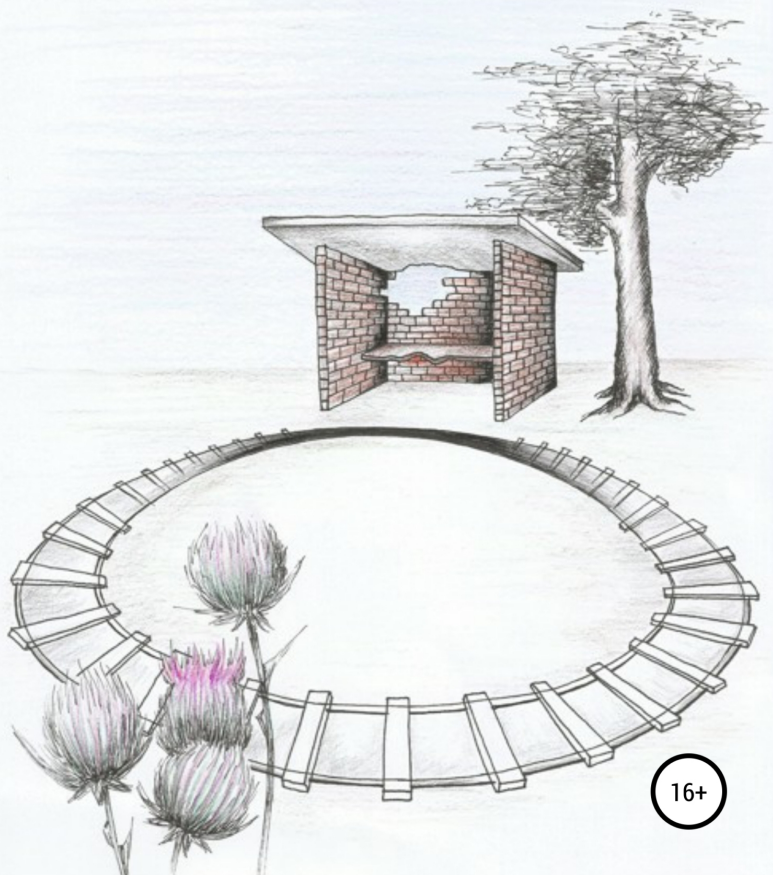


Swami Rachayati

# Сойти с колен



16+

# Swami Rachayati

## Уйти с колеи

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64347451](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64347451)*

*SelfPub; 2021*

### Аннотация

Многие из нас побывали в ситуации, когда жизнь как бы начинает идти по кругу, когда все действия как бы теряют смысл. Это изначальная ситуация, в которой оказался герой книги “Уйти с колеи”. Где же выход? Герой набирается смелости и отправляется в путь приключений. В путь к себе самому. Из отзывов читателей “Читала и плакала – прямо про меня. Это так сложно – найти своих тараканов, поцеловать их и отпустить. Но одновременно это просто – тараканы ведь мои! Свобода стоит этой игры! Здорово!” “Во время чтения временами хотелось пристегнуть ремень, чтобы крыша не уехала. Моя топ-5 книга 2020 года!” “Невероятно! Мы гордо говорим о свободной воле, а оказывается, что у нас внутри целый мир, который изначально определяет наши модели поведения!”

# Содержание

Следующая остановка – депо	5
Кофе на перепутье	11
Джини	16
Дверь в монолитной стене	22
У подножия неизвестного	29
Осознанное безумие	40
Не всё так, как выглядит	49
Говорящее тело	63
Конец ознакомительного фрагмента.	66

# Swami Rachayati

## Уйти с колеи

### **Почти автобиографическая история**

*С благодарностью всем Прохожим, с которыми хоть на мгновение мы встретились на этом Пути и памяти Свами Девагита.*

## Следующая остановка – депо

Я стоял у окна, и мой невидящий рассеянный взгляд был направлен на городской пейзаж. Было раннее утро понедельника. Густой утренний туман, характерный для второй половины лета, укрыл всё, и видны были лишь очертания ближайших домов. Издаваемые автомашинами шумы казались сюрреалистическими, ведь их источник был виден лишь в то мгновение, когда машина проезжала в непосредственной близости. А потом источник шума исчезал, но сам шум оставался.

Начало очередной недели. Опять. Через час надо идти на работу. Опять. Ещё один день придётся провести за бесполезными расчетами. Опять. Надо разработать очередной вариант бизнес-плана. Опять. Прошла неделя, условия получения финансовых средств изменились, потенциальные инвесторы хотят видеть, как изменится поток денег, если случится то, это или ещё что-то – всё надо переделать. Предстоят три дня бессмысленной работы, потому что после этого в план придётся включить ещё другие условия. Да, опять! Да и что, в конце концов, представляет собой бизнес-план? Это всего лишь предположение о том, что произойдёт с проектом, если будут выполнены конкретные принятые условия и прогнозы. Кто это может предвидеть? Кто это высшее божество, знающее все с инвестициями связанные риски и их

влияние на бизнес-план? Меня всегда покоряли серьёзные лица, с которыми эти дяденьки в костюмах и при галстуках изучали таблицы цифр; углублялись, дискутировали, обсуждали, выдумывая аргументы, походившие на тыканье пальцем в небо, пока моему боссу (как бы в интересах клиента) не пришла в голову очередная гениальная мысль о замене какого-то условия.

– Анджей, да, что случится с инвестицией «Net Present Value», если мы изменим её так, а вот здесь её увеличим на столько? – уже услышал я и голос босса, и этот вопрос.

– Сразу не скажу, надо рассчитать, – отвечу я. Отвечу со вздохом, так как буду знать, что последует, а это – очередные дни над таблицами без какого-либо удовольствия.

Правда, много чего я мог сказать сразу, потому что все тенденции знал наизусть. И, зная тенденции, в девяноста процентах случаев с лёта мог определить влияние изменений на конечный результат в категориях «pass» или «fail», что означает пригодность или непригодность проекта для реализации. Я пробовал так делать. Однако боссу это не годилось. Боссу нужны были числа с двумя знаками после запятой. Вполне возможно, что это было правильно – в противном случае, как босс и потенциальные инвесторы могли знать все соображения, которые знал я, готовя оценку проекта? Однако мне это было противно. Цифры всегда подтверждали то, я предусмотрел ранее, а это для меня означало зря потраченное время и энергию.

Я чувствовал себя опустошенным. Опять.

Опять? На самом деле это ощущение не покидало меня в последние пять лет. Оно было неизменным с тех пор, как я без тени сомнения согласился на повышение, став ведущим экономистом в международном предприятии по оценке инвестиций. Тогда мне было тридцать семь лет, я следовал своей мечте об успешной карьере и чувствовал себя полным сил и способностей. Вначале всё казалось в розовом цвете – засучив рукава, я бросался на борьбу с армадой чисел, предлагая идеи введения новых показателей эффективности, которые более объективно отображали бы ситуацию с потенциальными инвестициями. Но это никому не было нужно. И прежде всего моему боссу, так как редко какой из оценённых нами проектов был утверждён как перспективный. Мой творческий порыв иссяк, энтузиазм угас. Однако возник коньяк. Нет, не много – всего раз или два в неделю. Это позволяло на мгновение отвлечься, и ничего, что гнусность ситуации это не меняло. Мне были необходимы эти незначительные моменты отвлечения, позволявшие хоть ненадолго забыть себя, обмануть себя, сделать вид, что всё в порядке, хоть незначительно погрузиться в относительно другой мир. Стал ли я зависимым от этого? Вероятно да, если зависимостью можно считать желание не находиться там, где ты находишься ...

После этого, пару лет спустя, меня бросила Инесе. Мы не были в браке, жили, как стало модным говорить, в ста-

тусе социальных партнеров. «Ты остыл!» – Инесе неоднократно отмечала, пока в один из дней не предложила попробовать месяц пожить отдельно. Месяц закончился, раздельное проживание осталось неизменным, подтверждая где-то услышанную мудрость, что ничего нет более постоянного, чем временное. Друзья? У меня было несколько, но по одному они начали отдаляться. Не знаю, это произошло по моей или по их вине. Возможно, я устал притворяться, делая вид, что успешнее и счастливее, чем был на самом деле.

Говорят, что по окончании одного процесса начинается нечто новое. Да, так было и в моём случае. Только нигде не сказано, что это новое будет чем-то хорошим. Я стал пить антидепрессанты. Понял, что свою опустошенность на работе я пытался как-то восполнить, требуя внимания от Инесе, хотя сам не мог ничего дать ей. Когда рядом со мной не стало Инесе, дыра пустоты ещё больше увеличилась. Она превратилась в водоворот, в омут, который медленно, но верно засасывал меня. В результате часть меня оказалась там, в небытии.

Не могу не сказать о своих новых отношениях. Мою новую партнершу звали мигрень. Доктор так и сказала – с этим недугом придётся уживаться, так как лекарства от мигрени нет. «Не то, чтобы совсем нет, потому что другие врачи говорят, что есть, и всё-таки нет». Этот каламбур я понять не смог, он не вписывался в привычные для меня категории «pass» и «fail». Но – а какая разница? На общем фоне это

было нечто, что естественно вписывалось, если так можно сказать, в пейзаж, в котором я жил. К тому же, как слышал, единственным я не был. В известной мере болячка эта считалась современной.

Какое-то время я пытался себя заставить пойти в тренажёрный зал, но потом махнул рукой – к чему мне это? Во имя будущего? Какого будущего? Какое будущее у меня могло быть? А значит, какой в этом смысл? И что вообще имеет смысл?

Смысла не было. Как минимум, я его не видел. У меня также не было ни малейшего представления, где какой-либо смысл искать, так как я был один как перст – без семьи, без отношений, без друзей. У меня не было ни малейшей точки притяжения, куда поместить ту свою часть, которую ещё не засосал омут пустоты. И была ли вообще такая часть? Наверное, была, если я мог о ней думать.

