



[Не]Простые люди: Иван Молочко

Финансовые преступления, дорога к просветлению и изменение факабельности

Афиша Лондона продолжает рубрику [Не]Простые люди. Мы рассказываем о тех, кто помимо своей основной (чаще офисной) работы имеет необычное увлечение, хобби или даже страсть, которое идет на пользу обществу и/или русскоязычному комьюнити в Великобритании.

Иван Молочко

Родной город: Нижний Новгород

В Лондоне: 10 лет

Образование: 1) Нижегородский Государственный Лингвистический Университет, факультет Международных отношений; 2) Central European University, MA in Political Science; 3) King's College London, MA in Intelligence & International Security

Основной вид деятельности: консультант по борьбе с финансовыми преступлениями

Для души: преподает йогу в Kensington Gardens, Hyde park

Интересно: 4 года изучал санскрит в School of Oriental and African Studies

Йога в фитнес индустрии – машина для зарабатывания денег»

Иван, как ты оказался в Лондоне?

Я родился в Нижнем Новгороде, потом работал в Москве и переехал, получив стипендию на обучение по той специальности, что и работал. Зачем-то захотел получить третье

высшее образование- наверное, учиться это мой любимый вид безделья. В Москве работал в консалтинге. У компании был офис в Лондоне, в который меня согласились перевести - так удалось здесь совместить работу и учебу.

Чем сейчас занимаешься?

Борьбой с финансовыми преступлениями в банковской сфере. Был период, когда я два года занимался почти исключительно преподаванием йоги. Этого хватило, чтобы понять, что эксэль-карму нужно отрабатывать и пора возвращаться в офисное рабство. В Лондоне почти всё, что касается йоги, уже давно стало частью фитнес-индустрии и поставлено на бизнес основу – это такая машина для зарабатывания денег. Причём машина кривая, потому что много на йоге не заработаешь. Я понял, что делать из йоги бизнес для меня не этично, это ведь технология просветления. В таком виде она плохо продаётся - ну и славно. Значит, карьера для заработка, йога для души.

«Девушка ушла - хорошо!»

Что люди пытаются найти в йоге?

Люди, в общей массе, хотят двух вещей: удовольствия и власти. Просветление – это конец страстного хотения и того и другого, зато начало владения собой, начало реальной адекватности. Хотя не буду говорить абстрактно. Что нужно животной части меня? Секс, деньги, власть, общественное признание и дальше по списку. А другая часть меня, которая иногда над этим поднимается, стремится к чистоте и свету. Единственный способ это реализовать – стать свободнее от привязанностей, от навязчивых состояний ума – словом, от всего, что вызывает страдание. Просветление – это выход из тюрьмы, которую сам себе выстроил, освобождение от страха, от любых алгоритмов, которые можно вообразить.

Это значит освободиться и от эмоций?

Освободиться от рабства. Вот наступили мне на ногу - я сержусь. Зарплату не заплатили - волнуюсь. А как хотелось бы свободы, чтобы быть хозяином своего состояния. Чтобы все время было ровно и хорошо. Заплатили зарплату – хорошо, не заплатили – тоже хорошо. Девушка пришла - хорошо, ушла - хорошо! Когда сердце раскрывается, вся мелочь отпадает. Ты становишься впервые адекватным человеком, когда твои поступки ровно как надо, а не как запрограммировали. Ещё пример - мне на руку сел комар и я его на автомате прихлопнул. А если я с помощью практики медитации меняю самосознание и знаю себя как Жизнь, знаю комара как тоже Жизнь, у меня впервые появится выбор: хлопнуть или нет. А от выбора и свобода, чтобы жить не как робот, а человечнее.



О вегетарианстве и повышении «факабельности»

А к йоге ты как пришел, через духовную составляющую или физическую?

