

Димитър Кръстев – Дими

Възприемам себе си като търсач на истината, генератор на идеи, решавач на проблеми и разбира се – любимото дете на Вселената. Създал съм различни интересни и полезни игри (включително и плажни!), методики и рационализации, на физическите системи „Дуоника“ и „Чаткалина“, които събуждат духа на сътрудничеството, въвел съм в България прекрасната терапия *Тао лечебно докосване*, член съм на МЕНСА, по настояща професия се водя артист от дублажа (вече съм бил част от над 3 000 научно-популярни, документални, анимационни и игрални филми и над 30 аудио-книги), изкарал съм многобройни курсове и семинари по личностно развитие, тантра, тао, бойни изкуства /айкидо, тай-чи чуан/, масажи, рейки, танци, пантомима и други, прочел съм стотици книги...

Автор съм на 7 книги, свързани с личностното развитие и повишаване качеството на живеенето. Мечтая за създаването на световен храм на практичната мъдрост, където да се изучават шестте велики изкуства с цел изграждането на една (хоризонтална, а не йерархична) общност от равнопоставено общуващи хора за взаимна радост и полза!

Кои бяха най-хубавите моменти или периоди в твоя живот досега?

Толкова са много, че направо мога да направя обобщението, че съм имал хубав живот като цяло. Освен това се оказва, че ако разгледам някой, първоначално възприет като “лош“, житейски момент, от перспективата на последствията и житейския опит и себепознание, към които ме е насочил, се оказва, че не е бил пък чак толкова лош.

А кое е най-трудното нещо, което си преживявал?

Да напиша първата си книга “Дуоника – пчелившаата стратегия за живеене” – “ръкописът” беше над 700 страници на пишеща машина и трябваше да направя 5 редакции, за да го съкратя почти наполовина, тъй като страниците на книгата вече бяха изчислени и планирани за печат. Когато ме питаха по онова време колко труд съм вложил, аз казвах, че еквивалентът е все едно да прокопаеш тунел под Витоша. Така го чувствах. Но един ден получих мейл от

непозната жена. След като се увери, че именно аз съм авторът на книгата, тя ми написа буквално следното: *“Вашата книга ми помогна да продължа да живея!”*

И в този момент всякакъв спомен за трудност при писането на книгата се изпари!

В какво вярваш?

Абсолютно в нищо! Вярата не е и никога не може да бъде инструмент за постигане на истината, поради нейната “всеядност”, а и по условие – тя не се нуждае от доказателства. Това превръща вярата в хлъзгава наклонена плоскост по която неосъзнатите ни нужди, страхове, бленувания и емоции могат да ни запратят. И затова съвсем неслучайно именно вярата произвежда цели натруфени с лъжи и догми религии, църковни организации и фанатици. А истината подлежи на установяване и не изисква никаква вяра. Исторически погледнато много вярвания и заблуди са били категорично разобличени и детронирани от истини. Е, разбира се, с известно закъснение.

Вярваш ли в хората?

Посрещам всички хора със кредит от 100% доверие. Знам, че у всеки човек има някакви уникални таланти, умения, гениалности. Знам, също така, че нито един човек не се ражда лош. Намирането на път към всеки човек и оказването на помощ, за да прозре своята ценност, таланти, умения, красота... за мен това е най-прекрасното творческо предизвикателство! Светът определено ще стане несравнимо по-добро място за живеене, ако критичната маса хора си спомнят своята уникалност, прозрат истината, че са ценни същества сами по себе си и се преизпълнят с любов към себе си, която неизбежно ще потече към другите и към света. Насилието не се лекува с наказания и с още насилие, омразата не изчезва от още омраза, страданието не се стопява от издигане в култ на мъченичеството! Колкото и банално да звучи, непреходна истина е, че любовта ще спаси света! А откъде най-лесно може да я стартираме?

А вярваш ли в себе си?

Нямам никаква нужда да вярвам в себе си, защото знам. Знанието винаги е по-силно от вярата. Знам, отдавна съм си спомнил, че съм уникално същество, защото Вселената, поради вечната промяна, просто не може да създаде два напълно еднакви индивида. Затова и се определяме като индивиди – уникални, несравними. И такива сме всички хора по света. Бедите започват да се случват, когато някой невеж, но заграбил власт човек започне да унифицира хората, да ги лъже, че са еднакви, да ги облича в униформи, да ги превръща в цифри от статистика... Не би трябвало никой да вярва в себе си, а да си спомни една велика и неопровержима истина – той е уникално и следователно – ценно, само по себе си, същество! Вярата може да се разклати и да те предаде, но истината – никога!

За какво мечтаеш? На какво се надяваш?