Всё еще рассеянно я смотрел в окно и поймал себя на мысли, что туман там, на улице, прекрасно отражает то, что сейчас делается у меня внутри. Чувствовал себя выгоревшим, опустошённым и изношенным, в то же время я не видел выхода, даже направления дальнейшего пути. Моя прежняя мечта об удачной карьере оказалась накануне провала – это было ясно. В свою очередь, утрата смысла, словно некий внутренний туман, скрывала любое представление о возможных решениях.

За окном было слышно приближение машины с громко

включённым радио, окна в салоне, очевидно, были открыты. «Следующая остановка – депо» – расслышал я пение Бузулиса. Это прозвучало настолько отчётливо, что даже звук «р» в латышском слове *pietura* – остановка, специфично выговариваемый певцом, пророкотал в наполненном туманом воздухе.

Ой-ой! Что это было только что? Перед глазами промелькнули стоящие в депо изношенные трамвайные вагоны. В какой связи? Нет, это никак ко мне не относится. НЕ ОТНОСИТСЯ! Просто совпадение, что эта машина пронеслась именно в тот миг, когда я размышлял, и совершенно случайно прозвучал именно этот фрагмент песни! И, в конце концов, в депо находятся вагоны, которые завтра утром снова отправятся в путь.

Однако мне не удалось избежать этого навязчивого сходства. Ах да! Выехав в следующий раз, вагоны вершили свой маршрут по тем же самым путям! По той же наезженной колее! ПО КРУГУ, снова и снова – пока не придут в негодность!

В тот самый миг из туманной пелены явилось мне озарение, и я отчетливо понял, что ненавижу колею! И что я, будто вагон, был там – на последней остановке перед депо...

# Кофе на перепутье

В тот день на работе всё было так же, и, тем не менее, иначе.

С одной стороны, ничто не изменилось – я корпел над таблицами чисел, точно зная, что уже завтра изначальные условия рассчитанного мною проекта будут изменены, и вся моя нынешняя работа, говоря по-простому, пойдёт коту под хвост.

Однако ощущение обычно присутствовавшего «опять» развеялось. Утром пережитое сходство с последней остановкой перед депо создало во мне некое дополнительное измерение свободы. Это было забавно! Какая уж тут свобода – выполнять работу, не доставляющую удовлетворения. Но, в отличие от предыдущих лет, пришло понимание ситуации, в которой я находился. Это понимание сейчас создало некое своеобразное внутреннее пространство, которого раньше не было. Чувствовал, что я без этого внутреннего пространства был слепым заложником ситуации. Теперь я мог хотя бы взглянуть на своё положение со стороны. И, кстати, увидеть всё его убожество! Парадоксально – я от этого больше не бежал. Нет, я ещё не стал влиять на ситуацию, так как осознавал, что выполнял свою работу только из-за оплаты и, если честно, на деле это была моральная проституция. В то же время впервые за последние годы я ощутил, что новое про-

странство свободы раскрыло во мне возможности выбора – либо продолжать ездить в депо, либо как-то сойти с наезженной колеи, избрав иное направление. Я же сам мог это решить! И возвращаться в депо я определённо не хотел.

В тот день обед я заменил большой чашкой кофе. Обожаю кофе! Кто-то мне говорил, что кофепитие – то же забытьё, ничего в нём хорошего нет, да и чего только не рассказывал. Ну и пусть! Аромат кофе меня восторгал. Благодаря своим открытиям, я сегодня чувствовал, что больше, чем обычно, заслужил насладиться кофе. К тому же я заметил, что медленное поглощение этого напитка время от времени раскрывало во мне новые идеи, и именно идеи мне сейчас были необходимы более чем когда-либо. Ведь – что мне теперь делать? Осмысливая свою ситуацию, я твёрдо знал, что мне из неё надо выйти, только пока ещё не понимал, как. Сменить работу? На какую? И где гарантия, что, даже сменив работу, я не продолжу идти в том же самом направлении?

Мне требовался совет. Поговорить надо было с кем-то, кто побывал в такой же ситуации и нашёл выход.

Медленно попивая кофе, я перебирал круг своих знакомых. Из коллег по работе не подходил никто. Обстоятельства, в которых они находились, в большей или меньшей степени были сходны с моими. Да и не совсем разумно кого-то из коллег ставить в известность о том, что я оказался на своеобразном перепутье.

Родителей у меня уже не было. Я был поздним ребенком.

Мама ушла из-за тяжелой болезни десять лет назад, через год за ней ушёл отец. Да и, будь они живы, помочь мне не смогли бы. Их мышление было совершенно иным, на нём стояла печать советской системы. Родителя непременно считали бы, что мне не следует уходить с имеющейся у меня хорошо оплачиваемой работы. Но знали ли они, что означает выгорание на работе? Разве в советское время такое понятие вообще существовало?

Инесе? После расставания мы толком с ней даже не поговорили, быть может, это шанс? Относительно времени нашего совместного пребывания – определено. Но не относительно моей нынешней ситуации. Здесь она ничего не могла мне посоветовать.

Кто ещё остался?

Очередной неспешный глоток кофе.

Джини! Мне надо встретиться с Джини!

С Джини я познакомился довольно давно на курсах повышения квалификации, на семинаре, когда мы в одной группе решали тренировочное задание. Меня поразила лёгкость, с какой Джини всё делала. Ей всё удавалось играючи. Позже мы неоднократно встречались в неформальной атмосфере. Из рассказа Джини я понял, что параллельно с основной работой она занимается чем-то вроде духовных практик. Джини мне объясняла, что они собой представляют и почему она стала это делать, но понял я немного. Теперь, за чашкой кофе, я вспомнил, что она говорила о случае, когда в жизни

надо было принимать решение и искать ответы на нагромождение вопросов – именно о такой ситуации, в которой я сейчас нахожусь!

Недолго думая, я взялся за телефон. Джини ответила сразу.

– Мне надо бы с тобой встретиться и поговорить, – сказал я после приветствия.

– Что случилось? Не знаешь, кого в жёны взять? – кокетничала Джини.

– Нет, это мелочь. У меня более глобальные вопросы, – вполне серьёзно ответил я.

Джини была готова встретиться уже сегодня вечером.

Она была немного старше меня, была разведена. Как уже говорил, мы встречались и в неформальной обстановке, однако до сих пор отчётливо понимал, что не готов к чему-то большему, так как тогда ещё был в отношениях с Инесе. Был бы я способен на что-то большее сейчас? Скорее всего, тоже нет. Наше восприятие жизни очень отличалось. И в любом случае мне в первую очередь надо было сойти с пути, который вел в никуда.

Не помню, когда в последний раз я возвращался к своему рабочему столу в таком хорошем настроении. Я ещё ничего не знал о своих дальнейших действиях, однако шаги, которые я сделаю в ближайшее время, были очевидны. Это уже было больше, чем ничего, появилась некая путеводная нить, за которую следовало держаться той части меня, которая без

тени сомнения противилась уходу в небытие. Эта часть меня буквально ликовала. Вероятно, прежде всего, потому что почувствовала себя замеченной.

Закончив оценку проекта при имеющихся условиях, за новую работу я не принялся. В конце концов, время, отведённое на оценку, нормированным не было, заседание правления было намечено только на послезавтра. Появилось желание поиграться. Примерно догадываясь, в каком направлении могли бы продвигаться идеи об очередной перемене условий, я набросал в таблицах на Excel сразу несколько возможных сценариев, для чего одновременно просмотрел в интернете доступную информацию о ситуации на рынке, относящейся в данному проекту. Меня разобрал смех. Представил, что такие игры с числами и предположениями не дороже детских игр в песочнице, однако сей­час я напёк куличиков для разных вкусов!

В тот вечер антидепрессанты не принимал. Не было в них потребности.

# Джини

Я знал, что Джини занимает руководящую должность в какой-то фирме общественных отношений.

Руководящая должность Джини и то, с какой лёгкостью она воспринимает жизнь, было тем, что в моём восприятии никак не сочеталось. Я не мог себе представить, что нечто такое вообще возможно. Порой мне даже казалось, что Джини из другого мира. Возможно, поэтому я её немного побаивался? Возможно, поэтому я избегал наладить с ней более близкие отношения? Никогда не думал об этом. Поймал себя на мысли, что формы моего действия, моего поведения в конкретных ситуациях всегда были автоматическими. Несомненными. Определёнными. Во мне было что-то такое, что, молча, повелевало действовать предусмотрительно, так, а не иначе. На самом деле я был как марионетка в руках этого «что-то такое». Чем было на самом деле то, что заставляло меня, например, без сомнения избегать Джини? Или, что никогда не позволяло противоречить боссу из-за бессмысленных перерасчетов бизнес-планов? Почему я ничего не говорил, если мне эти перерасчёты не нравились, раздражали, казались очевидно бессмысленными? Из-за субординации, из-за иерархии, существующей на предприятии? Но разве субординация является препятствием для того, чтобы высказать своё мнение? Нет же!

Не могу сказать, что подобное открытие сейчас бы доставило мне радость – кому приятны их собственные незнание и неспособность. Однако я снова ощутил в себе уже известное увеличение внутреннего пространства – словно у меня не было ресурсов, чтобы осветить неизвестную мне комнату, однако во мне образовалось новое пространство, из которого и смог заметить эту темную комнату.

Джини появилась в условленном кафе пунктуально. Я пришёл значительно раньше, чтобы занять самый отдалённый столик.

– Какое романтическое место ты выбрал! – Джини с кокетством оценила мои старания.

– Знаешь, хотелось, чтобы вокруг было поменьше любопытных ушей, – сколь можно было небрежно, ответил я.

– Настроился на длинный монолог, или как?

– Скорее, «или как». Мне особенно не о чем рассказывать. Просто очень хочется с тобой поговорить.

