

Стутишил (Олег Лебедев),

последователь индийского философа и спортсмена Шри Чинмоя:

“Соревнование с другими – тупиковая ветка”

Тренинг, с которым мы приехали в Центр развития Анаэль, носит название Жить в сердце. Как развить свои истинные способности? Ответ нужно искать внутри себя. Мы лишь можем рассказать о своем пути.

Духовное имя я получил от Шри Чинмоя перед своим вторым стартом на 3 100 миль в 2005-м году. (Стутишил участвует в самом длинном в мире сертифицированном забеге на 3 100 миль, ежегодно проводимом марафонской командой Шри Чинмоя в Нью-Йорке – Прим. ред.). В переводе “Стутиши” означает Бессонное Сердце Преданности Поклонения.

Родители с детства приучили меня к туризму, спорту. Мама в лыжную секцию отвела, когда я в третьем классе учился. Но никогда не думал, что смогу пробежать хотя бы марафонскую дистанцию – 42 км. А когда стал учеником Шри Чинмоя в 91-м году, кто-то мне сказал: “Как, с таким стилем бега ты еще не пробежал марафон?”. И я понял – в этом что-то есть.

Любую задачу воспринимаю серьезно – начал готовиться, прочитал несколько книг на эту тему. Первый марафон пробежал в 94-м году. И это, можно сказать, стартовая точка моих марафонских и сверхмарафонских дистанций. Затем участвовал во многих международных марафонах. Берлинский, наверное, самый известный. И начал постепенно удлинять дистанцию. В 97-м году, кажется, пробежал дистанцию 76 км в Нью-Йорке. И чуть не умер, конечно. Но – понравилось.

Это некий вызов невозможности, ты принимаешь вызов – и выходишь победителем. Сначала просто нравился сам факт того, что финишировал, что могу, что открыл способности, о которых даже не подозревал: 76 км, 13 часов бега, потом дистанция в 3 100 миль. Но дело тут не в том, что ты установил спортивный рекорд, и ты самый крутой. Это не вопрос голых амбиций. Если бежишь на 3 100 миль ради амбиций, ты получаешь травму – очень быстро. И ты не финишируешь. Проверено на 100%. И поэтому название этого самого длинного забега в мире – *Самопревосхождение*. Фокус – внутрь. Направленность – на преодоление себя, борьбу со своими недостатками, своими “не могу”, “не хочу”, своей болью. Соревнование с другими – тупиковая ветка. Ты полностью не раскроешься и можешь принести себе вред.

Большинство спортсменов европейского уровня – инвалиды. Не из-за нагрузок, которые тело потенциально



Фото: Виктор Кабулин

способно перерабатывать, а из-за отношения. Спортсмена выжимают как лимон: стимуляция на витаминной основе, допинги, пока не поймут... Все это направлено на максимальную отдачу физического тела здесь и сейчас. Каким ты будешь после, что будешь делать после спорта – никого не интересует. Такой подход – односторонний и ведет к травмам. Потому что человек – интегральная структура.

Что меня задело двадцать лет назад в подходе Шри Чинмоя – он цельно подходит ко всему: и музыка, и спорт, и живопись, и философия... Это все твои грани. Но есть стержень! Это твой источник. И развивать этот источник естественнее всего и проще всего через медитацию. Вот такая конструкция, если в двух словах. Путем медитации ты получаешь покой, доступ к Духовному Сердцу, источнику невообразимой энергии. И творческой энергии, и физической. Поэтому путь Шри Чинмоя называют Путь Сердца. Становится понятным, чем мы занимаемся и откуда брать силы.

В таком экстриме, таком напряжении что-то ложное просто не сработало бы. Пробег в 3 100 миль – не что иное, как практическое применение теорий и проверка всех практик. Отпало соревнование с другими, то, чему меня учили в спортивных секциях в течение многих лет. Я увидел, что, если я с другими соревнуюсь, напряжение не позволяет мне выработать свой стиль, не позволяет сконцентрироваться и выложиться полностью. Я как будто вынужден постоянно за кем-то следить, к кому-то подтягиваться. Это отнимает всю радость.



Это некий вызов невозможности, ты принимаешь вызов – и выходишь победителем

В обычном состоянии у нас в голове просто каша. И из-за этой каши мы не можем ни говорить правильно, ни действовать. То, о чем я говорю на всех встречах, – покой ума.

Любое начинание рождается в безмолвии и начинается с видения цельной картины. Потом уже включается ум – мастер в том, чтобы привести вас к цели, упорядочить ваши действия. И я, конечно, использую ум. Но на вопросы “Куда мне идти?”, “Зачем мне там нужно быть?” – ум ответить не в состоянии. Тут поможет медитация и Духовное Сердце.

Сиона (Валентин Ионов),

последователь Шри Чинмоя, виртуоз игры на флейте, участник команды факельной эстафеты *Всемирный бег во имя гармонии*:

“Потеря мотивации приводит к лени, апатии”

Ожидаю людей, которые ищут помощи для того, чтобы стать лучше, расширить свои способности, свое видение мира. Людей, которые хотят учиться. На примере собственной жизни хочу показать, что саморазвитие приносит плоды.

