

РОМАН НЕВИЧ

**Полное и
окончательное**

ХРОНИКА МИФА



Роман Невич
Полное и окончательное.
Хроника мифа

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22759054
ISBN 9785448368691*

Аннотация

Когда 35-летний преподаватель Роман приходит в себя в больнице, он видит, что потерял почти все: слух, здоровье, способность нормально общаться. Но постепенно осознает, что взамен получил нечто большее: свободу от обязательств и возможность заняться тем, чем хотел всегда, но постоянно откладывал – «духовным развитием». «Познать себя», «пробудиться», а заодно и вернуть здоровье, ведь с древности духовная практика описывалась как процесс исцеления. Но как же все-таки работают эти практики?..

Содержание

Роман с болью и благодарностью	6
Часть первая.	7
Пролог	7
Глава первая	10
Реализация	20
Coma meningeale	21
Бесплатный ретрит	22
АА Роман	23
Глава вторая	24
Самый тяжелый в мире больной	24
Палата №6	25
Страх и ненависть	32
Праздник непослушания	34
Дух сопротивления	36
Глава третья	39
I	39
II	43
III	47
IV	51
V	57
VI	60
В больнице	67
Глава четвертая	68

Эксперимент	68
Эклектика	70
Линия	74
Двойная ловушка	81
Tabula rasa	83
Инстинкт исследования	84
Эпилог	86
Часть вторая	92
Ритуал исцеления: культура практики	92
Глава первая	93
Условия и требования	93
Практика: Дневник самонаблюдений	97
Как же все-таки называется эта гора?	129
Построить дом	133
Глава вторая	136
Магия йоги	136
Медитация: Страна Парадоксов	139
Дневник ЭМП: Full-time student	147
Поливать сосну	184
Животворящий Дух и кармическая материя	187
Глава третья	189
Резонанс	189
Дневник ТС: Запускаю	197
Конец ознакомительного фрагмента.	199

Полное и окончательное Хроника мифа

Роман Невич

© Роман Невич, 2017

ISBN 978-5-4483-6869-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Роман с болью и благодарностью

Посвящается всем моим учителям

Есть Благодарность!

И есть Учителя.

Вот то, что есть.

**я! **я! **я!

Часть первая.

Больничный роман

...зачастую вы творите собственную реальность, даже не подозревая о том, что делаете это. Такое бессознательное творчество и является причиной полного краха, к которому вы в конце концов приходите.

Эстер и Джерри Хикс. Мечты сбываются

Пролог

Новогодняя ночь

Два часа до двенадцати. Наступает год Золотого Быка – «мой» год. Я начинаю понимать: он будет другим. Теперь *всё* будет по-другому.

В четырехместной палате я один. Мне запрещено вставать, садиться, читать и писать; я практически ничего не слышу, да и вообще чувствую себя неважно. Не удивительно: только позавчера меня перевезли сюда из отделения реанимации. Зато добрая, по случаю праздника, медсестра обещала сделать дополнительный обезболивающий; и я ожидаю его, прикидывая, до или после Нового года она придет.

Это важно: если сестра войдет «до», может помешать за-

думанному. Потому что была одна, скажем так, «проблема», которую мне очень не хотелось тащить с собой в новый год.

Чтобы от нее избавиться, придется немного нарушить режим. Я уже пробовал садиться, мог даже и простоять пару секунд, но не ходить. Будучи еще в реанимации, пытался – ничего не вышло: повалил пару капельниц и сам оказался на полу. Поэтому ходьба «с гордо поднятой головой» отменяется. Но есть и другие способы передвижения...

В одиннадцать я решился. Откинул одеяло и сполз на теплый и чистый (мокрая уборка два раза в день) кафельный пол. До цели – метра четыре. Максимальная концентрация, несколько осторожных движений – и я у двери.

В инфекционном отделении туалет и ванна есть при каждой палате (в отдельной комнате). Капельницы не слишком отягощают желудочно-кишечный тракт, но все-таки я здесь уже седьмой день – пора нанести туда неофициальный визит.

Есть, конечно, и более легкий вариант. Все, что для него нужно, лежит под кроватью. Но если я не могу сделать даже ЭТОГО, то что я вообще могу? И зачем?

Завершить этот год – мой юбилейный, тяжелый, провальный, катастрофический – маленькой победой, вот что мне было нужно. Только бы не помешали...

Возвращаться несравненно легче. Можно ли испытать чувство полета, ползя на четвереньках?

Еще одно усилие – и я на кровати, «дома». Я сделал это! Нелепая, самодовольная улыбка расплзается по блед-

но-желтому лицу. Вот теперь я готов к Новому году. *Так* я его еще не встречал.

Глава первая

Здравствуйте!

*У меня были проблемы;
Я зашел чересчур далеко;
Нижнее днище нижнего ада
Мне казалось не так глубоко.
Я позвонил свое маме...*

Б. Гребенищikov. Человек из Кемерово

Привет, сынок!

Днем, после того как тебя из реанимации перевели, я приехала, но меня не пустили, так как ты в инфекционном лежишь. Будем общаться записками. Пиши заранее...

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ!

ОКАЗЫВАЕТСЯ, «ЗДРАВСТВОВАТЬ» – ЭТО ОЧЕНЬ ПРИЯТНО (БЫЛО). КАК ВЫ МЕНЯ НАШЛИ? ЧТО ЭТО ЗА БОЛЬНИЦА? (НИЧЕГО НЕ ПОМНЮ.)

В ПАЛАТЕ Я ОДИН. «ИНТЕНСИВНАЯ ТЕРАПИЯ» – ЭТО ТОЧНО: КОЛЯТ КАЖДЫЕ 5 МИНУТ. ВОТ УЖЕ ПЯТУЮ КАПЕЛЬНИЦУ ПОСТАВИЛИ. ПУСТЬ ЛЕЧАТ...

[29 ДЕКАБРЯ, УТРО]

МАМ, ПРИВЕТ!

СЕГОДНЯ МНЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЛУЧШЕ. ГОЛОВА ПОЧТИ НЕ БОЛИТ. ВЫДАЛИ ПИЖАМУ, НО НЕТ ТАПОЧЕК, ХОТЯ ГОВОРЯТ: ВСТАВАТЬ НЕЛЬЗЯ ВСЕ 14 ДНЕЙ. В ОБЩЕМ – ДЕЛО НА ПОПРАВКУ, НО ВОТ С УХОМ ВСЕ ТАК ЖЕ ГЛУХО, ПОХОЖЕ, БЛИЗОК КРАХ ВСЕЙ МОЕЙ КАРЬЕРЫ, РАБОТЫ, ОТНОШЕНИЙ НОРМАЛЬНЫХ... НО ВЫ-ТО ИНВАЛИДА НЕ БРОСИТЕ? ПОСОБИЕ БУДУ ПОЛУЧАТЬ...

ГОВОРЯТ, ВАС СЮДА НЕ БУДУТ ПУСКАТЬ ДО КОНЦА БОЛЕЗНИ. ЧАСТО НЕ ХОДИТЕ: РАЗ В ДВА ДНЯ – НОРМАЛЬНО.

ВОТ МНЕ ИНТЕРЕСНО: ВСТАВАТЬ НЕЛЬЗЯ, УМЫВАТЬСЯ ТОЖЕ. МОЖЕТ, ОДУМАЮТСЯ, ТОГДА МНЕ НАДО ЩЕТКУ, ПАСТУ, ПОЛОТЕНЦЕ, РАСЧЕСКУ. УЗНАЙ, ГДЕ ШТАНЫ И КУРТКА, В ШТАНАХ ДОЛЖЕН БЫТЬ СОТОВЫЙ. ПЕРЕДАЙ МНЕ ВМЕСТЕ С ЗАРЯДНЫМ УСТРОЙСТВОМ, ЛУЧШЕ НЕЗАМЕТНО: ЗАВЕРНИ В ЕДУ КУДА-НИБУДЬ. ТАМ ЕСТЬ SMS – СЛЫШАТЬ НЕ НУЖНО.

[ВЕЧЕРОМ ДОПИСЫВАЮ]

ПОЧЕМУ-ТО УТРОМ МАМА БЫСТРО УБЕЖАЛА. Я ПИСАЛ, ПИСАЛ... ЭЛЬГА, ЗАВТРА ДОЛЖНЫ ПРИВЕЗТИ ШКАФ. ПУСТЬ САМИ И СОБИРАЮТ. МЕНЯ, Я ПОНИМАЮ, РАНЬШЕ 7 ЯНВАРЯ НЕ ВЫПУСТЯТ. СОТОВЫЙ ЗАРЯДИ И ПЕРЕДАЙ НЕЗАМЕТНО, ЗАВЕРНИ В ЕДУ. ТО ЖЕ САМОЕ СО СТИВЕНОМ ЛЕВИНЫМ,

А «SUCCESS» МАРИНА АМИСА – ПОКА НЕ НАДО. КАК ТАМ ЙЕН НА УТРЕННИКЕ ВЫСТУПАЛ? ФОТКИ ЕСТЬ? РОДИТЕЛИ ТВОИ ПРИЕЗЖАЛИ?

ТАМ, НА НОВОЙ СТЕНКЕ, КОШЕЛЕК С 2000 РУБ. – ТРАТЬ ИХ СМЕЛО. ОНИ И БЫЛИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДО КОНЦА ДЕКАБРЯ ЖИТЬ И НА НОВЫЙ ГОД, ЕСЛИ ПОВЕЗЕТ. ТАК ЧТО ВСЕ РАСХОДЫ НА МЕНЯ – ИЗ ЭТИХ ДЕНЕГ.

Солнышко, привет!

Рада, что тебе получше. Ромочка, заболевание сложное, поэтому курс лечения длительный. Первые две недели нельзя вставать. А потом еще две недели (как минимум) – находиться в больнице. Врачи говорят, что о слухе пока говорить не имеет смысла, надо выждать это время. Тебя осматривали два разных ЛОРа в разных больницах. Оба сказали, что по их части – никаких нарушений. Так что лечим голову, и все должно наладиться...

Все книги постараюсь найти, распечатать. Но врач категорически запретил книги, сотовый... минимум 10 дней. Так что все будет, но позже.

Кстати, ты ведь не знаешь, как долго тебя возили из больницы в больницу. Сначала из нашей поликлиники на «скорой» отвезли во 2-ю городскую больницу (Мы с Инной Александровной уже были с тобой, я тебе позвонила, ты сказал, что ждете «скорую», и мы приехали быстрее.)

Во 2-й городской тебе делали рентген, кардиограмму, взяли кровь, смотрел терапевт, ЛОР. Думали, кровоизлияние в мозг. Подняли на 5-й этаж в невралгию. Для определения диагноза взяли пункцию спинного мозга. Оказалось, что менингит. На реанимационной машине отвезли в ЦРБ в инфекционное отделение. Поначалу разрешили дежурить у тебя. Инна Александровна сидела днем, пока стояла капельница. Это было не просто, потому что ты не понимал, что происходит. Один из симптомов болезни – умопомрачение. Вот оно-то у тебя и было. Ночью дежурила я, Йен был с бабушками и дедом. Ты даже на какие-то вопросы отвечал, но полностью ситуацию не понимал. Поэтому, когда тебя перевели в палату интенсивной терапии и нам сказали, что ты спокойный и непривязанный, сначала мы не могли поверить, но лечение идет и ситуация меняется в лучшую сторону. Так что все будет нормально. Настраивайся на выздоровление.

Сегодня собираюсь за елкой. Не переживай, про мебель помню.

Йен прописал тебе свой рецепт: «Выпить горькую-прегорькую таблетку, и будешь здоров!» Так что выздоравливай, мы тебя ждем!

Сынок, привет!

Я тебе вчера уже написала, что твоего врача (он же зав-отделением) зовут Владимир Павлович. Он пока не разреша-

ет ни книг, ни телефона. Говорит, надо выдержать этот постельный режим дней 10—14, чтобы все нормализовалось, т.к. ты был очень тяжелый больной... Как ты один доехал до поликлиники? Эля говорит, предлагала тебе вызвать такси и поехать с тобой. Вот – это твое отношение к своему здоровью.

А в поликлинике тебе стало плохо, и невропатолог вызвала «скорую»... с сигналом увезли в ЦРБ, в эту же палату, где ты сейчас. Это было 25 декабря. Разрешили около тебя дежурить: до 9 вечера я была, а всю ночь – Эля, а в 7 утра 26 декабря я ее сменила, а где-то 26 после обеда тебе стало еще хуже и тебя срочно – в реанимацию, где 26, 27, 28 ты и находился; 29 тебя перевели снова в инфекционное отделение... Так что, видишь, как все сложно было, а ты уже книги захотел. Пусть голова в порядок придет.

Конечно же, мы все за тебя очень переживаем; будем надеяться, что все нормализуется. Если бы у тебя оба уха слышали, то, может быть, такого осложнения не произошло...

Владимир Павлович говорит, что потом тебя отправят на какое-то обследование сложное (по ушам), но это будет уже после того, как тебя здесь пролечат.

Сынуля, дорогой, привет!

Рома, что за паническое настроение? Получил очередной щелчок по носу и сник. Наш девиз в любых обстоятельствах:

«Будь крепким!»

Ты как-то сказал, что я «сильный», а по законам эволюции ты должен быть еще сильнее. Понял? Врачи, они только помогают нам, направляют, а выздоровление зависит только от тебя лично.

Так что будь крепким, никогда не сдавайся.

ПРИВЕТ ВСЕМ!

ДА... Я ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЛ, КАК ВЫ ПОМУЧИЛИСЬ ИЗ-ЗА МЕНЯ. ОДНО ОПРАВДАНИЕ: Я И САМ ТАКОГО НЕ ХОТЕЛ. ВЫХОДИТ, ЧТО ЭЛЬГА НЕ СПАЛА 2 НОЧИ; МАМА, ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ, НАВЕРНОЕ, ЧТО СО ВТОРНИКА НА СРЕДУ, КОГДА Я БЛЕВАЛ ВСЮ НОЧЬ (11 РАЗ), ЭЛЬГА БЕГАЛА ТАЗИК СПОЛАСКИВАТЬ, А ПОТОМ ПРИНОСИЛА ПОЛСТАКАНА ВОДЫ И МОЛОКА. НО... ЛАДНО, ЗАТО НЕ СКУЧНО ВАМ БЫЛО ЭТИ 3 ДНЯ (ШУТКА).

А МНЕ СЕГОДНЯ ЯВНО ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА, ГОРАЗДО ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПОЗАВЧЕРА – И Т.Д., Т. Е. ДЕЛО ИДЕТ: СЕГОДНЯ Я ХЛОПНУЛ КОМАРА НА ЛЕТУ С ПЕРВОГО РАЗА.

ПРИВЕТ ВСЕМ!

НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАНИЙ, КАК ОНИ ВДРУГ ВСПОМНИЛИСЬ:

НИКОГДА НЕ ПРИНОСИТЕ КОМПОТ: ОН ЗДЕСЬ

И НА ЗАВТРАК, И НА ОБЕД, И НА УЖИН. ЧИСТОГО ШОКОЛАДА ТОЖЕ НЕ НАДО – ЛУЧШЕ С НАЧИНКОЙ.

МОЖНО ПРИНЕСТИ КИПЯТИЛЬНИК, КРУЖКУ И САХАР (ВОДУ ДАЮТ), И ЛОЖЕЧКУ МАЛЕНЬКУЮ ТОЖЕ (А МОЖНО – «ХОРОШЕЙ» ВОДЫ 1,5 Л).

ВМЕСТО БАНАНА – ВСЕГДА ПРЕДПОЧТУ ЯБЛОКО.

ОРЕХОВ ТОЖЕ ВРОДЕ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО – ЛУЧШЕ ТАКИЕ МЕЛКИЕ «ЦВЕТНЫЕ КАМЕШКИ» ИЗ «МОСКОВСКОГО МАГАЗИНА» (ЭЛЬГА ЗНАЕТ).

ЭЛЯ, ЕСЛИ ПРИДЕШЬ ОДНА, ДАЙ ЗНАК – ОТДЕЛЬНУЮ КОРОТКУЮ ЗАПИСКУ ИЛИ ПРИПИСКУ КО ВСЕМУ ПИСЬМУ – У МЕНЯ К ТЕБЕ БУДЕТ ОСОБАЯ ПРОСЬБА.

ПРИНЕСИТЕ ЭСПАНДЕР КОРИЧНЕВЫЙ.

МЕНЯ ПОСЕЛИЛИ ОДНОГО В 4-Х МЕСТНОЙ ПАЛАТЕ; ОСТАЛЬНЫЕ КОЙКИ ДАЖЕ НЕ ЗАСТЕЛЕНЫ. КОМНАТА АБСОЛЮТНО НОВАЯ (ИЛИ ПОСЛЕ КАПРЕМОНТА), ВСЕ ЧИСТО, ДАЖЕ БОЛЬНИЦЕЙ НЕ ПАХНЕТ.

ЕЩЕ БЫ НАДО САЛФЕТОК ПРИМЕРНО ТАКИХ, КАК У ЙЕНА: ПАЧЕЧКУ.

СОСТОЯНИЕ С КАЖДЫМ ДНЕМ ЛУЧШЕ, НО ГОЛОВА ВСЕ ЕЩЕ ПОБАЛИВАЕТ, ХОТЯ УЖЕ ТЕРПИМО.

УХО СЛЫШИТ ТОЛЬКО ТОНКИЕ ДРЕБЕЗЖАЩИЕ ЗВУКИ: ТИПА РУЧКОЙ ПОСТУЧАТЬ О СТЕНУ ИЛИ ОБ БУТЫЛКУ; ВСЕ ЗВУКИ ПОГЛУШЕ, ВКЛЮЧАЯ ГОЛОС, – НЕТ.

ВЧЕРА НАЧАЛИ ПРИНОСИТЬ ЕДУ – ОГРОМНЫМИ ПОРЦИЯМИ. Я СКАЗАЛ, ЧТОБ МНЕ ВСЕГДА ДЕЛАЛИ ПОЛОВИНКИ.

В ОБЩЕМ – НОРМАЛЬНО: ВЫЗДОРАВЛИВАЮ ПОТИХОНЬКУ; СКОРО ПРИДУ В НОРМУ.

Привет, сынок!

Передаю тебе телефон. Врач разрешил, но не злоупотребляй: связь только с Элей – эсэмэсками. Эспандер нашли, передаем.

Ромочка, привет!

Сегодня купили елку. Дедушка Игнат установил ее. Йен вместе со мной ее нарядили. Повесили мишуру. Все пришлось делать по желанию Йена – иначе капризы. Он повесил даже снежинку, которую мы выстригли в прошлые выходные.

Йен сказал передать, что он сам построил из конструктора гармошку, Деда Мороза с мешком, посох. Теперь Йен тебе напишет:...

И это тебе от Йена: ёлка с игрушками. Нарисовал до конца сам.



[31 декабря, вечер]

Привет, мам!

Наверное, последнее длинное письмо пишу; потом будем общаться по телефону и через SMS.

Сегодня мне еще лучше: голова не болит совсем, разве что некоторая тяжесть в висках иногда. А вот слабости уже нет: каждый день по 5 бутылок глюкозы + еще что-то в меня вливают. Колят тоже постоянно, наверное, не меньше 15—20 уколов в день: попу уже всю уделали, теперь за ляжки принялись. Но не особо больно. Так что выздоровление

идет полным ходом. А вот слух – отдельная тема. Потому что высокие, звонкие, цокающие звуки я и сейчас слышу. Глухие – нет...

Теперь с едой окончательно определимся, чтоб мне не растолстеть тут совсем. Итак, что бы мне хотелось: 1 – 2 яблока (вчера были отличные), 1 зефирину и горсточку «цветных камешков» – это на 1 день; 1 л сока со «100-Метровки» и оттуда же сухофрукты: например, инжир в круглой упаковке – это на 2 дня. Еще можно термос горячего чая (из «хорошей» воды) – раз в 3 дня. Это все. Здесь кормят тоже на убой. Пища простая, конечно, но все съедобно.

Все вроде. С Эльгой будем по телефону общаться (если денег положит:). Жаль, конечно, что Йена не увижу в новой рубашке возле елки да с подарками утром, но ладно: надеюсь, не последний Новый год встречаем. Этот вроде год Быка будет, по китайцам, – значит, мой год. Уж что-что, а то, что я его встретил не оригинально, никто сказать не сможет.

С Наступающим – всех!

Реализация

Ага, вот оно, значит, как... менингит. Говорила же мне мама: «Не ходи без шапки – менингит подхватишь». Вот и «подхватил» – реализовал детскую страшилку. А ведь она меня много еще чем пугала...

И здесь было чего испугаться. Особенно запомнился свист – мощнейший, нарастающий до (бес) предела, переходящий в рев самолетных турбин. И методичные «удары» по затылку... Как кувалдой. Всю ночь.

Всегда гордился своей способностью выносить боль – раньше. «Всё-не-мо-гу-боль-ше», – к утру осталась только одна мысль.

Помню, как еду на автобусе в поликлинику. Услышав об одиннадцатиразовой рвоте, терапевт ведет меня к неврологу. Та вызывает «скорую». Ждем. Помощник врача – сестра, секретарь? – соседка по подъезду. Говорим с ней о чем-то. Вроде бы звучит слово «остеохондроз». Или это вчера было?.. Ведь я и вчера сюда приходил. Что-то я путаюсь... Трудно сидеть. «Скорая» вроде подъезжает. Перестаю сдерживаться. Отпускаю себя. Теряю сознание...

Coma meningeale

Про кому интересные истории рассказывают: со светом в конце тоннеля, ангелами и пр. – я лично ничего такого не помню.

То есть «в начале» – не было вообще ничего. А потом вдруг раз – и очнулся, как проснулся, – в полутемной маленькой комнате (реанимационной палате). «Ух-ты! Жив... вроде». Чувствую... малую нужду. Встаю в туалет, делаю шаг к двери – и валюсь на пол вместе с капельницами, столиком, проводами какими-то.

Влетает врач: «Ты что творишь?!..» И правда, что это я: зачем куда-то идти, если у тебя в член воткнута резиновая трубка, другим концом уходящая в пластиковую литровую (или 0,5?) бутылку.

Бесплатный ретрит

Палата интенсивной терапии мне понравилась: все было новым, чистым, белым, пустым. Новым был и мой способ общения с людьми: мне писали записки – я отвечал устно.

Но и я тоже писал: родным. И себе. Записи в больнице я начал делать почти сразу. Вот одна из первых:

НЕУЖЕЛИ И ЭТОГО ОКАЖЕТСЯ МАЛО, ЧТОБЫ ВЫБИТЬ МЕНЯ С НАЕЗЖЕННОЙ КОЛЕИ? ВЕДЬ ВСЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ОДНОГО: ВОТ ОН – БЕСПЛАТНЫЙ РЕТРИТ, САМОЙ ЖИЗНЬЮ УСТРОЕННЫЙ, – ПОДАРОК СУДЬБЫ...

АА Роман

Интересно, почему они «Анонимные», если все начинают свою речь примерно так: «Я Роман, алкоголик. Приветствую всех присутствующих, – аплодисменты, ободряющие улыбки. – Я здесь сегодня первый раз, поэтому, наверное, просто послушаю».

И я слушал... Чувствуя себя при этом наивным пионером, которого зачем-то пустили на закрытое партсобрание. Со своим пятилетним опытом запойного пьянства, не состоя на учете в наркодиспансере, ни разу не полежав в психушке, даже не проведя ни одной ночи в элементарном медвытрезвителе, – я мало чем мог удивить, разжалобить или научить этих людей.

Вдохновленный встречей, я легко вышел из того запоя и остался со странной уверенностью, что, *единственный раз* придя, сказав вслух и услышав других, я сделал все, что нужно – необходимый и достаточный минимум – для того, чтобы справиться с этой проблемой.

И если бы врачи ЦРБ знали о моем посещении АА, а также о 35-летнем юбилее, который я неплохо отметил, точнее начал отмечать, за неделю до попадания в больницу, думаю, они не так бы удивлялись необычно тяжелому протеканию болезни и «неожиданно» возникшим осложнениям.

Глава вторая

Возрастное

Самый тяжелый в мире больной

БОЛЕЮТ ВСЕ... И ВСЕ БОЛЕЮТ ПО-РАЗНОМУ. НО, КАЖЕТСЯ, В МОЕЙ ЖИЗНИ БОЛЕЗНИ, БОЛЬНИЦЫ И БОЛЬ В ЦЕЛОМ ИГРАЮТ КАКУЮ-ТО ОСОБУЮ РОЛЬ.

ВООБЩЕ-ТО, «САМЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ БОЛЬНОЙ В МИРЕ» УЖЕ БЫЛ; ИЛИ, МОЖЕТ, ТЫ ХОЧЕШЬ НАУЧИТЬ ЛЮДЕЙ *ПРАВИЛЬНО* БОЛЕТЬ?

ПОЖАЛУЙ, НЕТ, СКОРЕЕ, Я САМ ХОТЕЛ БЫ НАУЧИТЬСЯ *ПРАВИЛЬНО* ОТНОСИТЬСЯ К БОЛИ. ТЕМ БОЛЕЕ, ЧТО «МАТЕРИАЛА» И ВРЕМЕНИ ДЛЯ ЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДОСТАТОЧНО...

Приблизительно такие мысли я начинаю записывать большими, корявыми, расплзающимися печатными буквами вскоре после того, как прихожу в себя. Так же странно, *по-детски*, выглядят и мои первые письма родным.

И все это *уже было*: больница, письма, разновеликие печатные буквы...

Палата №6

МАМОЧКА
МНЕ ЗДЕС
ОЧНЬ ПЛОХО
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ОРУТ МАЛЕНЬКИЕ
КОГДА ПРЕДЁШ
СПРАСИ У ВРАЧА
ЧЕРЕЗ СКОЛКО ДНЕ-
Й МЕНЯ ВЫПИШУТ
ЦЕЛЮЮ РОМА

МАМА ЗДРАВСТВУЙ! Я
ПИШУ АТВЕТЫ, НА ТВОИ
ВОПРОСЫ Я. СЕБЯ, ОЧЕНЬ, ХОРОШО
ЧУВСТВУЮ, МАМА МНЕ. НАДО
РУБАШКУ ЭТА! ПОРВАЛАС
У НАС ПОЛАТА МАЛЕНЬКАЯ
Я! ТОЖЕ, ЛЕЖУ. НА КОЙКЕ И
ВСЕ КОЙКИ. ЗАНАТЫ В КРОВАТ
Е ХОРОШО ПАМЕЩАЮСЬ. Я СОВСЕМ
НЕСПЛЮ НОЧЬЮ. ОРУТ МАЛЫШИ
ДА. МАМА, Я ИХ, ПОЛУЧИЛ, ОЧЕНЬ
ОБРАДЫВАЛСЯ Я ОЧЕНЬ СКУЧАЮ

КОГДА ПИШУ ПЕСМО, ПЛАЧУ И
ТАК! ВСЕГДА ПЛАЧУ. ВСЕГДА
СМАТРЮ В ОКНО, ЖДУ В, ОКНЕ
МАМА ПЕРЕВЕРНИ НАДРУГУЮ СТОРАНУ
МАМА ПРАСИ У ВРАЧЕ
ЧТОБ КОГДА ТЫ ПРЕД-
ДЁЖ ЧТОБ МЕНЬА СЕЙЧАЗ
АТПУСТИЛИ СТАБОЙ
ДАМОЙ ОЧЕНЬ ЖДУ. КАЖД-
ЫЙ ДЕН ПРЕХОДИ К.
ОКНУ И КРИЧИ ВО ВЕСЬ
ГОЛОС ОЧЕНЬ ЖДУ
ХОЧУ УВИДИЦА

МАМОЧКА ЗДРАВСТВУЙ
ТЫ НАПЕШИ СВОЙ
НОМЕР ТЕЛЕФОНА! КОТО-
РЫЙ У ТЕБЯ НА РОБОТЕ
Я МОЖЕТ ПОЗВОНЮ, ТЕБЕ
МАМА В ПОЛАТЕ У НАС
НОРМАЛЬНО. КОГДА УТРОМ
ПРОСЫПАЮСЬ И ТАК ДРОЖУ.
МАМА ПРЕНЕСИ МНЕ
ТЁРТОЙ, МОРКОВКЕ.
МАМА МНЕ ТАНК ОЧЕНЬ
ПОНРАВЕЛСЯ. ВРАЧ МА-

МА ПЕРЕВЕРНИ ЛИСТОК
ВРАЧ. СКОЗАЛА ЧТО, ВСЕХ
ВЫПЕШУТ ЧЕРЕЗ
МЕСЕЦ. МАМА Я, ТАК,
ХОЧУ ДАМОЙ. ТУТ, ЕСТЬ
ИГРОВАЯ. ИГРОВАЯ ТАМ
ГДЕ ИГРАЮТ, ТАМ ЕСТЬ
ТЕЛЕВИЗОР МЫ ТАМ СМОТ-
РЕМ ЕГО МАМА ТОКА ТЫ МНЕ
НЕЗВОНИ ПОТОМУШТО, ТЫ
НЕЗНАЕШ ТЕЛЕФОН.

