



Ананьев Александр

Книга пятая. Реформы тела

Александр Ананьев

**Книга пятая. Реформы тела**

«Автор»

2020

**Ананьев А. А.**

Книга пятая. Реформы тела / А. А. Ананьев — «Автор», 2020

ISBN 978-5-532-03772-4

Социально-еретический роман о житейских приключениях Александра А., повествующего от первого лица. Герой сам описывает свою историю, роман в свою очередь является его пятым томом научно-прикладного концепта "ананьевизма". Дилетантское повествование об идеях и событиях жизни, в данном случае затронет активную фазу трансформаций тела через смену питания, переход с анаболических стероидов на сыроедение, более осмысленное расставание с женщиной и творческое уединение. Перемены в теле всегда влекут смену мышления и внешних процессов. Поговорим об этом, а так же о деньгах, о покупке Бентли и о воспоминаниях.

ISBN 978-5-532-03772-4

© Ананьев А. А., 2020

© Автор, 2020

# Содержание

Входная	5
Вводная	8
Глава 1. Физкультура и Питание	12
Параграф 1. История вопроса	12
Период до 30 лет	14
Период ближе к 30 годам и после	16
Параграф 2. Гормональный эксперимент	23
Первая инъекция	27
Ощущения на гормонах и аллергический кризис	30
Параграф 3. Зачатки интереса к психоделикам.	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Александр Ананьев

## Книга пятая. Реформы тела

### Входная

Довольно обстоятельное осознание своей сущности приключилось сегодня. Очередная тренировка застала в погожий июньский день. Москве давненько не хватало солнца, и уже месяц стояла дождливая погода с температурой около 10 градусов. Взбодрившись на утреннем солнце в уютном кресле кафе за углом на Садовом кольце, я написал пару страниц книги и пошел собираться на занятие. Подобные утренние посиделки на свежем воздухе стали моим ритуалом, после переезда на Цветной бульвар. Выходя из подъезда дома, проходишь сквозь затененный знойными липами дворик, и шагов через двадцать оказываешься у крыльца. Ступая наружу, попадаешь в живописный простор суеты и потрясающей архитектуры под зудящий гул потока машин.

Улица Садовая-Самотечная образует довольно маленький участок Садового кольца между Садовой-Каретной и Садовой-Сухаревской. Тверской район исключительно благоустроен, урбанистически сочетая реставрированные памятники вековой застройки и гигантов нового времени. Широкие тротуары уходят в горизонт слева на права, вымощены гранитной плитой, с элегантно вписанными островками молодых кленов. Деревья высажены словно близнецы на подбор. Островок вокруг ствола каждого обрамлен душистыми кусочками сосновой коры темно-коричневого оттенка. Дороги и магистраль моют каждую ночь, потому весь ансамбль постоянно пребывает в блеске. Хочется снять обувь и насладиться теплом камня.

Я заприметил это кафе сразу же, как въехал в дом, и едва ли имел иную возможность, ведь оно расположено сразу за углом после выхода с крыльца. На тротуаре имелись несколько деревянных кресел черного и зеленоватого цветов с промежуточными столиками, прикрепленные к шлифованной плитке тротуара. Навеса не было, краска на дереве выцвела и потрескалась, воссоздав эффект старения, словно минул не первый десяток лет. Само заведение было закрыто, вероятно, в связи с карантином, так что посетители не занимали мой уютный уголок для пленэра. Выход с территории дома обрамлялся колоннами, и по левую руку начиналась нисходящая стена вслед за продолжающимся уклоном.

Спиной к этой стене были установлены мои кресла, а само кафе выполнено в углублении стены в цоколе дома. Дом явно довоенного времени со шпилем и точечной подсветкой по вечерам в такт общему подсвечиваемому настроению всех зданий первой линии видовых улиц города. Буквально в двухстах метрах справа за зданием Театра кукол Образцова, на ул. Делегатской рядом с Делегатским парком располагался небольшой и еще более историчный двухэтажный домик какой-то имперской застройки. Он тоже оборудовал подсветку фасада в манере благородной интеллигенции первой линии, и зажигается по вечерам. Я прозвал его «гордый домик». Никакое иное строение не «додумалось» до этого.

Вообще говоря, не так просто назвать то место уютным. В пятнадцати метрах от моих кресел уже начиналась проезжая часть, состоявшая из дорожной развязки с эстакадой, по которой на приличной скорости бурлит основная артерия Москвы. Тротуары полны велосипедистов, скейтеров и сигвейщиков в промежутках между дефилирующими гражданами. Первые дни меня будоражил этот шум от пролетающих автомобилей, и если бы я их так не любил, то, пожалуй, не сумел ужиться с тем соседством. Со временем энергичность потока вокруг начала действовать тонизирующе. Место однозначно стало «моим», моим местом силы. Сюда я выбираюсь первым делом утром вместе с ноутбуком, если не идет дождь. Когда идет, бывает, выхожу с пустыми руками, и просто люблю динамическим пейзажем.

Время от времени ухо выхватывает в благородство нот выхлопа и рева мотора в беспорядочном шуме. Машинально поднимаю глаза от экрана проводить взглядом очередной Lamborghini Aventador или Ferrari 488 Pista. Помню, как год назад живя в Красноярске, искал тихие красочные места для работы над третьей книгой. Тогда я еще не пробовал работать на улице. Под руку подвернулся отвесный склон в Академгородке с высотным видом на Енисейскую Ривьеру.

Выйдя из дома в тренировочном намерении, я вместе со своей девушкой двинул в сторону знакомой воркаут-зоны на ул. Трубной, что за Цветным бульваром. Площадка была атмосферно вписана между вековыми малоэтажными домами и высотным стеклянным комплексом «Легенда Цветного». Желающие стекались со всех концов. Воодушевившись послаблением карантинных мер, горожане спешили насладиться погожим деньком. Разные пришли с разными целями. Кто-то празднично слонялся за компанию, кто-то нежился на солнце. Были и спортивно настроенные люди, что обыденно пребывали в замкнутости от вынужденного соседства, неодобрительно поглядывая на вновь прибывших интервентов ограниченного инвентаря.

Женя даже отметила, что ей не по духу обстановка. Чувство локтя и одухотворенное пространство всегда располагает к комфортному пребыванию. Подошел к одному, поговорил, улыбнулся. Затем другого попросил помочь в упражнении. Так, мало по малу, вокруг нас стали центрироваться люди, настроенные на физкультуру. Я снял майку, потом кто-то еще и как-то все сблизилось. Все ощутили непринужденный микроклимат. А ведь не так много нужно. Просто снять маску важности, пойти в народ с искренней улыбкой и чистым помыслом. В таких ситуациях я почему-то знаю, как можно устроить комфорт.

Уже возвращаясь домой, Женя невзначай отметила, какие дружелюбные люди здесь и как ловко образуется общность незнакомцев. «Ну да. Главное все само и незаметно для всех» – подумал я вслед. Так магия остается за кулисами восприятия. Собственно, такую картину наблюдал и ранее в различных местах, где доводилось оказаться в должном расположении духа. Стоит найти зачатки открытости, как некая внутренняя магия окутывает совершенно незнакомых людей, воссоздавая дружелюбие и подобие командного духа с моим единоначалием.

Хороший пример такой ненасильственной коллективизации был на тренинге в 2017 году, когда из разрозненной толпы в 60 человек я за несколько часов образовал упорядоченное новообразование с собой во главе. В течение еще пары дней я увеличил их количество до 300 человек, водрузив Красноярск центром Полка №5 из 16 городов восточнее Новосибирска вплоть до Владивостока. Образовав колхоз, я вскоре оценил нерентабельность усилий по поддержанию самодержавия и спешно ушел в отставку. Позже вовсе покинул тренинг в связи в обострившейся жизненной ситуацией, но речь не о том. Таких историй масса, многих прежних друзей и знакомых я сообразовал и распределил по каким-то сообществам, чатам или группам.

Такие коллективы я выстраивал вокруг себя и текущих увлечений, вроде квадроциклов, снегоходов или охоты, что бы веселее как-то было, после чего сам ретировался. Почти каждая пьянка-гулянка режиссировалась мной, даже адвокатское бюро было устроено по той же схеме. Призвав маму из другой коллегии, зарегистрировал новое образование, подключил еще людей, при этом сам почти ничего не делал, кроме как представлять и бесконечно вел согласования между хотелками каждого участника. Представлять и созидать там, где все разрозненно. Такой запрос к переменам составляет основу моего существа.

Есть во мне магия по упорядочиванию хаоса или структурной разобщенности. Когда приходит время, и я в нужном месте, то люди охотно поддаются влиянию, воспринимая мою ауру как нечто добросовестное и достойное доверия. Хотя может со мной просто сложно спорить. Механика личного обаяния особенно отчетливо проявляется при личном взаимодействии, подкрепляя душевный подход и крепкое слово. Жаль, что не так часто подворачивается подходящая обстановка и сочная неразбериха, которую можно организовать и оставить.

Задатки сидели внутри и многие годы назад. Личная сила растет, навык куется, видение расширяется. Мир отнял даже возможность расходовать себя впустую не там. Теперь все иначе.

## Вводная

Захотелось начать следующую книгу уже сегодня, несмотря на окончание четвертой пару дней назад. Долгое время я был занят процессом модерирования, вычиткой и чтением, но каким-то скрупулёзным, направленным на выявление огрехов, недостатков, опечаток и описок. Такой процесс имеет свою ценность, даже иногда доставляет удовольствие, но мне нравится и период созидательности, где я воссоздаю нечто из пространства пустого листа. Корректурa и редактурa доставляют интерес, мне и самому всегда любопытно, как сложатся отрывки, в каком порядке предстанут в итоге. Что-то всегда уходит, что-то появляется в последний момент, а кое-что изменяется до неузнаваемости. В сущности, куда легче иметь дело с заготовкой, а то и готовым текстом, который достаточно снабдить аранжировкой.

Данная книга затронет период с мая по сентябрь 2020 года. Во всяком случае, сегодня, в полнолуние 2 сентября я приступил к первой вычитке и форматированию набросков. Название еще нужно создать. Колоссальные трансформации зачал внутри себя за этот срок, и они текут нарастающим итогом на моих же глазах прямо сейчас. Обобщённо говоря, в течение этого времени я вводил себя в фазу переменчивости в теле через обуздание питания. Масти-тые шаблоны были повержены, оковы пищевых привычек пали. Начался процесс пересмотра пищевого мировоззрения еще в феврале, после аллергического кризиса в рамках курса анаболических стероидов. Думается, моя реформация еще продолжит трескотню в ушах какое-то время, может еще с полгода. Оно действительно стоит того.

Это пока первая и единственная книга, написанная в чистом ясном сознании без применения любых, даже самых гражданских стимуляторов вроде кофе. Впрочем, более сильного не применялось и раньше, но именно этот терпкий благоухающий джентльмен сопровождал почти каждый акт творчества. Порой его присутствие чуть ли не поглощало меня самого. Дозировки росли, дойдя до полутора литров крепкого черного молотого кофе в день. Наш союз с ним распался в том же аллергическом кризисе, когда вместе с инъекциями гормонов пришлось отказаться от многого. Довольно скоро, уже к июлю я добрался до полного сыроедения, исключив термически обработанную пищу, молочку, яйца и вообще все из того, чем яростно пичкал тело все 33 года прежней жизни. Вес опустился ниже 70 кг, и, похоже, расти не спешит. Может оно и есть моя урожденная кондиция.

Кстати, это довольно занятно, что пора трансформаций выпала на мой день рождения 1 февраля. Можно сказать, что тридцать четвертый год знаменовал качественно иную формацию моего существа. Тягостный был этот процесс разобуславливания, ведь еще в феврале я ел не менее килограмма говядины, курятины и рыбы в день. Весил свыше 90 кг, изничтожал себя тяжелейшими тренировками под штангой и разогнал уровень тестостерона в крови раз в 7-8. Никак нельзя было бы узнать меня человеку, впервые познакомившемуся со мной зимой и встретившему затем летом.

По мере течения аскез я отмечаю небывалые сдвиги по всем фронтам. Вместе с телесными трансформациями творились перемены во внешнем мире, уходили люди, менялись локация. Меняется сознание, чистота видения и частота излучений. Вновь ушли все, с кем проживал себя прежний год. Именно новое одиночества помогло воссоздать эту книгу. Сомневаюсь, что здесь я стану касаться каких-то технических нюансов перехода на живительный тип питания. Здесь не про то. Другое целостное состояние наполняет меня в условиях возрастающей небывалой чувствительности к себе и внешним процессам. Как мало было нужно, чтобы вернуть взор внутрь, но какая красота момента в том, что я добрался до сознания этой малости.

По-прежнему не знаю о возможной судьбе моих прежних детищ, может они канут в неизвестность, а может что-то их ожидает. Первые ворота в моем бодиграфе предписывают наличие во мне яростной силы творчества и орущего Янского начала. Творить полагается безусловно

ради самого процесса. К тому и стремлюсь, но темы ложного одолевают головушку. Это бывает довольно удручающим, так сказать, отсутствует дополнительная мотивация в трудные периоды спада энергичности. Текущая пора изобилует такими днями и ночами именно благодаря поре пищевых трансформаций и кризов чисток с голоданиями.

В такие моменты и руки поднимать не хочется, не то, что подходить к клавишам. Вчитываясь в некоторые книги, попадающиеся под руку, стал подумывать о смене формата на более краткий для большей доступности читателю. Хотя скорее всего меня умудряется иметь мое эго и гордыня, заставляя хотеть больше книг, и более частные поводы заявлять о себе в пространство. Малая литературная форма зачастую похожа на маркетинговую утку для завлечения внимания, и такая цель меня вполне устраивает.

