воплощением сострадания. Даже его собственная дочь отправилась на Цейлон, чтобы нести Свет Будды. Везде, где бывал Ашока, – даже в горных пещерах, – всюду им было начертано послание Будды: «Ahingsha parama dharmā. – Ненасилие – величайшая добродетель».*

*Будучи буддистом, Ашока в течение всего царствования оставался мирянином и не выпускал из своих рук бразды правления”<sup>4</sup>.*

*“В правление Ашоки Учение Будды пришло в Юго-Восточную Азию. Своего сына он послал распространять Учение на Шри-Ланке. Монахи ездили даже к царям Греции, Сирии и Египта с мирным посланием от царя Ашоки: «Желаю, чтобы все существа... пребывали в безопасности, самообладании, отличались спокойным умом и мягкостью».*

*Тридцать семь лет Ашока управлял огромной империей. Он запомнился как способный император, умелый законодатель, герой, не знающий поражений, монах среди царей, благородный проповедник Дхармы и друг своих подданных. «Ашока – величайший из царей, – писал Г. Д. Уэллс в «Краткой истории мира», – один из самых ярких эпизодов в беспокойной истории человечества»”<sup>5</sup>.*

---

<sup>4</sup> Источник: [ru.wikipedia.org/wiki/Ашока](https://ru.wikipedia.org/wiki/Ашока)

<sup>5</sup> Источник: Леонтьева Е. "Путеводитель по буддизму. Иллюстрированная Энциклопедия"

# Защита населения

Хотелось бы, прийти к такому миру, в котором нет необходимости в военных действиях и армии, но пока ситуация несколько иная – мы должны учитывать это. Мы можем обратиться за мудростью к святым и просветленным. Например, как на этот вопрос смотрел Будда?

“Будда не отрицал или запрещал воинскую службу как профессию или род занятий, в т. ч. и право правителя или правительства на содержание армии для защиты государства и его граждан. Напротив, Будда признавал необходимость армии, а защиту государства и его подданных Будда считал приоритетной задачей правителя государства”.

“Необходимо отметить, что воин, как и другие люди, подчиняется закону кармы и не сможет избежать каммических последствий, связанных с лишением жизни разумного существа (panatipatha) даже тогда, когда его действия были вызваны благородной целью защиты его страны и людей”.

“Доблестный воин, сражаясь с врагом, следует лучшим воинским традициям и правилам. Он не убивает беззащитных. Хороший воин оказывает раненому врагу, попавшему в плен, медицинскую помощь. Он не убивает военнопленных, детей, женщин и стариков. Хороший воин вступает в битву только тогда, когда существует угроза для его жизни или

жизни его товарищей.

Воин – это тот, кто борется за мир внутри себя, ибо воин, как никто другой понимает, что такое боль, причиняемая ранами. Воин – это тот, кто видит все кровавые ужасы войны, смерти и страданий. Отсюда проистекает его желание обрести мир внутри и принести мир другим, закончив войну как можно быстрее. Воин страдает не только на войне, но и после ее завершения. Мучительные воспоминания всех битв, в которых он сражался, остаются в его памяти, заставляя воина искать мир в себе и вокруг. Так зачастую происходит превращение жестоких королей, охваченных неистовым желанием к завоеваниям, в несравненных, благочестивых правителей, таких как правитель Ашока из индийской династии Маурьев”<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Источник цитат текста “Защита населения”: [oum.ru/literature/buddizm/uchenie-Buddhi-dlya-kschatriev/](http://oum.ru/literature/buddizm/uchenie-Buddhi-dlya-kschatriev/)

# Потребление

*“Когда вы понимаете быстротечность всего, что вас окружает, то начинаете отпускать вещи и наслаждаться тем миром, каким он является”<sup>7</sup>*

Например, буддийские монахи, следуя стремлению выйти за пределы бесконечного потребления, стремлению познать Истину, освободиться от оков ума – почти полностью отказываются от обладания личными вещами. Им разрешается иметь комплект монашеских одежд для покрытия тела и чашу для подаяний. Попутно они практикуют учение Будды для очищения ума от омрачений.

В ином случае считаю разумно понимать, что в той или иной степени участвовать в потреблении и использовании денег придется. Тогда уменьшится внутренний конфликт, который только мешает всем благим намерениям. Но если человек хочет стать свободным, ему желательно привести в порядок все свое имущество и сократить его количество до разумного минимума.

Для того, чтобы потребление оставалось разумным – од-

---

<sup>7</sup> Отрывок перевода статьи [“7 Incredible Buddhist Monk Habits That Will Benefit You For A Lifetime”](https://www.cluber.com.ua/lifestyle/interesno/2018/10/7-neveroyatnyih-privyichek-buddiyskih-monahov-kotoryie-budut-poleznyi-i-vam/): “7 невероятных привычек буддийских монахов, которые будут полезны и вам”: <https://www.cluber.com.ua/lifestyle/interesno/2018/10/7-neveroyatnyih-privyichek-buddiyskih-monahov-kotoryie-budut-poleznyi-i-vam/>

них идей и вдохновения недостаточно (т. к. это может привести только к смене формата увлеченности потреблением: минимализм, контркультура и т. п.). Даже формальный отказ от имущества сам по себе не решает корня ситуации.

Корень гонки за потреблением, внешними атрибутами значимости – лишь следствие внутренней опустошенности, неудовлетворенности. И, чем больше гонка/увлеченность погони за вещами – тем больше эта неудовлетворенность. Просто отсечь все возможные блага в своей жизни – тоже не решение.

Только смещая свой фокус с материальных благ на глубокое счастье, которое, как оказывается, **не зависит от материального** и каких бы то ни было внешних условий – мы способны постепенно снижать свою вовлеченность в потребление. Другими словами – **тренируя ум и открывая сердце, развивая сострадание, щедрость, альтруизм, растворяя эгоизм.**

# Эксплуатация

Тема многогранна, мы не будем углубляться в теории, в которых и так полно неоднозначности и споров. Обратимся к тому, что за этим всем стоит в контексте наших жизней.

С одной стороны – это вопрос отношения. Как мы относимся к нашей деятельности?

Есть такая притча:

*Однажды странник попал в город, где шло грандиозное строительство. Мужчины ворочали большие камни под палящим солнцем. «Что ты делаешь?» – спросил наш герой у одного из рабочих, который медленно тащил бульжник. «Ты что, не видишь – камни таскаю!» – зло ответил тот. Тут странник заметил другого рабочего, который волок телегу с большими камнями, и спросил: «Что ты делаешь?» «Я зарабатываю на еду для своей семьи», – получил он ответ. Странник подошел к третьему рабочему, который занимался тем же, но работал энергичнее и быстрее. «Что делаешь ты?» «Я строю храм», – улыбнулся тот<sup>8</sup>.*

И если мы во всем выискиваем эксплуатацию и несправедливость, то находим их, противимся – становится крайне тяжело этим заниматься: и физически, и морально. Получается эксплуатация в чистом виде.

Если мы понимаем ценность и важность того, чем зани-

---

<sup>8</sup> Источник: <https://shamaika.livejournal.com/68403.html>

маемся – это воодушевляет нас, мы готовы к инициативе, предлагать новые решения и трудиться с энтузиазмом. Принимая, что для организации всей деятельности необходимы вложения: от кого-то деньгами, от кого-то ресурсами, от кого-то личным трудом. Тогда уровень эксплуатации если и остается – то скорее формальным, никому не доставляя неудобств.

Принимая личную ответственность за происходящее: возможность изменения ситуации, возможность способствовать улучшениям или сменить вид деятельности. Беря ответственность за это – мы раскрываемся и начинаем мыслить иными, более плодотворными категориями.

Мы страдаем, когда ситуация неисправима. И чаще всего – это наша ментальная запутанность и эмоциональное выгорание, непонимание, как иначе, как быть, как изменить это? И страх, что изменения все только ухудшат и, что нет иных вариантов, обесценивание себя. И я пишу это не с осуждением – думаю, через это проходят очень многие, и я в том числе.

В таком случае наша задача окрепнуть внутренне, наполниться эмоционально и психологически, чтобы быть в состоянии взять ответственность за свою жизнь и перестать плыть по течению, быть готовым к конструктивным решениям, несмотря ни на что.

С другой стороны – ситуация может быть действительно крайне сложной, почти нерешаемой и сковывающей, являть-

ся грубой эксплуатацией.

Чаще всего за такую ситуацию принимается наша личная ситуация, чем, к сожалению, и поддерживает наше состояние стагнации и бессилия. В том числе нас обессиливает негатив и злоба, культивируемые этими состояниями. Но **с огромной вероятностью, на самом деле, это не наша ситуация.**

И даже, если это все же наша ситуация – наша ответственность решать, как реагировать на это. И если у нас будет достаточно психической и эмоциональной энергии – мы будем находить варианты, чтобы конструктивно способствовать улучшению ситуации.



# Любовные отношения

Свободная любовь, которая наполняет обоих, и светит другим. Эта любовь не имеет ничего общего с содержанием романов, переполненных страстями. Эта любовь не имеет ничего общего с тем, что чаще всего понимают под словом любовь. Эта любовь не ждет определенных форматов или условий. **Эта любовь практически противоположна страсти.** Эта любовь – то, к чему все неосознанно стремятся, но ожидают ее заполучить в результате успешного выбора партнера или в следствии их разнообразия, но так и не получают искомого.

**Настоящая любовь за пределами страсти, эгоизма и жажды.** Эта любовь – то тонкое, что пронизывает все мироздание.

На пути к чувствованию этого – практика: соблюдение нравственности, растворение эгоизма, очищение ума от омрачений. Чем чище наш ум, чем больше раскрыто наше сердце – тем способнее мы можем быть в целостных здоровых и гармоничных отношениях.

Часто эти слова воспринимаются буквально, исключая то, что к этому ведет внутренний труд по очищению ума от омрачений.

Самым близким примером являются примеры глубоких учителей медитации, которые еще остаются мирянами и со-

стоят в браке. Их отношения обусловлены обычными формальностями. Но то, как строится их взаимодействие – сильно отличается от того, что мы привыкли видеть в миру. **Больше внимания, чуткости, любящей доброты, понимания и заботы, сострадания.** Это совсем другой уровень отношений. И вопреки ожиданиям современных путей к благоприятным отношениям – к ним привели не самокопания, не разнообразие форматов – а медитация и служение во благо других людей, **самозабвенность.**

В христианстве есть заповедь “Не прелюбодействуй”, в буддийском учении входит правило “правильное сексуальное поведение”. Их соблюдение очень важно для гармоничных взаимоотношений, полных доброй искренней доверительной любви.

Конечно, одного намерения или правила для этого мало. Соблюдать их (в буддийском учении) помогает тренировка сосредоточения и развитие мудрости, что очищает ум и делает его соответствующим этим заповедям, т. е. такое поведение становится все естественнее.

# Религии

Из-за негативных примеров и бесконечных логических доводов “против” религий – мы можем лишиться себя того, чтобы заглянуть глубже, и получить огромную пользу от духовности, которую сложно описать словами, но важно прочувствовать.

Я отвергал, наверное, почти все в той или иной степени религиозное. До тех пор, пока не начал практиковать медитацию, изучать писания и посещать йогу с учительницей, которая глубоко в практиках. Мне очень повезло.

Мне повезло увидеть, как истинная духовность “работает” – преобразуя людей. Как молитвы учительницы достаточно, чтобы состояние другого человека преобразилось с негативного – на светлое. А затем постепенно, замечать, как молитвы окружения “крепнут” и “наполняются силой”. Даже на расстоянии. Как час медитации способен вытащить ум из эгоистичного мышления и помочь принять свои ошибки, а медитационный ретрит – очистить обиды или омрачения ума, которые идут из далекого детства или сильно прояснить текущую ситуацию жизни. Как сердце раскрывается, смытая усталость от негативных опытов прошлого. Как ежедневные практики влияют на внутреннюю наполненность, покой, и как эти состояния влияют на плодотворность и качество жизни. Как Святые Писания способны возвысить от суеты и

ситуаций, кажущихся невыносимыми – помогая принять и пройти через них. Пазл начал складываться, даже мой пылкий ум, стремящийся все объективно обосновать – начал находить ответы.

**Не важны названия.** Важна Истина. Истина о том, что мы взаимосвязаны со всей Вселенной и наши взаимосвязи идут далеко в бесконечность прошлого и далеко в бесконечность будущего. **Каждое наше действие, слово и мысль.** Это не сложно заметить прямо сейчас без каких-то глубоких опытов. Каждая мысль обусловлена. Каждое действие. Каждое слово.

Углубляясь в практику, приближаешься к пониманию: то, что мы считаем собой – совокупность мельчайших психофизических факторов, которые непрерывно меняются с огромной скоростью. Наше сознание из всего этого в каждый момент создает и поддерживает иллюзию “Я”<sup>9</sup> (самости). Которая представляет собой лишь малую часть нашего истинного существа, которым является с одной стороны вся Вселенная. С другой стороны, наша фундаментальная основа не проявляется в мире ума и материи – являясь тем запредельным, что пронизывает все вокруг. Формы и мысли временны – наша основа Вечна (хотя слово “наша” здесь очень условно). Как я понимаю, это и называют Богом, Нирваной, Истиной,

---

<sup>9</sup> Про иллюзию личности подробнее можно разобраться в тексте Бхиккху Бодхи [“Некоторые основные принципы Буддизма”](#) и еще хорошая статья от Насти Травкиной в онлайн журнале Нож: [“Существует ли наше «я»: откуда взялась идея уничтожения эго и есть ли в ней научный смысл”](#)

Дхармой и т. д.

Из этого следует – **мы все взаимосвязаны** – бескорыстная помощь другим – полезнее, чем постоянная погоня за собственным благом. Неумное стремление к удовольствиям – всегда приводит к страданиям, так как они непостоянны и иллюзорны по сути. Понимание своей роли в мире, и **смирение** перед истинным положением вещей – дарует покой ума, смиряет гордыню (которая возвращается на укреплении веры в иллюзию своей отделенности).

Все, что вытекало из материалистического взгляда на мир – словно переворачивается "с ног на голову", но только теперь постепенно выстраивает дорогу к удовлетворению и счастью.

И самое главное – **не нужно «слепо» верить** – лучше всеми силами стремиться исследовать, искать эмпирическим путем, через практику. Иначе и неверие становится "слепым".

Очень рекомендую помимо практики изучать жизни святых и просветленных, независимо от религий, к которым их относят. Например, есть очень вдохновляющая книга “Великие ученики Будды”, интересна книга “Автобиография йога” тем, что приводит к описанию духовных опытов – научные подкрепления, а в православном контексте есть, например, книги “Уроки святости: Как становятся святыми” Натальи Черных и ““Несвятые святые” и другие рассказы”.

Также очень рекомендую произведение Л.Н.Толстого –

“Исповедь”.

---

### **Мнение от Виталия Нитаева (Принцип Ахимсы)**

*Вопрос: Был какой-то переломный момент, который в большей степени раскрыл сердце и ум – дал импульс для духовного роста? Можешь описать этот момент?*

Ответ Виталия: Как такового переломного момента не было, все происходило постепенно. Опять же, через панк-культуру. Через какое-то время постоянных пьянок я решил, что это не для меня, и я перестал употреблять алкоголь. Через какое-то непродолжительное время через своего друга из тусовки я заинтересовался хардлайном, группой *Vegan reich*, стал читать и переводить тексты и статьи из зина *Vanguard*. Хардлайн – это экоцентристская философия, где природа и ее законы провозглашаются наивысшей силой, если можно так сказать. В первом номере зина *Vanguard* была статья про духовность, где шла речь о том, что природа функционирует по законам и, очевидно, за этими законами стоит высшее существо. Благодаря этим статьям и текстам групп (которые нередко состояли из мусульман, что обычно для хардлайна), начал задумываться о духовности, происхождении всего сущего и моем месте в этом мире.

Чуть позже ко мне в руки попал зин *Кшатрия*, в котором было интервью со швейцарским хардлайнером, участником

групп *xDestroy babylonx* и *xThe battlex*, Ларсом. Он, помимо того, что был веганом и стрейтэджером, был гаудия-вайшнавом (кришнаитом). В статье, которая была посвящена защите Земли и защите животных, он цитировал Бхагавад-гиту. Я заинтересовался, приведенные цитаты меня как-то задели, и я решил прочитать эту книгу. Я знал одного музыканта в своем городе, который был кришнаитом, и купил у него ее. Через некоторое время начал практиковать, повторять Харе Кришна махамантру. С тех пор прошло уже почти 10 лет, и я не сходил с этого пути.

*Вопрос: Можешь описать как духовность преобразует твою жизнь, окружение, внутреннее состояние?*

Ответ Виталия: Могу сказать, что я стал значительно более умиротворенным, терпимым к людям. Естественно, окружение меняется и, я бы сказал, очищается:) потому как мне больше не интересны бессмысленные тусовки с бесконечными сплетнями, да и по факту как таковая панк-сцена мне стала неинтересна, хотя музыку я по прежнему люблю и со своими друзьями из тусовки поддерживаю отношения и общение.

---

### **Мнение от Ивана Глобина (Тени Свободы)**

*Вопрос: Стремление к свободе порой приводит к отвер-*

*жению религий. Как вы относитесь к духовности? Практикуете ли что-нибудь?*

Ответ Ивана: Оно совершенно точно приводит к отвержению обывательского, самого поверхностного понимания религии.

Я отношусь к духовности как к чему-то интересному. Меня интересует Буддизм и всё, что близко к нему, но будет сильным преувеличением назвать меня буддистом или кем-то таким. В целом мне нравится проводить какие-то свои исследования на эту тему, и делиться результатами только с близкими людьми.

---

### **Мнение от Димы Сокола (Йорш)**

*Вопрос: Какое место ты оставляешь в своей жизни религии, духовному развитию? Считаешь это важным? Практикуешь что-то?*

Ответ Димы: Я считаю себя человеком верующим, но не религиозным. Я верю, что есть какие-то определенные законы, которые пока что не изведаны человеком. Кто-то называет это словом «БОГ», кто-то «НАУКА», кто-то ещё как-то, но все мы связаны какими-то невидимыми нитями, и всё в жизни закономерно.



# Патриотизм

Это всего лишь понятие, выступая против него – мы можем легко отсечь множество благоприятного для себя и других. Не говорю о том, что нужно быть патриотами или не быть патриотами – это все концепции. Кто-то называет себя патриотом и наполняет жизнь любовью и заботой, а кто-то не называет себя патриотом, называет космополитом, вроде как за единство всех людей и всего живого, но при этом заражает жизнь злобой и негативностью. Бывает и с точностью наоборот. Стоит ли тогда так держаться за эти понятия и воспламеняться с осуждением или поспешным одобрением слыша то или иное?

Осознание единства и безусловной любви ко всему человечеству, ко всему живому – начинается...с любви к себе, принятия и заботы о себе. Затем эта любовь распространяется на самых близких и родных, на свое место обитания. Затем на друзей и знакомых, на двор и район. Затем на город и всех жителей. Затем на страну и всех ее разнообразных жителей. Затем на континент. Затем на всю планету. И на всю Вселенную. Конечно, нам хочется высшей любви и единства, мира – и мы хотим перепрыгнуть **сразу к единству всех**, нацепив соответствующий идейный ярлык, интеллектуальное обозначение. Но какой толк от этого, если мы даже себя еще не приняли? Если отрицаем близких, родных, жите-

лей города и всю страну вокруг – неужели с таким подходом мы думаем, что способны объединить всех и восстановить мир во всем мире? Мир начинается изнутри и постепенно распространяется с самого ближайшего окружения. Вряд ли можно избежать промежутка в принятии себя и окружающей действительности, и сразу перескочить к принятию единства всего. **Это будет ложно.** Наше сердце и ум в таком случае еще совсем не готово к идеалам такой высоты.

Момент, когда мы начинаем жить с любовью и заботой по отношению к окружающим людям и пространствам – это на мой взгляд и есть здоровый патриотизм, в котором, сложно найти что-то предосудительное. Но не призываю цепляться за этот термин, это не столь важно. Скорее важно совершить эту внутреннюю трансформацию, переосознание. И стараться постепенно отпускать **поспешные суждения по ярлыкам.**

# Противовес тоталитаризму

Настоящий противовес тоталитарности – это не насилие, не злоба, не агрессия, не ненависть, не призывы к расплате – все это проявления тоталитарных идей и действий. В сердце того, кто называет себя антифашистом тем более всегда должно быть сострадание и безусловная любовь, милосердие – даже по отношению к тому, кто формально относится к числу «врагов». На деле понимая, что врагов нет. Понимая единую человеческую природу. И даже, если ситуация вынуждает применить какие-либо радикальные действия (исключительно в качестве защиты), то об этом можно **лишь сожалеть**, но никак не бравировать этим. В ином случае все скатывается к уподоблению того, против чего вроде бы и выступают...

Очень рекомендую фильм “Могущество сердца” / “The Power of The Heart” (2014) про милосердие и то, как “слышать голос сердца”.

# Мирные конструктивные решения

В сообществах, говорящих о свободе нередко можно услышать про то, как мирно, справедливо и конструктивно решать вопросы. Этот метод называется консенсус. Но он, на мой взгляд, пока еще слабо работает даже внутри сообществ – при не мудром использовании являясь чаще усложнением/нагромождением. Что уж говорить про взаимодействие с состоявшимися структурами и сообществами, в основе которых другие принципы. Часто это приводит просто к отвержению таковых. А в итоге к слабым возможностям к конструктивному участию в изменениях. Можно долго перебирать наиболее подходящие варианты взаимодействий, но **корень** от этого не поменяется, а значит не сильно поменяются и результаты.

Мы сможем стать частью изменений, если примем весь текущий мир таким, какой он есть – не будем идти с войной и осуждением на то, что **уже случилось и является данностью**. С любовью и пониманием, с желанием содействовать, поддерживать, вдохновлять и помогать, стараясь понимать почему на данный момент все так. И как **мирно** можно способствовать позитивным изменениям – **не скатываясь** к упрощенным обвинениям кого-то у власти.