ЦЕЛЮЮ

МАМОЧКА, ЗДРАВСТВУЙ.
МАМА ПОЧЕМУ ТЫ ТАК МАЛО
ПИШИШ. Я ХОЧУ, ДАМОЙ. МЕНЯ
ВЫПИШУТ ЩЕРЕЗ МЕСЕЦ ЭТО ТОЩНО.
ПОЩЕМУ. ТЫ С РАБОТЫ ТАК РАНО ПРЕХОДЕШ?
МАМА НОВЕРНО
МНЕ НЕ РАЗРЕШАТ ПОЗВОНИТЬ, ТЕ-
БЕ. МАМА У НАС ЕСТЬ МАЛЬЧИК
ГРИША ОН РАЗБИЛ СТЕКЛО
ИСТЁКЛА, БЫЛИ У МЕНЯ НАКОЙКЕ.
МАМА ПОЗВОНИТЬ МНЕ
НЕРАЗРЕША ЭТО ТОЧНО, НО
МОЖЕТ Я САМ НЕЗОМЕТНО

ПОЗВОНЮ ТЕБЕ. МАМА
ПРЕНЕСИ МНЕ В ПОДАРАКЕ
ЖУВАЧКУ. ДЕЛА ПЛОХО КОГДА
ТЁТЕНЬКА ПЛОХАЯ МЫ
ПОЧТИ ВСЁ, ВРЕМЯ, ЛЕЖ-
ЫМ В ПОСЬТЕЛЯХ. МАМА
ЛАЖЫМСЯ! МЫ КОГДА
ТЁТЕНЬКА ПЛОХАЯ МЫ
ЛАЖЫМСЯ, ПРЯМО ПОСЛЕ
УЖЫНА. АКОГДА, ДОБРАЯ
ОНА ЕЩЁ ДАЖЕ РАЗР-
ЕШАЕТ СМОТРЕТЬ В ИГР-
ОВОЙ ТЕЛЕВИЗОР

МАМА И ПАПА ЗДРАВСТВУ-
ЙТЕ. МАМА КУПИ МНЕ
ЖУВАЧКУ. МАМА МНЕ
ДАВАЛИ ПРОГЛАТЫВАТЬ
ТРУБОЧКУ. МАМА АЛА
ИВАНОВНА ГОВОРИЛА ШТО
ТРУБОЧКА ТНКОЯ! А ОНА
ВОТ – ТАКОЙ ТОЛЩЕНЫ.
ТОКО ЕЁ НЕВСЮ ТАЛК-
АЮТ ВРОТ ШТЬ. ПОТОМ
ВЫТАЩИТЬ. ЦЭЛУЮ
РОМА

МАМОЧКА, ЗДРАВСТВУЙ
БОЛШОЕ ТЕБЕ СПОСИБО
ЗА, ПОДАРКИ. ОЧЕНЬ ВКУСТНЫЕ
ТВОИ, ПОДАРКИ МАМА ПОЖА-
ЛУСТА, НЕЗАБЫВАЙ, МЕНЯ
ПОТАМУШТА, Я, ТЕБЯ, НЕКОГДА
НЕКОГДА! НЕЗАБЫВАЮ
МАМОЧКА Я НЕХОЧУ ПЕРЕХ-
ОДИТЬ, ВДРУГУЮ! ПОЛАТУ
МЕНЯ НЕПЕРЕВЕДУТ
ОЧЕН, БЛОГОДОРЮ, ЗА ПОД-
АРКИ. МА-
МА В. ОКНО НЕЧЕГО, НЕВИД-
НО. ТАКШТО НЕСМАТРИ
ПЕРЕВЕРНИ ЛЕСТОК
КОГДА, ПРЕДЁЖ, С ПОДАРК-
ОМ ПРОСИ, У, ВРОЧА ЧТОБ
ПРЕШЛА, КОМНЕ ЗА ПЕСЬ-
МОМ НЕВ КОКУЮ НЕБУДЬ
ПОЛАТУ, А В, 6 ПОЛАТУ
ЗАПОМНИ ШТО Я В. 6
ПОЛАТУ, ОЧЕНЬ ХОЧУ ДАМОЙ
ЦЕЛЮЮ РОМА

Сколько мне было? Лет пять-шесть, судя по тексту. Хро-

ника больничного времени началась.

И «Палата №6» – как точно. Со всеми атрибутами: «плохо», «плачу», «не сплю», «дрожу», «жду», «очень хочу домой»; но «не разрешают», «не отпускают», что-то дают, держат, лечат, заставляют, обманывают – все по классике: насилие и жертва, человек и система, сила и слабость, страх и страсть.

Могли и побить, наверное, и, хотя физического насилия я тогда избежал, – вербальное помню точно.

Моя дизентерия, кроме глотания «трубочки» (т.е. гастроэндоскопии), обязывала к прохождению еще одной малоприятной процедуры; после нее, как меня заблаговременно предупредили, надо срочно бежать в туалет. Я успел, но к такому напору... оказался не готов. Пострадали не только пол и стены, но, кажется, даже потолок. Уборщица пришла в неопишемую ярость и в ее выражении не стеснялась.

Потом я пытался прятаться от нее до самого конца моего пребывания в больнице.

Но не только уборщицу – мне удалось поразить и врачей. Это случилось, когда я сам решил сыграть во врача и накормил таблетками всю нашу шестую палату. «Поразительным» было даже не то, что мне удалось где-то что-то взять и раздать незаметно для взрослых (к счастью, это оказались какие-то безвредные «витаминки»), но то, что абсолютно все больные, включая самых мелких крикунов, безропотно приняли мое «лекарство».

Ну а «разобрать» градусник, чтобы посмотреть, что там серебрится у него внутри (а потом забавными мягкими шариками раскатывается по кровати) – это просто здоровое детское любопытство. Парня давно пора выписывать; как они этого не понимают?..

Страх и ненависть

Почему-то на этот раз я точно знаю, что мне было четыре. И вполне уверен, что физического наказания мне избежать не удалось. Вообще, возможно, именно в тот год я по-настоящему научился бояться...

Мы идем с мамой в магазин, закрытый «Военторг», на территории ракетной части. Она заходит, я остаюсь снаружи вместе с другими детьми, играющими в ожидании своих мам. Идет военный и перед входом изящным щелчком отбрасывает горящую сигарету. Я мгновенно подхватываю ее и тут же в окружении восхищенных зрителей делаю огромную затяжку. О!!!!..

Восторг в глазах зрителей сменяется ужасом, мои – лезут из орбит, я задыхаюсь, кашляю, чуть не падаю – вся эта сцена занимает секунды.

А мама уже здесь, но *вне себя*: ее трясет – сначала от страха, наверное, потом от гнева, – и теперь она в ярости. Через пустую витрину она видела все. У нее еще нет слов; она просто хватается меня за руку, и мы бежим домой.

Там я наказан и слегка бит, но, видимо, все еще в шоке от пережитого; и экзекуция не производит на меня особого впечатления.

– Будешь еще?

– Не бу-у-ду, – вполне искренне, сквозь слезы...

К шести я научился пускать дым, не кашляя и не задыхаясь, но глубоко не затягивался – курил «не в себя», как мы тогда говорили.

Праздник непослушания

Самое яркое детсадовское воспоминание примерно того же периода – про то, как я из него убежал. Детский сад – это, конечно, не совсем психбольница, но давления и принуждения в нем хватало. И, в отличие от героев чеховской «Палаты», один из которых, насколько я помню, смирился с ролью жертвы, а у другого не хватило сил для противостояния окружению, однажды я взбунтовался. И сил у меня хватило, чтобы в неудержимом гневe вырваться из рук воспитательницы, выскочить за ворота и рвануть...

Как я бежал! Я летел, опьяненный свободой, и это чувство запомнил навсегда.

Конечно, далеко убежать мне не дали, но вкус освобождения я ощутить успел и почувствовал, пусть и не вполне осознанно, что окружению – воспитателям (власти, социуму) – *можно сопротивляться* и можно даже «победить» его на какое-то время.

Тот бунт был уже не первым и, конечно, не последним: «праздник непослушания» только начинался.

– Так ты будешь слушаться? – сколько раз слышал я этот вопрос?

– Буду, – отвечал я, отворачиваясь и глядя в сторону...

Так, постепенно и незаметно, я отказался «слушаться» других, но одновременно и самого себя я тоже потихоньку

переставал слышать.

Дух сопротивления

А вот победить боль мне тогда так и не удалось.

Каждую весну и лето я жестоко страдал от непонятного «конъюнктивита». Проснувшийся во мне «дух противоречия» побуждал сопротивляться и бороться с ним изо всех сил. Гнев сменялся отчаянием, отчаяние – яростью.

Однажды, полностью потеряв голову, я помню (и, значит, все-таки не совсем «полностью»), как выбегаю из квартиры во двор, задираю в небо свои красные, воспаленные, больные глаза – кулачки сжаты – и взываю изо всей мочи: «Не могу – у – у – у!...»

Чего здесь было больше? Гневный укор и отчаянная мольба слились в этом «у – у – у...»



Боль естественна, природна, нормальна – полагаю я сегодня. Борьба с ней бессмысленно и бесполезно: она приходит и уходит сама. (В отличие от искусственного человеческого страдания, которое можно раскручивать бесконечно.) Но не думаю, что смог бы объяснить это страдающему шестилетнему ребенку. До некоторых вещей приходишь не сразу и только на собственном опыте.

Поэтому уроки боли и страдания продолжают, возвращаясь иногда странными циклами. Номера и обстановка «палат» меняются – атрибуты те же.

А мой конъюнктивит прошел тогда, как обычно, к середине осени. Но на этот раз, как потом оказалось, – навсегда.

Врачи были правы: «Возрастное».

Глава третья

Палатная школа: открытые уроки

Мы создаем себе набор привычек для удовлетворения собственного эго. Для одних удовлетворение включает в себя наслаждение; для других – людей невротического склада – это подразумевает боль.

Рам Дасс. Путь пробуждения

I

Классика

Уже не помню, что хотели от меня воспитатели тогда, в детском саду. Главное – я этого не хотел, и делать не стал. А вот через двадцать пять лет пойти на открытую конфронтацию с начальством я уже не решился – и не в первый раз.

Уступил мягкому давлению и записался-таки на преподавательские курсы, хотя работы хватало и дополнительной нагрузки жутко не хотелось. Нас обучали, как принимать только что введенный ЕГЭ.

Однако потрудиться на приеме нового экзамена мне не довелось. Зато опять пришлось глотать «трубочку», доставить хлопот больничной уборщице (и клизма вроде бы

тоже была)...

Две недели постоянных ноющих болей в области желудка не оставили никакого шанса отвертеться. И 30 апреля, заплатив положенную сумму и пройдя через всю несложную, но неприятную процедуру, я услышал примерно следующее: «Да, есть гастрит. Очень распространенное заболевание, ничего страшного, соблюдайте диету...»

А 1 мая – сложная многочасовая операция, большая потеря крови; и всю ночь в ответ на звонки родных звучит одно и то же: «Состояние тяжелое. На данный момент ничего определенного сказать нельзя». Так в праздник Весны и Труда моя трудовая деятельность прервалась. И надолго.

А накануне я до последнего (как потом выяснилось, у меня на самом деле в запасе оставалось около часа) откладывал звонок в «скорую». Смущал легкий диагноз. Но когда обнаружил себя лежащим на полу, – я даже не сразу понял, что потерял сознание, – все-таки набрал «03».

Мне предложили сходить в аптеку и не слишком увлекаться с отмечанием праздника Труда. Но когда в разговоре случайно «всплыл» абсолютно черный, похожий на деготь, мой «стул» – тон резко изменился: «Соберите одежду, зубную щетку, пасту, мыло, тапочки – мы выезжаем»...

И вскоре, тоже черный, густой поток буквально выстрелил у меня изо рта, залив не только койку, но, как мне показалось, полпалаты отделения реанимации. Сразу полегчало. Я извинился. Но на этот раз никто и не собирался меня

ругать. К тому же теперь диагноз стал окончательно ясен – для врачей.

Покатили в операционную...

Я очнулся утром, чтобы узнать: этой ночью я лишился двух третей своего желудка. Оглушительная, конечно, новость. Осознать ее в полной мере мне еще только предстоит. Однако сразу же после пробуждения меня больше поразило другое – опять «трубочка», выходящая из остатков желудка наружу, только на этот раз – через нос.

В больнице я провел почти месяц...

«Строжайшая диета и никакого алкоголя, особенно пива», – напутствовал врач, тот самый, который меня оперировал и, вполне вероятно, спас мне жизнь; спасибо ему, конечно. Я честно соблюдал... месяца целых два. А потом – лето и море, и Крым, и «Страна коньяка» – любимый Коктебель.

Но начал я все-таки с пива. Осторожно так попробовал – и ничего! А коктебельский портвейн – он еще лучше! А красное вино вообще полезно при моей анемии; хотя, как ни старался, «поднять гемоглобин» я так и не смог, – потом просто перестал обращать на него внимание. Больше всего умиляла микроскопичность доз, которых мне хватало.

Свою былую форму мне удалось вернуть только через несколько лет. Но, в конце концов, желудок – это ведь просто «мышечный мешок». А мышцы, как известно, способны растягиваться – иногда просто до невероятности. Дело тренировки.

После Крыма я окончательно перестал соблюдать диету.

Ни до ни после этого случая я никогда особо не жаловался на свой желудок (тяжесть и т. д. после праздников – не в счет), скорее наоборот: я всегда считал его «железным». Врачи так и не смогли объяснить, откуда взялась эта загадочная «прободная язва».

Все разъяснилось позже. Мой случай оказался «классической»: «Никакая перегрузка не проходит даром. Классический пример: появление язвы желудка в ответ на нервный стресс»¹. «Именно он – причина 70—80% всех заболеваний и большинства случаев длительной потери трудоспособности работниками умственного труда (по данным Британского комитета по здоровью и безопасности за 2004 г.)»².

Гастроэнтеролог искренне удивлялся и извинялся, и даже вернул деньги за проведенную 30 апреля процедуру, а вот терапевт из поликлиники отказывалась признавать остеохондроз, после лечения менингита, хотя отлично помню, как однажды не смог пойти на работу из-за его обострения – ни голову повернуть, ни встать с кровати не удалось.

Вопрос «на засыпку»: какой из диагнозов был ошибочным?..

¹ Звиад Арабули. Практика омоложения организма.

² Кириллов Иван. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие.

II

Кандасана

«Канда» означает корнеплод, узел. «Хатха Йога Прадипика» повествует о канде так:

Кундалини спит над кандой (место около пупка, где соединяются и расходятся нади). Она дает мукти (освобождение) йогам и рабство глупцам. Тот, кто знает ее, знает йогу.
Айенгар Б. К. С. Прояснение йоги

После «резекции желудка», как официально называлась моя операция, больному полагается регулярно наблюдаться у хирурга «в поликлинике по месту жительства». К сожалению, когда я вспомнил об этом, т.е. месяца через три, положенную регулярность я давно нарушил, установленную для меня диету (№1) не соблюдал, да и с врачом у нас сложились «особые» отношения.

Мы познакомились лет за восемь до этого: я жаловался на хруст и боли в левом колене. Диагностировав разрыв мениска, врач решила обследовать другие суставы и пришла к однозначному выводу: артроз. Тогда это слово мне ни о чем не говорило (потом дома я, конечно, посмотрел в медицинской энциклопедии), и, видимо, по мне это было настолько заметно, что она посчитала нужным пояснить: «В шестьдесят лет будешь на коляске ездить».

«Довольно жесткие слова», – признал я позднее. Но в тот момент воскликнул (про себя): «О, так я до шестидесяти доживу, значит!»

Операция по удалению разрывов мениска считалась несложной, и я легко согласился. К тому же именно в тот момент мне был нужен официальный повод «отдохнуть» от университета. С учебой возникли некоторые сложности, я даже начал подумывать: а не забросить ли мне все это дело. И получилось, что неосознанно я взял для себя «тайм-аут», чтобы переосмыслить свою ситуацию и принять решение.

Самым трудным после операции оказалось сохранять полную неподвижность ноги. Гипса в моем случае не полагалось.

Тогда же я впервые увидел, как умирает человек. Точнее – услышал.

Сосед по палате, пожилой и грузный, дни и ночи стонал, плакал и звал «сестру» до странности тонким голоском. В конце концов медсестры перестали обращать на него внимание. Больным было сложнее, особенно по ночам. Однажды вечером, вскоре после отбоя, привычные стоны вдруг сменились каким-то странным сонным храпом, который вскоре затих... Через минуту до меня доходит: «Народ, кто-нибудь свет включите! Эй, дед! Ты как там?..»

Уже никак. «Сонный храп» оказался предсмертным хрипом. Потом его увезли, и в палате воцарилась необычная тишина. Никто не спал; стояло ощущение, что только что здесь

произошло что-то невероятно значительное, что-то как бы приоткрылось на минуту, – а сейчас уже почти исчезло. Ускользнуло, оставив странное чувство неудовлетворенности: «И что? Вот так всё просто – и всё?..»

В общем, слух у меня тогда был отличный, а вот с головой (и с алкоголем), похоже, уже начались проблемы. Я повредил свой мениск за полгода до этого, пытаясь сделать кандасану, которая в исполнении яростного Айенгара красовалась на обложке моего недавно приобретенного шедевра «Прояснение йоги».

«Ха, да я тоже так могу!» – решил и попробовал.



В тот вечер, вдобавок к физической неготовности к этой сложной позе, я был слегка не трезв...

А наши отношения с хирургом окончательно испортились через пару лет (после резекции), когда я отказался показывать ей свой геморрой и требовал направить меня к врачу-мужчине. Я просто стеснялся эту довольно молодую

и вполне привлекательную женщину.

Проктолог позднее, как я и хотел, был мужчиной, но вот его ассистентка... К тому же в кабинете были *еще* какие-то люди, чуть ли не студенты на практике.

Однако полежать с геморроем в больнице мне все-таки не довелось; и нехитрую, в общем-то, процедуру по установке ректальных свечей пришлось осваивать самостоятельно.

III

«БИТЫЙ»³

*Abyssus abyssum invocat*⁴
Латинское выражение

Той весной, после удаления разрывов мениска, я все-таки вернулся в университет. И вполне успешно допрыгал на костылях до конца сессии. А вот за три года до этого: тоже весной, тоже на втором семестре, тоже первого курса, в той же в больнице, в другом только отделении, я принял решение – прямо противоположное. И в вуз не вернулся.

Это был технологический тогда еще институт, механический факультет. Поступил я туда «за компанию» с несколькими одноклассниками и довольно быстро понял, что единственный предмет, который мне по-настоящему нравится, – это футбол на уроках физкультуры. Но просто так взять и бросить – смелости не хватало. Опять помог больничный тайм-аут.

Я попал в травму с «сотрясением мозга», конечно, липовым. Понимая, что без вуза с его военной кафедрой мне

³ «Битый (парень) – бывалый, опытный, надежный». Из Словаря уголовных терминов.

⁴ *Бездна вызывает к бездне* (подобное влечет за собой подобное или одно бедствие влечет за собой другое бедствие).

неизбежно светит армия, и до ужаса страшаь военной службы, я решил «закосить». Лечь в «дурку» – надежный и проверенный способ – я опять-таки побоялся и остановился на более легком варианте: сотрясении мозга. С таким диагнозом, как я неоднократно слышал из разных источников, в армию тоже не забирали.

«Сотрясение» делается просто. Сначала любым способом приобретаются несколько ушибов, синяков, ссадин, царапин и т.п., естественно, в области головы. Потом ты приходишь с ними в травмпункт или сразу в приемную горбольницы, делаешь соответствующее лицо, рассказываешь, очень кратко, про напавших на тебя хулиганов; жалуешься на жуткую головную боль, тошноту, рвоту и головокружение. Дальше – самое главное – делаешь все «правильно» в ответ на предложение врача посмотреть на его палец, поднять руки, дотронуться до своего носа и т. п.

Вот так я «заболел», а через положенных десять дней «лечения» приобрел и вожеленную справку. В качестве бонуса я получил и ценный опыт знакомства с неизвестным тогда еще мне законом: начал обманывать или, скажем, воровать, не удивляйся, когда то же самое произойдет и с тобой. Не удивляйся и будь готов...

В травматическом отделении, как вскоре выяснилось, кроме начинающих «косарей» типа меня, любили отдохнуть и настоящие «профессионалы» с серьезным опытом, приобретенным, я полагаю, в тюрьме и на зоне. И один из таких

спецов не преминул воспользоваться моей наивностью и типичным для подростка желанием выглядеть «своим» и «бывальным», и ушел: «домой, до вечера; и бухнуть принесу» в моих новеньких белых кроссовках и замечательной болгарской «олимпийке».

Так состоялось мое знакомство с криминальным миром. И если в тот первый раз меня всего лишь обокрали: это называется «развести», или «обуть», или «бортануть», т.е. «лишить чего-либо обманом», то две другие встречи с криминалом (которые произошли позже), закончились более жестко. Во второй раз меня не только развели и обули, но еще и «прессанули», т.е. избили, «ощипали», ограбили, а потом еще и бросили в сугроб в бессознательном состоянии (интересно, как это «по фене»?); а в третий – «посадили на перо», т.е. порезали ножом. И обе, как водится, завершились больницей. Хотя и недолгой: одна ночь – в первом случае и четверо суток – во втором.

Когда-то я поражался и никак не мог понять, – а сегодня не вижу ничего особо тонкого или глубоко в этих простых до примитивности уроках: косишь под *битого* – будешь бит, рано или поздно; играешь в *бывалого* – побываешь, по крайней мере в переделках; хочешь выглядеть опытным – получишь опыт сполна. Главное здесь, как всегда, не просто мечтать, а двигаться, т.е. делать реальные шаги в избранном направлении.

Например, напиваться, переходя из бара в бар, заигры-

вать с чужими девчонками, садиться за стол в кабаке с незнакомыми парнями, которые вдруг угощают. Или покупать «траву» в криминальном районе, не зная местных законов и не умея «держатъ базар».

И это все – мое? Это то, что мне действительно надо? Похоже, эту тему мне еще предстоит «разрулить» так или иначе. Ну а если все-таки решил поиграть во «взрослые игры» в «реальном мире»... кто тебе мешает? Изучи законы и будь готов: и к грубой игре, и к жестким шуткам.

И все-таки, видимо, не только «бездны» притягивают и притягиваются.

Другие – какие-то – моменты тоже случаются. Например, когда незнакомые люди извлекают тебя зачем-то из сугроба – без пальто, ботинок и шапки – приводят к себе домой, отпаивают горячим чаем, вызывают врачей... Или вот – почти забытая сценка из моего старшего школьного возраста: двое подростков с трудом, но затаскивают зачем-то полуокоченевшего, но вроде бы еще живого, пьяного в подъезд. Все-таки там не —25°, как на улице...

IV

Сотрясение мозга-2

Я никогда не был собой. Я даже не знал, кто показывает это кино – и кому. И вся моя жизнь прошла в эпицентре этого грандиозного обмана.

Она сама была этим обманом. С самой первой минуты.

Виктор Пелевин. Бэтман Аполло

Второе «сотрясение» мне пришлось делать, уже будучи в армии. Ведь по легенде, ходившей среди призывников моего поколения, именно *два* сотрясения мозга давали право на освобождение от воинской службы. Поэтому, хотя ни в одном из 36 писем к родителям о больницах не упоминалось, они там, конечно, были...

В лазарет при нашей воинской части я пойти не рискнул, так как, не смотря на вполне успешный дебют год назад, не был до конца уверен в своих актерских способностях и опасался разоблачения. Поэтому новые «пробы» на старую роль «несчастной жертвы» пришлось отложить до ближайшего увольнения, которые начались только после присяги, т.е. где-то через полтора месяца службы.

Отгуляв почти до положенных 20.00 часов, в родную часть я не вернулся. Вместо этого зашел за гаражи, нашел подходящий обломок доски и устроил себе несколько аккумуля

ратных синяков.

Вскоре молодой солдат, «серьезно пострадавший от рук неизвестных отмороzków», оказывается у дверей районной больницы, «счастливо оказавшейся поблизости» от места «жесточкого нападения». На провинциальной «сцене» приемного отделения мои актерские данные произвели должное впечатление, и я тут же был зачислен в состав палаты (номер на этот раз не помню).

Моему появлению в городской больнице не слишком удивились: все вокруг знали, что местные ребята действительно «не любят» приезжих, особенно в форме; и драки с солдатами были не редкость. Через некоторое время у нас в части даже вышел официальный приказ: в увольнение ходить исключительно в «гражданке».

На следующее утро ко мне пришел майор медицинской службы из нашего батальона, которого я сначала принял за вполне благожелательно настроенного «критика» моего «актерского таланта» – почти поклонника: «А что же ты к нам-то сразу не пошел? Ну, ладно. Лежи здесь: выздоравливай».

Две недели в больнице, по сравнению с казармой, мне показались раем и пролетели, как один день. Я и вправду поправился. Я бы полежал еще, но «курс лечения» был «успешно завершен».

Получив необходимую справку, возвращаюсь в часть. Все! «Титры», «конец фильма» – пора собираться домой.

Но сначала нужно показаться с этой бумагой в нашем лазарете.

И я попадаю к тому самому майору, который навещал меня в палате. До меня доходит, что именно он был бы «режиссером» на моих «пробах», если бы со своим «сотрясением» я пришел сюда вместо городской больницы.

Вот тут-то и выясняется, что «сценарий», по которому я играл все это время, был *поддельный*, подправленный, и мой «благожелательный критик» оказывается скорее даже не «режиссером», но «продюсером», в руках у которого *настоящий* сценарий.

Однако «продюсер» благодушен и дает оглушенному «актеру» возможность играть дальше. Конечно, уже по своему сценарию: «Ну что; возвращайся в казарму, отдыхай. От физзарядки я тебя освобождаю. На три дня».

Вот так развенчиваются легенды. Еще не скоро я смогу оценить эту иронию судьбы по достоинству и с легким... сердцем. На самом деле, я до сих не знаю точно, был ли «сценарий» поддельным изначально, или меня в очередной раз развели как лоха...

Попытка уволиться из-за плоскостопия: «Не с головой – так через ноги», – тоже потерпела неудачу. Два раза меня возили в областной госпиталь: полное обследование, серьезный анализ и окончательный диагноз: «Не годен!.. к службе в пограничных войсках, ВДВ и морской пехоте».

