

ИГРА В ДУХОВНОСТЬ

Краткая памятка для тех, кто однажды отправился на поиски ответов и мог немного заблудиться

Данила Линдэле

Игра в духовность. Краткая памятка для тех, кто однажды отправился на поиски ответов и мог немного заблудиться

«Издательские решения»

Линдэле Д.

Игра в духовность. Краткая памятка для тех, кто однажды отправился на поиски ответов и мог немного заблудиться / Д. Линдэле — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.Люди придумали тысячи способов разобраться в жизни. Религии, йога, психология, эзотерика, ретриты, тренинги… Настоящий парк аттракционов! И почти везде найдётся человек, который точно знает, куда вам идти.Но что, если однажды окажется, что вы не ищите ответы, а просто катаетесь на аттракционах?«Игра в духовность» — книга о наших попытках понять жизнь, найти опору и не заблудиться среди всевозможных истин.И как в поисках ответов не усложнить себе жизнь ещё сильнее.

© Линдэле Д.
© Издательские решения

Игра в духовность
Краткая памятка для тех, кто однажды отправился на поиски ответов и мог немного заблудиться

Данила Линдэле

© Данила Линдэле, 2026

ISBN 978-5-0071-5223-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Среди бескрайних просторов необъятной Вселенной, среди несчётного числа галактик, на одной далёкой планете уже тысячи лет люди пытаются понять, что здесь вообще происходит.

Кто-то ищет смысл жизни. Кто-то — счастье или покой. Кто-то — Бога. Кто-то — просветление. Кто-то — себя. Кто-то просто хочет перестать страдать. А кто-то хочет понять, почему сосед уже третий год медитирует и всё равно бесит.

За тысячи лет человечество придумало множество ответов. Правда, у каждого он почему-то свой. И называется по-своему. И у каждого ответа своё качество и срок годности.

А вместе с ответами появилось и множество способов их искать. Настолько огромное, что перечислить их все, наверное, не смог бы даже человек, посвятивший этому всю жизнь. А новые появляются каждый день.

Например, можно: молиться, медитировать, дышать, поститься, голодать, есть только определенную пищу, соблюдать обеты, читать священные тексты, исповедоваться, отказаться от материального, заниматься йогой, петь мантры, служить гуру, получить посвящение, заниматься тантрой, пробуждать и поднимать кундалини, открывать и балансировать чакры, смотреть на янтры, созерцать момент, ходить на випассану, съездить на ретрит, пожить в ашраме, сходить в церковь, посетить мечеть, простираться, проявляться, искать предназначение, встретиться со своей тенью, проработать маму, папу и внутреннего ребёнка, разжать блоки в теле, изменить мышление, повторять аффирмации, настроиться на нужные вибрации, танцевать, делать пожертвования, практиковать благодарность, писать утренние страницы, вести дневник, визуализировать желания, отправиться в психоделическое путешествие, пройти загадочную церемонию, испытать на себе действие лягушачьих снадобий, сходить на тренинг, обойти вокруг горы, съездить в паломничество, прочитать нужные книги, составить натальную карту, посчитать матрицу судьбы, сделать расклад Таро, поработать с метафорическими картами, чистить карму, балансировать ауру, пить воду с кристаллами, заниматься биохакингом, путе-

шествовать по астральным мирам, практиковать осознанные сновидения, купить курсы, подписаться на блогера, взять наставничество, пройти марафон, поиграть в трансформационную игру, сходить на саунд-хилинг, сенсорную депривацию, холотропное дыхание, ребёфинг, на курсы по сакральной геометрии и нейрографике, активировать третий глаз, научиться читать хроники Акаши, сделать регрессию в прошлые жизни, найти близнецовое пламя, замечать одинаковые цифры, делать ритуалы на фазы Луны, отправлять намерения во Вселенную, читать протоколы турбосуслика, пройти его активацию и получить допуск к следующей ступени…

В общем, вариантов достаточно. И наверняка в недалёком будущем появятся нейроимпланты, ИИ-терпевты, квантовые ретриты и ускоренный переход на семнадцатый уровень сознания.

И это далеко не полный список. И если ничего из этого не помогло, всегда можно попробовать что-то ещё. Особенно если вы богатый человек.

Ну или вообще ничего не делать — это тоже путь. И на эту тему есть много всякого.