*Продолжать гневаться – всё равно, что схватить горя-*

*чий уголь с намерением бросить его в кого-нибудь; обожжётесь именно вы.*

– **Будда Шакьямуни**<sup>10</sup>

Самое интересное, что в целом каждый человек, в той или иной степени, это понимает и стремится к мирным конструктивным решениям, но, нередко скатывается к негодованию, обвинению и протесту. Протест – это не привилегия “осознавших”, как иногда преподносится. Это скорее грустно, чем похвально. **Протест** – считается выше страха, но это все еще **очень низкая эмоция**, которая сильно **уступает Принятию, Разумности, Любви, Радости, Покою** (действия с этими эмоциями наиболее продуктивны и гармоничны для всех и не только в моменте).

Дело в том, что **эмоции берут верх** – соответствовать высоким идеалам сложно на деле. Если мы хотим быть теми, кто творит мир вокруг – в первую очередь мы должны **обуздать свой ум**, который сильнее всего мешает этот мир распространять. Мы должны стать **творцами мира внутри**, чтобы быть способными распространить мир и вовне. В таком случае с какими бы структурами или форматами взаимодействий мы ни столкнулись – мы сможем быть частью мирного решения.

*”– Какой смысл искать внутренний мир, когда в целом ми-*

---

<sup>10</sup> Источник: <http://itmydream.com/citati/man/siddhartha-gautama-budda/9>

ре нет мира?

– Мир будет мирным только тогда, когда люди в этом мире станут мирными и счастливыми. Перемена должна начинаться с каждого индивида. Если заросли засохли, а вы хотите вернуть им жизнь, вы должны поливать каждое дерево в этих зарослях. Если вы хотите мира во всем мире, вам следует научиться самим быть мирными. Только тогда вы сможете принести миру мир."

– **Ответ учителя медитации С.Н. Гоенка** из книги "Искусство жизни. Медитация Випассана, как ее преподает С.Н.Гоенка", Харт Уильям

*"Победи себя и выиграешь тысячи битв."*

– **Будда Шакьямуни**

*"Планете не нужно большое количество «успешных людей». Планета отчаянно нуждается в миротворцах, целителях, реставраторах, сказочниках и любящих всех видов. Она нуждается в людях, рядом с которыми хорошо жить. Планета нуждается в людях с моралью и любовью, которые сделают мир живым и гуманным. А эти качества имеют мало общего с «успехом», как он определяется в нашем обществе".*

– **Далай Лама**<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Источник: <https://stihi.ru/diary/topas/2019-11-02>

Один из наиболее близких к нам и известных примеров является Махатма Ганди, который мирным путем, уделяя большое внимание собственному совершенствованию, смирению – произвел невероятные изменения к лучшему в Индии.

## Махатма Ганди

*“Махатма Ганди, духовный лидер индийского народа и борец за независимость данной страны от Великобритании, начал свою карьеру в качестве обычного юриста, уже потом занявшись политическими вопросами. Он возглавил мирное движение гражданского неповиновения режиму Британии в Индии, и вел активные переговоры с руководителями Туземного Альбиона вплоть до 1947-го года, когда его страна получила независимость. Фактически, Ганди стал настоящим воплощением независимости для всех индийцев на все времена! Махатма Ганди известен также своим скромным жизненным укладом и призывами к религиозной толерантности, что, несомненно, только способствовало укреплению народной любви и вере народа в своего лидера”.*<sup>12</sup>

Будда Шакьямуни, Иисус Христос, Кришна и другие святые и просветленные – лучшие примеры, как человек, обуздавший свой ум и раскрывший свое сердце становится тем,

кто меняет мир к лучшему и меняет до сих пор. Без насилия, митингов и флагов. Это удивительно и невероятно сильно. Только вдуматься – ведь это сила совсем иного порядка – **это сила любви, сила сострадания**. Их примеру последовали множества людей в разные времена и становились свечками и примерами для остального мира.

*“Ненавистью не одолеть ненависть. Лишь любовью ненависть побеждается. Это вечный закон”.*

– Будда Шакьямуни<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Источник: <https://indiya-land.ru/religija/110-tsitat-buddy>



# Взаимозависимость – уважение к родителям

Каждая клеточка во Вселенной находится в плотном взаимодействии со всей остальной Вселенной. Делая вид, принимая позицию независимости – мы отрицаем данность, отрицаем то, что есть. И это создает очень много запутанности и проблем.

Поэтому говорится и в религиях, и в психологии: почитай отца и мать. Это основа для здорового взаимоуважительного отношения и с другими людьми. Будда в одной из бесед (Сигаловада сутта<sup>14</sup>) так наставлял:

*“Пятью способами, молодой домохозяин, ребенок должен служить своим родителям как Востоку:*

- я буду поддерживать их, поддержавших меня,*
- я буду выполнять их обязанности,*
- я буду сохранять семейную традицию,*
- я буду стараться быть достойным своего наследства,*
- кроме того, я буду раздавать милостыню в память моих умерших родственников”.*

Понимание неразрывной взаимосвязи не только с родными, но и даже незнакомыми, существами и природой – со-

---

<sup>14</sup> Источник: [dhamma.ru](http://dhamma.ru)

здает **прочный фундамент цельной личности.**

Эту тему отчасти раскрывает притча Иисуса о блудном сыне.

*“У некоторого человека было два сына; и сказал младший из них отцу: отче! дай мне следующую часть имения. И отец разделил им имение. По прошествии немногих дней младший сын, собрав всё, пошел в дальнюю сторону и там расточил имение своё, живя распутно. Когда же он прожил всё, настал великий голод в той стране, и он начал нуждаться; и пошел, пристал к одному из жителей страны той, а тот послал его на поля свои пасти свиней; и он рад был наполнить чрево своё рожками, которые ели свиньи, но никто не давал ему. Придя же в себя, сказал: сколько наемников у отца моего избыточествуют хлебом, а я умираю от голода; встану, пойду к отцу моему и скажу ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим; прими меня в число наемников твоих.*

*Встал и пошел к отцу своему. И когда он был ещё далеко, увидел его отец его и сжалился; и, побежав, пал ему на шею и целовал его. Сын же сказал ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим. А отец сказал рабам своим: принесите лучшую одежду и оденьте его, и дайте перстень на руку его и обувь на ноги; и приведите откормленного теленка, и заколите; станем*

*есть и веселиться! ибо этот сын мой был мертв и ожил, пропадал и нашелся. И начали веселиться.*

*Старший же сын его был на поле; и возвращаясь, когда приблизился к дому, услышал пение и ликование; и, призвав одного из слуг, спросил: что это такое? Он сказал ему: брат твой пришел, и отец твой заколол откормленного теленка, потому что принял его здоровым. Он осердился и не хотел войти. Отец же его, выйдя, звал его. Но он сказал в ответ отцу: вот, я столько лет служу тебе и никогда не преступал приказания твоего, но ты никогда не дал мне и козлёнка, чтобы мне повеселиться с друзьями моими; а когда этот сын твой, расточивший имение своё с блудницами, пришел, ты заколол для него откормленного теленка. Он же сказал ему: сын мой! ты всегда со мною, и всё мое твое, а о том надобно было радоваться и веселиться, что брат твой сей был мертв и ожил, пропадал и нашелся”.*

– (Лк. 15:11–32)<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Источник: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Притча\\_о\\_блудном\\_сыне](https://ru.wikipedia.org/wiki/Притча_о_блудном_сыне)

## **Внутренняя опора: понимание благого**

Нигилизм ведет к отсутствию внутренних опор: становится размыто понимание, что “хорошо”, а что “плохо”, и легко вводит в отрицание благого и оправдание аморального. В учении Будды, описывается, что для очищения ума и восприятия глубоких духовных опытов, для обретения глубокой свободы и удовлетворенности существуют препятствия в виде ошибочных воззрений и туда входит: *“ошибочное воззрение, что нет добра и зла – представление, что действия не являются позитивными или негативными, и они не ведут к позитивным или негативным результатам”*. Также к ошибочным воззрениям относится: *“ошибочное воззрение относительно того, что волевые действия не производят хороших или плохих результатов, – представление, что счастье и страдание возникают сами по себе, без причины”*. Цитаты из книги учителя медитации Махаси Саядо “Руководство по практике Прозрения”.

Т.е. как я понимаю все это теперь, пройдя этап отрицания и нигилизма: в абсолютной реальности нет никаких оценок “хорошо” или “плохо” – все просто есть, а оценки выдает наш ум, деля на “хорошо” и “плохо”. При том эти оценки при нигилизме часто отталкиваются от эгоистичных ожиданий. Такие разграничения не всегда корректны. Но и мысль об

отсутствии разграничений на “хорошо” и “плохо”, пока мы живем в относительной реальности – также мало полезно, и чаще всего ведет к запутанности и страданию. По крайней мере, т. к. наше сердце еще не коснулось абсолютной реальности и не способно (пока) на самом деле жить безоценочно.

Для того, чтобы жить счастливо, гармонично, свободно – у нас должен быть какой-то внутренний ориентир, понимание, что можно назвать “хорошим”, а что “плохим” – не для суждения и оценки других, а **для собственной жизни, ведущей к свету**, а не тьме. Это понимание должно отталкиваться от Истины, от законов природы, по которому взаимодействует все живое, независимо от условностей. Просветленный Будда, который исследовал природу реальности на глубоком уровне, объяснял Дхарму – универсальный для всех закон природы. Из него следует:

*“Любое действие, которое наносит вред другим, нарушает их покой и гармонию, является греховным, пагубным действием. Любое действие, которое помогает другим, способствует миру и гармонии, – это добродетельное, благое действие. Это определение соответствует закону природы, а не каким-либо догмам.*

*По закону природы нельзя причинить вред другому, не возбудив в себе гнева, страха, ненависти или других ментальных загрязнений; и когда бы в уме человека ни возникли эти ментальные загрязнения, он становится несчастным – он*

*испытывает адские страдания, причем ад – у него внутри. Аналогично, невозможно совершить благое действие, которое помогает другим, не желая им добра, не почувствовав сначала любви и сострадания; и как только человек начинает развивать в себе эти чистые качества, он начинает ощущать божественный, небесный покой внутри себя. **Помогая другим, вы одновременно помогаете и себе; причиняя боль другим, вы причиняете боль и себе**”.*

– **С.Н. Гоевка**. Вечерние беседы на десятидневном курсе Випассаны в сокращенном изложении Уильяма Харта. День 2.

Можно воспользоваться мудростью просветленных. Благодаря этому избегать очень многих ошибок и развивать благое, глубоко пропуская через “сердце” заповеди и нравственные предписания. Но также можно и полезно воспользоваться исследованием: быть бдительнее и замечать какие поступки – к каким следствиям ведут?

# Принятие и смирение

Смирение – это слово содержит в себе глубокий смысл, который так и пишется: “с миром”. Смирение делает человека свободным. Об этом хорошо написал Дэвид Хокинс в книге “Отпускание. Путь сдачи”:

*“Гордый человек постоянно находится в обороне из-за уязвимости своей раздутости и своего отрицания. И наоборот, нельзя унижить смиренного человека, потому что он отпустил чувство гордости и стал неуязвимым.*

*Таким людям присуще ощущение внутренней безопасности и чувство собственного достоинства. Многие люди пытаются подменить подлинную самооценку гордостью, но на самом деле, **истинная самооценка не будет обретена, пока не будет отпущена гордость.** То, что раздувает эго, не добавляет внутренней силы. Напротив, это увеличивает нашу уязвимость и увеличивает общий уровень страха. Когда нами овладевает гордость, наша энергия рассеивается постоянной необходимостью защищать наш образ жизни, должности, пространства, которое мы считаем «своим», одежды, преимуществ нашего автомобиля, родословной, страны, политических и религиозных систем верований. Присутствует неутомимая забота о своей внешности и о том, что другие люди подумают о нас, отсюда возникает*

постоянная уязвимость к мнению других.

Если избавиться от гордости и самораздутости, то их место займет ощущение внутренней безопасности. Когда мы больше не считаем себя призванными защищать наш образ себя, критика со стороны других людей уменьшается, и через некоторое время прекращается. Когда мы **отпускаем нашу потребность в одобрении** или потребность доказывать свою правоту, то все проблемы, связанные с этим, отпадают.

Это подводит нас к формулировке одного из основных законов сознания: позиция защиты способствует нападению. Изучение природы гордости содействует ее отпусканью, поскольку мы перестаем считать это чувство ценным. Мы видим его таким, какое оно есть – слабым. На первый план выходит понимание: "Гордость предшествует падению". Гордость похожа на тонкий лед, и она является жалкой заменой настоящей силе, подобной скале, которая исходит из смелости, принятия или покоя".

Л.Н. Толстой писал о смирении и гордыне<sup>16</sup>:

"Остерегайтесь мысли, что вы лучше других и что у вас есть такие добродетели, каких нет у других. Какие бы ни были ваши добродетели, они ничего не стоят, если вы думаете, что вы лучше других людей".

---

<sup>16</sup> Источник 3 цитат: <https://batenka.ru/worship/knowhow/boroda-24/>



*”Люди считают одних людей выше, других ниже себя. Стоит только вспомнить о том, что один и тот же дух живет во всех людях, чтобы увидеть, как это несправедливо”.*

*”Истинное смирение трудно. Сердце наше возмущается при одной мысли о презрении, об унижении; мы стараемся скрыть всё, что может унижить нас в глазах других, мы стараемся скрыть это от самих себя; если мы дурны, мы не хотим видеть себя такими, каковы мы на самом деле. Но как ни трудно истинное смирение, оно возможно. Будем стараться избавиться от всего того, что мешает нам”.*

Смирение не приходит по щелчку пальцев, не наступает при интеллектуальном понимании ценности смирения. Это постоянный труд по постепенному смирению своего духа.

# Затворничество и отшельничество

Затворничество или отшельничество может играть очень сильную роль в преобразовании жизни, в наполнении ее, раскрытии сердца и очищении ума. Но такого рода Затвор происходит иным образом, чем зависание онлайн и просто сокращение социальной активности. В основе: сдержанность в еде, молчание (не писать, не читать, не смотреть видео, не слушать аудио, не танцевать, не петь, не пользоваться телефоном), сексуальное воздержание, простота. И все это могло бы стать мукой для ума, если бы не было главного компонента Затвора – духовной практики.

Иисус Христос удалился в пустыню на 40 дней в уединение, для совершения поста и молитвы, перед тем как начать проповедовать людям.

Будда Шакьямуни 49 дней непрерывно медитировал в уединении перед тем, как обрести полное Просветление. (Помимо того, что Будда с ранних лет медитировал, а за ~6 лет до Просветления ушел в отшельничество).

Множество святых предавались и предаются и по сей день затвору или монашеству, чтобы укрепить дух и очистить ум, обрести Спасение, познать Бога (в христианской вере) или Просветление (в Буддизме и ряде других направлений), что по конечному смыслу, как я понимаю, едино. В таком случае сокращение социальной активности может быть оправдано

и полезно, вести к освобождению.

Среди православных затворников известны, например, Феофан Затворник, Серафим Саровский. Подобные практики широко применяются в буддизме. И прямо сейчас по миру существуют множество различных духовных затворников, отшельников и монахов. Т. е. это не что-то запредельное или невероятное для нашего времени.

### **Замечание № 1:**

Информация о духовных затворах приведена, чтобы показать отличие настоящего затвора от затвора в домашних условиях, подчеркнуть различие результатов. Чтобы дать возможность лучше понять себя и уловки своего ума и выбраться из возможно сковывающих схем ума. А также (особенно в Замечании № 2) дать возможный ориентир для благих преобразований, в случае такой устремленности.

### **Замечание № 2:**

Затвор – это не бег от неустроенности жизни, не бег от ответственности и превратностей жизни, не отвращение к мирской жизни – такие эмоции вряд ли позволят получить благие результаты от Затвора. Поэтому духовные учителя перед тем, как разрешить ученику глубокий Затвор – назначают годы предварительных практик. Чтобы ум практика был сильно очищен, усмирен, наполнен благим. Также и Будда перед тем, как провести 49 дней практики перед Просветлением –

с самого детства практиковал медитацию, и даже, когда ушел в отшельничество – сперва занимался у нескольких учителей и достиг их высших навыков глубокого сосредоточения.

Для мирян – в буддистском направлении существуют ретриты, где на протяжении относительно небольшого промежутка времени можно пожить, как монах, углубившись в практику во временном отречении от мирской жизни. Например, из мне известных: 10-дневные курсы медитации Випассаны ([dhamma.org/ru](http://dhamma.org/ru)) и служение на них, которые прохожу сам и всем рекомендую. Они позволяют постепенно углубляться в духовную практику и очищать ум, наполняться силами и ясностью мышления. Для тех, кто решит углубиться в практике существуют и 20-30-45...-дневные ретриты. Слышал о 3-х месячных ретритах. Но вряд ли к ним допустят сразу, важен опыт ежедневной практики.

Насколько мне известно, в православии есть похожая возможность – пожить в монастыре временно.

*“Отказавшись от алчности к мирскому, он пребывает свободным сердцем от алчности, очищает мысли от алчности.*

*Отказавшись от греха злонамеренности, он пребывает свободный мыслями от злонамеренности, в доброте и сочувствии ко всем живым существам он очищает мысли от злонамеренности.*

*Отказавшись от косности, он пребывает свободный от*

*косности, ощущая в себе способность ясного воззрения, внимательный и вдумчивый он очищает мысли от косности.*

*Отказавшись от беспокойства и терзаний, он пребывает свободным от беспокойства, внутренне умиротворенный в мыслях, он очищает мысли от беспокойства и терзаний.*

*Отказавшись от сомнения, он пребывает за пределами сомнения; лишенный неуверенности в хороших свойствах, он очищает мысли от сомнения.*

*[...]*

*Когда он видит себя отказавшимся от этих пяти преград, в нем рождается удовлетворенность, у удовлетворенного рождается радость, от радости в сердце успокаивается тело, успокоившееся телом ощущает счастье, счастливый сосредоточен в мыслях”.*

– Отрывок из “[Саманньяпхала сутта](#)” о плодах отшельничества<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Источник: [theravada.ru](http://theravada.ru)

# Свобода от интоксикантов

В буддийском учении, которое своей целью обозначает обретение глубинного счастья и избавление от возможных страданий – есть Восьмеричный Благородный Путь, в котором описывается основы учения в очень схематичной и довольно простой форме. Один из пунктов Благородного поведения включает Воздержание от употребления интоксикантов. Это важная основа Нравственного поведения, которое способствует тому, чтобы в уме был покой и ясность.

**Соблюдение этого правила способствует** более глубокой и плодотворной практике по очищению ума от омрачений, а значит способствует тому, чтобы в жизни было меньше проблем и больше удовлетворенности и счастья. **Помогает** раскрывать сердце и быть более чутким к миру и близким, в том числе более ясно слышать самого себя.

Есть притча, подчеркивающая важность воздержания от интоксикантов:

*“Шел монах три дня и три ночи и совсем обессилев, попросился на ночлег к одной одинокой женщине. Женщина попросила за ночлег и еду выполнить одно из ее желаний. Первое – переспать с ней. Второе – выпить вина. Третье – зарезать ягненка.*

*Монах подумал, поразмыслил: переспать обет не позво-*

ляет, зарезать невинную душу – свою загубить, а вот выпить вина, так тут особо то и греха нет. Что он и сделал.

Но после выпитого вина, он и ягненка заколол и с хозяйкой переспал...

Таким образом, выпив вина, он совершил и все остальные; каких грехов боялся и гнушался трезвым, он смело их совершил пьяный и через это погубил все многолетние свои труды”<sup>18</sup>.

“Еще в IV веке Иоанн Златоуст отмечал, что особенно тяжело, что пьянство, порождающее столько несчастий, у многих даже и не считается виной”<sup>19</sup>.

*“Есть, молодой домохозяин, такие шесть порочных последствий в злоупотреблении опьяняющими веществами, которые вызывают зависимость и беспечность:*

- (1) потеря богатства,*
- (2) увеличение ссор,*
- (3) подверженность болезням,*
- (4) приобретение порочной репутации,*
- (5) непристойное обнажение тела,*
- (6) ослабление рассудка.*

---

<sup>18</sup> Источник: [bolshoyvopros.ru/questions/2840924-kakaja-pritcha-ob-alkogole-pobudila-vysockogo-god-ne-pit.html](http://bolshoyvopros.ru/questions/2840924-kakaja-pritcha-ob-alkogole-pobudila-vysockogo-god-ne-pit.html)

<sup>19</sup> Источник: [тот же](#), что и в прошлой сноске

Важно также понимать, что это только часть Нравственных предписаний, которые являются фундаментом для более счастливой и свободной жизни. Об этом будет в следующей главе книги.

---

### **Мнение от Димы Сокола (Йорш)**

*Вопрос: Твое отношение к интоксикантам (алкоголь, курение и т. п.). Они делают свободнее?*

Ответ Димы: Любые препараты имеют абсолютно обратное действие, они разрушают личность и общество в целом. Зачастую нам пытаются навязать ложные понятия, такие как «культура питья», но всё это сводится к одному – посадить человека на эту иглу. Алкоголь в этом плане, лично я считаю, самым разрушительным наркотиком, потому что человек незаметно для себя встает на путь деградации. И по чуть-чуть понемногу разрушает свою жизнь, совершает ошибки, попадает в страшную психологическую зависимость. Она пагубным образом отражается на всех сферах жизни.

---

<sup>20</sup> Источник: [dhamma.ru](http://dhamma.ru)



# Глава 5. Практический путь. Что делает человека свободным?

## Подготовка

В главе Переосознание часто упоминалось, что без любви, раскрытого сердца и сострадания – едва ли что-то получится на пути к миру и свободе. Внимательный читатель, оглядываясь на опыт своих жизненных ситуаций скорее всего скажет что-то вроде: *“Это, конечно, звучит здорово, логично, похоже, что это правда, так и есть. НО сложность в том... что я простой человек. Не святой, не просветленный, не монах – у меня не получается испытывать сострадание к врагу, не испытывать цепляния ума к вещам и концепциям на глубинном уровне. Да и, честно говоря, в монахи записываться – перспектива не очень увлекает, тем более сейчас.”* И это очень классное и мудрое замечание. Когда мы не идеализируем идеи, а трезво смотрим на свои качества и реакции, которые порой так далеки от идеалов – мы более открыты к позитивным изменениям.