Как ни странно, мы действительно не особо представля-

ли, куда нас забирают: вроде бы в элитное и никому пока неизвестное ФАПСИ⁵. На первом по прибытии построении уяснили: инженерно-строительный батальон. Возможно, формально это тоже было ФАПСИ, но совершенно точно не ВДВ, не морская пехота и вообще ничего из того, что новобранец мог бы вообразить себе в качестве «настоящей армейской службы».

Вероятно, многие из нас, новоприбывших, были разочарованы, огорчены даже. Вплоть, думаю, до начала регулярного просмотра репортажей «с мест боевых действий», в которых стали принимать участие и российские войска. Тогда это называлось «Осетино-ингушский конфликт», но и «1-я Чеченская» была не за горами.

Не увенчались успехом и несколько – не слишком, впрочем, настойчивых – попыток подхватить воспаление легких или хотя бы просто серьезно простудиться.

Полагаю, что если бы на какой-нибудь медкомиссии я рассказал об этой своей безумной деятельности, меня бы тут же уволили. Но вот с каким диагнозом? Подозреваю, что даже с моими, как мне тогда казалось, «свободными взглядами», он не слишком бы мне понравился. Да и домой ли меня бы с ним отправили? Не уверен. Поэтому, наверное, и не рассказывал.

⁵ Федеральное агентство правительственной связи и информации при Президенте Российской Федерации – специальный орган Российской Федерации, существовавший в период с 24 декабря 1991 года по 1 июля 2003 года.

И все же успокаиваться я не собирался. Я просто не мог тогда – впрочем, и сегодня сложнейшее искусство «душевной подлости»⁶ остается для меня не вполне достижимым – это сделать. Не давал тот самый «дух сопротивления», давным-давно внедренный в мое сознание. Он же подсказывал элементарный и честный, с детского сада знакомый способ вырваться из невыносимой ситуации – *бежать!*

Но, видимо, у судьбы были на меня другие планы, потому что как только я осознал эту очевидную, но почему-то не приходившую мне до того в голову возможность, ситуация вдруг несколько раз подряд радикально изменилась. И хотя формально я продолжал оставаться в той же самой армии, окружающие «декорации» стали настолько *иными*, что я достаточно легко *смог* дослужить до «дембеля» – даже без единого отпуска и с минимумом увольнительных.

Вместе с бутафорской службой – где нам, двадцати принимавшим присягу новобранцам, единственный раз за все полтора года выдали десять учебных автоматов, которые надо было вовремя передать соседу, чтобы на фотографиях все воины были в должном виде; и пустыми посвящениями, когда, кроме не слишком искренней присяги государству, я за три бутылки водки был неофициально «возведен» в категорию старослужащих; а потом вдобавок зачем-то вдруг

⁶ «Чтобы жить честно, надо рваться, путаться, ошибаться, начинать и бросать... и вечно бороться и лишаться. А спокойствие – душевная подлость». Л. Н. Толстой.

еще и крестился в православие, ничего «христианского» так и не почувствовав и не осознав, – для меня закончилось и время липовых справок, и фальшивых диагнозов. Дальше все будет по-настоящему...

V

Конец карьеры

Переломы, травмы, ушибы – преднамеренный обман.

Читтапад. Методическое пособие по целительству

И все *было* по-настоящему.

Мне не нужна была ни справка, ни тайм-аут от работы, но тем не менее дважды за одни сутки я по собственной воле приходил в больницу. Первый раз, хорошо знакомый коктейль из алкоголя и безрассудства вытолкнул меня – с трудом добредшего до приемного отделения – домой где-то через полчаса: «пустяковая» рана за ухом; обработали, даже зашивать не стали... А еще через пару часов совершенно новое для меня сочетание симптомов *реального* сотрясения мозга и жуткого похмелья заставило вернуться.

Теория, которую, кося от армии, я когда-то – давным-давно – учил, а потом вполне благополучно забыл, полностью подтвердилась на практике: и жестокая головная боль, и тошнота, и рвота, и головокружение – все это действительно было. И на этом кошмарном фоне я даже не в первый день осознал, что мое левое ухо не слышит *ничего*... Совсем.

В тот вечер я возвращался с вечеринки, где явно «переборщил» и не только, как обычно, с алкоголем. Танцевал

и всюду заигрывал поочередно с двумя сестрами, обеим намекая на возможность продолжения – и не только танцев.

«Так вот ты какой!» – удивлялась одна из них. Я был такой, или такой была водка, но сестры были немолоды и некрасивы: я не собирался ничего с ними продолжать и ускользнул как бы незаметно домой – к жене, которая должна была полагать, что я задержался на работе.

Смутно помню ощущение угрозы из темных кустов, удар сзади и что-то вроде удавки на шее... Очнулся на земле, голова раскалывается, ощупал – кровь, без денег и паспорта. Вместо дома побрел в больницу, которая опять «счастливо оказалась неподалеку»...

Серьезно и ново все это было; и, пожалуй, впервые я начал видеть, как (как бы) *уроки* жизни переходят в разряд её *наказаний* (что ли?) за несоблюдение её же законов.

И первым ударом – после левосторонней глухоты – стал крах моей только что начавшейся карьеры. В тот момент я заканчивал аспирантуру и параллельно устроился на новую работу. Но буквально на следующий день оказался в больнице.

Не помню, чтобы я куда-то звонил и кому-то что-то сообщал, но сотрудница отдела кадров пришла ко мне прямо в палату. И сразу же предложила написать заявление об уходе «по собственному желанию». Наполовину оглушенному, мне было все равно, и я без возражений согласился. Так за-

кончилась моя карьера дворника; а продолжалась она ровно три дня, включая субботу. Немного даже жаль: я уже был готов похвастать этим не совсем обычным для аспиранта занятием своему научному руководителю; ведь каким-то странным образом мне поручили убирать половину территории именно вокруг ее дома...

Через пару недель незнакомые дети принесли мой паспорт по адресу прописки. Я уже начал выправлять новый, так что вскоре у меня завелись два паспорта. Интересно, этим можно как-нибудь воспользоваться?

Хотя, пожалуй, не стоит, – обмана в моей жизни было и так достаточно.

VI

Дом-2

*Мой дом – тюрьма. Тюрьма – мой дом.
Да только я живу не в нем...
Группа «Пилот»*

*Ибо экзистенциалисты говорят нам, что смысл жизни – это то же самое, что желание жизни, а человек может собраться с духом и пожелать прожить собственную жизнь, только встретившись с собственной смертью.
Кен Уилбер. Проект Атман*

Неработающее левое ухо, безусловно, доставляло определенные неудобства, однако не помешало благополучно закончить аспирантуру и остаться в родном вузе преподавателем, и даже дослужиться до должности доцента – до должности, но не звания, хотя и оно никуда бы от меня не делось; и я уже начал собирать документы...

После нескольких недель лечения менингита я переехал из четырехместного, предоставленного мне одному «люкса» ЦРБ, в полностью заселенный двенадцатиместный «хостел» ЛОР-отделения 2-й горбольницы. Прошел там курс хрустких уколов в голову, за уши; маленький, энергичный врач шептал: «Восемьдесят шесть, тридцать четыре, два-

дцать семь... – а может, кричал мне в правое ухо. – Главное, хотеть слышать все лучше и лучше! Все зависит от тебя! Улучшение есть!»

Я слышал его, и верил, и хотел... А потом он пропал куда-то, так и не закончив мой курс лечения: по слухам, то ли сам слег в больницу, то ли в запой ушел – не знаю. Все равно, спасибо ему, а также всем его «братьям» в белых халатах и сестрам медицинским – тоже.

По сути, опять меня спасли, в очередной раз выходили; что ж: очередное спасибо. И, пожалуй, остановимся на этом – *хватит*. ХВАТИТ МЕНЯ СПАСАТЬ. И выходить (и входить тоже) хочется уже самостоятельно, и стоять – самому тоже. И убирать за собой я могу сам. Вот только...

«Гудит, как улей, родной завод...»⁷. А также, как «фабрика», «мотор», «генератор», «электростанция». Добавлю и своих ассоциаций: как холодильник, микроволновка, стиральная машина, пылесос, трансформаторная будка, ливень с грозой за приоткрытым окном, швейная мастерская, вагон метропоезда у открытой форточки, мчащиеся по трассе карты, аэродром, с непрестанно взлетающими и садящимися самолетами... А еще иногда, как бесконечно настраивающийся и никогда до конца не могущий настроиться симфонический оркестр – и вот тогда это становится почти невыноси-

⁷ Из народного фольклора. Так звучит первая половина одной, советских времен, поговорки про работу, которая имеет несколько разных вариантов концовки. Впервые я увидел ее в романе Виктора Пелевина «Бэтман Аполло». Оттуда же взяты и четыре следующих сравнения.

МЫМ.

О чем это мы? Пелевин говорит о некоем фантастическом, на первый взгляд, органе в человеческой голове – «уме „Б“», постоянно вырабатывающем боль и страдание⁸. Я – о конкретной, двадцатичетырехчасовой реальности *своей* головы: о шуме, точнее шумах, которые там постоянно раздаются...

Головная боль прекратилась почти полностью недели через три после того, как я пришел в себя в больнице под Новый 2009 год. А шум остался – разный: громыхание, гул, гудение, жужжание, журчание, плеск, шорох, шипение, свист, звон... постоянно колеблющийся – от тихого шелеста до свирепого рева – непредсказуемый. В нем есть основной фон и отдельные «звуки», «мелодии», «тональности», «инструменты» и их сочетания. Я много раз пытался понять: на что он больше всего похож и как его описать, – но так и не смог. Он не уловим до конца, не понятен, не определим. Единственное, что про него можно сказать точно – он *есть* и сопровождает каждую секунду моей жизни – в бодрствующем состоянии.

Во сне шума нет. Но это не слишком утешает, ибо «даже

⁸ В. Пелевин, «Бэтман Аполло». Этот «генератор страдания», «электростанция стоит в каждой человеческой голове». Больше того: «я» и ум – это одно и то же. Человек – это и есть ум «Б», «фабрика боли». Все люди – это «просто батарейки матрицы», выведенные специально для производства страдания, которое является пищей для Великого Вампира. Сознание человека – это печка, где она готовится.

сон без сновидений не является свободой – это просто завод пружины перед новым рабочим днем на фабрике страдания».

И все же «выход есть»: «Суть освобождения проста, – сказал Дракула, – <...> Человеку следует перестать вырабатывать <...>, как говорил Будда, *дукху*. Для этого он должен постепенно заглушить генератор страдания, который он считает самым собой. Затихая, ум „Б“ становится прозрачным, и сквозь него становится виден тот строительный материал, из которого построена вся фабрика боли. Этот исходный материал есть бесконечный покой, блаженство и абсолютно не нуждающаяся ни в каких действиях свобода»⁹.

Oh yeah! Именно то, что мне нужно. Но, к сожалению, ведущий к освобождению, «Тайный Черный Путь», был разработан (Пелевиным) не для людей, а специально «для вампиров». К тому же ни Дракулы, ни Озириса – учителей Рамы – поблизости не наблюдается. И даже если бы были, я не смог бы так просто воспользоваться их наставлениями – все никак не могу привыкнуть – ведь я почти глухой: левое ухо – глухота, правое – тугоухость IV степени...

На самом деле тогда, в больнице, я читал не Виктора Пелевина («Бэтман Аполло» появится только через 4 года), а Стивена Левина: «Постепенное пробуждение» и «Кто умирает?» Но главная тема у них одна, и она меня по-прежнему привлекает.

⁹ Все оттуда же.

Однако, видимо, не случайно мне была дана редкая возможность трезво взглянуть на вещи и немного «под другим углом». До меня начинает доходить, что, возможно, пора, наконец, перестать витать в облаках фантазий о Великом Просветлении и возвращаться на землю. Не *пробуждение* и *освобождение*, а *выздоровление* и *восстановление* – вот вопросы, которые мне предстоит решать в первую очередь.

И поэтому вместо «Кто умирает?» у меня в руках все чаще стала появляться «Тренировка тела и духа» М. С. Норбекова – «методическое пособие для тех, кто готов распрощаться со своими недугами, кто по-настоящему решил работать над собой, кто хочет узнать, на что способна сила его духа».

Но не в тот момент, а только лет через пять лет я по-настоящему осознал, что происходило тогда в больнице – любимом месте для переживания жизненных кризисов. Я действительно был тем, кто *пробудился* – в очередной раз – и увидел, что *умирает* (даже как-то уж слишком активно и целенаправленно) и когда-нибудь умрет точно. А вслед за этим чудесным «открытием» последовало и другое – еще более невероятное: я – *живой* и хочу быть живым, а также здоровым и сильным. И это возможно, говорил мне Норбеков, надо только очень сильно хотеть и тренироваться.

Для начала, решил я, неплохо бы научиться вставать с кровати. Однако при первых попытках это сделать – сюрпризы. Сперва я вообще оказался не способен поддерживать вертикальное положение, даже просто выпрямиться. Позже,

пытаясь двигаться вперед, обнаружил, что не могу держать равновесие и идти прямо, не шатаясь из стороны в сторону. Вестибулярный аппарат (или что там?), видимо, тоже поврежден. Еще позже выяснилось, что я не могу ни бегать, ни прыгать...

Но у меня есть «пособие». И «самооздоровительная система». И программа. И методика. И академик-наставник. Мой энтузиазм разгорался. Оставалось только выйти из больницы и взяться за дело. Я готов.

Всё: с больницами покончено.

Дома: изучаю медицинскую энциклопедию. «Неврит слухового нерва. Причины разнообразны... менингит, интоксикация лекарственными препаратами, алкоголем... при так называемом хроническом... лечение малоэффективно... слухопротезирование...» —официальная медицина сказала свое веское слово.

Понятно... И совершенно не важно. Потому что теперь у меня есть *Программа и Методика*, которая исцеляет практически все, включая неврит слухового нерва, язвы и остеохондроз, и весь организм в целом – в «Тренировке тела и духа» все прописано четко и ясно. Главное – настрой на победу, устремленность к цели, интенсивное и качественное желание восстановиться. Да как можно этого не хотеть?!

Я сделал свой выбор, и это первая система, в которую я вкладываюсь *сознательно и бесповоротно*, с реальным жела-

нием, с отчаянной надеждой, по максимуму.

В больнице

В больнице обнаружил: / у меня есть тело. / Слабое, больное – живое. / И возникает вопрос: / что мне делать с ним / таким, какое есть – моим? / И ответ как бы прост: / надо на ноги встать / и заново учиться стоять. / Вот только трудно стоять, / когда хочется летать, / а приходится ползать.

Глава четвертая

Краткая предыстория всего (предыдущего и последующего)

...если процесс духовного раскрытия начался, то он уже не остановится, пока не пройдет до конца... Относиться к нему со страхом или пытаться преждевременно остановить его нет смысла, поскольку это лишь усугубит ситуацию. Вы, скорее всего, обнаружите, что сопротивление этому естественному процессу делает его более трудным, и в результате он затягивается на гораздо более длительное время.

К. и С. Грофы. Неистовый поиск себя

Эксперимент

...в начале – эклектизм, в конце – универсальность, а в середине – линия.

Рам Дасс. Зерно на мельницу

Должен признаться, что самооздоровительная система Норбекова – далеко не первая методика, с помощью которой я надеюсь радикально изменить свою жизнь. Более того, я считал себя в некотором роде «экспертом» по таким

мероприятиям, ибо из моих тридцати пяти как минимум двадцать прошли под знаком «неистового поиска себя», так увлекательно описанного Грофами, – грандиозного эксперимента с привлечением всех инструментов, которые я сумел найти и решился использовать. Но был ли во всем этом какой-то реальный смысл, если все закончилось тем, чем закончилось, т.е. полным крахом, если уж называть вещи своими именами?..

А началось все в конце 80-х, когда в гостях у своей тетки я обнаружил тоненькую стопку отпечатанных на машинке листов с любопытными текстами (и вроде бы даже без картинок): «Березка», «Свечка», «Плуг»... «Хм, интересно, а я так смогу?..»

Потом в ЗОЖ¹⁰ появилась постоянная рубрика «Йога для всех», где Фаек Бириа и Елена Федотова демонстрировали комплексы Б. К. С. Айенгара. У меня сохранилась школьная тетрадь с желтыми аккуратными газетными вырезками. На ее обложке – фраза «Йога для всех», так же аккуратно выстриженная и приклеенная, – 80 раз.

¹⁰ «Здоровый образ жизни», приложение к газете «Советский спорт».

Эклектика

Вскоре йога добралась и до нашего города.

«Плохо развита чувствительность», – выяснил я на встрече последователей «Сахаджа-йоги» после того, как ничего не смог увидеть с закрытыми глазами на первой и вполне вероятно последней в моей жизни групповой медитации. Они были, конечно, правы, но больше я туда не пошел.

К кришнаитам (это тоже йога – *бхакти*) я только приглядывался – с завистью. Понимал, что никогда не решусь на такое: побрить голову, надеть оранжевое дхоти, танцевать посреди улицы... Поэтому ограничился покупкой нескольких книг Свами Прабхупады и пластинки рок-группы (!) «Санкиртана» под названием «Пой Харе Кришна!» – и пел, пел... дома перед зеркалом.

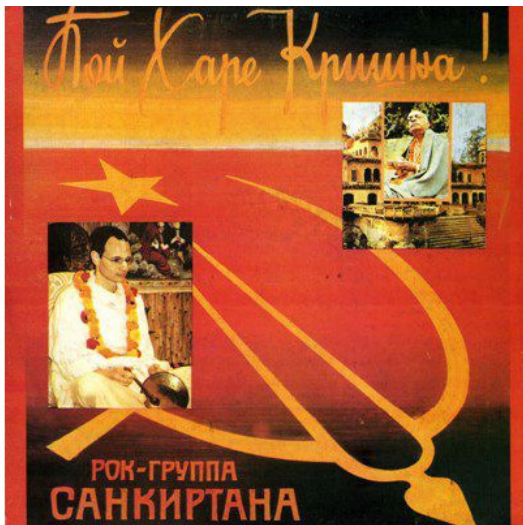
Тогда же пару раз сходил на встречу поклонников «Детки» – улыбчивых любителей здороваться и обливаться ледяной водой из ведра. Учение мне понравилось своей простотой и доступностью, но настораживал странный блеск в глазах ведущих; так что истинным последователем Порфирия Иванова я не стал. А вот холодной водой заинтересовался и до Нового года каждый день ходил купаться в проруби на Волге.

Почти уже начал заниматься хатха-йогой в группе под руководством настоящего инструктора, но разочаровала его

«методологическая неуверенность». Мне не понравилось отсутствие айенгаровской четкости в исполнении асан и в переходах между ними; и, когда я сказал об этом инструктору, он ответил: «Ну, ладно. Давай так, как ты говоришь, попробуем».

Поэтому продолжал занятия самостоятельно. Старательно копировал фотографии асан (видео курсов, по крайней мере в моем поле зрения, тогда еще не было), растягивался, как мог. Гибкость мне удалось развить вполне прилично, но всегда оставалось сомнение: настоящая ли это йога?..

Осознал, как обычно, гораздо позже, что по большому счету йога как *комплекс асан* закончилась для меня в тот самый вечер в конце 1994, когда я порвал мениск; хотя «делать позы» я время от времени продолжал... много раз. Йога как *образ жизни* – нечто другое, и в таком качестве она тоже возобновлялась периодически.



Потом были опыты с дзеном (по книгам Алана Уотса, Филипа Капло, обоих Судзуки, Шарлотты Йоко Бек и др.), *випассаной* (по текстам Джека Корнфилда и Джозефа Голдштейна), *медитацией-присутствием* и *медитацией самонаблюдением* (по замечательной книжке Владимира Герасимова «Йога сознания против магии»), *мантра-медитацией* (с Рам Дассом); *Путь Живой Любви* Кена Кейеса, *холоotronное дыхание* Станислава Грофа, *психоделическая терапия* (по книгам того же Грофа, Рам Дасса и Тимоти Лири) – одним словом, «в поисках чудесного» я был готов перепробовать почти все. И это только те методики, по которым я хоть не много, но вполне реально позанимался; а еще был

с десятков других, которых я лишь коснулся...

Однако во всех моих предприятиях была странная особенность: как только я начинал чувствовать, что *метод работает*, я говорил себе что-то типа: «Ого! Так можно далеко зайти», – и делал шаг в сторону. Пожалуй, я даже не думал так на самом деле: это было чисто инстинктивное движение. Я отшатывался от краем глаза замеченного очередного входа-выхода (в «линию»). Ведь моя, опять же до конца не осознанная, цель состояла не в том, чтобы действительно «войти» (пройти и выйти), но, скорее *исследовать все возможности* входа-выхода.

Линия

*Насколько я осведомлен, я мог бы сказать,
что психоделики – это один из видов йоги.*

Рам Дасс. Это только танец

Постепенно последняя – самая легкая, быстрая и радикальная – из перечисленных выше «технологий священного» занимает для меня центральное место. Сознательно организованные и, насколько это вообще возможно, контролируемые эксперименты с «растениями-силы» становятся моей «линией».

Неоднозначная тема, не спорю, но слишком мощная и значимая, чтобы о ней умолчать. Не знаю, кто первый сказал: «Наркотики – это религия», – но это верно. (Думаю, это можно отнести к любым «наркотикам» в самом широком смысле, однако я под этим словом буду иметь в виду именно «растения-силы» и «психоделики» – их синтетические аналоги). И, как любая религия, особенно в своей эзотерической версии, она способна дать своим адептам то, что называется «прозрением» или «откровением».

Вполне возможно, что посетив встречу Анонимных Наркоманов (наверняка есть такие), я испытал бы что-то подобное моим чувствам на вечере с АА, и «старшие братья» вряд ли признали бы меня «истинным адептом». Однако по сути я эту религию «принял»; и моё «посвящение»

в этот раз не было ни случайным, ни бутафорским, в отличие от предыдущих.

Во-первых, по поводу «неслучайности». За неимением выхода к таким экзотическим вещам, как например: мексиканский кактус пейот, южноамериканская аяхуаска или знаменитая «кислота» – ЛСД, – жаждущему приобщиться к мировой психоделической культуре российскому провинциалу (т.е. мне) был нужен какой-то другой, более доступный и желательный отечественный аналог.

И, по слухам, такой аналог был, а тщательное изучение ботанической литературы в областной библиотеке (Интернет, возможно, уже где-то существовал, но точно не у меня) подтвердило: есть. Это псилоцибиновые грибы, и теоретически они растут практически везде, а значит, и здесь тоже. Оставалось их найти; что не так-то просто, если руководствоваться схематичными изображениями из энциклопедии и рассказами бывалых людей, которые «точно знают», но почему-то сами искать даже не пытаются.

Ну а я попытался... и нашел, попробовал... и убедился – да, это ОНИ. Потому что когда это действительно «они», сомнения отпадают – и отпадают полностью. Так «Психоделический опыт» стал и *моим* опытом: я увидел и узнал все, что хотел; и гораздо больше, чем мог бы себе вообразить: глубочайшие озарения и мощнейшие переживания – все это было. Для примера расскажу об одной сессии – возможно, самой мощной.

Нас было четверо, студентов: кроме меня, два близких друга и подруга (через пару лет – жена) – в принципе, идеальный состав для группового сеанса. Но в тот момент мои друзья были не склонны заниматься самопознанием, и настоящей исследовательской сессии мы не планировали – просто собрались развлечься. Итак, мы принимаем каждый свою порцию грибов у меня дома, для ускорения их действия запиваем одной на всех бутылкой пива и выходим на улицу. И вскоре чувствуем: началось. И началось у каждого своё.

Лично я вдруг заметил, что перестаю понимать слова и не могу связывать их в предложения. Т.е. говорю одно слово, второе, а на третьем первое – уже забыл и смысл всего предложения не улавливаю. И всё это представляется мне такой забавной игрой где-то на грани вербальной реальности. И мы действительно здорово повеселились у ларька, когда, сделав несколько заходов с попыткой сказать: «Дайте мне бутылку „Балтики №3“», – пива купить я так и не смог. Да, это было смешно – не уметь связать трех слов. И я видел, что в это состояние *непонимания* – можно углубиться; его территория была загадочной, тихой, неопределимой и совершенно не известной... Но что если я там потеряюсь, не смогу вернуться? Останусь таким вот полуидиотом, не способным купить и бутылки пива?

И постепенно веселье сменяется страхом, который растет: появляется дрожь, слабость, озноб, я не могу идти и, кажется, готов потерять сознание. Доходит до того, что я прошу

вызвать мне «скорую», потому что решил, что умираю – ни больше ни меньше. Мой друг приносит домашний телефон – а к тому времени мы уже переместились к нему домой: «Если хочешь, звони сам». И – да – я склоняюсь к тому, чтобы сделать это, хотя прекрасно понимаю, что, сдаваясь врачам, я здорово подставляю и себя и друзей. Но, с другой стороны, если я сейчас упаду и начну биться в предсмертных конвульсиях – в чем почти не сомневался – я подставлю всех ничуть не меньше. И все же я медлю... И тут вдруг Эльга начинает смеяться – не громко, не безумно – нормальным смехом, только уж больно неожиданным и долгим, – а потом говорит примерно следующее: «Слушай, если ты хочешь умирать – так умирай, это можно, это ничего, ничего страшного». Вот как. Значит, любимая не держит меня, она меня отпускает! да еще со смехом – это хорошо. Что ж, я ложусь на детский диванчик в комнате моего лучшего друга, отворачиваюсь лицом к стене и начинаю «умирать», т.е. и сам себя отпускаю, позволяю случиться тому, что должно случиться. И... не происходит ничего, а точнее, через пару минут я вдруг понимаю, что всё прошло: и страх, и слабость, и желание вызвать «скорую». То есть умирать уже не нужно, можно вставать.

Однако не «чудесное воскресение» стало кульминацией той сессии. Она наступила позже, ночью, под звездным небом, по дороге домой. Где я уже сам смеюсь и плачу одновременно, потому что совершенно ясно вижу, что *умирать*

действительно можно. И, значит – **МОЖНО ВСЁ**. Да, можно прямо здесь лечь и не встать больше никогда, и никому от этого не будет плохо, не будет хуже. Вот это облегчение! И всё потому что и «жизнь», и «смерть» – это то же самое: просто слова, за которыми нет ничего реального, точнее, за ними – как и за всеми остальными словами – есть другая Реальность: живая, таинственная, сказать (правду) про которую можно только то, что она действительно Есть. И самое интересное: с точки зрения той, на секунду открывшейся мне Реальности, то, что мы здесь понимаем под словом «жизнь», – это скорее и есть смерть, а то, что мы называем «смертью», гораздо ближе к тому, что можно обозначить как «настоящая жизнь»; то есть все перевернулось в один миг, все оказалось наоборот...

Ненадолго, правда. Но тем не менее до сих пор – хотя уже давным-давно не употребляю и не интересуюсь – я считаю психоделики такие, например, как псилоцибиновые грибы, самой сильной вещью из всех, что может предложить человеку внешний мир. Т.е. растения-силы могут, при благоприятных условиях, стать источником подлинного мистического опыта. И никто меня в этом не разубедит. Потому что это был и мой непосредственный опыт.

А потом интернет появился – с прекрасными цветными фотографиями... всего, чего бы ни захотелось. Я никогда не участвовал в интернет-дискуссиях, но по этому вопросу не высказаться не мог, что и сделал на одном из форумов:

И ***, и ***** могут многое дать или по крайней мере показать любому непредвзятому и, главное, *грамотно подготовленному* человеку. Для практикующего они могут быть особенно интересны, потому что при правильном использовании ***, например, способна на порядок, а то и на два, повысить качество медитации по любому методу, т.е. практически мгновенно превратить новичка в продвинутого медитатора – на определенное время, конечно, – скажем, на время одного вечернего занятия. Соответственно, чтобы, к примеру, начать «чувствовать энергию», ему может потребоваться всего 2—3 сессии вместо 2—3 месяцев «сидения».