Когда мне было 5 лет, я сказал папе, что хочу играть на скрипке. И он отвел меня на дзюдо. Для профилактики. Я потом единоборствами всю юность занимался. В 25 лет на соревнованиях по самбо травмировал плечо, и тренер посоветовал йогу – чтобы восстановиться. Так все и началось. После переезда в Лондон я продолжил заниматься уже йогой. Однажды знакомой йогине надо было уехать, она попросила провести вместо нее урок. Пришло 12 человек, я не знал, что с ними делать, просто показал всё, что делал на тот момент, когда занимался сам. Таким был мой первый платный йога класс - в спортзале при Кингс колледж, 2 января 2009 года.

По поводу духовной составляющей: я сколько себя помню, всегда интересовался религией. Бабушка нас с сестрой водила в церковь, ещё хорошо помню раскраски по библейским сюжетам. Кроме того, когда мне было 10-12 лет, отца послали в командировку и мы полтора года прожили всей семьёй в Индии, это наверняка повлияло на мое мировоззрение: полтора года для ребёнка это весьма значительно.

Пытаться медитировать я начал еще в 2001 году, в университете вели Философию Востока. Но без проработки физического тела в асанах все-таки сложно. Ведь тело и ум связаны. Например, ПМС у женщин – дела телесные, а влияют на настроение. Так и в йоге, только наоборот. Йога асаны - своеобразное ухищрение, чтобы перезапустить организм на гормональном уровне, это меняет химию крови. Поэтому после йоги человек часто испытывает тихую беспричинную радость.

Реально, к йоге я отношусь спокойно. Мне кажется, все равно, каким именно путем развиваться, только бы развиваться. Надо выныривать из болота, подниматься над животным в себе. Йога для этого прекрасно подходит, после нее возникают внутреннее

спокойствие и тихая сердечная радость. Но, например, многим моим знакомым йога не нравится и они нашли другую развивающую практику себе по душе. Например, цигун, евангелие, суфизм, дзен-буддизм - много есть качественных технологий спасения.

Получается, йога или не йога – не так важно. Будь человеком, найди что-то по вкусу, что включает сердце - и практикуй!

В какой-то момент йога становится образом жизни и мышления, да?

Меняется качество самой жизни. Организм перестраивается. Элементарно: пищеварение становится лучше, кожа чище. Я даже вырос на 2,5 сантиметра за первые 2 года практики.

Я стал вегетарианцем 11 с половиной лет назад. Стать вегетарианцем часто значит перестать быть лицемером. Если сам не можешь зарубить животное из жалости и платишь мяснику, это не делает твой поступок более этичным. К тому же у вегетарианцев, по моему скромному опыту, реже бывают депрессии, и жизнелюбие становится более утончённым.

Даже все 5 основных чувств становятся более утончёнными. Да и сексуальность, куда без неё. Вследствие общего омоложения организма и стабилизации гормонального уровня улучшается именно качество сексуальной жизни. А если добавить йога асаны, это усиливает внутренний огонь, харизму – «факабельность». Такие упражнения как наули, капалабхати и перевернутые асаны - трансформируют факабельность в сердечную энергию. Которую потом можно использовать для творчества. Например, писать творческие гневные имейлы в офисе. Получается, вегетарианство можно рекомендовать как и йогу - для улучшения качества жизни.



Мне снится Басё с плакатом «Хочу быть как Цой»

А был учитель или кто-то, кто направлял? Заниматься ведь многие начинают, но вдохновения и мотивации не хватает.

Помнишь, как у Гребенщикова: Мне снится Басё с плакатом «Хочу быть как Цой»? Сейчас меня вдохновляют две личности: Будда и Серафим Саровский. Интересно читать не то, что о них думают другие люди, а то, что они сами говорили. Из слов Будды составлена книга Даммапада. Со слов Серафима Саровского написано «Наставление новонаначальному иноку». Такие тексты очень вдохновляют: читаешь и тепло на душе становится.

Какое направление в йоге ты преподаешь?