В последние дни особенно интригует вопрос дальнейшего движения в пространстве. Как водится в моем случае, томление жизнеутверждающими вопросами не длится беспричинно долго. Примерно в начале мая стало известно, что срок проживания в квартире на Нахимовском проспекте истекает. Извечный регулятивный инструмент в виде Проводника и череды обстоятельств вокруг продолжает оказывать на меня направляющее воздействие, указывать, когда и куда идти далее. Сложно спорить, ведь именно через такой механизм проще всего побудить человека к существенным переменам. Когда ты видишь свои ориентиры, снабжен инструментарием, то жизнь превращается в путешествие. Местами голова воеет от его острожетности, но все страхи родом из тени. С ней я справляюсь, и люблю.

Оседлость связана с сытостью в широком смысле, куда так же вшито чувство безопасности. Зона комфорта оттуда и берется, что нам тепло и уютно здесь и сейчас, только вскоре мы начинаем быть заложниками ситуации, ведь подобные ощущения берутся из надуманных хотелок. Слишком далеко не удаляясь в дерби первопричинности сигналов, остановимся на том, что внутри себя мы по-прежнему сохраняем экзистенциальное противоречие стремлений к жизни и смерти, либидо и мортидо, Свет и Тень. В терминах моего концепта это внутренний Враг и истинная Сущность, которая вопреки сладострастным ухищрениям оппонента неумолимо стремится неведомо куда, следуя исходному маршруту. В моем случае есть инструмент интерпретаций событий вокруг, когда сам не вижу. Достаточно просто закинуть вводные данные Проводнику и получить ответ.

Некая сила внутри получает право голоса по мере расчистки завалов и оттеснению Врага подальше от линии фронта. Тогда высвобождается животворящая сила перемен в жизненном пространстве, которые нередко интерпретируются как зловредная сила довлеющих обстоятельств. В моменте любые внезапные перемены имеют тревожное свойство, ведь мы вынуждены покидать насиженное теплое гнездо. Ладно бы, если предоставлялся эфемерный план благоприятного хода этих внезапных перемен, вроде повышения по службе с сопутствующим переводом в другой город.

Тут мы еще можем порадоваться, ведь сулит финансовое процветание в том формате, какой мы можем воспринимать сейчас. В ситуации, когда сотруднику сообщают просто о переводе куда-то в другое подразделение без корпоративных плюшек, событие трактуется нервозным и даже угрожающим. Впрочем, таким людям все особенно страшно, ведь собственную жизнь они водрузили на круг каких-то лиц, иногда вполне неопределенный.

Утвердив одну из линий, более-менее ведущую к понятному процветанию мы яростно приступаем к реализации. Чем острее страх выживания, тем жестче вертикаль руководящих установок и санкций за поправление диспозиции. Всякий раз, обнаруживая несостоятельность прежней теории, мы тщательно изыскиваем новую, карая виновников развала прежней. Счастье, если таких заговорщиков удастся разоблачить на стороне, ведь тяжесть опознать их в себе куда весомее усилий по репрессиям подчиненных или отречению от Господа. Так или иначе, но в мае мне пришлось вновь столкнуться с ситуацией, когда уж совершенно наглядно развалилась сладенькая концепция моего понимания собственной жизни.

Прежде я исходил из этапности Пути Идущего, полагая эти этапы линейными и восходящими через критерий материального благополучия. Вяжываясь в процедуру взаимодействия со своим Проводником, я был готов входить в полосу лишений ради обозримой цели финансового процветания, которую я узрел в пестрых трансляциях ютуба. С течением времени обозримость финансового процветания стала размываться, но вера в ее неумолимость никак не покидала. Эта гадина и теперь укрывается где-то в глубинах моих теней. Мне решительно не по нраву перспектива полного отказа от богатства, и всякий раз, когда приходится уткнуться в нее носом внутренний Враг начинает заунывную сонату прежних обесценивающих доводов.

Только никак иначе не удастся двинуться вперед. Сначала надлежит разобраться с прежним видением мира, приняв его своенравие. «Денег сначала не было, а теперь их не дают употреблять на прикрытие хотелок. Сколько можно терпеть лишения?! Надо валить!» – примерно так это и выглядит в пылу сомнений. Принятие собственной жизни без очерченных мной же границ линейно восходящего достатка дается со скрипом и увесистым грохотом. Прирост денег стал ощутимее, но тем крепче становится хватка Проводника, стремящегося дать простор для свыкания с новым статусом. А ведь где-то не так уж глубоко сидел во мне ребячёнок, хотевший теперь швыряться деньгами.

Вероятнее всего, он хотел заткнуть пасть завистникам и обидчикам прежних времен, что никогда не верили в мою гипотезу. Единственное, это в июле мне удалось пролоббировать приобретение Bentley GT Continental за 20 млн 412 тысяч, и то лишь под заказ к февралю, так чтобы деньги были уплачены без получения понтовой отдушины. Это самая дорогостоящий автомобиль в моей жизни, и мне еще интересно об этом говорить. Как бы радуюсь, и как бы проживаю это на страницах, оставляя след в пространстве. Прочие траты остались на прежнем уровне. Я продолжил очень скромное пребывание в обношенной одежде и в скромных жилищах. Даже теперь в сентябре я сижу в тихом коттеджном поселке за МКАДом, но теперь нахожу жизнеутверждающую ценность ограничений.

Было время, когда я кое-как, но допустил вероятность движения по синусоиде, т.е. принял неотвратимость падения и полного раскулачивания в преддверие неумного взлета. Нечто похожее на взлет начало со мной твориться после вхождения в опыт Проводника. Начала ощущаться насыщенная чувственная реализация плюс материальный поток. Когда я перебрался в Москву в октябре 2019 года, тоже были небольшие качели, но они имели однозначный финансовый рост. Воцарилась теплота и как бы осознание правильности текущей жизни, ведь она вновь вернулась под мой контроль и стала двигаться в нужном русле моих хотелок. Примерно к февралю я стал замечать стагнацию, что неизменно вызвало негодование и зачатки разочарования. Нечто вроде: «Что теперь-то не так?».

Ведь я так мастерски выстроил распорядок жизни, уже целую концепцию прописал на бумаге, битый месяц втохиваю эту гипотезу в трансляциях, и вновь все начало куда-то валиться из рук? Бушующая волна досады переливалась из одной крайности в другую, и побудила меня впервые и очень решительно задуматься насчет продолжения следования данным курсом взаимодействия с Проводником. Разумеется, стали накладываться и внешние факторы «весны 2020», оказавшие давление на весь мир и людей вокруг меня.

Мои Идущие и без того ноющие о тяготах бессмысленной жизни запели в два горла, а кто-то буквально стал отваливаться. Отсутствие активности моего Проводника как эгрегора всего движения также капало на то, что весь проект уходит в небытие и пора задуматься о смене вектора. Только куда? Хочется мне мыслить категориями Дизайна Человека или любым здравым смыслом, но ничто из известного мне не помогало найти зацепок. Что бы уйти откуда-то куда-то нужно это хоть в какой-то мере видеть или представлять. Все что мог дать мне мой же разум – прежние шаблоны социальной интеграции.

Иными словами, нужно возвращаться обратно в мир нормальных людей, который сейчас трещит по швам именно по тем причинам, по которым я так старательно из него выбирался

два с половиной года назад. Причина хоть и размытая, но вполне понятная – мир упрямо отказывается работать по моим правилам. Одна из упрощенных граней моей новой гипотезы была такова – я построю новый мир, где будут применяться уже мои правила, но сначала я дочиста разнесу всю прежнюю жизнь, сожгу все мосты. Все было выполнено и почти подробно описано в прежних четырех книгах.

И вот теперь снова сбой программы, но куда деваться из альтернативной реальности, которая и была создана для ухода из общедоступной? Строительство реальностей – дело не из легких, ведь я тут не фикшн-роман сочиняю, но веду собственное жизнеописание. Мысли могут звучат вполне крамольно, ведь я вновь сообщаю о своих сомнениях, неуверенности и попытках увильнуть от избранного жизненного вектора. Только существо и выгода концепта «ананьевизма» в том и кроется, что нет никаких векторов, выборов и решений.

Есть просто моя жизнь, такая же, как у каждого из вас. Я проживаю ее, как удастся, выдавая наружу любые перипетии даже вопреки конъюнктуре пропагандистского подхода. Если приходится тяжело, то и пишу об этом в соответствующем ключе. Не скрою, порой утешаю себя тем, что впоследствии буду перечитывать написанный текст, смогу удалить лишние детали, разоблачающие или дискредитирующие меня, но всякий раз нахожу подобные откровения уместными. На волне эмоций выходит нечто сокровенное, сидящее в дебрях и сопротивляющееся, так что бывает и маты с соплями остаются в итоговой редакции.

# Глава 1. Физкультура и Питание

## Параграф 1. История вопроса

В ходе работы над четвертой книгой я касался периода своей жизни с сентября 2019 года по апрель 2020 года. Далеко не все события того времени были затронуты в изложении. Что-то счел малозначительным, другое не вспомнилось по той же причине. Кое-что решил отложить на следующую книгу, дав себе время для осмысления. Некоторые события в жизни имеют многосоставное значение и длительную инерцию воздействия на нас. Одним из таких событий был мой гормональный эксперимент и последующий коренной пересмотр подхода к питанию. Однако придется начать с предыстории этих решений, уходящих корнями на годы в прошлое, а то и на полжизни.

Стремление к физической эстетике, атлетическим габаритам и увесистой спортивности шло со мной с ранних лет, но только в этом году мне стала уж совсем очевидна его природа. Суть проста – мы адаптируемся к тому миру, который можем воспринимать. Если человек воссоздал себе картину мира враждебного, где ему приходится выживать, противопоставляться прочим игрокам, то придется стать сильнее, в том числе принять внешнюю агрессивность образа. Уровень личности диктует соответствующие средства усиления. Мне и обществу вокруг в то время было свойственно воспринимать характер происходящего, где все против всех.

Любая иная сила кроме насильственной агрессии или спекулятивной манипуляции мне была недоступна. Даже теперь все еще сложно вычленить причинность того состояния маленького человечка внутри. Хочется спихнуть ответственность на социально-политические реалии в России конца 90-х и начала 00-х, но что-то противится. Внутренняя правда уже не позволяет уводить нить измышлений в русло прежних клише. Но и сказать, что все дело было только во мне, тоже не удастся.

Монадологический взгляд на сущность человека слишком узок, ограничивается лишь процессами внутри одного индивида, лишая всесторонней детерминирующей взаимосвязи. Можно сказать, по-фрейдовски, что всему причина во мне это стремление к гомеостазу. Говорить, что это стремление к удовольствию и отказу от неудовольствия тоже можно, если есть настрой на философствование. Однако же тем, кто вынуждено применяет эти концепции как инструмент для буквального проживания, не приходится швыряться словами.

Философия вовсе не пуста изначально, дело в отсутствии прилежания и прикладных стремлений человека. Впрочем, далеко не всем требуется познание для собственного успокоения. Мы вынужденно противостоям напряжениям изнутри себя, стремимся к покою и самодостаточности. Едва ли это удастся само по себе. Принцип монадологического подхода к сущности человека тут же выдергивает его из всеобъемлющей фрактальной связи со всем сущим, которое в моем видении составляет неразрывное единство. Отсюда берется то, что удовольствие, либо неудовольствие не могут возникать обособленно от внешней жизни человека.

Воля к смыслу, провозглашенная Виктором Франклом еще в первой половине XX века сейчас мне очень близка. Движение человека к смыслу означает признание этой фрактальной взаимосвязи, а значит отказ от слепого потребительского отношения к людям и природе. Эти грани настолько тонкие, что улавливать их можно лишь изнутри самого человека, ведь снаружи его поведение может выглядеть неоднозначным. Что и зачем мы делаем можем знать только мы, одно и тоже действие бывает исходит от разных посылов.

К примеру, основной инструмент моего концепта состоит в лишение человека денег. Повсеместно признано, что сие деяние неэтично, а в ряде случаев откровенно бессовестно и

даже противозаконно. Оно было бы действительно так, замкнись мы на том самом монадохологическом подходе к человеку. И что бы эта нотка естествознания не осталась какой-то безжизненной, добавим немного прозы из «Книги Мирдада», где на пути восхождения по горе к цели путник последовательно лишался всего и вся, и вот дело дошло до одежды:

«– Если ты, старая женщина, потеряла всякий стыд, то я нет. Я стыжусь своей наготы, даже перед такой бесстыжей ведьмой, как ты. Но еще более мне стыдно перед невинностью этой девушки.

– Она унесет твой стыд, ты же облачись в ее невинность.

– Зачем девушке носить изодранные мужские лохмотья того, кто заблудился в горах в такую ночь?

– Возможно, чтобы облегчить его ношу, а также согреться. Бедняжка дрожит от холода.

– Ну, а если мне станет холодно, что мне тогда делать? Тебе совсем меня не жаль? Моя одежда – это все, что у меня есть сейчас на этом свете.

– Чем меньшим обладаешь ты, тем менее ты этим одержим.

Чем большим обладаешь ты, тем более ты этим одержим.

Чем более ты одержим, тем меньше ценен сам.

Чем менее ты одержим, тем больше ценен сам».

Стремление создать иллюзию спокойствия и атмосферы правопорядка в обществе выглядит исключительно нравственным для большинства людей. Узкий подход, так сказать, направленный на достижение человеком удовольствия и ограждение его от неудовольствия. Не более чем эфемерная попытка заглушить его внутреннее искание смысла, ведь никто не остается в полной мере удовлетворенным даже в самом правовом государстве в мире. Исключить преступность в мире никак нельзя, поскольку она является следствием несогласия глубочайшей природы человека с условиями проживания собственной жизни.

Он попросту не видит смысла в холеной жизни, ему отчего-то все время нужно что-то еще, какое-то преодоление какого-то сопротивления. Мы хотим всеобщей сонастроенности, хотим гармонии внутри себя, которая, как ни странно, недоступна в отрыве от всеобщности. Лишая человека денег я намерено вывожу его из зоны обмякшего гомеостаза туда, где придется встретиться единство с природой и обществом.