***** способны на большее. Уже через несколько грамотно организованных сеансов (а иногда и на первом) они действительно могут вызвать то, что А. Г. Маслоу называл «пиковыми переживаниями», японцы «сатори», а в терминологии В.М. можно обозначить как вполне реальный «прорыв в сферу тонкоматериального» и даже в «сферу духовного», пусть и всего на 2—3—4 часа.

Из такой ускоренной результативности вытекает и первый «минус» психоделиков: большой соблазн подменить ежедневную практику такими периодическими прорывами. Зачем сидеть месяцами, если того же самого эффекта можно добиться за минуты?

Хотя на самом деле все-таки не совсем «того же самого». Как говорит выдающийся специалист как по психоделикам, так и по медитации, Рам Дасс, «*видеть* возможность – не од-

НО И ТО ЖЕ, ЧТО *осуществить* ее».

Двойная ловушка

Но как бы ни были замечательны пиковые переживания, они преходящи уже по определению. Не имеет особого значения, чем они вызваны: синтетическими или натуральными веществами, или даже «постом и молитвой» – они уходят, оставив после себя в лучшем случае приятные, удивительные воспоминания, к которым сам постепенно начинаешь относиться с некоторым недоверием. Поэтому рано или поздно приходишь к мысли, что головокружительное раскачивание между двумя мирами – это не совсем то, что тебе нужно. Слишком утомительно.

Получил, посмотрел, изумился, восхитился... и отпустил. Поблагодарил всех, кого смог, и «пошел дальше» – вот идеальная стратегия обращения с пиковыми переживаниями – и, думаю, со всеми остальными тоже.

Но – легко сказать. Обычным делом является *застревание* – неспособность отпустить, выйти добровольно и окончательно из уходящей ситуации и полностью обратиться к другой – настоящей.

Так застрял и я. Причем ощущал себя попавшим в двойную ловушку: с одной стороны, поразительные эффекты растений-силы заставляли снова и снова возвращаться к ставшим уже привычным способам выхода из серой обыденности, а с другой – была эта самая обыденность, которая нику-

да и никогда полностью не исчезала, оставаясь поблизости и наготове со всеми своими напрягающими обязательствами, от которых я тоже отказаться не мог.

Разрываясь между двумя силами, поддаваясь поочередно то в одну, то в другую сторону, я чувствовал, что начинаю упускать из виду главное – *свою собственную жизнь*: перестаю понимать, что здесь нужно именно мне.

Конечно, я осознавал, что надо что-то делать. Но постоянно откладывал. В конце концов я даже начал получать какое-то странное удовольствие, видя как все идет *не туда*. Как далеко это может зайти? Где грань?..

Я начал играть с мыслью, что, возможно, упустил свой шанс, и изменить что-либо у меня теперь просто не хватит сил... И тут опять в действие вступают *другие* силы, которые забирают из моих рук любимые игрушки и одновременно выдергивают меня из цепких манипуляторов социума...

Tabula rasa

Чистая доска.

Нет ничего – и ничего никому не должен.

Не могу ничего – и ничего не надо.

Ничего не хочу – все равно ничего не могу.

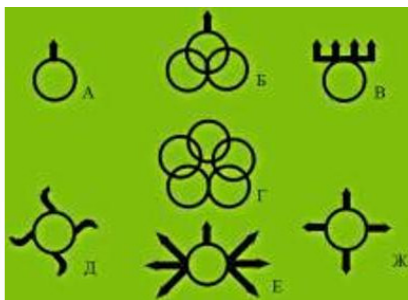
И есть боль... просто есть.

Горячая, текучая, живая.

Инстинкт исследования

Как можно определить мою ситуацию? По-разному. Лично я потихоньку начинаю склоняться к тому, чтобы называть это «подарком», даром, милостью. И поэтому «эксперимент», скорее всего, будет продолжаться. Инстинкт исследования, говорят, есть и у чистого умом младенца...

Уже написав «инстинкт исследования», мне стало интересно, а есть ли на самом деле такое выражение. Выяснить что угодно про любые слова (и их сочетания) сегодня не составляет никакого труда, и уже через минуту я наткнулся на любопытный тест:



Ничего сложного. Задача: «Особо не рассматривая фигуры, мысленно выбираем те, которые нравятся, и записываем

буквы. Семь букв в столбик». (Ответы в низу страницы¹¹.)

В моих – на первом месте оказалась «Д», «А» – на последнем.

¹¹ А – инстинкт самосохранения Б – инстинкт продолжения рода В – инстинкт доминирования Г – альтруизм, помощь людям, не требуя ничего взамен Д – инстинкт исследования, стремление к знаниям Е – инстинкт достоинства, отношение к себе Ж – инстинкт свободы

Эпилог

Факторы

Он ощутил себя и понял, что то, что ощущало, – то есть он сам – складывалось из множества меньших индивидуальностей... любому соответствовало что-то главное для него – какое-то решающее чувство, и все они, сливаясь, образовывали новое единство, огороженное в пространстве свежесвыкрашенными досками, но не ограниченное ничем, это и был он <... > С тех пор по-настоящему и началась его жизнь.
Виктор Пелевин. Жизнь и приключения сарая № XXII

Нам следует быть добрыми к себе, это верно, но нам нужно и быть твердыми. Относитесь к себе с подлинным состраданием, а не с идиотским состраданием и потому начните бросать себе вызов, налагать на себя обязательства, подталкивать себя: начните практику.
Кен Уилбер. Один вкус

Куда ходить, когда не надо идти на работу, чем занять себя, когда старые игры уже не увлекают (а мысль об отсутствии необходимости чем-то *обязательно* заниматься пока даже не приходит в голову)?..

Я не лукавил, когда сказал, что психоделические веще-

ства – марихуана и грибы – меня больше не интересуют (хотя и затянулся пару раз в ту Новогоднюю ночь, ожидая какого-то чуда или хотя бы ослабления боли, но ни того ни другого не произошло). Вскоре они ушли из моей жизни – так же естественно, как пятнадцать лет назад пришли. Отпала и большая часть обязательств перед окружающими, включая родственников, друзей и начальников-работодателей. Мне даже не нужно подходить к телефону: я слышу звонок, но голоса в трубке – нет.

А что есть?

Есть другой голос – в голове – тот самый, который я всегда считал своим собственным. Вероятно, это и есть «Я» или «Эго», или «Ум», или «Личность»: поток слов, которые следуют вслед за главным, постоянно всплывающим «я», «мне», «моё», «меня». И хотя никакого эго я никогда в жизни не видел, не стал бы утверждать, что его нет. Я никогда не видел и таких вещей, как «любовь», «добро», «истина», или например, компьютерный софт. Его тоже не видно, но всегда есть то, на чем он записан. Как и софт, эго всегда находится на каком-то носителе.

Понятно, что «носителем» в данном случае является тело – мой немало пострадавший организм. Тело – это тоже я, но не тот «я», который думает и говорит, а тот, который чувствует и действует.

(Как сейчас, например, когда с помощью ручки записывает на листе бумаги то, что ему говорит эго: некий набор

банальностей, на первый взгляд. Но каждая записанная «банальность» когда-то кому-то явилась *открытием*, восхищающим ум и возбуждающим тело. Каким в эту минуту для меня является факт, что я сам могу изрекать и фиксировать банальности и получать от этого удовольствие. Да: думать, разворачивать ум, распространять свое эго – это особый кайф. Улавливать мысли, отливать в слова и выстраивать из них конструкции... Хочется, иногда. Бывает такое *желание*. Сооружать нечто. Памятник, например, «нерукотворный». Который потом можно и установить: «Смотрите, смотрите!» – и оставить.)

Вместе тело и эго образуют некую единицу, или единство, – то, что можно обозначить, как «*я-фактор*». В отличие от которого наркотики, понимающие с полуслова друзья, любимая музыка и книги – т.е. *культура*, или лучше сказать, *субкультура* – всегда «во множественном числе». Во множественном числе находятся и должностные обязанности, зарплата, работодатели, начальники и коллеги, т.е. *социум*. Вместе культура и социум составляют «*мы-фактор*».

О, какая это мощная сила! Теперь я вижу. Как она меня прессовала! А как я сопротивлялся!.. И вот она исчезла. Не совсем, конечно, но по крайней мере ушла на второй план. «Я-фактор» вышел на первое место. Впервые в жизни.

Так я увидел себя. «Открыл». И не то чтобы раньше я себя совсем не замечал. Замечал, конечно, но как-то мельком, неодобрительно чаще, презрительно, принижал, «дер-

жал на вторых ролях», как говорят, «в подчиненном положении».

И вот – всё изменилось: «и не на что больше жать», и «некуда больше бежать»... Да, что бы от меня ни захотели сегодня, – взять практически нечего. Меня невозможно почти ничего *заставить делать*.

Как это прекрасно! Я предоставлен самому себе.

Но что же теперь этому «самому себе» мне с самим собой делать?

И – восхитительное ощущение от открывшегося на миг простора... – да что хочешь! и как хочешь, и куда хочешь.

Раньше такого вопроса и, соответственно, возможных ответов просто не возникало, потому что всегда было ясно: *куда надо*, когда, например, звонит будильник, или *что надо*, когда друг приходит без звонка: «Ну чё как?..», – подмигивая многозначительно.

И на секунду мелькнуло что-то забытое, заветное. Мелькнуло – и тут же опять забылось, затерялось, заветрилось: нет, ничего не выйдет, не получится, не смогу, и вообще... куда, когда еле-еле способен встать с кровати.

Выясняется, что не готов я к открывшейся свободе ни физически – инвалид по сути и «по бумажке», и в голове шум – ни психологически: сколько там бреда еще, кроме шума: страхи, сомнения, комплексы, мании – жуть. Сколько ненужного накоплено – тяжело, мешает – подумать только! Подумал... И не знаю уже: ни «куда хочу», ни «что хочу»,

ни зачем... Забыл. Но возможность-то я видел! А с другой стороны, идея о том, что со всем этим все-таки надо что-то делать – тоже остается.

И вот уже с тоской оглядываясь по сторонам, я начинаю *вспоминать заново*: а ведь есть и всегда были люди, которые не только знают о возможности свободы, но, по-видимому, пользуются, и вероятно даже наслаждаются ею постоянно. «Хм, но это значит, что, в принципе, и *я могу?*» – возникает «новая» мысль.

В принципе – да, можешь, но придется кое-что сделать: принять определенные требования, выполнить некоторые условия. Так уж заведено: *традиция*, говорят, такая.

И получается: только освободился от одних НАДО-бностей – как тут же впрягаюсь в другие; и опять: обязательства, начальники-наставники, уроки, задания и т. д. и т. п. Да, так, но есть и отличие: теперь я все выбираю сам, добровольно и сознательно: и «надо» здесь означает «я хочу». А «впрягаться», кстати, – это и есть *йога* в самом прямом смысле слова, которое переводится как «обуздание», «упряжь», «ярмо». И если я соглашаюсь – опять становлюсь учеником и попадаю «на практику». Вот примерно так она появляется. Новый *фактор*, набирающий свою силу со временем.

Конечно, я вроде бы могу ничего этого не делать. Жил-был человек... и умер: что здесь особенного? Рост, развитие, увядание, смерть – произойдут в любом случае. Но почему-то естественный процесс удовлетворяет не всех. Хо-

чется что ли и самому «порулить»: где-то ускориться, где-то замедлиться. А практика, как я вижу, это и есть обучение такому (само) управлению.

Часть вторая

Ритуал исцеления: культура практики

*С древних времен духовная практика описывалась как процесс исцеления.
Джек Корнфилд. Путь с сердцем*

*Большинство людей всю жизнь откладывают
это на потом. Потом приходит смерть.
Таким образом, для практики нужно созреть.
Илья Беляев. Пространство сознания*

*Просто начните практику – пять или шесть
лет пролетят как один миг, но вы в изобилии
пожнете ее плоды.
Кен Уилбер. Один вкус*

Глава первая

Система и хаос

Для того, чтобы созреть на духовном пути, нам нужна система.

Джек Корнфилд. Путь сердцем

Условия и требования

Страждущий просто обязан, перетряхнув себя физически и духовно, настроиться на образ здоровья и молодости, который реально (собирая воедино действенность упражнений специальной программы) возвратит ему молодость и здоровье в течение 30—40 дней.

Норбеков М. Тренировка тела и духа

Система Мирзакарима Санакуловича Норбекова соблазнила меня быстротой, с которой она обещала решить все мои проблемы, конечно, при моем самом активном участии — один из главных постулатов методики. Для начала я, естественно, проштудировал теорию: прочитал несколько книг самого Норбекова и замечательную провокационную книжку его ученика Алексея Марченко с характерным названием: «Болезнь? Ну и хрен с ней!» Я обнаружил, что сама *методика* во всех книгах описывалась практически одинаково.

И хотя в ней было несколько сомнительных, т.е. не совсем ясных для меня моментов, в целом все выглядело вполне доступным.

Итак, что требовалось от меня. Перечислю основные условия вхождения в *Систему* так, как я их увидел: в порядке возрастания неясности.

Мне предлагалось серьезно поработать 5 дней через 2, всего в течение сорока. Работать бесплатно, над собой и нередко с использованием мыслительных способностей – т.е. учиться и тренироваться, – но логическое мышление при этом особо не напрягать: подробных объяснений не ожидать и не требовать – просто «делай и все поймешь». Что именно делать? Выполнять упражнения, медитации и другие задания.

С *разминкой*, которая включала в себя массаж биологически активных точек головы, упражнения для глаз и суставную гимнастику, особых проблем не намечалось: внешне это все выглядело как всем знакомая физзарядка. *Тренировка эмоций* – непривычно, но, в принципе, тоже знакомо. Упражнение под названием «Маятник», например, заключалось в том, чтобы поочередно играть роли человека спокойного, уверенного – и расстроенного, обиженного; опять спокойного – и смеющегося, развеселившегося; спокойный – печальный; спокойный – неизлечимо больной, отчаявшийся, в страхе; очнулся – радуется. Любопытно, хотя уже хочется спросить: «А это точно надо?» – но требовать разъяснений

не полагается.

А вот *работа с ощущениями* – это нечто новое. Нужно будет научиться вызывать ощущения тепла, холода или покалывания в разных участках тела и перемещать их по заданным траекториям – своеобразный *бесконтактный массаж* для оживления, заживления и стимуляции любых внутренних органов. «Из этой же оперы» – *образное дыхание*, в котором дышать предлагается поочередно носом, щитовидкой, солнечным сплетением, ладонями, стопами и, наконец, «любимым (т.е. самым проблемным) органом». Сложноватым для моего понимания здесь было то, что на все эти мысленно-образные воображаемые движения тело должно *откликаться* вполне реальными чувствами и ощущениями. Как это? Посмотрим.

Такой же конкретной и ощущаемой должна быть реакция организма на мысленный перебор ряда образов, специально подобранных для создания определенного эмоционального состояния – т.е. по сути медитация с использованием визуализации. Регулярно повторяемая, эта процедура должна рано или поздно вывести занимающегося на его индивидуальный *Образ Молодости и Здоровья* (ОМЗ). И когда это происходит, включается состояние *повышенного настроения*, которое реально чувствуется и еще более усиливается по *Октаве* – т.е. опять с помощью определенных настроечных фраз и образов. Ты запоминаешь этот выход и само состояние, держишь его «под рукой» и «достаешь» в нужный момент: пе-

ред выполнением упражнений.

Вот здесь у меня могли быть проблемы, потому что в тех вариантах медитации, которые я пытался делать раньше, – дзен и випассана – принципиально отвергаются любые манипуляции с искусственно создаваемыми образами. А в Системе Норбекова, ОМЗ, – т.е. как бы «я» в лучшем виде, в идеальной форме, «я», поймавший золотую рыбку или выигравший миллион и вот-вот готовый его получить – играет ключевую роль. Все тренировки должны проходить именно в этом повышенном настрое. Без него выполнение упражнений становится *механическим* и практически бесполезным.

Кроме этих, было еще несколько несложных заданий: вести *Дневник*, куда заносить все изменения, на первую страницу вклеить фотографию, на которой вы себе нравитесь; вести *график оценки самочувствия* по 10-бальной шкале; принимать *душ* два раза в день; каждое утро выпивать *стакан воды* и набирать в баночку *мочу* для анализа: появление осадка, изменение объема или цвета сказали бы о начавшемся процессе очищения.

Вот основное, что я уяснил из теории. Практика – в *Дневнике*.

Практика: Дневник самонаблюдений



Мне 15 лет. У меня отличное зрение и слух и нет никаких проблем со здоровьем¹².

19.02.09

Итак, сегодня 19 февраля, четверг, и я начинаю 40-дневный курс занятий по системе М. С. Норбекова.

Моя цель: вернуть здоровье меня 15-летнего; в первую очередь восстановить слух, зрение и гибкость суставов.

Зачем мне это нужно?

Ответ: мне надоело, мне стыдно, я считаю это противоземным – быть больным и несчастным. И более конкретно: я хочу слышать голос сына, нормально общаться с любимой и друзьями, четко и ясно видеть мир во всех красках. Я хочу быть здоровым, чтобы без помех заниматься де-

¹² С фотографией я, как потом выяснилось, ошибся: фото из варианта «на паспорт» брать не рекомендуется.

лом своей жизни – медитацией.

20.02.09

Моча: объем 0,35 л, цвет: золотистый, прозрачный, осадка нет.

20 мин. – на душ.

Мое исходное состояние:

- левое ухо: глухота, шум, шипение;
- правое ухо: тугоухость IV степени;
- глаза: миопия I степени (-2,5 – оба);
- артрит: побаливает левое колено¹³.

Настроение: утро +8, день -3, вечер 0.

Днем, за мытьем посуды, вспомнил откуда-то про «тонкое удовольствие простых вещей», тонкую радость простых ощущений: вода бежит по пальцам рук. И тут же это настроение обломала новость: у Йена «изменение глазного дна, миопический серп».

Мне еще предстоит простить себя за Йена...

В душе вечером настроение резко подскочило (+10). Понял, что душ и пр. нужно, чтобы показать телу, организму, что я его люблю и забочусь о нем.

¹³ А вот это я зря; опять чуть позже обнаружил: «Не перечисляйте заболевания, диагнозы. Забудьте о них».

21.02.09

0,4 л, золотистый, прозрачный, осадка нет.

Измерил шрамы¹⁴: 2,5 см, 5,5 см, 13,5 см.

Утром решил послушать радио – динамик к самому уху, но не полную громкость. В первый раз разобрал отдельные слова: «здравствуйте», «государство», «защита», цифры, номера телефонов...

22.02.09

0,45 л, золотистый, прозрачный, пара хлопьев осадка.

Из «4 урока» успел сделать только половину. Не понимаю, как можно уложиться в 50 мин. Те же упражнения на очных занятиях даются за 3 часа.

Настроение: утро +1, днем -1, вечером -3, перед сном +5.

23.02.09 **День отдыха**

Настроение: +2, +1, -1, +1.

24.02.09 **Отдых**

Настроение: +7, +5, 0, -2.

Опять в душе, понял смысл фразы: «осознанно изменяя, ... улучшить свою жизнь», – когда поставил ополаскиватель

¹⁴ «Если у вас есть шрамы, измерьте линейкой их размеры, отметьте это в дневнике. В дальнейшем каждый день отмечайте изменения их размеров и внешнего вида».

не так, как он стоял раньше. Чуть больше свободы: я здесь Хозяин, как сам поставил – так и будет.

Сон 1

Я в незнакомом городе на железнодорожном вокзале. Но уезжать никуда не собираюсь, скорее приехал.

За городом поднимаюсь на крутую гору. Навстречу – группа ребят: «Хочешь забраться?» Потом один говорит:

– Сейчас удивишься. Знаешь, как меня зовут?

– Как?

– Роман Невич. А знаешь, когда я родился?

– ...?

– 17 декабря 1973.

Я присоединяюсь к этим ребятам, – один из которых мой двойник, – вливаюсь в тусовку.

Комментарий: т.е. начал «тусоваться» вместо того, чтобы на гору лезть, – Эльга подсказала, – я согласен.

25.02.09

0,6 л, золотистый, прозрачный, опять пара хлопьев.

Настроение: -1, 0, -2, +3.

26.02.09

0,4 л, золотистый, прозрачный, чуть взвеси.

Начинаю конкретно работать со зрением¹⁵.

¹⁵ «Пишите в утвердительной форме, что вы должны нормализовать и когда. Сроки можно установить, исходя из того, что наш курс рассчитан на 40 × 5 дней.

Задача: зрение полностью восстанавливается через 12 дней, т.е. к 10 марта.

Приступаю и к работе со слухом.

Задача организму: правое ухо отлично слышит через 14 дней, к 12 марта. Левое ухо отлично слышит через 28 дней, к 26 марта.

ИГРА НАЧАЛАСЬ. ВРЕМЯ ПОШЛО. НАЗАД ПУТИ НЕТ.

Настроение: +1, +3, 0, +2.

27.02.09

Моча: то же самое.

Настроение: 0, +6, -1, -4.

Ночью понял, как бороться с бессонницей: надо просто приказать своему организму: «Засыпаю через 5 минут».

28.02.09 **Отдых**

Нос Будды

Я *понял* принцип работы Системы Норбекова. Сегодня, в субботу, 28 февраля, в день отдыха, примерно в 11.45 утра, читая «Гештальт-подход» Ф. Перлза. Меня натолкнула фраза: «Если мы поняли, что мысли и действия состоят из од-

Например: нормализуется (или нормализую) зрение – через 10 дней; полностью нормализуется, восстановится (или восстановлю, нормализую) функция печени – через 8 дней.»

ного и того же материала, мы можем переводить их с одного уровня на другой».

И не просто понял, я это *почувствовал*: томление, истома, легкий зуд, шевеление в груди, чуть выше солнечного сплетения.

А суть – допустим, цель: нормализация зрения.

– *Зачем?* – Чтобы видеть нос Будды (на картинке на стене) прямо с кровати.

– *Зачем?* – Чтобы наглядно продемонстрировать, что я – Человек, Личность, я все могу...

И здесь главное – настрой, настрой, настрой... пока не будет проблеска.

Настроение: +2, +5, +5, +5.

1.03.09 Отдых

2.03.09

Работал со слухом. Со зрением работал с 7-й строчкой снизу¹⁶, до этого – перед отдыхом – с 8-й строчкой, а завтра буду с 6-й, потому что вижу хорошо.

Есть проблемы с отмечанием «малейших проблесков улучшения». По привычке хочется сразу и больше.

¹⁶ «Тренировочная таблица для коррекции зрения... Начинаете просматривать таблицу с самой верхней строки, и, постепенно опуская взгляд, находите ту, выше которой видите хорошо, ниже которой все расплывается, то есть пограничную. Это и есть ваша рабочая строчка. Работаете с ней несколько дней. Как только она вам будет видна четко, вы перемещаете границу ниже.»

Настроение: +1, +3, +3, +2.

Правое колено не откликалось долго. Но когда попросил – затеплело всё и сильно.

3.03.09

Во время образного дыхания понял: тело *живое*.

Оживить тело (оно откликается), работать с живым телом.

Просто говорить ему, что тебе нужно: просить вежливо, с любовью.

Работать на отклике, с откликом – слава богу, оно еще откликается! Ты забыл его, ты пренебрегал им. Все болезни – это действительно только «ответ на положение, в которое ты сам его поставил».

Так не забывай о нем больше, заботься о нем, помни о нем каждый день.

«Нервный почесун», как я назвал этот зуд, продолжается 4-й или 5-й день. Особенно предплечья и голени.

Настроение: +1, +5, +2, +1.

4.03.09

Ну и денек был! (Пишу только на следующий день.)

Настроение: -5, -8, 0, -5.

Сон 2

Говорю матери: «Да они все живы: и первый, и последний солдат». Потом вынимаю из раны на ноге белого маленького червя типа опарыша, из другой раны – еще одного.

Просыпаюсь с отвращением. Сразу ассоциации: «червь сомнения». Сомнения в себе – и на весь день это состояние...

Сон 3

Я в школе, на практике или даже как бы работаю там. Одна из учителей говорит: «Вот возьмете такие и такие занятия». А про себя думаю, что еще не определился, вернусь ли работать в школу – и склоняюсь к мысли, что не вернусь.

Выхожу из школы в чужих ботинках – возвращаюсь за своими. Опять выхожу: берег реки, лодка. Но я без штанов. Иду за ними в школу, потом назад – к лодке. Две женщины вброд переходят на ту сторону.

Просыпаюсь.

В ужасном состоянии – весь день. Полистал «Опыт дурака...»¹⁷. Понял, что попал в 4-ю волчью яму-ловушку для хроника: недовольство собой.

Значительно, но ненадолго полегчало после работы с таблицей. 5-ю строчку – как и планировал – видел отлично!

Это было после Октавы, которая завершилась *слезами*; и не в первый раз, похоже, это мой – на сегодня – нормаль-

¹⁷ Норбеков М. Опыт дурака, или ключ к прозрению.

ный отклик тела.

Часов в 5 проплакался хорошо. Полегчало. Очень уставший лег спать в 10.

Подумал: «Тренировка эмоций нужна как раз для того, чтобы легче справляться вот с такими реальными колебаниями маятника, как сегодня».

5.03.09

Настроение: +3, +8, +6, +7.

Первый раз после работы за компьютером сделал пальминг¹⁸.

Теперь я люблю свои глазки и забочусь о них, они живые...

Отлично поработал с 4-й строчкой.

Я почувствовал, что смогу нормализовать слух в правом ухе и понял, как это сделать. Сначала внутренний массаж: перемещение ощущений, носоглотка – уши; Октава. Потом – радио на кухне, по словечку, по цифре: всё фиксировать, всё, что разобрал, отмечать, внешне – фиксацией, внутренне – радостью – малейший успех. Вот так по капле...

Левое ухо: сначала оживить как «любимый орган», а потом так же работать как с правым.

¹⁸ Упражнение на отдых и расслабление для глаз.

Все дольше непрерывно жить в «живом теле». *Стать «живым телом»?..*

А оно умеет слышать и исполнять: и просьбы, и требования, и приказы.

6.03.09

Настроение: -2, -5, -3, +3.

Ночью промелькнуло, что 1-й шаг – это действительно: «Я сам, могу».

7.03.09 **Отдых**

Настроение: +2, +7, +6, +5.

8.03.09 **Отдых**

Настроение: -3, -1, -1, +3.

А левое ухо можно оживить, заставить работать волевым усилием (см. «Нос Будды»).

9.03.09

Настроение: +1, +3, +4, +2.

10.03.09

Эмоциональное состояние-настроение:

1 – при подъеме \approx 9.00

2 – \approx 12.00

3 – \approx 15.00

4 – \approx 18.00

5 – \approx 22.00, душ – сон.

Настроение: -2, +1, -2, 0, +1.

11.03.09

Пересмотр целей, переоценка результатов, новый отчет

Мечта – стать Мастером медитации.

Цель жизни – достойно, ответственно, самостоятельно и красиво воплощать образ Человека с Большой буквы, Личности.

Настроение: +3, +1, 0, 0, 0.

12.03.09

Настроение: +2, +5, +1, 0, -1.

Впервые смог сделать разминку перед завтраком.

Зрение: хотел работать с 5-й строчкой, но перешел на 4-ю, потому что вижу ее хорошо!

13.03.09 **Отдых**

Понял одну фишку про себя, вечером, после прочтения сыну русской народной сказки «Медное, серебряное и золотое царство»: не успев толком начать дело, уже хотел бросить.

