

18+

Олег Карепов

# Хижина Шамана

Как я постигал дзен

Олег Карепов

**Хижина Шамана.  
Как я постигал дзен**

«Издательские решения»

**Карепов О.**

Хижина Шамана. Как я постигал дзен / О. Карепов —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908949-6

Сборник философских эссе с подзаголовком «Как я постигал дзен», написанных Олегом Кареповым — наставником, проводником, коучем, тренером осознанного отношения к собственной жизни, психологом, ведущим семинаров и тренингов. Это — россыпь наблюдений, осознаний, инсайтов на пути личностного развития и роста.

ISBN 978-5-44-908949-6

© Карепов О.  
© Издательские решения

# Содержание

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ	6
ГЛАВА 1. ОЛЕГ КАРЕПОВ О СЕБЕ	7
ГЛАВА 2. ФИЛОСОФСКИЕ ЭССЕ	9
ЧАСТЬ 2.1. МУЖЧИНА, ЖЕНЩИНА, ОТНОШЕНИЯ	9
Женщине нужно чтоб её обнимали	9
Чего хотят женщины	9
Кому нужен секс	10
Про управление отношениями	11
Про ответственность	12
Самоценность женщины	13
Гарантий не существует	13
Понять другого человека	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Хижина Шамана Как я постигал дзен**

**Олег Карепов**

*Редактор-составитель* Безумная Муза

*Фотограф* Станислав Шпаков

*Фотограф* Татьяна Антусёнок

© Олег Карепов, 2020

© Станислав Шпаков, фотографии, 2020

© Татьяна Антусёнок, фотографии, 2020

ISBN 978-5-4490-8949-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

*Однажды Мастер сжёг свой роман. Но рукописи, как мы знаем, не горят.*

*Однажды Автор удалил все статьи из своего блога. Но Безумная Муза, аккуратно подобрала оброненные им листочки, бережно и с любовью объединила их в книгу.*

*Книга носит имя блога, в котором эти статьи рождались – «Хижина Шамана». Это – россыпь наблюдений, осознаний, инсайтов на пути личностного развития и роста.*

*На вопрос: "Почему «Хижина Шамана», на что намекает это название?", сам автор отвечает: «Представь, что ты гуляешь далеко-далеко в дремучем лесу и вдруг случайно набредаешь на хижину Шамана. Она пустая, Шамана нет, но само жилище хранит в себе его дух. Ты заходишь внутрь, бережно и с любопытством осматриваешь внутреннее убранство, нехитрую утварь, проникаешься атмосферой, и вдруг начинаешь слышать мысли, которые Шаман обдумывал здесь долгими зимними вечерами. В этом блоге я пишу услышанные мысли».*

*Это – сборник философских эссе с подзаголовком «Как я познавал дзен», написанных Олегом Кареповым – наставником, проводником, коучем, тренером осознанного отношения к собственной жизни, ведущим семинаров и тренингов.*

## ГЛАВА 1. ОЛЕГ КАРЕПОВ О СЕБЕ



Меня иногда спрашивают, почему я делаю то, что я делаю. Да и сам я регулярно задаюсь этим вопросом. У меня несколько ответов:

– Не делать мне скучно. Я много чего попробовал делать за свои сорок восемь лет: занимался наукой и писал статьи в серьёзные математические журналы, программировал в машинных кодах на языке ассемблер, разрабатывал архитектуру компьютерных сетей и строил их, управлял бизнесом и людьми, будучи коммерческим и финансовым директором, анализировал макроэкономические показатели целых стран и предсказывал кризисы, играл на бирже, управляя капиталом в сотни тысяч долларов, создавал интернет-сайты и выводил их на первые позиции в Яндексе и Гугле, создавал собственную концепцию вегетарианской кухни и обучал ей, монтировал системы отопления и водоснабжения и даже строил туалеты. В каждой деятельности я достигал уровня эксперта, и мне становилось скучно: решив какое-то количество задач, я вдруг понимал, что они устроены одинаково. Конечно, существует много нюансов, деталей, вариативности, но на глубоком уровне действует несколько одинаковых принципов.