Мы заказали кофе и кое-что перекусить.

Я сделал глубокий вдох и взглянул на лицо Джини. Её лицо выражало любопытство.

– Джини, мне в жизни что-то надо изменить, – я сразу схватил быка за рога. – Медленно, но уверенно я опускаюсь на дно!

Любопытство на лице Джини сменилось удивлением.

– Ну, уж!.. Почему ты думаешь, что я именно тот человек, который может тебе помочь что-то изменить в жизни?

– Самой тебе, возможно, не удастся. Но ты мне однажды рассказывала о похожей ситуации, в которой оказалась сама. Мне важно знать, что ты в тот раз делала. Как ты нашла направление движения? С чего начала? Мне необходима какая-то точка опоры, чтобы оттолкнуться. Я вижу тёмные комнаты в своём жизненном пространстве, а у меня нет ни малейшего представления, где взять немного огня, чтобы внести в них...

Джини выдержала небольшую паузу. Потом она перевоплотилась. Кокетничающее, романтически настроенное существо, сидящее за столиком кафе напротив меня, сменила бесстрастно деловая и серьезная женщина.

– Направление и свет никто со стороны тебе не даст. Даже если кто-то и будет настолько умён, что ответит на все вопросы, это тебе не поможет. Так ты, возможно, мог бы сдать экзамены в высшей школе или в Дирекции дорожного движения. В жизни сделать это нереально!

– Но что же мне делать? С чего начать?

– Вопрос в том, что и насколько серьёзно ты собираешься делать.

Вот так-то! Такого вопроса я не ждал. Было ясно, что я готов действовать, однако на заданный Джини вопрос «что?» мне следовало бы в ответе указать то, что я искал и чего не знал. «Насколько серьёзно?» – да разве это нечто измеримое? Как-то определяемое?

– Что имеешь в виду? – переспросил я. – Знал бы я, что и

как мне делать, не стал бы тебя напрягать.

– Нет, нет, ты меня не напрягаешь. Никогда не имею ничего против того, чтобы попить кофе в хорошей компании, – снова кокетничала Джини. – Я только хотела выяснить, насколько серьёзно ты хочешь что-то менять. Ведь поменять можно по-разному...

– Хочу сойти с наезженной колеи! И, по возможности, на подобную колею не встать снова. Другого ответа на твои вопросы у меня нет, я не знаю, как еще ответить! – не раздумывая, выпалил я.

– А ты готов к тому, что это будет нелегко? – Джини продолжала расспрашивать. – Пойми, тебе сорок с хвостиком лет, у тебя есть свои привычки, своё мышление, своя система взглядов...

– Это не имеет значения! Если привычки, мышление и взгляды меня привели к разрыву отношений, к употреблению алкоголя и антидепрессантов, чего они стоят, пусть будут созданы за сто лет!

– Ого! – Джини была удивлена. – Ты на хорошей точке отсчёта, если это понял. Разрыв отношений даже в общих чертах, это ерунда, это ещё может ничего не значить. Однако употребление антидепрессантов является показателем того, что пошло не так, что ты не в ладах со своей душой.

Нам принесли кофе и большое блюдо с орешками и разными сладостями.

– Многого сказать тебе я не могу, я не так умна. – Джини

задумчиво начала говорить, небольшими глоточками отпивая кофе. – К тому же, как я уже говорила, готового рецепта тебе тоже никто не даст. Но, по-моему, есть одна вещь, которая тебе могла тебе помочь самому найти ответы на искомые вопросы, если ты серьёзно к этому готов.

– Чёрт, и снова постановка критериев! – подумал я. – И что же я должен делать? – сказал я вслух.

– Ничего, кроме того, как отдаться процессу, что могло бы стать шоком для твоего нынешнего восприятия жизни, – весьма загадочно ответила Джини.

– И где взять этот процесс? – спросил я, поймав себя на мысли, что, возможно, готов, если не на всё, то на очень многое. Однако одновременно чувствовал, что Джини доверяю.

– Могу порекомендовать только то, что пережила сама, через что прошла и что признала хорошим. Через две недели в России своим трёхнедельным семинаром будет руководить учитель по имени Вадегит. Он англичанин, но много лет прожил в Индии, где освоил различные духовные практики и разработал свои, специально предназначенные для западных умов. Это международное мероприятие, на него приедут люди со всего света; рабочим языком будет английский, но ты ведь его знаешь, не так ли?

– Да, понимаю и могу говорить.

– Ну, так вот! Если действительно хочешь то, о чём мне говорил, тебе это мероприятие может пригодиться. Но действовать тебе надо быстро, так как требуется виза. Конечно,

наверняка, и отпуск надо взять...

Я настолько был уверен, что туда отправлюсь, что даже не спросила у Джини, сколько стоит участие в этом мероприятии. Это не было важно для меня.

## Дверь в монолитной стене

Получить российскую визу не составляло трудностей. Проблема была в получении отпуска. На дворе стояла первая половина августа. На моём столе, помимо того проекта, с которым я работал, лежали еще пять крупных инвестиционных проектов. В течение двух недель рассмотреть их, дополнить, если необходимо, и подготовить к презентации было нереально. Я не представлял, как меня в нужное мне время могли бы отпустить на три недели. Я сделал единственное, что мог сделать в такой ситуации – записался к боссу на собеседование сразу после заседания, где будет рассмотрен актуальный проект.

Заседание началось обычно. Клиент – потенциальный инвестор – произнёс несколько вежливых фраз о сотрудничестве с нашей фирмой, о том, что уверен в надёжности оценки проекта, что имеется очень хорошая статистика относительно устойчивости реализованных проектов, которые мы оценили как реализуемые. Босс, в свою очередь, ответил подобным образом, сказав, что для нашей фирмы предоставление клиенту самого компетентного заключения является честью. Так было всякий раз. Трудно было сказать, сколько в этой фразеологии было правды, а сколько лицемерия, однако в этой среде существовали определённые ритуалы под общим названием «так принято».

Потом наступила моя очередь выступить с презентацией анализа проекта.

Помню, с каким энтузиазмом я это делал в первый год работы. Помню, что этот энтузиазм со временем убывал, пока не превратился в обычную рутину. Ответа на вопрос, почему так случилось, у меня не было. Вроде бы я был руководящим человеком в подготовке соответствующих анализов, однако достаточно часто ловил себя на мысли, что роль проделанной мною работы намного ничтожнее того, какой, по идее, она должна была быть. И здесь речь вовсе не шла о недооценке меня, нет! Мне платили адекватную зарплату. Но часто мне казалось, что решения – особенно отрицательные – были известны уже до проведенных мною анализов, в результате чего мне велели оценку проекта перерабатывать до тех пор, пока числа не становились «подтверждением» бесперспективности проекта. Это было странно. И в то же время непонятно.

Презентацию проекта я провел безупречно, как всегда. На возникшие у клиента вопросы я ответил весьма убедительно.

И тогда в дискуссию вступил мой босс со своим традиционным желанием включить в анализ дополнительные условия, которые, как я знал по опыту, ведут к тому, чтобы этот достаточно перспективный проект был признан инвестиционно ненадежным.

– На первый взгляд хорошо, – начал босс. – Однако, возможно, нужно моделировать ситуацию несколько шире,

включив в сценарий развития вероятные изменения. Думаю, стоило бы изучить, что произойдет с прогнозом денежного потока, если зарплаты работающих начнут расти не на прогнозируемые пять процентов, а на восемь процентов в третьем проектном году.

Да, хорошая мысль! – согласился клиент. – Тогда анализ стал бы более надёжным.

Я улыбнулся. Такой поворот я предвидел.

– В свой развернутый анализ я включил сценарий, при котором зарплаты увеличиваются на восемь процентов во втором году проекта, – сказав это, я вывел на экран не включённые в оценку таблицы, которые босс не видел, а я ранее не показывал, после чего продолжил. – Конечно, это продлевает время выплаты инвестиций, но несущественно. Так как проект достаточно рентабельный, речь идет о полутора годах, не более.

Клиент был удовлетворён моим ответом.

Тут я заметил лицо своего босса, выразившее плохо скрытое замешательство. Понял, что своей игрой с цифрами я разрушил его привычный демагогический приём, ведущий к тому, чтобы затянуть перспективные проекты, приказывая мне их перерабатывать, доводя до неприятия. И тогда меня озарило! Клиент же платил за оценку проекта, независимо от того, была она положительной или отрицательной. В свою очередь, если наш проект, оценённый как ходовой, в силу каких-либо причин в реальной жизни провалился бы,

это подорвало бы статистику доверия к нашей оценке. Поэтому босс как ходовые пропускал только те проекты, которые, по его мнению, были надёжными даже не на сто, а на сто двадцать процентов. Этот проект он, видимо, таковым не считал. А как он мог прикинуться перед клиентом, всем языком своего тела давая недвусмысленно понять, что рассмотрение дополнительных сценариев существует только во имя интересов клиента! Теперь я со своей, неожиданной для босса, готовностью сразу в цифрах рассмотреть разные вариации сценариев, если так можно сказать, в обычно спокойном стакане воды, воплощении осторожности, поднял настоящую бурю. Естественно, это ему не понравилось. Однако, в конце концов, он меня не предупредил относительно своей позиции. А значит, я просто выполнял свою работу.

– Окей, хорошо. Но есть сведения, что в Чехии конкуренты развивают похожий проект. Это может уменьшить долю рынка. Анджей, ты это тоже принял во внимание? – не сдавался босс.

Я снова про себя усмехнулся. Этот вопрос я тоже предвидел.

– Да! – и вывел на экран новые таблицы.