Это просто мыслишка подленькая закралась опять; а где же воля, упорство, целеустремленность?

Настроение: +2, +5, +1, 0, -1.

14.03.09 **Отдых**

Ну и ночка! Я опять (но еще глубже) понял Систему!

Опять не спал: дышал образно; и успешно – ведь «тело – дверь, а дыхание – ключ» (формула из прошлых опытов). Куда «дверь»? Во внутренний мир, в чудесные просторы «Внутренней Монголии». Искал ОМЗ – и нашел! Для меня это то, что было когда-то в пиковых переживаниях – ни больше ни меньше! И понял-прочувствовал эту простейшую схему: **КОНКРЕТНАЯ ЦЕЛЬ – ОТСУТСТВИЕ СОМНЕНИЙ** (через настрой и ОМЗ) – **УСПЕШНОЕ ДЕЙСТВИЕ**.

И тут же, никуда не откладывая, проработал ее! – с таблицей для зрения:

Цель – четко вижу 3-ю строчку!

Настрой – был.

Действие – три подхода к таблице.

Все видел! (Время: 5.30 утра)

Настроение: +3, +2, +4, 0, 0.

15.03.09

Сон 4

Лес, развалины, жилые дома. Потом мы с Эльгой начинаем подъем на гору. В одном месте я хотел ее сфотографировать на фоне восходящего склона, но объектив фотоаппарата вымазан в грязи – фото не получилось.

На гору мы поднялись уже вчетвером и готовы идти даль-

ше, – это уже как бы плоскогорье, – в город под названием «МЫ».

В целом – бодрящий сон, проснулся в повышенном настроении.

Сон 5

Веду урок английского языка в вузе, но в трусах. Это как бы не страшно – типа мы с физкульт-мероприятия только что. Но все же...

Сделать успели мало, урок заканчивается. Одна студентка: «Английский язык – в трусах!» А я как раз брюки надеваю, услышал – слегка задело.

Цель и смысл

Только сейчас – 15.30 – вспомнил и понял смысл одного фрагмента из сна 24 февраля, в котором я спрашиваю тех ребят: «А как хоть гора-то эта называется?» – т.е. я пошел, но сам не знаю куда и зачем. Отсутствует представление о цели жизни!

Итак, какова же цель моей жизни? Именно моей, т.е. зачем я здесь?

Сначала у меня нет ответа: я просто *не знаю*, в чем смысл и цель моей жизни. А потом, почти тут же, приходит ответ, который меня порадовал: быть учителем, учить других людей, передавать... что? Учить – чему? То, что считаешь важным и ценным, то, что имеешь, и то, что умеешь. В университете я считал, что учу студентов *думать*: мыслить, интерпретировать, анализировать, понимать и учиться самим – учил

учиться.

Но на самом деле я не считаю способность мыслить *самой важной* способностью человека. Уже много лет меня привлекает и восхищает скорее способность *не* мыслить, т.е. медитировать, а также способность чувствовать и видеть энергию.

Я хочу этому научиться. Это и есть моя ближайшая цель.

Возможно, потом я буду учить этому других. Учитель – это всегда ученик, архетипическая пара.

P.S. Спасибо Алексею Марченко! «80% людей не могут ответить на вопрос не только о цели своей ЖИЗНИ, но даже промежуточной цели поставить не могут. НЕ ХОТЯТ. Это же нужно напрягать извилины, а непривычно. Атрофировались».

Зацепило, наконец-то! «Напряг извилины» – сделал эту запись.

+1, 0, +3, +4, 0

Слушал «Вести» 5 раз – как осознанное регулярное упражнение. Улавливаю отдельные слова и фразы, пока только основного диктора.

Потом – передачу М. Веллера: не разбираю почти ни слова. Настроился, поставил задачу: услышать! И услышал – несколько слов!

16.03.09

– 3, +1, +2, +1, +3

Работа:

– разминка;

– запустил очистительный механизм: массаж» печени и почек – около 20 мин.;

– работал с таблицей: 2-ю строчку начал; с «маркой»¹⁹.

Всего 1 ч 20 мин.

Результат:

Второй день, как шум в голове стал реально тише, менее напряженным – где-то на один тон или больше.

Задачи на эту неделю:

1. Четко вижу 1-ю строчку к субботе; в субботу иду проверять зрение в «Оптику».

17.03.09

Моя ближайшая цель – цель моего обращения к системе Норбекова – полное и окончательное выздоровление.

– Зачем?

– Для дальнейших успешных действий во всех реальных мирах.

Чтобы выздороветь, надо *действовать*, т.е. быть человеком действия.

Конец цикла?

Ровно 10 лет назад я впервые осознанно почувствовал Энергию: «Как волнообразно движется энергия!» – начал за-

¹⁹ Упражнение на аккомодацию для глаз.

писывать. Архетип, призвание, вдохновение... – все почувствовал. Это был архетип писателя, интеллектуала, мыслителя, Человека Ума.

Завершить гештальт? Написать книгу и двинуться дальше? Стать, наконец, «человеком действия», т.е. реальным, а не «слабым йогом»?

И я действую:

- упражнение на аккомодацию: 2 раза;
 - работа с таблицей: 2 раза – 2-я строчка;
 - перемещение ощущений: Отклик был, ощущения действительно перемещались! Я это почувствовал, но ощущение часто терялось – нужна тренировка;
 - образное дыхание: впервые ощутил пульсацию энергии!
- Дыхание – это работа с энергией. И суть в том, чтобы тренировкой дойти до способности постоянно, легко, непрерывно, когда захочешь, чувствовать эту энергию. Стать «энергетическим существом» (тоже из прошлого термин), перейти с уровня массы на стабильное существование на уровне энергии.

Вот моя главная задача на этом 40-дневном курсе.

Утром первый раз моча не убралась в банку. Только сейчас – 22.40 – понял, что это *прямой результат* моей вчерашней работы с печенью и почками!

Еще о результатах: днем был второй, совершенно оче-

видный и мощный выход к «настрою Норбекова»: радио в 16.00 слышал в два раза лучше, чем в 15.00, когда настроя еще не было. А начал возникать он в процессе чтения записей 10-летней давности.

Меня фактически «вскрыло», как на психоделическом сеансе. И это уже второй раз. А первый был ночью в субботу 14 марта.

Вывод: так что я не упускаю цель «действовать». Работа идет.

- 1, +1, +3, +6, +2

18.03.09

- 1, +4, -3 (объелся в обед так!), +4, +1

Понял, как работать с бессонницей:

Цель: «Заснуть через 10 мин.», или «через 5 мин. – сплю!».

Образное дыхание: на вдохе тело наполняют тишина, спокойствие, безмятежность; на выдохе – тепло, расслабленность, мягкость.

Результат: не пришлось вставать и присесть на кухне:)

С кайфом в настрое сделал разминку! Удовольствие от всех движений.

19.03.09

0, +1, +3, 0, +2

Работал с бессонницей: уснул не быстро, но на кухню не вставал!

Через 30 мин. после «массажа» радио услышал явно раза в 2 лучше, чем час назад, в 15.00!

15.30: Итак, еще раз: цель №1 – полное и окончательное выздоровление. Это мое первое дело в качестве *человека действия*.

В рамках этой цели две главные задачи: 1) полностью восстановить телесные функции: зрение, слух, работу суставов; 2) получить свободный доступ к энергии.

22.00: Это значит: месяц занимался мозгоебством, но не бросил, выдержал – молодец! И дошло!.. Блин.

Суть Системы:

– хочешь быть здоровым – будь им!.. и не сможешь не быть, если действительно хочешь;

– хочешь «доступ к энергии» – получи его!

Т.е. поставь цель и получи результат.

Не получаешь результат – значит, ты этого НЕ ХОЧЕШЬ! на самом деле, а просто занимаешься мозгоебством – сам себя пытаешься наебать.

Около 18.00 лежал и реально искал свой ОМЗ: перебирал

в уме варианты и нашел! – блин – по отклику кое-что: «Море – солнце – яхта – капитан – у штурвала...»

Через 30 мин. слушал радио – лучший результат из всех предыдущих!

P.S. А тело всегда откликается на то, что тебе действительно надо и молчит, если ты опять пытаешься сам себя...

20.03.09

0, +1, +2, -2, -2

Ну что ж! Сделал компьютерную проверку зрения сегодня: -2,75 оба глаза.

21.03.09 **Отдых**

Сон 6

Храм: церковь необычного вида: красивая, вся деревянная и внутри тоже, мелкие детали, все аккуратно, стройно, тонко, но показалось, что опасно, когда все из дерева – «любой дурак» может спалить.

Пришла идея: каждую тренировку *начинать с вопросов себе:*

– Что именно я буду сейчас тренировать?

– Каким я вижу результат тренировки?

Я начинаю учиться *не укорять себя*: т.е. я просто замечаю, когда начинаю это делать, – и прекращаю. Так легко стано-

вится!

22.03.09 **Отдых**

Сегодня Б. Г. в КВЦ «Губернском». Мы не идем.

Зато он же сегодня пел у меня во сне!

23.03.09

0, +2, +1, 0, 0

24.03.09

+1, +1, -1, -2, -2

Сон 7

Я с отцом на каком-то праздничном мероприятии. Он говорит: «Надо взять твою чашку с собой». Я знаю, что она треснула, и специально ее оставил, но ему не говорю. Он считает, что посудомойка-уборщица ее куда-то задевала. Это уродливая косноязычная женщина. Она бормочет, что ее никто не понимает, никто с ней не считается.

Я тяну отца вперед типа: «Наплевать на кружку, тыщу других можно найти». Он идет искать старую.

Работал с 5-й строчкой: утром видел хорошо, вечером гораздо хуже.

Завтра хочу поработать с «Рабочими листками 1—3» из «Кузькиной матери»²⁰:

Р.л. 1: Кто я? (30 раз)

²⁰ Норбеков М. С. Где зимует кузькина мать, или как достать халявный миллион решений.

Р.л. 2: Куда я иду?

«Начните подниматься к себе, Божественному, и познайте в себе Творца...»

Р.л. 3: Ради чего я живу?

25.03.09

Сон 8

Незнакомая женщина, взрослая, ухоженная, уверенная в себе, дала мне себя целовать, ласкать, но когда я приступил к самому интересному... – отказала, оставив в недоумении.

Тут и проснулся.

+7, +8, +3, +4, +3

Выбирающий

«И что же заставило вас хмыкнуть (усмехнуться, ухмыльнуться) – не отклик ли это, сэр?» – говорю с собой.

Возникла мысль-осознание: чем я занимаюсь прямо сейчас? Перебираю имеющиеся у меня маски. Спрашиваю себя: «Кто я?» – «Искатель, ищущий». – «Чего?» – «Силы, энергии», – понял это (осознал) – и получил!

Выходит, что каждое утро я, в принципе, могу выбирать, с какой рожей, т.е. маской, вставать?!

Меня «колбаснуло» – и встал я с заинтересованной «рожей», с изумлением прислушивающимся к ощущению растущей во мне энергии.

В общем, «вскрыло» меня: быстро, неожиданно и довольно надолго – примерно с 9.00 до 14.00. За это время я пробил

трубу в ванной (неделю назад не смог), повесил правильно две двери в стенке и в ней же светильник – все это ждало своего часа около полугода!

А началось с того, что проснувшись и не вставая с постели, я начал пробную работу с упражнением-вопросом «Кто я?» из Рабочего листка №1, как и планировал вчера вечером, только устно.

P.S. Я был Деятелем! Я действовал, а не думал. Это здорово: приятная легкость – вот где «чувство радости и полета»!

Вечером это чувство ненадолго вернулось, когда варил кашу.

Вызывать бы его пожеланию, когда хочешь! Как это сделать? Вспомнить момент, когда это состояние уже было, и попытаться воспроизвести?

26.03.09

0, +1, -1,+1, +5

Пытался вспомнить: «Кто я?» – «Ищущий энергию; и тогда он уже сам – „энергия“ в любом случае». Но получилось далеко не на вчерашнем уровне.

Сон 9

Школа. В актовом зале мы готовимся сдавать чтение отрывка. Здесь мои друзья-одноклассники. У меня сомнения по поводу текста: тот ли отрывок взял, смогу ли. Спрашиваю у учительницы-экзаменатора. Она: «Все нормально, будешь читать».

Заголовок текста приблизительно такой: «Как с помощью инструкции-указания изгнать болезнь из своей жизни».

Уже не во сне, но еще в постели я сформулировал эту «инструкцию-указание»:

«Мои ушки работают отлично, очень чутко, я слушаю всех и слышу все!»

Но эту инструкцию надо вносить-повелевать подсознанию только в состоянии Октавы. Потому что в обычном состоянии это будет *ложь*, и тело ее не воспримет.

Очень похоже на то, что на самом деле я *не желаю* никого слушать! Потому что типа «сам все знаю». Правым ухом я не слышу именно диапазон человеческой речи. А другие звуки слышу. Т.е. подсознательно я не хочу слышать людей!

Итак, *задача*: выйти в Октаву и перепрограммировать эту херню.

1.40: Вышел в Октаву! Опять ночью; вечером читал «Кузькину мать...» про Октаву, во время вечернего душа чуть попытался-потренировался – и вот, пожалуйста!

Утром надо это делать! Кстати, ночью родился и мой первый «бизнес-проект»: устроить новый аттракцион в нашем городе – катание на воздушном шаре!

27.03.09

Утром, вставая, голове вопрос: куда я иду? Начал отвечать на него, т.е. делать упражнение, особо не задумываясь: «В туалет, в ванную, „на кудыкину гору“...» И доволь-

но быстро пришел к мысли, что, куда бы ты не шел, идти, на самом деле, можно только *в нескольких направлениях*: вперед, направо, налево или прямо, назад, вверх, вниз и стоять на месте!

Какая-то мысль о пространстве... Уже не улавливаю.

28.03.09 (38) **Отдых**

Вчера хорошо поработал:

– таблица 2 раза;

– упражнение на аккомодацию;

– разминка;

– работа со шрамом;

– и – главное – работа с октавой: уже при чтении («Кузькиной...») одна «маленькая» была, а потом вызвал вторую волевым усилием! Причем пересилил себя: когда первая прошла, особого настроения продолжать упражнения уже не было.

С Йеном начали играть в «Сложи узор». 13 штук сразу сделал! На двухцветных, по диагонали – застрял.

29.03.09 (39) **Отдых**

Рабочий Лист №3

Ради чего я живу? Ради своей семьи: ради Эльги и Йена.

Ради чего я живу? Не знаю: я не понимаю вопроса.

Ради чего я живу? Себя.

Ради чего я живу? Других: родителей, друзей.

Ради чего я живу? «Жизни на земле».

Ради чего я живу? А что значит «ради»? В словаре – 4 зна-

чения.

Ради чего я живу? Просто так, живу и все: почему я должен жить ради чего-то?

Ради чего я живу? Чтобы явить пример мужества и силы Духа.

Ради чего я живу? Мне просто по кайфу – иногда – сам процесс.

Ради чего я живу? Ради новых ощущений: есть места, которые я хотел бы увидеть, еда, которую я хотел бы попробовать...

Ради чего я живу? Чтобы радоваться и дарить людям радость.

Ради чего я живу? Доставлять людям радость: удивлять, смешить, приятно поражать, т.е. ради людей, ради близких в первую очередь; я хочу, чтобы им было хорошо.

Ради чего я живу? Ради других людей, с которыми я вхожу в контакт, чтобы им было интересно, полезно, весело.

Ради чего я живу? Ради радости: чтобы ее иметь и делиться с другими.

Ради чего я живу?...

Начав отвечать, я чувствовал сопротивление: мне не особо хотелось этого делать. Просто лень?

Ухо горит. Меня зацепило, когда я написал: «дарить людям радость». Я улыбаюсь, шевельнулись волосы на затылке; я забыл про сопротивление и вспомнил свой единственный «настоящий» стих:

Есть благодарность.
И есть учителя.
Вот то, что есть.
Хуя! Хуя! Хуя!

30.03.09 (40!)

– 1, -4, -3, 0, +1

Анализ на «педикулез» характера²¹

неверие	вера в свои силы
нерешительность	решительность, целеустремленность
сомнение	вера в себя
постоянное недовольство собой	удовлетворенность
максимализм	способность довольствоваться малым
слабоволие	воля, твердость
уступчивость	настойчивость, упорство
мягкотелость	твердость
нетерпеливость	терпение, выдержка, уравновешенность
нетерпимость	терпимость, принятие
раздражительность	терпение, доброжелательность, спокойствие
высокомерие	открытость
нечуткость	доброжелательность, открытость
нечувствительность	чувствительность, тонкость
самокритичность	принятие, благодарность

Цели: План

Прямо сейчас мне больше всего не хватает:

²¹ «Подумайте, какая именно сторона вашего характера будет препятствовать вам сейчас, в достижении вашей цели? ... Теперь найдите черту, противоположную ей. ... Отрицательные черты вашего характера – это и есть раздражающие песчинки, которые вы можете превратить в драгоценный жемчуг». Норбеков М. «Где зимует кузькина мать...».

– веры в свои силы;

– силы воли и терпения, чтобы создать Октаву.

Я не могу выбрать свою главную цель!

Я стою, застыл в нерешительности. Надо решиться, но я боюсь ошибиться, сделать неверный выбор. Какую же цель выбрать?

– А какие варианты? Куда двинуться? Или остаться так стоять на месте – тупить?

«Но сделай лишь шаг, и ты вступишь в игру...» (Б.Г.)

31.03.09

Говорю себе еще в постели:

– Голова ясная, чуткая, светлая. Я готов действовать, работать, делать.

– А готов ли? – тут же промелькнула мысль.

– Ум, – осознал я. Одновременно с ней Эльга выключила свет. Потемнело... Совпадение, конечно.

Прискакал сюда с кухни с четкой мыслью: *сделать запись*. Но ум тут же начал отвлекать: ногти надо почистить, тут дописать, здесь почитать...

Отмечать такие отвлечения и не идти у них на поводу!

А записать хотел:

Здоровье восстанавливается само собой – только не мешай! Его вообще нехуй ставить целью. Тогда моя *цель №1* – это книга о моем выздоровлении.

Тело откликается приятным зудом в груди. Прямо сейчас!

Все! Это точно!

(Пишу слова «записать хотел» и прямо чешутся руки перевернуть страницу, посмотреть на восклицательный знак у цифры (40!) и т. д. Как сильно отвлекает!)

Я начал книгу!

Работа на высоком уровне:

– таблица (4 строчка);

– коррекция органов; понял, как делать: по 30 секунда, как с таблицей; отклик был – вместо «дрожи восторга», скорее «слезы радости» – делал!;

– разминка;

– упражнение на аккомодацию: 2 раза с Октавой – явные всплески улучшений! Октава – с улыбкой во все зубы, прилив тепла в лице.

+7, +7, +7, +4, +3

Сон 10

Брил «киску» незнакомки и реально кончил!

Сон 11

От немереного количества «плана» удалось пару горстей запихать в карманы. Все сыпется, не могу найти безлюдное место, чтобы уложить хорошо.

Сон 12

Ведро в руках Эльги развалилось на две части: и. Я гово-

рю: «Пофик, идем быстрее». В этот момент парень в черном обгоняет меня и идет вперед. Неожиданно, но не напугал.

1.04.09

– 2

2.04.09

0

3.04.09 **Отдых**

Желания

Осознавай свои истинные потребности, глубинные желания. Удовлетворяй их – это не стыдно; нет людей без потребностей! Но это должны быть твои *истинные* потребности.

Ты счастлив, когда делаешь то, что действительно хочешь. Поэтому, если не выздоравливаешь – не хочешь на самом деле! А хочешь быть больным, жалким и несчастным. Детская привычка, детская стратегия – чтобы пожалели.

Но ведь и желание выздороветь тоже есть!

Вопрос: «как захотеть?» не годится: я знаю, как «хотеть»; «хотение» – это то, что поддерживает меня в вертикальном положении. Вопрос в том, как его усилить, вывести на первый план и держать достаточно долго, до результата. Но сначала – просто выделить! Узнавать, научиться выделять и работать с ним. Как? Вот главный вопрос на сегодняшний день: как установить контакт со своей истинной потребностью?

Что я хочу прямо сейчас?

Потребности – это то, что есть всегда. Фактически это и есть «я». Воздух, дыхание – это тоже то, что есть всегда.

И тело.

Желания – не проблема. Проблема – *ложные* желания. Если это истинные желания – это не проблема, это счастье!

Например, я желаю быть с женой, сыном, общаться с друзьями. Это проблема? Это кайф!

Подумал 5 минут назад (12.50), когда чистил картошку, – такое облегчение! Тепло в груди – вот отклик тела на «правильные» мысли.

А сейчас (12.57) кончик носа зачесался, когда написал «тепло в груди». Что это значит? Это явный знак, который подает тело. Может быть, не было «тепла»? Не совсем «тепло»?..

Что значат сигналы, которые подает тело? О чем оно говорит? Как его понимать?

Уловить мысль, сопровождающую знак, умственное содержание, с которым он возник одновременно, параллельно. (А ведь это уже было! Это «синхронность»; я заметил это еще лет десять назад.)

4.04.09 **Отдых**

Жутко видеть в сыне, которому нет еще 4-х, черты характера, которые довели и меня, и отца до инвалидности: недостаток терпения, упорства, настойчивости, целеустремленности, в сочетании с эгоизмом, упрямством, нетерпимостью.

Шум в ушах, как при поездке в метро!

Понял, что такое *воля!*

Это то же желание, но это именно *мое* желание: я хочу, чтобы было так!

5.04.09

Сегодня выздоровел от насморка. Болел с 31 марта, точнее, с 1 апреля.

Два дня назад очень явно ощутил *прилив энергии*, пару минут поработав со своим ОМЗ:

1) Сначала я представил, как ем лимон, и явственно ощутил слюну и как сводит челюсти.

2) А потом я представил себя, как на фото в начале Дневника.

И все! Я тут же почувствовал себя лучше. Если сначала было примерно -2, то за 2—3 секунды стало +5, и я минут 40 играл с Йеном совершенно не парясь, т.е. прилив был на 40 минут.

Понял, что *обманывал себя*: большая часть меня – Тень – НЕ ХОЧЕТ выздороветь!

Моя *мечта* – побывать в Британии! Объездить всю страну (конечно, вместе с Эльгой и Йеном).

6.04.09

Звонок с работы вроде бы ставит меня в ситуацию выбора. Это то, что занимает меня в последнее время, то, о чем

я читал вчера весь день у Р. Мэя в «Любви и воле». Но фактически сегодня Эльга все решила за меня, причем сказала: «Да».

А что решил бы я сам? Конечно, еще все можно изменить, т.е. решение еще предстоит.

Пишу и чувствую легкое онемение в руках; все тот же «паралич воли» – неспособность принять решение.

Что же хочу я? Вернуться в университет?

Три с половиной месяца назад я ушел, сбежал в болезнь, спрятался от работы – и в первую очередь именно от нее – за глухую стену. Я бежал от реальности, которую не мог больше выносить.

(Во время звонка я сижу в туалете и думаю над этой самой проблемой, не зная, что мне звонят с работы – вот она «синхронность»!)

Но разве я готов вернуться в город «Мы»? Какова реальная ситуация?

Я вижу ее так: я – отшельник, я в долгом и глубоком ретрите, и я вернусь к людям только тогда, когда решу все свои вопросы. И какой первый вопрос?.. (см. 3.04.09)

Так что, я бросаю тренировки? Опять надо принять решение: продолжать или сделать перерыв?

«После всей этой работы в течение 40 ± 5 дней обязательно даем себе 15—20 дней полного отдыха от занятий»²².

²² Норбеков М., Фотина Л. Дорога в молодость и здоровье. Практическое ру-

Все! Делаю отдых от системы.

P.S. 1) И что тупить-то? Ведь ровно через 40 дней, изначально намеченных на курс, была четкая интуиция о том, *что* делать и какова моя *Цель №1* (см. 31.03.09).

2) Прямо сейчас к возвращению в «город Мы» я явно не готов – как меня «в минус» бросило сегодня в магазине!

3) Утром в медитации я же понял (!), *что* мне действительно «хочется прямо сейчас» – тепло, легкость, освобождение от груза – все чувствовалось, точно! И, как ни странно, это именно то, что я планировал, начиная курс 19 февраля: «без помех заниматься делом своей жизни – медитацией» (по системе В. М. Каргополова).

4) А Мирзакариму Санакуловичу Норбекову – спасибо за чудесное путешествие.

Как же все-таки называется эта гора?

Степень неспособности это признавать себя и видеть, что оно делает само, невероятна и потрясающа.

Э. Толле. Новая земля

Что это было? Как я мог так обманываться? И ведь все сам зафиксировал. Как только смог... И зрение – я же действительно ходил его проверять! Что я надеялся увидеть? и услышать? что у меня – «единица»?..

Не просто даже смотреть на эти записи. Но искренность, говорят, лучшее средство от стыда. Так что пусть остаются. На память. Чему памятник? Пожалуй, тому же, чему и любой другой: Себе, Ему, Эго, Гордыне. История с «царем-царей» Озимандией вспоминается...

Хорошо, через пару месяцев наткнулся на утешительную фразу Экхарта Толле про «невероятную и потрясающую» неспособность эго видеть себя. И про «самообман в форме грандиозных фантазий» – тоже очень точно и типично, оказывается. В общем: нормально. Реальный опыт, из которого всегда, как утверждают, можно что-то вынести. Тем более я же «учусь не укорять себя».

Удачно, что я начал записывать сновидения. Хотя такого задания не было в программе Норбекова. Но уже первый сон был настолько поразительным – я не удержался и стал фиксировать. И теперь можно этим воспользоваться. Ибо «сознание можно обмануть, а подсознание нельзя»²³.

Поэтому займемся немного «толкованием сновидений».

Начало многообещающее: от железнодорожного вокзала, т.е. социума – на незнакомую гору. «Гора», как и лестница, – универсальный символ восхождения. Только куда? К чему? Это зависит от того, что мы ставим «наверху». И каждый сам может подобрать подходящее слово. К знаниям, например,

²³ К. Г. Юнг. Психология и алхимия. И дальше поясняет, почему: «Бессознательное остается за рамками субъективного контроля, в сфере, где природа и ее секреты не могут быть ни улучшены, ни изменены, где мы можем слушать, но не вмешиваться».

или обновленной личности, к Духу, к свету, к соседям с верхнего этажа и т. д. Но подъем приходится отложить: неизвестный «я» встречает мою известную – как Роман Невич – личность и, похоже, становится одной из субличностей в его компании. Наводит на мысль о юнговском процессе *индивидуации* – становлении личности, обретении нового образа себя, – который в сновидениях бывает представлен продвижением в глубь бессознательного, к центру – Самости.

«Мать» во втором сне – это первый носитель образа Анимы, проводника в бессознательное, и «черви» тоже оттуда. И я как бы на входе, но «солдаты», как и полицейские, – олицетворение порядка, рассудка, традиционного сознания, «живы». Я в страхе, отвращении, т.е. боюсь и отвращаюсь от бессознательного, – и уже в «школе»: как и университет, это явный символ социальной, внешней жизни. Выхожу «в чужих ботинках» – возможность движения в новом направлении, и... возвращаюсь в школу. Опять выхожу к реке и лодке, и «без штанов» – направленность к бессознательному, и женщины-проводники тоже здесь, но я снова возвращаюсь в школу! Т.е. я не пошел, не откликнулся, испугался, убежал, и наказание последовало незамедлительно – весь день после этих снов я провел в жутком, угнетенном состоянии.