Да създам една Мрежа от осъзнали своята уникалност индивиди, за взаимна радост и полза. Да изградим един Храм на практичната мъдрост без богове, лидери, “свещени” книги и безумни ритуали. Мечтая да видя мечтите си осъществени!

Има ли нещо важно, за което не ти достига времето?

Да, да прочета всички хубави книги, да изгледам всички хубави филми, да се срещна с всички прекрасни и свестни хора, да посетя всички прекрасни места по нашата прекрасна планета, да реализирам всичките си идеи... Това е по принцип. Но ако говорим по-конкретно – старая се да преценявам действията си, според това дали са важни и спешни, и при правилно разпределение на приоритетите, времето винаги стига. Алчността за още и още, работохолизмът... може да създадат усещането, че времето не стига. Но то е еднакво за всички – всеки разполага с 24 часа всеки ден!

Съжаляваш ли за нещо в миналото?

Изработил съм няколко специални упражнения за работа с миналото. Например: представям си, че към миналото има една врата, на която има надпис и никога не минавам през нея, преди да

съм прочел този надпис. Той гласи: *“Миналото е минало! Било, каквото било!”*

Важно е да се връщаме в миналото си само след това припомняне, за да влезем там с Разбиране и готовност да съберем цяла кошница с ценен опит, а не с Реагиране и да предъвкваме някакви отрицателни емоции, които отдавна нямат своето основание за съществуване. Не е добре да се превръщаме в глупави същества, преживящи ферментирани емоции, защото точно през това време ни се изплъзва настоящето, което е пълно с възможности да се почувстваме много по-добре и да се радваме на живота.



Важна ли е прошката в твоя живот?

Прошката е важна само и единствено, ако човек прости на себе си! Ако сме осъзнали своята ценност и сме се заобичали, става много лесно да простим на себе си за някакви извършени грешки или неудачни поведенчески прояви. Но религията е отровила и този момент, заблуждавайки хората, че трябва да си прощават едни на други. И много хора падат в този капан, защото не разбират измамата. А тя е, че ако ПРЕДИ ТОВА не си осъдил човека, ако не си определил поведението му като осъдително, няма и да се налага да му прощаваш. Защо да се опитваме да се справяме със следствията, вместо да отстраним причината? Ако не допуснеш да бъдеш жертва на някого, за какво ще се налага да прощаваш?

Повече в миналото, в настоящето или в бъдещето живееш сега?

В миналото и в бъдещето, така или иначе, не може да се живее, защото и двете неща не съществуват в момента. Така че аз живея в настоящето, а когато с мисълта си отида в миналото, то е само за да си припомня поуките, които да подобрят живота ми сега. А когато си правя планове за бъдещето, взимам от тях вдъхновение и мотивация, които ми оправят настроението тук и сега.

Харесваш ли нашето време?

Всеки, който вече е осъзнал своята ценност и достойнство, харесва времето в което живее, защото неговото благотворно присъствие може да променя нещата към по-добро. А времето си е време, то е такова, каквото е, и хич не се интересува от нашето мнение за него. А от нас зависи какво да направим в своя кръг на влияние, както за да подобрим живота си, така и за да подобрим с нещо живота около нас. Ако се оплакваме от ситуацията или от “времето“, това в превод означава: *“Не мога да се справя! Аз съм жертва на независещи от мен фактори.“* Следователно всичко, което се случва, или ни дава някаква ценна информация, или може да използваме като

творческо предизвикателство, а това пък ни развива съзидателните умения.

Има ли място и пътуване, на които държиш най-много?

Сигурен съм, че навсякъде би ми харесало, защото имам нагласата да откривам интересни и полезни неща там, където отивам. Но предпочитам да остана и да поживея известно време на мястото, за да го усетя, да поговоря с хората, а не да прелетя като забързан турист, който чак когато се прибере и разгледа снимките да разбере къде е бил. Има страни в Европа и далечния Изток, които бих искал да посетя, за да поживея там.

Обичаш ли Живота? Какво е той за теб сега? Опиши го с три думи...

Естествено – именно животът ме изпълва с любов, така че няма как той да прави изключение от обичаните неща. Този живот е едно от най-хубавите неща, които са ми се случвали някога. (Е, не можах с три думи!)



Кои са най-красивите гледки на света за теб?

Изгреви, залези, кокетни къщички в гората, край езерото, на морския бряг, поглед от високо, спокойно море, делфини, спящо коте, препускащи коне, играещо куче, летяща птица, нови технологични изобретения, архитектурни сгради – замъци, мостове, вили, танцуваща двойка, уличен музикант, кристално чиста вода, бяла мечка с малкото си, тигър в джунглата, красивите жени със и без дрехи... Мога за изреждам много дълго.

