



# Александр Баранов

## Шаг за край

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68479034](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68479034)*

*SelfPub; 2022*

### Аннотация

Как изменить себя, не изменив себе. Наверное, в этом и состоит главный вызов жизни. Для тех, кто готов его принять, – книга Александра Баранова «Шаг за край». В книгу вошли наиболее популярные, а также новые посты одноимённого блога, имевшего большой отклик в интернет-среде и толкнувшего автора «за край» – к началу профессиональной деятельности лайф-коуча. Автор предлагает взглянуть на старые вещи по-новому, поменять отношение к известному и заглянуть в неизвестное, переписать историю жизни и начать проживать свою жизнь заново. Автор – коуч, MBA, CFA, востоковед. Имеет двадцатилетний опыт в корпоративных финансах, инвестиционном банкинге, предпринимательстве и бизнес-консультировании. За плечами – десятилетний опыт восточных телесных и духовных практик. Длительное время жил и учился в азиатских странах. Автор блога о саморазвитии «Шаг за Край», Александр совмещает бизнес-опыт и духовные практики для глубокой трансформации людей, которые решаются на большие перемены.

# Содержание

Предисловие	6
Часть 1. Обо мне	12
Отшельник и лес...	13
Краткая биография	17
Независелица	20
Сорок лет в пустыне	22
Навстречу себе	25
История болезни	28
Как это у тебя получается?	33
Встреча с темнотой	37
В меньшинстве	41
Шерстяное сердце суфия.	46
Где мой дом?	55
Путь паломника	60
Часть 2. О душе	65
Своя душа – потёмки	72
Конец ознакомительного фрагмента.	75

# Александр Баранов

## Шаг за край

*Моим родителям,  
которые научили меня  
не бояться темноты*

Прочитал мои мысли, разгадал... И сложил их в слова, в строчки. И всё совпало. До мельчайших деталей. Иногда до дрожи, до мурашек. Откуда он знает, как это было, бывает? Откуда он вообще такой взялся? Александр Баранов. Шура... Родная душа... Шура пишет умно, глубоко, сильно и живо. Потому что сам – живой. И честный. Книга очень отозвалась. Во многих главах узнала себя. Спасибо за эту возможность побыть наедине с собой. Снова, в который раз, шагнуть за край. Чтобы просто быть таким, какой ты есть.

*Кира Сорина, персональный консультант по личному развитию, коуч, путешественник, писатель*

Читая эту книгу, я вижу, что жизнь состоит из историй. Проживая каждую историю, я могу вспоминать, что это всего лишь история, а значит, у меня есть возможность написать другую, при желании. У меня есть возможность выйти за край истории, в которой я застрял, закрутился, завис...

рискнуть и выйти в неизвестность, чтобы начать писать свою новую историю. Свою! Эта книга может послужить напоминанием и вдохновением для тех, кто хочет писать свои истории. А читать её можно с любого места.

*Валерий Веряскин, автор блога «Будда в городе», инструктор практики осознанности, тренер личностного развития, экзистенциальный коуч*

# Предисловие



*Подойдите к краю.  
Мы можем упасть.  
Подойдите к краю.  
Слишком высоко!  
Подойдите к краю!  
И они подошли  
И мы подтолкнули  
И они взлетели*  
**Кристофер Лоуг**

Мы сидели на диване в фойе гостиницы. Она спросила, могу ли я помочь ей снять спазм в шее.

Я растерялся.

Она была успешной бизнес-леди средних лет. Я был бизнес-консультантом. Снятие боли не входило в моё резюме.

Однако почему-то я согласился. Я положил руку ей на плечо и прислушался. Рука вдруг плавно заскользила. Я почувствовал, что её напряжение скорее эмоциональное, нежели телесное, поэтому я стал задавать вопросы о её жизни и важных для неё вещах.

Через пятнадцать минут она сказала, что чувствует большое облегчение, словно заново ожила. Я был готов откланяться, как она вдруг улыбнулась и протянула мне купюру в сто евро.

– За что?

– На строительство вашей империи.

Так я узнал о своём предназначении: помогать людям проживать жизнь на полную.

Несколько лет спустя я начал вести блог, который назвал «Шаг За Край». Блог начался просто как дневник, но неожиданно коснулся сердец и позже перерос в профессию коуча. Теперь я должен отдать вам свой блог в виде книги.

Что для меня значит шаг за край? Я не хочу жить так, чтобы моё сегодня было копией моего вчера.

