



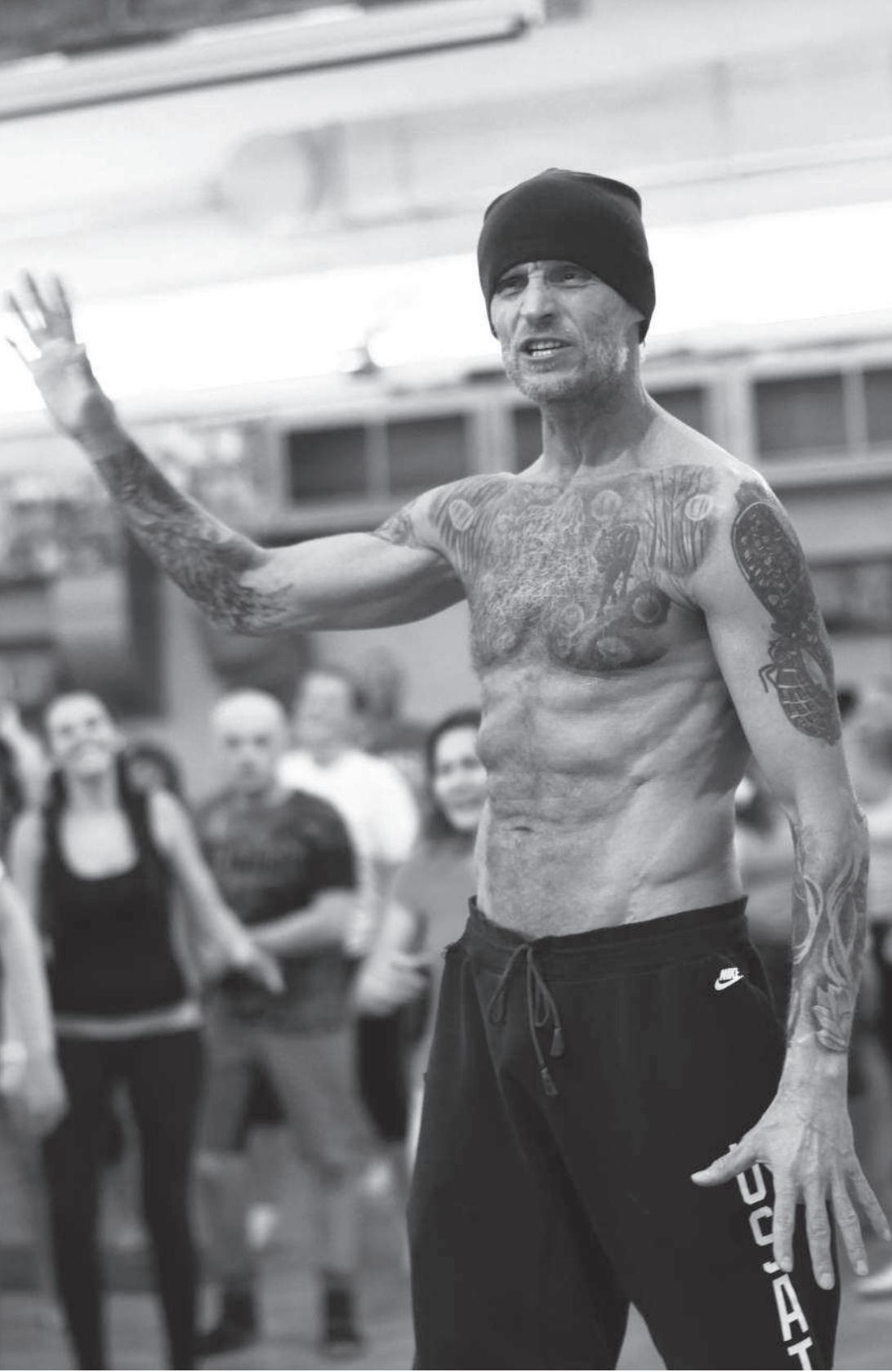
## СО Д Е Р Ж А Н И Е

- Глава 1. Точка невозврата ..... 9  
*О сложных и даже трагических обстоятельствах жизни героя книги, которые привели его к поиску Пути, и о первых его шагах в этом направлении. А также о том, почему важно иметь под рукой правдивую и подробную информацию о духовных практиках, и о том, почему стоит обращать внимание на различные знаки, которые подает нам сама Вселенная.*
- Глава 2. Видения ..... 25  
*О первом духовном Учителе героя книги и о ряде важнейших уроков и правил, которые следует помнить и соблюдать человеку, ставшему на Путь. А также об опыте астральных путешествий, их невероятной притягательности и в то же время опасности.*
- Глава 3. Кундалини-синдром ..... 45  
*О том, как в нашей стране начиналось и развивалось движение, связанное с духовными практиками, и о том, как много ненужного «сора» приходилось отсеивать человеку, ищущему Истину. А также о том, что даже в этом беспорядке можно было найти новые полезные знания и настоящих Учителей.*
- Глава 4. Край света ..... 65  
*О том, как герой книги в поисках Истины, бросив буквально все, отправляется в известный индийский штат Гоа, о забавных и поучительных происшествиях, которые случились с ним во время этого путешествия.*
- Глава 5. Пуна..... 79  
*О том, как наш герой прибыл в ашрам всемирно известного духовного Учителя Ошо в индийской Пуне, о насыщенной различными событиями жизни русского ученика в знаменитом ашраме.*

## С В А М И Д А Ш И

- Глава 6. Ученье — свет ..... 95  
*О многочисленных духовных практиках, которые герой книги постигал в ашраме Ошо, о сложностях и невероятных открытиях, поджидавших его на этом отрезке Пути.*
- Глава 7. Лирическое отступление ..... 121  
*О сезоне дождей в тропиках — какое это особенное в духовном смысле время, время очищения и преображения.*
- Глава 8. Прашантам ..... 127  
*О том, как важна личность Учителя на Пути духовного поиска, о том, как влияет Учитель на ученика. А также о том, как сделать взаимодействие ученика с наставником наиболее эффективным.*
- Глава 9. Тантра ..... 147  