Отношение бедного человека к деньгам в основном выливается в попытке дистанцироваться от вселенной, уйти вглубь надуманного спокойствия. С появлением денег как ресурса биовыживания такие люди начинают тухнуть, терять вкус к жизни, обрастать жирком. Можно ли не быть бедным человеком? Звучит провокационно, но вполне понятно, что так оно и обстоит в большинстве случаев. Бедные люди воспитывают подобных себе. Каждый раз надеясь, они уже не хотят вставать со стула, а то и стремятся прилечь, ведь потребляют соответствующую пищу, которая имеет те же корни бедности.

Насыщаясь жирной плотной едой, мы как раз стремимся задать внутри себя этот покой и спокойствие ко всей жизни с ее проблемами, неурядицами и напряжениями. Мы вновь бежим от себя и поля для усилий. Дальше идет кофе, никотин, алкоголь, героин

Можно сказать, шкала прогрессии таких компенсаторов не ограничивается даже воображением, но все индустрии служат именно этой гиблой затее – поместить человека в спокойствие на максимально глубоком уровне.

Читать мог начать думать, что философские отступления оторваны от центральной идеи главы. Мне и самому порой так кажется, когда уносит поток вдохновения, но позже я замечаю, что все это вполне стройно ложится в один ряд. Так вот, бедность влечет озлобленность и противопоставление миру силы по животному принципу, естественно в его нищенской трактовке. Если углубиться в мир природы и зверюшек, то даже на поверхности можно заметить, что они лишены злобы друг к другу. Как ни странно, но даже в случаях убийств они безотносительны,

просто находятся во всеобщем потоке жизни без попыток изолироваться за высоким забором и штатом охранников.

## Период до 30 лет

Так и я с малых лет был пропитан аурой бедноты, где люди видели единственной возможностью деньги для обретения безопасности и вытекающую потребность отнять их у другого. С голодухи видится лишь наиболее короткий путь удовлетворения жажды. Нам нужно получить удовольствие здесь и сейчас. некогда думать о трансцендентности бытия и спасительном воздействии собственных же страданий.

В самом деле, скажи кому-то, что он никогда не обретет счастья без страданий, и он пошлет тебя подальше, но суть останется. Правда заключается в том, что чем более мы ориентированы на удовольствие здесь и сейчас, тем дальше оно ускользает. Смысл жизни кроется в преодолении и принятии страданий. Не только в этом, но базисная основа всегда будет иметь место.

Возвращаясь к тяге спортивного телосложения и навыков контактного противоборства должен сказать, что, родившись в семье бедных людей, я был окружен соответствующим обустраиванием, как родителей, так и прочего окружения. С ранних лет мне вколачивали, что все поделено и просто так деньги с неба не даются, всего нужно добиваться тяжким трудом иначе дорога в криминал. Мои родители постоянно насаживали мне идею подчиненного служения кому-то другому, какой-то властной структуре.

Видение множества людей и по сей день упирается в потребность прибиться хоть к какому-то жизнеспособному маятнику и сидеть при нем послушным винтиком. Вероятно, бытность совкового промывания мозгов сквозь пару предшествующих поколений начисто изгадила им ДНК. Впрочем, это всего лишь мнение, ведь ограниченность всегда условна. Кому-то она палка в колеса, другому – спасательный круг хоть какой-то жизни. Отсутствие желания брать ответственность за свою жизнь тоже лишь условность из головы кого-то одного, ведь тот человек видит мир иначе.

Взгляд сквозь его призму покажет, что человек ведет исключительно благотворную жизнь, служа Родине, почитая партию или Президента. Никак нельзя выбивать табурет из-под немощного старца. Пусть стульчик шаткий, а старец явно досрочный тридцати лет от роду, но терапевту для начала надлежит разобраться в имеющемся потенциале, принять иной взгляд на мир. «Терапевт», конечно, тоже большая условность, суть любой оператор, воздействующий на мировоззрение человека. Тут может распахнуться зловещая картина, где всякий подпитый сосед беззаботно взваливает это грузное бремя. Впрочем, всякий получает наставника под стать.

Было время, когда я рьяно стремился разоблачить иллюзорность видения других людей, и был вполне убедителен. Я выбивал их табурет, но человеку лучше не становилось. Причем «лучше» опять же в моменте, ведь он еще не в состоянии смотреть шире за горизонт текущего нравственного страдания. Слом парадигмы сладостно не дается, но боль во спасение нужна далеко не каждому. Выходит, что «терапевт» должен уподобиться Богу в земной ссылке, взяв на себя право решать за «пациента».

Будучи частью того времени с раннего возраста мне хотелось быть крутым, и значит сильным физически. Отчего именно мне того хотелось вполне понятно, ведь собственного мнения не было. Приходилось довольствоваться общественным трендом, который через весь культурный фон пробрал меня насквозь. Сложилась отчетливая картина успешного мужчины как бизнесмена, продвигающего собственную социальную интеграцию через упреждающую силу железных аргументов. Бандитская аура окутывала любые процессы, и был такой промежуток времени, когда обществу вокруг меня перестала видеться разница.

В маленькой несмышленной головенке довольно скоро и намертво замкнулись эти идеи, стало хотеться подражать. Герои кинофильмов и общественности исповедовали ценности физической силы, тогда как прочие риторические навыки котировались значительно ниже. Ценность переговорного жанра была адаптирована к условиям прикладного значения, выделяясь в отдельный эпистолярный жанр и музыкальное направление. Эпические по тому уровню моего восприятия кинофильмы вроде «Бригады» и «Бумера» решительным образом повлияли на наше поколение. Как бы теперь это ни выглядело, но компании подростков по типу бригады Саши Белого стали появляться все чаще.

К счастью, пик деятельного криминала успел уйти в прошлое, и к моменту окончания школы в 2003 году хулиганы становились все больше картинными. Фольклор бесследно не проходит, он опутывает мировоззрение в целом, так что и спустя годы глубинная вера в криминальный залог успеха во мне только крепла. Сожалел я лишь в связи с отсутствием подходящего маятника в форме какого-то объединения, частью которого я бы хотел стать. Мои родители тут помочь ничем не могли, да и вокруг явно не доставало приличных плохишей с размашистым полетом мысли.

В начале 90-х отец имел причастность к подобному образованию предпринимателей нового времени. Организация была собрана волевым талантливым человеком, который каким-то образом пригреб отца и его брата. Тогда я был маловат, но кое-что из разгульной молодецкой жизни их поколения запомнил. К несчастью для прочих, волевой организатор досрочно покинул насущный мир, и предприятие покатило по рельсам враждебной действительности. Конкурирующие и более зубастые коллеги стали предъявлять настойчивые требования финансовых выплат. Обстоятельность их намерения не оставила выхода моей маме. Пришлось спасать положение в сжатые сроки. Устроившись в следственный департамент МВД, ей удалось навести правовой порядок вокруг нашей семьи.

Отец не был стратегом или стержневым воином, поэтому прогрессивных инициатив не выдвигал, начав работать водителем маршрутки. Маленький я тогда мало чего понимал, но критерий силы усвоил однозначно. В сущности, мне даже не было дела до того, каким образом железный кулак будет расчищать мне дорогу к процветанию. Не было однозначной ориентации на криминал. Где-то в то же время, в стремлении компенсировать серость животных реалий времени, мама насильственно направила меня и сестру на хореографические издевательства в ансамбль народного танца «Кудесники» под руководством М.П. Рудковской. Скрипя зубами и деревянными связками, мы кое-как отбыли там с первого по пятый класс, когда я уже дозрел до более-менее осмысленного возраста.

Пригодилось мнения отца, которое тоже стало учитываться, и мне удалось попасть в школу борьбы «Дзюдо». Потекло время непростое и наполненное диалектическими противоречиями. Мне почему-то не слишком нравилось это направление, к тому же хромала дисциплина. Мое тело не выдерживало нагрузки, получая травмы спины. Было еще невдомек, что моя сущность не уродилась иметь повышенный физический износ. Почти в половине случаев я прогуливал тренировки, но в другой половине я испепеляюще проникался духом «гибкого пути». Странно, но ни меня, ни родителей, ни тренерский штаб вовсе не смущало, что их воспитанники становились инвалидами с ранних лет.

Понятным образом меня вдохновляла перспектива стать «настоящим мужиком», способным постоять за себя, ведь главная женщина в моей жизни проповедовала этот стереотип. В то время, данный сомнительный довод звучал постоянно в разных вариациях со всех сторон, и всегда заканчивал любую дискуссию о целесообразности выбора спортивной секции. Тут и там я слышал, что нужно непременно предъявить нечто упреждающее отпетым хулиганам в темном переулке. Казалось, вся страна боялась этих негодяев. Пришлось и мне начать готовиться к той знаменательной встрече, дабы ударить в грязь лицом их вместо себя. Хрестома-

тийных хулиганов позже я все-таки встретил, но подыскал позже, начав сотрудничать ближе к тридцати годам.

В юношеском возрасте эпизоды столкновений имели место, правда, накопленный годами боевой потенциал никак не пригодился. В одних случаях я трусил и выворачивал карманы, в других держал удар и тихо плакал в подушку. Единственный раз, когда я дрался всласть по всем канонам вестернов, приключился в апреле 2019 года с моим же собственным отцом. Как бы странным оно ни показалось, но именно приверженность борцовскому стилю подкосила его шансы на успех. Ударная техника начисто сокрушила алкопсихотические нападки в нескольких раундах. Грустно это, в общем-то со всех сторон, но что было, то было. Никто из нас не мог быть другим в той повести.

После школьных навыков борьбы, в университете я продолжил уже боксерскую подготовку к мифологическому сражению за честь какой-нибудь дамы. Ближе к окончанию школы успел пропитаться полицейской романтикой. Всерьез уверовал в нормативное «доброзло», где преступники должны сидеть в тюрьме. Во мне зародилась альтернатива хулиганской карьеры – служба в правоохранительных органах. С подачи матери было решено поступать на юридический факультет, где после зачисления первые три курса я учился во всю прыть. Сейчас я безмерно благодарен тому времени и надлежащему окружению, насадившему качественные привычки, знания и навыки.

Учился с подлинной отдачей, зависал в библиотеках, проявлял участливость в образовательных инициативах факультета. Среди таких гуманистических проектов была «Добровольная народная дружина», где студенты-добровольцы прикреплялись к действующим сотрудникам милиции и следовали их служебным обязанностям. Была так же Юридическая клиника, в рамках которой студенты оказывали юридические услуги социально обделенным слоям населения. Славные были времена. Именно благодаря пребыванию в зоне академического обуславливания я сумел выработать в себе навыки самообразования, усидчивости, прилежанию в работе с литературой.

Теперь уже зная азы Дизайна Человека я могу объяснить себе такое свойство пропитываться атмосферой обстановки, в силу открытости в Теменном и Аджна-центрах. Среда пребывания исключительно важна для образа моих мыслей. Попадая куда-то, вскоре я начинаю отождествляться с особенностями мировосприятия и стремиться развивать именно эти идеи. Сейчас я все активнее применяю ДЧ в своей терапии, и вижу, что колоссальное количество людей имеет схожие предрасположенности.

Многие росли в серой среде, но это такой Путь, и частично он общий для всех. Приблизительно таким образом вектор моего жизненного пути круто развернулся, когда в конце третьего курса намерился поехать в США. По пути в Москву за визой встретил ребят асоциальных убеждений и беспечно низкой правовой культурой. Похоже, во мне разыгрались прежние стремления и комплексы. На долгие годы с того момента меня вынесло в хулиганские промыслы.

Лишь спустя 10 лет я сумел выбраться из пелены ложных убеждений. Как знать, может время было упущено, а я мог бы добиться собственной корректной реализации, а может тот опыт был необходим для становления во мне определенного ряда качеств. Так или иначе, но стремление к силовому разрешению жизненных неурядиц крепло во мне уже более чем полжизни. Весь этот экскурс имеет в основном развлекательную задачу для меня, но кроме того призван подчеркнуть глубинность закоренелых убеждений. Придется отметить так же, что тяга к физическому совершенству пропала во мне примерно года в 23-24, когда я женился.

## **Период ближе к 30 годам и после**

Насыщенная успешная по тем меркам жизнь благоволила вовлечению в пагубные пристрастия, которые и раньше меня сопровождали. Вероятно, к этому возрасту я стал критиче-

ски отдаляться от истинного Пути, и внутренние напряжения приходилось гасить ударными дозами спиртного и прочих средств. На фоне постоянных разгульных заграничных вояжей, я все дальше оказывался от спортзала и все ближе к спортбарам. Ближе к 30 годам уже стал запойным алкоголиком, жизнь которого мерилась от понедельника к четвергу, когда начнется очередной загул до вечера воскресенья.

Вот так плавно мы добрались к ноябрю 2016 года, когда в 31 год для меня приключился досрочный кризис средних лет или как я это называю «первичное пробуждение». Стадия довольно условная, допускаю, что другим людям это вовсе необязательно, они могут не выпадать из осознанности на 10 лет. За это время не прочел ни одной книги, и сумел пропить мозги до такой степени, что едва мог пользоваться памятью. В угаре веселья, которое начиналось часов в 21, уже к часу ночи моя память нередко выключалась до утра. Оставалось лишь пытаться восстанавливать ход событий в «слепое» время, от которого постоянно страдал, обнаруживая себя в неблагоприятных обстоятельствах.

Однако кармически (либо энергетически) мне всегда все сходило с рук, и тогда в ноябре 2016 года я внезапно осознал, что пора менять жизнь в корне. Прочие подробности этого дьяволизма затрагивал в прежних книгах, и буду касаться здесь, но в этой главе остановлюсь на физкультуре. Медленно, но неотвратно начал шествие к применению анаболических стероидов. Имея неустойчивую мотивацию и слабое здоровье, первоначально я привлек фитнес-инструктора, с которым занимался первые три месяца. Время было нелегким сильно переходного свойства. Приходилось навязчиво сочетать прежний алкоголически-курящий образ жизни с лыжной новой тропы здоровья. Кроме того, у меня имелось гадкое предубеждение на счет своей спины, которая ранее при моих попытках заняться физкультурой в спортзале частенько давала сбой.