Какво ти дава сили да продължаваш напред в трудни моменти?

Първо, знанието, че са временни. Второ, знанието, че разполагам с достатъчно опит, изобретателност и творческо мислене, за да ги направя лесни. Трето, способността ми да ги интерпретирам по подкрепящ ме начин.

Кои хора са ти оказвали най-голяма подкрепа и влияние?

Някои мои учители, колегата ми от БНР Георги Манолов, който ми предложи да работим в “Телевизионен справочник“ навремето, професор Александър Илиев, професор Явор Въжаров, който ме консултира за упражненията от Дуоника, учителят ми по литература Цако Бочев, който ме насочваше към истинските книги и четива. Един ден той ми каза, че има само три книги, които си струва да бъдат прочетени. Аз веднага попитах кои. Той отвърна, че за да разбере кои, трябва да прочета 2500. И през годините се чувахме и той ме питаше дали съм чел едн коя си книга. Отговарях отрицателно и той казваше: “Това е една от онези 2500 книги!” Така че голяма подкрепа и влияние са ми оказали и много, много автори на прекрасни книги!

Искаш ли да промениш нещо у себе си?

По-скоро бих искал да доразвивам някои свои умения и да подобрявам някои свои навици. И да си лягам по-рано.

Страхуваши ли се от смъртта? Вярваш ли в Живота след нея?

Страхът от смъртта е ирационален, защото има само две възможни хипотези относно нея. Едната е: сега това да е първото ми и единствено съществуване като жив човек. Следователно досега не съм умирали и нямам никакво понятие от смъртта. Е, как тогава е възможно човек да се страхува от нещо, за което няма никаква представа? Другата е: че това е някое поредно прераждане – ами пак страхът от смъртта е ирационален, защото нали ето пак съм жив и следователно няма какво да се страхувам от смъртта. А мъдрецът Епикур е казал: *“Когато аз съм тук, смъртта я няма. Когато смъртта е тук, мен ме няма“*.

Както вече казах, вярата е рисковано поведение. Със сигурност знам, че има живот ПРЕДИ смъртта и че неговото качество доста се влошава, ако вместо да му се наслаждаваме си губим времето да мислим какво ще стане след него. Нали така или иначе ще разберем, какво сме се разбързали да узнаем? И ако приемем, че може да узнаем истината, можем ли нещо да променим?

Аз разсъждавам така: ако този живот ми харесва и е нещо прекрасно, което ми се случва, откъде-накъде пък трябва да предполагам, че след него ме очаква нещо по-лошо, а не нещо по-добро или също толкова добро? Няма никаква логика да допускаме, че каквото и да ни очаква е нещо лошо!

А какво те кара да се чувстваш жив?

Чувствам се жив, когато слушам прекрасна музика, когато разказвам вицове, когато ми хрумва някоя идея или творческо решение, когато играя или преподавам Чаткалина, когато водя семинар по Печелившата стратегия за живеене, когато водя курс по Тао лечебно докосване, когато карам колелото си, когато ходя на Витоша, когато ми правят масаж, когато съм на морето, когато участвам в някоя интересна игра, когато плувам, когато правя секс с прекрасна жена, когато водя ОЖИВЕН разговор с някого, когато работя по реализирането на някоя своя идея, когато чета интересна книга, когато медитирам...

Какво е за теб самотата?

Чудесно, благотворно и благословено състояние. Самотата е пространството, в което човек може да направи дълбоки прозрения. Само в самота се случват най-хубавите медитации.

Какво ти дава представа за вечност?

Снимки на Вселената, но като че ли по-скоро – откритието ми, че има три същности, които участват в реализирането на Вселената – Информацията, Енергията и Съзидателната деликатност, които са вечни, несътворени и неунищожими. Всичко друго е променливо. Вечна е и промяната.

Кое е доброто, което са сторили за теб и няма да забравиш?

Много добрини има, които няма да забравя. Една от тях е това, което направи моя колега от БНР, като ме покани да работим в БНТ. Благодарение на това започнах да дублирам филми и постепенно се превърнах в актьор от дублажа – една от най-хубавите професии в света. Няма да забравя и добрината, която ми направи японецът Масаиуки Сайонджи, като ме покани и предплати участието ми в курса по източен масаж, който той проведе в Китай. Има много, много малки и големи добрини, които просто няма как да бъдат забравени. Но мъдростта се състои в това да изразиш благодарността си чрез извършване на добрина на някой, който се нуждае от нея, а не толкова да благодариш на твоя благодетел. Така ще се получи приемственост на доброто, а не затваряне на кръга между двама души.