Информация, описываемая тут и далее, дана, потому что хочется поделиться тем, что **помогает обычным мирским людям** преобразовывать свою жизнь кардинальным обра-

зом, постепенно. Это то, что я ощущаю, это те изменения, что я вижу в людях, которые идут по этому пути. Начиная с самых разных жизненных обстоятельств: кто-то богат, кто-то беден, кто-то бизнесмен, кто-то социальный активист, кто-то политик, кто-то веган студент, а кто-то начиная курит и пьет. Нет ни социальных, ни религиозных преград для того, чтобы начать путь по раскрытию ума и сердца.

Также хочется добавить, что формально, существует множество различных вариантов, учений, духовных направлений, который своей целью провозглашают как раз раскрытие ума и сердца. И мне кажется, что многие из них могут вас, как минимум, далеко провести по данному пути. И, если вы чувствуете большой сердечный отклик/интерес к какой-то вере/духовной практике – углубляться на этом пути вероятно будет тем, что поможет раскрывать сердце. Углубляться я не имею ввиду – прочитав еще больше литературы по этой теме (хотя это тоже попутно приносит пользу), а больше получать **практического опыта**, опыта на уровне чувствования.

В дальнейшем тексте я сначала опишу несколько самых простых практик и подходов, которые сами по себе дают очень хорошие результаты. Но в целом – можно сказать они вырваны из контекста и не совсем целны, но для первых шагов – очень полезно и действенно. А дальше буду описывать и целый Путь, то учение, по которому иду сам, как наиболее ясное и известное для меня – учение Будды. Хотя с интере-

сом и удовольствием иногда изучаю и другие направления, и вижу, как порой это помогает расширить понимание и рас-творить какие-то внутренние предрассудки.

## **Благодарность**

*«Давайте встанем и поблагодарим за то, что если мы не учились много, то по крайней мере мы учились немного, а если мы не учились немного, то по крайней мере мы не заболели, если же мы заболели, то хотя бы не умерли. Поэтому будем благодарны. Всегда найдется что-то, за что стоит поблагодарить. Не будьте настолько пессимистичны, что на минуту, даже в момент ссоры, вы не в состоянии осознать тысячи вещей, за которые стоит быть благодарным. Не все смогли проснуться сегодня утром; вчера некоторые уснули в последний раз. Всегда есть что-то, за что стоит поблагодарить, поймите это и поблагодарите. Благодарное сердце сделает Вас великим!»<sup>21</sup>*

Мы так много видим причин для отрицания и протеста, что совсем несправедливо начинаем забывать о благодарности и принятии. Тем самым уходим в крайности. И мне кажется невероятно важно вспомнить и возвращать в себе ка-

---

<sup>21</sup> Источник: “10 уроков Будды, которые должен прочесть каждый”, Саша Ясный: <http://samorealizacia.com/samorealizacia/10-urokov-buddy-kotorye-dolzhen-prochest-kazhdyj.html> Оригинал статьи: <http://thinksimplenow.com/clarity/life-lessons-from-buddha/>, Mr. Self Development

чество благодарности, тем более тем, кто желает мира и свободы. И скажу, что испытал действие этого подхода на себе: вижу, как ежедневная благодарность даже в тех сферах жизни, где раньше находил лишь поводы для жалоб – преобразует их. Также я вижу подтверждение этому и в примерах окружающих людей, друзей и знакомых. Благодарность работает, и я очень хочу поделиться этим. Экхарт Толле прекрасно написал:

*“Благодарность за всё хорошее, что у вас уже есть, – это основа изобилия. Попробуйте пару недель одну вещь и посмотрите, как это изменит вашу жизнь, – давайте людям то, что, по вашему мнению, они не хотят вам дать: похвалу, признание, помощь, любящую заботу и так далее.*

*У вас ничего этого нет? А вы ведите себя так, как будто есть, и всё придёт. Вскоре после того, как начнёте отдавать, вы станете получать. Нельзя получить то, чего вы не отдаёте. Отток определяет приток. Всё, что, как вам кажется, мир не хочет вам дать, у вас уже есть, но вы никогда об этом не узнаете, если не позволите этому излиться наружу. Это касается и изобилия.*

*Закон взаимозависимости оттока и притока сильно и образно выразил Иисус: «...давайте, и дастся вам; мерою доброю, утрясённою, нагнетённою и переполненною отсыплют вам в лоно ваше; ибо, какую мерою мерите, такую же отмерится и вам». Источник всего изобилия находится не*

где-то вовне. Это часть того, кто вы есть. И всё же, начните с признания и осознания изобилия, имеющегося во внешнем мире.

Почувствуйте полноту жизни во всём, что вас окружает: тепло солнца на вашей коже, прекрасные цветы, выставленные у дверей цветочного магазина, сочность вкушаемого вами плода, изобилие льющейся с небес воды, вымочившей вас до нитки. Вот она, полнота жизни – на каждом шагу.

Воспринимая царящее вокруг изобилие, вы пробуждаете изобилие, дремлющее внутри вас. Позвольте ему излиться в мир. Улыбаясь незнакомому человеку, вы уже направляете вовне крошечный поток энергии. Вы становитесь дающим.

Почаще спрашивайте себя: «Что я могу здесь дать? Что я могу сделать для этого человека, для этой ситуации?». Не нужно ничем владеть, чтобы чувствовать в себе изобилие, хотя, если вы будете постоянно чувствовать его в себе, к вам почти наверняка всё придёт.

Изобилие приходит только к тем, у кого оно уже есть. Звучит почти несправедливо, но это, конечно, не так. Это всеобщий закон. И изобилие, и нехватка – это внутренние состояния, проявляющиеся как ваша действительность. Иисус выразил это такими словами: «Ибо, кто имеет, тому дано будет, а кто не имеет, у того отнимется и то, что имеет».

– Экхарт Толле, книга “Новая Земля”

*“Благодарность не означает, что вы отрицаете или умаляете значение трудностей, болезней, утраты или несправедливости. Речь идет о том, что вы цените настоящие, существующие вещи – цветы и солнечный свет, канцелярские скрепки и свежую воду, доброту других людей, легкий доступ к знаниям и мудрости и свет в доме по нажатию клавиши выключателя”.*

**– Хансон Рик, Хансон Форрест** "Живи. Как залечить раны прошлого, справиться с настоящим и создать лучшее будущее"

**#Попробуйте #1.** Не откладывайте на потом – постарайтесь начать с сегодняшнего дня! С текущего момента: поблагодарите близких, себя и жизнь, и старайтесь делать это впредь ежедневно. Обращайте чаще свое внимание на изобилие, которое присутствует в вашей жизни и благодарите.

## **Прощение**

*«Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойдя прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой»*

Кажется, именно обиды и неумение прощать и просить прощения – создавало в моей жизни **наибольшие проблемы** впоследствии. Сознание скатывалось в огромную негативность, которая как снежный ком привлекала в жизнь еще больше негативности и поглощала ум и окружающую реальность этим негативом. И, казалось бы, “ну, а почему она поступила так несправедливо со мной? Почему он поступил так? Они сделали мне больно. Мне бы и в голову не пришло так поступать, а они. Значит они виноваты и моя обида справедлива, так как может им дать понять, что следует извиниться и изменить свои действия. И возможно в следствии это вернет мир.” – вроде бы справедливо и логично звучит. И это могло работать в детстве, но во взрослой жизни все немного иначе.

Например, если другой человек принес боль – это еще не значит, что этот человек неправ и, что обижаться на него наше законное право. Моральная боль приходит от неприятия ситуации, от гордыни, от стремления ума к тому, чтобы реальность соответствовала выстроенной иллюзорной картине мира. И да, это не здорово, когда другие причиняют нам боль, хорошо бы, чтобы каждый человек по возможности старался не причинять ее другим.

Но осуждение и обида (процесс обвинения) – есть горды-

---

<sup>22</sup> Источник: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Исповедь>

ня, потому как ум не хочет признать и увидеть, что я и сам не лучше. Я и сам способен на подобное, а скорее всего и причинял не меньше моральной боли другим людям, но в тот момент почему-то не задумывался, что это кого-то может ранить.

Гордыня в том, что нет понимания, что все мы люди способны на ошибки, отсутствие чуткости и Знаний. Также, как я не единожды приносил моральную боль другим, находя оправдание для себя или не обращая на это даже внимания – так и другой способен на это. И не со зла, не из желания вреда (и даже если так) – а все от незнания, не достаточной чуткости.

*“...прости им, ибо не ведают, что творят” (Лк. 23:34)<sup>23</sup>*

Также и сама обида это процесс захваченности, запутанности.

## **Преимущества от прощения:**

- 1). Снижается уровень злости и агрессии
- 2). Повышаются эмоции любви и доброты
- 3). Усиливается способность доверять
- 4). Происходит освобождение от прошлых травм
- 5). Улучшается здоровье
- 6). Происходят психиатрические улучшения

---

<sup>23</sup> Источник: <https://pravoslavie.ru/120445.html>



И конечно, **логического понимания и желания прощения недостаточно** – ум будет цепляться за негативные эмоции. И самые тяжелые ситуации могут долгое время не отпускать. Некоторые ситуации у меня всплывали ретрит за ретритом. Вроде бы, я давно простил человека, но остатки коренятся в уме... И еще предстоит многое простить и принять. Но главное намерение, устремленность к тому, чтобы отпустить все эти ситуации, простить людей и попросить прощения – это очищает сердце и помогает испытывать чистые чувства любви и благодарности, открываться к более глубокой практике и более глубоким состояниям удовлетворенности и счастья. Поэтому **желательно начать путь к свободе со стремления к прощению всего**, что тянется тяжелым грузом на сердце.

К слову, позиция “**да мне вообще пофиг**” – не является показателем отсутствия обиды – скорее показателем подавления своих чувств и эмоций, отвержения их.

Обида возникает просто, автоматически и нередко на ровном месте, хотя бывают и более серьезные и тяжелые поводы. И тем не менее, если мы поймем, что мы можем научиться и выбирать: испытывать обиду или нет – **мы обретем огромную свободу**. Если прежде мы попадали в рабство от внешних ситуаций и людей, считая их виновниками наших эмоций и ощущений. Теперь мы сможем постепенно брать все больше ответственности за свою жизнь, а значит становится

свободнее и здоровее, испытывать любящую доброту независимо от внешних обстоятельств.

*“ – Хотелось бы знать, есть ли другие люди, которые приносят нам страдания.*

*– Никто не причиняет вам страданий; вы сами причиняете себе страдания, порождая напряжение внутри ума. Если вы сумеете не делать этого, станет нетрудно оставаться мирным и счастливым в каждой ситуации”.*

*– ответ С.Н. Гоенка, из книги “Искусство жизни. Медитация Випассана, как ее преподает С.Н.Гоенка”*

Интересно и еще кое-что. Как бы ни казалась обида на кого-то логичной и оправданной. Самой обидой – человек добавляет негативность в первую очередь в свою жизнь, а еще в жизни окружающих и того человека, на которого обида. Сам поступок может быть менее вредным, чем порожденная обида. **Негативность очень деструктивна.** И поэтому даже сам факт обиды уже дает повод попросить прощения даже у того человека, который причинил моральную боль. В конечном итоге **все, что обижает нас – учит безусловной любви** и позволяет увидеть элементы своей гордыни и отбросить их.

Обиды даны для того, чтобы разбудить человека. Чтобы ему стало больно. И поскольку человек создан для счастья, то он должен попросить прощения за негатив у себя и того

человека из-за которого он чувствует негатив. **Боль дана для того, чтобы до человека дошло, если по-другому не доходит.** Получается, что мы обижаемся для того, чтобы взять ответственность за это чувство, попросить прощения, убрать негатив и на его место придет позитив – счастье.

Фильмы “Могущество сердца” (2014) и Хижина (2017) раскрывают эту тему очень глубоко. Рекомендую также по этой теме книгу “Радикальное прощение” Колин Типпинг.

*“Я прошу прощения, прошу прощения, прошу прощения у всех, кого я возможно обидел действиями речи, тела или ума. Осознанно или несознательно, умышленно или неумышленно.*

*Я прощаю, прощаю, прощаю всех, кто возможно обидел меня действиями речи, тела или ума. Осознанно или несознательно, умышленно или неумышленно”.*

– **Отрывок из варианта Метта-медитации** (медитации любящей доброты из учения Будды)

**#Попробуйте #2.** Составьте список тех, кого вы когда-то задели или обидели. И попросите прощения – лучше лично, но если нет возможности – то можно и онлайн. Если их уже нет в живых – то мысленно. Также за каждый из случаев простите себя, принимая свое несовершенство.

**#Попробуйте #3.** Составьте список тех, на кого вы оби-

жаетесь. Подумайте о том, чему научили вас данные ситуации, как сделали сильнее, мудрее и т. п. И постарайтесь простить этих людей. (Не говорится, мол будьте снова лучшими друзьями или верните отношения – просто примите происшедшее, перестав винить этих людей). Лучше, если вы сердечно поговорите с ними.

## **Бескорыстная помощь**

В погоне за нашими целями и стремлениями, поиском выгоды – легко впасть в жадность, эгоизм, ревность, беспокойства, остаться без сил. Мы должны заниматься деятельностью ради собственного блага и блага близких людей. Но не менее важно заниматься деятельностью и для блага других, не ожидая ничего взамен. Такая деятельность развивает в нас умение по-настоящему любить, искренне отдавать, помогать, служить, и не ожидать что-то взамен. При этом такой род деятельности оказывается самым щедрым на отдачу. Наше сердце все больше раскрывается, наполняется радостью, а мы полны сил и не позволяем гордыне разрастаться. С.Н. Гоевка (великий учитель медитации) говорил, не дословно: *“Будьте эгоистами, но будьте правильными эгоистами! Помогайте другим, т. к. если вы будете наблюдательны, то заметите, что это полезно и для вас!”*

Иногда оказываясь на ретритах я задумывался за что мне так повезло, что у меня есть возможность проходить сейчас

ретрит? И тогда на ум пришли моменты, когда мы с друзьями кормили бездомных, ходили в детские дома, делали что-то такое.

Может возникнуть мысль, что для помощи другим – сейчас недостаточно возможностей. Но на самом деле каждый день наполнен возможностями, даже если нет денег можно помочь другим. И в первую очередь это близкие люди. Мне попала такая история по теме:

*“Один бедняк однажды встретил Будду и спросил у него:*

*– Будда, а почему я так беден?*

*– Потому что ты не практикуешь щедрость.*

*– Но как же мне практиковать щедрость, ведь мне нечего отдать другим?*

*– У тебя есть пять объектов, с помощью которых ты мог бы практиковать щедрость, но ты этого не делаешь.*

*– Пожалуйста, расскажите мне, что это за пять объектов?*

*– Своим лицом ты можешь дарить улыбки другим, но ты этого не делаешь.*

*Своими глазами ты можешь смотреть на других взглядом любви и заботы, но ты этого не делаешь.*

*Своим ртом ты можешь произносить что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь.*

*Своим сердцем ты можешь желать счастья другим, но ты этого не делаешь.*

*И своим телом ты можешь делать что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь.*

*Ты богат настолько, насколько себе позволяешь.*<sup>24</sup>

**#Попробуйте #4.** Подумайте, что можно сделать сегодня для других бескорыстно? Начните с чего-то простого. Например, незапланированно помыть посуду за близких или спонтанно кому-то подарить цветок. Подмести в подъезде или сделать кому-то комплимент от сердца. Думаю, вы сможете найти еще много разных вариантов;) Не ждите подходящих условий, найдите, что можно сделать в текущих.

## **Воздержание от соцсетей и отвлечений**

Это кажется невинным увлечением или даже форматом жизни, современными реалиями. По крайней мере мне так и казалось. До тех пор, пока не начала попадаться информация о вреде социальных сетей и постоянных переключений/многозадачности. О том, что социальные сети заточены (используют слабости наших эмоциональных реакций) под то, чтобы максимально затягивать наше внимание и как можно дольше удерживать.

*"Разрабатывая все эти приложения – Facebook в том числе, – мы думали только о том, как занять максимум вашего времени и сознательного внимания. Я хакер по натуре.*

---

<sup>24</sup> Буддийские притчи. Источник: [pritchi.ru/id\\_9335](http://pritchi.ru/id_9335)

*А это – эксплуатация уязвимости в человеческой психологии"*

– **Шон Паркер**, бывший президент *Facebook*, фрагмент из [речи](#) на конференции Axios<sup>25</sup>.

*"Вы этого не знаете, но вас программируют. Вам нужно решить, какой частью интеллектуальной независимости вы готовы пожертвовать. Моё решение: вообще не использовать эти инструменты. Что я и делаю уже несколько лет. И своим детям запрещаю использовать это"*.

– **Чамат Палихапитийя** (о соц. сетях), бывший директор по росту в *Facebook*, фрагмент из публичной [дискуссии](#) в Стэнфордской бизнес-школе<sup>26</sup>.

Раньше я мог только удивляться почему в конце дня так мало энергии и энтузиазма, и много негативности, раздражения, нет настроения... И даже не задумывался, как поверхностна и почти бессмысленна моя мотивация активной вовлеченности в социальных сетях, как лайки и репосты подсознательно управляют моей вовлеченностью, постоянным присутствием в соцсетях.

Более подробно: в чем тут подвох и о своем опыте 30-дневного воздержания от соцсетей расскажу в статье, ссылку

---

<sup>25</sup> Источник: [vc.ru/future/32226-usilivayte-intellekt-ili-ostanetes-na-obochnye-istorii](https://vc.ru/future/32226-usilivayte-intellekt-ili-ostanetes-na-obochnye-istorii)

<sup>26</sup> Источник [тот же](#), что и в прошлой сноске

на которую найдете ниже. В целом мои пожелания по этой теме для каждого – постарайтесь:

1). Лучше осознать, что происходит с вашим вниманием при постоянном использовании соцсетей.

2). Провести небольшой эксперимент по воздержанию от соцсетей, например, на неделю (или начните с дня), но лучше – месяц.

3). Перейти на более осознанное и контролируемое использование соцсетей (сократить бесцельное присутствие в них).

Это поможет освободить много времени, внимания и энергии для того, чтобы заняться важными для вас делами, а также найти время для близких и себя. Часто состояние “я не знаю, что делать”, “мне ничего не хочется”, “у меня ничего не получается”, “у меня нет на это времени, к сожалению” и постоянное откладывание – следствия постоянного залипания. Когда любой свободный момент заполняется проверкой сообщений, листанием ленты соцсетей – тогда энергия утекает очень быстро. И ни на что серьезное ее уже не хватает. Преобразование отношения к соцсетям и отвлечениям способно сильно преобразовать жизнь.

С подробным отчетом про то, как проводил месяц без соц. сетей можете ознакомиться на сайте [PunkWay](#):





**#Попробуйте #5.** Проведите небольшой эксперимент по воздержанию от соцсетей, например, на неделю (или начните с дня), но лучше – месяц. Наметьте прямо сейчас удобные даты и условия. В случае выбора длительного времени воздержания – рекомендуется провести тестовый день-несколько, чтобы впоследствии учесть возможные нюансы, которые могут обнаружиться в тестовый период.

## **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**

Грубая тяжелая пища, алкоголь, курение, недостаток физической активности, неправильный распорядок дня (например, сидеть ночами и спать до обеда) – все это очень сильно влияет на сознание делая его грубым, неповоротливым, не ясным и не восприимчивым. В этом нет каких-то высших знаний: съешьте много тяжелой пищи и понаблюдайте за своим восприятием, настроением, уровнем энергии. Также добавьте осознанности в те моменты, когда еще возможно

совершаете действия из вредных привычек. Алкоголь, например, оправдывает ли он ожидания? Дает ли он то, что от него ожидается на самом деле? Стоит ли это всех очевидных и возможных последствий? Как он влияет на характер и волю, поступки, гармоничность жизни? Просто станьте бóльшим исследователем, больше наблюдайте – и вам станет легко отказаться от того, что вредит.

Освобождая сознание от груза вредных привычек постепенно оно станет легче, восприимчивее, яснее, позитивнее. Будет легче проявлять сердечность, сострадание, принимать наиболее правильные решения даже в сложных ситуациях, и иметь больше шансов не потерять самообладание.

Ваше тело – это храм для сознания. Поэтому важно относиться к нему с любовью, принятием и заботой (без фанатизма:). Это очень хорошая поддержка для раскрытия сердца.

В моем случае, сначала я перестал есть мясо/рыбу. Как-то стало больше попадаться около-духовной литературы. Начал заниматься йогой, бегать. Затем начал все яснее осознавать процесс употребления алкоголя, и он стал все больше пониматься, как бестолковый и негативный. Правда потом на несколько лет попал в зависимость от бодрящего чая (пуэр и т. п.). Когда заметил – решил постепенно и от этой привычки высвободиться. Нельзя сказать, что сперва нужно избавиться от всех вредных привычек и только тогда подходить к духовным практикам/литературе и т. п. Просто это может способствовать лучшей открытости сознания, и часто процесс

отказа от вредных привычек происходит попутно с духовными практиками (они в этом очень сильно помогают).

Рекомендую к изучению и практике Аюрведу. В ней много знаний, которые помогают индивидуально гармонизировать жизнь: понять в какое время лучше ложиться, просыпаться, есть, что есть и так далее. И самое интересное, что там очень хорошо раскрыто – почему это нужно, какие причины и следствия. Для начала, например, подойдет книга **“Аюрведа. Древняя мудрость и современная наука для совершенного здоровья” Дипак Чопра.**

**P.S.** Небольшое предупреждение. На этом пути легко столкнуться со стремлением к некой “стерильности”, “фанатичности”. Когда любое отклонение от идеала ЗОЖ – рассматривается как предательство и грубо осуждается. Нужно быть внимательными, чтобы не допускать этого: ни по отношению к себе, ни по отношению к другим. Иначе сильно развивается гордыня и создается много лишних переживаний. Поэтому важно не останавливаться лишь на одном ЗОЖ. Духовные практики и Знания помогают не запутаться.