– Здесь надо иметь в виду, – продолжил я уверенно, – что заводы в Чехии традиционно ориентируются на рынок Германии. Поэтому на ситуацию в других странах Европы ничто не повлияет. В сценариях и анализах размещение нашего продукта в Германии предусмотрено не было, однако и

при нынешнем положении ничто не запрещает нам это сделать. Только в целях экономии издержек там следовало бы не открывать свои представительства, а использовать местную сеть дилеров. Изучив информацию в интернете, предлагаю этих пятерых дилеров, – сказал я, открыв дополнительное окно в углу таблиц. – С большой вероятностью они могли бы с нами сотрудничать. Расчёты подтверждают, – и я «из подполья» вытащил на экран еще одну таблицу, – что это тот самый ресурс, который с лихвой компенсировал бы прирост зарплат во втором проектном году.

Я почувствовал раздражение босса и то, что оно растёт прямо пропорционально заинтересованности клиента инвестировать в проект. Я был даже немного разочарован тем, что вопросов больше не последовало, так как у меня были подготовлены ещё два варианта дополнения. Очевидно, босс не углубился в суть проекта настолько, чтобы более или менее компетентно задать ещё вопросы о дополнениях. Или, возможно, изначально он думал, что для затягивания времени будет достаточно тех двух, а остальные можно будет найти и подготовить к следующей презентации.

Клиент ушёл весьма довольный. Я отправился за чашкой кофе, чтобы взвесить свою стратегию в предстоящей беседе с боссом относительно необходимости получить отпуск. Ничего придумать не мог. В моём распоряжении был один, если так можно сказать, козырь – никогда прежде я не просил предоставить мне внеочередной отпуск. Впереди были пол-

торы недели, чтобы с переданными мне на оценку проектами познакомить кого-либо из более молодых коллег – теоретически всё было возможно. Но будет ли босс готов сделать это на практике? Этого я не знал, и поэтому с тревогой зашёл в кабинет босса.

– Анджей, прежде чем ты мне расскажешь о своём, у меня есть неожиданное предложение для тебя, – босс первым начал разговор.

Я был немного удивлён, но не показал этого.

– Слушаю, босс! – наигранно энергично сказал я.

– В твоих возможностях, Анджей, я не сомневаюсь. Но я хочу дать шанс показать себя некоторым из более молодых коллег. Не будешь против того, чтобы выбранных тобой коллег за неделю проинструктировать по инвестиционным проектам, которые тебе даны на оценку, а самому взять отпуск – пусть они сами их изучат от А до Я?

Я не верил своим ушам!

– Босс, это было именно то, о чём я хотел поговорить, – всё ещё скрывая удивление, сказал я. – Пришло время в оценку проектов больше вовлекать молодых коллег. Это было бы правильно со всех аспектов! Да и относительно отпуска у меня возражений нет.

– Видишь, как хорошо! – босс облегченно вздохнул, так как, очевидно, был готов к моему сопротивлению.

– Вероятно, все переданные мне на оценку проекты, по мнению босса, следует закопать! – подумал я, если уж он вы-

шел с таким предложением. Для воплощения задуманного я стал опасным.

Когда о происшедшем я вечером по телефону рассказал Джини, она не выразила удивления.

– Если человек делает шаг в правильном для него направлении, остальной мир тоже может пойти ему навстречу, открыв дверь в стене, кажущейся монолитной. Это хороший знак, Анджей! Но будь уверен, что последуют еще большие сюрпризы. Это только начало.

В тот момент я и представить не мог, до какой степени Джини была права.

## У подножия неизвестного

Прилетев рейсом «Рига–Москва», я на электричке, в своё время произведенной на нашей вагонке, ехал в какой-то из районов Подмосковья. Следуя рекомендации Джини, я после прилёта в Москву воспользовался общественным транспортом.

– Такси будет дорого, к тому же потребуются большие затраты твоей энергии, чтобы не быть облапошенным. Да и по московским пробкам быстрее проехать не удастся, – сказала она на прощание.

Это было не единственное напутствие Джини.

– Если не понимаешь чего-то из того, что происходит, или что-то тебе кажется неправильным, пожалуйста, не отвергай этого сразу! Просто прими к сведению, что может быть иначе, чем тебе казалось до сих пор. И предайся тому, что там происходит. Воспринимай это как игру, как приключение, в которое ты согласился ввязаться.

Я ничего не ответил Джини, хотя чувствовал, что её слова вызвали во мне внутреннюю тревогу. Это меня пугало. Всякий раз, когда я вспоминал этот разговор с Джини, в моём солнечном сплетении что-то сжималось. Значит, по мнению Джини, я что-то мог не понять? Что-то не принять? И куда же я на самом деле направляюсь? Что там со мной сделают?

Однако одновременно со страхом во мне обитало нечто

иное, что было сильнее. Этим «нечто» было доверие. Я доверял Джини! Возможно, это была та самая соломинка, за которую я в ужасе схватился, целиком положившись на нее, потому что больше положиться мне было не на что. Вспомнил где-то давно вычитанную сентенцию, что доверие является противоположностью страха. Ну да, в тот раз, читая, я не понял, что это значит. Теперь, сидя в поезде, я это пережил.

Я подумал, что, вероятно, так действует, то, что Джини назвала принятием к сведению. Ведь, отбрось я тогда этот вывод как нелепый, вряд ли я бы сейчас его вспомнил. Быть может, всё, что принято к сведению, подобно семени? Если оно истинно или пригодно, то в какой-то момент хранимая в семечке мудрость прорастает, расцветает и становится частью человека. Но если оно ложно и неприменимо, то семя и не взойдет. Вот и всё.

Проехав больше часа, я вышел на нужной станции. Дальше общественный транспорт не курсировал. У меня был номер телефона, по нему следовало позвонить, чтобы за мной приехали организаторы мероприятия. Спустя пару десятков минут к условленному месту у входа на станцию подъехал оппель, причем, местами ржавенький. Простота автомобиля мне импонировала, поскольку, в известной мере, говорила о простоте мероприятия. При обучении руководству организациями иногда привлекается понятие «The Moment of Truth» – момент истины, которое отражает деятельность

организации. Например, во время кризиса один из американских гигантов автомобилестроения не получил поддержку правительства, потому что руководство предприятия явилось с просьбой о финансовой помощи на частном самолёте. Ржавенький оппель увеличил доверие к избранному мной пути. Это вдохновляло и радовало. Однако недолго.

Примерно через двадцать минут мы приехали на вроде бы базу отдыха. По крайней мере, похоже, что в советские времена здесь была именно база отдыха. Территория обнесена забором, вдоль которого размещались небольшие домики, вероятно, для гостей. В середине территории стояло двухэтажное здание с залом, столовой, а также жилыми номерами на втором этаже. Возле здания располагался относительно большой искусственный водоём – он был похож на пруд, искусственно соединённый с небольшой речушкой, протекавшей невдалеке.

– Ты впервые на таком мероприятии? – спросила у меня женщина, которая, очевидно, исполняла функции администратора мероприятия.

– Да, – ответил я. – Впервые. Поэтому не представляю, что меня здесь ждёт...

– В таком случае поздравляю с почином! Удачи! Встречаемся в пять в зале, – сказала женщина с улыбкой и дала мне ключи от жилого домика.

Сказанное женщиной о почине возбудило во мне ту самую тревогу, которую я ощутил во время последнего раз-

говора с Джини. Я медленно нёс свой чемодан с вещами и чувствовал, что оживлённость окружающих меня людей всё более усиливала уже знакомое ощущение давления в области солнечного сплетения. Мне стало действительно страшно! Я приблизился к чему-то большому и мне неизвестному. Неведомое меня страшило. Очень страшило! Но был ли у меня путь назад? Отпуск я получил и добровольно, и почти принудительно – на работу вернуться я не мог. Три недели бесцельно томиться, чтобы потом снова вернуться в старую колею, в депо? Депо! Нет!!!

Не дойдя до своего домика, я присел на скамеечку у пруда. Внутренне ощутил себя так, будто сижу у подножия неизвестности. Я словно раздвоился. Одна моя часть до безумия боялась этой неизвестности. Вторая моя часть побуждала нырнуть в нее. Я чувствовал, что сейчас побеждает вторая часть, но только потому, что бежать мне было некуда.

Примерно без четверти пять я, взволнованный и с натянутыми нервами, вошёл в зал.

Из низких кресел – их могло быть около пятидесяти, что, очевидно, соответствовало числу участников – был образован круг. С одной стороны круга лежал оранжевый ковёр и подушка на нем, рядом с ковром находился небольшой гонг и желтоватое металлическое блюдо с лежащим на нем валиком. Я понял, что на этом месте будет сидеть руководитель мероприятия, которого Джини назвала Вадегитом.

Многие кресла уже были заняты. Я сел на ближайшее сво-

бодное место и с волнением ждал, что будет.

Участники по одному и небольшими группами заходили в зал. По их дружественным отношениям и тому, что они постоянно обнимались, я мог судить, что большинство участников знакомы между собой. Я чувствовал себя инородным телом, случайно оказавшимся в несоответствующей среде, и, что уж говорить, это моё ощущение усиливало неудобства еще больше. Чувствовал, что во мне просыпается некий протест – протест против совета Джини, против своего нахождения здесь. «Отдайся тому, что там происходит...» – вспомнил я сказанное Джини и проглотил большой комок, неизвестно откуда оказавшийся в горле. Мне захотелось вырвать!

Быстро отправившись в туалет, я навис над раковиной. Последовала пара спазмов без конкретного результата. Открыл кран, выпил пару глотков холодной воды и вернулся в зал.

Люди постепенно занимали расставленные в круг кресла. Ровно в пять – в зале были большие часы – вошел мужчина небольшого роста, с длинными седыми волосами и бородой. Можно было понять, что он в достаточно уважаемом возрасте, но походка его была на удивление легкой и свободной. Да и не только походка – весь язык его тела был таковым! Видя это, я почувствовал, что страх и протест, бушевавшие внутри меня, потихоньку стихли.

Мужчина сел на предусмотренное для него место. Гул в зале затих.