Для поиска ответов люди создали религии, множество их течений и направлений, школ и авторских методик. Построили храмы, ашрамы, монастыри, поселения и ретритные центры. Написали много книг. Придумали бесчисленное количество практик. А кто-то даже неплохо на этом заработал.

И почти везде человеку предлагают одно и то же.
И почти везде есть люди, которые знают ответы.
И почти везде считают, что знают их лучше остальных.
А где-то знают совершенно точно.

В общем, люди придумали очень много всего, чтобы разобраться зачем и как жить.

И среди всего этого бесконечного многообразия сидит маленький человек, смотрит вокруг и думает: «Эээээ…?».

И я вполне мог бы стать ещё одним человеком, который знает ответ. Но, кажется, ответов и без меня уже достаточно. Они есть на любой вкус и цвет — от строгих до очень красивых.

Вполне возможно, некоторым ответам когда-то пришлось замаскироваться, чтобы пережить людей. Но люди так хорошо сохранили эту маскировку, что забыли сам ответ.

Эта книга не претендует на то, чтобы объяснить, как устроена жизнь. Скорее, она о том, как свободно гулять по этому парку аттракционов и не принимать ни один из них за пункт назначения.

И поможет в этом, как ни странно, моя собака Забава.



Может показаться странным, что эта история начинается с конца. Но с Забавой вообще сложно понять, где у истории начало, а где конец.

Даже родилась она где-то возле сельского кладбища. А первое её появление среди людей было и вовсе весьма фееричным: примерно в месячном возрасте она бросилась под колёса машины. А спустя час оказалась у меня на руках.

Я моментально влюбился в этот милый комок шерсти, который помещался в моей ладони — настолько она была крохотной. Чёрная, с чёрными когтями, белым воротником и белой ровной полоской посреди лба.

Конечно же, она сразу стала спать со мной в одной кровати в старом автобусе посреди яблоневого сада, откуда открывался потрясающий вид на окружающие горы. И всюду она была со мной. Росли мы тоже вместе, почти никогда не расставаясь.

Мне даже почти не пришлось её кормить — добывать еду она научилась самостоятельно практически сразу. То потрошила ведро с компостом, то ловила в саду мышей, то просто бегала в районе нашего кафе, где добрые люди её подкармливали. Мои попытки накормить её кормом из магазина всегда заканчивались недовольным фырканьем и возвращением к остаткам утренней каши в компосте.

Мы спали буквально на одной подушке, и я слышал каждый её вдох и выдох, шмыганье носом, фырканье, сопение и прочие звуки, которые издают живые существа. Бывало, она закинет на меня свою лапу или попытается подвинуть, чтобы было побольше места. Её маленькое тельце порой занимало половину полутораспальной кровати, словно на ней развалился ребёнок, уснувший звездой. А по утрам она пыталась меня умывать своим шершавым языком.

Иногда она приносила к нам в дом ногу то лошади, то коровы, найденную где-то в полях. А иногда просто бегала с ней по саду, крепко держа в зубах. И это было очень мило наблюдать — ведь сама Забава была в три раза меньше этой самой ноги.

Всюду она ходила за мной. И больше всего любила задирать соседских собак. Пока однажды её чуть не загрыз всю жизнь привязанный озлобленный кобель. После этого задирать их она перестала.

В общем, я очень сильно полюбил Забаву. И впервые в жизни почувствовал её не просто как собаку, а как отдельное живое существо — со своей волей, характером и собственными планами на жизнь.

Она также дышит, сопит, кряхтит, радуется, грустит, защищает, любит, исследует, отдыхает, играет.

Живёт.

А потом она начала убегать.

Сначала на полдня, потом на день, потом на два, три. Как-то раз её не было семь дней, и я уже мысленно её похоронил. Но каждый раз она возвращалась как ни в чём не бывало — виляя хвостом и очень радуясь, что наконец-то попала домой.

А я обнимал её и вытирал слезы. Каждое её исчезновение я сильно переживал. И одновременно замечал, как что-то внутри меня отчаянно сопротивляется простой вещи: Забава живёт не так, как мне хотелось бы.

Я чувствовал, как потерял свободу, беспечность, покой, равновесие из-за какого-то крохотного живого существа, которое делало то, что ей заблагорассудится. И при этом не хотел ни воспитывать её, ни переделывать.