Жизнь гораздо больше, чем мы можем себе представить. Это невыразимое чувство, насколько свободны и сильны мы в этом мире. Всё, что нужно, – это шагнуть за край тесного пруда своей реальности и броситься в океан безграничных возможностей.

Вы можете начать сначала, придумать себя заново, совершить глубокую перемену – полностью переделать свою жизнь в любой её точке.

Я знаю многое о переменах и страстно делюсь этим знанием с теми, кто уже на краю. Я прожил несколько жизней внутри одной, оставляя позади познанное и начиная заново с жадной познать то, что за краем.

Навык оставлять старое ради нового очень помог мне. Сегодня моя жизнь более наполнена, чем десять лет назад, на вершине финансовой карьеры, или пять лет назад, когда у меня был свой торговый бизнес, или даже три года назад, когда я сидел в буддийском монастыре в Гималаях, подумывая

остаться и служить там.

Я здесь, потому что шагал в неизвестность, вглядывался в темноту. Путешествие далеко от завершения, но теперь я могу не только идти сам, но и взять в попутчики вас.

Книга состоит из пяти частей. Каждая часть рассказывает о том, как я смотрю на разные стороны жизни, и приглашает вас посмотреть на свою жизнь по-другому. Читайте с любого места или открывайте главы, которые вам сейчас отзываются.

Мы не можем себя изменить; это страшно, сложно и, наверное, необязательно. Но мы можем изменить наш взгляд на мир, и тогда мир вокруг нас изменится. Это и есть шаг за край. Каждый из нас способен на это.

Шагайте, я поддержу.





# **Часть 1. Обо мне**

# Отшельник и лес...

*А лес неподвижен, мрачен, таинственный и безмолвный, вот птица вспорхнула, и застил туман снегольда покровы, и солнце всё так же светит, поёт о силе бескрайней, где в любви рождаются дети, где наша жизнь неслучайна*

*Из своего белого*

Новый год, новая луна, перезагрузка. Отшельник и лес – вечнозовущая истома свершилась в талом январе в моём укромном лесном имении по имени Барановка.

Джозеф Кемпбелл говорил, что надо стоять одной ногой в трансценденции, то есть всё время выходить за рамки видимого, понятного, познанного. Идти на свой страх и знакомиться с сакральным.

Я закрылся в деревенском доме для этого мира, чтобы открыться миру иному. Ничего страшнее и одновременно интереснее нет. Одинокий дом на краю тёмного леса и сам ступил одной ногой в неведомое. Деревья высятся безмолвно, тишина оглушает, моими спутниками в этом космическом полёте кажутся только шелест крыльев златолазок и шуршание мышей пакетами на кухне.

Но это совсем не так. Через короткое время чувствуешь дом густо населённым, а неподвижный лес – бурлящим невидимой жизнью, когда каждый шорох так много значит, когда ночью вдруг просыпаешься от немигающего взгляда на себе.

Я ищу контакта с запредельным. Не запираю дверь на ночь, иду в лес, когда темнеет. Чего мне бояться? Людей? Их здесь нет, а если бы и были, то оставляли бы за собой грубый след за версту, словно от парашюта, волочащегося за шпионом. Духов? Их здесь полно, но в этом и смысл. Мой учитель-шаман говорил, что злых и добрых духов не бывает. Мир нейтрален и движим только любовью, а двойственность присуща только человеческому уму, который разделяет всё, что видит, на хорошее и плохое. Впрочем, эти слова уже давно проросли во мне личным опытом.

Лес в темноте становится более разговорчив, потому что глаза бесполезны, и просыпаются остальные органы чувств, в том числе и то самое, спящее. Слышу каждую каплю, летящую с ветки, пробую на вкус талый снег и терпкую почку, вдыхаю сумрачный дурман сосновой коры. Я не наблюдатель, я участник огромного праздника бытия.

На что это похоже больше всего из человеческих переживаний? На секс. Меня охватывает сильнейшее возбуждение, и бросает в жар. Рывками скидываю покровы одежды и остаюсь таким, как лес, кожа на кожу. От тела валит пар, ноги гудят, как корпус ракеты перед стартом. Ничего не понимаю и не хочу. Так стою, держась пальцами ног за землю, руками

упираясь в небо, чтобы не взлететь.