Нанять инструктора было хорошей идеей. Раскрыв ему тайные опасения, я получил утешительную улыбку, что дело поправимо, а причина нестабильного позвоночника хоть и кроется в давних травмах, но может быть стабилизирована мышечным корсетом. Такую штукину необходимо наращивать постепенно корректно подобранными упражнениями. Собственно, так мы и приступили к новому витку моего самосознания. Едва ли я мог предполагать, насколько тесной является взаимосвязь тела с умом, и как бесповоротно одно влияет на другое в том же духе диалектического единства формы и содержания.

Мне оставалось лишь следовать инструкциям и находить волю к дисциплине посещения занятий. Придется разоблачить еще один инструмент, который помог мне на первых порах, и частично захватил власть надо мной. Индустрия фитнеса склонна к nano разработкам, в том числе в области спортивного питания. Среди прочего ассортимента имеется категория предтренировочных комплексов. Такие порошки включают в себя ингредиенты направленные на пампинг (усиление наполнения мышц кровью), общий тонус нервной системы, и усиление прочих показателей, востребованных при интенсивной физической нагрузке. Набор свойств предтреника может быть разным, но в данном случае нас интересует именно компонент психостимуляции.

Не суть какими веществами в составе такой эффект достигается, важно, что он имеет очень выраженное воздействие. В том фитнес-клубе на ул. Лебедевой в г. Красноярске, куда я угодил, имелся неприлично широкий ассортимент предтреников. Вероятно, бармен имел особую власть на администрацию, и мог продавливать свои пожелания. Сила психостимуляции в таких веществах различается, и естественно, пришлось пробовать все подряд. Положившись на мнение бармена, я приступил к тестированию, и вскоре наткнулся на чудовищную вещь с откровенным названием «Психотик». Половины разовой дозы мне оказалось достаточно для получения свехэффекта!

Предтреники раскрывают действие при повышении нагрузки, и вот тогда я отхватил залитые кровью глаза, суженное полуживотное сознание и взъерошенное стремление рвать

железо. В течение всей тренировки мне хотелось, чтобы отпустило поскорее. Взорвавшееся давление требовало безумство пляски, на которое уже не было сил. Опыт применения стимуляторов у меня небольшой имелся, когда прежде мы с товарищем несколько раз принимали в ноздрю нечто ускорительное. Занятная и вполне заразительная вещь, поднимающая тонус, скорость реакции и прочие психоэмоциональные показатели. Это как термоядерная дозировка кофе, возведенная в высокую степень, недостижимую ни для какого уровня кофеина.

Под такими веществами человек чувствует себя суперменом, способным заговорить насмерть и уболтать висельников воскреснуть. Здесь было нечто несколько похожее, а потому знакомое. Свое недоумение я выразил бармену после тренировки, на что он с довольной ухмылкой одобрительно кивнул. Позже я узнал, что «Психотик» попал под частичный запрет в свободном обороте именно в силу интенсивности его воздействия. В том клубе спустя пару месяцев запретили предтреники с выраженной психостимуляцией, поскольку увезли в реанимацию одну даму постбальзаковского возраста. Как бы то ни было, но и другие предтреники имели исключительно приятное влияние, давали повышенный мышечный тонус, общую энергичность и приятное послевкусие от тренировки.

Выраженная зависимость от спортивного деликатеса явно помогала мне вновь и вновь стремиться в спортзал, ведь каждую тренировку в течение года я употреблял эти порошки. Уже спустя несколько месяцев, породнившиеся бармены стали заботливо вопрошать, не пора ли приостановить пристрастие, которое имело воздействие на организм. Побочные действия меня не заботили, и я продолжал апеллировать к исключительной выносливости. В самом деле, за год применений я не заметил ни одного проявления побочного действия. Зато предтреники стали союзниками в деле переформатирования жизненного пространства, и уже сообща мы с ними давали бой алкогольной зависимости.

Хоть и интуитивно, но работал в чистом виде по инструкции «Трансерфинга», где Зеланд настаивал, что выйти из под действия сильного маятника можно лишь найдя другой не менее сильный. Так оно и получалось. День за днем я замечал, что пьянка все хуже сочетается со спортом. Даже спустя пару дней после возлияний я не мог полноценно нагружаться в тренинге. Придя в зал, я весил 96 килограмм, в которых огромную долю занимала бесполезная масса жировых отложений, впитавшая многолетнюю слабость зависимостей. В исходных иллюзиях мне хотелось набрать уже мышечную массу, и именно до 100 кг. Вот такая была невежественная хотелка. По мере тренировочного опыта я стал замечать существенные перемены телосложения, но весовой показатель пошел в другую сторону.

Спустя три месяца я ушел к 88 кг. Прочие факторы моего преобразования я не учитывал. В моей голове сидели только надуманные цифры на весах, хотелось быть большим, сильным и угрожающе респектабельным мужчиной. Скорее даже просто большим, а сила и прочие физиологические показатели шли следом. Первое время мы занимались с небольшим отягощением преимущественно на блочных и рычажных тренажерах. К свободным весам инструктор меня старался не пускать, имея в виду ослабленный позвоночник. Компрессионную нагрузку нельзя недооценивать, и мы всячески старались уходить от травматичных упражнений. Мало по малу мои мышцы крепили, а отравляющее воздействие алкоголя снижалось, ведь я все больше стал предпочитать спорт гулянкам.

Чем глубжеходишь в понимание физиологичности ощущений от нагрузок, тем острее замечаешь пагубное влияние разные веществ, в том числе курение кальяна и вейпа, которым я тогда сильно грешил. Бывало, на тяжелом подходе жима ногами платформы под 300 кг я буквально наблюдал выделения изо рта едкого запаха курева в выдыхаемом воздухе. Эту вонь замечал и инструктор. Похоже, в спокойном состоянии легкие удерживают то, чем пропитались за долгое время. В пиковых состояниях, когда пульс скалит к двум сотням начинается интенсивный выброс шлака.

Не сложно понять, что травить себя мне хотелось все меньше, только объяснить новые пристрастия окружению было труднее. К тому времени уже не первый год складывались обычные ритуалы в нашей жизнедеятельности, где каждую пятницу мы с семьями и друзьями ехали куда-то разгульно веселиться. В силу выделяющейся состоятельности нашей семьи, часто такие выезды были завязаны на мне и жене. Либо это был наш загородный дом, куда съезжался народ, тогда ящики пошла забивали холодильник и полки. Либо была наша инициатива выезда в другие места нашими же силами и средствами. По мере того, как я стал откалываться от движения, на меня через жену посыпались упреки в сомнительности помыслов. Безнаказанно нельзя оставлять собутыльников в плену зависимости.

А ведь чем здоровее тело, тем здоровее дух, и параллельно со всей физкультурой во мне возобновлялась тяга к знаниям. Пошли форумы, книги и какие-то практики, и все это занимало время. Нельзя сказать, что в миг я стал брюзжащим трезвенником. Самому продолжало хотеться выпивать и предаваться загулам. Зависимость сидела во мне слишком глубоко, но некая чистая сила изнутри получала все большую власть для определения вектора движения. Плотные загулы все так же встречались и помимо прочего фона противоречий усиливали напряжение в семье.

В большинстве случаев жена попустительски относилась к алкоголическим пристрастиям своего мужа и всегда охотнее занимала сторону рюмки с бокалом, чем книги и тренинга. Темная сторона внутри меня никак не хотела сдавать позиции, но каким-то неведомым стремлением мне удавалось продавливать линию фронта. Физические изменения тела существенно поддерживали, в том числе во времена откатов, когда сильно хотелось поддаться сладостным приглашениям в баню на пиво.

Долгие месяцы я так и делал, тренировался три раза в неделю, а потом в пятницу после занятия ехал загород качественно отрываться. В ритуальности важны мелкие детали, и пагубные привычки насквозь пропитаны такими деталями.

Разрушение пристрастий можно начинать с малого, например, перестать ходить туда, где соблазн возрастает. Только значительно позже я добрался до реабилитационной техники «13 шагов», где обнаружил, что наркологи пришли к тем же выводам о необходимости смены среды обитания и окружения. В сущности, для ухода из алкогольной или наркотической зависимости нельзя просто перестать пить или колоть. Это вопрос всего образа жизни, а потому изменить придется всю жизнь целиком.

Когда читаешь в книге подобные сухие слова, не возникает никакого понимания, что означает изменить вокруг себя всё. Лишь спустя год я начал вкушать груз осознания этой истины. Зависимость имеет куда более широкую площадку, подобно паутине окутывает тебя. Туда входят почти все люди, жизненные ситуации, работа, порядок отдыха, места отдыха, вещи вокруг тебя, разные приспособления. Сменить окружение и звучит непросто. Вроде как есть некий кружок дворовых алкашей, которые за руку тянут к себе на огонек, а ты аристократично, но не слишком рьяно сопротивляешься с высоко занесенной ладонью над рюмкой, подражая советскому плакату.

Дворовых алкашей может не оказаться, на их месте будут люди вполне успешные в социальном отношении, с которыми тесно связан твой достаток и общее мировоззренческое позиционирование. Паучья банка лишь звучит как-то зоологически, на деле она представляет мертвую петлю для любого человека, если он никогда не знал одиночества. Отождествление себя с людьми вокруг, которых знаешь не первый десяток лет, зачастую приводит к полному сплавнению. Человек просто не может осознать себя в отрыве от массивированного одобрения близких людей, с которыми побывал в разных дебрях. Туго это все давалось, очень туго.

Была ли физкультура с чтением и тренингами истинным движением моей внутренней сущности или нет, но кроме них все вокруг постепенно уходило в сторону. Как я уже говорил, жень с детьми и кругом общения с ее стороны ушли в июле 2017 года. Из окружения еще

оставались друзья по моей линии, мои родители и работа со всеми партнерами, клиентами и коллегами. Рабочее направление неумолимо загибалось на моих глазах. Я планомерно искал альтернативу всевозможными способами в течение всего 2017 года. Примерно в январе сделал ставку на биржевой трейдинг, который усиленно изучал и всерьез хотел уйти с головой.

Примерно к июлю я разочаровался в самостоятельном трейдинге на Московской бирже. Процесс не поддавался моим амбициям. Пассивные инвестиции в брокерские компании, нарисовали жирный убыток в 42% за три месяца. В августе с головой погрузился в криптовалютный трейдинг. С криптой довелось познакомиться благодаря брату той девушки-мостика Аурике. Мы познакомились, когда я ездил к нему во Владивосток делать ей предложение. Через месяц мы уже расстались. До свадьбы дело не дошло, но с криптой и братом мы продолжили. По мере вовлечения в новое направление, стал формироваться новый круг общения, старый отходил на задний план. Многие менялось вокруг меня довольно скорыми темпами, но неизменной оставалась физкультура.

Окончившийся 2017 год успел подарить полуторамесячный опыт сожительства с другой девушкой и ее дочерью осенью, а также судьбоносную поездку на Гоа. Там я заочно познакомился со своим Проводником, и уже в январе 2018-го встретился с ним лично в Сочи. Кроме прочего, этот человек оказался в прошлом профессиональным культуристом и фитнес-тренером. Любопытно совпало, что у меня появился еще один источник для формирования знаний о спорте. Зависимость от предтренировочных комплексов прошла вместе с окончанием посещения того фитнес-клуба в связи с переходом в премиальный клуб. Там уже был полноценный ресторан, однако сам клуб имел вэлнес-направленность, поэтому специализации на спортивное питание не имел.

Тогда я и решил слазить с этой гадкой штуки, отказавшись покупать ее в магазине. К тому моменту стимуляторы уже были не нужны. За минувший год спорт настолько пропитал меня и весь образ жизни, что теперь она стала центрироваться вокруг него. Когда тело привыкает к получению эндорфинов от тяжелой тренировки, нет надобности уговаривать себя идти в зал снова и снова. После перехода в новый клуб мотивация подскочила еще сильнее, ведь он был самым нарядным и дорогим в городе. Стал заниматься каждый день, оставляя лишь один на отдых. Масса приключений там состоялась за 2018 год, но тяга к культуризму во мне продолжала крепнуть.

Тому способствовали диалоги с Проводником, имевшим порядка 25 лет стажа в этом спорте. К тому же именно в 2018 году он вернулся к опыту применения анаболических стероидов после более чем пятилетнего перерыва. Разнесло его капитально, и я не мог не заболеть этой темой. В то время во мне продолжало крепнуть идолопоклонничество к бодибилдингу. Образ состоятельного и атлетичного человека неминуемо впечатлял меня, и мотивация к тренировкам в зале подпитывалась несметно.

На то время шел второй год систематических занятий. Хотя я мало чего понимал в тренинге, зато был исключительно старательным. Спорт стал отдушиной, и в связи с отсутствием иной реализации я отчаянно вовлекся в процесс. Занимался каждый день в сплите 5/1, т.е. разделял по отдельным дням ноги, грудь, спину, руки, плечи. Именно в таком порядке выстроился комплекс со временем, где-то к осени 2018 года. Процессы наблюдения за собой требуют стажа, ведь у каждого уникальный бэкграунд, с которым он подходит к любому процессу, в том числе в спорт.

Когда-то в секции дзюдо я видел, что другие ребята занимаются усерднее, чаще и тяжелее падают, но даже спустя годы они вполне сохраняют здоровье и функциональность. Я же за несколько лет щадящего подхода успел травмировать себя до инвалидности. Отказавшись от операции на позвоночнике, мне удалось избежать официальных диагнозов, закрывающих многие двери для моих амбиций. На удачу, попался толковый хирург, вразумивший меня. С грыжами я справился иным образом, обойдя весь спектр нетрадиционных медицинских ресурсов

с магами, ведуньями, экстрасенсами, массажистами, пиявками, биоэнергетами, игроукальванием, акупунктурой, натуропатами и куриной лапкой под подушкой.