То, что я делаю сейчас, отличается в корне – человеческое тело и человеческая психика настолько огромны и непостижимы, настолько каждый человек – это совершенно уникальная Вселенная, что как бы глубоко я ни понимал и какие бы результаты мы с тем или иным человеком ни получали, следующий будет новой Вселенной. Во всех моих деятельности рано или поздно я начинал знать, что делать. Появляется новая задача – и я знаю что делать. А сейчас я не знаю, что делать, и это меня радует. В хорошем смысле – не знаю, это всегда исследование, это всегда поиск совершенно новых уникальных решений, решений работающих именно в этой Вселенной, решений именно для этого человека.

– Я создаю мир, в котором жить мне и моим детям. Есть такое утверждение: «Вы такой, каково ваше окружение», я бы его расшифровал: «человек адаптируется к миру, в котором живёт, а его мир устроен так, как устроены люди в его окружении». Мир вокруг обусловлен людьми. Если все вокруг грустные, мир грустный. Если все вокруг злые, мир злой. Если все

вокруг счастливые, мир счастливый. Я хочу жить в счастливом, красивом и здоровом мире. И что бы я ни делал, я делаю этот мир чуточку счастливее, через того человека, с которым я взаимодействую прямо сейчас. Делаю ли я массаж, провожу тренинг или индивидуальную консультацию, преподаю или даже просто общаюсь в «контакте» – я именно сейчас именно этому человеку пусть в чем-то совсем малом помогаю стать чуточку счастливее, помогаю стать чуточку ближе к самому себе, чуточку больше любить и принимать себя. Из этих маленьких «чуточек» постепенно меняется мой мир.

– Я познаю себя. Как бы это ни звучало странно, я абсолютно не знаю себя, кто я и каковы мои способности, возможности и «принципы работы». Однажды, очень давно, в палаточном лагере на необитаемом берегу Красноярского моря я построил коптильню для рыбы. Мы жили там несколько недель, обустроивали свой быт, выживали на природе, в том числе «научились» ловить рыбу и её было так много, что мы не успевали её съесть свежей. Пришла идея её коптить, чтоб сохранить на несколько дней вперёд. И я взялся из подножных природных материалов построить коптильню. Для меня это был квест, приключение: а смогу ли я?! Пока я строил, я многое узнал о камнях, какие держат тепло огня, а какие трескаются, о глине, какая, засыхая, становится твёрдой, а какая рассыпается в песок, я многое узнал о материалах. Я строил, пробовал коптить, что-то переделывал, это был не быстрый процесс. Для меня важно было, чтоб коптильня была надёжной, качественной и удобной. Участники лагеря иногда подходили посмотреть, что и как получается. Одна женщина, когда уже почти все было закончено, долго рассматривала коптильню, как бьётся в печи огонь и как струйки дыма обвивают и подвывают рыбу, и сказала: «Ты такую красивую коптильню построил! Ты, наверное, печник?!» Я многое узнал о материалах, но только через эту женщину я кое-что узнал про себя.

Сегодня я работаю с людьми и для людей. И я каждый день, каждый сеанс, каждый тренинг узнаю кое-то про себя.

## ГЛАВА 2. ФИЛОСОФСКИЕ ЭССЕ

### ЧАСТЬ 2.1. МУЖЧИНА, ЖЕНЩИНА, ОТНОШЕНИЯ

*У женщин не бывает ерунды. Потому что всякая ерунда у них вызывает чувства, а чувства – это очень важно, это совсем не ерунда!*

#### **Женщине нужно чтоб её обнимали**

Женщине нужно чтоб её обнимали. Не только в прямом смысле.

«Обними мои эмоции, позволь им плескаться, но нежно обними их, дай им надёжное укрытие.

Обними меня, дай мне почувствовать себя защищаемой, поддерживаемой, согреваемой, и ценной для тебя.

Обними меня изнутри, обними самую мою мистическую суть, обними мою матку, дай мне почувствовать себя творящей новую жизнь.

