



САХАРА  
РОУЗ КЕТАБИ

# ДХАРМА

*Услышать истинное «я» в большом мире  
и раскрыть свой безграничный потенциал*



Предисловие  
Дипака Чопры,  
доктора медицины

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ВВЕДЕНИЕ	11
1. Что такое дхарма?	23
2. Крийя и карма: путь к дхарме	50
3. Четыре типа дхармы	77
4. Дхарма и действие	92
5. Доши и дхарма	111
6. Дхармические архетипы	139
7. План дхармы	192
8. Переход к действию требует смелости	221
9. Работа в радость	255
10. Служение миру	273
11. Все дороги ведут к дхарме	289
БЛАГОДАРНОСТИ	300
ОБ АВТОРЕ	302



## ВВЕДЕНИЕ

# Зачем я здесь?

**З**ачем я здесь? Этот вечный вопрос наверняка возникал у вас не раз: после изнурительного занятия йогой, когда душа словно вылетает из тела; после наблюдения за прекрасным закатом, который не передадут никакие фото в соцсетях; после неловкого семейного праздника, где дядя попытался вести с вами политические дебаты. Этот вопрос кажется таким важным, что через несколько секунд после того, как мы им задаемся, мы решаем вовсе не размышлять на эту тему — слишком обширна глубина нашего незнания.

Мы играем с миром в пинг-понг: отвечаем на электронные письма, которые все прибывают; выполняем дела из нескончаемого списка; листаем бесконечные ленты в соцсетях; пытаемся справиться с очередным стрессором. Все это отвлекает нас от главного, вечного вопроса. Зачем мы здесь? Этот вопрос довлеет над всеми нашими действиями, но мало кто решает поразмышлять над ним и найти ответ. В этом мире мы словно гости, попавшие на случайную вечеринку, где спрашиваем себя, есть ли у хозяев

гуакамоле или сальса, но не задумываемся о том, как оказались в числе приглашенных.

Всю жизнь мы чем-то занимаем себя, заполняем свое время, не осознавая, что оно дано нам не просто так. Сам факт, что вы попали на эту вечеринку, уже означает, что вы принесли с собой что-то важное и праздник не будет полным без вашего участия. И что более важно, *вы* сами не почувствуете себя полноценным, если не поделитесь тем, что принесли с собой.

Сейчас вы наверняка думаете: «Да, у других людей, вероятно, есть важное предназначение, но это не про меня». Но неужели вы верите, что Вселенная на вас решила отдохнуть и забыла именно *вам* выдать жизненную цель? В таком случае вы тем более особенный человек. На самом деле у всех есть цель. Если вы здесь, это не просто так. И жизнь дана нам для того, чтобы выяснить, в чем оно — наше предназначение.

Если вы мне не верите, я сэкономлю вам время и сразу, на второй странице введения, расскажу, что к чему. **Ваша дхарма — повысить уровень сознания.** И моя тоже. И дхарма вашей мамы, и вашего лучшего друга, и вашего партнера. Мы все пришли в этот мир, чтобы повышать вибрации планеты, которую называем домом. Но каждый делает это по-своему. Каждый из нас приносит на эту вечеринку что-то свое: кто-то новые танцевальные движения, кто-то закуски, кто-то украшения или ритуалы; один рассказывает истории, другой показывает фокусы. Вместе мы можем создать самую крутую вечеринку под названием *жизнь*.

Ваша дхарма является самым истинным выражением вашего «я». **Тот, кто живет в согласии со своей дхармой, не чувствует конфликта между внешним и внутренним «я».** Внешняя реальность отражает внутренний мир. Каждый аспект жизни является сознательным выбором. Вы подключаетесь к бесконечному потоку творчества, энтузиазма, вдохновения; внутри

вас бурлит целый космос. У вас есть цели, но вы также открыты загадке этого пути; вы верите, что дхарма приведет вас туда, где вы и должны быть. Вы позволяете себе стать тем, кем должны, и радуетесь своему путешествию, каждому его этапу, зная, что тот готовит вас к следующему. Вы чувствуете в себе жизненную силу, ваши чувства пробуждены, а в сердце горит пламя. Вот что значит жить в соответствии со своей дхармой.

