

## 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 поймают... 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

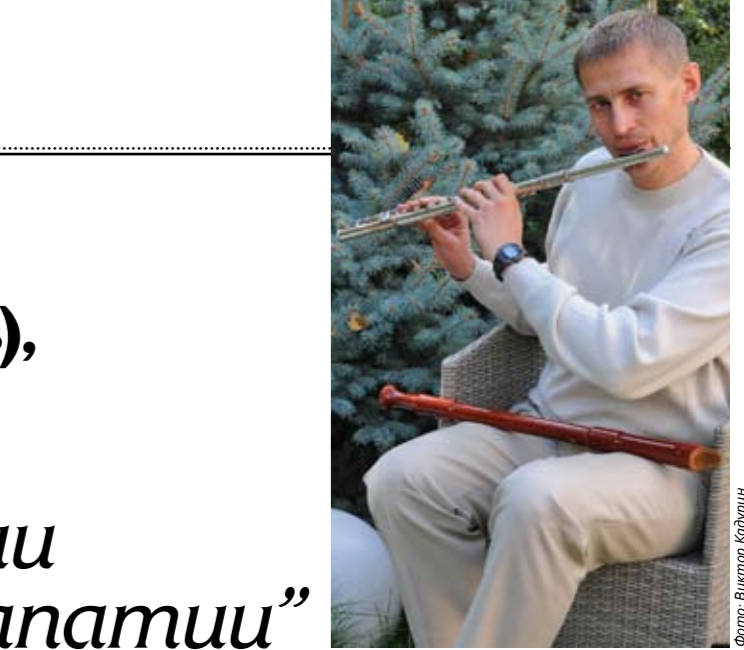


Фото: Виктор Кабулин

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.