Похоже, это был переломный момент. В следующем сне – заляпан грязью объектив камеры: не вижу, куда иду, потерял фокус; и уже начинает вырисовываться новая направ-

ленность: теперь от бессознательного назад к социуму: «лес, развалины, жилые дома» и город с характерным названием «Мы». Потом уроки, вуз. И хотя я еще пытаюсь противостоять – опять без штанов, в трусах, но мне уже неловко.

«Церковь» (Сон 6) – это, конечно, тоже «я»: весь такой красивый, стройный и хрупкий. «И любой дурак может спалить». Кажется, я догадываюсь, о каком «дураке» идет речь. И ведь он действительно угрожает разрушить все мои старые представления о себе.

Сон №7 переполнен символизмом. «Отец», коллективное сознание, рассудок, тянет меня назад в привычный мир разума и настроен враждебно против косноязычной «посудомойки-уборщицы», Анима. Я все-таки ближе к отцу, чем к ней, хотя и скрываю от него «треснувшую чашку», мой старый эго-образ. Мы разделяемся с отцом, но и на старуху я не обращаю внимания.

Ну а то, что дальше: школа, учителя, экзамены, одноклассники, старые привычки, «план», женские образы, которые порадовали бы, скорее, дедушку Фрейда, чем его ученика Юнга, – всё однозначно говорит о попытке возвращения к привычному окружению и прежнему образу себя. Более целостный образ на новом уровне развития: квадрат – сознательное, и круг – естественное, природное, бессознательное, могли соединиться – не сформировался, а наоборот: «ведро развалилось» (Сон 12), и моя *Тень*, парень в черном» – тоже проводник в бессознательное, удаляется от меня; т.е.

сотрудничества с Тенью, совместных действий – это был бы «правильный» вариант развития событий – не случилось.

Но «чашка-то» треснула! Возврат к старому в прежнем виде невозможен. Похоже, я опять завис в промежуточном состоянии.

И все-таки это было здорово! Головокружительно, я бы сказал.

Построить дом

*Практика не следует нашим идеалам, она
следует законам жизни.
Джек Корнфилд. Путь с сердцем*

Итак, «Эксперимент №1» закончен: 40 дней (46 по факту) мой мир «потрясли», безусловно, но не «перетряхнули», как задумывалось, и уж точно не перевернули. Почему же у меня опять ничего не получилось? Хотя и «не получилось» сказать по большому счету нельзя. Практика и опыт не могут не получаться, но могут не понравиться, потому что оказываются совсем не такими, как ты ожидал – как раз мой случай.

И он не ладился с давно сложившимся убеждением, что *любая система работает, если работаешь ты сам*. А ведь я работал...

Однажды утром – через несколько лет после той 46-днев-

ной практики – я шел на другую работу, но размышлял все о том же: «Да работает, но для 1 человека из 10000, а может даже из 100000». И в эту секунду мой взгляд падает на дохлую собаку, лежащую на обочине. «Нет, – думаю я, – дохлый номер». СИСТЕМЫ ВООБЩЕ НЕ РАБОТАЮТ. Никакая *чужая* система не сработает *для меня*. Для каждого работает только одна система – *своя*. Т.е. система начинает работать, когда идет изнутри, когда она усвоилась, стала мной. Потому что система и человек – «я» – это одно и то же.

Система как идеальная модель развития – это и есть по сути тот самый искусственно создаваемый Образ Молодости и Здоровья, с которым надо было слиться, чтобы все заработало и все желаемые изменения произошли...

В этот же день мне предложили незнакомую – и опять работу: строить сарай. «Сначала мне сарай построишь, а потом себе дом», – смеется начальник. И я согласился было, но потом отказался. Нет, похоже, мне уже некогда заниматься чужими сараями. Вполне возможно, именно сегодня я заложил краеугольный камень в фундамент собственного... «дома».

Напоследок – одно признание-разоблачение. Почему у меня «*опять* ничего не получилось». А потому, что за пять лет до этого я уже пытался приобщиться к системе Норбекова. Причем очно, на 10-дневном тренинге; проводил его, правда, не сам Мастер, а его ученики-инструкторы. И вели здорово! Я был искренне увлечен. Но... левое ухо, зре-

ние, суставы... остались на своих местах. А через месяц после тренинга как раз и наступил тот День Труда, который я встретил на операционном столе под ножом хирурга.

P.S. Надеюсь, уважаемый Мирзакарим Санакулович, если увидит, не обидится на то, что я пишу о его системе. Понятно, что речь идет не об изначальной методике, но лишь о моей *интерпретации*. Оригинальная система безупречна, а в ее интерпретации, моей или еще кого бы то ни было, искажения, скорее всего, неизбежны.

И еще: две цифры мне никак не дают покоя – и успокаивают одновременно. «Шесть напряженных лет упорных тренировок», которые потребовались самому Наставнику, чтобы он стал «совершенно здоров»²⁴. И сорок *лет*, которые требуются ученику, «чтобы стать мастером»²⁵ в его традиции – не сорок шесть *дней*, что отзанимался я.

В общем, думаю, у меня тоже есть еще время. И можно не так торопиться.

²⁴ Норбеков М. Опыт дурака, или ключ к прозрению.

²⁵ Норбеков М. Тренировка тела и духа.

Глава вторая

Моя ЭМП: сквозь иллюзии

*В отличие от всего этого, медитация действительно работает.
Рам Дасс. Путь пробуждения*

Магия йоги

*Если у человека имеется искренняя устремлённость, рано или поздно в его жизни наступит пора (пусть даже в пенсионном возрасте), когда он сможет стать full-time student и всецело посвятить свои дни духовному развитию через энергомедитативную практику.
Каргополов В. М. Путь без иллюзий*

В конце 90-х годов прошлого века в нашем «Пути к себе» практиковалась услуга, особенно полезная для «бедных студентов». Купить на свою стипендию я мог только 3—4 книги в месяц, а тут за пару рублей почти любой экземпляр можно было взять «напрокат». Так я и поступил однажды, наткнувшись на брошюру под названием «Йога сознания против магии» Владимира Герасимова; решил сделать несколько выписок. Однако в тот же день вернулся в магазин и книгу купил, потому что обнаружил: если выписывать все ценное,

мне придется переписать ее почти всю.

Литературы по йоге было море; очарованный ею с детства, я поглощал все подряд, но уже начал уставать и от устрашающе-волнующей образности восточных учителей, совершенно непригодной для самостоятельной практики, и от восторженной почтительности их западных последователей, в которой за гладкими словами и постоянными ссылками на великие авторитеты не ощущалось ничего личного, живого и реального. Еще один тип, где йога описывалась языком пособий по гражданской обороне – привет из недалеких советских времен, – меня тоже больше не вдохновлял.

И вот я вижу текст совершенно в другом стиле: спокойно, уверенно, внятно автор говорит о тех же заманчивых и загадочных (для меня): *медитации, пранаяме, сосредоточении, самонаблюдении, осознании, дхиане, самадхи*, – как о вещах вполне реальных, конкретных и доступных; пусть и не всем подряд и только в процессе регулярной продолжительной практики, но все же. За словами чувствуется реальный личный опыт автора. Так же спокойно, вежливо и, я бы сказал, изящно, но твердо, он обходится и с другими «большими словами»: *религия, магия, плюрализм, Достоевский, истина* и т. д.

От чужой ясности слегка проясняется и в моей голове. Читаю, перечитываю, вникаю; пробую и делать, конечно. От работы с текстом до работы с сознанием недалеко – всего один шаг; вот только в какую сторону? И что нужно, чтобы его

сделать? Лично мне, я всегда считал, – четкая инструкция на каждый день и ощущение наставника за спиной на случай, если вдруг потянет отступить. А на самом деле скорее всего просто сильное, постоянное, искреннее желание. И как всегда вопрос: где его взять, такое?..

Шанс получить «инструкцию» выпал через несколько лет, когда у меня завелся компьютер и интернет, а у автора «Йоги сознания...» обнаружился сайт и школа в Санкт-Петербурге. Регулярное посещение занятий в той школе мне никак не светило, но оказалась возможна разовая очная консультация.

И вот я в Питере, у наставника дома, прохожу диагностику и получаю четкую инструкцию для ежедневных занятий. Личная встреча не разочаровала, как бывает: все спокойно, внимательно, не торопясь и подробно (даже слишком – для моей похмельной головы после вчерашней встречи с родственниками).

Вдохновения хватило месяца на три. И потом, в течение пяти лет, периодические, 2—3 раза в год, попытки возобновить работу. Но в практике самое главное – и самое сложное – это постоянство и непрерывность: ежедневные, достаточно продолжительные, двухразовые занятия, без пропусков и выходных. Особенно тяжело – первые 3—4 недели (или 3—4 месяца, или 3—4 года), когда еще нет практически никаких видимых результатов. Этот период – проверка на зрелость (или на вшивость?).

И вот я готов предпринять очередную попытку. И опять нет никакой уверенности, что она будет какой-то особенной; единственное, что я знаю точно, – я не могу этого не сделать. К тому же настоящий практик – *всегда* «начинающий»

А «пенсионный возраст» у меня официально наступает через 17 дней – 24 апреля.

Медитация: Страна Парадоксов

Если вы будете заниматься этой простой практикой изо дня в день, вы обретёте удивительную способность. Пока вы не обрели её, она – нечто удивительное, но после обретения её в ней уже нет ничего особенного. Это просто вы сами, ничего особенного.

Сюнрю Судзуки. Сознание дзэн, сознание начинающего

Начать одну практику – значит прервать другую, текущую. Шестого апреля я прекращаю заниматься по методике М. С. Норбекова и обращаюсь к системе В. М. Каргополова. Работа продолжается: над собой, над своим телом и психикой, но совершенно другими методами.

Системы отличаются принципиально. У Норбекова от меня требовалось создать Образ Молодости и Здоровья и слиться с ним. У Каргополова – растворять все содержимое психики, в том числе и любые возникающие образы, и достигать состояния умственной тишины. Активная и целена-

правленная работа с воображением и отказ от любых манипуляций с использованием фантазии – только опустошение, очищение сознания.

Но при этом и то и другое называется *медитацией*. Это загадочное слово меня привлекает давно. И именно его я сегодня выбираю для обозначения своей *практики*: если я говорю: практика, подразумеваю – медитация, говорю: медитация, подразумеваю – практика.

Что же это такое? В самую первую очередь – как и все остальное на свете – это просто-напросто такое СЛОВО. И оно само по себе представляет еще один парадокс, ибо в переводе с латинского *meditatio* значит «размышление». И это именно то, что *не* нужно делать, если заниматься медитацией в традициях классической йоги Патанджали или дзен-буддизма Шестого патриарха Хуэйнэна, на которые опирается и энергомедитативная практика В. М. Каргополова. *Не-ум, не-мышление, не-думание* – сама суть медитации.

А что же тогда? – могу я спросить. – И *не-понимание* в том числе. Не пытайся понять умом то, что направлено на выход за его пределы. Просто *делай*, – ответили бы мне классики. (И, кстати, сошлись бы в этом отношении с М. С. Норбековым.)

Это-то я понимаю, но ведь надо же разобраться, *что* делать, *как* именно, *когда*, *где*, *с кем* и т. д. И я начинаю листать литературу, изучать многочисленные руководства и пособия. Их *слишком* много: «*мусть* знания», – наткнулся я на от-

личную печатку в одной из таких книг. Конечно, есть и серьезные, глубокие тексты от настоящих мастеров. В качестве главных своих «путеводителей» я выбрал работы В. М. Каргополова, Джека Корнфилда, Рам Дасса, Согьяла Ринпоче, Роси Филипа Капло, Сюрю Судзуки, Ильи Беляева и Кена Уилбера. И обнаружил у них десятки, если не сотни, важных моментов, на которые необходимо обратить внимание, когда приступаешь к медитации. Чтобы не утонуть в теории, приходится отбирать. Вот несколько пунктов, которые я выделил для себя как наиболее значимые. Для удобства пишу без кавычек, хотя почти все слова и фразы – цитаты.

Итак, хотя понимать нечего, все дело именно в понимании, и только в нем. Есть обычное, малое, двойственное понимание и есть правильное понимание – это и начало, и конец практики.

Чтобы начать практику, надо полностью отказаться от борьбы: с миром, людьми и самим собой. Но при этом встать на Путь Воина.

Медитация – это работа; она требует постоянного приложения небольшого, но непривычного усилия, а иногда – сверхусилия. Но это – в начале. А в конце усилие становится препятствием, и его необходимо оставить. Хотя на самом деле ничто не является препятствием для практики, ибо любая помеха становится ее частью – это просто еще один объект для работы. И от этой работы не следует ничего ждать. Результаты начинают появляться только тогда, когда полно-

стью отсутствует нетерпеливое их ожидание.

Невозможно начать медитировать, не придерживаясь совершенно определенных правил, не ставя перед собой конкретных задач и не контролируя свое тело и ум. Принять правила, попасть в ловушку метода – чтобы выйти за его пределы; обрести тело, осознать ум – чтобы отбросить и то и другое. Простор открыт, и нет ничего святого.

Почти все авторы утверждают о необходимости опытного наставника для того, чтобы практика продвигалась; и продвигалась в правильном направлении. Хотя и «продвижение», и «правильность», и «направленность» – не самые подходящие слова для ее описания; и хорошая книга может быть лучше плохого учителя, а самый лучший учитель – внутри: это мы сами – светильники для самих себя.

Если говорить о результате, у истинной практики нет никакой цели, кроме самой практики и обретения совершенной свободы – в том числе и от формальной практики – позволения всем вещам, включая тело и ум, быть такими, как они уже есть. Всегда уже. Таким образом, практика не ведет никуда, ничего не дает, никому не нужна... но и без нее ничего не будет. И просветление (опять же, вовсе не выводимое напрямую из медитации), или совершенная, безжалостная обыденность, – в конце концов. Ничего особенного. Просто это. – Что, и ЭТО тоже?.. Хм.

Что касается процесса, главная трудность именно в простоте. Ведь просто – не значит легко. Именно сочетание про-

стоты и нелегкости делают медитацию одновременно и всем доступной и почти не достижимой.

Много еще чего говорят о медитации: сравнивают с драгоценностью, называют величайшим подарком самому себе. Высокие уровни практики – это, конечно, редкость, как и все выдающиеся достижения человечества; но это элитарность, теоретически доступная всем. Значит, можно и мне.

Зачем

Вопрос «зачем?» рано или поздно, но неизбежно возникает. Я обнаружил, что ответ на него может быть практически *любой*. Рам Дасс, например, перечисляет двадцать различных мотивов, по которым люди начинают практику. Но все они в конце концов распадаются на две категории, как обычно в случае медитации – противоположные: чтобы укрепить собственное эго и чтобы сбежать из тюрьмы своего эго. Таким образом, не важно, какой именно, главное – чтобы ответ *был* (уже начинаются правила). И желательно искренний. Насколько я понимаю, это что-то типа пропуска или приглашительного билета, который ты оформляешь сам, как хочешь. Годится все.

Что было в моем?.. Я вспоминаю, как лет десять назад, на койке в больничном коридоре, с дыркой от ножа сантиметрах в десяти от сердца, лежу и мучаюсь, больше от страха, чем от боли. И вдруг накрывает меня ощущение из детства – о другом, но совершенно когда-то реальном мире: живом, плотном, густом, как суп, из которого могло выплыть

все, что угодно. Точнее, я сам мог выловить из него всё, что хотел. А «кто может, тот и маг».

Это был неожиданный и мощный провал в *магическое* мироощущение; и оно знакомо всем. И не то чтобы я действительно хотел вернуться в прошлое, в ту абсолютно непредсказуемую, живую и волшебную реальность детства, но иметь постоянный доступ к ее глубине, многомерности, жизненности, тайне, бесконечным возможностям «того, не знаю чего»... кто бы отказался?

Почему нет этого доступа? Что ему препятствует? Тем более, что он был не только в раннем детстве – психоделики его тоже открывали на время. Да всё, что накопилось после: весь жизненный опыт, особенно негативный, и знания, трудом добытые. Точнее, *отождествление* с этим опытом и знаниями и *отделение* себя от остального мира – сама суть возникновения эго. И именно оно начинает практиковать медитацию, пытаясь куда-то вернуться или обрести что-то новое.

Куда же надеется попасть «я», становясь на «Пути за пределы Эго»²⁶, ускоряя свое эволюционное развитие, одновременно надеясь найти нечто утраченное в прошлом? Как может стать пустым и ничем особенным то, чья суть – обособление и упрочение своего положения за счет отождествления с вещами и мыслями? Каким образом можно встать на «Путь без иллюзий», будучи самому иллюзией, ментальной конструкцией, на иллюзорном пути: ведь «Духовный Путь» –

²⁶ Название сборника под ред. Роджера Уолша и Фрэнсис Воон.

это просто метафора, не так ли? Кажется, только путем самообмана, с головой погрузившись в игровую иллюзию пути.

И даже самоирония – она тоже не чужда эго: Духовный Путь. / Как много в этом звуке / Для эго гордого слилось. / Закрыв глаза, сложивши руки, / В неведомое – понеслось.

И как

Однако есть и другой ответ на все эти «сложные» вопросы: *молча*. Буквально умолкнув, наконец. Перестать задавать бесконечные вопросы, сесть, обратить взгляд вовнутрь, начать смотреть и слушать. Если возникают какие-либо ощущения, эмоции и мысли, позволить им прийти и уйти, не отталкивая и не вовлекаясь, оставаясь беспристрастным *свидетелем*, отстраненным наблюдателем. Это и есть главный метод практики – медитация-*осознание*. В двух разновидностях: *самонаблюдение* – когда глаза закрыты, и медитация-*присутствия* – глаза открыты, но не фокусируются на объектах, а как бы смотрят «сквозь них».

На словах – ничего сложного, но надо учитывать огромную силу привычки эго к отождествлению с любым содержанием сознания и невероятную подвижность ума. Для его успокоения используется другой метод – *сосредоточение* на одном объекте: постоянное возвращение к нему постоянно убегающего ума. Хорошим объектом для концентрации считается дыхание. А если к наблюдению за дыханием добавить осторожную работу по его замедлению, задержкам после вдоха и выдоха, мягкому контролю за плавностью, непре-

рывностью и т.д., то это уже *пранаяма* – еще один классический метод медитации. Плюс несколько специально подобранных *асан* в качестве разминки перед основной практикой. И так – два раза в день по 30—60 минут – вот вкратце моя новая методика работы над собой²⁷.

Кроме отказа от манипуляций с воображением, другой принципиальный момент во *внутренней* практике – работа с сознанием неотделима от работы *энергией* (отсюда и ЭМП – энергомедитативная практика). И всегда надо учитывать два возможных варианта движения энергии: по «даосскому кругу» и по «обратному» – это уже не классика, а ноу-хау В.М.

Энергия для меня – загадка. И то, что «бежит по проводам». В детстве тряхнуло раз из открытой розетки – совсем не понравилось. Помню, нашел большой гвоздь и пошел «наказывать» розетку. Хорошо, гвоздь по дороге каким-то чудом выпал из рук и провалился в щель между досками пола; знакомство с «энергией» пришлось отложить.

Похоже это на *прану-ци*? Говорят, она может «стукнуть» еще сильнее. Но начинающему – не грозит. Для него это должно стать чем-то, что в процессе практики сначала не очень, а потом все более и более явно ЕСТЬ, и это не совсем ощущение, и не образ; и ни родители, ни учителя в школе про это не рассказывали, но вот оно есть – и это нечто из сферы «тонкоматериального».

Пожалуй, хватит теории. Она может быть длинной, как

²⁷ А все нюансы – в двух томах «Пути без иллюзий» В. М. Каргополова.

«Тысяча и одна ночь», или короткой, как окрик, но без применения на практике – это все пустой звук.

Приступить готов!

А готов ли? Точно? – Это еще кто? Кто спрашивает?..

Дневник ЭМП: Full-time student

Вы, очевидно, слышали о «выходе из тела», полном света и видений. Истинный духовный путь требует чего-то более трудного и рискованного, того, что можно назвать «вхождением в тело». Мы должны быть соединены с нашим телом, с нашими чувствами и нашей жизнью сейчас, если мы хотим пробудиться.

Джек Корнфилд. Путь с сердцем

Методика В. М. Каргополова не обязывала вести *Дневник практики*, но, видимо, за предыдущие несколько недель у меня уже начала выработываться такая привычка. К тому же происходящее зачастую было настолько поразительным, что почти непроизвольно хотелось фиксировать самые впечатляющие моменты. Многие представлялось исключительно важным во время своего появления, но далеко не всегда было сразу и до конца понятным; точнее сказать, только что осознанный «глубокий» инсайт почти тут же начинал «мельчать» и ускользать. Явно требовалось повторное осмысление, анализ, и, возможно, использование. Почти все это я оставлял на потом.

Естественно, большая часть моих «открытий» и «озарений» – элементарнейшие вещи и простейшие ошибки, давно всем известные и тысячу раз описанные. Но обнаруживаемые в собственном опыте, они *sine qua non* любого роста и развития.

Невозможно, я считаю, передать непосредственный опыт, но здесь – самые первые впечатления от него; вот их-то передать можно: это и просто хочется, и почему-то представляется небесполезным.

7.04.2009 <15.50>

Два подарка в один день

Где-то час назад, между делом, не долго думая, «принял» чуть-чуть *сальвии*²⁸ – чей-то подарок, давным-давно лежал. Еще вполне легально, кстати, но так или иначе я вряд ли рискну повторить подобный опыт...

Сегодня опять дошло, а первый раз – в больнице, почти сразу: вся эта «афера» с болезнью – только для моей пользы: выбить меня с наезженной колеи и поставить на Путь.

²⁸ *Шалфей предсказателей* (лат. *Sálvia divinórum*) – вид растений из рода [Шалфей](#), из листьев которого получают психоактивный [галлюциноген](#) диссоциативного свойства [сальвинорин А](#). С 31.12.2009 в России *сальвия* входит в Список I [Перечня наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в РФ](#) (оборот запрещён). Этому предшествовало постановление от 9.04.2009 главного государственного санитарного врача России о запрете оборота ряда [курительных смесей](#) и ароматизаторов (в том числе содержащих *шалфей предсказателей*) из-за содержания в их составе ядовитых веществ (материал из Википедии).

Другими словами, дать то, что действительно нужно мне, а не от меня кому-то.

Итак, я дарю себе этот «величайший подарок»²⁹ и позволяю себе его взять.

8.04.09

Встал в 6.50 бодро, хотя лег в 1.50.

40 мин. – *сидел*³⁰. Потом до 13.00 очень хорошо себя чувствовал.

Начал читать «Коучинг по-русски»,³¹ и настроение резко упало до -3. То ли не тем занялся, то ли расстроился, увидев прямым текстом все свои «откровения» о цели, желании, энергии...

Первое сидение

Вчера ночью после 50 мин. *самонаблюдения* появились такие мощные ощущения в ладонях, ближе к кистям, будто меня за руки взяли и повели, т.е. мои руки начали как бы сами двигаться – делать какие-то замысловатые движения; и тепло! А потом меня вниз как бы склонило, и я закончил *сидение*.

Опыт сальвии

²⁹ «Величайший подарок, который вы можете преподнести себе в этой жизни, – это дар овладения медитацией. Потому что только посредством медитации вы можете пуститься в странствие, чтобы открыть свою истинную природу и тем найти ту стабильность и уверенность, которые нужны вам, чтобы хорошо жить и хорошо умереть». Согьял Ринпоче. Книга жизни и практики умирания.

³⁰ Т.е. занимался медитацией сидя.

³¹ Савкин А., Данилова М. Коучинг по-русски – смелость желать.

Вспомнил вчерашний опыт сальвии, тяжелый и неприятный: тебя как будто заворачивает куда-то внутрь, скатывают в рулон... На 30 минут я попал в *другое* измерение и *здесь* не мог себя контролировать – хорошо, успел до кровати добраться.

Сознание я при этом не терял, но... какое «сознание» у колючей проволоки, которая сворачивается в тугий моток? Правильно: жесткое, кривое и колючее, совсем не «расширенное», как ожидалось. Какое-то время даже была мысль: всё! – я пропал, вернуться не смогу...

Когда возвращался, реальность-здесь выглядела чьей-то злой шуткой, казалась игровой, ненастоящей, второстепенной, детской; и почему-то была уверенность, что есть люди, которые об этом знают и *играют сознательно* (и не без пользы для себя).

9.04.09

Проработки начинаются

Вчера вроде было полнолуние...

После 30 мин. самонаблюдения – начало «крутить»,³² и как мощно!.. В основном скрутки назад: позвоночник,

³² Т.е. начались *непроизвольные движения*: «...это самопроизвольные движения тела, такие, как мотание головой вправо-влево, подъёмы таза, различные движения рук, ног, плеч, туловища, совершаемые ритмично и с высокой интенсивностью. <...> Такие непроизвольные движения представляют собой механизм самоисцеления нашего тела. Не мы их выполняем, не мы их инициируем – они происходят сами по себе. Эти движения – средство, выбранное нашим телом для того, чтобы избавиться от проявившихся в ходе этой практики ранее скрытых блокировок». Каргополов В. М. Путь без иллюзий. Том 2.

шея. Кажется, все мышцы спины были задействованы. Шея, плечи прорабатывались очень сильно. Вероятно, сильные блоки.

11.04.09

Вчера вечером перешел на *даосский круг*³³.

При *дыхании*³⁴ сразу: уши, голова за ушами, шея очень сильно разогрелись – просто жгло! Даже шум вроде по-утих на время. Но не смог заснуть после занятия: 50 мин. +50 мин. – покалывания в разных местах. В 3.00 встал и еще 30 мин. сидел с дыханием.

Утром проснулся невыспавшийся, разбитый.

Скачок слуха (19.50)

Левое ухо как-то отпустило: шумы, глухота остались, а заложенность прошла. Такая необычная легкость! В правом заложенность явно ощущается, но слышит оно раза в два лучше, чем раньше. В 21.00 пишу – все это остается!

До этого момента, 19.50, был в очень плохом настроении и думал: «Да, на 100% правда, что „болезнь – это характер“». Нетерпимость к чужому мнению – одна из главных черт моего. Я вспомнил, как или реально отворачивался от людей, или как бы внутренне «затыкал уши», т.е. не слушал, когда

³³ Один из двух главных режимов работы энергосистемы человека, «при котором энергия по заднесрединному каналу [позвоночнику] поднимается вверх, а по переднесрединному [передней поверхности тела] опускается вниз». Каргополов В. М. Там же.

³⁴ *Дыхание (дыхательная практика, пранаяма)*. Выполнял обычно перед медитацией-самонаблюдением или медитацией присутствия.

они говорили что-то, что мне не нравилось. *Вспомнил и осознал* очень явственно.

В сам момент «скачка» читал «Путь без иллюзий» о директивно направляемом осознании: «Полноценно вспомнить то, что причиняет боль, что вспоминать совершенно не хочется. В результате тонкое тело восстанавливается и психосоматические нарушения исчезают».

13.04.09

Полить сосну

Сон: Из окна наблюдаем похороны, торжественные, с музыкой, какого-то военного. Потом все уезжают, на кладбище, наверное, на черных машинах; и мы за ними.

А оказываемся в горах. В одном месте из скалы растет дерево: вроде бы сосна. Мы удивляемся: как она может там расти? При ближайшем рассмотрении оказывается, что она не сама выросла – ее там посадили. Нам надо ее полить.