**#Попробуйте #6.** Выпишите одну из основных своих вредных привычек (если есть). Составьте простой план ближайших шагов по изменению ситуации. Например: свяжитесь с теми, кто уже смог от нее избавиться из ближайшего окружения. Подпишитесь на блоги людей, преодолевших эту

привычку. Найдите литературу по теме. (И не откладывая – постарайтесь уже сегодня сделать первый шаг – какой-нибудь очень простой, но сделать). Может казаться, что едва возможно жить без этой привычки, но если начать исследовать – вы можете обнаружить, что многие-многие люди прекрасно живут без этого и даже более полно!

## **Йога**

Йога имеет своей целью – успокоение волн ума. Т. е. снижение стресса и беспокойств, наполнение ума и тела покоем, счастьем, равновесием. Поэтому я очень рекомендую всем записаться на групповые занятия йоги и ходить 2–3 раза в неделю. И еще предостеречь, что домашние занятия, занятия по видео или книгам – дело хорошее, но не сравниться с групповыми занятиями с наставником. Тем более, где учитель глубоко в практиках. Рекомендую найти именно такие занятия, где преподается не фитнес-йога (для стройности и гибкости тела), а делающая уклон и на духовность. Где сам учитель является проводником духовных Знаний и опыта, практикует глубоко и далеко не первый год. Где учитель делится не только физическими/дыхательными упражнениями, но и Знаниями, разбирает Святые Писания. Это будет сильно подпитывать вас и ваши практики, интерес к ним, поможет укрепить дисциплину и получать плоды от практик.

Чтобы лучше раскрыть почему я рекомендую записаться

на йогу – расскажу как это было у меня.

Первое касание йоги случилось в ситуации сильного стресса, переживания от расставания. Я начал читать книги Ошо и они словно нектар для сердца – пробуждали дух от уныния. В них рекомендовалось начать медитировать и мне стало интересно научиться. Подруга мне порекомендовала пройти курс йоги “Счастье” (тогда он еще назывался “yes+”) от “Искусства жизни”. Вообще я уже не первый год слышал о нем, но раньше скорее улыбался и не собирался его проходить, не видел в этом смысла и имел много предубеждений на что-то подобное. Но в ситуации упадничества – мое это немного сдалось и открылось для нового опыта, который возможно мог помочь. И этот курс, знания и практики, что я на нем получил и начал практиковать – дали мне многое, внесли новую глубину в жизнь, друзья и близкие начали тоже проходить эти курсы и преображаться. Но это было первым касанием и привычные шаблоны жизни были еще сильны, поэтому я не укрепился в этом и прерывал практику.

Через несколько лет я начал практиковать медитацию Випассана и укрепляться на этом пути. Но приезжая после курсов в мирскую жизнь – сильно не хватало окружения и духовного наставничества, поддержки тех, кто бы прошел по пути намного дальше и глубже. И хоть после второго курса Випассаны у меня уже был опыт, как негативно может влиять бросание практик, у меня было сильное намерение поддерживать непрерывность практики – в течении года меня снова

увлекли мирские страсти, которые вскоре лишили и постоянства и глубины медитаций. И снова я оказался в ситуации сильного стресса и переживаний. Еще и сомнений по поводу того, работают ли практики, если я снова в таком плачевном состоянии?

Мой ум перед этим снова отталкивал новый опыт: я уже не первый год слышал про учительницу йоги, занятия с которой (сам замечал) – преображали людей к лучшему. Но считал: “зачем мне йога, если я уже практикую медитацию”! Но оказавшись в подавленном состоянии, собственном бессилии – понял, что мне нужна помощь. Решил попробовать сходить на занятия этой учительницы (Ольги). На первых занятиях я рыдал по несколько раз, то от песнопений, то от молитв или чтения Писаний. Это было так, словно передо мной предстала в более ясном свете та запутанность и грешность жизни, что я вел до сего момента, даже не замечая этого... Столько сил и энергии, радости жизни стало появляться благодаря занятиям! Совершенно иное восприятие реальности! Постепенно это начало способствовать и гармонизации и укреплению практики медитации. Стало легче поддерживать практику и появилось много вдохновения и сил для того, чтобы укрепляться на духовном пути и идти вглубь. Даже невероятно, насколько сильно это на меня повлияло и продолжает влиять. Интересно, что занятия йоги вместе с медитацией – способствуют гармонизации и других сфер жизни. А также данная книга стала возможной в таком виде благодаря заня-

тиям йоги и медитации. Начиная писать эту книгу несколько лет назад – она имела тот же ориентир, но никак не могла прийти к завершенности – утопая в логике и умозаключениях.

Очень рекомендую занятия йоги. И, чтобы получать от нее хорошие результаты – важно соблюдать 3 правила<sup>27</sup>:

- 1) Постоянство практики, без перерывов
- 2) Продолжительное время
- 3) С почитанием и уважением

**#Попробуйте #7.** Напишите/позвоните своим знакомым, которые уже занимаются йогой в вашем городе или как-то близки этому. Узнайте о занятиях йоги, где есть опытный учитель, который преподает не только практики, но и духовные Знания. Также можете поискать в социальных сетях группы занятий йоги в вашем городе. Постарайтесь собрать несколько вариантов. Попробуйте! (И не откладывайте на потом – постарайтесь уже в течении недели сходить на первое занятие).

---

Рекомендую ознакомиться с историями активистов/бунтарей, в том числе о йоге, которые приложены в конце книги.

## **Внимание**

---

<sup>27</sup> из текста “Йога-сутры Патанджали”

Также хочется поднять очень важную и объемлющую тему: Внимание. Долгое время я считал ресурсом, которым манипулируют – это деньги, и рассуждения и действия касались этой темы. Но такой взгляд был очень грубым, и я чаще продолжал не замечать, как нас водят за нос, поглощая внимание (а с ним и силы, и энергию, и время, и другие наши ресурсы). На мой взгляд, более глубокое понимание и больше возможностей для свободы дает осознание темы Внимания. Понимание, что Внимание – наш ценнейший ресурс, постепенно помогает развивать осознанность. Осознанность повышает нашу независимость от эмоциональных автоматических реакций, а значит и свободу на глубоком уровне (а не ту, о которой пишут на рекламных баннерах). Статья от психолога и преподавателя йоги объяснит лучше:

**Внимание – это ВАША СИЛА.** То, куда Вы его направляете, определяет, куда течет ваша сила и соответственно, как строится Ваша жизнь. Это утверждение знакомо всем, кто занимается само-исследованием и трансформацией. Но. Тут конкретно и коротко простой вопрос, который поможет замечать направление течения внимания, и осмыслить зачем это Вам нужно.

Пример: человек задает себе вопрос: *«Куда сейчас течет мое внимание, и что я этим увеличиваю»*. В данный момент Ваше внимание течет в этот текст, и Вы увеличиваете свою



осознанность. Если Вы заметили, что направляете внимание на людей, которые втягивают Вас в спор или конфликт – Вы передаете энергию людям, несущим негатив, и, соответственно, увеличиваете вокруг себя негатив.

То, что Вы можете нейтрализовать зло добром и ответным злом – заблуждение. Нейтрализовать зло можно только равнодушием. *(Т. е. в первую очередь отсутствием эмоциональной реакции, а значит глубоким принятием/любовью – мудростью – примечание Миха'nick)*. По сути – внимание – это самый ценный ресурс. Весь мир хочет управлять Вашим вниманием (то есть использовать Вашу энергию). Яркая женщина, рекламный баннер крутого авто, провокационные выступления политиков, выяснение отношений между другими людьми, жалобы других людей – все это попытка взять Ваше внимание (силу, энергию).

Именно поэтому сейчас такая борьба за сбор лайков и голосов – кто получил больше всего внимания, тот получил больше чужой силы и энергии. И именно поэтому самая распространенная манипуляция – это обвинение в равнодушии, то есть по сути в том, что Вы не отдаете свою силу чему-то, кому-то другому (например, начальники могут упрекать, что вы мало думаете о работе, политики – о своей стране и т. д.) – все хотят Вашего внимания. Вопрос в том, чего хотите Вы. Куда Вы хотите направить свою силу и что взрастить. Каждый момент используйте вопрос: «Куда сейчас течет мое внимание, куда я направляю свою силу и для чего?»

– Мелина Пану

**#Попробуйте #8.** В течении сегодняшнего дня в каждый момент, когда собираетесь что-то начать делать или уже делаете – используйте вопрос: «Куда сейчас течет мое внимание, куда я направляю свою силу и для чего?»

# Глубинное счастье и свобода

Зачастую мы не можем остановиться ни на минуту – словно все время должны что-то делать, иначе «мир остановится». По большому счету так и есть: когда мы перестаем загонять себя в постоянное планирование и устремленность к неосознанным/хаотичным действиям, мы способны обрести настоящее **глубинное счастье**, покой, лучше слышать и понимать себя, свои потребности, а также становится внимательнее к другим.

Раньше казалось, что счастье – это удовольствия, смех, радость, восторг, победа. Углубляясь в то, как функционирует ум – все больше и больше понятно, что это все не являлось счастьем. Часто это являлось более тонкой формой неудовлетворенности. Ум в эти моменты испытывает напряжение и создает цепляние. Эти моменты создают стремление к их ожиданию (ожидание удовольствия). Когда они происходят, они создают стремление к тому, чтобы их удержать (удержать удовольствие). Когда они проходят – стремление к тому, чтобы их вернуть (вернуть удовольствие). Все это формы несчастья, следуемые за разными формами удовольствий. **Когда ум находится в покое – это и есть счастье**. И, чем глубже способность к покою, тем это понятнее, ощущаемее.

*Отпускание, замедление и остановка важны не только для просветления, они также играют ключевую роль в выживании в повседневной жизни. Стресс, который заключается в незнании того, как ничего не делать, является наиболее типичным оружием массового уничтожения. Большинство и физических, и умственных болезней имеют своим источником стресс. Это понял еще три с половиной века назад французский философ Паскаль, который говорил: **"Все человеческие проблемы происходят потому, что человек не знает, как спокойно сидеть на месте"**.*

*Иногда нет того, что было бы нужно сделать. Но в такие моменты вы не можете ничего не делать. Вы забыли о том, как это. Вы продолжаете бессмысленную борьбу. Если бы вы были мудрее, то когда не нужно было бы что-либо делать, вы ничего бы не делали! В этом так много смысла.*

***Всем нам необходимо научиться ничего не делать, чтобы в нужный момент мы могли расслабиться и отдохнуть"**.*

**– Аджан Брахм**, книга "Осознанность, Блаженство и за их пределами"

**#Попробуйте #9.** Это задание дано, чтобы почувствовать проблеск покоя, его силу и благотворность. Выделите время сегодня (или, если уже выполняете какое-то из заданий – запланируйте удобную для вас дату в ближайшие дни), чтобы погулять на улице без цели в одиночестве, без музыки и об-

щения. Спокойно наблюдая за природой. Минимум 30 минут – лучше час. Начните с этого.

**#Попробуйте #10.** Постарайтесь выделить целый день, который вы уделите отдыху, без активного общения и использования средств информации и коммуникации. Отпустив весь мир – выдохнув всю суету и вовлеченность. В этот день можно гулять, принимать ванну, заниматься спокойным хобби/творчеством, читать что-то спокойное, заниматься духовными практиками.

# В поисках счастья

В поисках понимания природы счастья я исследовал разные направления: Политику, Нейрохимию (гормоны), Психологию, Философию, Квантовую физику, Трансерфинг, Эзотерику...

Когда открываешь одну область мысли, кажется, что вот он – ответ найден. Но, наталкиваясь на следующую область мысли, обнаруживаешь, что и она по-своему верна. И в то же время все это какой-то сухой концентрат, который не получается применить в жизнь. Все вроде бы изложено, но в жизни все выходит иначе. Столько недосказанности!

Все содержит в себе части ответов. Но это лишь теории, версии, безусловно, полезные, но поверхностные сами по себе. И либо совсем не практичные, либо не практичные в деталях, которые открываются при попытках переложить эти высокие мысли на жизнь. Либо практичные, но не в достаточной степени: мимолетные удовольствия, кратковременное/неполное счастье.

Можно говорить о **практическом мирском исследовании**. И тут путь проистекает сперва через **поиск счастья через Исполнение желаний**; Деньги, Цели, Отношения, Путешествия, Социальное одобрение (все это, по сути, разновидности удовольствий)...и мы натываемся на то, что несмотря на так широко тиражируемый **«успех»** и пути к

нему, **его здесь нет** – нет глубинной постоянной удовлетворенности – какие-то проблески, всплески положительных эмоций, быстро сменяемые разочарованиями, тоской и другими негативными эмоциями.

И кажется:

*Не нужно ничего искать – просто живи!*

– так повторяют за мудрецами. Но это не сработает, потому что тенденции ума вновь и вновь запустят привычную для них схему: влечения к удовольствиям (*они могут меняться под видом изменения мировоззрения или укладов жизни*) и отвращения к неприятным ощущениям. И после столь разнообразных опытов, и поисков станет совсем тоскливо.

Копнув чуть глубже и рассмотрев сам корень мышления, мы находим ответ. Раньше я считал, что счастье – это удовольствие, смех, приключения, эмоции, веселье, бодрость! И тем самым попадал в ловушку, а затем удивлялся, почему **это не приносит глубокого счастья?** Попадая в постоянные “качели” от высоких до низких эмоций.

К счастью, к ~26 годам жизни я столкнулся с учением Будды и его практикой. Неожиданно и не сразу: раскрылось (и продолжает открываться) практичность этого Пути, следование по которому уже в процессе – развивает внутренний покой и счастье, раскрывает сердце и очищает ум. К сожалению, слова не смогут передать всего моего воодушевления и тех благих изменений в жизни, которые вносит практика. Мне хочется поделиться этим с вами, с Тобой. Поэтому

дальше мы поседем небольшое зерно (или немного освежим и укрепим знания) учения Будды. Вы сможете коснуться самых основ и возможно получить вдохновение для дальнейшего углубления и, главное, практики.

Будда повторял (не дословно):

*Не верьте моим словам – проверяйте: практично ли это, хорошо ли это для вас?*

**#Попробуйте #11.** Ответьте развернуто на вопрос (лучше письменно): Ваши текущие идеалы и стремления, сделали ли они вас и ваше окружение глубоко счастливыми и свободными, наполненными, гармоничными?

---

### **Мнение от Виталия Нитаева (Принцип Ахимсы)**

*Вопрос: Были ли сомнения/страхи осуждения перед тем как начать вещать с религиозным подтекстом среди контркультурной аудитории? Как справился? И оправдались ли страхи?*

Ответ Виталия: Не помню, чтобы были какие-то сомнения и страхи. Я был уверен (и сейчас уверен), что нужно говорить именно эти слова и именно таким образом. Естественно, находилось много недовольных, и эта музыка просто обречена быть нишевой и не пользоваться массовым успехом, даже пусть и среди контркультурной молодежи. Однако, за



все время, что я делаю этот проект, мне написало уже много человек со словами благодарности, что мои треки им помогли тем или иным образом. А значит, что все было изначально сделано правильно.

Я считаю, что занимаясь творчеством, категорически нельзя оглядываться на кого-то, чье-то мнение, думать, как и кто это оценит и т. д.

# Вводные слова напутствия

Перед тем, как перейти к описанию учения Будды, добавлю несколько предостережений от распространенных недопониманий:

1. Мы будем касаться термина «**Дуккха**», термин, обычно переводимый с языков пали и санскрита, как «страдание» или «неудовлетворенность» (что чаще более корректно). Но пусть это вас не вводит в заблуждение, что это мол путь для "грустных".

*“Недавние научные исследования подтвердили, что медитация делает человека счастливее, а буддийские монахи, возможно являются **самыми счастливыми людьми из всех**. Таким образом, тот, кто, действительно желает счастья, должен стать по-настоящему хорошим медитирующим. А если вы хотите самого возвышенного счастья, тогда устремляйтесь к ниббанае”<sup>28</sup>.*

– **Аджан Брахм**, "Осознанность, блаженство и за их пределами". отсылка к отрывку презентации исследователя Ричарда Дэвидсона из Университета Висконсин-Мэдисон

Также обратите внимание: не будет говориться о том, что

---

<sup>28</sup> Ниббана – так произносится на языке Пали термин, который на санскрите произносится как: “Нирвана”.

«всё в мире пронизано духкхой», так как дуккха относится не к внешнему миру, а к внутреннему опыту существ.

2. Этот путь полезен и практичен, как для монахов, так и для мирян. Для следования по нему **не нужно быть изначально каким-то особенным**, святым или отшельником. Цель последующей информации и практик: раскрыть или освежить понимание о наличии доступного пути для развития счастья (как наивысшего, так и увеличение повседневного покоя и удовлетворенности).

# Канал для вдохновения

В 2018 создал Телеграм канал, в котором пишу о медитации, учении Будды, освобождении и практике, делюсь осознаниями на Пути: **Бодхисаттва** <https://t.me/bodisatva> Рекомендую подписаться, чтобы быть на связи.

Там же найдете ссылку и на чат единомышленников.



## Глава 6. Введение в учение

Будда досконально исследовал ум. Ему стало понятно, что реагирование ума с **отвращением** создает волнения ума, неудовлетворенность. Но и примечательно, что реагирование ума с **влечением** также создает волнения ума, неудовлетворенность. То есть удовольствия (если мы к ним стремимся, цепляемся за них) – также заключают в себе страдания для нашего ума.

Сперва мы испытываем неудовлетворенность ожидая/желая что-то, затем мы испытываем неудовлетворенность от того, что хотим, чтобы это не заканчивалось, хотим продлить и удержать, а потом испытываем тонкое страдание от того, что это прекращается. Выходит, что все удовольствия мира, к которым мы так цепляемся и стремимся, не сделают нас глубоко удовлетворенными и счастливыми, а скорее заключают в себе неудовлетворенность (если мы цепляемся за них (удовольствия), а ум цепляется, пока не очищен от омрачений). Мы каждый раз к этому приходим, но словно упускаем из виду – **в этом и есть наше неведение**.

Слова Хенепола Гунаратана хорошо подводят итог к вышесказанному:

*«Вы никогда не сможете получить всего, чего хотите. Это невозможно. К счастью, есть и другой выход. Вы мо-*

*жете научиться контролировать ум, выйти из этого бесконечного круга влечений и отвращений. Вы можете научиться не хотеть того, чего хочется, признавать желания, но не попадать под их власть. Это отнюдь не значит, что вы должны лечь на дорогу и позволять всем и каждому переступить через себя. Это означает, что вы продолжаете жить вполне нормальной, обычной жизнью, но смотрите на мир с совершенно иной точки зрения. Вы делаете то, что должен делать любой человек, но остаетесь свободными от этого навязчивого, принудительного подчинения собственным желаниям. Вы хотите чего-то, но вам не нужно за этим гнаться. Вы чего-то боитесь, но вам нет необходимости стоять и дрожать как осиновый лист. Этот вид духовной культуры очень труден. На это уходят годы. Но поскольку попытка подчинить себе все невозможна, трудному следует отдать предпочтение».*

– из книги "Простыми словами о внимательности (руководство по медитации Випассаны)", Хенепол Гунаратана.

Итак, как же это сделать? Как обрести внутренний мир, независимый от внешних обстоятельств, внутреннюю свободу и счастье? Как обуздать свой ум? Как обрести решение этой неудовлетворенности, которая словно преследует наш ум? Будда предложил Путь.

“Будда описал Путь очень простыми словами:

*«Воздерживайтесь от всех греховных, пагубных действий, совершайте добродетельные, благие действия, очищайте свой ум» – таково учение будд.*

Это универсальный путь, приемлемый для всех людей независимо от их происхождения, расы и национальности. Вопрос в том, что считать грехом, а что добродетелью. Дхамма дает универсальное определение греха и добродетели. Любое действие, которое наносит вред другим, нарушает их покой и гармонию, является греховным, пагубным действием. Любое действие, которое помогает другим, способствует миру и гармонии, – это добродетельное, благое действие. Это определение соответствует закону природы, а не каким-либо догмам. По закону природы нельзя причинить вред другому, не возбудив в себе гнева, страха, ненависти или других ментальных загрязнений; и когда бы в уме человека ни возникли эти ментальные загрязнения, он становится несчастным – он испытывает адские страдания, причем ад – у него внутри. Аналогично, невозможно совершить благое действие, которое помогает другим, не желая им добра, не почувствовав сначала любви и сострадания; и как только человек начинает развивать в себе эти чистые качества, он начинает ощущать божественный, небесный покой внутри себя. Помогая другим, вы одновременно помогаете и себе; причиняя боль другим, вы причиняете боль и себе. Это Дхамма, истина, закон – универсальный закон природы.

Путь Дхаммы называется Благородным Восьмеричным Путем. Благородным – в том смысле, что всякий, кто идет по этому пути, неизбежно станет человеком с чистым сердцем, благородным, святым человеком. Три составляющие пути – это шила (sīla), самадхи (samādhi) и панья (paññā). Шила есть нравственное поведение, отказ от пагубных действий на уровне тела и речи. Самадхи – это благое действие, развитие способности владеть своим умом. Практиковать их очень полезно, однако ни шила, ни самадхи не искореняют все те загрязнения, которые накоплены в уме. Для достижения этой цели необходимо практиковать третью составляющую пути, панью – мудрость, прозрение, которое ведет к полному очищению ума”.

– из лекций **10** дневного курса **Випассаны** (как ее преподает С.Н. Гоенка в традиции У Ба Кхина)<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Краткое содержание лекций. Вечерние беседы на десятидневном курсе випассаны в сокращенном изложении Уильяма Харта. (S. N. Goenka. The Discourse Summaries. (Condensed by William Hart). First edition: 1987). Перевод с англ. Е.П. и В.К. Редакторы: С.К., Г. Пею, А. Струков



# Благородный Восьмеричный Путь

**Благородный Восьмеричный Путь** – путь, указанный Буддой, ведущий к прекращению страданий<sup>30</sup> и обретению наивысшего счастья/покоя с помощью аспектов мудрости, нравственности и духовной дисциплины. Состоит из восьми правил и называется поэтому «Благородным Восьмеричным Путём». Путь, по которому прошел сам Будда и могут следовать другие – и монахи, и миряне.