Обними меня вместе с тем, что я создала, обними меня и моего ребёнка, я чувствую нас как одно целое, дай мне почувствовать это целое защищаемым, поддерживаемым, согреваемым, и ценным для тебя и в твоём лице ценным для мира.

И как только я приняла какие-то из этих объятий, как только я поверила тебе в них, у тебя нет права их меня лишить даже однажды, даже случайно. Я вычеркну тебя из своей жизни навсегда. Или уничтожу, если верила тебе очень сильно».



#### **Чего хотят женщины**

Тридцать лет я искал ответ на этот вопрос. И любой ответ оказывался не верным. И не потому, что разные женщины хотят разного. И даже не потому, что одна и та же женщина в разные моменты хочет разного. А потому, что сама формулировка вопроса в корне не верна.

Забей! Ищи ответ на вопрос, чего хочешь ты сам! С женщиной можно делать всё, что тебе заблагорассудится, вообще всё, что только взбредёт тебе в голову. Но не с каждой. Скорее так: на каждое твоё желание найдётся женщина, которая будет хотеть того же. Хочешь быть отмороженным алкоголиком и в пьяном угаре бить женщину до полусмерти?! Ты не поверишь, найдётся женщина, которая не только согласна на это, но и будет тебя всячески защищать и оправдывать перед другими. Хочешь бороздить моря капитаном (или кочегаром) дальнего плавания, и женщину свою видеть три дня в году?! Валяй! Найдётся такая, кто будет безумна рада этим трём дням, а 362 дня в году будет счастлива тебя ждать и счастлива, что ты не путаешься под ногами. Хочешь замерзнуть в горах и тащить за собой на вершину свою женщину, несущую в slinge вашего ребёнка?! Эта женщина уже ждёт и мечтает об этом.

Забей на «найти и завоевать». Женщины не знают, чего хотят. Даже те, которые знают, чего хотят, не знают. Но они очень хорошо чувствуют: «О! Именно этого я хочу!!!». Делай то, что ты хочешь сам! И твоя женщина тебя почувствует.

## Кому нужен секс

Женщине нужен секс. Точнее, все те ощущения, эмоции и чувства, которые даёт секс. Для раскрытия её творческого потенциала. Для неё это «пища», «воздух», «вода». Но секс для женщины запрещён. Разрешением на секс является любовь. Любовь к ней. Если её любят, то секс разрешён. Но как узнать, что её любит мужчина? Достоверного «прибора» нет. И поэтому женщины придумывают себе разные способы, кто что может: «он мне нравится (и я верю что уж он-то точно меня будет любить)», «я в него влюблена (придумала себе что он меня любит), «он заботится/дарит подарки/внимательный (наверное потому что любит)». И как только женщина «убеждает» себя что именно этот мужчина её любит, то позволяет себе получить от этого мужчины те необходимые для неё ощущения/эмоции/чувства, по сути, разрешая секс с собой. Но не факт что получит, потому что «разрешением» получить всё то, что ей необходимо получить через секс является ДОВЕРИЕ, тотальное доверие к этому мужчине.

Мужчине не нужен секс. Для развития его природы секс мужчине не нужен. Ему нужно ЛЮБИТЬ. Но любить это на самом деле сложно и этому мужчина реально должен учиться. Пружиной для того, чтоб был стимул учиться любить, является сексуальное желание. Женщины, именно женщины, всячески это желание подогревают. Они для этого красивые, они для этого хорошо пахнут, они для этого изящно двигаются, сладко говорят, они всеми своими проявлениями соблазняют. «Мужчины, вы нас хотите, так учитесь нас любить, без любви вы нас не получите». Чем больше мужчина учится любить, чем больше умеет, тем меньше им управляет сексуальное желание. Гипотетический идеально умеющий любить мужчина в сексе не нуждается. Он просто любит, потому что для него это способ проявить себя в мир. Но он сознательно и ответственно может выбрать женщину, которая откликается на его любовь, как на собственное разрешение к сексу, и давать ей всё то необходимое, что ей нужно получить в сексе.



