

Вячеслав Красько — топ-менеджер одной из крупнейших российских компаний бросил все дела, взял рюкзак, билет в один конец и отправился по сотне самых захватывающих мест в сорока странах планеты, следуя за весной и стремлениями своей души. Спустя год он вернулся и готов поделиться своими наблюдениями и открытиями. Вячеслав расскажет о том, как сказать жизни ДА! Как можно вырваться из офиса, как подготовиться и отправиться к кругосветное путешествие, а также поделится своими мыслями и фотографиями о том, что лучшего есть на планете, что обязательно нужно увидеть хотя бы раз в жизни и где лучше всего жить. Встречаясь в путешествии с представителями различных религий и духовный учений, наблюдая за внутренними изменениями, которые происходят в человеке, когда он отрывается от рутины и живет полноценной жизнью, Вячеслав также нашел свои рецепты успеха, счастья и любви — о них также будет рассказ. "Год Весны" станет для вас отличным примером того, как можно вырваться из колеи офисной жизни и приблизиться к своей мечте, а также станет отличным путеводителем по всему лучшему, что вы можете встретить на этом пути



Покхара — мои Гималаи

(главы из книги)

Вячеслав КРАСЬКО
Фото автора

Сегодня добрался до Непала. Первый на моем пути город — Покхара. Компанию мне по-прежнему составляет Райан — после еще одной, последней кошмарной ночи в индийском автобусе без кондиционера к шести утра мы добрались до непальской границы.

Гималаи — это мощь, это громада. Альпы, Кавказ с ними не сравнить. Попробуйте выйти на ваш балкон и повернуть голову налево. Что наблюдаете? А вот если это делаю я, то на фоне голубого неба вижу огромную белую стену Гималаев. Они далеко, примерно в ста километрах, но чтобы увидеть вершины, надо запрокидывать голову. Так-то. А вы говорите — зачем поехал...

Когда я пишу эти строки, в Непале 20.30, полная темнота. Окна моего номера на верхнем этаже гостиницы выходят на три стороны. Я распахнул их настезь, упал с ноутбуком

на кровать, и тут же со всех трех сторон на меня двинулась гроза. Молнии сверкают каждую минуту, грохочет гром, порывы ветра заносят ко мне ...mmm-mmm-mmm... волны влажного, прохладного горного воздуха.

Непал встретил меня точно так же — шквалом свежести и проливным дождем. После невыносимо жаркой и грязной Индии он показался мне раем, наградой за все перенесенные до этого мучения и лишения. Я открыл окно автобуса и стал на ходу ловить струи дождя. Они лились по рукам, стекали под одежду, и это было наслаждение! А воздух! Я высовывал голову из окна и дышал, дышал, дышал! Я впивался взглядом в буйную тропическую зелень, пробивающиеся сквозь нее быстрые ручьи и не мог поверить глазам — настолько уже привык к унылому и блеклому индийскому пейзажу. Сидевший по

соседству Райан тоже был в восторге. Он сообщил мне, что опять изменил свой план — останется здесь до конца и в Индию больше не вернется.

Покхара предстала перед нами свежая и умытая, похожая на азиатскую Швейцарию. Главная улица города огибает красивое озеро. Вдоль нее растут огромные деревья с пышными кронами и сочная зеленая трава. А посреди всего этого растительного великолепия — милые, почти европейские ресторанчики с WiFi. Кстати, местная кухня очень приличная — в ней много мяса и нет этих надоевших индийских овощных наборов. Есть в городе и симпатичные магазинчики — когда мы зашли в один из них, и Райан не нашел то, что ему было нужно, продавец извинился. Мы ошарашенно переглянулись: настолько уже привыкли к бесцеремонным манерам индийцев. А тут: «Извините». Кстати, непальцы при случае всегда подчеркивают — «это вам не в Индии».

И вот наконец мы в отеле. Наши номера располагаются по соседству и соединены террасой, где стоят уютные кресла и столики. Так приятно, сидя в таком кресле и выйдя по WiFi в Интернет, любоваться Гималаями и одновременно разговаривать по скайпу с друзьями. Или, отключившись от сети, просто читать книгу.

Я очень быстро нашел здесь все, что хотел. Вам нужен центр аюрведической медицины? Пожалуйста! Йога-центр? Ради бога! Хотите полетать в горах на парашюте? В любое время! Починить сломавшиеся в Индии фотокамеры и купить недорогой смартфон? И это можно! Вас интересует горный трекинг? Организируют в лучшем виде!

В Непале я возвращаюсь к комфортной жизни. Остаюсь надолго!