Но большинство людей проживают жизнь в оцепенении. Мы едим, но не насыщаемся. Мы листаем ленту в соцсети, но не находим того, что ищем. Мы добиваемся успеха, но не чувствуем удовлетворения. Мы владеем информацией, но не знаем, как ее применить. Мы проводим всю жизнь в поисках чего-то, что заполнит пустоту, но пустоту может заполнить лишь дхарма. Люди находят разные способы: кто-то гоняется за статусом, кто-то изнуряет себя на велотренажере, кто-то связывается с плохими парнями и употребляет алкоголь. Но все это лишь отвлекает нас от истины о том, кто мы есть на самом деле. Лишь ступив на путь дхармы, мы обнаруживаем эту истину.

Жить в соответствии со своим предназначением и значит любить себя. Когда вы отвечаете высшему зову, все, чего вы искали, появляется естественным образом. Самореализация, счастье, изобилие, ясность, уверенность, чувство самоценности и покой, к которому вы стремились так долго, возникают безо всяких усилий, потому что вы живете в гармонии со своей истиной. Не нужно больше искать, не нужно ни к чему стремиться — вы просто являетесь собой двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю. Вы воплощаете дхарму — предназначение своей души.

**Дхарма — это ваше божественное предназначение на Земле, суть вашей души, уникальная вибрация, которую можете принести в мир лишь вы.**

Мы находим свою дхарму, когда осознаем истину о том, кем являемся. Вы не можете знать свою истину и *не* изменить жизнь

в соответствии с ней. Нельзя развидеть то, что увидел третий глаз. После того как вы осознаете свое предназначение, все остальное будет казаться удушающим.

## МОЙ ЛИЧНЫЙ ПУТЬ К ДХАРМЕ

Я никогда не искала дхарму специально. Подобно большинству людей, я особенно не задумывалась о своем высшем предназначении. В детстве я просто знала, что хочу помогать людям любыми возможными способами. Так я стала волонтером благотворительных организаций в развивающихся странах. Я преподавала английский в сиротском приюте в Зимбабве, защищала права человека на фабриках во Вьетнаме, строила детские сады в Никарагуа. В колледже я обучала основам гигиены и санитарии жителей трущоб Нью-Дели, и вот тогда-то здоровье стало подводить меня. Процесс пищеварения причинял страшную боль, на два года у меня пропали месячные. Я постоянно ломала кости, стала весить очень мало, начали выпадать волосы. Организм прекратил вырабатывать гормоны; по сути, у меня началась пременопауза в возрасте двадцати одного года. Я обошла всех врачей, и мне прописали длинный список лекарств, которые нужно было принимать постоянно, чтобы хоть как-то улучшить качество жизни.

Интуитивно я понимала, что нарушения в моем организме вызваны более глубинными причинами, и взяла ситуацию в свои руки. Путь к самоисцелению привел меня к аюрведе — древнейшей системе оздоровления в мире, родственной йоге дисциплине, основанной на неразрывной связи ума и тела. Когда я прочла о трех дошах — архетипах в аюрведе, — особенно о вата-доше (архетип воздуха), я словно увидела автобиографию. Все нарушения, которые имелись у меня, были перечислены в списке ваты. Еще точнее

описывалась личность: творческая, наделенная воображением, склонная к нестандартному мышлению, но также тревожная, обу-реваемая мыслями. Наконец все встало на свои места.

Следующие два года я изучала аюрведу в Индии и разработывала свою программу объединения аюрведы с современной диетологией и вегетарианской диетой. Я словно заново учила язык, на котором моя душа говорила уже тысячи лет. Я полностью избавилась от всех проблем со здоровьем и гармонизировала свою личность — стала более мотивированной, сосредоточенной, уверенной (такова и была моя истинная природа, скрытая за нарушениями). Потом я поняла, что могу поделиться этой мудростью с людьми, которые, как и я, страдают от физических и ментальных нарушений баланса и не могут найти лекарство. Хотя я никогда не писала книг и даже не знала никого, кто бы это делал, я решила написать книгу и в процессе обрела себя.