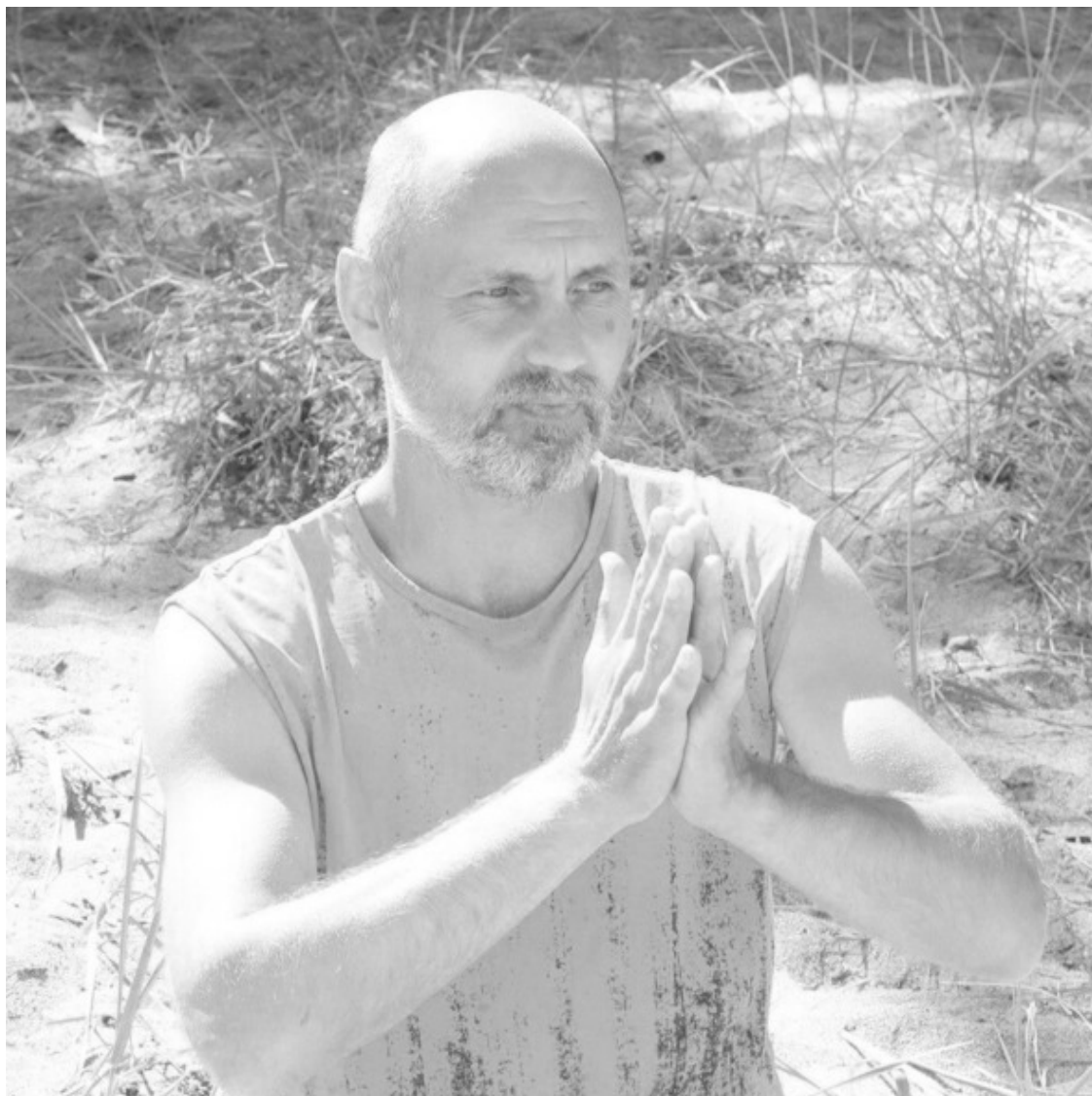
## Про управление отношениями

Отношениями управляет женщина. Мужчина не управляет отношениями, мужчина управляет женщиной.