Несмотря на мои переживания, Забава просто жила своей собачьей жизнью на природе.

Мы с ней даже родили щенков, которых она где-то нагуляла. Я принимал у неё роды, вставал посреди ночи, чтобы она могла две минуты погулять, кормил несколько раз днём и ночью, пока она кормила своих детей. Вместе их растили, потом всех раздали. И когда уже построили большой нормальный дом, она просто перестала в нём жить и ушла к моему другу на веранду — недалеко от того места, где стоял автобус. Буквально в трехстах метрах от нового дома.

Почему — для меня до сих пор загадка.

Возможно, я просто перестал слышать её лай снаружи, когда поздно вечером она возвращалась домой, и я должен был впустить её, как всегда делал это в автобусе. И она могла решить, что я больше не хочу с ней жить. И просто ушла. В дом она так и не вернулась. Иногда я приносил её обратно, но она сбегала на следующее утро. После двух лет совместной жизни и сна на одной подушке.

И вот мы по-прежнему живём на одной территории. Она всё так же мне радуется, мы души друг в друге не чаем, она всё так же убегает по своим делам — причём делает это всё чаще и порой всё дольше — а я понятия не имею куда она бегает. У неё есть ошейник с моим номером телефона, и иногда мне звонят люди, которые видят её даже за двадцать километров от дома.

Но она просто взяла и выбрала свою жизнь. Такую, какая ей нравится. И чувствует себя в ней абсолютно свободно.

А все мои «страдания» относительно неё она пропускает мимо ушей. Ведь она, судя по её довольной морде, счастлива, здорова и свободна. Живёт по своей природе. Не на привязи, не в квартире — в яблоневом саду в горах, окружённом лесами. При этом Забава очень воспитанная и послушная собака.

И ей совершенно наплевать на то, что я по этому поводу чувствую. Она просто рада мне и весело виляет хвостом, когда я произношу её имя. И тут же ложится, чтобы я почесал ей пузико.

К тому моменту я уже прошел через аштанга-йогу, медитации, пранаямы, автостоп, путешествия без денег по разным странам и континентам, жил в Индии и на Бали, разбирался с

мамой и папой, реанимировал своего внутреннего ребёнка, молился, читал Библию, был на випассане и ретритах, практиковал интегральную йогу, каялся, голодал, делал очень много всего, что есть в списке первой главы и даже успел несколько раз прочувствовать тотальное единство с миром. Но…

Простая маленькая собака оказалась моим главным учителем.

Она ничего не объясняла. Ничему меня не учила. Не давала никаких практик и не предлагала очередной ретрит.

Она просто жила.



Просто жить.

Звучит просто. А на деле — история длиною в тысячи лет. Универсального рецепта до сих пор нет. Ведь жить совсем не просто. Особенно когда нужно обеспечивать эту самую жизнь, и порой не только свою.

Нужно где-то спать, и желательно в тепле и комфорте.
Нужно что-то есть, и желательно вкусное и сытное.
Нужно кого-то любить, и желательно, чтобы любили в ответ.
Нужно чему-то радоваться. Нужно чем-то увлекаться.
И нужно что-то делать, чтобы было где спать, что есть и кого любить.
Очень много «нужно» для двух слов — «просто жить».

И можно, конечно, отмахнуться:
— Причём здесь вообще собака? Ей, конечно, сильно проще. У неё инстинкты, а человек устроен гораздо сложнее. Да и зачем вообще сравнивать собаку и человека?

Только вот никто никого не сравнивает.

В этом и заключается одна из человеческих сложностей: мы слишком много думаем о том, о чём, возможно, вовсе не нужно думать.

И именно вокруг ума уже не одну тысячу лет строится вся индустрия смыслов.



Меня всегда удивляли некоторые йогические учения, в которых ум рассматривается как враг или даже животное. Что его нужно обуздать и подчинить. Что все проблемы — от ума. И что лишь став его властелином, можно продвинуться дальше в своём духовном развитии.

Это утверждение вызывает вопросы.

Почему ум — именно враг?
Зачем перекладывать на него ответственность?
Кто перекладывает ответственность?
Что такое проблемы? Что такое духовное развитие?
И, наконец, у кого проблемы и кто духовно развивается?
Не говоря уже о том, зачем кого-то кому-то подчинять, стремясь к освобождению.
И, опять же — кому?