Одним из самых серьезных своих достижений считаю игру на флейтах. Сейчас у меня множество инструментов, около тридцати. А коллекция началась с одной маленькой украинской сопилки. Это просто было маленькое увлечение. То есть любовь к музыке, к инструментам была у меня с детства, но до поры до времени я не обращал внимания на свою способность. Даже не представлял, во что это выльется.

Второе мое увлечение – бег. Удивительно, но спортсменом я никогда не был, в школе увлекался скорее точными науками. И при этом всегда интересовался вещами, которые наука объяснить не может. Например, экстрасенсорикой. Всегда было интересно заглянуть за границы познаваемого. Поэтому искал людей, которые стремятся изучить, понять, расширить свои возможности.

На мои выступления часто приходят ценители игры на флейте. Вот и сегодня в вашем Центре Анаэль, на тренинге *Жить в сердце*, после моего выступления подходили люди, чтобы поиграть вместе. Но в процессе люди узнают о том, что благодаря музыке и бегу можно расширить свое сознание. Просто музыка должна быть такой, чтобы захватывало дух. Как внезапно открывающийся среди гор удивительный пейзаж, прекрасная долина. Когда не остается посторонних мыслей, а сам ты весь превращаешься в зрение.

Нужно быть предельно искренним с самим собой. Чтобы сохранять душевный покой, нужно найти в себе очень сильный стержень. И когда находишь его, понимаешь, что это нечто глубокое, за пределами понятия мысли.

“Чтобы быть успешным в жизни, нужно научиться молчать даже в мыслях”, – сказал Альберт Эйнштейн. За постоянным ментальным фоном находится молчание, из которого можно черпать силы. В культуре Востока, скажем, буддизме, индуизме понятие отсутствия мысли, ментального безмолвия живо. Отсутствие мысли не означает отсутствия

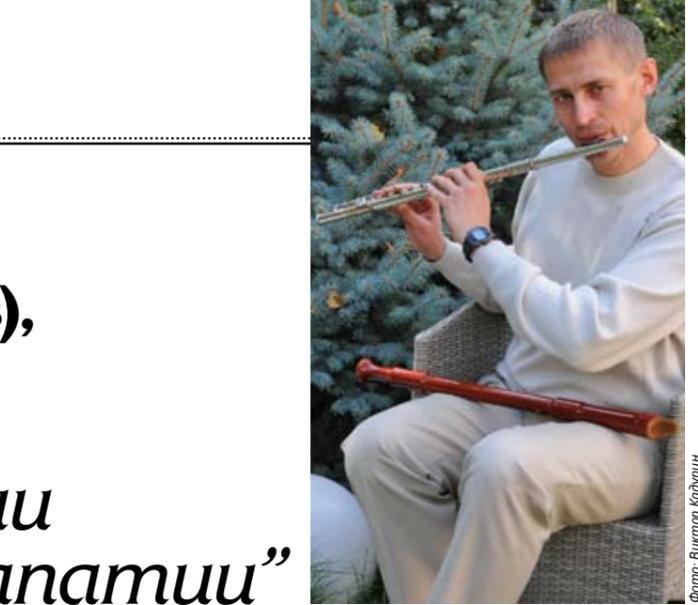


Фото: Виктор Кабулин

жизни, движения. Я когда-то в восточной литературе встретил такое понятие – “раскаленная белая тишина”. За отсутствием мысли есть огромное внутреннее движение. И когда человек находит свой внутренний стержень за пределами огромного молчания, повседневные проблемы, депрессии перестают ему досаждать. Но чтобы достичь этого, нужны постепенные маленькие шаги в этом направлении. И нужно, чтобы окружающие были высокомотивированы.



Отсутствие мысли не означает отсутствия жизни, движения. Я когда-то в восточной литературе встретил такое понятие – “раскаленная белая тишина”

Очень сложно посоветовать человеку что-то кардинальное вот так, в течение пяти минут после концерта или семинара. Но я стараюсь пусть и за короткое время направить человека, хотя бы показать направление. И, кроме того, любой опыт очень важен, если он переживается как опыт. В том числе опыт депрессий. Депрессии – как волны, приливы и отливы. Но это – переживаемый человеком ценный опыт, который поможет вам, и через вас другим людям. И тогда мир не потеряет. Вы можете помочь другим – и это будет для вас опорой в трудное время.

Потеря мотивации приводит к лени, апатии. Человек без мотивации может работать, как машина, годами. Чтобы заглушить эту механистичность, прибегают к алкоголю, наркотикам.

Только ты сам можешь найти свой внутренний стержень. И если сам ты не находишь, никто не найдет. Любая религия говорит, что человек подобен Богу, в том смысле, что внутри человека есть искра божественного. Пока эта искра есть, человек не умирает.