Эти несколько дней отшельничества ставят всё на свои места. Обнуляют муть, срывают спесь, выводят отраву новогодних огоньков. Банный жар согревает душу, беспокойные сны залечивают раны, оставляя ночным аватарам допроживать, что сам не прожил. Ночь дикая от обилия духов, они кружатся, кидаются снами, заводят хороводы образов улётных, перелётных. Диковинно, сказочно, хоть спи, хоть вперивайся в тёмное окно – отовсюду запределье, душечистье, рукоделье.

А снег, ох уж этот завывала-снег, как будто дела ему нет до моих глаз, лежит и падает вкривь да вкось, поди-ка меня брось. Снег – это друг, непоседливый, неназойливый, зовёт играть, зовёт посмотреть в себя, из себя, тогда и поговорить будет о чём. Снег, я слышу тебя, слышу, как ты со мной говоришь, ещё не слышу, что ты говоришь, но уже и от того радость неуёмная щиплет глаза.

Глаза – слабое место, невысказываемое устремляется туда и щиплется там или стекает по щекам, солёным. Мир солёный на вкус, снег идёт – солёно, ребёнок засмеялся – солёно, скрипки вступили – снова солёно. Море внутри.

Мышка на кухне вдруг не бежит от моего появления, а смотрит прямо в глаза. Боже, до чего красивое создание! Приняла меня, теперь мы на одной волне. Значит можно возвращаться в город и продолжать писать для вас, доносить то, о чём поведал талый снег и тёмный лес. Не надо бояться,

ВСЮДУ ЛЮБОВЬ.

# Краткая биография

Слышь, братишка, дай закурить, что-то зябко сегодня, вишь, тучи какие кровавые, знать, к непогоде. Всё не пройдет она, зараза, всё об одном – дитя без глаза, камыш в траве, трава гнилая и лёд от сердца и до края.

Сколько идём по торосам, ни воды не видно, ни туч не счесть, как будто в прорве, как по кругу понесло, хромаем на правую ледяную сторону, и сердце уж не бьётся, лишь узел лимфы на шее, как последний пульс остывающей души, баромит на «холодно» или «очень холодно».

Я не знаю когда похолодало, когда вдруг вокруг всё равно стало, и чья эта порча, что через день корчит, и говорю о Боге, да онемели ноги, и пишу о вечном, большом и сердечном, только не вышибить искры, пальцы примёрзли к проводам, никому ничего не отдам, ни любви, ни привета, здесь честь моя задета, здесь жизнь моя примёрзла к оглобле, слышь, кто там на вёслах?

На вёслах сидит кто-то в худе, медленно плывёт лодка, голоса знакомые в тумане силятся разбудить, растеребить. Вглядываюсь в лодочника, кашляю всё с той же мыслью вче-

рашною и гадаю на кругах по воде, к какой ещё меня везут беде.

А что это там, в уголке укромном? Дневники и фотки о проекте огромном, о мальчике, который пел Христа, который тридцать пять лет верил, что дорога его чиста, что дорога его крута и до вершины близко, что надо лишь начать с Economist подписки, а затем перейти к учению Ницше, перетрахать полмира, чтобы правильно вышло. Так и шёл по земле забористо и лихо, заигрался и решил разбудить своё Лихо, бросить ему вызов, да взобраться верхом, скакать и резвиться дурным вахлаком.

Где теперь тот мальчик, только ветер свищет, да леший дрищет у входа в пещеру, у входа в колодец, куда пропал наш добрый молодец. Не взял на подмогу друзей и духов, посмеялся над любовью, не послушал слухов, и отняли его дар, его свет божий, то, чем он был ни на кого не похожий, то, чем пренебрёг в дороге и уронил в пещере, и остыли его ноги.

И теперь один, злой, кривой и скукожий хохочет жутко и вертит рожей, солнца не чувствует, тепла не понимает, жрать, спать, ныть и злиться лишь умеет. И несёт его лодка к последнему приюту мимо пылких дев и горячего блюда, мимо ясных глаз и крепкого жара в дом сытой скорби и холодного кинжала, где принесёт он последнюю жертву...

Я смотрю на это и делаю выбор – как дальше сказке сказываться? Я не мальчик, не лодочник, я Оле-Лукойе, могу досказать эту сказку, могу начать новую. Nothing is real...



# Независелица

*Счастье – трата себя на творение своих рук*  
*Антуан де Сент-Экзюпери*

Борис Гребенщиков сказал, что его счастье в том, что ему выпало целыми днями делать то, что он любит. Ох как я тогда позавидовал. Потому что о себе я сказать такого не мог. До сегодняшнего дня.