Можно, конечно, взять в руки меч и вступить в священную войну со всеми йогами планеты, объясняя им их неправоту. Но неужели кому-то действительно хватит смелости, знаний и практики утверждать, что они неправы? И в чём конкретно они неправы? И кто вообще прав?

Ведь даже в йогической традиции множество течений и школ. И далеко не все из них друг с другом согласны.

Но мне совершенно не хочется превращать эту книгу в разоблачение тех или иных методов освобождения от чего бы то ни было. Для этого, как минимум, нужно обладать соответствующей компетенцией. Да и цель очередной битвы умов мне не совсем понятна.

Да-да, именно умов.

Потому что любая война начинается в уме.

Но классическая йога, как и сотни других способов работы с умом, сама по себе не плоха. Как не плох и сам ум. Это инструменты. Методы. Средства. Но не обязательно пункт назначения.

И вот здесь возникает другой вопрос: а куда мы вообще идём?

И кто идёт?



Одна из целей многих практик — создать для тела и ума определённую нагрузку или вывести их из привычного состояния. И речь не только о йоге. Простирания, пост или ночная молитва на ногах тоже могут дать похожий результат. Как и восемь часов непрерывной игры арпеджио на пианино.

Человек может обнаружить, что он — не только тело.

А дальше начинаются следующие слои: можно наблюдать мысли, эмоции и чувства. Можно наблюдать того, кто наблюдает. А потом — того, кто наблюдает за наблюдающим. И, кажется, этот слоёный пирог можно продолжать бесконечно.

Различные традиции уже много веков предлагают свои карты этого путешествия, а целеустремлённые люди успели довольно подробно описать множество уровней сознания, устройство человека, других слоёв реальности и всего мироздания.

Но зачем разбирать себя и мир на атомы?
Чтобы в конце увидеть что?
И кто это увидит?
Очень много странных вопросов, не так ли?
Но нужны ли на них ответы?
Ведут ли они нас к двум словам — «просто жить»?



Давайте представим кувшин с водой. Осознающий себя кувшин с водой.

Казалось бы — стекло определённой формы, внутри которого находится простая вода.

И вот однажды кувшину приходит мысль: пора узнать себя глубже.

Кувшин начинает разбирать себя.

Оказывается, прозрачное стекло — вовсе не стекло, а переплавленный песок.

А песок — это множество мельчайших обломков минералов и горных пород. Миллионы лет скалы крошатся, вода и ветер переносят их обломки, волны обтачивают их, превращая одно в другое.

А горные породы — это то, из чего состоит земная кора.

А земная кора — лишь тонкая оболочка огромной планеты.

А сама планета — одна из множества планет, вращающихся вокруг звезды.

А звезда — одна из сотен миллиардов звёзд нашей галактики.

А наша галактика — одна из миллиардов галактик во Вселенной.

А Вселенная… Ой, ладно.

Да и вода — вовсе не просто вода. Это соединение водорода и кислорода, в котором, к тому же, живут миллионы невидимых глазу организмов, и каждый из чего-то состоит.

Если продолжить разбирать всё это дальше, обнаружатся молекулы, атомы, частицы, поля, волны. А за ними — что-то ещё.

И чем глубже кувшин пытается узнать, из чего же он сделан, тем меньше становится сам кувшин — и тем больше — мир, который он обнаруживает внутри себя. За каждой структурой обнаруживается другая, за ней — ещё одна, и так можно продолжать, наверное, бесконечно.

В конце концов кувшин узнаёт о себе очень много. Но он уже не знает, где заканчивает он и начинается Вселенная.

Он понимает, из чего сделан. Понимает, откуда взялись его части. Понимает, что за его, казалось бы, простой формой скрывается история длиной в миллионы и миллиарды лет.

Но что изменилось?

Кувшин по-прежнему стоит на столе. Вода все ещё внутри.

А сам кувшин рано или поздно изменит свою форму, рассыплется или просто перестанет быть кувшином. А вода просто потечёт дальше. Или станет паром. А потом, возможно, снова водой. А может, кто-нибудь выпьет её вместе с газировкой — и вся философия на этом закончится. Хотя, если запить ею что-нибудь покрепче, то философия, возможно, только начнётся.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.