

The background of the cover is a watercolor-style illustration in shades of blue and grey. It depicts a person standing on a beach, looking out at the ocean under a night sky with a crescent moon. The person is wearing a light-colored, possibly white, long-sleeved shirt and pants. The overall mood is contemplative and serene.

*Артем Туменный*

*9 дней  
в Хиламбе*

*Как мир открывал  
дверь в моё сердце*

# Артем Гуменный

## 9 дней в Ниламбе. Как мир открывал дверь в моё сердце

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26339676](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26339676)*

*ISBN 9785448575136*

### **Аннотация**

Я чувствую потребность написать эту историю. Сделать обзор, разложить опыт по полочкам и поделиться пережитым. Не знаю, будет ли это полезно кому-то кроме меня, но надеюсь на это. Я не первый и не последний посетитель ретритов, которые проходят в тишине и уединении. Поэтому я не буду говорить академическим языком и рассказывать кучу деталей и мучать читателей подробностями техник. Я предлагаю просто прожить этот опыт вместе со мной. Расскажу, как это было, а выводы делайте сами. Поехали!

# Содержание

Важное предупреждение	5
Предисловие	6
Как всё начиналось	7
День первый	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# 9 дней в Ниламбе Как мир открывал дверь в моё сердце

**Артем Гуменный**

*Редактор* Екатерина Николаевна Александрова

*Иллюстратор* Анна Сергеевна Бессмертная

© Артем Гуменный, 2017

© Анна Сергеевна Бессмертная, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4485-7513-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**С благодарностью**

Дине Крумпан,

Екатерине Александровой,

Анне Бессмертной

и Доктору Полу Копплеру.

# Важное предупреждение

Пожалуйста, прочти это.

Упражнения, описанные в этой книге, предназначены для удовлетворения читательского любопытства и развлечения. Каждый, кто выбирает самостоятельно попробовать эти упражнения и идеи в своей жизни, делает это на свой страх и риск. Те, кто сочтут эти упражнения занятными для себя, должны помнить, что ни автор, ни издатель не дают медицинских, психологических, эмоциональных или духовных советов.

Ничего в этой книге не является диагнозом, рекомендацией или лечением для психологических, эмоциональных или духовных проблем. Каждый человек имеет собственные уникальные характеристики, а эта книга не может принять их во внимание. Тем, кому требуется медицинская, эмоциональная или психологическая помощь, я рекомендую обратиться к лицензированному, квалифицированному специалисту в соответствующей области.

# Предисловие

Эта книга написала себя сама.

Наверное, у неё и на тебя планы.

Назад пути уже не будет.

Я чувствую потребность написать эту историю. Сделать обзор, разложить опыт по полочкам и поделиться пережитым. Не знаю, будет ли это полезно кому-то кроме меня, но надеюсь на это всем сердцем.

Я не первый и не последний посетитель ретритов, которые проходят в тишине и уединении. Поэтому я не буду говорить академическим языком и не стану рассказывать кучу деталей и мучать читателей подробностями техник.

Я предлагаю просто прожить этот опыт вместе со мной. Расскажу, как это было, а выводы делайте сами.

Поехали!

# Как всё начиналось

*– ...Ты меня научил есть сыр с плесенью. – говорит она и немного смеётся.*

*– А ты научила меня любить... – слова сами выскальзывают, а я наблюдаю и улыбаюсь.*

Ретрит – это длительная практика медитации, которая проходит в полном молчании. Кто-то едет на ретрит за тишиной, кто-то – попытаться найти исцеление, я же ехал на ретрит за випассаной.

Как точнехонько подметил наш «учитель», випассана – это инсайт – прямое постижение трёх простых истин:

– Все вещи приходят, делают своё дело и уходят.

– Из-за этого непостоянства наши «я» страдают.

– Хотя, если исследовать, окажется, что и «я» непостоянно.

Понимал головой я это и до ретрита, а вот страдашки постоянные и всякие реакции, особенно телесные, поднадоели. Вот и решил узнать, что такое випассана на своём опыте.

Страшно – охуеть.

Встать в 4:45, лечь спать в 21:00. Кормят два раза в день. Всю теорию рассказывают на английском.

Пять часов сидеть неподвижно с прямой спиной. В перерывах четыре часа ходить очень медленно и полтора часа

тренироваться. Ещё два с половиной работать по хозяйству. Остальное время уходит на домашние дела, размышления и два приёма пищи.

«Брр, – говорило мое эго всю дорогу до. – Может, ну его? Spина травмированная, а ты её добьёшь сидением неудобным. Ты же сам знаешь, как обычно болит...»

«Я не могу упустить этот шанс. Просто чувствую, что надо. По пути разберёмся, – подумал я и написал письмо в Ниламбе...»

Ответ на письмо пришёл через сутки, что довольно оперативно для монахов. Местный настоятель Упул спросил меня, понимаю ли я, что ретрит – не развлечение, а серьёзная работа, что нужно соблюдать правила и так далее...

Конечно, я понимал и был готов к этому.

Затем были длинные три недели перед ретритом. Я купался в море, лазал по горам и ждал заветного дня. Как и полагается живому человеку, я приготовил всё в последние двое суток: зонт, фонарик, полотенце и три комплекта одежды для медитации.

Маленький Будда готов наблюдать за дыханием, сэrrr!

По дороге в ретритный центр познакомился с эстонкой, и нам оказалось по пути. Она, неожиданно для меня, ломилась туда, потому что друзья сказали, что «это должен пережить каждый». Вот она и несла туда рюкзак и улыбку...

Приехали. Заселились.

Мальчики отдельно, девочки отдельно. Мне дали ключи

от крохотной пыльной комнатки, показали холл для медитации и пространство для йоги, а затем отпустили восвояси.