– Добрый день! Я искренне рад быть здесь с вами и видеть многие уже знакомые лица. – мужчина, которым и был Вадегит, упоминавшийся Джини, начал говорить. – Это означает, что путь, на который вы встали и начали идти, вами осознан. Мне также радостно видеть здесь много новых лиц. Добро пожаловать! Не могу вам обещать, что путь, идти по которому вы начнёте, будет комфортным, ибо придётся сойти с наезженной колеи...

Сказанное мгновенно нашло во мне отклик: «Сойти с колеи! Это ведь стало, как минимум, девизом моих новых исканий!»

– Возможно, многие из вновьприбывших отсеятся после этого первого семинара, – продолжил Вадегит. – Однако это будет временное явление. Рано или поздно вы вернётесь на этот путь, не обязательно, что в таком формате, как мы делаем это здесь, но непременно вернётесь. А всё потому, что иного пути нет. Просто нет! В жизни каждого человека бывает миг, когда в поисках экзистенциальных ответов он остаётся один – без религий, без идеологий, без ничего, что могло бы помочь. Здесь вы узнаете методы и опыты, которые способны помочь вам на этом пути. Но, прежде чем мы пойдём дальше, нам необходимо познакомиться. Прошу, каждый из вас, по порядку назовите своё имя и сообщите то, что вы ожидаете от предстоящих трёх недель. Начну с себя. Меня зовут Вадегит. В течение следующих недель я готов делиться своим опытом, своим пониманием и методами, которыми я

овладел. Я буду проводить сеансы терапии, когда это будет необходимо. Теперь, пожалуйста, следующий!

Участники друг за другом начали говорить. По названным именам и акцентам я понял, что люди здесь собрались действительно со всего мира. Я узнал немцев, скандинавов, итальянцев, американцев. Было несколько женщин – представительниц восточных народов. Конечно, многие участники были из России.

Смущало сказанное многими об ожиданиях от предстоящих недель. «Найти себя», «познать себя» – что это за эзотерическая фигня? Вот, где эти люди сидели! Что они ещё хотят найти? Питера Броснана или Мерил Стрип вместо себя?

Кто-то говорил о переменах в себе и в своей жизни после того, как начал посещать эти мероприятия, и о желании всё продолжать. Я подумал, что это хорошо. Но в то же время, разве желание продолжать не становится зависимостью? И разве это не та же самая колея, только с другой окраской?

Подошла моя очередь говорить. Хотя я всё ещё чувствовал себя некомфортно, страх немного утих.

– Меня зовут Анджей. Я здесь, потому что хочу кое-что поменять в своей жизни. На таком мероприятии я впервые, о том, чего ждать от предстоящих трёх недель, не имею представления. И ещё, сказанное тобой об уходе с накатанной колеи воодушевляет...

Я видел, что взгляд Вадегита становится странным, что он буквально сверлит меня. Стало неудобно, и на мгновение я

закрыл глаза. Когда их открыл, карие глаза Вадегита смотрели на меня с неподдельной любовью. Это было настолько мощно, что я едва сдержал слёзы, невесть откуда вдруг появившиеся.

– Всё в порядке, здесь тебе ничего не надо опасаться! – сказал Вадегит. – Если хочешь плакать, можешь это делать, ты не должен притворяться. Человек должен обладать известной смелостью, чтобы признать свои слабости. Ты ею обладаешь, раз уж ты здесь. Отдайся всему, что происходит, до конца, и даже слезам, если они есть!

Слёзы невольно потекли по моим щекам.

Что произошло только что? Что Вадегит сделал? Что такое он сказал? Ведь ничего особенного. Так почему я ни с того, ни с сего расплакался? Когда я вообще плакал последний раз! Определённо, не при расставании с Инесе, в тот раз всю горечь я держал в себе. Скорее всего, когда-то в детстве. И теперь, по прошествии более тридцати лет, я плачу. Причем без причины. Я стыдился остальных присутствующих. Что они обо мне подумают? Внезапно в зале установилась гробовая тишина.

– Окей, идём дальше! – прервал Вадегит тишину. – Прошу, следующий.

Я внутренне перекрестился, почувствовав, что внимание окружающих с меня переключилось на следующего участника.

Вскоре круг завершился.

– Теперь немного о распорядке дня, – Вадегит продолжил. – Завтра мы начнём в семь часов с Динамической медитации. Есть среди вас кто-то, кто не знает, что такое Динамическая медитация?

Руки поднял я и еще пара человек.

– Трое, нет, четверо! Перед медитацией расскажу основное. Остальным напоминание о сущности техники этой медитации пойдёт только на пользу. Потом завтрак в восемь часов. В половине десятого начнем общую утреннюю рабочую сессию, которая продолжится до часу дня, когда будет обед. Далее, с половины трёх до шести вечера будут или индивидуальные сессии с теми, у кого во время процессов актуализировались какие-то вопросы – работать буду я сам и мои ученики, овладевшие соответствующими методами, – или общие медитации для тех, у кого ничего актуального не произошло. В шесть часов ужин, после этого, в семь, около часа или полутора часов продлится дискурс по темам, которые в течение дня выдвинулись на первый план. После этого свободное время и отдых, предвещающий следующий рабочий день.

Пужинав, я пошел в свой домик. Домик был двухместным, однако как-то так получилось, что меня поселили одного. Это доставило мне облегчение, так как не хотелось ни с кем говорить. К тому же, после ухода Инесе я настолько привык к своему одиночеству, что в такой ситуации необходимость делить с кем-то жилище создало бы дополнитель-

ный дискомфорт.

– Ты большой молодец, что сделал этот шаг! – во время ужина ко мне обратилась женщина, которая выполняла обязанности администратора.

– О каком шаге ты говоришь? – я действительно не понял.

– О том, что позволил себе плакать.

– Это не был мой шаг. Это произошло само собой. Я был совсем ни при чем...

– Был! – женщина улыбнулась. – Ты сумел вырваться из замкнутости!

Замкнутость. Да, это была именно то, в чём я жил последние годы. Наверное, именно поэтому исчезли друзья. Что является противоположностью этой ситуации? Непринуждённость? Скорее всего. Именно непринуждённость была тем, что восхищало меня в Джини. Быть может, каждого из нас привлекают в других те качества, которыми мы не обладаем? Быть может, мы хотим их позаимствовать? Хм... Даже если так, эта миссия наверняка невозможна. Другой человек может только напомнить о том, чего в нас нет, и что мы хотели бы обрести. Ха! – и таким образом напоминая, раздражать.

Я медленно пил вечерний чай и смотрел в окно. Тело помнило то, что я ощущал тогда, утром понедельника, до работы – всё казалось очень похожим. Только за окном была не улица. И не было тумана! Стоял ясный, великолепный вечер на исходе лета, и едва ощутимые сумеречные тени словно пронизывали окрестности неким всеобъемлющим потоком,

полным жизни. В нём не было места подавленности! Цветы на клумбах радовали своим многоцветьем, время от времени щебетали птицы, не отставали и музыканты лета – кузнечики.

Всё еще было ощущение, что нахожусь у подножия чего-то огромного и неизвестного, только сейчас мне это больше не казалось столь пугающим и угрожающим. Оно казалось даже чуть-чуть дружественным. Вот как!

# Осознанное безумие

Задолго до семи часов утра зал для занятий был заполнен людьми. Все стояли – кто на коврике, кто просто на полу; кто в носках, кто босиком.

Ровно в семь в зал вошёл Вадегит.

– Доброе утро! Динамическая медитация является особой очень активной техникой медитации, – начал он. – Она состоит из пяти частей, которые, за исключением четвертой, проходят в сопровождении музыки. Весь комплекс осуществляется с закрытыми глазами. Можно воспользоваться повязкой на глаза.

– Продолжительность первой части десять минут. В течение всего этого времени вы должны интенсивно дышать через нос, фокусируясь на выдохе. Дыхательный ритм следует постоянно изменять, делая его хаотичным. Если дыхание станет ритмичным, ваш повседневный ум переймёт руководство, и техника медитации утратит своё значение. При хаотичном дыхании ум не может подключиться и перенять руководство. Вы можете помочь дыхательному процессу всем телом. Демонстрирую, как это нужно делать, – и Вадегит, покачиваясь на коленях, смыкая и распрямляя в плечевых суставах руки, начал в стремительном ритме через нос издавать громкие шипящие звуки.

Меня охватил лёгкий испуг. Ничего подобного мне не до-

водилось видеть, и я не понял, зачем что-то такое вообще нужно.

– Такое дыхание зарядит вас энергией, оно как мотор, как движущая сила для остальных частей техники медитации, – частично Вадегит ответил на мой немой вопрос. – Главное, помните эти две вещи: менять ритм и повышать интенсивность до предела своих возможностей. Последнее относится не только к первой части техники медитации. Будьте всеобъемлющими всё время от начала до конца! Во время дыхания вам не раз будет казаться, что интенсивность вы не можете больше сохранить и что всё – пришел конец, – однако никто от дыхания не умер! Дыхание является вашим хорошим другом, так отдайтесь этой дружбе на всю катушку! К дыхательному процессу пробуйте подключить также диафрагму, ведь в диафрагме мы очень часто храним и подавляем страх.

– Вторая часть тоже длится десять минут, – продолжил объяснение Вадегит. – Вторая часть предусмотрена для разрядки эмоций, чтобы поднять их до уровня осознанности. Позвольте телу делать всё, что пожелает: кричать, толкать, бить, смеяться, гримасничать, танцевать; станьте сумасшедшими, но в безумии этого сумасшествия не теряйте нить осознанности! Наблюдайте, чем является то, что тело желает делать. Возможно, вы заметите некие особые движения, возможно, особые звуки или вкусовые ощущения. Возможно, ощутите какие-то эмоции, возможно, в сознании всплывут некие картины воспоминаний. Позвольте всему этому быть!