Хотя конечная цель (Просветление) и может выглядеть как что-то сложное и далекое, но плоды покоя, уравновешенности, уменьшения страданий, очистки ума и увеличение счастья, не обусловленного внешними факторами – это то, что мы можем получить **уже встав на этот путь**. Этот путь прекрасен, щедро вознаграждая тех, кто по нему идет (с первых же шагов) и поддерживая на всем пути. Считается срединным путём, находясь посередине между приверженностью мирским удовольствиям и самоистязанием.

Вероятно, многие, кто хоть раз слышал про Будду или буддизм – предполагает, что основа для избавления от всех страданий и путь к счастью лежит через медитацию. Но Восьмеричный путь более широк и состоит из 8 ступеней,

---

<sup>30</sup> Страдание – в данном контексте перевод палийского термина: [дуккха](#) – переводится, как страдание или неудовлетворенность.

практика каждой из которых усиливает остальные.

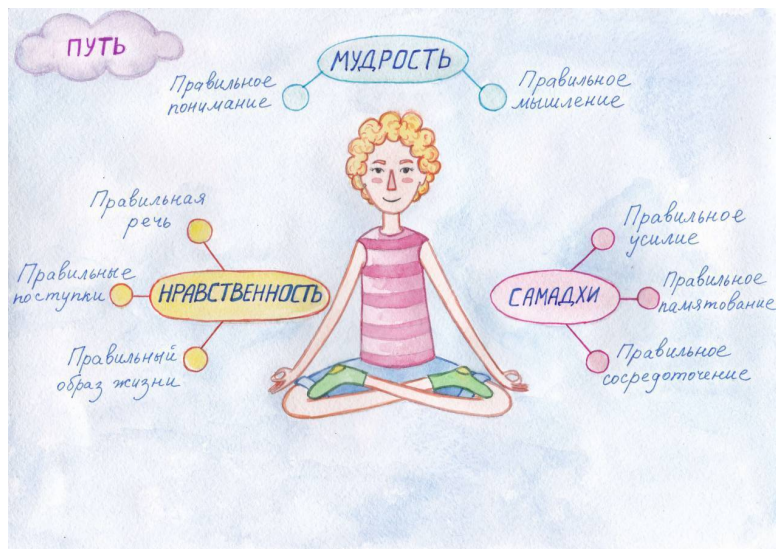
Благородный Восьмеричный Путь состоит из 3 частей, которые взаимодополняют друг друга. Эти части:

**1. Развитие сосредоточения**, уравновешенности/равнозначности ума: (*Samadhi*)

**2. Развитие мудрости** (*Raġñā*).

**3. Нравственность** (*Sīla*).

Далее эти части будут описаны подробнее.



Изображение создала: Сабина<sup>31</sup>

<sup>31</sup> [instagram.com/unastoriaimportante](https://www.instagram.com/unastoriaimportante)

*Благородный Восьмеричный Путь состоит из 8 ступеней, разделяемых на три группы<sup>32</sup>.*

	<b>Русский</b>	<b>Пали</b>
	Мудрость	Paññā
I	Правильное воззрение	sammā-ditṭhi <i>IAST</i> [7]
II	Правильное намерение	sammā-saṅkappa <i>IAST</i>
	Нравственность	Sīla
III	Правильная речь	sammā-vācā <i>IAST</i>
IV	Правильное поведение	sammā-kammanta <i>IAST</i>
V	Правильный образ жизни	sammā-ājīva <i>IAST</i>
	Духовная дисциплина	Samadhi
VI	Правильное усилие	sammā-vāyāma <i>IAST</i>
VII	Правильное памятование	sammā-sati <i>IAST</i>
VIII	Правильное сосредоточение	sammā-samādhi <i>IAST</i>

Ступени Пути<sup>33</sup>.

---

<sup>32</sup> Источник: [ru.wikipedia.org/wiki/Восьмеричный\\_путь](https://ru.wikipedia.org/wiki/Восьмеричный_путь) (это подтверждается Буддийскими суттами (Палийский Канон))

<sup>33</sup> Источник: [ru.wikipedia.org/wiki/Восьмеричный\\_путь](https://ru.wikipedia.org/wiki/Восьмеричный_путь)

Фундамент, который можно начать практиковать уже сразу после прочтения – это Шила (*Sīla* – палийский термин, означающий Нравственность). С развитием сосредоточения и мудрости практиковать нравственность будет легче, и затем она станет естественной.

### Нравственность (Sila)

*“Нравственность – состояние ума и волевое решение (четана), выражающееся в совершении благого поступка речью, телом или умом. Нравственность является основой всей буддийской практики, и нравственность составляют три фактора Благородного Восьмеричного Пути.*

*Нравственность охватывает принципы этического поведения и имеет несколько уровней. Миряне, практикующие нравственность, придерживаются (обычно) пяти или (иногда) восьми правил нравственного поведения”.*<sup>34</sup>

Хочу обратить внимание, что **каждый из пунктов очень тонко и глубоко воздействует** на состояние покоя, счастья, в конечном итоге влияя и на свободу. Все предписания выверены опытом множества жизней (и самое главное: опытом глубочайшего само-исследования ума), как то, что увеличивает покой ума, его очистку и расцвет. Вы легко сможете заметить и на собственном опыте, как даже небольшое нарушение одного из пунктов – наполняет ум беспокойством или негативом, как уменьшает способность к покою и сни-

<sup>34</sup> Источник: [theravada.ru/Teaching/Glossary/sila.htm](http://theravada.ru/Teaching/Glossary/sila.htm)

жает удовлетворенность. Хотя не обращая внимания – это может легко оставаться незамеченным.

Повторюсь, что, когда мне не было известно учение Будды – считал, что все эти предписания и заповеди – только повод манипулирования и ограничения населения. Себя я считал выше этого и свободнее – **не замечая**, как на самом деле все больше поработав себя страстями и неудовлетворенностью. На своем опыте **ощутив глубокую пользу** от каждого из предписаний – я от всего сердца рекомендую и вам внести в свою жизнь практику этих предписаний для собственного блага и блага окружающих. Данная практика способна **в корне преобразить** жизнь и ее восприятие.

*“ученик Благородных дарует неизмеримому числу существ свободу от страха, вражды, страданий. И в свою очередь он и сам наслаждается безмерной свободой от страха, вражды, страданий”.*

– **слова Будды** в сутте посвященной благим результатам соблюдения Нравственности. [Абхисанда сутта: Потоки заслуг.](#)

**Нравственность (Sīla) включает в себя:**

- а) Практика **Благородной речи**, свободной от злобы, грубости, лжи, сеяния распрей, пустословия.
- б) Практика **Благородного поведения**:

– Воздержание от желания убивать всех других живых существ и причинять им страдания насильственными или другими действиями;

– Воздержание от взятия того, что не дано: воровства и обмана;

– Воздержание от супружеской неверности, прелюбодеяния (и иного неблагого сексуального поведения);

– Воздержание от употребления интоксикантов (алкоголя, наркотических веществ и т. п.).

в) Практика **Благородного образа жизни**.

В первую очередь, в это понятие входит отказ от профессий, причиняющих страдания живым существам. Поскольку труд занимает большую часть времени, то для обретения внутреннего мира следует стремиться зарабатывать на жизнь в соответствии с буддийскими ценностями<sup>35</sup>.

**Дополнение. Мнение помощника учителя (курс Ви-  
пассаны):**

*Для прогресса на Пути необходимо внимательно соблюдать sila<sup>36</sup>. Особенно быть внимательными к речи, чтобы она была благородной, исключала грубые бранные слова. И быть внимательными к тому, чтобы ваши слова не рани-*

---

<sup>35</sup> В подготовке текста про ступени Пути использовал информацию из Википедии: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Восьмеричный\\_путь](https://ru.wikipedia.org/wiki/Восьмеричный_путь)

<sup>36</sup> Sila – палийское слово, означающее Нравственность.

*ли других людей. Наблюдать за тем, когда вы начинаете винить других людей и видеть причину в них – с практикой вы все быстрее будете замечать, что причина в вас, ваших реакциях. Практикуя *sila* и благородную речь в частности – ваш ум будет все спокойнее и уравновешеннее, что будет способствовать прогрессу в практике.*

Эти слова (не дословно) меня очень вдохновили. Немного поразмыслив: заметил, что многие беспокойства в моей жизни так или иначе были связаны с нарушением этих предписаний. Кого-то не подумав обидел, на кого-то обиделся. Прежние распутства в тех или иных видах, порой имеющие вполне “приемлемые” формы, стремления к излишествам, опьяняющие вещества. Все это вело к беспокойствам, неумным страстям, значительно влияло на практику и на открытость ума духовности.

### **Замечание:**

Примечательно, когда я уже узнал об этом Учении, начал практиковать его и слышал о том, как неблагоприятно нарушение Нравственных предписаний... Все же очень легко скатывался к нарушению Нравственности<sup>37</sup>. Впоследствии меня это огорчало – я видел, что оказывался, образно говоря, у разбитого корыта: в слезах, недовольстве, огорчении, бро-

---

<sup>37</sup> Пишу в прошлом времени, но на самом деле ошибки случаются. Это часть Пути.

шенности и одиночестве. Не сразу, но все же смог увязать, что произошло это, в том числе, вследствие моих нарушений Нравственности. Эти нарушения приводили к еще большей увлеченностью страстями, лишали ум покоя и ясности.

Естественным образом приходит на ум: одного намерения вести Благородный образ жизни, соблюдать нравственность – недостаточно. Шаблоны поведения, реакции влечения и отвращения – нередко могут брать верх над любыми благими намерениями. И чтобы сокращать и предотвращать это – существует еще 2 части Благородного Восьмеричного Пути, которые постепенно идут глубже.



# Сосредоточение (Samadhi)

Чтобы вести счастливую жизнь и, в частности, не нарушать Нравственные предписания – необходим спокойный уравновешенный ум. Когда наш ум полон беспокойства – независимо от наших интеллектуальных убеждений и стремлений к миру и добру – наши поступки будут чаще всего лишь множить беспокойство и внутри, и во внешнем мире. Для успокоения ума, особенно его поверхностной части – существует практика медитации “**Анапана**”, а если проще: наблюдения за собственным дыханием. Это не то, что сделает вас очень спокойным на всю оставшуюся жизнь за пару часов или тем более за 10 минут. Врядли. Но это то, что в ежедневной домашней практике позволит привести поверхностный слой ума в порядок и сбросить стресс, накопленный за день или ночь. То, что поможет повышать и удерживать уровень покоя в обычной жизни.

*“Развитие сосредоточения приносит следующую пользу:*

- 1. Достигается счастье первых 4 джхан.*
- 2. Можно достичь сверхспособностей и сверхзнаний.*
- 3. Можно ясно увидеть возникновение и исчезновение телесных и умственных процессов.*
- 4. Через прямое знание возникновения и исчезновения телесных и умственных процессов можно навсегда искоренить*

## **Замечание:**

Практика сосредоточения будет способствовать сокращению моментов раздражения, ссор и других форм негативных реакций (т. е. нарушения Нравственности), но все же не исключает их полностью навсегда. Не исключит, так как на глубоком уровне – еще будут оставаться глубокие “загрязнения” ума. И вопрос будет лишь в том, как долго поверхностный слой ума сможет удерживать накопленный в медитации покой, прежде чем вернуться к прежним негативным шаблонам поведения: влечения/цепляния, отвращения/злости. Т. е. это в основном временное/поверхностное успокоение ума.

Чтобы очищать глубокие слои ума от “загрязнений” или негативных шаблонов поведения, еще их называют “Санкхары” в буддийской терминологии – для этого существует следующая часть Благородного восьмеричного пути, связанная с развитием глубинной Мудрости (которая развивается личным опытом).

**“Вопрос:** Почему практика самадхи<sup>39</sup> недостаточна для

---

<sup>38</sup> Источник: [theravada.ru/Teaching/Glossary/concentration.htm](http://theravada.ru/Teaching/Glossary/concentration.htm). В 3 и 4 пункте указывается на то, что развитое Сосредоточение (Samadhi) ведет к развитию Мудрости (Paññā)

<sup>39</sup> Самадхи – правильное сосредоточение.

освобождения?

**С.Н. Гоенка:** Потому что чистота ума, развиваемая при помощи самадхи, достигается главным образом подавлением обусловливания, а не ее устранением. Это, как если бы кто-то очищал чан с мутной водой, добавляя в нее осаждающее средство, например, квасцы. Квасцы вызывают выпадение на дно чана частиц грязи, взвешенных в воде, оставляя воду кристально чистой. Сходным образом самадхи делает кристально-чистыми верхние слои ума; но в подсознании остаются отложения нечистоты. Для достижения освобождения эту скрытую нечистоту необходимо убрать; а для того, чтобы убрать нечистоту из глубин ума, необходимо практиковать Випассану”.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Источник: книга "Искусство жизни. Медитация Випассана, как ее преподает С.Н.Гоенка", Уильям Харт

# Мудрость (Раїñā)

Чтобы наше счастье, удовлетворенность и свобода – были глубокими и не зависели от внешних обстоятельств. Чтобы наше внутреннее состояние, центрированность, благожелательность не колебались как “осиновый лист” при малейших неприятностях (или наоборот удовольствиях). Чтобы наш разум был полон любящей доброты – нам нужно не только заботиться о внимательном соблюдении нравственных предписаний. Не только ежедневно уделять время, словно чистке зубов, успокоению поверхностного слоя ума. Но и идти глубже, и вычищать глубокие “загрязнения” ума (санкхары), которые мешают жить свободно и счастливо.

Это позволит сохранять невозмутимость в самых разных ситуациях. И опять таки – вряд ли это произойдет мигом, но будет развиваться постепенно с правильной и постоянной практикой, постепенно очищая ум от глубинных омрачений ума.

С этими задачами справляется практика медитации **Ви-пассаны**.

Также практика **Метта**-медитации (медитации любящей доброты) способствует укреплению и углублению Мудрости (Раїñā).

# Метта

“Практика метта-бхаваны (медитации любящей доброты) является важным дополнением к технике медитации випассана – на самом деле, это логическое завершение практики випассаны. Эта техника, в которой мы излучаем любящую доброту и благие пожелания по отношению ко всем существам, осознанно заряжая атмосферу вокруг нас спокойствием, позитивными вибрациями чистой и сострадательной любви.

Будда наставлял последователей развивать любящую доброту (метту), чтобы жить спокойной и гармоничной жизнью и помогать другим поступать так же. Студенты, практикующие випассану, должны следовать этой инструкции, потому что метта дает нам возможность делиться со всеми остальными существами покоем и гармонией, которые мы развиваем. Это искреннее пожелание добра и благополучия всем, лишенным этого. Главная характеристика метты – это доброжелательное отношение. Кульминацией этого является отождествление себя со всеми существами, осознание дружеского отношения ко всем и навсегда.

Понимать эту концепцию, хотя бы интеллектуально, достаточно просто, но намного тяжелее развивать такое отношения в себе. Для этого необходима практика, и поэтому у нас есть техника метта-бхавана, развитие доброжелательно-

сти по отношению к другим. Чтобы это было действительно эффективно, метта медитация должна практиковаться вместе с медитацией випассана. До тех пор, пока негативности, такие как отвращение, доминируют в вашем уме, то бесполезно формулировать мысли о пожелании добра, это будет всего лишь ритуалом, лишенным истинного смысла. Но, когда негатив удален практикой випассаны, доброта естественным образом будет проявляться в уме; и, освобождаясь из тюрьмы само-одержимости, мы начнем сами заботиться о благосостоянии других.

В эти времена нестабильности, большого числа беспокойств и страданий, потребность в такой практике, как метта-бхавана, очевидна. Чтобы покой и гармония воцарилась во всем мире, они должны сначала укорениться в уме всех жителей мира”.

– из брошюры “Книга вдохновения для Дхамма-служащих”

Практика метты очень важна на пути для раскрытия ума. Развитие Метты способствует увеличению Самадхи и развитию Мудрости, т. е. очень способствует продвижению на пути (а еще и просто приятной жизни). А еще:

“Человек, который развивает практику метта-медитации, приобретает одиннадцать преимуществ:

1. Он обретает спокойный сон,

2. Спокойное пробуждение,
3. Ему не снятся кошмарные сны,
4. Его любят люди,
5. Его любят нечеловеческие существа (боги, асуры, духи)

*и животные,*

6. Его защищают боги (боги и асуры),
7. Ни огонь, ни яд, ни оружие не причиняют ему вреда,
8. Его ум имеет способность быстрого сосредоточения

*на объекте медитации,*

9. Его внешний вид привлекателен,

10. Он покидает этот мир (в момент смерти) совершенно безболезненно и спокойно.

11. Если ему не удалось развить свой ум далее посредством практики проникновения в суть вещей (*vipassana*), он перерождается в мире Брахмы”.

– «Ангуттара-никая», V<sup>41</sup>

## **Книги раскрывающие подробно эту часть Пути:**

- 1). “Любящая доброта простыми словами. Практика Метты”, Хенепола Гунаратана.
- 2). “Метта. Медитация безусловной любви – основа випассаны”, Саядо У Ии-даки

---

<sup>41</sup> Источник: [https://vk.com/wall-30976511\\_8513](https://vk.com/wall-30976511_8513)

\* \* \*

Изначально все части практики будут довольно поверхностными, но с углублением в каждый из пунктов – будут углубляться и остальные.

\* \* \*

Так коротко в общих чертах я вижу Путь, проложенный Буддой, Путь который он прошел сам и предлагает пройти каждому, кто стремится к глубинному счастью и свободе. В книге нет углубленного объяснения, как самой практики, так и того, каким именно образом она очищает ум и делает человека счастливее с каждым шагом. Практика (и ее взаимосвязь с освобождением ума) в подробностях описывается в [Палийском каноне](#) (записанные беседы Будды), а также монахами и учителями медитации Випассаны в многочисленных книгах (например: "[Искусство жизни. Медитация Випассана, как ее преподает С.Н.Гоенка](#)", автор: Уильям Харт или "[Восемь внимательных шагов к счастью. Следуя по стопам Будды](#)", автор: Гунаратана Бханте Хенепола) и самое главное вживую на ретритах и беседах.

*Первоочередно этой книгой мне бы хотелось осветить*



*саму возможность, сам Путь, который способен принести то, чего мы так хотели достичь через внешние стремления, порой доходящие до радикализма. От всего сердца постараться обратить внимание на этот Путь.*

# Практика учения

Начать рекомендую (не откладывая даже на завтра) с внедрения в свою жизнь Нравственности и как можно более подробного и тонкого ее соблюдения. Это не так-то просто, как может показаться на первый взгляд. И все же доступно.

Также для начала практики есть видео с инструкциями под названием: **Инструкция по медитации Анапана для начинающих**: [ссылка](#)



За подробным изучением и практикой рекомендую обращаться к первоисточникам и учителям медитации. Вы сократите много времени, если не будете стараться учиться по книжкам, а посетите специальные курсы с подробными инструкциями и учителями. Вам будет гораздо легче научиться глубокой практике и поддерживать ее в обычной жизни.

Итак, для **Развития мудрости и сосредоточения (и укрепления Нравственности)** можно проходить курсы медитации в специальных условиях (медитационные центры и т. п.), у учителей, которые практикуют многие годы и прошли далеко по пути.

Из мне известных (которую и практикую) – это Випассана, как ее преподает С.Н. Гоенка. [dhamma.org](http://dhamma.org) (курсы медитации).

# Да, но.... мне некогда, когда такое в мире происходит...

Однажды, к учителю медитации С.Н. Гоенка пришел ученик и спросил вопрос, который скорее всего будет близок и читателям этой книги:

*“– Какой смысл искать внутренний мир, когда в целом мире нет мира?”*

Последовал ответ учителя:

*“– Мир будет мирным только тогда, когда люди в этом мире станут мирными и счастливыми. Перемена должна начинаться с каждого индивида. Если заросли засохли, а вы хотите вернуть им жизнь, вы должны поливать каждое дерево в этих зарослях. Если вы хотите мира во всем мире, вам следует научиться самим быть мирными. Только тогда вы сможете принести миру мир”<sup>42</sup>.*

Будьте счастливы и по-настоящему свободны!

---

<sup>42</sup> ["Искусство жизни. Медитация Випассана, как ее преподает С.Н.Гоенка"](#), автор: Уильям Харт

## Глава 7. Истории активистов/бунтарей:

Этот раздел особенно ценен. В нем трепетно собраны истории разных людей, так или иначе связанных с культурой протеста, и пришедших к духовным практикам. Не редко это истории перехода от атеизма к духовности. Описывая свой опыт, кто-то скромничал и описывал свой вклад в культуру не очень полно, кто-то скромничал и описывал результаты духовных практик очень сдержанно. Вообще сложно описать всю полноту результатов от того, что призвано выводить из цепляния за объективные результаты/достижения. Тем не менее каждая история как изумруд, между строк несет огромное вдохновение, а на фоне багаж личных историй.

Ниже представлены истории музыкантов, организаторов, художников, активистов F.N.V., протестных акций, d.i.y. издателей, вегетарианцев, веганов, бунтарей (а некоторые, кажется совмещали в себе все это сразу). Они не связаны между собой с каким-то одним конкретным направлением духовных практик/религий. На мой взгляд, каждый пример даже небольшого открытия сердца от протеста к духовности ценен, чтобы развеять распространенные стереотипы/предубеждения. Здесь и про учение Будды (в разных

традициях), и про учение Христа, и про Дао, йогу, ретриты, медитацию, Випассану и др.

Собирая эти ответы, обычно я присылал 3 вопроса, на которые предлагал отталкиваться при написании своей истории (они могли слегка меняться в зависимости от человека). Вот эти 3 вопроса:

- 1). Как ты связан (или был связан) с протестной культурой вкратце?
- 2). Как узнал о духовности?
- 3). Какие результаты от веры/духовной практики ощущаешь?

Далее представлены ответы от более чем 20 человек.