ПОГРУЖЕНИЕ В ЙОГУ

Сегодня две недели, как я в Непале. Ровно столько же провел до этого в Индии.

И теперь до меня доходит, что последовательность в выборе стран этой части моего маршрута вовсе не случайна. Индия ставила передо мной вопросы. Непал дает ответы на вопросы, которые ставила Индия.

Здесь я встретил мастера йоги и аюрведы. Он дал мне уроки, о которых я хочу рассказать.

Йога имеет несколько уровней. Это лестница, по которой можно подниматься как угодно высоко — а насколько высоко, каждый решает для себя сам. Для одних это просто гимнастика. Для других — мировоззрение, позволяющее развивать свое сознание и тело. Для третьих — единственно возможный образ жизни и высший смысл, путь к Богу.

Основная цель йоги заключается в пробуждении сознания. Сознание — это душа, частичка Высшего разума, который также называют Богом.

Важный момент — не путать сознание с эго и умом. Эго — это зыбкое отражение ва-



шего «я» в искаженном зеркале мнений других людей, но это не вы. Ум — это запись, программа на жестком диске вашего компьютера — мозга. Да, это хорошая и быстрая программа, которая умеет анализировать и раскладывать все по полочкам, но это — не вы. Вы — это та неделимая мерцающая точка сознания «Я ем!» Она выше ума и эго, которые только служат ей, если ваше сознание не спит.

Сознание не стареет, оно одинаковое и у младенца и у старика. Стареют лишь тело и ум. Сознание не думает — думает лишь ум. Сознание — чувствует и наблюдает, здесь и сейчас.

Ошо писал: «Позвольте своим чувствам ожить. Когда вы на что-то смотрите, когда вы ощущаете какой-то вкус или запах, когда вы к чему-то прикасаетесь, делайте это с большей любовью. Позвольте своим органам чувств активнее участвовать в вашей жизни»

Голова — это диктатор. Это монополист, который постоянно отовсюду забирает энергию. Голова уничтожила чувства. Голова присваивает себе почти восемьдесят процентов энергии, оставляя телу лишь двадцать процентов. Естественно, тело страдает, а когда оно страдает, страдаете и вы, потому что вы можете быть счастливы только тогда, когда сосуществуете с ним как единое целое, как органическое единство, когда каждая часть вашего тела и существа получает свою долю энергии.

Человеку необходимо стремиться к синтезу воли и способности сдаваться. Сначала он должен развить силу воли, развить свое эго... Первые тридцать пять лет жизни должны быть посвящены усилению эго и силы воли... А после тридцати пяти нужно научиться расслабляться, отбросить эго, все более и более полагаясь на существование.

Ошо писал: «Позвольте своим чувствам ожить. Когда вы на что-то смотрите, когда вы ощущаете какой-то вкус или запах, когда вы к чему-то прикасаетесь, делайте это с большей любовью. Позвольте своим органам чувств активнее участвовать в вашей жизни»





Живая крупница сознания в вас – это часть Вселенной, или Высшего Разума, или – Бога. Поэтому вы – часть Вселенной, часть Высшего Разума или – Бога. Вопрос лишь в том, чтобы найти эту частицу под завалами шлаков, очистить ее и дать ей возможность снова гореть. Другими словами, в том, чтобы восстановить ее единство с окружающим миром, Высшим Разумом или – Богом

Запад – это первая половина жизни, Восток – вторая половина жизни. Жизнь должна начинаться по-западному, а заканчиваться по-восточному. Сначала необходимо жить в миру, а в миру нужна воля. Человек должен стремиться и бороться, потому что борьба обостряет разум. Но нельзя в жизни продолжать и продолжать бороться до самого конца. Какой в этом смысл?»

Живая крупница сознания в вас – это часть Вселенной, или Высшего Разума, или – Бога. Поэтому вы – часть Вселенной, часть Высшего Разума или – Бога. Вопрос лишь в том, чтобы найти эту частицу под завалами шлаков, очистить ее и дать ей возможность снова гореть. Другими словами, в том, чтобы восстановить ее единство с окружающим миром, Высшим Разумом или – Богом.

В одной суфийской притче рассказывается о львенке, который отбил от своих родителей и пристал к овечьему стаду.

Постепенно львенок забыл о том, что в его жилах течет львиная кровь, и стал бляеть, подобно окружавшим его овцам. Но как-то мимо проходил взрослый лев. Заметив подростка, он приветствовал его грозным рыком. Львенок сначала испугался и ответил

льву лишь жалобным бляением. Но благодаря этой встрече он все-таки вспомнил, кто есть на самом деле, что он тоже – лев. И львиный рык вырвался изнутри. Он стал собой.