По итогу подобрал формулу от своего недуга и долгие годы прибегал к ней при обострениях. Причинность тогда была не по зубам уровню моего видения мира, и во всем винил халатность бывших тренеров. Только после травмы в ходе обследований у меня обнаружилось врожденное препятствие к занятиям таким спортом. Я родился досрочно, и в крестцовом отделе какие-то хрящики не успели окрепнуть должным образом. При повышенных нагрузках что-то там сместилось, и позвоночник поехал в разные стороны. Можно сказать это внешняя форма непредрасположенности моей сущности к физическим свершениям. Еще можно сказать, что болезненность тела стремилась показать на ошибочный курс всего Пути, по которому я ковылял.

Разумеется, такие последствия накопительные, и не берутся из единого инцидента. Будь поумнее и посмелее в свои 12-13 лет, то послал бы к чертям родителей и тренеров. Я был слаб и начисто обусловлен средой, где настоящий мужик должен уметь постоять за себя. Все как бы умные, а инвалидом стал я. Вот и думайте своей головой, хотя бы сейчас. Не так важно на кого я валил беды со здоровьем, ведь гробил себя я сам и после той секции борьбы даже спустя долгие годы. Невежество, как ни странно, не лечится даже профильным высшим образованием, а эффект «сапожника без сапог» посещает многих специалистов.

В моем же случае отсутствовали знания и навыки занятия в спортзале на снарядах и тренажерах. Не то, чтобы я не умел ими пользоваться, как мне казалось. Ума много не нужно – бери, да таскай. Однако, даже регулярные травмы, в том числе большого позвоночника вовсе не могли соперничать с моей гордыней. Было тяжело подумать, чтобы подойти спросить, как технически корректно выполнять приседание со штангой или жим лежа.

Я же мужик, к тому же уже не первый год время от времени похаживал в зал и поверхностно знал, как это делается. Гордыня мне многое не позволяла, равно как и много к чему толкала, но ведь я также не мог заставить себя хотя бы посмотреть ролики в интернете. По невежеству и высокомерию я периодически получал боевые ранения в зале, и мое хаотичное посещение переходило в какую-то сезонную периодичность, так сказать: «Визит весна-лето 2013 года». Таким образом, я совершенно бессовестно портил себе здоровье и нервы, ведь техника выполнения упражнений казалась простой только навскидку.

Многие уроки я прошел через пристрастие к фитнесу, и довольно подробно затрагивал это в третьей книге «Понимания Делания». Изучая реакции тела, подобрал к себе тренировочную систему, раскидав сплит разных групп мышц так, чтобы создать оптимальную паузу на восстановление. Опытным путем приходилось обнаруживать, что тренировать руки за день перед упражнениями на спину – гиблое дело. Утомленный бицепс является синергистом к любым тягам, и хоть к спине прямого отношения не имеет, но большая часть мышц спины задействуется только при помощи рук.

Вялые ручонки отказываются тянуть массивные снаряды, которые составляют вполне рабочий вес для широчайших. Не одна неделя понадобилась чтобы разобраться с этим нелепым обстоятельством. Мне казалось, что нахальный домовенок-барабашка издевается надо мной. В один и тот же день сплита, я то спокойно работал с весом, то замечал однозначный откат процентов в 20-30. Актуальна любая комбинация мышечных групп в рамках сплит-системы. Если вы поставите тренировку трицепса в один день с грудными мышцами или даже подряд в разные дни, то неизменно заметите повышенное утомление групп-синергистов.

Тут кстати без разницы, что на что будет влиять, если идет сначала спина, а потом руки, то руки в полной мере не выполняют своей задачи, поскольку изрядно устанут в ходе работы со спиной. Зачастую жертвуют меньшей группой в угоду большей, например теми же руками. Сейчас мне забавно вспоминать себя тем, что считал свое тело машиной, поддающейся надуманной арифметике. Если на той неделе я поднял 100 кг, то на этой обязан увеличить вес хотя

бы на 2,5 кг. Проблема недостаточного восстановления меня постоянно злила, ведь энергичности, мотивации и потребности в эндорфиновом драйве было в избытке.

Не один десяток часов мы с Проводником провели при обсуждении тренировочного процесса, где я почерпнул массу жизненных данных. Здесь особо ценен исключительный канал информационного обмена «Проводник-Идущий». Особенности человеческого восприятия бывают коварными, и разного рода предубеждения, недоверия и критического отношения мешают слушать и слышать даже здравые мысли людей. Поэтому неизмеримо важно, что и как говорит Проводник Идущему, ведь восприятие идет на полную катушку.

Нередко мне кажется, что я считывают массу невербальных сигналов помимо самих слов, от чего поток информации бьет точно в цель. Мне хотелось, чтобы организм мог тренироваться как машина: чаще и с большей интенсивностью, но имевшегося генетического потенциала на тот момент было недостаточно. Набор массы никак не удавался в условиях такой нагрузки, хотя я и знал, что нужно тренироваться реже, хотя бы через день, но не мог устоять.

Спортзал в то время был куда больше, чем просто набор железяк. Он выполнял глубокую роль поддерживающего фактора, ведь прочие жизненные обстоятельства словно стремились загнать меня в угол. Велнес-зона фитнес-клуба была роскошной, включая бассейн, сауну, хамам и зону отдыха с балдахинами и огромным камином на всю ширину 25-метрового бассейна в шесть дорожек. Поскольку заведение было наиболее дорогостоящим среди себе подобных, то и публика была колоритной по местным меркам. Там я мог чувствовать себя комфортно, словно вновь обрел прежний образ жизни.

Проводил там по полдня, поскольку сильно не хотелось выходить обратно в тот бедняцкий мир, где я оказался. Физкультура давала физиологическое спокойствие, а атмосфера клуба давала все остальное. Похоже, мой мир стремился смягчить локальные реформы в период острых потрясений, ведь спустя год абонемент закончился. Появилась возможность продлить посещение еще на один месяц, после чего спортзал отвалился полностью. Тогда-то я и начал осознавать обширный охват его ценности в моей жизни и те психоэмоциональные послабления, что вытекали.

Цирк сгорел, но клоуны-то остались, и теперь им пришлось перейти в заснеженный сибирский воркаут. Выработавшаяся привычка к физкультуре не пасует ни в каких обстоятельствах! Не искал отговорок, и как бы на тот момент не зудела гордыня, но встал и пошел в прибрежный лес искать замену. Обнаружив советские заброшенные и изрядно ржавые тренажеры, я несколько натужно, но все же выдохнул. Нашлась площадка для удовлетворения минимальных фитнес-потребностей. Занимался на улице без малого полгода, пока не переехал в Москву. Правда, были некоторые вкрапления других спортзалов летом 2019 года, о чем тоже упоминал в третьей книге.

Когда образ жизни впитывает в себя стержневые составляющие, тогда глаз неизменно находит подходящие средства, а вопрос нытья или целесообразности выходить из дома в снег или дождь даже не поднимается. «Матч состоится при любой погоде» – известная фраза, появившаяся в конце 19 века на велосостязаниях в Питере, стала для меня девизом. Раньше я никак не мог понять, почему некоторым не сидится дома в ливень или вьюгу. Оказывается, для них такой вопрос вообще не стоит. Есть только то, что они делают. Делают то, что делают и все.

## Параграф 2. Гормональный эксперимент

В течение разных времен мы с Проводником периодически упоминали вопрос гормональной поддержки тренинга. Всякий, кто даже не совался в спортзал, имеет мнение на счет стероидов. В основном это мнения крайностей. Более популярным является осуждение самих препаратов и людей их применяющих. Отсутствие квалификации не такая проблема, ведь мы редко прибегаем к изучению вопроса для формирования отношения. Вязкость осуждения настолько велика, что сами спортсмены старательно скрывают использование, раскрываясь лишь в среде коллег. Мифы вокруг культуризма, пожалуй, максимально выраженные, ведь ничто иное как человеческое тело не вызывает столько волнений в умах людей. Проходя мимо выражено атлетичных ребят каждый, непременно сложит мнение, основанное на собственных страхах и предубеждениях.

Тогда я думал, что вне зависимости от пола группы мнений будут вновь выражать полярность: завистливое обесценивание и восхищение с придыханием. Разумеется, на тот момент я не мог знать о другой категории людей, которые шагнули выше по ступеням измышления. Упрощенно говоря, в то время во мне зрело и укреплялось убеждение, что нужно быть именно большим и выражено красивым. Занятно вспоминать, но я вовсе не мог различать противоестественные параметры и пропорции культуристов. Такая слепота временами необходима человеку для прохождения персонального жизненного опыта. Кто бы мог знать, как именно определяется набор этих ступенек жизненной лестницы отдельно взятого человека.

Вероятно, все это проистекает из глубинных комплексов неполноценности, зарождавшихся в детстве. Мне довелось уродиться с непопулярным недугом рыхлости зубов, которые с самого рождения отличались нежизнеспособностью, постоянно разрушались, болели, выделяли запах. Картина была разной степени запущенности, но всегда неэстетичной. Легко предположить, что застенчивость и кричащая стеснительность особенно в отношениях с девушками меня тяготили. Приходилось постоянно прикрывать рот рукой и меньше улыбаться. Форма тянет содержание, и моя психология стремилась к личностной замкнутости, хотя и компенсировалась детской непринужденностью. Ребята во дворе и в школе не исповедовали тактичность, хотя на прямые оскорбления решались немногие.

Проблемность обострилась с началом полового созревания, когда я не мог игнорировать взгляды девчонок. В самом деле, моя улыбка была некрасивой, зубы были серых, желтых, темноватых тонов с выраженным гнилостным запахом. За долгие годы я отчасти привык к запаху, но окружающие шарахались по мере приближения. Какие уж тут первые поцелуи. Все это сопровождалось классическими прыщами, которые почти сразу стали достаточно глубокими, чтобы сохранить рубцы на висках до сих пор. Только к четырнадцати годам маме удалось частично реконструировать мне передние резцы. Я начал учиться общаться и улыбаться непринужденно. У самой мамы тоже были проблемы с зубами с моего рождения, по ее словам, во время родов они стали буквально вымываться.

Не следует забывать так же финансовую составляющую детства и юности. Я родился в бедной семье, в 37-метровой хрущевке, доставшейся родителям от бабушки или прабабушки. За 17 лет постоянного проживания с родителями квартира ни разу не знала ремонта, и находилась в ветхом состоянии с обваливающимися кирпичами и гниющей фанерой на полу. Странное дело, но видимо родители так свыклись с нищим образом жизни, что даже уборкой не занимались. Густая паутина по углам в ванной с кусками штукатурки висела годами, до сих пор оставаясь в моей памяти. Естественно, привычкой к чистоплотности я заразиться не мог. В подобной ситуации я как огня боялся приглашать в гости друзей, одноклассников и знакомых. Тогда было принято ходить в гости, много времени проводили таким образом.

Я постоянно ходил в разные дома, но всячески уклонялся от ответных визитов под разными предлогами. Было стыдно за место, где жил. Мама старалась дать нам с сестрой лучшее из того, что могла, но заниматься собственной жизнью вовсе не стремилась. В сущности, именно так работает психоаналитический паттерн «яжмать», когда женщина всецело устремляет фокус внимания на жизни детей, и всесторонне бравирует данным обстоятельством. На деле, она просто не знает, как еще можно жить, и на всякий случай боится неопределенности. Фокус не слишком работает, ведь снимая ответственность за собственную жизнь, начинаешь незаметно транслировать безразличие к этому превостепенному обстоятельству. Даже без навыков аналитической работы детеныши считают правила игры, где взрослые объясняют все провалы в жизни тем, что посвятили ее детям.

Кто-то еще добавляет другие категории из внешнего мира, но для женщин популярны спойлеры через детей и мужей. В разные периоды жизненных неурядиц они то и дело вспоминают, насколько светлые годы были подарены их мужьям или отпрыскам, которые не в состоянии оценить и вернуть благодарность сторицей. Целые поколения людей вторят одному и тому же сценарию. Нередко они воспроизводят слова досады своих матерей и отцов, но уперто продолжают сливать жизнь в угоду кому-то. Это самый сложный вопрос, где нет однозначности. Я видел, сколько страданий мама проживала в то время, когда старалась в меру возможностей находить деньги на еду или саму еду.

Помню, порой нам нечего было есть, или почти нечего, а хлеб с маслом и сахаром долгие годы был первейшим лакомством. Помню, как когда-то киви спутал с картофелем, поскольку фруктов нам доставалось немного. Помню и как бабушка укоряла отца в праздности и алкоголизме, который всю жизнь сопровождает его. Находясь внутри жизненной истории сложно рассуждать о чем-то, но даже тогда мама нередко вспоминала былые возможности уйти от отца к более успешному и социально благополучному мужчине, который, кстати, ей это предлагал. Такими историями забиты мечты почти каждой женщины лет от тридцати. Временами она поддается меланхолии и хочет помечтать, как бы все могло быть, если да кабы. Бери и делай! Только ведь страшно, и куда проще сидеть ныть годами. Давление шаблонов порядочности мешает людям видеть шире, в том числе затмевает собственный прозрачный интерес.

И вот как говорить в такой ситуации, в чьих интересах она бездействовала, оставаясь замужем за буйным алкоголиком всю жизнь? Так они живут до сих пор, находя жизнь счастливой и исполненной настоящей любовью. Это тоже защитная реакция от силовых действий. Когда все прекрасно и счастливо, нет простора для страшных реформ. Пришлось маме начать выпивать вместе с отцом. Долгие годы это было тайной, пока я не переехал к ним в июне 2018 года. Может она хотела лучшей жизни для себя или для детей, что бы вроде как у них был биологический отец. Может. Изнутри мировосприятия она именно так и поступала, хотя в периоды истерических срывов постоянно выгоняла его из дома и вспоминала про благопристойного поклонника. Выходит, не жизнь, а лицемерный самообман. Разумеется, с малых лет мы с сестрой выли и настоятельно просили избавления от того, кто качественно исполнял роль хрестоматийного тирана.

Нас никто не слушал, даже когда мне приходилось бросаться с молотком в отчаянной попытке как-то защитить ее саму. В ходе очередной выходки с погромами дома мать старалась защищать грудью даже телевизор, который отец хотел разбить вместе с прочими предметами домашней утвари. Нас он не бил, хотя иногда толкал маму и шпынял меня, злобно хватая за шею или тюкая кулаком. Как бы горестно не было это осознавать, но спустя пару десятков лет я нашел подобное в самом себе, когда в пьяном угаре стал отпихивать ногой уже свою жену.