*О сути древнего учения тантры — метода интенсивного изменения самого человека. А также о том, как можно использовать тантрические техники в процессе духовного совершенствования.*
- Глава 10. Камал-хан ..... 171  
*О суфизме, о встрече с Учителем-суфием и о том, как наш герой постигал Путь суфия и стал посвященным в тайны этого духовного учения.*
- Глава 11. Шаманка ..... 193  
*О целительской работе героя книги и о его невероятно интересных и судьбоносных встречах в Сибири: с бурятской потомственной шаманкой и буддийским отшельником Белым Ламой.*
- Глава 12. Самостоятельная работа ..... 217  
*О системе «Дух — Душа — Тело», созданной нашим героем на основе всех знаний и навыков, накопленных им за долгие годы практики и размышлений. А также о том, почему эта система приобретает все больше последователей.*

ПОСВЯЩАЕТСЯ  
МОИМ УЧИТЕЛЯМ



ГЛАВА

# 1

## Т О Ч К А   Н Е В О З В Р А Т А

В мое время, когда я только начинал свой путь, приведший меня в ту точку мироздания, где мы с вами встретились, то есть здесь и сейчас, не было никакой доступной информации о тех знаниях, которыми я обладаю на данный момент. Сакральные учения всегда бережно хранились внутри определенных групп практикующих, не открывались широкой публике, скрывались от непосвященных и всячески оберегались от любопытных глаз обывателей. Не стоит забывать и о наследии коммунистического режима, когда за переписанную от руки брошюру по хатха-йоге давали тюремный срок. И люди, граждане уже свободной страны, по привычке шарахались от всего, что не входило в набор утвержденных партией и правительством необходимых для жизни знаний. Так что информация еще долго не текла по этим

## С В А М И Д А Ш И

высохшим руслам на территорию нашей страны. И моя жажда вырваться из беличьего колеса обыденной жизни, выбраться из тупика, который я создал своими руками, пришлось именно на то «голодное» на источники информации время, которое, тем не менее, предшествовало настоящему буму на самые разнообразные духовные практики, который, как видите, мы имеем сегодня. Но в тот, уже очень далекий для меня сегодняшнего, день я понял, что надо что-то менять.