# Антон Наукин

[vk.com/id29430046](https://vk.com/id29430046)

Можно было бы без преувеличения заявить, что панк-рок спас мне жизнь. Ну может не жизнь, но психическое здоровье – точно. Период моего отрочества и юности пришёлся на самое безобразное время – 90-е годы. Насилие, дефицит, мгновенное обнищание народа, вытекающее отсюда зверство, и всё это на фоне не складывающихся семейных отношений – скандалы, драки, ненависть. Панк открыл двери в мир таких же неудачников, отрицающих так называемые общепринятые ценности, показал, что есть другой путь, что каждый человек индивидуален и волен эту самую индивидуальность проявить. Музыка повлекла знакомства, знакомства – тусовку, тусовка – движ. В 15 лет я сел за барабаны и больше оттуда не вылезал. Через грохот и шум можно было делиться эмоциями, давать выход накопившейся энергии.

Играл постоянно и много. Бродил из группы в группу, заводил по несколько коллективов одновременно, потому что понимал – многие моего рвеня не разделяют, для кого-то это просто хобби. Естественно, что с панк-движухой пришли и все соответствующие ей атрибуты: алкоголь, наркотики, дебоши. Двадцать лет варился в этой каше, каким-то чудом умудрился завести семью и никуда не загреметь, но привычки давали о себе знать. Подумывал уже о том, чтобы при-

мкнуть к анонимным алкоголикам<sup>43</sup>.

Про **Випассану** узнал из статьи в интернете. Называлась она «Десять дней молчания», или что-то вроде того. Я даже не понял сначала, что это духовная практика, просто подумал: как же круто на десять дней свалить от работы, от окружающего хаоса. А молчание для меня не проблема. По натуре я интроверт и даже в обычной жизни не особо разговорчивый. Так что это было скорее приятным бонусом, чем обузой. Нашел сайт, прочитал условия и записался на курс. Думал, что будет здорово, если помимо молчания и отдыха ещё и научат медитации.

Я пытался освоить эту практику самостоятельно, прочитал кучу книг, но в суть так и не врубался. Перед курсом, как любой нормальный человек, немного нервничал. Специально не стал искать дополнительную информацию, чтобы не портить впечатление. Ну и можно сказать добился своего.

Випассана оказалась совсем не тем, что я ожидал. Труд по оседланию собственного сознания оказался тяжелее, чем моя работа на стройке. Каждый час в голове билась мысль: «Всё, хорош. Собирай вещички. Пора валить!» Размышляя над тем, как опишу потраченное время друзьям и близким, приходил к единственному выводу – это самое е\*\*ое, что я делал в своей жизни! Первые несколько дней буквально лез

---

<sup>43</sup> **Анонимные Алкоголики** или **АА** (англ. *Alcoholics Anonymous*) – это содружество, объединяющее людей, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами, чтобы решить свою общую проблему и помочь другим избавиться от алкоголизма. Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)



на стену от кипевших эмоций. Но мне очень повезло с ведущим моего курса. Он описал мне мои же эмоции и сказал, что это обычная реакция. И добавил: «Раз уж ты сюда попал, значит на то есть причина. Подумай над этим». Я успокоился, решил для себя, что должен не нервничать, а просто выполнять указания. И на седьмой день меня накрыло! В лучших традициях наркотической юности. Только это было не вызвано извне, а пришло изнутри. Когда ты находишься под действием наркотика, ты понимаешь, что ты в его власти. Тебе кайфово, весело, но ты осознаешь, что можешь выйти из состояния. «Приход» от медитации был иным. **Голова чистая, ощущаешь полный контроль над телом, над мыслями.** По собственному желанию можешь снизить или усилить эффект. На лекциях говорили, что некоторые студенты могут испытать «**поток частиц**» в своем теле. Я подумал, что если уж кто-то испытает, то точно не я. У меня в организме грязи на десятерых, а в мозгу и того больше. Но когда мы в последний день обменивались впечатлениями с другими студентами, я понял, что меня вшторило сильнее остальных.

Когда вернулся с курса первую неделю ходил немного отмороженный. Ясно видел всё то лишнее, что люди по привычке тянут в свою жизнь – негатив, зависть, телевидение, дурные привычки. А потом ещё и жалуются, что с их жизнью творится беда. Я бросил пить, бросил наркотики. Старые приятели узнав это называли меня «**сектанотом**». От-

**каз от лишнего** произошел естественным путём. Просто понял, что мне это не нужно. Понял, что хочу заниматься творчеством. Отказался от сотрудничества с людьми, которые втянуты в панк-рок «по привычке», и за год в одиночку сделал больше, чем с любой из групп за несколько лет.

В семье первое время меня тоже принимали за поехавшего. Не могли понять мою новую систему ценностей, но со временем я смог донести свою точку зрения. Близким я рассказал про курс и несколько людей тоже поехали почистить себе голову. Определенно это пошло им на пользу. Практиковать медитацию дома тяжелее, чем в закрытом пространстве курса, и я, упертый поначалу, тоже со временем стал уделять этому меньше времени, но те изменения, которые со мной произошли уже не отнять. Можно сказать, что **медитация тоже спасла мне жизнь**. Ну или, как минимум, психическое здоровье.

# Даниил

Всё началось с музыки. От жанра к жанру меня привело в скинхед/панк культуру. Знакомства, гормоны, попытки самовыражения, бегство от комплексов, разрушенные детские мечты. И, как результат, недовольство обществом и разочарованность в жизни, максимализм – стандартная история. На смену пришли мечты о лучшем обществе, о лучшей жизни, всё это создавало протестную потребительскому обществу позицию.

Со временем, когда и это всё рассыпалось, произошло ещё одно разочарование, в жизни образовалась пустота и циничное отношение ко всему. Но запрос на нечто, что зажигает сердце – остался. Периодически читал литературу о том, как улучшить жизнь, иногда даже что-то эзотерическое. Но плодов не было и жизнь продолжала быть преимущественно дискомфортной. Однажды мой друг порекомендовал мне **медитацию**, как хороший способ успокоить ум, навести порядок в голове. Моё тогдашнее состояние оставляло желать лучшего, и я с радостью решил попробовать. Явных результатов я сразу не получил, но интерес к практике всё возрастал. Читал различные ресурсы, проходил курсы, слушал разных людей в интернете, чтобы составить целостную картину.

Но уже через полгода мне стали говорить, мол ты так поменялся – стал спокойнее и т. д. Всё больше я убеждался в

том, что нужно продолжать регулярную практику. В то же время начались внутренние противоречия – думаю, это была первая встреча со своим эго. Рвались старые установки, токсичное мышление очень не хотело уходить, уступая место непредвзятому видению вещей. Началось большое непонимание со стороны друзей – перестал употреблять мясо, снизилось количество сортирного юмора, стал реже проводить вечера за бессмысленными гулянками – от этого было ещё сложнее, с моей стороны тоже начались крайности и ощущение одиночества. Тогда же я поехал на свой первый 7-дневный **ретрит**<sup>44</sup>, это было очень глубоким погружением в практику. Тогда яснее всего стало понятно, сколько внутри загрязнений. Но поиски всё ещё продолжались, ответа на внутренний запрос не было, хотя я чувствовал, что на правильном пути.

Больше времени стало уделяться изучению **Дхаммы Будды** и в какой-то момент я понял, что вот, это то самое. Будто всю жизнь я бродил в тумане, а сейчас вдалеке засиял свет маяка. Было поразительно осознавать, что Будда разложил всё по полочкам ещё 2600 лет назад, а на сегодняшний день столько людей страдают, зачастую без надежды на луч света. С тех пор, как я утвердился в Дхамме, я знаю чёткое направление пути. Больше нет вопросов экзистенциального ха-

---

<sup>44</sup> Ретрит, (англ. *retreat* – «уединение», «удаление от общества», рус. лит. «затвор») – английское слово, вошедшее в русский язык как международное обозначение времяпрепровождения, посвящённого духовной практике. (Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org))

рактера. Нет сомнений, есть понимание, куда действительно следует прикладывать усилия. Со всем этим в мою жизнь пришла гармония, равновесие. Весомо сократилось количество вещей, необходимых для комфорта. Жизнь стала осознанней, каждый глоток воздуха ощущается как великий подарок, каждый приём пищи. Поразительно, но и мир вокруг стал меняться. Пришли в порядок отношения с родителями. Отношения с друзьями тоже наладились и, что самое примечательное, многие из них сейчас тоже начинают практиковать. Сердце стало открытым и будто вместе с ним открылась заново жизнь. С приходом Дхаммы и практика медитации вышла на совершенно иной уровень. Теперь важно научиться не привязываться ко всему этому. Чувствую, что коснулся вершины айсберга и впереди предстоит ещё очень много работы. Но теперь у меня есть карта и свет для пути.

# Александр Сатиров

[vk.com/rauel](https://vk.com/rauel)

Да, я прошел курс Випассаны, 10 дней в Москве, если не ошибаюсь, Дхамма Дуллабха центр называется. Я так-то не особо красноречив, чтоб в красках расписывать, как там было.

Для меня **Випассана** была, как прочистка для мозгов. И это был не обязательно какой-то негатив, а просто всякий шлак, ненужный мусор, который я до курса так и не удосужился выкинуть. На 10-й день нам разрешили говорить друг с другом, но мне совсем не хотелось. Мне и так было хорошо. Да и в целом, я как-то меньше стал сотрясать воздух. Не могу сказать, что это "то самое" учение для меня, но это охрененная практика и опыт. Любому человеку советую испытать на себе (главное, чтобы этот шаг был **осознанным**).

А с контркультурой в данный момент никак не связан, если не считать, что дальше пишу песни, чисто для себя, ну и небольшого окружения. Вообще надоела городская суета, тусовки, движняки, толпы "бухариков" на гигах, да и самому бухать надоело. Поэтому купил небольшой **домик в деревне** и теперь совсем не знаю бед. Оказывается для счастья много не надо. А так раньше была своя группа "ВИА им. батыки М#ХНО".

# Наташа

[instagram.com/natasha\\_steel](https://www.instagram.com/natasha_steel)

1). Достаточно долгое время я играла в группе на басу, мы обкатали пол Украины и Европы, так что можно сказать с 2012 я плотно влилась в андеграундную тусовку. В моем основном проекте мы играли психоделический околджаз, а потом я ещё попала в девчачью ХК группу. Ну и, конечно, протесты и акции. Начиная с Майдана<sup>45</sup> протест стал неотъемлемой частью моей жизни. Много митингов. Больше всего было зоозащитных акций, волонтерство в зоозащитной организации, дальше работа в этой же сфере и продвижение идей веганства, вопреки индустрии.

2). Всяких **йогов и медитаторов** я очень долго считала шизиками, а потом я начала сильно болеть и однажды лёжа в больничке меня перемякнуло, что-то произошло и мозг начал мыслить иначе. Начали интересовать духовные практики и устройство Вселенной. Через время произошли разные события, которые повлекли за собой желания поменять свою жизнь и на запрос пришел ответ) очень странно и непредсказуемо)

Меня дистанционно затащила чуть ли не силой подру-

---

<sup>45</sup> Майдан – (в данном контексте) многомесячные антиправительственные акции протеста в Киеве (Украина) с ноября 2013 года по февраль 2014 года. (Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org))

га-зеркалко<sup>46</sup> на практику одного из учений, где оказалась даже не сама практика, а поклоны благодарности. Сначала я не поняла, что вообще происходит, а потом оказалось, что это изменило всю мою дальнейшую жизнь и продолжает менять)

3). Я не практикую какие-то определенные учения. Более того, я не практикую систематически медитацию. Но духовный поиск и **практика осознанности** несомненно присутствует в моей ежедневной жизни. Это даёт возможность быть включенным в момент, черпать и делиться энергией, проявлять себя, как частичку Вселенной через намерения. Любая, даже самая короткая **медитация**, если делается осознанно будет иметь колоссальный эффект на жизнь и ее качество в целом.

---

<sup>46</sup> Пояснение Наташи: “Отражение мое)”



# Алексей Фокин

*– Как ты связан (или был связан) с протестной культурой/панком?*

Эта история началась в далёком детстве. Сегодня, перед тем как написать вечером этот текст, на протяжении дня я рассуждал, гадал и вспоминал. Не люблю копаться в прошлом, но иногда это очень полезно и даже необходимо. Так вот, мне кажется, что те, кем мы являемся сейчас, есть то, что с нами происходило в прошлом, а именно, конечно, те самые переломные моменты в жизни.

В моём случае, мой первый переломный протест был в раннем детстве. О нем часто вспоминает мама и гордится или может быть пытается показать, каким я был упрямым. Мы играли в деревне огромной толпой в стрелялки. Вместо: пистолетов, пулеметов и гранат; были: пальцы, палки, кирпичи. Все разделились на две команды, я в нашей был самым молодым. Когда команда противника всех по одному “убила” и дошла очередь до меня, бойцы кричали мне «сдавайся», «брось оружие». Я рыдал, вцепившись в эту кривую палку, плакал, мотая головой, и бормотал: «не сдамся».

С панком я познакомился плавным переходом, как из одного класса дети переходят в другой, после альтернативной волны неформальной музыки. Конечно, под влиянием окружения. Но я иногда думаю, а если бы вокруг были бы в то

время одни правые и, вспоминая стрелялки, наверное, стал бы эмарём и зарыдал. Да, думаю, музыка и окружение, вот первые семена протестной панк-культуры в моей жизни. То время было просто залито пеленой алкогольного веселья до следующей ступени и, думаю, эта ступень была одна из переломных. Мне это надоело, я не мог контролировать количества выпитого, свое поведение, и я решил остановиться. Первая попытка провалилась спустя полгода, я снова начал пить. Второй раз изменить свой образ жизни оказалось сложнее, мучения были долгими, и хочу признаться, даже спустя уже 9 лет, мне всё равно приходится бороться и каждый день делать выбор. После того, как было покончено с алкоголем, мое окружение сразу изменилось, а те друзья, с которыми бухал стали звать меня **стрейтэдджером**<sup>47</sup>. Так я узнал, что есть такие люди, которые живут с особым взглядом на мир, мне эта субкультура стала опорой, поддержкой и спасением.

В это время я познакомился с такими ребятами, которые

---

<sup>47</sup> **Straight edge** (с англ. – «чёткая грань», сокращённо sXe) – это более философское ответвление панк-культуры, основой которого является идея самоконтроля, возникшее как реакция на сексуальную революцию, гедонизм и другое отсутствие воздержанности, связанное с панк-роком. В своей простейшей форме философия straight edge отрицает употребление любых алкогольных напитков, табака, также любых других наркотических веществ в целом. В некоторых случаях сюда входит ведение вегетарианского и веганского образа жизни, отказ от использования кофеиносодержащих продуктов, медикаментов и беспорядочных половых связей. Термин был заимствован из творчества музыкальной группы Minor Threat, написавшей песню под названием «Straight Edge». Основоположником этого направления считается основатель и вокалист группы Ян Маккей. (Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)).

как Дедушка Мороз, делали **добрые дела**. Я понял для себя, что вот оно, это было как любовь с первого взгляда, как будто очутился в утробе матери. Это были люди, которые до сих пор являются моими лучшими друзьями. Они меня очень многому научили, и думаю, главным стала суть, которая очень ярко отображает панк-рок – это **взаимопомощь**. И как мы узнали позже, это же является одной из ступеней **йоги** – помогать, не ожидая ничего взамен.

*– Как узнал о духовности/йоге/практиках?*

Думаю, процентов 90 приходят к йоге, через путь страданий. Так же случилось и у меня. Мы с моей супругой, будучи еще не в браке, разошлись. Думаю, не стоит описывать те чувства, которые испытывал, но именно они, под руку с моими друзьями привели меня в йогу. На тот момент это было начало пути саморазвития. Мне искренне нравилось, но потом я познакомился с другой йогой, сектантской немного, на мой взгляд, но очень мощной. Там я просто прозрел, были этапы счастья, сомнения, разочарования, любви и вдохновения. Я бесконечно благодарен мастеру **Шри Шри Рави Шанкару** и всему, что было на пути.

*– Какие результаты от этого?*

Результат однозначно был положительный. Многое понял и осознал. К сожалению или к счастью, я сегодня совсем не практикую, но всегда стараюсь благодарить и жить по Знаниям, которые открыл для себя в **йоге**. Долго рассуждая, почему... , почему сейчас не тянет к йоге и практикам. Да, можно

ответить: "нет времени", «забываю» или "появились другие заботы", но думаю всё дело не в этом. **Любовь и Счастье** – это то же самое, что **Йога и Практики**. Возможно, даже наверняка, я еще не раз сделаю **пранаямы**<sup>48</sup>, **бхастрику**<sup>49</sup> и приду на курсы “счастья”<sup>50</sup> и йогу, но сейчас я счастлив.

Счастье – вот то зачем идут в йогу. Люди хотят ответов. Знаете, где все ответы? Они в нас самих. А именно этому учит йога, смотреть внутрь себя.

Формулы счастья нет, оно временно, как и всё в этой жизни. И это прекрасно, не правда ли?

---

<sup>48</sup> **Пранаяма** – управление праной (жизненной энергией) с помощью дыхательных упражнений в йоге. (Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)).

<sup>49</sup> **Бхастрика** – это разогревающая пранаяма, которая получила своё название благодаря её сходству с принципом работы кузнечных мехов (бхастры). (Источник: [yogictv.ru](http://yogictv.ru))

<sup>50</sup> **Курс “Счастье”** – один из курсов организации “Искусства жизни” для начинающих. Дает базовые понятия практики йоги, медитации, дыхательных практик для оздоровления и освобождения от стресса.

# Виталий Минаев

[vk.com/vitool](http://vk.com/vitool)

1. С панком и протестной культурой себя раньше идентифицировал, интересовался анархизмом, левой идеологией, на панк-музыке я вообще вырос. Но со временем становился честнее с собой и в конце концов признал, что настоящего меня в этом всё не было. Ко многим панк-музыкантам и носителям левых идей отношусь по-прежнему с теплотой и огромным уважением.

2. Духовными вопросами интересовался параллельно с протестными и левацкими, но сейчас понимаю, что в этом было гораздо больше настоящего меня. Начинал очень изда- лека, с Кастанеды, Ошо, потом всякий неоиндуизм, буддизм и всякое, условно говоря, «ню-эйджевское<sup>51</sup>» мировоззре- ние. Где-то на фоне чувствовал, что зарождается интерес и симпатия к православию, но это происходило на какой-то большой глубине, потому что на поверхности я критиковал религию, Церковь, высмеивал всё, с этим связанное. Но уже не так давно мне повезло встретиться с людьми очень ум- ными, образованными и при этом глубоко верующими, ну и

---

<sup>51</sup> **Нью-эйдж** (англ. New Age, буквально «новая эра»), религии «нового ве- ка» – общее название совокупности различных мистических течений и движе- ний, в основном оккультного, эзотерического и синкретического характера. (Ис- точник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org))

благодаря этому я окончательно легализовал **православие** внутри себя. Это совпало ещё с тем, что я очень остро нуждался в том, чтобы обрести какое-то целостное, всеохватывающее мировоззрение, это прямо как вопрос жизни и смерти для меня было на тот момент. Так что прийти в Церковь стало для меня уже очевидным шагом, чему я бесконечно рад и благодарен.

3. Так, теперь к теме о результатах. Во-первых, конечно, получил то, о чём изначально вопрошал: то самое целостное мировоззрение – это и полная антропология, и осмысленная картина мира, в общем всё, что касается Бытия как целого. Далее, для меня христианская практика – это про личный контакт с Богом. Если человек – существо по природе диалогическое, то диалог с Самим Создателем – это как бы сразу диалог на максималках, диалог во всей полноте. Сюда сразу отношу и молитву как предельно искреннее обращение ко Творцу, и размышления, осмысление себя и мира – как христианская форма «медитации». Результаты чисто формальные и внешние: я за последнее время сильно изменился, стал собой в большей степени, чем когда-либо. Ну конечно, сильно повышается чувствительность ко всему, что уводит от Богообщения, поэтому спрос с себя возрос, жить с закрытыми глазами уже не вариант. Совесть становится чувствительной, и вообще есть общее **чувство, что питаешься от Самого Источника жизни**. Это самое общее, самое первое, что могу сказать. Хотя чувствую, что не ухватил пока чего-то очень

важного – если сформулирую что-то ещё, обязательно допишу.

*Позже пришло дополнение от Виталия:*

Меня не покидает мысль о том, что то, как я сформировал последний пункт – меня не устраивает. В этом как раз парадоксальность христианства: чисто формально всё верно написано, но это скорее компромиссное описание, чтобы было понятно внешнему относительно христианства мышлению. Если писать как есть, рискуя быть непонятым, то самый главный результат веры – это возможность быть со Христом, возможность прикосновения к Царствию, которое **не от мира сего, и весь мир его не стоит**. Это уже не про внешние результаты, и не про гешефт какой-то (как в первом ответе, я там попытался с прагматической стороны зайти), но это более точное и близкое к сути описание.

# Филипп Садовский (Uncle Bens)

[vk.com/fill\\_ub](https://vk.com/fill_ub)

Салют всем пацрокерам и панкрошкам! Зовут меня Фил, я голос, лидер и мотор Ска-Панк Банды UNCLE BENS. Автор книги, Михаил, задал в нашей переписки мне несколько вопросов, и на эти вопросы и ответы на них я буду опираться в данном повествовании.

Я, как и многие ребята, рождённые до нулевых, хапнул разных стадий рок-пути. Начиная от тяжелой блекухи, вперемишку с КиШом, до годного андеграундного хардкора на кассетах из дистри. Менялись времена года, появлялись свежие тенденции, сцена в моей любимой Уфе развивалась. Зины, которые зачастую содержали весьма радикальные идеи, читались захлеб. Я был весьма активным участником движения, проявляя активность в акции “Еда вместо бомб”, всяческих маршах и т. д. Многие из вас понимают о чем идёт речь, многие из вас, также, как и я, в те времена попали в списки федералов и таскали с собой перцовый баллончик, который пару раз серьёзно спасал наши шкуры. Короче говоря, моя жизнь была целиком полностью повязана с панк-роком и сейчас остаётся такой (только в более осознанном виде).

Ближе к делу. Чтоб понять, как я вообще могу усидеть на двух стульях протеста и духовной жизни стоит разобрать эти два понятия и взглянуть на вещи моими глазами.