Имаш ли вътрешен мир?

Естествено! Даже съм създал методика за неговото постигане – това е Формулата на живота, публикувана в книгата ми “Ти си любимото дете на Вселената“.

Вътрешният мир е изцяло наша, вътрешна работа, изцяло в наша власт, изцяло на разположение през цялото време.

Какво е щастието за теб?

Щастието е получаването на екзистенциалното преживяване на интелектуалното разбиране, че си любимо дете на Вселената и че този живот е едно от най-хубавите неща, които са ти се случвали някога.

Опиши един съвършен ден...

Всеки ден е съвършен по своему. Някой ден ще се излежавам в леглото, ще гледам филми и ще ям парфе. И това ще бъде съвършеният лентяйски ден! Друг път ще стана рано, ще отида на Витоша с колелото и ще се спусна като вихър на връщане. И това ще е съвършеният екскурзионен ден. Трети път ще си изиграя формата по Тай чи Чаткалина, ще дублирам 4 филма, ще се придвижвам из града с колелото и това ще е съвършеният динамичен ден! Или ще съм хапнал сутринта плод и ще съм отишъл на плажа, и цял ден ще се пека и ще плувам чисто гол в морето – и това пак ще е един съвършен летен ден. Всъщност важното не е какъв е денят и какво точно се случва, а как да го преживеем като единствен и неповторим ден в нашия живот. И като такъв – той е просто съвършен!

Какъв съвет би дал, според житейския си опит, на едно дете или на друг човек?

Да си спомни, че е уникално и следователно ценно само по себе си същество, че има в себе си неограничен творчески и съзидателен потенциал, че животът е нещо чудно и прекрасно.

Ако си представил живота си като пъзел, доколко е подреден той? Липсват ли още парчета, за да е цял и завършен?

Животът винаги е пълен със загадки и това също го прави интересен за живеене. Важното е, че е опознаваем. Но знанието винаги граничи с нещо, което още не сме узнали. Така че картината подлежи на преподреждане всеки път, когато сме научили нещо

ново. Обаче има основни истини и закони, които са неизменни и се проявяват в многообразието. Важното е да научим най-напред тях и тогава ще се ориентираме много по-лесно в “пъзела”.

Какво ценяш най-много в живота си? За какво чувстваш най-голяма благодарност?

Имам огромен списък с благодарности – може би са над 100 и никак не е окончателен. Ценя свободата си, проницателността, творческото си мислене, интелигентността си, чувството си за хумор, развиващата ми се способност да разбирам и да получавам отговори, да узнавам истини... Всички тези качества ми помагат винаги да откривам ценни неща в случващото се.

Ако има нещо, за което не те попитах, а би искал да споделиш с другите – напиши го също...

Обичам да давам отговори. Затова бих препоръчал на хората, които се интересуват как да повишат качеството на своето живеене, да прочетат моите книги, да се запишат за семинара “*Ти си любимото дете на Вселената*“, да участват в различни игри, да овладеят 6-те велики изкуства и да започнат да ги преподават, да изкарат курс по *Тао лечебно докосване* и да започнат да го практикуват, да организират *Клуб за сътрудничество* по една много ефикасна система на дневния ред, да станат инструктори по *Дуоника* и/или *Чаткалина* и да започнат да водят свои групи, за да ги разпространим по света като български системи за всеобща радост и полза.

ПСЖ (печелившата стратегия за живеене) предлага идеалната пресечна точка между личен и обществен интерес – ако критичната маса хора овладеят основните принципи, за които говоря, ще създадем една хоризонтална Мрежа, в която всяко човешко същество ще процъфтява по свой уникален начин, а остриите върхове на Йерархиите, забили се като отровни тръни в петите на човечеството, ще се разпаднат от само себе си и то, човечеството, ще престане да куцука по ръба на бездната на своето унищожение, а ще

полети към звездите. И разгръщането на тази щастлива перспектива сега е в ръцете на всеки един от нас, а най-малкото, което всеки трябва да направи, е да си спомни своята уникалност и да заобича себе си с цялото си сърце. Оттам нататък всичко ще се подреди както трябва!

P.S. Можете да гледате в моя YouTube канал и едно видео-интервю с Димитър:

<https://www.youtube.com/watch?v=iXroB72anhc>

Подробности може да се научат от сайта: www.duonika.org

И в YouTube канала на Димитър:

<https://www.youtube.com/channel/UC-9rIIIeLy3fUX3G5yTrb4w/videos>

~

Интервюто е публикувано за първи път в блога на Кристина Митева „Един от нас споделя“:

http://www.oneofusshares.com/2021/05/blog-post_21.html