Примерно тогда мне пришлось решительно задуматься о коренном сломе жизненного маршрута, ибо его вектор стал болезненно очевидным. История слишком популярная, чтобы касаться ее еще подробнее. По мере описания событий прошлого, из меня словно выходит обида сквозь слезы и эмоциональный фон досады. Почему-то всю жизнь хотелось винить в

чем-то других, и того же отца. Долгие годы я старался вообще его не касаться, укрывая скелет все глубже в дальний шкаф. Но в 2018 года пришлось залезть в тот угол снова, по уши окунувшись в прошлые недосказанные обиды. Нет, этот прием не разрешил ситуацию в корне. Много остаточных явлений присутствует, может когда-то настанет момент принятия и всепрощения. Зато я сумел иначе взглянуть на причину своих текущих состояний.

В третьей книге я останавливался на данных обстоятельствах, благодарил его за помощь в осознании и расширении видения. Через отца я сумел увидеть гораздо больше, ведь чернота внутри людей всеобъемлюща. Она была и есть во мне, равно как во всех прочих людях, но мы вольны, и мы в силах выбирать собственные проявления. Воля к смыслу порождает волю выбирать то, какими будем мы. Все есть внутри каждого, и вновь повторюсь в этой книге. Никакого фашизма никто не побеждал, он был и остается внутри каждого. После окончания той книги мне довелось познакомиться с доктриной психоаналитиков, прошедших концлагеря, вроде Виктора Франкла. Это лишь подтвердило мое откровение вполне наглядными примерами из лагерной жизни или как Франкл говорил, его наблюдения были подтверждены «метаклиническими исследованиями» в концлагере Аушвиц (Освенцим). Лютовали местные «капо» (избранные из заключенных надсмотрщики), и проявляли человечность эсэсовские полковники под страхом собственного расстрела.

Что может быть еще нагляднее при попытках докопаться до истоков в моих стремлениях быть большим, сильным и красивым. Причем сила воспринималась мной, в том числе через деньги, на добычу которых я нацелился позже. Хорошо запомнился один случай, когда я сидел на диване, читая сборник-онтологию философских воззрений разных времен. Выпивший отец сидел рядом на кресле и с раздражением критиковал мое занятие, полагая, что мне следует научиться разбирать и собирать розетку. Я обиженно и злобно ответил, что учусь думать и готовлюсь зарабатывать деньги, как бы совершая ответный выпад в его сторону. Отец не брал в руки книг учебной направленности и не бывал в университетах.

История непринятия отца уходит корнями в раннее детство. Думается, что обиды на попустительство матери коренятся там же. Бесконечные комплексы и зажатости в теле, моя прибитая осанка с ранних лет были заложены еще там. Многого не могу припомнить, но на своих страницах стараюсь выворачиваться все глубже. Может потребоваться еще с десяток книг, прежде чем глубинные занозы боли станут извлекаться. В этом имеется ироничное переплетение с процессом текущей детоксикации, когда заскорузлые шлаки сопротивляются к извлечению из каждой молекулы организма. Тем занятнее встречать людей, что в рамках одного автописьма полагают решенными проблемы детства и родителей.

Родительские пристрастия ограничивались школьной классикой и какими-то бульварными детективами. Может из этого сложилась многолетняя неприязнь к художественной литературе. Или может от того, что в парадигме моего прежнего мышления все, что не вело к имеющейся цели, не стоило внимания. Созидательный характер влияния подобных источников мудрости раскрылся мне намного позже. Когда стал писать сам, то обнаружил скудность словарного запаса, в особенности при лирических отступлениях. Некие силы продолжали во мне противостояние, но практическая ценность побеждает, и в 2019 году я стал обращаться к художественной литературе все больше.

На днях открыл для себя Чехова, найдя у него вполне занятные мысли. Как бы вульгарно это ни звучало, но запросто можно быть писателем, не зная толком никаких классиков. Естественно, что ограничения внутри нас ограничивают нас же, поэтому в интересах каждого найти и разоблачить очередное убеждение. Впрочем, Чехова я оставил спустя несколько часов знакомства. Собственно, тем я и занимаюсь, и пишу о том, что всякий раз нахожу закрепощения внутри, страхи и комплексы. Справившись с одним, воделею встречи с другим, зная, что это не будет простым, зная, что глубина познания некоторых исключительно бесконечна.

Возвращаясь к физкультуре, должно отметить, что и в ней я находил гордыню, которая имеет безмерное число обличий. Можно даже сказать, что именно она и является персональным дьяволом, Адом или темной стороной человека. Гормональная поддержка могла и должна была возвеличить мое превосходство над самим собой. Но не только, и не столько это, ведь хотелось показать окружающим, что я именно большой, сильный и красивый, чтобы они не подумали иного. Внутренняя неуверенность диктовала потребность маскировать ее хотя бы снаружи, так сказать, заимствовать внешнюю твердость за неимением внутренней.

Разумеется, здесь тоже не может быть категорической однозначности. Внешность может и должна быть подспорьем гармоничного самочувствия личности. Только вот еще бы знать это и чувствовать грань в моменте. Развивая в себе разносторонние качества, мы не можем двигаться равномерно во все стороны, и если составить известную диаграмму колеса текущих свойств, то неизбежно обнаружится перекосяк. Дисбаланс может быть не таким уж существенным, но будет иметь место, и может стать критическим. В таких случаях человека стаскивает в нарциссизм, когда идеализируется сама значимость внешности, возводится в идолопоклонство. Вот здесь подключается фармакология, предоставляя спортсмену обрести качества генетически невозможные для него, либо вообще для человека.

В любом случае, стероиды штука дорогостоящая, к тому же ограниченная в обороте в РФ. Запрет свободного распространения этих сильнодействующих препаратов повлек процветание черного рынка. В некоторых странах вроде Таиланда или Индии стероиды производят на вполне легальных фармакологических заводах, но ввоз в РФ запрещен. Подобно наркотическим веществам анаболики применяются в медицинских целях, но за нелегальный оборот полагается уголовная ответственность. Кстати, в 2010 или 2011 году, когда только получил статус адвоката я отбывал формальную повинность и выступал в качестве государственного защитника, т.е. бесплатно для клиента, получая копеечную оплату из бюджета.

В качестве дежурного адвоката был прикреплен к следственному отделу по контролю за оборотом наркотиков. В один из поздних вечеров меня вызвал следователь в связи с задержанием фитнес-тренера известного в Красноярске клуба «Экселент». По телефону не поясняли деталей, и пока я ехал на другой конец города думал про очередной состав ст. 228 УК РФ, а еще про то, взял ли чистые ордера из офиса. На месте выяснилось, что человек был задержан в связи со сбытом сильнодействующих веществ в форме каких-то анаболических стероидов. Господин снабжал клиентов и знакомых нужными, но запрещенными препаратами.

Запреты на стероиды столь же эффективны как с наркотой. Зайдите в любой тренажерный зал, и найдете десятки стероидных атлетов, за которыми тянется организованная сеть сбыта, но это не нашего ума дело. Кроме того, они регулярно замеряют показатели гормонов в крови, которые абсолютно недостижимы для обычных людей. Все данные есть в клиниках, стоит лишь обязать их предоставлять сведения в органы наркоконтроля, подобно тому, как трампункты направляют спецсообщения в полицию о травмах криминального характера.

В данном случае я говорю лишь о том, что тяга людей запретом не пресекается, зато влечет другие сложности. Найти качественные стероиды еще ухитриться нужно, но не в моем случае. Впрочем, тогда было еще рановато об этом думать, ведь весной 2019 года даже тренажерный зал стал мне недоступен. Перебравшись в Москву в октябре, я уже системно пошел в зал, начал восстанавливать форму. На воркаут-площадках как правило отсутствуют тренажеры и свободные веса, распространены обычно брусья, перекладина, шведская стена и разные качели. В принципе, для общего тонуса этого вполне достаточно, и можно подобрать упражнения с собственным весом даже в условиях полного отсутствия оснащения.

Можно, только атмосферы, нет изоляции целевой группы мышц и вождельных ощущений по телу. Ведь когда-то во второй половине XX века специализированное оборудование для фитнеса и бодибилдинга так и разрабатывали, отталкиваясь от поставленных атлетом задач. В течение 2018 и 2019 года в беседах с Проводником о спорте я не раз поднимал вопрос фар-

макологии, но даже будучи решенным принципиально, он откладывался в силу технических и финансовых причин. Примерно в январе 2020 года я вышел на пик физической формы. Было достаточно времени, и имелась финансовая база для проведения практического экскурса в мир анаболического тренинга. Похоже, обстоятельства тогда сложились в круг, и Проводник одобрил инициативу. Более того, еще с 2018 года у него осталось несколько препаратов, когда он активно «курсил».

## Первая инъекция

Спустя примерно неделю он заехал в гости, прихватив пару флаконов стероидов. Ими оказались тренболон ацетат и тестостерон пропионат. Сперва немного затрону обстоятельства, в которых я подошел к первой инъекции. За предшествующие два года, как я задумывался об этом и даже имел определенное намерение, почему-то не хотелось изучать технические подробности или фармакологические свойства препаратов или медицинские особенности процесса. В сущности, я никак не подготовил себя к столь решительному шагу, и, пожалуй, никогда всерьез не задумывался. Существует ведь колоссальное количество спорных нюансов, мнений, показаний к применению и длинный перечень возможных осложнений от прыщей и летального исхода до глубинной депрессии отката после окончания курса на фоне просадки гормонального фона.

Чувство беззаботной легкости несколько противоречило с особенностями моего боди-графа по ДЧ, ведь имея профиль 5/1 (еретик исследователь) мне надлежит обстоятельно изучать текущий, прошлый и грядущий опыт. Однако, это при поверхностном понимании. Мое единичное тело действует иначе, впитывая информационные вибрации пространства совершенно иным образом, нежели привык ум. Вместе с тем, во мне не было страха или опасений, ведь я следовал течению жизненного Пути, в котором все сложилось для данного шага. Вопросы отклика или прочей ерундой я не занимался и до того, а здесь лишь доверился ходу событий.

Мой мир заботлив, и попросту не допустил бы бесполезного опыта, однако, само его протекание не обещает желанной простоты. Людям свойственно судить себя и прочих, делить события на хорошие и плохие, исходя из критериев понятных в моменте. С некоторых сторон, можно назвать данный гормональный эксперимент ужасающим, а можно найти в нем ключ коренного слома имевшегося поведенческого паттерна. Сейчас в июне 2020 года этот эксперимент начинает раскрываться в новом свете моих интересов по фармакологическому вмешательству в сознание. Все же пойдем постепенно, и вновь влезем в психоэмоциональный контекст общего состояния к середине января 2020 года.

Воодушевившись обнаруженным в августе 2019 года призыванием Проводника, я подкрепился новой убежденностью в октябре на очной презентационной встрече в лектории клиники «GG Beauty» на Гранатном переулке. Росло финансовое благополучие, которое спустя пару месяцев привело к некой эмоциональной стагнации. Освоившись в данном направлении, стало вполне уютно, и местами скучновато. Развлекал себя поездками, прогулками, покупками, трансляциями и встречами, несмотря на декабрьскую предновогоднюю суету. Ажиотажный галдеж и объем праздничных напряжений в Москве был для меня новым, и потому разгонял, задавал повышенный тонус, но затем в январе наступил такой же откат.

Привыкнув к суете, я испытал насыщенную разрежённость внутри и нашел энергетическую пустоту снаружи. Свыкание с новой московской средой обитания стало благодатной почвой для расслабления. Стали проясняться отголоски давних состояний снобизма, когда я ожесточенно стремился прорываться из черни рождения в благочинные страты. Дорвавшись до столицы, в собственных провинциальных глазах и воззрениях, я обрел благородность выше-

стоящего сословия. Впрочем, погружаться в атмосферу роскоши было еще не так просто, но я справился.

Банальным высокомерием и надменностью дело не оформишь. Если подойти обстоятельнее, то найдем куда более завуалированную форму отношения к себе и окружающему пространству. Чванство уже не могло быть выражено прямо. Все-таки столько усилий по работе с гордыней преодолел. Речь скорее идет о форме личностной стагнации именно для меня. Я стал все больше погружаться внутрь собственных интересов. Центрирование на себе имеет довольно тонкую грань, где благоденствие стремлений уходит в разрушительное упоение имеющимся.

Устремление внимания все больше стало смещаться в сторону собственной персоны, и как бы замыкаться внутри. Мелкое дуновение не сразу бросается в глаза, и вероятно, подкравшийся личностный кризис сумел бы еще дольше разлагать меня. Настолько тонкие нюансы настройки мировосприятия еще нужно умудриться передать в тексте, и здесь придется быть внимательным. Когда счет идет на минимальные отклонения в биении, требуется высокоточное оборудование. Можно проиллюстрировать картину балансировочным станком для автомобильных колесных дисков. Как известно автолюбителям даже новый диск требует балансировки, и имеет биение.

Дисбаланс часто игнорируют до момента выведения вибраций в салон на руль, педали и сидение водителя. В таких ситуациях, отклонение от нормы центрирования диска уже будет существенным, требующим механического вмешательства. В ряде случаев обходятся грузиками на внутренней стороне диска, а иногда требуется правка. Долгий опыт использования низкопрофильной резины дает богатый опыт «общения» с колесами и шиномонтажем. Добиться маневренности даже от подготовленного автомобиля, сносного в рулежке можно только на низких шинах. Во всех случаях это означает повышенную нагрузку на диск, ступицу и элементы подвески. Демпфирование ударов уходит из области шины, переходя на диск и дальше в агрегаты стабилизации.