И я жил, как все – пил да пахал. И ждал свободы. Молодым банкиром и средним менеджером, когда от меня ничего не зависело, я мечтал стать большим боссом, чтобы быть свободным в своих решениях.

Когда я стал большим боссом, оказалось, что в планы владельцев мои решения не входят, и от меня стало зависеть ещё меньше. Тогда я мечтал построить свой бизнес и стать абсолютно независимым. Когда я построил свой бизнес, пришёл инвестор и отобрал его.

Я добился своего – от меня абсолютно ничего не зависело. Полная независелица.

Любил ли я то, что делал? Я не задумывался. Я так плохо себя знал, что едва ли мог ответить на этот вопрос. По сло-

вам других, я делал всё правильно, даже успешно, это и было моим мерилом. С собой я не разговаривал, предпочитая читать в газетах, как надо жить.

Чем это кончилось? Я страшно заболел. Стоя одной ногой на пороге больницы, из которой прежним уже не вернуться, я вдруг понял – хватит себя предавать, отказывать себе в жизни, запирает себя в душный подвал долженствования. Здесь нечем дышать, лёгкие сдаются. Мне пришлось-таки поговорить с собой и спросить, что я люблю делать. И ответ оказался до обидного простым.

Я люблю творить.

Более того, теперь я знаю точно, что любите вы, каждый из вас. Вы тоже любите творить. Домик в песочнице, загогулину на обоях, рукколу на грядке, ребёнка. Мы созданы по образу и подобию, а что это значит? Что нам естественно и любо делать то же, что и нашему Творцу – творить.

Наверное, нет большего счастья, чем любоваться плодами своих творений. Гвоздь, вбитый в стену, борщ, томящийся под крышкой кастрюли, дочка, свернувшаяся клубочком под пуховым одеялом. Мы – авторы.

Я решил стать автором слов. Моё дело – соединять слова с людьми. В этом бизнесе я наконец один. Это страшно, потому что теперь всё зависит только от меня. Но это и бесконечно радостно, потому что теперь могу целыми днями делать только то, что люблю, как, наверное, и было задумано Творцом.

# Сорок лет в пустыне

*Сорок лет в пустыне и горечи песка не отмыть,  
Но мучиться жаждой ты всегда любил больше, чем пить*  
**БГ**

Смотрю домашнее видео 1976 года: крутится винил на верхней полке мадьярского серванта. Рядом обложка – кольцо с двумя крылатыми тётями по краям, головы склонились, руки сложены на груди. Почему тётки грустные? Лучше пока не думать, лучше танцевать. Я танцую. Мне четыре года. В мою жизнь вошла рок-опера «Jesus Christ Superstar (JCS)».

Танцевал и не думал до восьми лет, в восемь с учителем и словарём перевёл первую арию Иуды. Смысл ускользнул. В десять сверлящее любопытство разобраться в теме проглотило «Забавное Евангелие» Лео Таксиля из домашней библиотеки атеистической литературы. Автор, сталкивая расхождения четырёх евангелистов, наверное, хотел мне доказать, что Бога нет, но вместо этого привязал меня навечно к одной из величайших историй человечества.

В двенадцать я знал либретто наизусть, часто пел себе под

нос всю оперу от первой до последней ноты, собирая с бабушкой грибы. В семнадцать в очереди на вступительный экзамен в МГУ огляделся – все судорожно листали словари и конспекты. Я прогудел тихо: «I've been living to see you...», успокоился, пошёл и сдал. В девятнадцать крестился, потому что давно уже был частью этой истории, и крестик на груди давал необъяснимое право задавать сложные вопросы напрямую, подобно Иуде.

Иуда был любимым героем в опере. Не боится авторитетов, ставит всё под сомнение и преданно любит Христа. Иисус мне казался слабым и истеричным, несправедливо попирающим молодого пытливого апостола.

Когда ума прибавилось, я понял, что я такой же слабый и истеричный, и это называется быть человеком. Человек обретает силу и опору, когда находит свой Гефсиманский сад, и там признаётся в своей слабости и задаёт неудобные вопросы Отцу-Создателю.

С этого момента ария Христа стала для меня той конечной всеобъясняющей молитвой. Кричи, кричи, когда плохо, кричи что есть мочи, жалуйся, раздувай жилы на шее, пока не падёшь навзничь. Потом в этой бессильной тишине ты сдашься и вверишь свою судьбу тому, кто hold every card, и выпьешь горькую чашу Его Воли.