Во время работы над книгой я жила одна в хижинах Индии и джунглях Бали, одновременно переписывая себя. Мне пришлось все оставить позади, отказаться от одобрения своей семьи, пригрозившей отречься от меня, потому что я выбрала иной путь. Я перепрограммировала мысли и ограничивающие убеждения и поняла, насколько сильно стремилась к внешнему одобрению и как вся моя жизнь зависела от этого. Я не знала, получится ли у меня, не знала даже, что это значит — «получится», но не сомневалась ни на минуту, что путь, по которому я прежде шла, приведет меня не туда, где я хотела оказаться. Я много раз думала все бросить и начать жить «нормальной» жизнью, чтобы моя семья была довольна, но знала, что тогда мне придется наступить на горло собственной песне. Я должна была побороть необходимость постоянно завоевывать одобрение родных, но главное, мне надо было разрешить себе следовать этому пути, не зная, куда он меня приведет.

Эти годы стали борьбой между верой, служившей мне якорем, и страхом, от которого тряслись поджилки. У меня были моменты

полной ясности и моменты страшных сомнений, ощущение абсолютной правильности того, что я делаю, и ощущение себя полной неудачницей. Все это привело меня к концепции дхармы. Не просто так мой путь оказался настолько сложным — он закалял меня, ведь для того, чтобы делиться мудростью с миром, мне понадобилось бы много сил.

Как, вероятно, и вы, я задавалась вопросами «кто я?» и «что, если?», и порой сомнения одерживали верх. Но бороться со страхами помогало воображение. Я представляла, что будет, если моя книга все-таки выйдет. Представляла жизни, которые мне, возможно, удастся изменить. Все улучшения, которые могут произойти благодаря моей книге. В итоге воображение побеждало. Так я написала две книги — «Аюрведа для чайников» и «Свежая пища, свежие мысли: современные веганские рецепты аюрведы» (Idiot's Guide to Ayurveda; Eat Feel Fresh: A Contemporary Plant-Based Ayurvedic Cookbook). Книги стали бестселлерами, и я даже осмелилась подойти к Дипаку Чопре на конференции и попросить его написать предисловие (подробнее об этом — в главе 2). Потом я запустила свой подкаст, Highest Self Podcast («Высшее “я”»), потому что мне очень не хватало разговоров на глубокие духовные темы; вскоре он стал подкастом номер один на iTunes в категории «духовные практики», и его скачали шестнадцать миллионов человек. Так я снова вернулась к концепции дхармы — своего предназначения.

Мы приводим в равновесие тело и ум, чтобы восстановить контакт с душой. Понятие истинного здоровья включает не только хорошее пищеварение и чистую кожу, но и осознание того, кем вы на самом деле являетесь, и жизнь в гармонии с этим осознанием. Здоровье нужно человеку для того, чтобы о нем больше не волноваться и сфокусироваться на дхарме.

Ваши мечты не случайны. Человек мечтает, потому что в мечтах заключено его предназначение. У вас никогда не возникнет



идеи, которую вы не сможете претворить в жизнь. Идеи выбирают людей, потому что те являются их идеальными проводниками, идеальными людьми для их осуществления. Но это не значит, что любая идея мгновенно воплотится в жизнь или сделать это будет легко. **Препятствия, которые предстоит преодолеть для осуществления своего видения, — тренировка, необходимая для воплощения дхармы и для того, чтобы поделиться ею с миром.**

Каждому человеку от рождения даны дары, которыми следует делиться с окружающими. Человек может не осознавать их полнотой, не развивать, но они там и ждут, пока вы их заметите. Возможно, вы о них знаете, но страх мешает ими делиться. Возможно, ваше эго не позволяет вспомнить о них (это всего лишь является телохранителем души). Не волнуйтесь: прочитав эту книгу и выполнив практики, которым я обучаю, вы обо всем вспомните. «Найти дхарму» — не совсем правильное выражение; на самом деле точнее было бы сказать «вспомнить о своей дхарме». В этой книге я буду обращаться напрямую к той части вашего существа, которая знает и помнит о вашем предназначении.