Наблюдайте, что с вами происходит! И, конечно, следите за тем, чтобы не травмировать кого-то из окружающих. Я и мои помощники проследим, если вы случайно излишне приблизитесь к другому участнику.

– Когда изменится фоновая музыка, начнётся третья часть, продолжительность которой тоже десять минут. В третьей части вам следует прыгать с вытянутыми вверх руками и в момент приземления, когда стопа ударяется оземь, надо громко произнести мантру «ХУ!» Приземляться следует на условно плоскую ступню – пусть незначительный, но удар пятки о землю необходим. Этот удар сотрясает ваш сакральный центр, в котором обосновалась так называемая энергия Кундалини. В свою очередь, эту энергию «тянет» вверх произнесённая мантра «ХУ!». Напомню, что и здесь важно сделать вызов своим возможностям и быть всеобъемлющими. Человеку доступны три уровня энергии. Первый является будничным. Он невелик, так как, делая что-то физически, мы довольно рано устаём. Второй уровень является тем, что называют «вторым дыханием». Бегуны на длинные дистанции знают, что это такое: когда предел первого уровня достигнут, на какой-то момент становится физически трудно. Но когда эта трудность преодолена, человек обретает как бы дополнительные ресурсы, позволяющие продолжать бег в совсем ином качестве. Есть ещё третий уровень. Вы слышали о бегунах, которые могут сутками бежать без остановки? Им это доступно, это слияние с энергией Вселенной, которая

безгранична, неисчерпаема. Будет хорошо, если вы достигнете хотя бы второго уровня.

– Тогда раздастся громкая команда «СТОП!», и музыка смолкнет. Это означает, что началась четвёртая часть, продолжительность которой пятнадцать минут. Когда прозвучит «Стоп!», вы должны замереть, оцепенеть. Не ищите удобного для тела положения, застыньте в той позе, какую в данный момент тело приняло. Если тело позже изменит позу, пусть это будет его, самого тела, инициатива, но не ваша, управляемая умом. И продолжайте наблюдать: особенно наблюдайте за тем, что в каждом из вас происходит в момент контраста между очень активной частью «Ху!» и оцепенением, наступившем после «Стоп!».

– Когда возобновится музыка, начнётся последняя, пятая часть, длящаяся пятнадцать минут. Название пятой части «Празднование» – позвольте телу следовать звукам музыки, празднуйте начало нового дня, празднуйте предоставленный вам превосходный подарок – жизнь! У вас есть вопросы?

Какие могут быть вопросы? Сказанное Вадегитом представлялось понятным, спрашивать было не о чем. Но в то же время всё казалось настолько странным, что спрашивать можно было буквально обо всём. Например, а если во второй части моё тело ничего не желает делать? Что делать, если в третьей части я не смогу выйти из предыдущего уровня энергии? Это мне совершенно не было понятно, однако я решил пока не задавать вопросов. Молчали и остальные,

они, наверное, всё знали. Решил, что правильнее будет подождать, что произойдёт, и, если что, задать вопрос.

– Приготовьтесь! Закройте глаза! – скомандовал Вадегит. – Начали!

Зазвучала интенсивная музыка, в которой ярко доминировали ударные инструменты. Зал наполнился громким сопением, издаваемым участниками, совершающими интенсивные выдохи через нос. Я пытался повторить всё, что вначале показывал Вадегит. Спустя немного времени я почувствовал, что мне не хватает дыхания. Это был парадокс! Я интенсивно дышал, но воздуха мне не хватало. В боку возникла неприятная боль. Я снизил интенсивность, так как чувствовал, что не могу продолжать в том же темпе.

– Дышите, дышите! Меняйте ритм! – как бы уловив моё состояние, в микрофон громко командовал Вадегит.

Я снова стал всё выполнять интенсивно. Недостатка воздуха больше не было, однако бока всё равно вели себя неприятно. Снова снизил интенсивность. Тогда совсем рядом со мной кто-то начал дышать громко и интенсивно, словно воодушевляя меня – увеличь обороты! На мгновение я действительно на это поддался, но нет, не смог удержать такой темп. Осознал, что очень жду окончания первой части. Казалось, что она длится целую вечность.

– Ещё три минуты! Работайте до конца! Соберитесь! – слышал я призыв Вадегита.

Ещё три минуты? Мой ум экономиста тут же сосчитал, что

продшедший миг времени, который уже казался вечностью, это всего две трети времени, предусмотренного для первой части. Ударные инструменты в фоновой музыке ускорили и без того быстрый темп звучания, призывая увеличить также интенсивность дыхания, но я больше не мог. Я лишь про себя подумал, что ещё двадцать раз по утрам мне предстоит испытать такие мучения. В тот миг я ещё не знал, что меня ждёт дальше.

– Ещё минута! Меняйте ритм!

Ударные инструменты застучали с ужасной скоростью. Я снова попытался выжать из себя максимум дыхания – в конце концов, минуту можно потерпеть. Но, чёрт, в минуте же целых шестьдесят секунд! Нет, не могу. Не-мо-гу! Был готов свалиться без сил. И в этот момент изменилась фоновая музыка...

До сих пор царившее в зале сопение сменилось невыразимо громкие крики, вопли, рыканье. Кто-то чем-то громко колотил по стене или полу. Кто-то рядом со мной начал громко плакать. Шум стоял ужасный. Внезапно я оказался в середине неопишемого безумия.

А что я? Я был словно парализован. Всё что угодно могло быть связано с понятием «духовная практика», только не этот бедлам. Мне захотелось тут же сбежать. Это точно было не для меня! Для нормальных людей это не предназначалось – во всяком случае, я до сей поры считал себя нормальным. Раздававшиеся вокруг крики и вопли вызвали у меня страх

и панику. Это было невыносимо!

А Джини? Право же, Джини была нормальной. И Джини участвовала в этом безумии. И не только участвовала, а даже выжила. Значит, несмотря на то, что это действие было странным или даже страшным, травматичным оно не было. И я вспомнил сказанное Джини: «Отдайся!».

– Отдайся импульсам тела! – услышал я голос Вадегита рядом с собой. – Позволь, чтобы тело то, что оно желает, и наблюдай.

Импульс тела? Я зажал руками уши и упал на пол – это было единственное, чего желало моё тело, если не считать бегство из помещения. Постой! Но разве моё тело действительно желало бежать? Тело просто фиксировало происходящее вокруг буйство. Во мне было ещё что-то другое, что желало покинуть этот зал. Не знаю, чем было это «что-то другое». И, будь даже связанным с телом, это «что-то другое» телом определёнno не было.

Продолжая зажимать руками уши, я встал с пола. Бой барабанов стал сдавленным. Это я сумел зафиксировать зажатými ушами.

– Задействуй свой голос! – услышал я сказанное Вадегитом.

Я вскрикнул. Один, второй раз. Это был не мой крик! Нет, всё так, кричал я. Однако раздавшийся звук моим не был. Крик вырывался изо рта маленького ребёнка. Кричал я и одновременно со мной кричал какой-то маленький ребёнок.

Это было странно. Как такое возможно?

Сменилась фоновая музыка. Какофония звуков в зале перетекла в ритмичное «Ху! Ху! Ху!». Я подпрыгивал с вытянутыми вверх руками, как вначале нас инструктировали. Не знаю, сколько я смог так пропрыгать. Минуту? Две? На этом мои возможности иссякли. Не выдержал, и от любопытства слегка приоткрыл глаза. Нет, далеко не все участники прыгали так, как было сказано. Некоторые из них просто покачивали бедрами. Я закрыл глаза и стал раскачиваться, последовав их примеру, потом какое-то время снова попрыгал. Потом опять покачался. Таким образом, перемежая прыжки и покачивания, третью часть медитации я провёл достаточно легко.

– Стоп! – прозвучало в громкоговорителях.

Какое-то время в зале ещё слышалось пыхтение после предыдущей физически трудной части, но потом наступила полная тишина. Я стоял, застыв с поднятыми вверх руками. Несмотря на то, что в предыдущей части я уклонился от большей части прыжков, неизвестно откуда на лбу появился пот, и его капли медленно стекали вниз с висков на щёки. Был огромный соблазн стереть пот, однако я продолжал стоять в оцепенении. Заметил, что вертикально вытянутые руки слегка опустились, что придавало телу более удобное положение.

Где-то справа от меня послышался плач женщины.

– Тишшшше! – это снова был Вадегит.

Плач некоторое время продолжился, потом был подавлен

– сначала это были всхлипывания, потом всё смолкло.

Стоять становилось неинтересно и скучно. Не ощущал ни малейшего эффекта медитации. Пот протолжал течь со лба. Мои руки опустились ещё ниже. Теперь они были лишь слегка подняты над плечами. Пот, стекая по предплечьям, с согнутых локтей капал вниз. Подавленный скукой, я подумал, что рядом, по обе стороны от меня накапали лужицы пота. Интересно, насколько большими они могут быть?

С большим облегчением я услышал плавную музыку. Было слышно, как ожил зал – раздались глубокие вдохи, слышался шорох одежды, а также тихие танцевальные шаги по полу зала. Не знаю, возможно, кто-то из присутствующих действительно праздновал начало нового дня. Я праздновал то, что выдержал это тяжёлое для меня испытание и то, что оно завершилось.

# Не всё так, как выглядит

После завтрака мы вернулись в зал для занятий.

– Что касается Динамической медитации, – начал Вадегит, – в первой части важно всё время поддерживать хаотичный ритм дыхания. Многие дышали ритмично и поэтому попали во власть ума. Так это не работает! Во второй части кое-кто застыл, не позволяя телу проявиться...

Это было обо мне. Но что же я мог делать, если вконец растерялся?

– В четвертой части, части тишины, важно сохранять осознанность и наблюдать за всем, что с вами происходит. Повседневный ум время от времени может «выкинуть» разные трюки, велеть вам думать о том, о сём. Позвольте, пусть это происходит, но одновременно следите за тем, что происходит, и осознавайте это...