Тут я понимаю, что есть три субстанции: мужчина, женщина и отношения (связь, нечто их соединяющееся, связка) между мужчиной и женщиной. Мужчина, который способен вести женщину за собой, по сути, управляет женщиной. Опосредованно. Через эту самую связку. Он как-бы говорит ей своим состоянием (КАКОЙ ОН) и своим стремлением (КУДА Я ИДУ): «женщина, я знаю куда идти и могу идти, хочешь пойти со мной?» А женщина управляет этой самой связкой (отношениями), она принимает то КАКОЙ ОН и то КУДА ОН ИДЁТ как-бы отвечая: «да, я хочу идти с тобой», метафорически говоря, она и создаёт эту «верёвочку», которой связывает себя и мужчину и она же регулирует длину этой верёвочки и её натяжение.

Проблемы отношений как раз, на мой взгляд, начинается, когда мужчина пытается управлять отношениями (связкой). Представьте езду на мотоцикле: мужчина держится за руль, женщина держится за мужчину. А теперь представьте, что мужчина решил, что ему надо держать женщину (ну чтоб она там не упала сзади или не спрыгнула сама), далеко ли они уедут?!

Для того, чтобы управлять отношениями, мужчине придётся повернуться, пардон, задницей к той цели к которой он идёт, к тому развитию куда он ведёт себя и женщину. Собственно, в таком случае, снова пардон за каламбур, развитие окажется в заднице.



## **Про ответственность**

У детей есть мать. У женщины есть муж. У мужчины есть только он сам и Бог.

Речь идёт об ответственности, о том, кто «разруливает» ту или иную ситуацию. Ребёнок растёт и постепенно становится самостоятельным. Но это долгий процесс. И в этом процессе постоянно возникают моменты, когда ребёнок не может справиться с ситуацией ни физически, ни, что гораздо важнее, эмоционально. У него ещё нет навыка для этого или сил. И он несёт это матери. Когда ребёнок плачет или закатывает истерику, он вовсе не «выносит маме мозг», он просит о помощи: «Я не знаю, как с этим справиться, помоги!!!». И мудрая мать своим принятием его беспомощности, своим вниманием к его проблеме и спокойным к ней отношением, своей любовью к ребёнку даёт ему ресурс научиться справляться самому и обрести уверенность в себе. Очень больно видеть, как мать вместо слов поддержки «я понимаю как тебе сейчас сложно, давай справимся с этим вместе» обвиняет ребёнка и выплёскивает на него свои эмоции «ты сам виноват, ну что ты за ребёнок, наказание моё». Мать не имеет

права «выливать» на ребёнка свои переживания и проблемы. Это право ребёнка – принести свои переживания матери. У детей есть мать. У детей есть мать, чтобы помогать им справиться с их переживаниями.

Женщина, даже взрослая и мудрая, подвержена эмоциям и настроению. Это не зависит от неё, это приходит само, изнутри. Это женская природа. Это женское беспокойство – обратная сторона того, что на женщину природа возложила заботу о продолжении жизни. И это не столько про её детей, это про продолжении жизни вообще. И порой женщина не может справиться с этими беспокойствами сама. Вспомните, как женщина может устроить «скандал из-за пустяка», как иногда думают мужчины. Ну мелочь же, не переживай! А как можно не переживать если я уже ПЕРЕЖИВАЮ?!?!? Что чувствует в такой момент женщина? Что она слышит? Что это мелочь не достойная переживания?! Нет! Она слышит, что её переживания для мужчины мелочь, не достойная внимания, что она сама со своими переживаниями недостойна внимания! А что хочет она услышать?! Что хочет чувствовать женщина в такой момент?! Что то, что с ней сейчас происходит, для мужчины важно, она важна для него со всеми её переживаниями, беспокойствами, страхами и чувствами. Что рядом с этим мужчиной надёжно и безопасно. Что можно волноваться как море, а этот крепкий и сильный утёс будет надёжно стоять и обнимать её. Это и означает, что у женщины есть муж.