Все мы люди, и все мы подвержены разного рода слабостям. Все мы так или иначе перекошены, надломлены, ранены. И для меня очень важно, чтобы каждый понял: я такой же человек, как и любой из вас. И я не скрою той до ужаса обыденной и в то же время весьма печальной причины, которая изначально запустила механизм моей трансформации. Трансформации, которая заняла долгие годы.

Все началось с того, что я обнаружил себя в жесточайшем запое, который, увы, уже давно не измерялся днями. Моя жизнь на тот момент представляла из себя то самое сказочное «разбитое корыто». Я потерял все. Я потерял друзей. Я потерял свою семью. Я потерял себя. Я четко осознавал, что умираю. Тогда мне еще не было и тридцати.

Единственным, что я на тот момент знал о нетрадиционной медицине, была подробно изученная мной работа Поля Брэгга о лечебном голодании.

## Т О Ч К А Н Е В О З В Р А Т А

И я, недолго думая, вооружившись только лишь прочитанным, поднялся к себе на семнадцатый этаж, вошел в квартиру, заперся, без страха и упрека выбросил ключи от квартиры в окно. И ушел на сорок дней в голод.

Тогда я твердо решил: либо помру, либо исцелюсь. Вот так вот запросто. Если бы я знал, что мне предстоит... Но я ничего не знал и смело положился на свою «чуйку», которую теперь называю интуицией. Я прекрасно понимал, что прыгаю с десяти тысяч метров без парашюта. Но мне было уже не страшно рисковать своей жизнью, потому что на тот момент я умудрился превратить ее в сущий ад. И сейчас я могу сказать, что мое первое в жизни сорокадневное голодание было одним из жесточайших и в то же время самых удивительных опытов в моей жизни.

Пугать читателя малоприятными подробностями физиологического характера не стану. Но развлеку некоторыми моментами, которые мне особо запомнились.

Сильно потряс третий день детоксикации, когда внезапно кожа на всем теле приобрела глубокий, насыщенный фиолетовый цвет. Потрясение дополняла сильнейшая мигренеподобная головная боль. Далее последовали четыре дня какой-то невероятной ломки с болями во всех возможных частях и тканях тела. Судя по ощущениям, внутренние органы поочередно отказывали. Я понял, что, кажется, вот теперь уже

## С В А М И Д А Ш И

точно умираю. Но не умер. А примерно на восьмой день (от страданий я уже мало что соображал, поэтому точно не могу сказать, какой по счету это был день), что-то изменилось. Стало легче. Затем по нарастающей день за днем начала свое неумолимое наступление такая эйфория, о которой я уже и думать забыл.

Тогда я не знал, что после очистительного криза обязательно наступает вот это невероятно чистое и светлое состояние радости как награда смелым и выжившим. Радуетя каждая клеточка твоего тела, радуется душа, укрепляется дух. Теперь уже с легкостью идешь на физические жертвы, и голодание уже не кажется каким-то истязанием, потому что ты чувствуешь невероятную пользу, которую оно приносит. И первые дни этой эйфории я еще пытался шевелиться, вставать, что-то делать. А потом просто лег и уставился в потолок. Так было хорошо.

Мысль о том, что я, будучи еще в невменяемом состоянии, сообразил обеспечить себе стопроцентное затворничество, радовала меня. Никто не приходил, никто не мог войти, а я никому не мог открыть дверь, так как ключи от квартиры благополучно валялись где-то на улице, а может, и в сточной канаве. Мне было все равно. Я был надежно заперт на последнем этаже многоэтажки, в своей квартире с видом на Финский залив, который в те времена был еще совсем дик и не застроен. Дом стоял на отшибе. Признаков цивилизации было крайне мало. Лучшие