Всё – ретрит начался.

С учителем познакомились на улице в первые полчаса.

Обычный бодрый немецкий дедушка лет семидесяти с доброй улыбкой и понятным английским. Обмолвились парой слов и разошлись. Ни восторга, ни сильного отвращения внутри я не почувствовал. Вместо бурных эмоций внутреннее пространство откликнулось привычным равнодушием и снисходительностью.

Он – обычный человек, который долго-долго практикует медитацию.

А вот само место меня порадовало: чисто, достаточно ухожено, сад камней и просто сад. Птички поют, климат отличный, почти нет комаров – вечная весна, а над нами хвойный лес.

Но вот дзынькает гонг...

# День первый

*«Ну, охуеть теперь. Ещё и молитву читать на английском. Представляю, насколько это коично, – звучит в голове голос критика.*

*Но, делать нечего: вписался – делай всё, потом подумаешь. Поэтому я просто повторяю: «...we are not separated, only flowers in the same garden»<sup>\*1</sup>*

– Первым делом я хочу знать, хотя бы примерно, для чего вам ретрит. Нас всего двадцать человек, поэтому я прошу вас по очереди сказать своё имя, страну, цели и опыт в медитации.

В этот момент в зале повисает гробовая тишина. Не так, ох не так мы представляли себе ретрит. Но в душе я радуюсь тому, что нет лишних церемоний и всё немного по-европейски.

– 5 лет.

– 3 года.

– Никогда не пробовал.

– 21 год...

Новичков я как бы не замечаю, зато опытных...

Аж из шкуры хочется выпрыгнуть: столько зависти, тревоги и радости одновременно появляется внутри. Будто мы

---

<sup>1</sup> Кусочек из молитвы на английском. Приблизительный перевод: «Мы – не отдельные субъекты, а лишь цветы в одном саду»

мериться приехали медитативным опытом, а я тут со своими скромными тремя годами даже не в первой пятерке.

Очередь доходит и до меня.

– Меня зовут Артем, я из России. Это мой первый ретрит, но я много читал разных книг, много пробовал и хочу углубить свою практику медитации. – Заканчиваю речь и тут же улетаю в мысли о том, как можно было высказаться точнее и лучше.

Однако, девочка из Англии, сидящая рядом, спасает ситуацию.

– У МЕНЯ ВСЁ ТАК ЖЕ...

Дружный хохот, и атмосфера в холле, наконец, становится лёгкой...

– Ну, как минимум, ты – девушка, – отвечает ей Пол. – И ты из Англии. И это действительно имеет значение...

\*\*\*

– А я Пол. И я очень рад быть здесь с вами. – Спокойным и глубоким голосом говорит немец. – Да, мы будем молчать девять дней. Но это не жуткий запрет, а просто просьба. Я прошу вас всех сохранять молчание, когда это возможно. Если нужно что-то сказать – скажите тихо и не вовлекайтесь в это.

«Вот и представились, – внутренний монолог капризничает, как восьмилетний мальчишка. – Ничего в нём особенного нет: голос я такой же могу держать на площадке, а...»

В этот момент меня выдернуло из размышлений.

– ... но хоть мы и будем молчать, мы – группа. Мы работаем вместе тут. Поэтому постарайтесь быть внимательными и добрыми с остальными участниками. Чтобы мы вместе сделали больше друг для друга и даже больше... – учитель замолчал.

Всё моё существо, состоящее из тела, разума и эмоций, предательски согласилось с его словами. Я никогда прежде так не чувствовал. Нет, не подумайте, я был согласен с тем, что есть групповая динамика и некое общее я, возникающее в сообществах, но оно всегда было на втором месте. Как будто не так важно, хоть и имеет право на жизнь.

Сначала – я, потом – другие. И пусть весь мир подождёт.

В этот момент фигура и фон моей жизни, неожиданно для меня самого, начали меняться местами.

\*\*\*

– Стартуем мы с простой техники – Анапанасати. Это значит наблюдать за дыханием.

Слова звучат для меня издалека, а я сижу, залипший в своей важности и о чём-то думаю ещё.

– Начнём с двадцатиминутной медитации сидя. Знаю, многие тут новички, и вам непривычно. Поэтому мы будем двигаться постепенно, – продолжает старик.

«Всё-таки его голос хорош, как и мой...» – оцениваю и продолжаю слушать. Вибрации так приятно резонируют в теле, что я выдыхаю и начинаю устраиваться с прямой спиной.

Я три года не мог решить эту дилемму: сидеть неподвижно с прямой спиной легче всего, да и концентрация лучше, только вот после пятнадцати минут такого сидения всё тело полыхает очагами нестерпимой боли и пытается сделать с этим хоть что-то.

И ты страдаешь, страдаешь...

Ну, скорее, страдал я. Даже без двух повторов, но всё же неприятно. И всё никак не мог понять тех, кто сидит неподвижно часами.

\*\*\*

Звучит гонг. Я с удовольствием выдыхаю, расслабляясь и устраиваясь удобно. Последняя формальная медитация первого дня закончилась. Было немного неприятно, но жить можно.

– А теперь вечерняя молитва, – говорит мой, тогда ещё будущий, хороший друг, – сегодня я просто её прочитаю, а вы слушайте и подбирайте свои собственные слова. Смысл в том, чтобы найти те, что лучше всего тебе подходят и выражают твои чувства.

В молитве, которую он ритмично читает на английском, много смыслов.

О том, что день закончился, я знаю все свои ошибки и не буду их больше повторять. О том, что многие люди, как и я сам, страдают от недостатка искренней любви и уважения. О том, чтобы пожелать всех благ каждому жителю этого зала и планеты Земля.

# 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.