А что делать мужчине, когда он не справляется с ситуацией?! Плакаться женщине?! Вымещать злость на детях?! Нет!!! Не для этого они у мужчины. Мужчина должен справляться. И с ситуациями детей напрямую или опосредованно, принимая переживания по этому поводу матери детей. И с переживаниями жены. И со своими собственными! А высказать как ему сейчас «хреново» он имеет право только Богу. У мужчины есть только он сам и Бог.

## **Самоценность женщины**

Девочка рождается изначально достойной всего, но она об этом не знает, не чувствует, наоборот она чувствует свою неценность.

Свою ценность она может почувствовать только через отношение к ней мужчины. Искреннее, бескорыстное, просто потому что ОНА.

Природой задумано, что это дать почувствовать может и должен отец

Если он по каким то причинам этого не сделал, то она выходит в жизнь с этим ощущением, что не достойна.

Но фишка в том, что она может это почувствовать с любым мужчиной, чтоб поверить, хотя бы однажды, всё дело в искренности и доверии и важности этого мужчины для неё.

Это даже не про отношения. Это ОПЫТ который ей надо прожить, прочувствовать.

После этого опыта она может опираться на эту (само) ценность

Важный нюанс. Женщина чувствует, когда ею пользуются. Позволяет или не позволяет собой пользоваться – это другой вопрос. Но чувствует всегда.

И очень важно для проживания этого опыта, чтоб мужчина ею не пользовался. А искренне ценил. Просто так. Ни ради чего.

## **Гарантий не существует**

Я считаю, что человек живёт свою жизнь. Свои уроки. Другие люди проживают с ним свои уроки и свою жизнь. И каждый несёт ответственность лишь за свою часть и за то, какие чувства и эмоции он после себя оставил. Оставленные чувства и эмоции в моём понимании это и есть накопленная карма, которая этими же чувствами и эмоциями вернётся.

И каждый имеет право на свой опыт и свои ошибки. И каждый должен свои ошибки исправлять, даже если это больно, даже если это больно другим. Самый большой «грех» я считаю это предавать самого себя.

Пока мы управляемы страхами, мы будем совершать ошибки. Страхы живут на нереализованных детских потребностях. И мы в угоду этим страхам ввязываемся в отношения, предавая себя. На самом деле мы всегда на берегу знаем/чувствуем, что что-то не то. Но эйфория обезболивания страха и надежды, что всё будет чудесно, не позволяют нам осознать эти знания/чувства, а уж тем более поступать на основании их.

«Слюбится – стерпится» – самая вредная формула.

Не бывает грозы среди ясного неба. Если люди расстаются, значит, есть причина. А значит, она была изначально.

Но страх мешал её распознать. Более того, именно страх и соединил таких людей. Именно с одной единственной целью – увидеть эту причину и увидеть этот страх и осознать.

Если одному легко и здорово с другим и второму легко и здорово с первым, разве возникнет у них желание расставаться?!

А если копятся взаимные претензии и упрёки, то зачем им быть вместе?!

Когда я в детстве слышал старые истории, как родители выбирали детям супругов, меня это злило: «Что за тирания, а как же любовь, а как же свобода личности?!». С годами я понял всю мудрость этой традиции. Дети слепы в своих чувствах, не потому, что чувства не правильные, а потому что с детскими потребностями и страхами ещё не разобрались. Любящий и мудрый родитель может сделать гораздо разумнее выбор. Я ни в коем случае не решусь выбирать супругов моим детям, не считаю себя мудрым в этом, да и выбор сейчас гораздо шире, нежели во времена тех рассказов, где все «варианты» были в пределах одной деревни. Но в каждом своём выборе с моего сегодняшнего опыта я уже вижу, где и в чем я не слушался своих предчувствий и в угоду каким страхам и потребностям я делал выбор.