Нам надо вспомнить, кто мы на самом деле. Вот этому и учит йога – как пробудить сознание и энергию. Вот ее принципы.

• *Наш позвоночник – «сушумна» – главный энергетический канал, антенна, которая улавливает энергию и информацию из космоса, сохраняет и распределяет ее по энергетическим центрам – чакрам, тем самым управляя организмом. Позвоночник должен быть прямым, чтобы не исказить полученную информацию и энергию.*

• *Другим важным аспектом является дыхание – это единственное, что соединяет человека с жизнью.*

• *Для распрямления позвоночника и овладения правильным дыханием служат специальные упражнения. Правильное положение – с вертикальной и прямой спиной. Правильное дыхание – равномерное, глубокое и через нос.*

• *Для управления энергией, распределения ее между чакрами и связи со сверхсознанием практикуется также чтение мантр.*

• *Одновременно проводятся упражнения по медитации – концентрации и контролю мыслей, задача которых – остановить хаотичный поток мыслей и дать возможность проявиться сознанию.*

• *Медитация или наблюдение – основа йоги, так как именно наблюдение приводит к пробуждению сознания. Наблюдение сознания за умом, телом и внешним миром осуществляется не только во время специальных упражнений, но и в процессе повседневной жизни.*

Вот притча о том, что такое медитация.

У Хакуина был ученик, которого звали Сошин. Сошин долго ждал, находясь рядом с Мастером, когда тот начнет учить его медитации. Он ждал уроков, подобных школьным, но их не было, и это сбilo его с толку и разочаровало.

Однажды он сказал Мастеру:

– Много времени прошло с тех пор, как я пришел сюда, но ни слова не было сказано мне о смысле медитации.

Хакуин улыбнулся этому и сказал ему:

– Что ты говоришь, мой мальчик? С тех пор, как ты пришел, я всегда давал тебе уроки медитации!

Эти слова смутили бедного ученика еще больше. Некоторое время он обдумывал их. Однажды, набравшись храбрости, он опять обратился к Мастеру:

– Что это были за уроки, Учитель?

Хакуин сказал:

– Когда утром ты приносишь мне чашку чая, я принимаю ее, когда ты подаешь мне еду, я принимаю ее, когда ты кланяешься мне, я в ответ киваю головой. Как еще хочешь ты обучиться медитации?

Сошин повесил голову и стал думать о загадочных словах Мастера, но в этот момент Мастер обратился к нему:

– Если хочешь увидеть, смотри прямо сейчас, потому что, когда ты начинаешь думать, ты полностью теряешь суть.

ПОЛЕТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ

В детстве я любил летать. Пусть только во сне. А потом что-то во мне сломалось. Или повзрослело, не знаю. Хотя нет, знаю. Появился страх – он научил меня крепко стоять на ногах, и я уже не мог представить себя ныряющим в небо и парящим над землей.

Однако вчера я вернул себе чувство свободного полета – пускай всего на полчаса, но я сделал реальностью принадлежащие философу слова о «птичьей свободе и птичьей перспективе».

Самое главное было сделать первый шаг – как всегда, впрочем.

Вершина горы была плоской, но склон на шестьсот метров уходил вниз очень резко, почти отвесно. Моя задача состояла в том, чтобы, как в том детском сне, хорошенько разбежаться, прыгнуть и полететь. Причем полной уверенности, что это получится, не было. И вот разгоняюсь, поднимаю крыло парашайдера, подбегаю к самому краю скалы и прыгаю.

Уффф! Крыло раскрылось, и я взмываю над пропастью! Как тогда, во сне – но сейчас я не сплю! Вершина стремительно удаляется, и вот я парю над озером и долиной между двух гор. Вдали виднеются тысячи крохотных домиков – это Покхара. Волнение и свежий воздух расправляют легкие. Глаза пристально вглядываются в невиданные перспективы птичьих горизонтов. Я лечу! Лечу! Лееечуууууу!!!

Ну, вот и сбилось, свершилось! Хочу сказать, что это нечто особенное.

Небо – моя стихия. Я и раньше летал на парашайде – сначала под Питером в Парголово, потом в Турции за катером над водой. Я летал на дельтаплане. Прыгал с высоты одного и четырех километров с парашютом. Летал на маленьком спортивном самолете, не говоря уже о пассажирских лайнерах.

Полет на парашайде – это медленное парение на высоте около километра, которое может длиться хоть час, и ты не торопясь смакуешь каждую секунду. Когда прыгаешь с парашютом, такого ощущения нет – там только бум, шлеп, и ты на земле.