Следить за колесами исключительно важно, поскольку это единственное, чем автомобиль держится за землю. Любое экстремальное вождение начинается с колес. Только потом идет подвеска, и еще позже мотор, тормоза, а салон и прочие системы комфорта – совершенно необязательная часть. Изношенные шины и диски становятся первейшей причиной снижения управляемости, а в ряде случаев могут спровоцировать аварийность. Без всяких гонок каждый автолюбитель может наблюдать по трассе, что значит халатное отношение к колесам и ступицам. На российских просторах это особенно имеет место.

На асфальте длинных ровных участков периодически встречаются кричащие выжженные черные следы парных покрышек, длиной в основном до 10 метров. Не раз приходилось наблюдать картину возникновения таких следов. Фуры дальнобойщиков имеют огромный ресурс пробега, но все заканчивается, и обслуживание стоит денег. Ступичные подшипники клинят, разрушаются и приводят к блокировке одной полуоси, в связи с чем образуется шлейф горелой резины. Очень скоро покрышка взрывается с диким грохотом и суровой опасностью потери управляемости. Счастье водителя, если он сумеет вовремя заметить такую блокировку, мгновенно сбросить скорость, но главное выровнять траекторию.

С целью сигнального предупреждения таких ситуаций водители в российской глубинке лепят пластиковые бутылки на внешнюю сторону диска, с тем, чтобы суметь заприметить в зеркало блокировку колеса, избежав фатальных последствий. Блокировка ступицы возникает одномоментно. Вдруг из-под колеса вспыхивает дым, затем через секунду взрыв и приличное сотрясение всей фуры. Хорошо, если она идет груженой, но если пятнадцатиметровый полуприцеп пуст, то может прыгнуть в сторону. Чувствовать автомобиль, значит, в первую очередь ощущать через салон и органы управления состояние колес. Понимать износ и вытекающее снижение остроты реакций торможения, устойчивости в маневре. Гонщики так же соревнуются

между собой в точности прогноза износа покрышек, на ходу разрабатывая стратегии заходов на пит-лейн.

Похоже, я начал углубляться в другую степь. Возможно, я напишу книгу про собственные гонки, как только спираль жизненного Пути предоставит возможность вновь наполнить легкие наиболее прекрасным ароматом из всех – жженой трансмиссии и горелых шин. Сейчас такого отступления более чем достаточно, для понимания значимости чуткого отношения к колесам и общему техническому состоянию. Подобно дисбалансу дисков внутреннее отклонение человека от собственного вектора по началу малозаметно, зато во всяком случае может быть выявлено на станке.

Таким хитроумным устройством по отношению к Идущему является Проводник. Сложно сказать, что человек намерено ударится в паранойю, станет искать изъян в себе, хотя это нередкий случай. Такое творится с человеком, когда он вовсе сломался, так что это не в счет. Я говорю про тонкий аспект, когда биение вот-вот разгорается и еще малозаметно на руле, сиденье или педалях, а наездник в лучшем случае списывает вибрации на ребристый асфальт.

Чем производительнее музыкальная система, и чем сильнее водитель ей злоупотребляет, тем значительнее осложняет себе контроль над едва уловимыми начавшимися отклонениями. Гонщики под музыку не ездят, они наслаждаются точной работой механизмов, их ухо чутко отлавливает любой звук, выбивающийся из нот, подобно дирижеру, зорко выдергивающему фальшивца из оркестра. В то время в январе мне было невдомек, что внутри имелось биение, хотя предпосылки имелись отчетливые.

Уже несколько месяцев я не писал, более того, полагал, что данная стезя покинула, ушла куда-то безвозвратно. Честно сказать, уже и не мог вспомнить, как это делается. Разговор не только о писательстве, сколько о внутренней силе и частоте вибраций, которые толкают наружу поток энергии, текущий сквозь меня. Даже читать не мог! Элементарно не находил силы и усидчивости, словно приемник сбился в чужой диапазон с ФМ на АМ. Своему Проводнику описывал состояния примерно так.

Я погрузился в земляную яму и сижу в темноте, копаюсь в песочке, но временами с ностальгическим трепетом вздымаю голову вверх, но не могу видеть отчетливо. Некто завалил хвойными ветками жерло ямы, и теперь доводится лишь продираться взглядом к свету сквозь пелену нагромождений. Такая вязкая и раздражающая беспомощность! Будто ментальный рот зашили, а туман в голове не дает разодрать его. В принципе, можно найти отдаленное сравнение с состоянием похмелья, что раньше частенько проживал, когда мысли путались, и не мог сосредоточить внимание.

Какая там когнитивная интернализирующая активность, когда я не мог вдумчиво прочитать собственное же исковое заявление в арбитраж, что, в сущности, есть шаблонная обезьянья грамота. Несмотря на сказанное, тогда в январе я не мог одуматься, и вернуться в разум. Не мог. Была масса запросов Идущих, с которыми я работал, но вкладывался в процесс не так наполнено, как мог бы. Все больше уходил в самолюбование, и вот тогда поздно вечером 20 января в гости приехал Проводник с этими препаратами.

Дозировка была низкой, всего по полкубика тренболон и полкубика пропионата в один шприц. Итого инъекция в один грамм и прелестный ритуал. Баночки герметичные с резиновыми клапанами сверху. Шприц забирает сначала пропионат, затем тренболон. Гормоны поставляются на масляной основе, поэтому все манипуляции должны быть исключительно точными и плавными, чтобы не нарушить вакуум внутри ампул и исключить воздух из шприца.

Опыт самостоятельных инъекций у меня имелся с прежних времен, когда приходилось ставить обезболивающее. Первый разы были волнительными, ведь я впервые надумал вмешаться в эндокринную систему. Чтобы я особо не медлил, процедуру показательно выполнил Проводник. Смешав препараты, он скомандовал оголить ягодицу, и вкатил инъекцию. Тревожное предвкушение наполнило мои жилы, хотя обстановка того вечера и так была нервозной.

Проводник приехал сообщить, что через неделю отправляется в Непал готовиться к восхождению на Эверест, и не знает, вернется ли вообще. В сухом остатке это означало переход в свободное плавание без координации с его стороны.

Нервозность ожидания физиологических изменений была достаточно сильной, чтобы ворочаться в постели, и спал я часа два той ночью. На следующий день уже начал чувствовать повышенную энергичность и подъем сил. Ощутимый прирост психоэмоционального состояния дополняет эффект усиления метаболизма. Мужчины могут знать состояние, когда сексуальное влечение зашкаливает в связи с повышенным содержанием тестостерона в крови. При анаболических инъекциях этот уровень повышается в разы, хотя и не сразу в зависимости от дозировки. Прирост показателей и в первую очередь мышечных ощущений я заметил уже в первую тренировку на следующий день после первой инъекции.

## **Ощущения на гормонах и аллергический кризис**

Курс был выстроен вполне типичным образом для сочетания этих компонентов. Уколы нужно ставить через день на протяжении полутора месяцев. Компоненты действуют неравномерно, поэтому их применяют в одном курсе. Пропионат «подхватывает» в первые дни, а тренболон примерно к концу второй недели. Первая тренировка была захватывающей, думаю в большей степени в силу предвосхищения и боевого настроя.

Словами нельзя передать разницу в ощущениях, которая имеет место на фармакологической поддержке. Я начал иначе понимать больших ребят, и их энтузиазм в тренинге. Мышцы становятся подобными техногенному экзоскелету. Движения точные, словно внутри имплантирована основа терминатора, а ощущения сочные, наполненные полным контролем за амплитудой, скоростью и силой.

Наполнение кровью повышается вместе с увеличением ее объема в теле. Нечеловеческая скорость генерации тканей и кратное ускорение всех процессов в организме сложна в понимании. Все системы выходят из привычного ритма работы, и это начинает быть заметным с первых дней. Частота сердечных сокращений повысилась с 57-60 ударов до 92-95, дыхание стало учащенным, словно постоянная отдышка. Тело перешло в режим тепловой печи для еды и калорий!

Давление начало скакать, а ведь до того я и понятия не имел о нем. Пришлось узнать новые сведения о себе. Существенных скачков не было, но начав регулярно замерять, стал находить значения до 150/91. Это не существенное отклонение, но в самочувствии очень проявлялось. Разумеется, обостряется аппетит, жажда и либидо растет в разы. Примерно через неделю я уже стал двигаться в сторону своей животной природы, когда фокусируешься на еде и сексе. Полет мышления сузился до плотских наслаждений, и вместе с тем наделил меня повышенной агрессивностью.

Гормональный скачек продуцирует комплексные изменения, и помимо усилившегося роста волос стал меняться голос в плоскость более низких частот. Любопытные метаморфозы стали твориться! Словно в кино мое тело стало мутировать в какое-то другое существо. Получение тестостерона извне создает в железах гипофиза, гипоталамуса и яичках иллюзию избыточной выработки, а потому дается сигнал остановить секрецию.

Так культуристы утрачивают способность воспроизводить тестостерон своими силами, называя это «ударом по дуге». После окончания курса производят восстановительную пост-курсовую терапию, которая в основном заключается в принудительном снижении уровня эстрогена. На фоне пониженного тестостерона прежний уровень эстрогена делает человека вялым, апатичным, расхлябанным подобно знакомому женщинам ПМС. Замеры биометрии до начала инъекций я не проводил, поскольку и в целом не готовился. Вес был примерно 86. Через неделю после начала курса решил замериться, и вес был уже 89 кг.

Вроде не так много на весах, но через 10 дней курса я увеличился на пару размеров одежды, к сожалению, не пропорционально. Ягодицы стали дуться, особенно в местах уколов. Мои предположения о локализации метаболизма в зависимости от точки инъекции не подтвердились, но жопа имела ярко выраженную чувствительность. Тестостерон обоих препаратов шел на масляной основе, которая рассасывалась в течение некоторого времени, и вызывала повышенную возбудимость в местах уколов. Ощущения от прикосновений были болезненно-приятными, а к концу второй недели стали вызывать существенный дискомфорт при контакте с твердыми поверхностями, вроде ободка унитаза.

Так же пришлось столкнуться с явлением закрепощения мышц и связок, когда тело словно постоянно забито от кровотока. Это называют «крипатура» на местном жаргоне, так что когда видите больших ребят,двигающихся как-то механистично, то это оно. Амплитуда движений становится скованной от избытка дополнительной крови, которая приливает во всех мышцах. Если до того я был корягой неповоротливой, то теперь эффект стал прогрессировать, а связки словно деревенели. Значительно позже я сумел познать, насколько взаимосвязана зажатость в мышцах и теле с духовно-энергетической составляющей человека.

На тот момент мне стали нравиться эти ощущения. Спортсмены со стажем жалуются, что порой не могут управиться в сортире или почесать спину. Занятных нюансов достаточно, ведь физиологические особенности воздействия чужеродного тестостерона нельзя предсказать заранее никаким обследованием. К тому же официальная медицина не знает спорта, и любые побочные процессы в организме остаются на откуп самому атлету.

Разумеется, в Москве есть спортивные клиники, которые имеют дело с фармой, но эта область все равно остается малоизученной, какой-то кустарной и формально запрещенной. Собственно, на тот момент в начале февраля я был полон решимости и исполнен предвкушения преобразования, которое возделел последние пару лет. Помимо физических были очень заметны психоэмоциональные перемены в сторону мужественности, но творчески приземленного свойства. Да мне и дела не было до того! Истинно говорят, художник должен быть голодным. Теперь же я понимаю этот тезис глубже, и могу согласиться.

Голодным придется быть любому, пока не научился пребывать в богатстве, сохраняя самосознание и нить корректного движения по собственному пути. Деньги не должны управлять тобой, направлять или привратничать. Идущему нет потребности беспокоиться на сей счет, его мир под дирижерством Проводника держит ситуацию под насущным контролем. Денег и не дастся сверх меры того, что в состоянии выносить человек. На тот момент я был далековат от укоренения таких пониманий. Это даже и описать сложно. Во мне словно главенствовала другая личность, начисто изживавшая созидательное творческое начало. Я все больше погружался в состояния, когда хочется трахаться по шесть часов в день, есть и спать.

Безумная истерия и постоянно дымящийся член! Евгения, похоже, также адаптировалась к данному режиму, и была в постоянной течке. Запах выделений еще больше подстегивал, и мы днями ломали постель. Не оставалось времени осознать переживания и как-то призадуматься, ведь уже 4 февраля пошли побочные аллергические реакции зуда и небольших высыпаний в области шеи. Стоило приостановить курс, но я был слишком заиклен на процессе, и не придал особого значения. Разного рода высыпания вполне допустимы. Весь гормональный фон гремел в шоковом состоянии, набирая обороты. Окончилась всего лишь вторая неделя, шел 15 день курса из 45. Как же мне хотелось увидеть себя на выходе! Мечта была близка как никогда! Предположительно я был бы под 100 кг дутой мышечной массы, но успел добраться лишь до 91 кг.

В случаях с набором массы сложно передавать словами комплексное преобразование внешности человека. Я видел ранее пример своего Проводника, который за полгода набрал около 20 кг. Это были два совершенно разных человека, особенно когда вживую наблюдаешь. Только мне не удалось насладиться трансформацией, поскольку уже 6 февраля меня плотно

накрыла аллергическая крапивница. Неприятнейшая вещь я вам доложу эта крапивница! Это ведь я только потом узнал название, а поначалу было не до смеха. Вечером начался дикий зуд в области ягодич в районе мест инъекций, пошли белеющие выпуклые пятна, которые при расчесывании мгновенно разрастались.

Поднялась температура, начались произвольные отеки по телу. Гадкое состояние, но хуже всего непредсказуемая скорость распространения. Пришлось вызвать скорую, которая вкачала хорошую дозу антигистаминного средства внутривенно. Жаль не запомнил название, но ощущения были более чем зубодробительные! Моментально вспыхнули вены изнутри, словно вместо крови горючее вещество воспламенилось. Спустя несколько секунд оно стихло, но прочие симптомы остались. Душевные дамы-фельдшеры пояснили, что крапивница очень коварная вещь, сопровождающаяся отеками в хаотичном порядке.