Хотя мой путь начался с аюрведы, сейчас я делюсь с людьми совсем другой историей — историей о том, как я создала эту реальность. Я искренне верю, что Вселенная направила меня к изучению одной из самых сложных, древних и загадочных тем, чтобы показать окружающим: если я смогла изучить аюрведу, то вы сможете претворить в жизнь ВСЕ.

Я поняла, что аюрведа — не просто наука о здоровье, она на более глубоком уровне сообщает нам о том, кто мы есть. Она учит приводить в равновесие ум и тело, чтобы мы могли следовать тонким вибрациям души. В этой книге я расскажу, как доши (аюрведические типы телесной и ментальной конституции) соотносятся с дхармой и как реализовать дхарму через чакры.

В своем подкасте я брала интервью у сотен людей, проходящих путь дхармы, и обнаружила, что всех кое-что объединяет. Вот общие этапы пути распознавания дхармы.

## **ПУТЬ РАСПОЗНАВАНИЯ ДХАРМЫ**

### **ЭТАП 1: САМООСОЗНАНИЕ**

Вы понимаете, что недовольны своей жизнью. Вы знаете, что у вас есть предназначение, но не догадываетесь, в чем оно. Честно говоря, вы даже не знаете, с чего начать. Но вам кажется, что у вас нет выбора: вы просто не можете продолжать жить так, как сейчас. Нужны радикальные перемены. Через боль или онемение вас призывают к действию, к трансформации своей жизни. Так посеивается семя дхармы.

### **ЭТАП 2: САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Вы ставите перед собой задачу самосовершенствоваться. Вы можете начать практиковать асаны йоги, подписаться на вдохновляющих людей в соцсетях, читать книги по саморазвитию, слушать мотивационных лекторов, пользоваться приложением для медитации. Вы отказываетесь от привычек, которые больше не подходят вам. Этот этап скорее затрагивает физический и ментальный уровни, чем уровень души. Так поливается семя дхармы.

### **ЭТАП 3: ПРОБУЖДЕНИЕ**

Интерес смещается с самосовершенствования на самопознание. Вы начинаете понимать, что ваше тело и сознание — не ваше «я», «я» — это душа, живущая в теле, наделенном умом. В вас пробуждается жажда познания всего, что связано с духовным развитием, например йоги, медитации, аюрведы, экстатического танца, шаманизма и прочего; возможно, именно из-за интереса к этим

темам вы начали слушать мой подкаст. Вы также можете совершать одиночные путешествия в места силы — на Бали, в Индию, Перу — или хотите посетить их. Мировосприятие полностью меняется; открываются глаза на ограничивающие убеждения, передающиеся из поколения в поколение; начинается процесс исцеления. На этом этапе родные и друзья могут перестать узнавать вас, начать считать ненормальным. Это сложный этап, вы столкнетесь с одиночеством, но знайте: эти важные изменения нужны, чтобы услышать свою истину. Вы начнете понимать, что вокруг — целый мир возможностей, которые вы раньше не замечали. Так прорастает семя дхармы.

#### **ЭТАП 4: ВОЗВЫШЕНИЕ СОЗНАНИЯ**

На этом этапе вы совершаете «духовный каминг-аут» и больше не испытываете нужды скрывать свои воззрения, чтобы вас принимали всерьез. Вы находите практики, откликающиеся в вас, и начинаете делиться ими в соцсетях или с друзьями, семьей и коллегами. Вы знаете, что дхарма у вас есть, но не уверены, в чем она заключается; вы еще рыщете в потемках. Однако становится ясно, что текущий род занятий не соответствует целиком и полностью вашему истинному «я». Вы продолжаете духовно развиваться, работаете с теневым «я», проходите практики исцеления рода, интересуетесь целебными травами, узнаете о своих прошлых жизнях. Вы отбрасываете позицию жертвы и понимаете, что жизнь не просто случается с вами, все в ней происходит ради вас. Проявляется ваше новое «я», и люди начинают спрашивать, как вам это удалось. Так росток дхармы тянется ввысь.