Я всю жизнь вижу такую формулу панка:

Панк-Рок = энергичный, быстрый стиль музыки + Идея Юнити + Идея и убежденность в равенстве и правах всех людей на планете + тяга к справедливости + активная жизненная позиция + способность мыслить критически + желание выражать своё несогласное мнение + тяга к вечеринкам и немного уникального сумасшествия.

Формула получилась большая, но весьма удобная для объяснения моей позиции. Кому-то может показаться, что тут не хватает некоторых пунктов таких как внешний вид, пьянство и угар, радикальная анархо-позиция и антисоциальное положение в обществе. Это не случайно, я не считаю их важными, а некоторые из них считаю вредными для ума и развития. Если разобрать каждый из моих пунктов с точки зрения **практикующего буддизма**, то сложно найти противоречия. Стоит только добавить одно! С точки зрения буддизма, все вокруг игра пространства, способность пространства осознавать само себя, причём мысли, которые возникают проявляются и исчезают – это всего лишь игра, волны на воде, иллюзия. Их по сути нет, а есть только отношение и наша реакция на них. Поэтому, когда я пишу песни для группы – я всегда помню об этом. Я улавливаю эти мысли и рифмую их в песни. В то же время помню, что по своей природе они пусты. Короче говоря: я, как и ты, чувствую несправедливость в нашей стране, эти мысли я фиксирую и рифмую в треки. В то же время я не считаю эти мысли собой, я просто

фиксирую их. Получается некий пересказ из мыслей, которые фиксирует ум. Очень надеюсь, что смог донести свою точку зрения правильно. Хотя сомневаюсь.

Теперь пару слов о том, как я встретился с **дхармой и йогой**, о том какую пользу приносят эти практики.

Так уж вышло, что меня всегда интересовали вопросы, которые принято называть глубокими, я **практиковал медитации** разного рода, но они не имели точной системы и конкретной цели. Однажды один мой хороший друг позвал меня в центр Карма Кагью и там я нашёл эту систему, конкретный путь и конкретную цель. В итоге человек 10 из нашей панк-краст движа сейчас практикуют. **Буддизм** развивает ум и дарит расстояние между чувством, эмоцией и реакцией на неё. У тебя всегда есть время задать себе вопрос: приносит ли это пользу? Ещё опыт, который приходит в медитации делает тебя бесстрашным по отношению к смерти, болезням и потерям. Много можно говорить об этом. Стоит остановиться.

**Йога.** В здоровом теле здоровый дух. Лучше и не сказать. Я занимаюсь йогой и мое тело в 30 лет чувствует себя лучше, чем в 20 лет без йоги. На йогу очень легко подсесть, точнее на чувство силы и гибкости, которое оно дает. Кроме тела, Йога тренирует ум и делает тебя более целеустремлённым. Выполняя сложные элементы ты ставишь себя в неудобные положения, контролируешь дыхание и испытываешь неудобства, это готовит тебя к разным ситуациям в жизни. Жизнь не всегда удобная и очень часто сильно грузит и тело, и нерв-

ную систему. Сплошные плюсы короче. Занимаюсь с любимой девушкой, и вдохновляюсь ей каждый раз.

**Итог:** Я гребанный панк и у меня есть пружфы. Я перевёз свою группу из Уфы в Спб, я делаю Ска панк покруче всех в стране. Я хапнул всего многообразия рок-пути. И я всегда был буддистом, даже, когда не знал об этом. Поэтому я блин остался самим собой и рад этому. Спасибо за внимание, желаю вам счастья и развития.

# Вероника Соколова

[instagram.com/verona.sokolova](https://www.instagram.com/verona.sokolova)

С протестной культурой связана еще, наверное, лет с 11–12, когда в семье было очень тяжело. Подростковые всякие движухи. Мне много внушали всякого деструктива, вечно сравнивали с сестрой, которая старше/лучше и т. п. И это вело к тому, что я всегда одевалась в черное, черепа постоянно. Всякие субкультуры, эмокиды, трешеры, постоянная непохожесть, постоянное доказывание, оправдывание своих взглядов, мировоззрения.

Потом уже, в школе познакомилась с ребятами из тусовки – это были скины, панки и они уже меня, так сказать, взяли за ручку, и повели в прекрасный мир панк-рока и веганства, благотворительных акций, концертов, акций F.N.B.<sup>52</sup>, зины<sup>53</sup>, стрит-арт и прочее-прочее. Это был целый мир! И я в нем где-то лет с 15–16. С вегетарианства пошло веганство.

---

<sup>52</sup> **F.N.B.** (сокращение от англ. *Food not bombs*), на русском: «Еда вместо бомб» – это несвязанные друг с другом независимые группы активистов, бесплатно раздающие веганскую и вегетарианскую еду. К основным задачам «Еды вместо бомб» относится привлечение внимания общества к насущным проблемам милитаризма, бедности и голода, источником которых является неправильная расстановка приоритетов корпорациями и правительствами. (Источник: [ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org))

<sup>53</sup> **Зин** (от англ. *Zine* (сокращение от англ. *Magazine* (в переводе: журнал))) – это любительское малотиражное независимое издание. Источник: <https://ludidobrie.com/blog/zinyi-eto-vam-ne-hlebushek-prodavat/>

потом сыроедение.

Как узнала о йоге и медитации? С детства увлекалась всякими такими штуками как фен-шуй, фильм «Секрет» (про материализацию мыслей), Джон Кехо «Подсознание может все», и они все так взаимосвязаны с саморазвитием. Просто через саморазвитие пришла.

Как-то раз случилось так, что пришлось лечь на операцию. Несколько раз это было очень-очень страшно. И какое-то время мне приходилось сидеть дома, и я тогда начала все практиковать.

Мне хотелось воспользоваться своей энергией, которая всем нам дана, но которая где-то дремлет в нас, пробуждать ее. Всякие Знания начала искать, книги, у друга брала пару книг по йоге, а потом уже ходила к преподавателям. Всего у меня было 3 преподавателя. Одни из них «**Искусство жизни**»<sup>54</sup>. Когда занималась с ними – там просто чудеса происходили. Они как-то проконтролировали нас на протяжении целого часа – я просто улыбалась, улыбалась делая йогу, делая асаны. И когда я вышла с занятий – все на улице мне улыбались, открывали двери, чуть-ли не цветы дарили. Тогда я поняла, что все может притягиваться, что хочешь, просто управляй своим миром, своей жизнью/Вселенной.

Могу выделить такие практические плюсы от йоги и ме-

---

<sup>54</sup> **Искусство жизни** (англ. *The Art of Living*) основано в Индии Шри Шри Рави Шанкарсом. Проводят курсы обучения йоги, медитации, дыхательным практикам более чем в 150 странах мира. (По информации: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org))

дитации:

- Улучшается осанка, потому что на протяжении долгого времени стараешься сидеть прямо.
- Давление нормализуется за счет правильного дыхания.
- Уходит стресс, тревога, быстрое сердцебиение.
- Сон налаживается.
- Красивое тело и молодость. Это реально очень молодит.

Конечно же, питание нужно корректировать; сигареты, алкоголь – все это нужно убрать. Может быть поэтому выгляжу лет на 15, а не 25.

# Вика

Была заинтересована культурой протеста с юных лет, углубилась в нее сильнее, когда повстречала своего молодого человека. Он многое мне показал и рассказал. Тогда я не представляла для себя другого мировоззрения, кроме как анархистского. Я всегда была недовольна миром, я считала, что сопротивляться и бороться означает быть живым и сильным.

О духовных практиках узнала, когда повстречала одну мудрую любящую женщину. Она очень помогла мне перестроиться на новый путь, выйти из черноты и депрессии, в которой я тогда пребывала. Ее слова так осветили меня, что-то внутри ликовало, будто я нашла то, чего так долго искала.

Я практикую недавно, примерно год, результаты волшебные. Во мне открылась огромная любовь, я поняла, что я и есть эта Любовь, и мне больше не нужно гоняться за миром и становиться успешной и красивой, чтоб получить эту любовь. Я счастлива быть в Покое всегда, я ничему не сопротивляюсь и не спорю. Жизнь кажется очень простой и легкой. Я горячо благодарна судьбе за кризис, который пережила и за то, к чему он привел меня – к познанию и применению восточных духовных практик. Они приводят к настоящему Я – к бесформенному Осознаванию.

## АНОНИМНО

В возрасте от 15 до 21 года тусовалась с ребятами, увлеченными тяжёлой музыкой и походами по кладбищам. Мне в общем всё это тоже нравилось – алкоголь, музыка, концерты, мрачный вид и чёрные одежды.

Лет с 22 круг общения поменялся, но музыка и мрачная тематика всё ещё были интересны. Были ли мы тогда против чего-то? Наверное да, против пошлости, навязываемой популярной культурой.

Лет в 28 узнала про майндфулнес<sup>55</sup>. А там и про разные истоки, в т. ч. Випассану<sup>56</sup>, дзен. Начала практиковать светскую<sup>57</sup> медитацию. Это также было сопряжено с долгожданной беременностью и впоследствии возвращением малыша (сейчас ему почти 2)

Может это связано не только с практиками, но и с возрастом и наличием ребёнка. Тем не менее, всё, что описывается в первом пункте сейчас кажется мне сильно «ту мач» (два

---

<sup>55</sup> **Mindfulness** – это научно обоснованный метод умственной тренировки с помощью медитативных техник. (источник: mnfs.ru)

<sup>56</sup> **Випассана**, в переводе с древнеиндийского языка пали, означает видеть реальность такой, какая она есть. Випассана является одной из самых древних техник медитации. Она возникла в Индии более 2500 лет назад как универсальное средство от всех несчастий, как Искусство жить. (Источник: ru.dhamma.org)

<sup>57</sup> **Светская медитация** – Другое название mindfulness. Также называют светской. Медитация свободная от религиозных атрибутов, обрядов и подтекстов.



раза подчеркнуть). Обострилась чувствительность по всем каналам восприятия. И даже такую музыку, как раньше, я уже слушать не могу).

В целом, теперь хочется быть «за» что-то, воплощать собой мирные идеи, а не бороться с чем-либо.

# Ольга

[vk.com/olkonaprimer](https://vk.com/olkonaprimer)

*Как ты связана (или была связана) с протестной культурой/панком вкратце?*

Если честно, то сейчас уже начинает казаться, что почти никак. Но вообще... Вообще, я много слушала панк-музыку, у меня много друзей, которые называют себя панками. Читала зины, ходила на массовые митинги какие-то. Стала старше и больше энтузиазма стали вызывать такие штуки как проект Food not Bombs (сама так ничего и не начала в этом направлении делать), была захвачена идеей веганства (это в голове тогда было именно как «крутая идея» и какой-то протест именно и хватило меня на полтора года вегетарианства тогда), sXe (но продолжала пить, тусуясь на всяких гигах). С соседом часто вписывали у себя в квартире разных музыкантов, приезжающих в город. Панков и хардкорщиков, но и не только – по сути всех, кого привозили выступать к нам в город наши знакомые организаторы, независимо от того, что они играли. Никогда не называла себя панком, но сейчас оглядываюсь – взаимопомощь, протест, музыка – все это для меня панк и все это было моей жизнью.

*Как узнала о духовных практиках?*

Есть у меня один близкий человек. Года 3–4 назад я впервые узнала духовные практики через него. Он практиковал,

и он буквально светился внутренним светом. Я приходила к нему и словно «заряжалась» об него. О его умиротворение, спокойствие, тепло и добро. Не протестующее добро, как в панке. А очень спокойное такое добро. Мы много говорили. Я знакомилась с какими-то практиками простыми и с философскими идеями даосизма. Впервые начала медитировать, постоянно засыпая в процессе, хе (впрочем, со мной и сейчас такое случается). Потом другой мой знакомый съездил на курс десятидневной **Випассаны**<sup>58</sup> под Екатеринбург и, когда он вернулся – в нем было столько света и жизни, просто вот не описать словами. Это невозможно было игнорировать, меня это поразило тогда.

Позже я попала к Михаилу на курс «**Энергия. Покой. Цель**» через еще одного своего старого друга. Кажется, тогда я и сама впервые начала меняться и начала чувствовать какие-то результаты духовных практик в себе, а не только видеть их в других.

*Какие результаты ощущаешь?*

Я не практикую постоянно. То есть... как раз вот ближайšie прошедшие месяца 2–3 только начала стараться практиковать регулярно, хотя, кажется не достаточно усердно и не так часто, как могла бы. А до этого – все 3–4 года с момента первого знакомства с практиками это случалось со мной как-то «наплывами», то практиковала некоторое непродол-

---

<sup>58</sup> Подробнее о курсах Випассаны, включая расписание курсов по миру (и в России в т. ч.) смотрите на сайте: [ru.dhamma.org/ru](http://ru.dhamma.org/ru)

жительное время, будто бы «приходила в себя», «отдыхала», «успокаивалась» (это не точные слова, но именно ими как-то можно охарактеризовать, то, что я чувствовала благодаря непродолжительным периодам практики), и затем снова проваливаюсь в состояние беготни по кругу и неосознанности. Что я чувствую сейчас? Кажется, меняется все. Я становлюсь осознаннее (только становлюсь и совсем не всегда я в состоянии осознанности, конечно) и от этого меняются: как сам образ моей жизни, так и мироощущение. Я стала спокойнее, умиротвореннее. Я стала жить «медленнее». Стала видеть гораздо больше красоты вокруг и гораздо меньше каких-то раздражающих факторов, с которыми необходимо прямо «тут и сейчас» начинать борьбу. Во мне стало будто бы больше любви, любви ко всему. И меньше боли. Депрессивно-тревожное расстройство, от которого я раньше лечилась у психиатра, стало просто (довольно редкими) приступами тревоги, с которыми можно легко справиться, с помощью довольно простых практик, возвращающих меня в «сейчас» – буквально нескольких минут осознанного дыхания стало достаточно, чтобы тревога ушла. А раньше она порой перерастала в панические атаки.

Конечно, никуда не делась взаимопомощь из моей жизни, но вот от протеста осталось очень мало (хотя, конечно, порой во мне просыпается какой-то протестующий панк:).

Как изменился именно сам образ жизни? Есть такие штуки, которые мне всегда казалось, что «нужно начать делать».

Например, наладить режим сна, меньше пить алкоголь, перестать все же есть мясо, делать зарядку, сортировать мусор, терпимее относиться к людям, перестать ругаться матом и истерить по пустякам в конце-то концов. И в этом «нужно начать делать» раньше всегда будто таилась какая-то сложность. Сейчас она исчезла. Нет, я не стала жить «идеально», но мне перестало быть нужным заставлять себя делать какие-то такие штуки, которые я считала «правильно, но лень» – это все постепенно становится частью моей жизни. Просто и легко, само. От того, что в голове стало больше порядка и покоя.

# Глеб Яковлев

[vk.com/id282432993](https://vk.com/id282432993)

1). Панк музыка сопровождает меня уже половину жизни. Еще в школе быстрые заводные ритмы, забавные тексты, угар, свобода. Ну ты знаешь: Наив, Тараканы нравятся всем. В студенчестве собрали банду. Каверили<sup>59</sup> все, что слышали: панк, ска, русский рок. Большое впечатление произвел Кубана<sup>60</sup> в свое время, с тех пор, наверное, это осталось непоколебимо – свобода главная ценность, мы замечательны в своем многообразии. Сейчас играю музыку другого направления, т. к. нашел единомышленников, но с большим удовольствием вношу озорную энергетику, взятую, как мне кажется, из панка. С удовольствием хожу на концерты в нашем городе, отрываюсь в слэме, поддерживаю добрые отношения с ребятами из Смеха, Тени Свободы.

2). О йоге меня просветил еще отец, помню, как в раннем детстве показывал книжки с позами и говорил, что когда лежишь представляешь определенный орган тела. Будучи вра-

---

<sup>59</sup> **“Каверили”** – от “кавер-версия” (*cover version*, от англ. *cover* – покрывать), в популярной музыке – новое исполнение существующей (как правило, в аудио-записи) песни. Кавер-версией называют как простой «перепев» оригинала, так и сложную его обработку. Источник: [ru.Wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org)

<sup>60</sup> **KUBANA** – международный мультиформатный музыкальный фестиваль, который проходил в России и Латвии. Прекратил существование в 2016 году. (Источник: [ru.Wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org))

чом, заботился о моем здоровье, да, и вообще, всячески просвещает до сих пор. Лет 10 назад, также по протекции отца, ознакомился со школой классической йоги В.С Бойко, но возраст, другие интересы, протест)) в общем не дорос. Но время идет, стрессы, неприятные ситуации в жизни, самокопания и т. п. около года назад вернули меня в йогу.

3). **Йога** – это универсальная технология поддержания здорового тела и гармоничного ума. В нынешней скорости жизни и современном социуме каждому необходима перезагрузка/подзарядка, каждый спасается, как может: злоупотребление алкоголя, веществ, экстремальными видами спорта и т. п. дают только временный эффект и наносит вред здоровью. При аутентичной и систематической практике йоге ты сохраняешь тело и твои возможности как бы на максималках. Чувствуешь свое тело, можешь освободить свой ум и расслабиться. В принципе это происходит у меня, психоэмоциональное состояние улучшилось, самодисциплина, лучше видишь наиболее короткие пути к поставленным целям, меньше раздражаешься. В перспективе получение статуса инструктора йоги и популяризация классической йоги.

Ну и напоследок)) Без лишней шаблонности и эзотерики. Практика йоги и культура протеста – это так или иначе: саморазвитие, выбор своего собственного пути, осознание, что для тебя лучше. Личный опыт всегда более ценен, чем информация из вне.

# Анна Разинкина

[instagram.com/ginger\\_anne66](https://www.instagram.com/ginger_anne66)

Когда я была подростком, меня затянуло в неформальный образ жизнь. Тогда были популярны субкультуры, и я присоединилась к готам, а потом постепенно всё переросло в панк. Но себя всегда позиционировала, как «просто неформальная девчонка». Сейчас мне кажется, что я бунтовала против всего (против гламура, инфантильной женственности, попсовой музыки, против мнения окружающих). Поводов было много, однако, политические протесты меня никогда не привлекали и не трогают по сей день.

Первые **медитации** ко мне пришли совсем не осознано лет в 15, тогда я ещё не знала, как это называется, и что я вообще делаю. Но подсознательно мой ум говорил мне:

– *Зажги свечи, сядь, закрой глаза и перестань думать.*

Когда случился первый глубокий опыт, я почувствовала себя очень расширенной и измененной. К сожалению, я практиковала это крайне редко, ведь высидеть больше 10 минут, бунтующему подростку было невыносимо сложно.

О **йоге** я много слышала, но вникать в её суть начала в 24–25 лет. Узнала, что это не только физические упражнения, но и глубочайший жизненный путь. С полноценными практиками познакомилась год назад, в 26 лет (Миша, благодаря тебе. Спасибо).



Это изменило мою жизнь. Больше никакого чувства пустоты, долгой злости, ненависти. Раньше мне всегда казалось, что чтобы заполнить звенящую пустоту в себе, я должна куда-то идти, с кем-либо общаться, что-либо покупать, или заняться чем угодно, лишь бы обрести чувство наполненности. Как оказалось, я ошибалась всё время. Только я сама могу себя наполнить, расширить сознание, поднять настроение, я сама себе мотиватор. Всё во мне. Главное, знать как это включить. И я научилась! Обожаю медитацию и дыхательные практики всем сердцем.

Утро и день другие, когда практикуешь. В жизнь теперь есть смысл, терпение, умение ждать и наслаждаться путём к целям. Главное мое заключение:

– С йогой я выросла. И останавливаться я не хочу.

# Даша Сагдеева

[vk.com/id624703](https://vk.com/id624703)

1. В университетские годы слушала панк-рок и около того. Читала протестные журналы (названия, кроме PunkWay ничего не вспомню, правда). На митингах никогда не была – я была диванным критиком из семьи с традиционными взглядами и перемен по сути боялась.

2. Впервые услышала от тебя о **Випассане**, но не представляла себя в ней) в 2018 (30 лет) прошла курс “Жить Внимательно”, и там случилась моя первая **медитация**. Курс идёт несколько недель, и медитировать как привычка мне приглянулась. Но в итоге я всё равно 2 дня медитировала, а потом 3 – нет. В 2019 узнала про приложение Headspace, пользуюсь им до сих пор. Нравится там возможность «медитаций в прямом эфире», когда система предлагает комнату-голос, который одновременно ведёт X кол-во людей (допустим, 264). На Бали в 2020 познакомилась с **Дао**, тантрой и всякими энергетическими историями. Но по возвращении не практикую их. Может быть, вернусь к Дао. Сердечко тянет.

И да, на Випассану в прошлом году я всё-таки попала.

3. На практическом уровне я чувствую больше, устало ли тело, хочет ли есть, болит – или вообще пора отложить дела и лечь спать. Осознала целостность с телом, и стала себя бе-

речь. Познакомилась со своими талантами и слабостями. Не уверена, что это именно медитации. Может, **йога** или просто «зрелый» возраст.

# Дарьяна Уполовникова

[instagram.com/dariana\\_ss](https://www.instagram.com/dariana_ss)

1. Думаю, было бы нечестно сказать, что я как-то была напрямую с контркультурой. Я всегда была вне контекста, где бы я ни оказывалась – я находила точки соприкосновения, но никогда не могла сказать, что принадлежу сообществу, этим людям и их идеям. Но бунт идеологически всегда был со мной, всегда был во мне. С детства я была ребенком свободолюбивым и своенравным, а со временем, в подростковом возрасте, стала довольно агрессивной и властной. Больше всего доставалось учителям и родителям – мой протест по отношению к любым системам с каждым годом приобретал все больший объём. Я срывала уроки, приходила в школу непонятно в чем, кричала маме, что она мне не нужна. Я рано попробовала алкоголь, сигареты и наркотики, рано начала пропадать у друзей, всё было «рано». Мои одноклассницы играли в куклы на перемене, я же в рваных джинсах гоготала со старшеклассниками в мужском туалете. Мир казался враждебным, а моя сила рвалась наружу, она хотела быть замеченной, она хотела, чтобы я знала – она есть.