У парашайдера нет жесткого крыла дельтаплана, нет рокочущего мотора спортивного самолета – одним словом, всего того, что заставляет чувствовать себя пассажиром. То же можно сказать, сравнивая полет в горах с турецким аттракционом: в первом случае, ты не привязан веревочкой, ты свободен, можешь менять направление и высоту, закручиваться в спираль, замирать в воздухе. Поэтому только такой полет дает возможность почувствовать себя настоящей птицей.



Для этого, во-первых, надо уметь поднять глайдер. Чтобы разогнаться и прыгнуть в неизвестность, нужны желание, смелость и вера. Если вы не хотите, боитесь или не верите в себя, лучше остаться на земле.

Во-вторых, необходимо научиться направлять крыло вправо, влево, вперед и назад. Только эти движения вы можете контролировать, и только так можно двигаться между воздушными потоками.

В-третьих, нужно уметь находить восходящие потоки и оставаться в них. Потому что только они могут тебя поднять. Без этих потоков, сколько ни маши руками, вверх не полетишь.

В-четвертых, ты должен знать, где есть нисходящие течения, чтобы избежать их. Иначе сразу опустишься вниз, а в худшем случае твое крыло сложится, и ты упадешь на землю. Кроме того, необходимо знать, как выбираться из нисходящих потоков, и понимать, что делать, если крыло все же сложилось.

В-пятых, ты должен иметь представление о том, как спуститься вниз, если тебя занесло потоком слишком высоко, и как плавно приземлиться в конце полета.

И самое главное – надо отпустить себя, позволить себе летать.

Мечты и поступки 1 июня 2010 года

Сегодня мой наставник, когда мы с ним рассуждали о мечтах, выразил одну неожиданную мысль: «Надежда – как наркотик, она уводит в мир иллюзий».

Эта мысль была прямой противоположностью так нравившейся мне фразы, автором которой является Эрнесто Че Гевара: «Я всегда буду мечтать, и не перестану, пока не остановит пуля».

Для меня это всегда были очень сильные слова, которые побуждали к действию и дела-

Надежда – как наркотик, она уводит в мир иллюзий





Верхний Мустанг практически изолирован от остальной части страны. Дорога здесь во многих местах разрушена, так что проехать на машине по ней невозможно. Лошадь с ослом проходят с трудом. Зато пешком, по пустынным горным тропам, все Королевство можно пройти за 5 дней



ли решительнее. И потому я спросил учителя, а как же быть с надеждой, как относиться к мечте, которые ведут человека по жизни вперед? И вот что он мне ответил:
«Есть бесплодные мечты, а есть мечты, за которыми следуют поступки».

КОРОЛЕВСТВО МУСТАНГ

Королевство Мустанг или Затерянное Тибетское Королевство — территория Северного Непала, которая находится на границе с китайским Тибетом. Его название не имеет отношения ни к лошадям, ни к машинам, ни к джинсам. В переводе оно означает «полный вдохновения». Раньше это было независимое государство, главным достоянием которого по праву считался торговый путь из Китая в Индию. Торгового пути больше нет, а сам Мустанг стал провинцией Непала со столицей Ло-Мотанг.

Верхний Мустанг практически изолирован от остальной части страны. Дорога здесь во многих местах разрушена, так что проехать на машине по ней невозможно. Лошадь с ослом проходят с трудом. Зато пешком, по пустынным горным тропам, все Королевство можно пройти за 5 дней (а пустынные они потому, что 99% туристов отсекается дороговизной разрешения на въезд — его стоимость 500 долларов). По этим тропам мы и отправились в путь. Наш поход в поисках вдохновения был нацелен на столицу Затерянного Королевства — город Ло-Мотанг.

Горный трекинг — это не просто путешествие. Это, можно сказать, интимное действие, в котором с одной стороны ты, с другой — горы. К нему готовишься, как к свиданию — приобретаешь экипировку, изучаешь маршрут. И вот вы остаетесь наедине...

Из Москвы приехал Влад — мой товарищ и идеолог трекинга в горах Мустанга. Морально я был готов — после общение с индийским гуру и непальским бабой я знал, что это одно из самых чистых и энергетически заряженных мест на планете. Оставалось лишь арендовать горные ботинки и спальный мешок. Палатку привез Влад.

В первый день мы за полчаса долетели от Покхары до Джомсона и дальше двинулись пешком. Прошли 23 км и поднялись с 2700 до 3060 метров. Впечатления колебались от недоумения в первые часы до состояния близкого к экстазу, во второй половине дня, когда нам открылись потрясающие горные пейзажи — белые пики «шеститысячников» на горизонте, высокие серые вершины вокруг, изъеденные древними реками стены ущелий, и где-то далеко внизу — высохшее русло некогда широкой реки.