Ну да, о лужицах пота я думал, не осознавая, что думаю о лужицах пота.

– Кто-нибудь пережил что-то неожиданное, чем хотел бы поделиться, или с чем следовало бы поработать? – спросил Вадегит, закончив дополнять объяснения.

Руку подняла полноватая женщина лет тридцати, по тембру голоса которой я узнал ту, кто во время медитации начала плакать.

– Пожалуйста, Кэрол, – предложил Вадегит.

– Не знаю, как случилось... – женщина была явно смущена. – На протяжении первых трёх частей всё было в порядке, а в тишине четвёртой части меня обуяла неизъяснимая тоска. Я начала плакать....

– Ты можешь ощутить, что это была за тоска? – спросил Вадегит. – Иными словами, когда-нибудь ты уже переживала подобную тоску?

На мгновение женщина задумалась.

– Переживала. Два года назад в результате несчастного случая погиб мой сынок. С того времени порой я переживаю такую тоску, – и женщина всхлипнула. – Я его не уберегла... – добавила она и расплакалась.

– Ты готова к тому, чтобы я сейчас поговорил с твоим сыночком? – неожиданно спросил Вадегит. – А вдруг, он сможет тебе что-то сказать?

Женщина была удивлена.

– Это возможно? Здесь? Сейчас? Его же здесь нет...

– Есть вероятность, что это возможно. Но ты была бы готова его выслушать?

– Да! – женщина неуверенно выдохнула.

– Как звали твоего сыночка?

– Мэттью.

– Хорошо. Сядь удобнее и закрой глаза. Ощути, как твоё тело сидит в кресле... какие именно части тела удерживают его тяжесть... какие на что-то опираются... Позволь себе почувствовать, что твоё тело в данный момент отдыхает...

тебе никуда не надо идти... ничего не надо делать... нет никаких обязанностей... можно предаться наслаждению отдыхом. Потом как бы со стороны понаблюдай за своим дыханием... насколько свободны вдох и выдох... как вдох сменяется выдохом... как образуются паузы между вдохом и выдохом... между выдохом и вдохом. Понаблюдай, одной ли они продолжительности... если нет, какая их них длительнее... понаблюдай, как тело чувствует, в какой момент воздух следует вдохнуть... в какой момент выдохнуть... и как сами по себе формируются соответствующие паузы. Потом надо понаблюдать... – и Вадегит еще довольно долго продолжал вводить женщину в медитативное состояние, как бы в транс.

– Итак, можно ли мне поговорить с Мэттью? – Вадегит ещё раз обратился к женщине, когда она, очевидно, достигла необходимого состояния сознания.

Мы, остальные, с интересом и любопытством ждали, что сейчас произойдёт.

– Да, – ответила женщина, и в этот раз голос её звучал достаточно уверенно.

– Мэттью может воспользоваться твоим голосом и говорить посредством твоего голоса?

– Да, – голос женщины звучал ещё увереннее.

– Привет, Мэттью, ты меня слышишь?

– Да...

В этом «да» меня поразили две вещи. Первая – интонация голоса женщины вдруг изменилась. Это был не тот же

самый тембр, который был слышен в двух предыдущих «да». На сей раз «да» было короче, несколько пронзительнее – тут я вспомнил свои детские выкрики во время Динамической медитации.

Вторая поразительная вещь – в открытое окно вверху зала залетела птица. Это была синичка. Пролетев дугой по залу, синичка села на штангу для штор.

– Мэттью, здесь ли ты и готов ли ты говорить? – Вадегит продолжил странный диалог.

– Да, я здесь и готов говорить, – женщина подтвердила голосом, интонация которого была изменена.

– Мэттью, ты знаешь женщину, голосом которой ты сейчас говоришь?

– Да. В этой жизни она была моей мамой.

– Что означает «в этой жизни»?

– Это означает, что мы были вместе ещё и в других жизнях до этой.

Синичка взлетела со штанги и, залетев глубже в зал, уселась на край плаката, висевшего на стене в передней части зала.

– В других жизнях она тоже была твоей мамой?

– Нет. Там у нас были разные другие роли. Моей мамой она была впервые в этой жизни.

– Как ты себя чувствовал, будучи её сыном?

– Я чувствовал себя хорошо – любимым и окружённым заботой.

– Но она считает себя виноватой в том, что тебя не уберегла...

– Неправда, что она меня не уберегла! На самом деле своим уходом я уберёг её.

– Я этого не понимаю. Можешь подробнее объяснить?

Синичка перелетела ещё глубже в зал. Она нашла крепление почти под потолком на боковой стене.

– В предыдущей жизни она уберегла меня, пожертвовав своей жизнью. В этой жизни была моя очередь помочь ей.

– Это было как долг?

– Нет! Это было моё призвание!

– Мэттью, ты сказал, что своим уходом ты сберёг её. От чего? Ей что-то угрожало?

– Её уже посетила страшная болезнь.

– Почему?

– Мама выполняла работу, которая ей не подходила и не нравилась. Несмотря на то, что хотела учиться в Академии культуры, она освоила профессию юриста, потому что так желали её родители. Нелюбимая работа выжгла маму. И в выжженных местах поселилась болезнь...

– Откуда ты, будучи маленьким, знаешь о таком?

– Это я знаю сейчас, здесь. Но то, что она больна, чувствовал тогда.

– А мама знала о болезни?

– Она тоже её чувствовала. Но к врачам не ходила, чтобы не знать эту правду.

– Как ты своим уходом смог её уберечь?

– После моего ухода мама больше не могла работать по профессии. Она ушла с работы. В связи с этим выгоревшие места восстановились, и страшной болезни больше не было места...

Синичка перелетела к задней стене зала и села на книжную полку.

– Но мама по тебе всё ещё скорбит...

– Мне жаль, что она это делает. Я пытался через её сны передать весточку о том, чтобы она меня отпустила...

– Что это значит? Разве она каким-то образом тебя удерживает?

– Да. Её эмоции держат меня и не позволяют мне лететь туда, куда мне сейчас следовало бы лететь. К тому же, из-за того, что она удерживает меня, снова портится мамино здоровье.

– Как это проявляется?

– Она больше ест, потому что должна питать и себя, и эти энергетические узлы, которые меня удерживают. Ей приходится употреблять больше еды. Материальная часть еды оседает в теле мамы. Она стала полнее. И это ещё не всё.

– Что ещё?

– Такие активные узлы с ушедшими тянут живых в царство ушедших. Это означает слабость и снова плохие болезни...

– Мама опять больна?

– Ещё нет. Но слабость уже есть.

– Ты был бы готов удалиться, если бы мама тебя отпустила?

– Конечно!

– Мама готова тебя сейчас отпустить?

– Сейчас, когда она всё это услышала, возможно, да.

Синичка с книжной полки снова перелетела на штангу, к открытому окну, в которое влетела некоторое время назад.

– Спасибо, Мэттью. Ты ещё что-нибудь хочешь сказать маме?

– Да! Когда она меня совсем отпустит и приведёт в порядок своё здоровье, к ней будет готова прийти моя сестра. Сейчас, хотя папа очень хочет, сестра не приходит, так как видит, что мама смотрит в неправильном направлении – пока мама меня не отпускает, её влечет ко мне, к смерти.

– Ага!

– И однажды наступит время, когда мы с мамой снова встретимся!

– Спасибо тебе, Мэттью! Я сейчас немного поговорю с твоей мамой, ладно?

– Да. До свидания.

– Керол, ты сейчас меня слышишь? – Вадегит обратился к женщине.

Женщина не ответила. Её лицо излучало блаженство, по щекам катились слёзы. В зале царила глубокая тишина.

– Керол, важно, чтобы ты меня сейчас услышала. – Вадегит упорствовал.

– Да. Я слышу.

– Ты всё поняла из сказанного Мэттью?

– Да, поняла... только как это возможно?

– Неважно, как это возможно. Важно лишь, готова ли ты отпустить Мэттью?

– Готова. Теперь готова, – женщина прошептала.

– Тогда силой своего воображения представь Мэттью, стоящего перед тобой.

– Я его вижу...

– Молча, про себя, скажи ему всё, что хочешь сказать. И поблагодари его за то время, пока вы в этой жизни были вместе, скажи спасибо за то, что он своим уходом сделал для тебя.

В зале вновь на мгновение наступила тишина.

– Я всё сказала, – прошептала женщина через мгновение.

– Тогда скажи ему, что когда-нибудь вы снова встретитесь, и простишь. Посмотри, как он уходит!

Тишина.

Синичка, некоторое время сидевшая на штанге, вдруг взмахнула крылышками и вылетела в окно.

– Он ушёл, – женщина шептала, – действительно ушёл...

Объявили небольшой перерыв.

Только что пережитое произвело на меня потрясающее впечатление. Это было нечто невозможное! И одновременно всё происходило настолько реально, что реальнее уже и быть не могло – если только сам реально присутствующий Мэттью

визуально не присутствовал. То, что произошло, не было ни сказкой, ни фантастическим фильмом, ни даже сном! Я был в своём уме, но мой рациональный рассудок категорически отказывался принять всё только что увиденное и услышанное. Но в то же время тот самый рациональный рассудок понимал и принимал, что такую историю никто «на раз-два» выдумать не мог – ни Керол, ни Вадегит; история эта была одновременно очень логичной, не подлежащей сомнению и вместе с тем – совершенно невозможной!

За паузой последовала длившаяся час медитация со встряхиванием раскрепощённого тела, с танцами, с сидением и, наконец, лежанием в полной тишине. Потом был обед и следующие медитации, в которых я не пережил ничего. Излишне говорить, что мой рассудок всё ещё безрезультатно пытался переварить и как-то систематизировать недавно случившееся. Однако две стороны – то, что я реально увидел и услышал, и невозможность постижения произошедшего – не были соединимы. Это породило полную растерянность.