Сейчас мне видится, что мой подростковый бунт был довольно безобидным: я искала «своих», протестовала против нелюбви, сама того не понимая, своим плохим поведением как бы разрушала ожидания старших, что я со своим потен-

циалом пойду далеко. Да, я хотела, чтобы мир знал меня, чтобы видел, но сделать всё я хотела по-своему. Пусть даже и не понимала, как это – по-своему. Сейчас многое иначе, но есть часть меня, что по-прежнему стоит в одиночном пикете и подпевает Виктору Цою: «мы будем делать, всё, что мы захотим, пока вы не угробили весь этот мир».

2. От мамы. Она практиковала асаны дома время от времени. И как-то это впиталось. Лет в 15, наверное, вдруг во мне поселилась мысль – надо пойти на йогу. С чего вдруг? Не знаю. Просто тянуло.

3. Ну, как минимум, я из оголтелого воина превратилась в воина очень мирного. Та сила, которую я училась распознавать через насилие по отношению к окружающим, обрела название. Теперь я отчетливо вижу, что **мир не против меня, а мое оружие – любовь**. Да вся жизнь, по сути, стала одной бесконечной практикой. Практикой сострадания, принятия, честности, силы, баланса. Я могу не практиковать что-то системно достаточно долгое время, но мои реакции, мысли, мое состояние говорят об этом – практика в самом разгаре.

# Анна

Всю жизнь любила тяжелую музыку (примерно с 12 лет начала ее слушать). В студенческие годы и далее играла на гитаре в разных группах, в том числе панк-роковых.

Что касается протестов, то тоже как-то уж так сложилось, что с детства обладала обостренным чувством справедливости и из-за этого проявляла протест против всякого рода лицемерия, фальши, притворства, лжи и т. д.

О **Випассане** узнала случайно от бывшей коллеги по работе, разговорились о разных возможностях для путешествий, в том числе о волонтерских проектах, в рамках которых можно поехать за границу и приобрести увлекательный опыт проживания в новой стране, помощи в какой-то работе. Что также интересно, заодно повстречать новых друзей, узнать о жизни местного населения. А потом она вдруг вспомнила про буддийский монастырь, куда она однажды ездила с экскурсионной группой, и ей там так понравилось, что она попросила пожить там и ей было разрешено! А потом и про центры Випассаны рассказала, причем дала ссылку на международный сайт<sup>61</sup>, и даже не знала, что в России это тоже есть. После тщательного изучения сайта, просмотра всех видео и прослушивания некоторых доступных там лекций, я приняла решение пройти свой первый курс.

---

<sup>61</sup> <https://dhamma.org>

Практикую Випассану уже в течение 6 лет. За это время в жизни произошли глобальные изменения. Уже больше 5 лет как не употребляю никакой алкоголь. Ни капли, никогда. Как отрубил. Хотя раньше всегда любила это дело. Примерно через год практики сознание стало меняться. Постепенно перешла на вегетарианство, хотя до этого всю жизнь ела всё как все, а позже на веганство. Если бы сказали, что такое произойдет – не поверила бы! Ну и соответственно этому, в жизни стали происходить изменения. Сменился круг друзей, работа, приоритеты и цели. **Дхамма**<sup>62</sup> заняла важное место. Потихоньку меняется характер и старые привычки ума, но рок люблю по-прежнему!

---

<sup>62</sup> Дхарма, дхамма – в данном контексте: учение Будды. Также: универсальный закон бытия, открытый Буддой.

# Ефим Мельник

[vk.com/id101711](https://vk.com/id101711)

1. Панк-рок я начал активно слушать в школьные годы. Лет так с 14. О! Точно! Всё это связано также и с гитарой.

Лет в 11 в детском лагере небольшой кучкой приятных людей мы собрались в беседке в лесу. И один парень начал играть на гитаре и петь песни. Все девушки заворожённо смотрели на него. И я понял в тот момент – я тоже хочу уметь играть на гитаре.

Спустя пару лет начал учиться. В общем, где гитара – там и рок, а там и панк-рок по соседству. Он и стал моим приоритетом. А дальше концерты, единомышленники и это уже навсегда.

2. Йога в моём узком восприятии была лишь составляющей неудачников и глупых домохозяек, которым и пару раз присесть не суждено. Думал, что они просто ленятся заниматься спортом, но отмаза для мужа нужна. Типа, я не просто телек смотрю беззаботно, но и слежу за собой. И в таком случае йога – самый удобный вариант.

А оказалось всё иначе. Ну, частично, может, есть и такие ситуации, но это бредовенькие стереотипы, всё же. Хотя хватает и глупой, губастой йоги, которая в лучшем случае граничит с растяжкой или пилатесом.

В общем, одна знакомая предложила попробовать занять-



ся **йогой**. А я на тот момент, гостя в столице, просто вписывался у этой дамы. Алкоголь и сигареты были неотъемлемой частью моей жизни. Я ж, панк, ога. Да, конечно, не поэтому, а просто так сложилось.

Я сопротивлялся, но в итоге попробовал. И понял, что всё, что я думал до этого о йоге – это просто проявление моей ограниченности.

Дальше стал интересоваться этим больше, глубже. Поначалу это действительно на 98 % физическая составляющая, но дальше всё крепче прорастает внутренняя часть йоги. Вростает так, что становится тобою.

Результаты?

Без понятия.

Врать теперь совсем сложно. И левачить больше не могу себе позволить. Просто нет. Ахахах.

Ну, а если серьёзно, то я не могу сказать о результатах. Класненько, чо.

Если б продолжил бухать и дальше – сдох бы уже.

А сейчас жив и с каждым днём всё кайфовее и радужнее. Мне нравится)

# Сергей Чер

[vk.com/sergeycheryoga](https://vk.com/sergeycheryoga)

Мой путь панка начался как и у многих с музыки. Ну музыка музыкой, а личное развитие никто не отменял. Моя помощь культуре была в возможности печатать анархистские книги и брошюры. Многие годы чтения политики, в дальнейшем психологии и эзотерики.

**Йога** ко мне пришла через психологическое познание. Когда психология мне предоставила ответы на многие вопросы, тогда она мне открыла глаза на научное познание йоги и **медитации**. Эзотерика, тонкие тела и прочие отошли на задний план для меня. Мой интерес возглавил научный интерес к физиологии и психике практикующего.

Начал практиковать и сам и многое понял в практике без чтения о йоге.

Йога это мощнейший двигатель жизненной силы, энергии. (Под энергией я подразумеваю тот самый живой потенциал человека к жизни. Тот запал, что движет интерес человека. Практикующий **Аштанга йогу** поймёт всё сам.

Мой результат – познание себя – с помощью практики. А крепость тела и гибкость – это приятный бонус, который никак не имеет отношение ко мне.

# Андрей Федоров (Protester)

[vk.com/homo\\_page](https://vk.com/homo_page)

Привет. Меня зовут Андрей, мне 42. В панк культуру я пришел в 1999 году. Ранее я не считал себя субкультурщиком, хотя слушал тяжеляк года с 90-го. Это была просто музыка, которая мне нравилась.

В 99 году я познакомился с творчеством панк групп, о которых в нашем поселке городского типа никто не знал. Это была волна Панк Революции (КТР). Она несла образ панка, в худшем смысле этого слова. Вместе с друзьями мы предавались деградации и самоуничтожению под музыку ранних F.P.G., Оргазм Нострадамуса, Аборт Мозга и десятков других команд. Не скажу, что жалею об этом. Сейчас я понимаю, что это нужно было мне пройти. Спуститься на дно и начать оттуда этот путь, который длится уже пол жизни. Шаг за шагом. Ступень за ступенькой. Нельзя начать путь с середины. Он будет не полный.

Мне понадобилось несколько лет, чтобы уйти от негативного образа панка, который так любили смаковать СМИ. Который культивировали некоторые группы, не разобравшись в сути. С появлением Интернета пошли идеологические анархо-панк группы. Под их влиянием взгляд на панк (и субкультуру в целом) начал меняться. Пришло понимание, что панк – это протест. Не против трезвой жизни или само-

развития. Это протест против навешивания ярлыков. Протест он вообще созидателен. И мне это нравилось!

Путь от самоуничтожения к саморазвитию просматривается на всех номерах журнала, выпуском которого я занимался на протяжении десяти лет. Это было очень продуктивное время. Диски, агитвидео, сайты, все это было в таких количествах... Я кричал о свободе другим, но во всем этом **не было свободы для меня лично**. Я понял это только со временем. Я чувствовал, что цепи субкультуры, движа, уже начали сковывать мое тело. Я привык, что должен постоянно генерировать продукт движа. В противном случае, чувствовал себя потребителем субкультуры, идеологии.

В то время я игнорировал сигналы S.O.S. от своего организма. Он перестал успевать за желаемым ритмом жизни. Попутно в дверь стучали проблемы на личном фронте. Одно на другое, и организм рявкнул: «Хватит!». Громко, нагло, не слушая возражений. Он выкинул меня в состояние прострации и нервного истощения на 4 месяца. После начался долгий период борьбы за себя, процесс самопознания, самокопания.

Тогда я не понимал, что это и за что мне все это. Да и не хотел понимать. Неделями я лежал, сетовал на несправедливость и морально готовился к финалу своей жизни. А он так и не наступал. Это был не финал. Это была следующая ступенька, которую я должен был пройти. Лишь со временем я понял, что болезнь, свалившаяся на меня – это благо. Это

учебник по саморазвитию. Если в первые годы я задавал вопрос – «За что мне эта болячка?», то через несколько лет вопрос поменялся – «Для чего она мне?».

Помню, как я ждал того самого врача, который поставит мне верный диагноз. Который выпишет ту самую волшебную таблетку. И она поможет мне... За меня... Она сделает все сама, а я лишь пожну плоды её работы. Меня ждало разочарование. Со страхом я стал догадываться, что в моем случае бессильны врачи. Бессильны лекарства. Выход только один: работа над собой. За 9 лет я обследовал свое тело вдоль и поперек. Физически оно оказалось идеально здоровым. Врачи поражались отличным результатам обследований, но продолжали ставить и менять диагнозы. Тревожно-фобийное расстройство, соматоформная дисфункция вегетативной нервной системы, депрессия, субдепрессия, невроз, всд, панические атаки и еще куча подобных болячек. «Прелесть» заболевания в том, что в физическом плане ты здоров. Но при этом испытываешь ощутимую боль от симптомов невроза. Организм посылает в мозг ложные сигналы о болезни органа и мозг выдает соответствующую реакцию. Твое давление в считанные секунды может прыгнуть в потолок. Ты можешь чувствовать удушение от нехватки воздуха. Дерезализация, деперсонализация... У невроза около 150 симптомов. Они всегда с тобой. Ежедневно. С утра до ночи. Привыкаешь к одним, приходят другие. Поначалу это кажется адом. Ты сопротивляешься. Ищешь выход. Находишь.

Или не находишь.

Моим ключом к выходу стал, как ни странно, **психолог**. Я годами игнорировал посещение этих специалистов, считая их шарлатанами и мошенниками. В последние годы я перебрал десяток психологов. Результата не было. И быть не могло. Я рассчитывал, что они исцелят меня без усилий с моей стороны. Я ошибался. Ведь психолог – он дает ключ, с помощью которого я выйду из своего заточения. Сам. *«Вот ключ, вот дверь. Выйдешь, иди по этой дороге. На опушке леса сверни направо. Воду пей из родника. Из луж – не пей. Не спеши, не беги – быстро выдохнешься. Не бери с собой большой груз старого хлама – надорвешься»*. Ключ, данный психологом открывает дверь из камеры заточения. Если его использовать не по назначению, например, царапать стены или рыть подкоп – ничего не получится. Если свернуть с дороги – ты можешь прийти не туда или назад. Когда я это понял и принял, я вышел в ремиссию.

Ремиссия длится до тех пор, пока ты ведешь работу над собой. Для меня эта работа заключалась в изучении психологии человека, психологии отношений, прорабатывается проблем и т. д. Тогда же для успокоения ума я начал практиковать **медитации**. И мне это понравилось. Позже подключил к ним мантры. Ежедневную зарядку начал чередовать с **йогой**. Через мантры и йогу, стал посматривать в сторону **буддизма**. Мне посоветовали книгу о тибетской медицине и здоровье. До знакомства с книгами, я воспринимал буддизм,

как еще одну религию. Вникая в суть учения Будды, понял, что это не религия. Это отличный инструмент самопознания, саморазвития. Я чувствовал, что это и есть та **свобода, которую я искал**. Гармония, которой мне так не хватало. Я читал книги о буддизме и видел в них отражение своего внутреннего мира. Это похоже на зеркало... И одновременно – родное... Оно будто было во мне с рождения (а может, и до него), но забилося в течении жизни разным мусором. Я не знаю, как это описать. Это надо прочувствовать, ощутить.

Сегодня я не могу назвать себя матерым буддистом. Я слабо разбираюсь в теории, практике. Я неуютно чувствую себя среди тех, кто уверенно дискутирует на эти темы. Но мне нравятся перемены, которые уже произошли и происходят во мне, вокруг меня. Они идут на глубоких уровнях, описать которые сложно. Мозг перестроился на другой диапазон и смотрит на вещи с иного ракурса. Это так непривычно и, одновременно, так очевидно. Суть вещей, причины счастья и бед – вот они, прямо перед носом. Зачем я искал все это в других местах, там где их нет и быть не может?

К духовным практикам я пришел через психологию, заняться которой заставила болезнь. Она пришла, чтобы изменить меня. Через боль, страдание, отчаяние... Не жалею. Важен итог. Я обрел мир и гармонию внутри себя. Я полюбил этот мир и разглядел его в новых красках. Хочу быть предельно честным – нимба у меня нет и не всё так, как хотелось бы. Еще есть пункты, по которым надо работать. И ра-

боты очень много. Объем работы не пугает. Она дает здоровый адреналин, пространство для самосовершенствования и вкус к жизни.



# Мира Коткова

[instagram.com/mirakotkova](https://www.instagram.com/mirakotkova)

Я никогда не называла себя панком, я считала, что я просто неформалка. Во мне много всего намешано, я разносторонний человек и никогда не придерживалась чего-то одного. Мне нравится панк, рок музыка (но и не только эти жанры), нравится самовыражаться через одежду, я дама творческая. Я всегда была за справедливость, за правду, свободу. Против стереотипов, насилия (любого), я за Человека и Мир!

*– Как узнала о йоге/медитации?*

Не помню как и когда. Наверное, когда мне было лет 17, я впервые вместе с подругой попробовала **помедитировать и йогу**.

Особого значения не придавала, но мне нравилось иногда слушать мантры, меня это разгружало, успокаивало.

*Какие результаты от практики ощущаешь/ощуцала?*

Я не очень часто практикую, больше пытаюсь проникнуться, прочувствовать.

Я ушла от практики самоуничтожения, неприятия себя, ненависти/недовольства от жизни.

Я стараюсь жить **здесь и сейчас**, больше чувствовать, а не осознавать.

Я стала любить свою жизнь, себя, других. У меня измени-

лось отношение к любви, ценностям, к «черному» и «белому». Я стала спокойнее, немного легче принимать жизненные испытания и перемены.

# Ирма Рыба

Вся моя связь с субкультурами была из любви к музыке, в первую очередь. Много в жизни менялось, но то, что звучало в наушниках было неизменно, лишь добавлялись новые стили. Ну и к музыке в комплекте всегда шли разные компании. Сначала панки на прокуренной кухне, потом альтернативщики под мостом, эмо и готы шли по касательной. Сотни разных философий и взглядов на мир, но я никогда не могла к кому-то себя причислить. Разве что был период, когда немного побывала в тусовке антифа и прониклась, но потом всё быстро сошло на нет. Было (и есть) куча фестивалей и концертов с хороводами, слэмом и дикими танцами. Я всегда в активной фазе на концертах.

К **випассане** меня вело лет 5. Началось с поездки в Индию в 2013. Там я немного прониклась атмосферой и заинтересовалась **йогой** (после попробовала и заскучала, мне всё же больше по душе активные виды физических нагрузок, слишком много энергии). После направила запутавшуюся в жизни подругу на Гоа, и от нее-то и узнала про Випасану. Но тогда поняла, что без телефона и без общения Я легко смогу, а вот сидеть и ничего не делать – это вообще не моё.

В 2014 я **отказалась от алкоголя** и начала потихоньку идти в сторону **осознанности**, периодически включая в жизнь разные практики и посещая не только панк фести-

вали, но и йоговские. В 2018 я уехала **волонтером** в ретрит-центр на Ладоге и, собственно, оттуда я и поехала на Випассану, обстановка располагала. Да и потом было хорошо вернуться в лес, и продолжить практиковать.

Первое, что я помню после курса: мне очень хотелось подойти к соседям по коммуналке, которые всем жильцам едят мозг каждый день и попробовать с ними очень вежливо поговорить)) Для меня во многом решился вопрос с контролем гнева. Я хоть и добрый человек, но меня было очень легко вывести из себя. После курса я очень легко стала **справляться с эмоциями**) Сегодня живу одним днем. Здесь и сейчас. Принимаю всё что происходит. Не сопротивляюсь. Четко знаю чего хочу.

Я не стала фанатиком и для меня это важно, я всё так же провожу время с фестивальными друзьями, танцую драм-н-бэйс и трясусь хаером под Канибал корбс. А после могу прийти домой и сесть в **медитацию** или навернуть пару кругов **сурьи**<sup>63</sup>. А ещё для меня важно, что каждое утро я встаю с **благодарностью**, я чувствую (правда чувствую) любовь к миру, я максимально стараюсь подарить ее окружающим:)

---

<sup>63</sup> Сурья-намаскара (Приветствие Солнцу) – комплекс упражнений Йоги. Полный комплекс Сурья-намаскара насчитывает 12 асан, то есть по 6 асан в каждой половине. (Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)).

# Сергей

1. На улице, в школьные годы, познакомился с панк-культурой. Постепенно расширялось моё панк сознание и привело к стрейт эйдж, вегетарианству, антисошел...

2. Духовные поиски привели меня к ортодоксальному христианству. Там нашел ответы на все вопросы мучившие меня всю жизнь.

3. Хотелось бы на этот вопрос ответить цитатой философа Жан-Поль Сартра и дополнением: У человека в душе дыра размером с Бога, и каждый заполняет её, чем хочет. Чаще всего самим собой и самому к себе, как истукан кланяется.

# **Благодарности**

## **Семье**

В первую очередь хочется поблагодарить своих близких: папу, маму, сестру, племянницу, за помощь, поддержку и вдохновение на пути, за их сердечность. Всех родных, друзей и знакомых! Спасибо огромное, не передать словами их вклад!

# Духовным наставникам

Большое спасибо учительнице йоги – Ольге, благодаря которой в моей жизни стало больше любви и мудрости. За сострадание, глубину и преданность Высшему.

Глубочайшее спасибо Будде Шакьямуни за путь освобождения, который он прошел сам и до последних моментов жизни с невероятным состраданием учил ему других, помогая существам и по сей момент выходить из невежества и обретать свободу.

Спасибо учителю медитации С.Н. Гоенка, благодаря которому учение Будды получило более широкое распространение в наши дни.

Спасибо Шри Шри Рави Шанкару, благодаря которому свет духовных Знаний и практик широко распространяется в наши дни.

Спасибо Самиру (Живое. Знание)<sup>64</sup> за то, что щедро делиться своим духовным опытом. За преображающее наполнение о Присутствии. За верность Высшему. За открытость, искренность, отзывчивость. За возможность задать

---

<sup>64</sup> Группа вконтакте: [vk.com/iitsall](https://vk.com/iitsall)

вопросы и получить настолько точные и пробуждающие ответы.

Спасибо всем святым и Просветленным, которые помогают существам на пути Освобождения.



# Друзьям

Благодарю Дениса Александрова за то, что эта книга в итоге написана! Денис оказал огромную поддержку и вдохновение в том, чтобы я все-таки начал писать эту книгу.

Благодарю Марию Лабжинову за ангельскую поддержку на протяжении многих лет. Анастасию Логинову за такую же поддержку и сердечность, отзывчивость! И Ксю Зинченко тоже) – столько добра и помощи! Сергей Каштанов, Алексей Иноземцев, Алексей Фокин, Олег Хотьков – за многолетнюю братскую поддержку и словом, и делом, в том числе и с книгой, подсказками по обложке. Сергею Веркашанскому за огромную поддержку на духовном пути и в мирских вопросах, за сердечность.

Благодарю Андрея Быковского<sup>65</sup> – за бесценную порядочность, доброту, человечность и терпение в правках, стремление сделать хороший результат. Дизайн обложки сделан командой Андрея.

Всем, кто отвечал на вопросы/интервью для книги за доверие и отзывчивость, уделенное время, искренность и стремление помочь и способствовать вдохновению других:

---

<sup>65</sup> [web-impression.ru](http://web-impression.ru)

Антон Наукин, Вика, Ольга, Глеб Яковлев, Анна Разинкина, Даша Сагдеева, Дарьяна Уполовникова, Виталий Минаев, Вероника Соколова, Анна, Ефим Мельник, Даниил, Сергей Чер, Андрей Федоров, Мира Коткова, Наташа, Алексей Фокин, Ирма Рыба, Александр Сатиров, Сергей и другие.

Спасибо Диме Соколу (группа Йорш) за то, что нашел возможность ответить на вопросы. За близость духа, пример саморазвития и труда. За творчество!

Спасибо Ивану Глобину (группа Тени Свободы) за отзывчивость, доверие и добро! Не смотря на то, что мы до этого были не знакомы – Иван откликнулся и ответил на вопросы для книги. Спасибо за творчество выходящее за рамки стереотипов даже панк-культуры!

Спасибо Виталию Нитаеву (группа Принцип Ахимсы) за доверие, открытость, дружелюбие, близость духа и искренность. За возможность задать много вопросов и получить развернутые ответы. За вдохновение и поддержку. За пример перехода от атеизма к духовности.

Спасибо Филиппу Садовскому (группа Uncle Vans) за невероятную бодрость и отзывчивость, поддержку! За такой пример активизма и духовной мудрости.

Спасибо всем читателям за уделенное время и открытость сердца! И спасибо тем, кто делиться информацией о книге с другими. Спасибо тем, кто поддерживает праведность, искренность и сердечность в повседневной жизни, не смотря ни на что.