Обедали в Кагбени. Там же встретили двух ребят-йогов из Москвы, которые преподают в Московской ассоциации йогов. Получился интересный разговор. Прощаясь обменялись координатами, договорились встретиться у меня в гостинице, в Покхаре, тринадцатого июня.

Заночевали в деревушке Тенгбе, где было всего тридцать пять домов-лачуг. Ужина-

ли рисом и бараниной, запивая их вкусным чаем и горьким виски. Влад разбил палатку на одной из крыш. Я расстелил спальник на соседней, повыше — прямо под звездами.

Спать под звездами — это что-то сумасшедшее!!! Забудьте звездное небо с балкона, забудьте прогулки под звездами на море. Когда ты лежишь с широко открытыми глазами на высоте более трех километров... Когда вокруг завывает горный ветер... Когда звезды висят прямо у твоего лица... И когда ты со всей этой красотой всю ночь наедине — это совсем другое. В такие минуты чувствуешь, что между небом и тобой нет ничего. Небо врывается внутрь тебя, разрывает твою грудь, и ты ощущаешь, как между вами устанавливается незримая связь...

Второй день. Подъем в шесть утра, завтрак, старт. В этот день мы прошли 15 км и поднялись до 3660 метров, причем временами приходилось спускаться и подниматься на 200-300 метров. Это тяжело.

Пейзажи стали еще фантастичнее. Ущелья сделались глубже, вершины выше, рельеф экзотичнее. «Дорогие мои, знали бы вы, какая она красивая... Белые горы и красные камни на закате солнца...»

Подъем на большую высоту, сложный рельеф, тяжелые рюкзаки за плечами и появившиеся на ногах мозоли основательно вымотали нас. В пять вечера остановились в деревне Самар в симпатичном гестхаусе. Есть душ! Можно постирать вещи! Чистые постели! Вкусный ужин! Лишний раз убеждаешься, как мало надо для счастья!

Третий денек выдался на славу! Отоспались, отмылись, ноги притерлись к ботинкам, а спины — к рюкзакам. В результате подъема на 300-400 метров по узким горным тропам штурмовали гораздо бодрей. Прошли около 15 км и поднялись на высоту 3800 метров.

Сначала гид Ганеш повел нас дорогой, которая спускалась на 300 метров, и мы потеряли практически всю высоту, набранную вчера. Случайно набрали на укрытый в горной пещере буддийский монастырь Ранчун. В нем мы не нашли никого, кроме старичка-хранителя. Позже мы познакомимся с мустангцем Лексеем, который живет в Нью-Йорке и обучает медитации, а сейчас приехал погостить домой. Он поведал нам, что этот монастырь является одной из йогических святынь, куда приезжают для медитации люди с разных концов света. Разговор затянулся на час, и Лексей рассказал много нового. Например, какие бывают разновидности медитации, и как она соотносится с религиозной традицией.

Заночевали в Джайте. Там же познакомимся с пятью шиваитами-бабами. Черные от солнца, худющие, с длинными заплетенными в дрэды космами, они ночевали в пустой холодной комнате-сараяе, курили марихуану и гашиш. Мы угостили их ча-



ем, они пригласили нас к себе и тоже угостили... Договорились завтра идти вместе.

Вот и четвертый день. Баба (ударение на втором слог) — некоторое подобие монаха в христианстве. Одновременно он может быть гуру — преподавателем. Бабы признают индуистского бога Шиву первым среди богов и исповедуют отказ от благ материального мира. Они странствуют по святым местам, закутанные в желто-оранжевые накидки, с челом (трубками для курения марихуаны и гашиша), котелками и атрибутами своей веры — талисманами из рудракши, тропического дерева, которое считается мощным источником духовной энергии. Среди наших пяти бабов двое были гуру. Поскольку я знал некоторые мантры и у меня были четки из рудракши, нам удалось быстро найти общий язык. Еще больше нас сблизило наличие общих знакомых среди шиваитов.

Выяснилось, что они знали бабу, у которого я учился в Покхаре — встречали его с двумя учениками в Мухтинате, втором по значимости городе Мустанга, и очень уважительно о нем отзывались. Я еще раз подивился тому, как часто пересекаются людские пути здесь, в Непале...



Пейзажи стали еще фантастичнее. Ущелья сделались глубже, вершины выше, рельеф экзотичнее. «Дорогие мои, знали бы вы, какая она красивая... Белые горы и красные камни на закате солнца...»