Любое традиционное направление. Я сам сертифицировался в преподавании Шивананда йоги - она не слишком быстрая, не слишком медленная, не слишком сложная, не слишком простая. Кроме того, последний год глубоко изучаю Аштанга Виньяса йогу. Лично для меня Аштанга сложная, там крутые растяжки.

Сейчас я веду два класса в неделю в парке. На одном много рассказываю и объясняю: что, зачем, как, а на другом – тренировка в стиле минимум теории, максимум практики.

А как уроки проходят?

Воскресный класс в парке я преподаю уже десятый год, с середины мая до середины сентября, каждое воскресенье, по полтора часа. У меня нет фиксированной платы за занятия, каждый платит donation на своё усмотрение. Не хочу думать, много или мало денег мне дали - от таких мыслей и до жадности недалёко.

Сейчас ходит в основном хорошо подготовленная группа. Хотя и новички приходят: одни марафоны бегают, а, бывает, бабушка семидесятилетняя прочитала статью в газете и решила, что пора йогу осваивать. И ничего, занимается, молодец. Один мой учитель в Индии начал делать йогу в 50 лет - и когда ему было 86, у него было отменное здоровье и ясный ум.

Недавно ко мне пришел один интересный человек заниматься. Сказал, что ему 47 лет, что 11 лет назад он был бомжом, потом бросил пить и нашёл работу. Я предложил ему индивидуальные уроки за любой donation, чтобы подготовить его к йоге в группе. Он ведь с нуля начал, у него и здесь колет, и тут не сгибается – ясное дело, проблемы со здоровьем, нужно плавно очень практику осваивать. Но у него такой свет в глазах, такое желание развиваться, что мне самому радостно с ним заниматься - лишь бы у него лучше получалось! Очень интересный товарищ и результаты у него будут, я верю, самые прекрасные.

Когда драйв на 110 процентов

Какие эмоции тебе преподавание приносит? Для чего это нужно?

Не знаю, даже не задумывался об этом, преподаётся и преподаю. Вообще ведь главное - ответственность перед собой. Спасись сам и вокруг тебя спасутся тысячи. Но это достижимо и в собственной домашней йога-практике: положил коврик и занимайся. Просто с группой практиковать хорошо для вдохновения. И эффект от йоги усиливается, когда люди занимаются одновременно. Как будто, поток энергии на всю группу

открывается, и тут срабатывает эффект синергии, получается драйв даже не на 100, а на 110 процентов. В парке правда нет стен и сложно сконцентрировать энергию в одном месте, зато много солнца, много света, своеобразное единение с природой - это что-то дополнительное, сильное даёт. В зале я такого качества драйва от йоги не замечал.

А дома как часто занимаешься?

Утром и вечером, минут по 20-30, но делаю разную йогу. Утром хорошо зарядиться, проснуться. Вечером приходишь оwoцом после работы, нужно немного позаниматься, чтобы почувствовать себя живым. Живым быть веселее, живым спать хорошо. Лег спать отдохнувшим и расслабленным, а не скукоженным, сразу и сон другой, и энергии наутро больше.



Такие практики ведь и в основной работе помогают?

Помогают внимание концентрировать. Любой начальник любит, когда ты внимателен, никто не ценит глупо-рассеянных. Для ответственной работы очень полезно, когда ты можешь сесть, сделать вдох, выдох и сказать: так, сейчас я буду работать. И сделать кучу дел за 2 часа, к примеру. Последние 10 лет я помогаю ловить жуликов в английской финансовой системе, наверное карма у меня такая. В таком деле действительно важно быть внимательным.

Прекрасно получается: на работе ты ловишь преступников, а в свободное время ведешь людей к просветлению?

И мне это очень нравится. По-моему, и то, и другое makes the world a better place!

Беседовала Елизавета Давыдова

Источник <https://www.russianevents.london/ru/2018/07/17/ivan-molochko/>