Только после признания права на ошибку пропадает страх совершить ошибку, и только без этого страха есть шанс её не совершить.

То же касается и гарантий. Никакая гарантия не обеспечивает в действительности гарантии. Но отказ от любых гарантий даёт шанс на уверенность.

Только взятие ответственности за свою жизнь на себя даёт шанс прожить свою жизнь, выбрать тех людей, с которыми не захочется расставаться.

И даже если придётся расставаться, если берёшь на себя ответственность за свою жизнь (и за свою карму), это расставание принесёт боль, но не принесёт разочарования друг в друге. Человеческие отношения останутся.

Гарантий не существует. Объективно нет никакой гарантии кроме одной – мы все рано или поздно умрём.

Любая гарантия звучит так: «Мы не хотим, чтоб такое случилось, но если такое случится, то мы сделаем вот то. И мы оговариваем срок гарантии. И мы перечислим негарантийные случаи. В общем мы ничего толком не обещаем, но у вас есть иллюзия гарантии!»

Зачем нужна гарантия? Чтоб не было страшно. Точнее чтоб было не так сильно страшно.

Это страх требует гарантий.

Сознательный отказ от гарантий оголяет страх, вытаскивает его на поверхность, ставит человека лицом к лицу с его страхом.

И человек не имеет других вариантов, кроме как перестать бояться своего страха. Найти в себе уверенность в том, что даже если случится то, чего он боится, то он с этим справится.

Человек не справляется только с одним – со своей собственной смертью. Со всем остальным он способен справиться. Хотя бы уже тем, что остаётся жив.

Требование гарантий – это верный признак решения из страха.

Отказ от гарантий – это признак того, что со страхом справился и обрёл уверенность. Уверенность в самом себе. А значит, и решение имеет шанс быть верным.

Это, если смотреть, например, на отношениях, упрощённо выглядит так.

Ни у её, ни у него нет гарантий. Иными словами, они оба каждый вечер решают пролонгировать отношения или прекратить.

А значит, они каждый день проживают так, чтоб вечером решение второго человека было в их пользу.

Если у меня есть гарантия, то зачем мне напрягаться? Я могу сегодня прийти домой злой, грубый, уставший или чего лучше пьяный.

А если меня вечером ждёт «судный час», я приду с хорошим настроением, цветами и убитым мамонтом.

Отсутствие гарантий требует проговаривания ВСЕХ СЛОВ, всех своих чувств и эмоций, всех зарождающихся недовольств.

И очень вдумчивого мудрого выслушивания этих самых чувств и эмоций.

Потому что если, например, Она имеет внутри себя эти «лишние слова», а Я их не слушаю и не знаю, то Она рано или поздно взорвётся и на очередном судном часе вынесет решение «против», а мне этого вовсе не хочется.



## **Понять другого человека**

Невозможно понять другого человека, потому что этот другой человек сам до конца себя не понимает, в смысле любой человек сам себя не понимает, вся жизнь это постепенное понимание самого себя. Да и не надо понимать друг друга, надо принимать другого человека, даже не понимая. Когда кто-то говорит: «Ты меня не понимаешь», это всегда означает: «Ты меня не принимаешь, не позволяешь мне быть таким какой я есть».

Принимать, не понимая – это доверие. Я тебя не понимаю, я не знаю, как ты поступишь в следующий момент, и не понимаю, почему ты поступила так, как ты уже поступила, но я принимаю твои поступки, и прошлые, и будущие, потому что доверяю тебе. Доверяю тебе, потому что считаю, что бы ты ни сделала, это будет для меня хорошо. Доверяю тебе, потому что доверяю себе, какими бы ни были последствия твоих поступков для меня, я с этим справлюсь, я с этим буду счастлив. И это даёт мне бесстрашие принимать тебя.

Но если я себе не доверяю, если я не верю в то, что я в любых последствиях твоих поступках буду счастлив, я не могу тебе доверять, и, значит, я не могу тебя принять, мне становится очень страшно, ведь я не понимаю тебя и твоих поступков, и не могу их контролировать.

## **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.