После ужина состоялся дискурс или объяснение Вадегита, данное случившемуся за день.

– У нас сегодня была замечательная сессия с Керол и её сыном Мэттью, – начал Вадегит. – У кого-нибудь из вас есть вопросы относительно происшедшего во время этой сессии?

Моя рука автоматически поднялась. Я чувствовал, что, не смогу ночью спать, если не получу объяснения. Объяснение

было мне необходимо, чтобы получить хоть какое-то представление о случившемся.

– Пожалуйста, – предложил Вадегит.

– Я в растерянности. Это было одновременно и реально, и невозможно.

– Почему же невозможно?

– Ну как? – меня поразило то, что Вадегит не понял. – Если человек умер, как он может оказаться здесь?

Вадегит улыбнулся.

– Кто сейчас сидит в том кресле, которое находится под тобой? – продолжая улыбаться, спросил Вадегит.

– Я! – последовал мой мгновенный ответ.

– Отсюда я вижу фигуру сидящего человека по имени Анджей. Тело, которое там сидит, твоё?

Меня смутила очевидная странность вопроса.

– Конечно, это моё тело!

– У тебя очень рациональный ум. А теперь подумай – только что ты сказал «моё тело»; не делает ли это, случайно, очевидным то, что кроме самого тела есть ещё нечто – некто, кому тело принадлежит – если уж оно является твоим?

Я совсем растерялся.

– Мы привыкли реальностью считать то, что видим, слышим, можем потрогать или измерить, – Вадегит продолжил. – Физики скажут тебе, что в Космосе представлен невероятно обширный спектр различных вибраций. В свою очередь, шкала нашего восприятия на этом фоне крайне ни-

чтожна. Мы способны уловить лишь малую часть существующих вибраций. Разве из-за этого то, что мы не можем воспринять, становится нереальным?

Я молчал, так как в сказанном Вадегитом присутствовала очевидная логика.

– Это относится и к человеку. Мы видим тело человека и воспринимаем его как реальное. А как быть со всем остальным? Мистики говорят о душе и духе. Сегодня опыт Керол и Мэттью продемонстрировал, что есть ещё некие части, нечто, что имеет продолжение после смерти физического тела человека. Сейчас не является важным, как эти части называются, важно, что они есть. На этих семинарах люди часто удостоверяются в существовании таких частей – случай Керол является одним из сотен. Тебе стало понятнее, Анджей? Есть ещё другие аспекты, на которых я в связи со случаем Керол хотел бы дополнительно задержаться.

Я в знак согласия кивнул головой.

– Не всё так, как выглядит, – пробормотал я.

– Да, не всё так, как выдглядит, – подтвердил Вадегит. – Здесь возникает одна из наибольших проблем. В человеческом обществе принято, или «считается», что усопшего следует оплакивать, что по нему следует скорбеть, так как покинувшего нас очень жалко. Но так ли это? Усопший мёртв, у него больше ничего не болит. А разве не является правдой, что на деле скорбящему жаль себя, ведь теперь жить ему придётся без умершего?

– Да, это так! – услышал я женский голос. Это была Керол.

– Здесь скрывается большая западня, – Вадегит стал медленно говорить. – Если между кем-то из живых и умершим осталась эмоциональная связь, умерший никуда не может уйти. Конечно, тело умерло, однако некая иная субстанция остаётся связанной с тем человеком, который эмоционально соединён с ушедшим. И вот мы пришли к уже раньше упоминавшемуся «не всё так, как выглядит», ибо, казалось бы, умерший ушёл, однако он всё ещё в значительной степени продолжает находиться здесь, среди живых.

– Как долго этот умерший остаётся на связи? – спросил кто-то из зала.

– До тех пор, пока соответствующий «держатель связи» не уйдёт из жизни. И тогда в будущей жизни они оба гарантированно встречаются. Но это меньшая беда. Значительно бóльшая беда заключается в том, что человек утрачивает прежнюю жизненную силу и способность жить полноценно, так как всё ещё существующие энергетические узы с умершим влекут его в направлении смерти. Появляется усталость, проявляются болезни, которых раньше не было; классическим случаем является увеличение веса, так как для подпитки энергетической субстанции надо есть за двоих. Всё это мы сегодня видели на сессии с Керол и её погибшим сыном. Спасибо, Керол, за смелость, с которой ты открыла эту свою боль.

– Вадегит, ты заметил, что во время сессии с Керол в зал

залетела птица? – спросил кто-то из присутствующих.

– Да, я это заметил. В моём опыте это случилось не раз: когда разговор ведётся с кем-то из ушедших, в зале нередко что-нибудь происходит – залетает бабочка, птица, пробегает мышь. У меня нет рационального объяснения этому, однако, могу предположить, что таким образом душа умершего человека даёт о себе знать. В шаманизме говорится, что души умерших могут контактировать с животным миром, с помощью животных подать весточку живым.

– Есть ли какой-то простой способ, позволяющий не допускать эмоциональных связей? – вновь последовал вопрос из зала.

– Есть. Но об этом мы поговорим другим вечером, потому что это будет отдельный, более продолжительный рассказ. На сегодня достаточно – у нас был полноценный день, и вы должны отдохнуть. Хотя уже завтрашний день принесёт новые сюрпризы. Если не всем, то некоторым из вас обязательно.

Люди вставали и понемногу расходились. Я ещё какое-то время посидел. Всё пережитое сегодня произвело на меня большое впечатление. Всё было невероятно странным и одновременно столь реальным, что и правдивость происшедшего, и слова Вадегита не вызвали во мне ни малейшего сомнения. Моё видение мира пошатнулось. Точнее, прежнее восприятие расширилось. Я чувствовал, что принял это изменение и не противился ему. Больше того, возможно, я уже

давно ждал чего-то такого. Мне был нужен толчок со стороны, и я его здесь получил!

# Говорящее тело

Утром я себя чувствовал паршиво.

Тело было уставшим. Не понял почему, но болели плечи. Болели также мышцы, расположенные между плечами и шейей. Глаза никак не хотели открываться. Полученный вчера вечером толчок совсем иссяк.

Хотелось кофе. Однако кофе будет только во время завтрака. А завтрак – после Динамической медитации. Уфф... При одной мысли о Динамической медитации желание двигаться и куда-то пойти совершенно пропало. Икры ног тоже болели. Может, никуда не ходить? Я вновь услышал голос Джини: «Отдайся всему, что там происходит». Тяжело вздохнув, я начал одеваться.

Вадегит ещё раз повторил, что и как надо делать во всех пяти частях медитации. Точно так же, как вчера после команды «Будьте готовы!» зазвучала сумасбродная барабанная музыка.

Теперь я понял, из-за чего у меня болят плечи и плечевые мышцы. Чтобы помочь дыханию, я размахивал согнутыми руками, воспроизводя нечто похожее на движения птичьих крыльев. Конечно, они были далеки от присущей птицам грациозности. Интересно, как я выглядел со стороны? Что обо мне, увидев в такой ситуации, подумали бы босс и коллеги? Поверили бы они, что я в своём уме? Меня бы во-

обще оставили на работе?

Как вообще было возможно целых десять минут дышать так, как вчера показал Вадегит? И как может при дыхании не хватать воздуха? Снова кто-то оказался рядом и начал интенсивно и громко дышать, чтобы побудить меня делать так же. А я что? Я реально мучился. Мучился из-за недостатка воздуха, потому что снова кололо в боку, потому что периодически дыхание прерывалось приступами кашля, потому что подташнивало и возникали рвотные позывы. Вдруг я вспомнил слова из «Бранда» Генрика Ибсена: «Что ты не смог – тебе простится, что ты не хочешь – никогда». До какого же состояния надо довести ум, чтобы здесь, у чёрта на рогах, в России, вспомнить то, что тридцать лет назад учил в школе? Я реально не могу! Не могу! Если не могу, что здесь мне будет прощено? И кто будет прощать? Не похоже, что это будет Вадегит. Может, я сам? И что мне даст это прощение? Оно что-нибудь изменит во мне? И вообще, кто сейчас сам с собой разговаривает и задаёт эти вопросы?

– Меняйте ритм дыхания! – раздался призыв в громкоговорителях.

Я начал менять и глубину вдохов, и силу, с какой выдувал воздух. Это не избавило от дискомфорта в горле и в боку, но внутренний диалог смолк. И как только умолк этот внутренний болтун, на очень короткий миг открылось что-то из уже известного мне расширения пространства. Это было весьма приятно.

Наполнив зал воплями и криками, началась вторая часть. Я уже знал, что это произойдёт, и поэтому избежал шока, который пережил вчера. Тем не менее, я всё ещё считал, что нахожусь в сумасшедшем доме, никоим образом не связанном с духовностью, но импульса бежать не было, да и зажимать уши тоже не надо было.

– Используйте голос! – командовал в микрофон Вадегит.

Я попытался кричать, но мешал дискомфорт в горле, появившийся во время первой части. Попытался покашлять, чтобы избавиться от него. Один раз, второй... И тут у меня возник приступ кашля. От вызванных кашлем сокращений мышц в животе возникло что-то болезненно спазмообразное. Однако кашель не отпускал, и тело содрогалось, несмотря на боли в животе.

Потом кашель прекратился, столь же внезапно как начался. Из глаз у меня текли слёзы, из носа – сопли. Всё это я вытер рубашкой. Станным образом стало легче. Я это почувствовал не только потому, что прекратился неуправляемый кашель. Если так можно сказать, что-то изменилось в моём «животе». Нет, все органы – печень, кишечник, разные пузыри – находились на месте. Однако общее «состояние живота» значительно изменилось. Прозвучит странно, но – может ли в животе наступить состояние свободы? В моём животе, как минимум, на время, оно наступило.

# 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.