Высыпания и выпуклые пятна по коже сочетаются с такими же проявлениями по внутренним органам, и в некоторых случаях могут спровоцировать отек Квинке. Распухшие дыхательные пути ведут к удушью и скорой кончине, так что были все шансы кончиться в тот же вечер. Естественно, курс был прекращен, но борьба с симптомами была удушливой, изнурительной и заняла несколько дней. Тогда я как-то очень явственно ощутил реальность внезапной смерти. Вот так быстро, просто и без всяких нацистов. Наша жизнь всегда висит на волоске, а иллюзия контроля столь же смехотворна, сколько попытки оседлать субстанцию денег. Мой мир ткнул меня носом и наглядно показал, насколько человек раним, и какую ценность имеет здоровье.

Из полностью здорового, решительного мужика за пару часов вдруг превратился в беспомощный овощ. После ухода врачей стало легче, но с утра вновь началось и держало дня четыре. Тогда я мог только лежать в постели и мечтать, чтобы отеки не поразили дыхание. Разные таблетки и уколы помогали лишь отчасти, а обострения случались почему-то внезапно. Только позже пришлось признать, что антиаллергенную диету придумали умные ребята, и вот тогда дело пошло на лад. Отказавшись от кофе и много другого, удалось выйти из кризисного состояния. Тот адский зуд, вероятно, проистекал из «дантовского» чистилища, и запомнился мне великолепно.

Так тело протестовало против всего прежнего образа жизни, в котором гормональный эксперимент поставил жирную запятую. Он стал апогеем, кульминацией того, что накачивало на меня последнее время. Пришлось осмысливать случившееся сквозь презренную досаду от несостоявшегося атлетического чуда. Едва сохранив жизнь, я уже отчаялся от разочарования. Потребовалось еще пару недель, чтобы принять и осознать божественное провидение случившегося. Своеобразную терапию мне назначил Проводник, предложив написать автописьма разным людям, в том числе моим Идущим.

Свои эксперименты я так же отражал в трансляциях Periscope и в Instagram. Автописьма печатал на ноутбуке, и примерно к десятому письму незаметно для себя пробудил то, чего казалось уже нет. Мое писательское творчество вернулось и озарило светом преображения! Внезапное ликование потрясло каждую клеточку хитроумного тела, которое таким извращенным путем сумело очиститься от ложных помыслов и коварного биения колеса. Прозрение не далось легко. Первые письма сумел писать только после снятия симптомов, и любая буква давалась с боем. Казалось, будто каждый волосок на теле сопротивляется движениям пальцев, но я продирался сквозь те хвойные ветки, что сам же навалил поверх земляной ямы.

Мощнейшая интоксикация копилась долгое время, и нельзя сказать, что именно гормональный эксперимент стал причиной. Предпосылки застилались годами прежней разгульной алкотрешевой жизни. Молодой организм – крепкая штука, может полжизни держать удар и стойко выносить наркотические издевательства хозяина. Если бы не этот случай, то вряд ли бы я добровольно задумался о пересмотре отношений к людям и своему питанию. Полагаю мне лишь предстоит узреть в грядущем будущем истинный смысл того вмешательства.

Своими руками вводил инъекции стероидов даже после первых признаков симптоматики аллергии. Тело предупреждало о нежелательности дальнейшего губительного обращения, но повинясь неразумности головы, покорно согласилось продолжить эксперимент. Лишь попав в предсмертное состояния аллергической отечности, я сумел пройти плато теневой ориентированности. Приступ ложного проживания прошел нулевую отметку, дав возможность отскока в светлые проявления моей природы. Сопровождение Проводника имеет неопределимое значение, ведь он со стороны может наблюдать войны двух проявлений внутри меня.

По сути, анаболический впрыск переписал мою ДНК, задав ядрам клеток невиданные до того параметры нормы. Я упоминал про опыт Проводника в 2018 году, когда он за год на ферме (тренболон, пропианат, соматотропин) набрал порядка 30 кг массы. Тело новичка не смогло бы пережить такую встряску. В определенном смысле он лишь вернул себе прежние кондиции, достигнутые за годы соревновательного спорта, и то не в полном объеме. ДНК перепрашивается через любые встряски, особенно такого точечного характера. Если тело когда-то смогло стать большим, то даже спустя десять лет при благоприятных условиях оно сможет вернуть зафиксированное состояние. Теперь эта данность уходит в геном, и станет наследием. Все, что мы творим с собой за жизнь, пишется в потаенные участки хромосом, обогащая генетический материал для развития вида.

Полученный сигнал пусть не сразу, но был воспринят, и я отказался от продолжения курса. Магнетизм придуманного физического совершенства держал меня мертвой хваткой, и, пожалуй, его оковы до сих пор являют след на запястьях. Неуемная тяга к увлечению тела сопровождалась непринятием любой иной его формы. За прежние годы я упрямо слагал внутри себя картину собственного тела, которое должно было подчиняться плану последовательного и безвозвратного атлетического увеличения. Стремление быть большим очень психологично, так мы стремимся компенсировать неполноценность и отсутствие истинной реализации, которую бунтарски требует душа.

Стать большим можно разными способами, в том числе метафорическими через власть, корпорации и деньги, но это дороги доступные усердию далеко не всякого невротика. Большая часть обречена на приземленность в теме компенсации, тогда как кто-то наращивает годами мышечную массу и красоту, другой просто жиреет. В ряде случаев одно накладывается на другое, и образует даже отдельный вид спорта вроде пауэрлифтинг, где тучные с виду ребята еще и очень сильны физически.

В большинстве случаев такая псевдореализация доступна каждому, если он еще не успел выбрать более деструктивный способ заглушить вой комплексов через алкогольную или наркотическую ширму, нахавшись болезней.

Спустя несколько месяцев после того аллергического кризиса я сумел прочувствовать насколько внешность характеризует содержание и набор убеждений жизнеутверждающего свойства. словно я обретаю новую способность считывания мыслей и эмоций человека исходя только из его внешности и телосложения. В принципе, если читателю достает компетенций он легко поймет суть методики, и сумеет объяснить для себя это вновь. Даже вожаемые мной атлетичные ребята теперь начинают выглядеть мутантоподобными.

В этом открывается смысл мнений других людей и в первую очередь женщин насчет качков. Неестественность была неочевидна ранее, ведь я сотворил образ кумиров, которым стремился подражать. Теперь я наблюдаю их поведение и механистичную грацию, чувствуя фальшь наигранности, а также ноты сочувствия к субъективной погруженности в мир иллюзии внешней красоты. Это больше не выглядит притягательным. Вместе с тем, я начинаю иначе видеть красоту более естественных очертаний.

### **Параграф 3. Зачатки интереса к психоделикам.**

В начале марта 2020 года Проводник вместо Непала и покорения Эвереста угодил на Гоа в Индию, где мистическим образом вошел в царство психоделических экспериментов. В мае-июне он начал ставить серию опытов над собой, а затем на добровольцах, проведя ситтерство более 40 раз. Погрузив себя в пучину ДМТ, ЛСД и МДМА, он нашел поразительную целесообразность такой терапии для решения прикладных задач. Вновь линии времен начинают пересекаться, и персонажи американского контркультурного движения шестидесятых, вроде Тимоти Лири начинают оживать.

Ровно год назад в ходе работы над книгой «Понимания Делания» я с неизбежностью наткнулся на бессмертного энтузиаста Роберта А. Уилсона, который вместе с доктором Т. Лири стоял у истоков терапевтического применения психоделических препаратов, в том числе ЛСД и псилоцибина. Психоделическая психотерапия в начале шестидесятых попала под запрет. Т. Лири, У. Панке вместе с рядом других научных сотрудников покинули Гарвардский Университет в Нью-Йорке, примкнув и возглавив оппозиционное хиппи-движение. На тот момент меня не привлекали идеи трансценденции сознания через наркотические препараты, но писательский талант и всесторонняя энциклопедическая осведомленность Р. А. Уилсона меня захлестнули.

После опыта изменения гормонального фона я познал механику воздействия на мышление и общее психоэмоциональное состояние через высокоактивные вещества. И мне это понравилось! В ходе июньских бесед с Проводником мы обсудили перспективы применения ко мне ЛСД для преодоления ряда закрепощений и блокировок слишком аналитической прошивки и сопротивлений ума. Разгорелось вожеление опыта синестезии от галлюциногенов, захотелось потрогать красный цвет и ощутить его вкус. Однако я могу держать себя в руках, а заодно испытываю изрядную мотивацию приступить к изучению матчасти данного феномена. Человечество уже не одну тысячу лет трансцендирует в мистических переживаниях, а я пока не сном ни духом.

24 сентября 2020 года в четверг мы говорили по телефону свыше трех часов к ряду. Ночью на Гоа у него состоялся очередной одиночный ЛСД-трип в его резиденции на основе беспрецедентно высокой дозировки. Пять марок по 180 микрограмм за четыре часа активного погружения при стандартной дозировке в 1 марку на человека. Он звонил мне прямо в разгар мероприятия, но я спал, так что перезвонил ему утром и понеслась. Полезность данного опыта для меня несомненна, и если обстоятельства сложатся и мир предоставит, то обязательно пойду в погружение. Пьяненные озарения ошеломительны, и кроме прочего он узрел наше фрактальное единство как цельного организма. Его жизненный опыт имеет слишком категоричное течение, швыряя из одной крайности в другую. Тому благоволит механика тела, но мне не требуется проживать опыт такой полярности. Безусловно облегчение явственно ощутилось. Пусть мое тело не способно выносить стресс такого же уровня, но оно явно может нечто иное.

В нашей связке есть какой-то особенный канал передачи вибраций взаимодействия. Могу понимать его без слов и могу переводить эти колебания на прочие языки. Так мы несем в мир эту правду. Он нашел себя в полной мере уже несколько лет назад, и теперь только ловит подтверждения разными способами. Теперь через ЛСД. Все эпические деятели испокон веков расширялись через фарму и психодел, так что инструмент авторитетный. Он Анубис, что есть проводник между мирами, не в этом мире и не в ином. Он как бы и не живет законами этого мира. Его суть в поиске тех, кто созрел к переходу из анабиоза в режим глубокого поиска осознанности. Поиска сути явления в этот мир. Так он нашел меня.

Проходила масса людей, но с течением времени они откатывались от невозможности удерживать темп. И тут стал все больше созревать я, зародив концепт «ананьевизма». Теперь я принял эстафету Проводника для искателей, а он освободился и пошел дальше для укрепле-

ния и сосредоточения на своей сверхзадаче – на мне. Место Анубиса навсегда в этом амплуа, и может быть основная его суть явить миру именно меня, а также сопровождать в дальнейшем. Тогда наше с ним общее существо раскроется и покажет смысл многих действий и долгих лет усилий. Этого пока не состоялось в полной мере, но стало ясно, что мое существо явно земного характера. Значит будет весело и прежний жизненный опыт явно пригодится.

Знатоками духовных таинств и религиозных откровений изучена масса энтеогенных веществ, способных вызывать насыщенные откровения. Праздная любопытность не утонула бы меня в дебри изысканий, но сейчас я начинаю осознавать возможную перспективу такого опыта для себя. Рабочий инструмент для моего собственного ударного движения может снабдить первоклассным зубилом для шлифовки моих Идущих, равно как и прочих желающих. Сейчас это не более, чем умозрительные сотрясения воздуха, но идея захватила внимание. Правда, спустя пару месяцев, уже к сентябрю энтузиазм психоделических опытов стих. Вероятно, сейчас мне достаточно проживать перестройку на живое питание.

Наблюдение не во всех случаях означает вмешательство, порой нам нужно дать простор для собственного опыта. Не стану называть что-то ошибкой. То было божественным провидением, посланным самому себе. Перерождение дается лишь через боль, а сладкие обволакивающие условия не способствуют качественным скачкам. Вместе с тем, нельзя утешаться допущением кратковременности подобных усилий. Мол, сейчас уж ладно потерплю, зато стану умненьким и благоразумие подтяну на четверочку. Этот процесс исключительно коварен, имеет длительную сложносоставную природу, которая уже включает и откаты, и взлеты.

Даже мимолетное обращение к «Бардо Тодол» через призму видения доктора Лири снова приоткрыло мне позабытое чувство полета сознания и бесконечной силы духа вопреки любым внешним обстоятельствам. Стенания Эго мне вряд ли удастся подавить собственными силами. Пожалуй, сейчас я так же приближаюсь к исчерпанию своего генетического потенциала для этой задачи.

Весь прежний Путь, что довелось проходить с Проводником, я проделал на силе воле и вопреки сопротивлениям зашлакованного тела. Фарма для физкультуры имеет ярко выраженную метафоричность и отражение преобразований формы по отношению к содержанию. Содержанием же теперь вероятно выступит сознание, с которым я не могу справиться имеющимся арсеналом средств. Вся затея книги состоит в том, чтобы обрисовать себе и читателю значимость выведения себя в новые горизонты через очищение тела.

Как тут не разглядеть параллель между стероидами и психоделической фарм-поддержкой для моих усилий. Анаболики дают возможность выйти за рамки имеющегося потенциала роста мышечных тканей во всем теле, который не мог быть возможен иначе. Это было сделано, и теперь в арсенале есть инструмент. Он красив не только сам по себе, а еще тем, что может иметь каталитическое действие для моих осознаний подобно тому, что струится сейчас. Применение к себе психоделических психотерапевтических инструментов в форме псилоцибиновых грибков или ЛСД может дать невозможный без того качественный рывок в расширении поля сознания.

Только теперь обретаются очертания грядущих времен. Не могу упустить цитату знаковой книги доктора Тимоти Лири «Психоделический опыт. Руководство на основе Тибетской книги мертвых»:

«Лицо руководителя или близкого друга – это всего лишь танцующая мозаика импульсов в коре моего головного мозга. «Мое сознание» создало все, что я сознаю. Я, подобно кинескопу, воспроизвожу мир, моих близких, себя самого. Все это – только мерцающие сгустки энергии. Вместо ясного понимания и ликующей уверенности появляется растерянность. Ошеломленный субъект озирается вокруг, стараясь ухватиться за сгустки энергии и вернуть их в замороженное состояние, в знакомые формы».

## **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.