Блоки

Позавчера в самонаблюдении мощно *работал с блоками*³⁵. Сначала – неясное давление в груди, а потом сильные

³⁵ «...блокировки имеют энергетическую природу и относятся, прежде всего, к тонкому (энергетическому) телу человека. Однако проявляются они как на уровне физического тела (на соматическом уровне), так и на психоэмоциональном уровне». «Вхождение нашего сознания в контакт с блокировками означает встречу с психосоматическим страданием (стесненность, дискомфорт, тяжесть, нарастающее чувство напряжения и неудобства, доходящее до выраженной физической боли или эмоционального страдания)». *Работа с блоком* заключается в его *осознавании* без попыток устранить: «...именно благодаря терпеливому пребыванию с этим дискомфортом, мы постепенно растворяем блоки-

напряжения в горле, челюстях, сжимал кулаки...

И другой блок очень хорошо ощутил (вспомнил, пережил) – удар в левую скулу.

Вчера первый раз почувствовал некоторую свободу и удовольствие при дыхании.

14.04.09

Неделя работы

Ровно неделю полноценно отработал: по 30—50 мин. утром и вечером. Идет мощная проработка блоков в самонаблюдении. Но моя *нетерпеливость* заставляет чувствовать разочарование – результатов мало!

И качество дыхательной практики сегодня не удовлетворило: нет свободы, глубины дыхания. Возможно, это связано с позой: «симпласана»³⁶ мне в этом отношении не нравится.

Про «дерево» (моя «сосна») сегодня наткнулся у А. Лоуэна: «Рост является естественным процессом: мы не можем заставить его произойти... Дерево, например, растет вверх только тогда, когда его корни углубляются в землю. Так и человек может расти, только укрепляя корни в своем прошлом. А прошлое человека в его теле»³⁷.

15.04.09

ровку». «Практика самонаблюдения растворяет это ощущение и высвобождает скрытую там неотработанную негативную информацию». Все оттуда же.

³⁶ Сидя со скрещенными ногами на низкой табуретке.

³⁷ А. Лоуэн. Терапия, которая работает с телом.

Ночная работа

Вечером сидел спокойно – никаких блоков, только жжение в центре груди. Но заснуть потом опять никак не мог: вертелся, ноги сучат, озноб, покалывание то тут, то там...

Внезапно начал *работать*! Прямо в постели, посреди ночи. На животе: весь сжался и удерживал напряжение, осознавал – и *проработал блок*; ноги перестали елозить, потептели до кончиков пальцев, жжение; я перестал вертеться в кровати, и озноб прошел – тепло. Но потом – еще блок: очень сильно сжимал кулаки... так и не отпустило полностью.

Встал бодро, хотя не рано, в 9.30. Получил удовольствие от пранаямы. После 30 мин. стал ярче, плотнее, гуще, реальнее себя чувствовать. Не хотелось заканчивать!

16.04.09

Сопrotивление

Вот ключевое слово для меня сейчас. Образ, воплощение сопротивления – сын перед тарелкой с рыбой и рисом.

А КАК Я СОПРОТИВЛЯЮСЬ (РАБОТЕ) ПРЯМО СЕЙЧАС?

А если без сопротивления, – то с удовольствием. Как сегодня, например: очень прочувствовано сделал утренний гимнастический комплекс.

18.04.09

Не пытаться силой выйти в «тонкоматериальное», а наблюдать за тем, кто или что во мне сопротивляется выходу

в эту сферу. Просто сидеть, отмечать и наблюдать это сопротивление.

Как же бытовуха напрягает! Два часа с половиной позанимался *старой* работой – перевод, упражнения – прямо хреново стало...

Позавчера считал дыхательные циклы: утром – 125, вечером – 110 за 50 мин.

Наблюдать можно все!

Вчера в самонаблюдении первый раз почувствовал: *наблюдать можно все!* А раньше не замечая, как бы контролировал осознание: «Вот это можно осознавать, а вот это – не стоит, не нужно...».

Даешь «осознавание без выбора»!

Первая волна

В 6.45 проснулся из-за *волны энергии!* (Или что это?) Сложил руки в положение для даосского круга и чувствовал, как она струится...

Второй день утром занимался *сосредоточением*: 30 мин., но уже хочется больше! а днем – «остановкой»³⁸.

20.04.09

Письмо В. М.

Не спал всю ночь. Сочинял письмо.

³⁸ Разновидность медитации в системе В. М. Каргополова.

Утром даже набросал текст. Ничего никуда не отправил.

Сон: слепой ребенок.

Тело возвращается!

Вчера в самонаблюдении пришла мысль: «Тело возвращается!» Потом через 2—3 мин. после медитации почувствовал себя *очень* нетипично хорошо! Спокойно, мягко «хорошо», без перевозбуждения. Но все равно мысли раскрутились, и спать не мог.

21.04.09

Нетерпеливость

Пожалуй, это моя *главная* проблема на данный момент.

Только что (15.30) отсидел 50 мин. «остановки», после 30 мин. дыхания, и обнаружил резкий скачок улучшения зрения! – 2 строчку вижу.

Или все-таки нетерпимость?

Тогда стоит использовать «текст»³⁹: «..., ПУСТЬ БУДЕТ НЕ ПО-МОЕМУ. Я СОГЛАСЕН. Я ПРИНИМАЮ»

22.04.09

Вчера в самонаблюдении очень (!) мощно прорабатывалась область за левым ухом – с болью. Потом появилась легкость непривычная, но шум не прошел; после таких проработок мне всегда кажется, что слух вот-вот прорежется.

³⁹ Техника в системе В. М. К.: *текст* произносится перед медитацией; это обращение к кому-то.

Утром 50 мин. сосредоточения в сиддхасане просидел, не меняя положения, – ноги даже не затекли!

Сегодня второй раз «остановку» делал после дыхания (30 мин.) днем. Опять был скачок зрения! И в зеркале заметил: глазки явно блестят.

23.04.09

Сон 1: Я злюсь и ору на тещу что-то типа: «На Йена надо надеть не красные, а желтые штаны (или наоборот)». Она не согласна и не слушает меня.

Сон 2: Я опять злюсь и ору на отца. Он никак не хочет замечать, что в коляске – ребенок. Я выхожу из себя и кричу: «Идиот!»

Интерпретация: Да, я часто бываю глух к мнению и словам других людей. Но ведь и они меня не слушают и не хотят понять. А я типа «лучше знаю», как надо и что надо.

И что? Детская месть: если вы меня не слушаете, то и я вас слушать не буду?..

Вечером начало мощно прорабатываться и правое ухо. Повторяются запрокидывания головы очень напряженные.

Расслабления нет!

Расслабление. То, с чего начинается любая медитация. Сейчас понял, что у меня *никогда полностью его не бывает!* Расслабиться – значит отпустить себя, отпустить тело: ГУ-ЛЯЙ!

А у меня уже через секунду начинает подбираться живот, сбивается дыхание – т.е. *нет расслабления!*

Я напрягаю мышцы живота, сдерживаю дыхание, потому что без этого я чувствую, как бьется сердце. И это почему-то больно, в груди дискомфорт.

Похоже, я наконец начинаю *сидеть по-настоящему!*
<16.45>

Маски

«Я здесь самый умный!», «Я знаю лучше!», «Я никогда не ошибаюсь!» – мои любимые *маски*.

24.04.09

Сон: две девушки высадили в огороде какое-то растение, может, картошку. Потом из их дома и почему-то, кажется, кому-то назло выпускают пса. Я побаиваюсь его, но не очень. Он спокойно бегаёт рядом. Кто-то говорит: «Он раньше вот так свободно всегда бегал, а потом болел долго».

Не помню, когда чувствовал себя так легко, свободно, комфортно физически, как сегодня; не весь день, но большую часть.

Вчера вечером и утром сегодня очень легко шло дыхание, два в минуту.

Вчера мощно проработал уши, особенно левое; потом все щупал: казалось, сейчас звук пойдёт.

И бессонницы не было.

Утром делал сосредоточение, которое перешло в самонаблюдение и отработку блоков; решил, что это нормально.

«Искал» *дань-тянь*⁴⁰, и через 40 мин. низ живота словно окаменел. Но еще через 10 мин. уже чувствовал скорее центр груди (анахату), чем дань-тянь.

Мой новый статус

Сегодня был на ВТЭК: меня признали инвалидом III группы.

26.04.09

Утром в сосредоточении концентрация была слабая, но сиделось необычайно легко и свободно.

Расслаблять низ живота, или пусть напрягается?..

Сонливость

Днем в конце «остановки» второй день нападает сильная сонливость. Может быть, так и нужно? Пусть тело-ум спят, а осознанность остается.

Вчера ночью сидел 2,5 часа: в основном уши прорабатывались мощно. Потом в постели почувствовал совершенно не обычное для меня физическое благополучие. Спокойное. Но все равно заснул только к утру.

27.04.09

А я не хочу его слушать!

⁴⁰ В китайском цигун это энергетический резервуар, где накапливается энергия ци. На физическом уровне это мышцы и внутренние органы нижней части живота.

Сон (фрагмент): Малюсенькая собачка, то ли котенок, три раза набегает на меня – я ее отпинаваю. Кто-то говорит: «Он ведь тебе что-то хочет сказать». Я отвечаю, чувствуя при этом, что делаю «неправильно»: «А я не хочу его слушать!» Потом появляются две женщины и забирают собачку.

Интерпретация: как слаб еще внутренний голос, голос сущности, интуиция; и как силен поверхностный ум! Как его уработать?

В первую очередь продолжать *сидеть*, как *запланировал*, сколько собирался, по выбранному методу. И не поддаваться на провокации – сделать что-либо другое! Осознавать эти отвлечения.

Три недели full-time practice!

Второй день сосредотачиваюсь на пупке. Оказывается – вот она «внимательность» – именно так и предложено в инструкции наставника.

«Понимание – последний соблазн ума», – вспомнил Рам Дасса.

И что? На все на свете поддался, а на это нет, думаешь?

И не надо никуда звонить, писать – все методы даны, все информация ЕСТЬ! Работай!.. Если хочешь.

Расслабление и спокойствие. Всё!

Слабые духом

Читал В. М.: «Обычная же реакция слабых духом людей – либо убежать от страдания, убежать от встречи с самим собой (а это одно и то же); либо вступить в борьбу с болью, стра-

данием, дискомфортом, стремиться от них избавиться, пытаться любой ценой их устранить», – и вспомнил *сон*:

Убегаю, убегаю очень ловко, быстро, большими прыжками. Но не убежал. Догнали. Не смог перепрыгнуть через очередную машину. Но не расстроен, воспринимаю это как некую игру, проверку.

А во вчерашнем сне – боролся, стрелял, сопротивлялся... Тоже вполне успешно.

И суть та же.

29.04.09

Плечи могут быть расслаблены!

Непроизвольно перешел к пранаяме с джаланхара-бандхой утром. Чувствую, этот вариант для меня лучше. Понял, что при этом плечи *могут* быть расслаблены!

На выходе из концентрации – явный разогрев задней поверхности шеи.

Вечером вчера опять была мощнейшая проработка блоков на 1,5 ч.

За три недели только два раза не было подобной проработки: когда был очень уставшим и 30 мин. досидел еле-еле.

30.04.09

Вернуть свое

Вернуть слух – значит просто вернуть свое.

Как? «Отработать карму», проработать блокировки. Но это не произойдет раньше, чем урок будет усвоен: не может произойти. И, значит, он еще не усвоен.

Сон: Убираемся в квартире после какого-то праздника. Мы с матерью. Отец тоже здесь. Захожу в туалет: унитаза нет, дерьмо на полу. Я знаю, что это отец – назло. Потом он из шланга моет стены в том туалете и ворчит на мать: что-то не так с этими стенами сделала.

Утром после 50 мин. дыхания – явный прилив энергии. Хорошо посидел в сосредоточении. Понял, что до пупка надо еще добраться! Всплывают помехи в других частях тела – видимо, сначала придется их отработать. Потом центр тяжести тоже должен вниз опуститься, а он не идет!

Боль усиливается

Через 30 мин. сосредоточение само перешло в осознание. Опять на передний план вылез тот же блок в скулах, особенно в левой, с едва выносимой (!) болью, которая первый раз появилась так явно вчера вечером.

Но сегодня проработка закончилась некоторым освобождением нижней челюсти – неожиданным и приятным.

Синхронность

Мы хотим поменять водопроводные трубы. Уже счетчики купили, но все пока откладываем. Пришло в голову сравнение с проработкой блокировок и усвоением уроков. Метафора.

2.05.09

Безупречность

«На изменах (на минусе, на спаде) – не ведись, на ништяках (на плюсе, на подъеме) – не загоняйся», – формула «безупречности» в моей, сленговой, формулировке.

3.05.09

Следить за губами

Третий день *горят* губы. Это из-за мышц, которые я постоянно напрягаю на лице.

– Когда напрягаются губы?

– Когда я *стараюсь*, прилагаю усилие, делаю что-либо, я одновременно неосознанно поджимаю губы.

– Зачем? Стараюсь – напрягаю губы, сдерживаю дыхание. Это нужно?

– Пожалуй, это лишнее. Поэтому:

СЛЕДИТЬ ЗА ГУБАМИ. ОСОЗНАВАТЬ В НИХ НАПРЯЖЕНИЕ.

Where should we start?

Сон: Я соглашаюсь помочь приятелю – это негр – почитать книгу его маленькой, лет 10, и тоже, естественно, чернокожей, дочери. Девочка не совсем здорова. Я слышу, как они разговаривают друг с другом, как она жалуется. А со мной общение не идет: я ее слышу плохо, она меня не понимает, уходит от контакта. Спрашиваю по-английски: «Я тебе почитаю, только скажи: откуда начать – where should we start?»

7.05.09

Месяц практики

Я начинаю осознавать всю глубину несовершенства своей

практики! Но все же это именно практика. Пока идет...

8.05.09

Тенденции

Все-таки отмечу некоторые:

– в конце самонаблюдения, особенно с проработками, часто бывает наклон вперед – «поклон» (знак окончания медитации?);

– третий раз заметил: в конце самонаблюдения руки начинают отходить от пупка;

– в пранаяме три дня назад сел явно «в минусе», а через 15 мин. настроение изменилось на «плюс» и с приливом энергии;

– проработки: левое ухо, шея, скулы, челюсть – становятся все мощнее!

Начал делать таблицу под названием «Безмолвие – Внутренняя речь».

Вторая волна

Днем: ровно через 50 мин. «языка»⁴¹ – осознания – «остановки» меня будто *накрыло*: мягко, но мощно, как *волна*... приятно.

11.05.09

Онемение

3—4 дня назад обнаружил, что мочка и верх челюсти под

⁴¹ Техника расслабления языка для остановки внутреннего диалога (нашел в интернете).

левым умом *онемели*, как бывает во рту после укола-заморозки у стоматолога.

Цигун-терапия

Какой мощный сеанс! Я называю это «цигун-терапия».

«Язык» – «остановка»: через 20 мин. – первая *волна*, через 40 – вторая. Тело легкое, колыхается; дыхание свободное, тихое – все примерно как 8 мая; а потом на 40 мин. – сеанс. И прорабатывалась как раз зона онемения левого уха.

12.05.09

Утром: через 7 мин. сосредоточения включилось осознание... и на целый час – мощнейший *сеанс цигун-терапии* левой стороны головы, шеи плюс в конце несколько минут правой.

Вечером вчера – сильные страхи по поводу онемения. Весь день они периодически возвращались.

13.05.09

Проработка уха

Похоже, с левым ухом связана не одна психосоматическая травма.

Утром: 20 мин. концентрации, потом 1 ч 15 мин. осознания – проработка левого уха. Видимо, дело дальше не пойдет, пока эпизод с ухом так или иначе не будет отработан полностью. Пока конца этому не видно, хотя периодически возникают мысли, что «вот уж после *такого* все точно пройдет», как вчера вечером, например. Но нет...

Сегодня появилось новое ощущение: ухо как бы сворачивается в трубочку и вжимается в голову... со страшной силой! Плюс боль в старой ране за ухом. 20 мин. два этих ощущения в одной позе – это только один эпизод сегодня.

14.05.09

Застрял?

Вчера ночью и сегодня утром опять ухо свернуло и вжало. Есть ощущение тупика некоторого: в этом тяжелейшем состоянии застывал минут на 20.

Утром, вместо сосредоточения – сразу началась проработка. Днем как-то *отпустило*, полегчало – до самого вечера.

15.05.09

Настоящее сосредоточение!

Вот это уже похоже на «настоящее» сосредоточение!

На выходе – совершенно необычное спокойствие, даже, наверное, что-то близкое к состоянию «умственной тишины»! Что-то во мне боится даже допустить, что и у меня это тоже может быть. Через 15 мин. – первый «прилив»: тело легкое, качается как шарик. А через 3 мин. явно и заметно *осел* на банкетку: центр тяжести переместился вниз, и через 5 мин. появилось ощущение, что я наконец по-настоящему начал сосредотачиваться на пупке.

Тенденция: заметил, что стабильно начинаю утренний комплекс около 10.35, после разминки; соответственно, праваяму – в 10.55 и концентрацию – в 12. И это удачное, «пра-

вильное», для меня время.

Через 50 мин. мягкой, но пустоватой «остановки» началась проработка, которая долго, больше часа, не отпускала, и в конце – мощное запрокидывание головы со *слишком сильным* раскрытием рта.

Как мечтал

Утром еще в постели мелькнула мысль – заставила улыбнуться: «О! Мне никуда *не надо* вставать; *можно* валяться, сколько хочешь, да и делать мне сегодня особо ничего не надо... С детства мечтал о такой жизни».

Я тут же забыл эту мысль, но вспомнил днем, когда прочитал:

– Что такое Диса?

– Это простая штука, такой принцип поведения: делай только то, что ты действительно хочешь⁴².

16.05.09

Осознанное сновидение

Ночью было *осознанное сновидение*! Сначала четкое ощущение, что меня куда-то уносит. Потом сон: я хожу по какому-то помещению, вокруг люди, все чем-то заняты; это что-то типа мастерской, связанной с зеркалами.

И я изначально понимаю, что это происходит во сне, начинаю слишком сильно радоваться по этому поводу и от этого просыпаюсь.

⁴² Илья Беляев. Острие Кунты.

«Сон», «просыпаюсь»?! Ха! Я же *там* не спал. Получается, я как бы просто перескочил из того сна в... «этот», где я лежу на кровати с открытыми глазами.

А потом я опять засыпаю и вижу «обычный» сон, в котором я бывшим одноклассникам рассказываю, что у меня было осознанное сновидение!

18.05.09

Дневник Недовольства

Идея: фиксировать приступы раздражения: что вызвало, когда, как проявляется

19.05.09

Решился все-таки отправить письмо, первый вариант которого набросал еще месяц назад:

Здравствуйте, Владимир Михайлович!

Это Роман, 35 лет. Мы встречались один раз на диагностике-консультации 25 июля 2003. С 7 апреля *этого* года (!) я «full-time student». Но пусть хотя бы поздно :) ... Сейчас я думаю, что дело не только в моей лени, – до настоящей практики надо дозреть: начинал-то я заниматься за эти прошедшие 6 лет не один раз.

Я полностью согласен с тем, что «Самый лучший на свете Учитель – это твоё собственное сознание, когда ты сидишь в медитации», и поэтому прошу извинить за следующий длиннющий текст, но для меня это письмо стало уже чем-то вроде навязчивой идеи и постоянной темы внутреннего диалога, которая активизируется на каждой медитации.

Возможно, изложив все в письменном виде, удастся ее закрыть:).

Я осознаю, что этим письмом, по сути, напрашиваюсь на консультацию-наставления-лечение, но помню и о том, что «у каждого пациента есть свой целитель, у каждого ученика свой учитель». Решать, конечно, Вам. Мне почему-то кажется, что моя ситуация может показаться Вам любопытной. Практиковать я буду в любом случае – сейчас я «сизжу» по 4—5 часов в день, потому что чувствую, что наконец-то действительно занялся тем, чем всегда хотел, по крайней мере с 15 лет, когда я начал вырезать из газеты «Советский спорт» уроки «Йога для всех» Фаека Бириа и что-то по ним пытаться делать; сейчас у меня есть для этого и возможность, и время.

Ваша диагностика 2003 года полностью подтвердилась. «Слабость каналов огня» с возможными «проблемами пищеварительной системы, типа гастрита и язвы» – уже в мае 2004 мне делали резекцию желудка: вырезали язву. «Повышенный обмен веществ, тахипсихия, нетерпимость к отличному от моего мнению, ко всем нарушениям, отклонениям от моих схем» – это, как я думаю, одна из причин моего сегодняшнего положения (о нем чуть позже). Был также совет моей матери: «перестать за меня бояться, тем самым делать сглаз, программировать на несчастья», которым она, конечно, не воспользовалась, и этих «несчастий», типа хулиганских нападений на улице, было предостаточно.

Что сейчас? Совершенно очевидно, я переживаю экзистенциальный кризис; хоть по возрасту и не вписываюсь в вашу периодизацию экзистенциальных кризисов, а вот конец моего 12-летнего цикла, по моим расчетам, приходится именно на этот год: моя жизнь изменилась и уже не будет прежней. 25 декабря 2008 я попал в больницу с диагнозом менингит. По словам врача, случай был необычно тяжелый, и когда я через три дня пришел в себя в реанимации, обнаружил, что практически ничего не слышу. Позже был поставлен диагноз – нейросенсорная тугоухость IV степени (неврит слухового нерва) правого уха. А левое ухо у меня не слышало уже 7 лет до этого после разбойного нападения с сотрясением мозга и небольшой открытой раной за ухом. Почему перестало слышать ухо, как я понимаю, врачи не знают: говорят, видимо, поврежден нерв, может быть, невринома.

Хотя иногда и накатывало, я почти не испытывал отчаяния. С самого начала я воспринимал болезнь как шанс изменить судьбу, даже как подарок судьбы. В самые первые дни в больнице записал: «Неужели и этого будет мало, чтобы выбить меня из наезженной колеи!», – имея в виду, кроме всего прочего, свое пьянство последние 4 года, фактически алкоголизм, хотя такого диагноза мне официально не ставили. Считаю, что все-таки «выбила» – болезнь, Жизнь – и поставила на Путь...

Ощущение энергии и произвольные движения появились с первых же занятий. *Проработка* – мне представля-

ется, что это и есть цигун-терапия – продолжается каждый день. Сейчас явно именно ушей, причем больше левого, давно глухого. Частично вспомнилась травма, после которой оно оглохло: детально прочувствовался сильнейший удар кулаком в левую скулу. Голова поворачивается, потом шея и поверхность за ухом вытягиваются очень сильно, с болью, долго, до 20 мин., и покалывание, разогрев – до сильнейшего жжения. После этого иногда бывает необычная легкость и почти тишина в ухе. Иногда даже щелкаю возле него пальцами – так и кажется, что оно начало слышать, но нет...

А правое ухо слышит такие звуки, как шум воды из крана, шуршание пакета, стук ложки о тарелку, но не человеческий голос, хотя если говорить громче и медленно, кое-что слышно, но не телевизор, не радио.

В общем, *работа с энергией* идет, я чувствую, что какие-то внутренние изменения, очень медленные, а с терпением у меня проблемы:)), происходят. В последнюю неделю, например, левое ухо, особенно нижняя часть, мочка, в значительной степени потеряло чувствительность, как после заморозки. Во время занятий бывает жжение, пульсации и т.п., иногда оно как бы сворачивается в трубочку и вжимается в голову... Все это уже не вызывает страха: я «доверяю Жизни», а что мне остается? Врачи предлагают уколы, таблетки; я их уже наелся... но вопросы и сомнения есть:

1) Все-таки даосский круг или обратный? Сейчас я на даосском, но почему-то иногда возникает мысль, что

неплохо бы и с другой стороны «толкнуть» энергию по каналам.

2) Может быть, мне сейчас нужны другие методы, более прицельные для проблемы с ушами. Я занимаюсь по тем, что Вы в 2003 назначили: дыхание + сосредоточение на пупе – утром; дыхание + самонаблюдение – вечер; и еще я сам себе придумал – 50 мин. медитации-остановки – днем.

3) Если я занимаюсь, например, сосредоточением, а у меня вдруг явно начинаются «движения», продолжать сосредотачиваться или перейти на осознание?

20.05.09

Ура! Пришел ответ В.М.: «С большим интересом прочел Ваше письмо. Всегда готов Вас выслушать и, при необходимости помочь советом. Далее – ответы на Ваши вопросы...»

Так – не так

Правильно-неправильно – мой вариант «этической двойственности» (В.М.), «очки», через которые я смотрю на мир: на людей, на вещи, события.

Причем начинаю обычно с «не так!», «не правильно!», подразумевая, что я «лучше знаю», как надо, как правильно, и мог бы подсказать.

Да, **МОЖНО И ТАК**, на самом деле, – **КАК ХОЧЕШЬ!**

Вот мой новый вариант отношения к жизни: к людям, событиям, ситуациям.

Путь без иллюзий или иллюзия Пути?

Возможен ли «Путь без иллюзий», если даже сам «Путь» – вот это слово с большой буквы – это только метафора, т.е. разновидность иллюзии, «учебная» иллюзия?

Тогда, может быть, лучше «Иллюзия Пути»?

Трясучка

Интересно, почему я «постеснялся» сразу записать, что в ночь с 15 на 16 мая Эльга по моей просьбе вызывала «скорую» из-за моей «трясучки», как я ее назвал?

Первый раз это длилось около часа, где-то с 3 до 4 ночи: все тело действительно затряслось сначала мелкой, а потом все более крупной дрожью... которая все-таки понемногу затихла. Но остался страх, что ЭТО может вернуться в любую минуту.

Я даже приготовил ложку с указанием сунуть мне ее в зубы, – «просветился» в интернете – когда я забьюсь в «эпилептическом припадке» на полу. Но для подстраховки все-таки вызвали «скорую»...

Второй «приступ» – всего на 15 мин. и уже без «скорой» – был вчера (22.00—22.15). Третий – сегодня с 15.10. до 15.25.

И, кажется, я понял, как с ними бороться: почитай Рам Дасса – и все пройдет! Или Шарлотту Йоко Бек:

«Жизнь кажется пугающей из-за того, что мы позволяем себе увлекаться мусором, принесенным водоворотом сознания. Мы не обязаны делать это.

Пожалуйста, СЯДЬТЕ РОВНЕЕ (я выделил. – Р.Н.)».

22.05.09

Вчера вечером получил второе письмо от В.М. с новой программой занятий⁴³. Распечатал текст. Примерно в это же время прошла заложенность, появилась легкость в левом ухе. Эта непривычная легкость осталась и сегодня, и сейчас: 20.07.

23.05.09

Сидеть не может

Сон: навещаю незнакомого пятилетнего ребенка в тюрьме. Он говорит хорошо, умно, насмехается. Один из надзирателей замечает: «А вот *сидеть не может* – проблемы с соматикой; и двойки есть по некоторым предметам».

Глухота/тугоухость, гудение, шипение, свист, звон, заложенность – вот, что я имею в каждом ухе в разных сочетаниях и интенсивности.

В 14.00 заложенность отпустила, а все утро была особенно сильно заметна – уже легче.

Сегодня понял, куда ехать в отпуск.

25.05.09

Мощные проработки продолжаются: вчера ночью – вытягивание, боль, жжение за левым ухом.

⁴³ В.М. рекомендовал по утрам заниматься дыханием, потом сосредоточением на пупе. Днем вместо самонаблюдения – медитация на звуках окружающей среды при закрытых глазах; для эффективности можно использовать два метронома, которые надо поставить сзади на уровне шеи и попытаться услышать сразу оба.

Получил пенсионное удостоверение.

26.05.09

Особое значение

Почему-то решил, что значение, особое, имеют *последние минут 10 сидения*.

30.05.09

Помехи

Вчера во время «стояния» дошло: то, что во время медитации больше всего «мешает» нормально сидеть или стоять – это на самом деле не помеха, а самый подходящий на данный момент *объект* медитации. И, соответственно, ее надо не убирать, а наоборот – сосредоточить на ней все внимание.