ДЛЯ МЕНЯ  
ОЧЕНЬ ВАЖНО,  
ЧТОБЫ  
КАЖДЫЙ ПОНЯЛ:  
Я ТАКОЙ ЖЕ  
ЧЕЛОВЕК,  
КАК И ЛЮБОЙ  
ИЗ ВАС



## С В А М И Д А Ш И

условия для начинающего затворника. Даже сейчас я с уверенностью могу сказать, что место для медитаций было выбрано просто идеальное, хотя на тот момент ни о каких медитациях я и помыслить не мог. Я был бесконечно далек от практики и в то же время бесконечно близок. Я стоял на границе своей старой жизни и новой, но был настолько слеп, что не замечал этого. Я просто смотрел из окна и видел красивый летний пейзаж. Я чувствовал свое дыхание и ни о чем не думал, даже не подозревая, что уже начинаю медитировать. Я просто наслаждался картинкой. Упивался перспективой. Я совсем не понимал в тот момент, что перспектива, которая открывается передо мной, гораздо более многослойна, осмысленна и, не побоюсь сказать, будто бы предначертана мне судьбой. А тогда я только и мог, что радоваться: все идет просто идеально! На дворе стояла теплая летняя погода, а голодать, между прочим, нужно обязательно в тепле. Зимой мой зашлакованный и истощенный организм мог бы просто не выдержать. Но тогда я этого еще не знал и даже не понимал, как мне повезло.

К окончанию голодания, на сороковой день, я чувствовал себя заново родившимся. Ведь что на самом деле происходит на тонких энергетических планах после голодания? Происходит очищение «голографического зеркала», то есть, допустим, вы вытерли пыль с зеркальной поверхности, и оно засияло. Представили? Ну вот примерно так же сиял весь я. И сияние исходило из глубины души, пронизывая

## Т О Ч К А Н Е В О З В Р А Т А

все тело. Никогда до этого дня я ничего подобного не испытывал.

Подключив к розетке шнур телефонного аппарата (напомню, что тогда в моде были домашние телефоны — такие бандуры с определителем номера), я как-то слету вспомнил номер моей домработницы, женщины, которая время от времени приходила прибираться у меня дома. У нее были свои ключи от моей квартиры, и она приехала меня отпереть. Могу сказать, что ее реакция на мой сияющий вид была однозначной — она и сама просияла, увидев меня.

Выйти на улицу из добровольного заточения было необычно и как-то по-новому свежо. Запахи, звуки, цвета — все как будто вымыли с мылом. Навелась резкость зрения, движения выходили точно и плавно. Казалось, что я футболист и кручу на мыске своей правой ноги земной шар размером с мяч. И пьянящее чувство свободы, во всех смыслах этого слова. В общем, меня обуяла эйфория на самом ее пике.

Первые дни я пил только свежевыжатые соки, разбавленные водой. Первый стакан сока после сорока дней без еды — это кайф в чистом виде. Я с удивлением понял, что чувствую, как в моем теле пошел процесс превращения сока в физическую энергию. А первой твердой пищей был, как сейчас помню, салат «Метелка»: капуста, морковь, яблоко. Ох и вкусно же было! Рецепторы ликовали, организм упивался

## С В А М И Д А Ш И

свежестью фруктов и овощей. А я думал: «Вот же они, простые радости жизни!»

Воодушевленный таким головокружительным успехом, я решил «поддать жару» и начал бегать по утрам. Я вставал в четыре часа, еще затемно, и, несмотря ни на плохую погоду, ни на боль в коленях, ни на что, бежал. Надо отметить, что бегаю по утрам (и не только по утрам) я и по сей день, но тогда это было началом моего затяжного многолетнего фанатичного самоистязания. Сейчас вспоминаю, как однажды лютой зимой я бегу по берегу Финского залива, где стоял дом с моим «пентхаузом» на семнадцатом этаже, останавливаюсь отдышаться и вдруг вижу первые лучи солнца, восход. И думаю: «Блин. А с чего я, собственно, взял, что надо обязательно бегать в темноте? Почему нельзя дождаться рассвета? Что я мучаюсь-то?» Но бег при солнечном свете, пожалуй, был одной из немногих поблажек, на которые я тогда был способен.

Убедившись в эффективности установки «Чем хуже, тем лучше», авторство которой историки приписывают и Достоевскому, и Пушкину, и Ленину, и даже Мао Цзэдуну, я решил закрепить результат моих мытарств и по веяниям тогдашней моды обратился к традиционной медицине тех лет. Закончились мои эксперименты довольно быстро, почти сразу, благодаря популярному тогда у врачей-наркологов средству «Эспераль». Препарат вшивали в мягкие ткани пациента и сообщали ему, что любое попадание