#### **ЭТАП 5: ЖИЗНЬ В СООТВЕТСТВИИ С ДХАРМОЙ**

Вы наконец становитесь собой и исполняете глубокое предназначение, тот самый ответ на вопрос, почему вы здесь. Вы вспоминаете свою священную миссию на Земле. Внезапно в мировосприятии

происходит скачок с «я» на «мы». Ваши духовные практики перестают быть чем-то, что вы делаете только для себя; они становятся фундаментом, отталкиваясь от которого вы будете исцелять человечество. Космос подпитывает вас, сквозь вас течет вселенская жизненная сила. Вы трансформируете все аспекты жизни, не находящиеся в гармонии, потому что видите, что они стоят на вашем пути к цели. Вы понимаете, что пришли в этот мир служить и сделать это можно, лишь занимаясь тем, что приносит величайшую радость. Вы понимаете, что являетесь проводником вселенской мудрости, попадающей в мир через ваш сосуд. Так вы наконец воплощаете свою дхарму и свое истинное «я».

## ГДЕ ВЫ СЕЙЧАС?

Большинство людей, читающих эту книгу, скорее всего, находятся на четвертом этапе. Вы уже продвинулись довольно далеко на духовном пути, но не до конца понимаете, что такое дхарма. Вы также можете находиться на третьем этапе; тяга к самопознанию привела вас к этой книге, так как вы пережили пробуждение. Возможно, вы на втором этапе, и одного лишь чтения книги будет достаточно, чтобы переместиться с телесно-ментального уровня на уровень души. А может, вы еще на первом этапе и каким-то образом эта книга попала вам в руки; что ж, поздравляю, ваш путь саморазвития ускорится. Все перечисленные этапы необязательно следуют друг за другом линейно, необязательно проходить их один за другим, но именно по такой схеме обычно развивается дхармическое путешествие человека.

Также необходимо упомянуть, что, хотя дхарма дается нам при рождении, она не неизбежна. Дхарма — дар вашей душе, но у вас есть и свободная воля. Вы можете взять этот дар и запереть его в чулане; он никогда не увидит свет. Большинство так и делает:

проще притвориться, что у них нет предназначения, чем посмотреть правде в лицо. Но можно принять свою дхарму, делиться ею и наблюдать, как дары приумножаются и раскрываются (я рекомендую этот путь). Ваша дхарма — дар, который станет неисчерпаемым, как только вы его заметите.

Эта книга пытается дать ответ на самый важный жизненный вопрос: каково мое истинное предназначение? Мы ответим на него, как отвечали древние. Мудрость древних времен возвратится и направит нас на следующую ступень эволюции. Пробудившись, мы вспомним коды, которые несем в своем теле, — те самые, в которых зашифровано наше истинное предназначение для жизни на Земле. Избавляясь от страхов, ограничивающих убеждений и ожиданий внешнего мира, мы поймем, что истина все это время жила внутри. **Но сначала придется отбросить все, что не соответствует вашему истинному «я».**

В этой книге я поделюсь своим уникальным подходом к обретению дхармы через доши и чакры. Вы узнаете свой архетип дхармы и получите маршрут дхармы, который подскажет, на чем сосредоточиться на данном этапе вашей жизни. Я поделюсь личными историями, открытиями и размышлениями о воплощении дхармы с целью осветить ваш путь. У меня нет всех ответов, но я задам все необходимые вопросы, и, может быть, ответы найдутся сами. Я — проводница священной мудрости, текущей через меня потоком энергии, объединяющей нас всех.

Есть много прекрасных книг по Ведам с более подробной исторической и мифологической информацией; эта книга не может охватить все в силу объема и специфики. Рекомендую продолжить осваивать это учение; не хватит и нескольких жизней, чтобы изучить его досконально.

Самый подходящий момент обрести свою дхарму — здесь и сейчас. Мы находимся в эпицентре величайшего глобального пробуждения в человеческой истории, и мы должны выйти вперед

и засиять во всю мощь. Это единственный способ привести Землю в равновесие. Неслучайно вы читаете эту книгу именно сейчас. Ваша душа готова засиять, хотя, возможно, вы об этом даже не подозревали.

Итак, меня зовут Сахара, и я рада нашей новой встрече в этой жизни. Обещаю поддерживать только самые высокие вибрации, делиться только самой глубокой мудростью и помнить о своей дхарме. Давайте вместе поднимем вибрации нашей планеты; у нас получится.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