У меня сейчас – это тяжесть, «забитость» в правой ступне.

Бодрящая книга

Читаю «Новую Землю» Экхарта Толле – очень стимулирующая книга.

И хорошее «стояние» два дня подряд: осознаю «внутреннее тело» (по Э. Толле).

Всю ночь ощущение энергии не давало спать. Пытался нажимать на точки...

Утром начал заниматься в 6 часов.

10.06.09

Правила

Правило: всегда досиживай до конца, сколько запланировал.

Правило: примерно полчаса неосознанности в состоянии «на минусе» —заболевание.

Пример: 7 июня, воскресенье, погода сырая, в расстройстве и неосознанности ходил по улице – насморк, горло и т. д.

Комп сгорел!

Правило: сильная кратковременная потеря осознанности – поломки, неприятности.

Пример: 4 мая, четверг, ссора с матерью, с ором и полной потерей осознанности, «пассы» (махал руками) в сторону компа – КОМП СГОРЕЛ!

Вывод: остановись вовремя, ничего не делай, переживи, жди.

Чувствительность левого уха восстановилась примерно наполовину! Уже приятно.

Позиция наблюдателя

Сегодня вдруг ясно понял: самонаблюдением действительно *можно* (!) заниматься. Сколько угодно. Всегда, когда хочешь. Или, может, не совсем «вдруг»: недавно перечитывал «Йогу сознания»: «...при осознании мы занимаем позицию наблюдателя по отношению к самим себе».

В «столбовом стоянии»⁴⁴ минут через 15 центр тяжести

⁴⁴ *Столбовое стояние (чжан-чжуан)* – основное упражнение в китайском цигун; активно используется и в системе В. М. К.

опустился вниз и таз как-то необычно слегка подался вперед. Новое положение поясницы. Может быть, у меня все-таки есть «лордозный провал»? (Всегда думал, что у меня его нет.)

12.06.09

Тело откликается

Начал читать «The Power of Now». *Тело откликается*: на первой главе, после истории про нищего (хотя уже где-то видел ее): прослезился, умылся, пропылесосил комнату...

Пар и огонь

Утром при пробуждении – в *полусне*: два открытых люка на асфальте: из одного – пар, из другого – огонь, жар и ощущение, что это опасно для сына.

А Эльга с Йеном были в это время со мной на кровати. И они «мешали» мне спать. Я начал прорабатывать, т.е. старался полнее прочувствовать и удерживать свое недовольство, раздражение... Но через несколько минут все-таки вытащил Йена из кровати, действуя полуосознанно.

13.06.09

Было ощущение сегодня в столбовом стоянии, что ноги *встали правильно* (!): удобно и даже приятно.

Чувствовать напряженность

Позволил себе чувствовать напряженность в животе. Наблюдал, шел за ней. Не пытался расслабиться «силой».

14.06.09

Правильно стоять

Любопытное продолжение темы *дискомфорта в правой ноге*. Сегодня во время стояния вес тела самопроизвольно сместился на пальцы ног. Сразу – облегчение в средней части стопы, мурашки и одновременно пришло понимание: похоже, я неправильно «по жизни» и ходил, и стоял – почти не используя пальцы. Возможно, с этим связано и мое плоскостопие?

Это стояние начал, почитав немного «Силу момента сейчас»: «... путем обычной концентрации внимания на том, что есть в настоящий момент». Вдруг резко захотелось постоять.

18.06.09

Вчера пришлось прервать пранаяму через 15 мин. – из-за кашля. Зато потом самонаблюдение продолжалось 2 ч (!), с особо сильным жжением за левым ухом.

С 14 мая *работаю с метрономами*; вчера, правда, после 2 часов самонаблюдения, заниматься уже не стал. Но непонятно: это сосредоточение или осознание?

Утром прервал разминку – вдруг непременно потребовалось сменить полотенце и заново умыться лицо. Старое пахло, кто-то вчера вытирался.

Не выношу некоторые – чужие – запахи!

Сон: вода; ручей течет прямо через мою палатку. Я немно-

го подправил русло, чтобы вода выходила нормально, не разливаясь.

23.06.09

Здравствуйте, Владимир Михайлович!

Очень хочется надеяться, что у Вас найдется немного времени посмотреть на вопросы, которыми мой только еще самую малость присмиривший за 11 недель практики ум пытается смутить неокрепшее сознание.

1) Две недели назад у меня была легкая простуда – насморк, горло, – которая прошла за пару дней, но некоторое подкашливание осталось. Оно активизируется только вечером, и два раза пришлось прервать из-за него дыхательные упражнения. Может быть, надо было тогда сразу перейти на обратный круг: я не сделал этого, потому что посчитал недомогание совсем не значительным. Может быть, сейчас перейти?

2) Но тогда как быть с сосредоточением на пупке – это ведь для даосского круга упражнение?

3) Стоит ли вообще думать о переходе на другой круг, когда я собираюсь через 2 недели в Крым, где мне вряд ли удастся заниматься так интенсивно и режим явно придется сменить? Соответственно, придется прервать и мою настоящую ситуацию, которую я называю «Домашний ретрит», о чем я думаю с некоторым опасением: в смысле, насколько я к этому готов.

Другая группа вопросов связаны с метрономами, которые

мне удалось раздобыть неделю назад:

4) Воспринимать эту медитацию как осознание или сосредоточение? Напомню, что левое ухо у меня не слышит вообще, правым я слышу оба метронома, а также, разумеется, свой постоянный последние полгода фон в голове – шум, шипение, свист, звон, гудение, но даже не понимаю, какой из них слева, а какой справа.

5) Они должны тикать синхронно, а этого почти невозможно добиться – всегда получается некоторое расхождение, или это неважно?

6) Заниматься, как в новых рекомендациях – 10—40 мин., кстати, почему не 10—30—50, как раньше? Как лучше руки держать?

7) Можно ли после упражнения с метрономами заниматься еще самонаблюдением; когда я так делаю, продолжается проработка задней поверхности шеи и за ушами, о которой я писал в первом письме?

P.S. Извиняюсь за такое количество (и качество) вопросов. Я полностью согласен с тем, что «медитация сама всему научит», просто считаю, что с помощью вопросов специалисту можно учиться быстрее.

С уважением,

Роман.

24.06.09

Пришло сообщение от В. М. Советы по поводу кашля и не только: «Осторожнее с купанием – не ныряйте, вода

не должна попадать в уши. Защищайте пробками из ваты.

Кстати, ухо может не слышать по очень банальной причине – из-за серной пробки. Давно промывали? Это я на всякий случай, вдруг врачи пропустили.

С метрономами пока не работайте, до тех пор, пока не появится хотя бы минимальная слышимость на левое ухо. А сейчас продолжайте медитацию на пупе при открытых глазах, но не посередине, а со сдвигом по горизонтали влево».

25.06.09

Энергия движется. Всегда

Заметил во время сосредоточения: когда сидишь долго, в принципе, всегда происходит, и осознаешь одно и то же: внутренние процессы – *движение энергии*. Глубина восприятия этого движения зависит только от степени моей неосознанности.

Вчера ходил мерить и настраивать слуховой аппарат. Не слишком понравилось.

27.06.09

Здравствуйте, Владимир Михайлович!

В ответ на Ваше письмо с рекомендациями возник следующий текст, который я почти серьезно представляю Вам как почти литературное произведение из трех частей.

I. Мини-пробуждение

Спасибо, ВМ. Теперь я знаю свою главную практику. Осталось только найти этот самый пупок. Да еще и «со сдви-

ГОМ влево»!

Я же здесь на уровне дхараны. Да и то начальной стадии...

«О! – замечаю: – Мое эго всегда недовольно моим уровнем».

Тут я еле сдержался, стараясь не рассмеяться вслух (чтобы не разбудить жену), когда осознал, что поймал себя на этой мысли. «Поймал себя на мысли», – ведь это и означает «мини-пробуждение», т.е. включение осознанности, на краткий миг прервавшее поток этих самых мыслей. Согласны?

II. Пробка

Самое интересное, что «пробка» действительно была! Ее вымыли из *левого* уха, когда меня принимали в больницу 25 декабря 2008. В тот же день я потерял сознание – о промывке уха я узнал только из письма жены, позже – и пришел в себя 27 или даже 28 декабря уже без пробки и без слуха в левом ухе; что не удивило, так как за 6,5 лет стало вполне привычным. Зато удивило *правое* ухо, которое также практически ничего не слышало, кроме сильнейших разного рода шумов.

Так что последние полгода «пробка» или «прореха», а может, и то и другое?.. если и есть, то не в физическом теле, а в «энергетическом». С которым я, к сожалению, сознательно и намеренно иметь дело не могу, хотя неосознанно, но уже и не совсем бессознательно, как мне кажется, именно это и делаю, когда претерпеваю болезненные ощущения и пере-

живаю произвольные движения в процессе медитации.

III. Защита ушей

Хотя 7 июля я еду на Черное море и проблема попадания воды в уши будет стоять передо мной самым *буквальным* образом, нельзя ли отнести Вашу рекомендацию: защищать уши «пробками из ваты», к другому уровню и другому «морю» – морю информации? То есть не загружать голову ненужной, избыточной, лишней и тем самым вредной информацией – «водой»?

Я действительно страдал раньше «информационным обжорством» в очень тяжелой форме. Но последние несколько месяцев художественной литературы вообще не читаю, а из эзотерики постоянно перечитываю одни и те же 2—3 книжки. Это получилось само собой вместе с болезнью.

Но следующая информации уже загрузилась. Как бы с ней грамотнее обойтись?

Дело в том, что во время отпуска, где у меня, скорее всего, не будет возможности полноценно сидеть, до вашего письма я планировал заниматься *осознаванием дыхания* в качестве основной практики, с установкой: чем больше раз в течение дня осознать одно-два дыхания, тем лучше. Но теперь у меня вопрос: может осознавать не дыхание, а пуп – с той же установкой? А может совмещать осознание пупа с дыханием – дыхание через пупок? Или что-то четвертое?.. Это, кстати, еще один из устойчивых стереотипов моего эго: я не могу остановиться на чем-то одном.

Но, конечно, я и сам понимаю, что вопрос с «или» – изначально ошибочен. Не так важно «что», но «как», т.е. насколько осознанно, делать *любую* практику. Вот только какую лучше?

С уважением,

Роман.

28.06.09

Наставник слегка отчитал: «Да, это действительно серьёзная проблема – найти собственный пуп и от него сдвинуть внимание по горизонтали влево на 4—5 см.

Разве я Вам рекомендовал осознание дыхания? Я Вам дал сосредоточение на левом пупочном центре. Но если Вы желаете назначить себе что-то иное – Бога ради, только зачем тогда меня спрашивать? Я не информационный официант, дорогой Роман!

Всего наилучшего, ВМ».

1.07.2009

Подключился к системе «Турбо-Суслик» Дмитрия Лёушкина. Сегодня «слил» десять «полярностей», включил в обработку первый «кластер».

Хотя начал все фактически вчера...

Поливать сосну

При всей простоте и тривиальности этого методического правила [принцип регулярности (постоянства усилий) в энергомедитативной

практике], зачастую именно оно оказывается невероятно трудным для исполнения. <...>

Они остановились. Они прекратили свою практику и их начинания погибли, подобно тому, как погибает цветок, который перестают поливать.

В. М. Каргополов. Путь без иллюзий

Итак, не прошло и трех месяцев ЭМП, а на горизонте уже новая система. А как же медитация?..

Когда-то, кажется, уже в прошлой жизни, я занимался кандидатской диссертацией – исследовал тему и описывал результаты в научном стиле. Там тоже были свои методы: целая методология. Моя называлась красиво: «эпистемологический анархизм», или методологический плюрализм⁴⁵, что на человеческий язык можно перевести как «все дозволено». В смысле, быть готовым в процессе исследования использовать любые альтернативные теории, точки зрения, концепции, позиции и методы – принцип *пролиферации*, но при этом все же держаться одной, основной, которая на данный

⁴⁵ «Ученый, заинтересованный в получении максимального эмпирического содержания и желающий понять как можно больше аспектов своей теории, примет плюралистическую методологию и будет сравнивать теории друг с другом, а не с „опытом“, „данными“ или „фактами“; он скорее попытается улучшить те концепции, которые проигрывают в соревновании, чем просто отбросить их. Альтернативы для дискуссии... можно брать отовсюду, где удастся обнаружить: из древних мифов и современных предрассудков, из трудов специалистов и из болезненных фантазий». Фейерабенд П. Избранные труды по методологии науки.

момент представляется самой подходящей – принцип *упорства*.

Почти напрочь забыв обо всем этом, но по сути, видимо, так и оставшись «анархистом⁴⁶» (эпистемологическим, конечно), я и теперь продолжаю сопоставлять и применять разные методы, и начинаю замечать при этом, что несопоставимы они зачастую только на поверхностном уровне, на уровне слов.

Поэтому, несмотря на то, что новая система действительно появилась, медитация тоже не забыта: моя «сосна» (сон 13.04.09) «растет» и «поливается» регулярно.

Бросать не собираюсь: я только-только начинаю понимать, что духовная практика – это на самом деле вопрос жизни и смерти, ни много ни мало. Причем вопрос прямой и себе: что можно считать живым, а что – мертвым? А откуда ты это знаешь?

Тема смерти, не абстрактной – в кино и новостях, а конкретной, и в частности своей, не слишком популярна – почти табу в нашем «западном» обществе. Медитация же обращается к ней непосредственно: это тема, которую надо исследовать и прояснить. Для себя. Лично.

Можно сказать и по-другому: если она действительно «духовная», практика должна напрямую затрагивать вопрос *ду-*

⁴⁶ «Анархист подобен секретному агенту, который играет в разумные игры для того, чтобы подорвать авторитет самого разума (Истины, Честности, Справедливости и т.п.)». Фейерабенд П. Там же.

ха. Самым непосредственным образом: есть Дух?.. где?.. – вопрос себе и только себе.

«Какой еще „дух“? Где ты его видел? О чем речь, вообще? Тебе что, заняться нечем?..» – а бывает иногда и такая реакция – и не только у меня, думаю, – на этот архаизм: слово «дух».

Животворящий Дух и кармическая материя

И чем дальше человек продвинулся на так называемом «духовном пути», тем выше его чувствительность, а значит больше и страдания. <...> Потому что карма может быть разрушена только через боль. Кармическая материя не может быть изменена кем-то другим, кроме самого человека, и не существует никаких приемчиков, чтобы изжить ее, помимо собственной боли.

Р. И. Попов Субъективный духовный опыт

И вот лет так через пять после тех трех месяцев ЭМП иду я к отцу типа поздравить с 1 Мая, а в голове, как обычно, крутится «внутренний диалог», на этот раз примерно такой: «Да это же просто метафора! „Посадить дерево“ – на самом деле значит впустить в свою жизнь „Дух животворящий“. А это можно сделать только...»

«Начав духовную практику», – хотел я закончить мысль, но (о, бррр!) в этот момент вижу свернувшегося калачиком

и явно мертвого кота у забора. И я уже в курсе, что это «знак» и он говорит: «нет», «не то», «не так» – неверная мысль.

Заняться практикой, *чтобы* «впустить в свою жизнь „Дух животворящий“» – уже в самой фразе «в... жизнь... животворящий» – тавтология, т.е. лишнее, ненужное удвоение – значит начать «душить», «убивать» то, что в жизни любого уже есть и было всегда. Уж скорее, *вы-*пустить, *про-*пустить, не загораживать путь, не мешать тому, что и так растет – естественно, само собой.

Но при этом процессе можно *присутствовать* и даже слегка помогать: рыхлить почву, выпалывать сорняки, поливать – т.е. возвращать, культивировать – культ, ритуал, духовная практика. Особенно, если «растет» «из скалы». И кто только закинул туда «сосну» мою?..

Но ведь и моток колючей проволоки из эксперимента с сальвией – это тоже «я». И почему-то уверен, что мне же его и разматывать придется. И вряд ли это будет менее болезненно, чем скручивание.

Что ж, я не отказываюсь работать с болью, но все-таки почему бы не попробовать и другие варианты. Любопытные попадаются техники...

Глава третья

ТС: расчистить и опустошить

Не бывает техник «лучших» или «самых эффективных» в отрыве от конкретного человека. Поэтому эта система – просто один из множества доступных сейчас инструментов, который может быть очень эффективным для определенной категории людей, готовых к работе с его помощью.
Дмитрий Лёушкин. Турбо-Суслик

Резонанс

Рано или поздно, жизнь встряхнёт нас и весь дворец псевдодуховности, склеенный жидким клеем наших амбиций, надежд и фантазий, превратится в прах.

Это будет продолжаться до тех пор, пока не будут полностью вычищены авгиевы конюшни подсознания, в которых таятся страх, самолюбие, неверие и отчаяние.

Илья Беляев. Пространство сознания

На что откликается ваша душа? На какой звук, какое слово? Что приостановит, заставит обернуться, вернуться; и смотреть, слушать, внимать – участвовать? Мимо чего вы не можете пройти спокойно так, как идут другие: не заме-

чая, не обращая внимания? Просто физически оказываемся не способны – *цепляет* что-то и держит. И уже не хочется никуда уходить – это же так... красиво, интересно, паразитично, восхитительно! Или ужасно: страсть-то какая! Да разве так можно?! Короче, на что мы реагируем, сами того не желая и даже не замечая? Наверное, это и есть знаменитая «автоматичность», «механистичность» человека, о которой так много пишут и психологи, и эзотерики.

И те и другие единодушно утверждают, и я долго не мог понять и принять эту идею: мы реагируем только на то, что есть в нас самих, – близкое, родное, а может, наболевшее, но такое же как у меня. Или такое же, как я: «мир как зеркало» – известная идея. Меня коснулось, и возник резонанс; я отозвался, присоединился... И попался. Ведь теперь мы так или иначе вместе – одним: в одной толпе, группе, команде, системе.

Примерно так и я сам не имел никаких шансов спокойно пройти мимо *этого* – «случайно» обнаруженной в интернете книги под названием «Турбо-Суслик: Как перестать трахать себе мозг и начать жить. *Брутальная скоростная система для расчистки залежей ментального дерьма*».

Вот оно! То, что мне нужно. Потому что прямым текстом прописана *моя* главная задача. Посмотрим... Я начинаю читать и не могу оторваться. Да здесь же все *про меня* и *для меня* и даже на *моем языке*! – вот что сразило окончательно.

Автор книги – Дмитрий Лёушкин – говорит прямо, резко,

но не грубо, четко, ясно, откровенно; от первого лица рассказывает о своем опыте, вещи называет своими именами – короче, говорит так, как всегда хотелось выразиться и мне, но почти никогда не удавалось; может быть, иногда, с друзьями, но все равно не так: не на таком уровне ясности, связности, осмысленности, цельности; да и просто не решался.

Пробежавшись по книге, я сразу понял, что возьмусь за эту систему. Однако и сидячую медитацию я тоже бросать не собираюсь. А что мне мешает попытаться совместить подходы Каргополова и Лёушкина?.. Тем более что они делают акцент на двух разных направлениях работы: с одной стороны – с телом и актуальным содержанием психики, т.е. с тем, что есть, проявилось, на поверхности, в настоящем – с содержанием сознания, а с другой – с тем, что в глубине, скрыто, в прошлом, чего не видно, пока не копнешь, т.е. с подсознанием. Но почему бы мне не взять сразу «и вершки и корешки»?

Что же в «Турбо-Суслике» было «для меня» и «про меня»? Да практически все, что автор написал «вместо предисловия» – не откажу себе в удовольствии процитировать полностью:

«Вместо предисловия – для кого эта книга

Если вы из тех, кто наконец-то понял, что источником ваших жизненных и психологических проблем являетесь вы сами, а не кто-то другой – **вы сами как таковой**, то есть все то, что называется вашей личностью, вся та куча дерьма

в вашей голове, которая называется убеждениями, верованиями, комплексами, обидами, психологическими травмами, глюками, страхами, вашим прошлым, вашим ожидаемым будущим;

Если вы понимаете, что альтернативы тому, чтобы отправить все это «хозяйство» на помойку, просто нет (если, конечно, вы хотите жить, а не прозябать);

Если слова «осознанность» и «свобода от автоматизма» для вас не пустой звук, а желание этих самых «осознанности» и «свободы» жжет вас изнутри неугасающим огнем;

Если вы понимаете, что «свобода» – категория внутренняя, и никакие внешние блага не сделают вас свободным;

Если вы хотите получать, наконец, какие-то конкретные результаты, и почувствовать, что такое эта самая свобода – от дерьма в своей голове, от двойственности, от ярлыков, наклеиваемых умом на все вокруг, от чужих убеждений и верований, которых вы нахватались за свою жизнь, от страхов, глюков и комплексов;

Если вы хотите начать наконец-то жить Здесь и Сейчас, а не гоняться за какой-то мифической «жизнью потом» («вот получу должность старшего менеджера, тогда и заживу по-человечески»);

Если вам уже надоело трахать свой мозг, поглощая тонны литературы, посещая семинары и жуя бесконечные сопли на форумах и в ЖЖ;

Если вы готовы **работать**, и понимаете, что халявы нет

и не будет;

Если вы готовы пройти через все свое дерьмо, столкнуться лицом к лицу со всеми своими демонами, всем злом и всей жутью, которая есть в вас и в вашем прошлом, даже несмотря на любую боль и страдания, которые вы можете испытать при этом почувствуете;

Если вы понимаете, что никакой «гуру-шмуру» или «учитель» не сможет дать вам ровным счетом ничего для вашей свободы, кроме хорошего пинка под зад, чтобы вы наконец-то оторвали свою ленивую задницу от стула и начали что-то делать, а не трепаться;

Но при этом вы не хотите тратить годы на практики, медитации и чтение всякой фигни – тогда, возможно, вас заинтересуют техники, описанные в этой книге.

Короче говоря, эта книга для тех, кто хочет, готов и будет меняться»...

Очень близким было для меня и многое из того, что Д. Леушкин рассказывал о себе:

«...однажды я понял, что я должен починить свои «мозги», потому что дальше так жить было нереально – дорога шла под откос, и направление ее было вполне однозначным – в сторону полной задницы.

Прикол в том, что вопросами «личностного развития», «духовности» и прочими такого рода «штучками», я действительно интересовался и с некоторой долей упорства за-

нимался последние 20 лет, если не больше. Сейчас я вижу, что это была пустая трата времени – все сводилось к примитивной мастурбации ума. Чтение сотен книг, прослушивание гигабайтов аудио, бесконечный треп на форумах и в ЖЖ с такими же мастурбаторами, как и я, и посещение семинаров – не дало практически НИЧЕГО для конкретного решения проблем, кроме очередной порции ментального бреда и очередной пачки каких-нибудь концепций. Я вроде бы становился все начитаннее и начитаннее, «знал» (так мне казалось) все больше, а толку было – практически ноль...»

До боли знакомы были и проблемы «стандартного „Гомо Сапиенса“ постсоветского пространства»:

« – Подрываемое с каждым днем здоровье...;

– Низкая самооценка ...;

– Самосаботаж ...;

– Низкая эффективность...

И главная проблема – собственно ум, эта гигантская мегга-бочка дерьма...

Там и ненависть к людям и всему миру (тщательно скрываемая индивидуумом на сознательном уровне, а часто и вообще не осознаваемая им), и неприятие себя, мира, людей и реальности, и просто ненависть к себе, огромные количества комплексов, иррациональных верований и убеждений, подавляющее большинство из которых даже не принадлежат носителю, а были им «скопированы» бездумно у других, в процессе воспитания и социального зомбирования, а также

из разных книг и прочих средств массовой информации.

Еще, там лежат совершенно умопомрачительные залежи неверия, сомнений, скептицизма, а также тонны обид, непощения, осуждения, злобы, раздражения, миллионы ярлыков, которые мы наклеиваем на все, на что направляется наше внимание (урод, опасный, красавица, жлоб, козел, нахал, и так далее), сумасшедшее просто-таки количество страхов – мы боимся всего, чего только можно, начиная со смерти и заканчивая жизнью, а между ними стоят пышными рядами страхи критики, одиночества, страх потерять любовь, страх быть ненужными, страх осуждения, страх позора и потери лица, и так далее – сотни и сотни разных страхов и страшков.

Огромные объемы боли, разочарования, когда-то принятых решений, в большинстве своем даже не осознаваемых сейчас, но, тем не менее, действующих по сей день и никем не отмененных, подпитывают тысячи и тысячи ограничивающих убеждений любого рода, начиная с таких, как «я не способен заработать деньги», и заканчивая всякими «я ничтожество, меня никогда не будут любить». О какой вообще «личной эффективности» может идти речь, если человек – стандартный «Гомо Сапиенс» постсоветского пространства – просто серьезно психологически болен?..»

Ну что тут скажешь? Верно *всё*. И я готов всё изменить – расчисть все дерьмо и опустошить эту мега-тонную бочку. *Что* надо делать конкретно?

«... деполаризацию ума, то есть нейтрализацию полярностей, служащих основой оценочности восприятия; проработку прошлого и сдачу его в утиль; опустошение ума от автоматически действующих верований, знаний, убеждений, когда-то принятых и созданных постулатов, решений и прочей фигни (что является, на самом деле, главной задачей, так как и полярности, и прошлое, являются не более чем иллюзиями); и интеграцию личности, ее дефрагментацию и приход к целостности (параллельно с постепенной сдачей „личности“ в утиль, хотя бы частично)».

Как именно? Оказалось, на удивление (и слегка подозрительно) просто:

«Использование так называемых инструкций для подсознания [или протоколов] является главным принципом действия данной системы. ... подсознание – это наш слуга, это личный джинн, это мощная вычислительная система и это сборщик нашей вселенной вообще. ... Мы говорим подсознанию четко и конкретно, что именно мы хотим от него добиться, потом запускаем процесс, и наблюдаем, как подсознание занимается порученным делом...»

Итак, вот вкратце последовательность работы:

1. Фаза 1 – обязательное сливание вручную полярностей по спискам, и обработка эмоциональных кластеров.
2. Фаза 2 – проработка вручную по списку самых основных травмирующих и заряженных эпизодов из прошлого.
3. Остатки списков прошлого, а также всех людей, отно-

шения с которыми в прошлом имеют какой-то заряд, можно поручить автоматизаторам, которые можно взять на сайте.

4. Начало работы с протоколами, и конкретной работы со своим материалом и своими проблемами».

Итак, я установил автоматические обработчики «Слив», «Чпок», «Обработай это», «Кибер-Живо», распечатал список полярностей и кластеры эмоций⁴⁷.

Через неделю мы уезжаем в Крым – именно там я планирую вплотную заняться работой с Первой Фазой «ТС». *Сидеть* по 4—5 часов в день у меня возможности явно не будет, а вот *сливать полярности* можно и на пляже.

Однако начать работу пришлось даже раньше...

Дневник ТС: Запускаю

1.07.2009

...хотя начал все фактически вчера: установил «Слив», «Обработай это» и «Кибер-Живо». Наверняка *сон* как-то связан с установкой этих обработчиков:

Я в университете, только что прочитал лекцию, и ко мне подходит С., бывший одноклассник: «Не знаю, как и обращаться: на „Ты“ или на „Вы“», – сказал полушутя и позвал к себе домой (!) – посидеть-пообщаться, но почему-то в дру-

⁴⁷ Уточнить терминологию можно в оригинальном тексте, найти который, я думаю, будет не сложно. В конце там есть «Краткий глоссарий».

гой подъезд: «Теперь я здесь живу».

Я припоминаю, как обижался в школьные годы на то, что друзья, и С. в том числе, редко зовут меня к себе домой в гости: «Почему всегда ко мне идем?»

Вчера же был и первый «Маятник» – я сто раз менял решение: подключаться или не подключаться к системе «ТС».

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.