Вечная история, услышанная в трактовке хипарей Вебера и Райса в психоделически-раскованные семидесятые, проросла и пустила корни во мне.

Образ Марии Магдалины, загадочный и манящий, стал навязчивым идеалом женщины. Странно ли, что жена моя как две капли воды схожа с Ивон Элиман – Марией из киноверсии оперы. Я всё норовлю одеть её для полного сходства в расклешённые джинсы и полупрозрачный батник, подхваченный льняной бечёвкой.

«JCS» стал для меня личным мифом, из которого всю жизнь черпаются слова, образы, ответы, примеры, лекарства. Уже почти сорок лет, сколько сотен раз я прожил трагедию героя, сколько сотен раз примерил к своей жизни его вопросы.

Ничтожно мало, как оказалось.

Недавно узнал, что исполнитель партии Христа в бродвейской версии – Тед Нили до сих пор поёт свою партию на сцене. Сорок лет он почти ничего больше не пел. Я увидел шестидесятилетнего Теда на сцене, и время остановилось. Передо мной был мудрец. Его вопросы к Отцу не изменились, но его глаза, его голос наждаком разодрали мне сердце. Словно провёл он эти сорок лет в израильской пустыне и только теперь понял, о чём его молитва.

Значит, я ещё не там, и мой личный миф, о котором я ещё ничего не знаю, зовёт идти дальше, в пустыню.

# Навстречу себе

*Отдайся крутым чувакам в Brioni*

*и счастья отсыпят тебе и воли*

***Из наболевшего***

Успех был моим родным братом. Золотая медаль, лучший университет страны, счастливый брак, грин-карта в лотерею, два высших образования в Штатах. Легко шёл от одной победы к другой, брал количеством.

Но вскоре стал замечать, что очередной успех приносит всё меньше радости.

Особенно растерялся, когда в тридцать лет достиг всего, о чём так долго мечтал: крепкой семьи, престижной работы, достатка среднего американца, квартиры на 34-м этаже над озером Мичиган. Я вдруг понял, что это конец, дальше ничего не изменится. Будет просто больше всего того же. Машина побольше, дом побольше, счёт в банке побольше. Но во всём этом не было чего-то главного.

Не было меня.

Однажды во сне я увидел весь свой жизненный путь в Америке, даже цвет обоев в своём будущем доме, а потом –

себя в гробу после мучительной болезни. Скоро у меня нашли астму. Сон начал сбываться.

Тогда я вернулся в Москву и начал заново. Оставил семью, грин-карту, машину и кошку. С новыми силами рванул в строительство российского бизнеса.

Строил и рос, пока не упёрся в ту же стену. Вот он, успех, но почему от него так грустно? И зачем карабкаться выше, если будет ещё грустнее?

Чем более материально достаточной казалась моя жизнь, тем меньшим в размере я себя чувствовал. Словно отдалялся от себя, жил в полжизни, рос назад.

Мне хотелось стать больше, разрастись. Вокруг появилось много женщин, я оставлял семя где попало, ходил в качалку, чтобы занять собой больше пространства, как одержимый обрастал визитными карточкам, чтобы пометить каждый угол. Мог бы отрастить живот, как это повсеместно делали мои друзья, находившиеся в точно таком же состоянии, да вовремя остановился. Но приходя вечером без сил в пустую квартиру, я снова слушал песню «Stone Temple Pilots»: «I'm half the man I used to be» (отменялось полмужчины). Мне было тридцать три, мой успех затягивался петлёй на шее.

Я считал успех главной целью жизни. Всё, что я делал, имело множество причин: деньги, престиж, самооценка. Но среди всех дел не было ни одного, которое я продолжал бы, если бы все эти причины исчезли.

Так в этой комфортной жизни я оказался на краю.  
И шагнул за край.

Помню июньский день 2006 года, когда я принял решение не возвращаться в корпоративный мир. Мой вечно разрывавшийся телефон вдруг затих. Друзья не согласились с моим поспешным шагом и решили держать дистанцию. Денег на счету оставалось максимум на год.

Я сидел в машине, вцепившись в руль, словно в гриву верного коня. Мы остались вдвоём на белом свете. Мосты назад сожжены. Впереди темно.

Я прикусил губу, слезы обожгли глаза, накатил приступ удушья.

– Ой, да и где, коник с тобой  
Ночевать будим, да ночевать будим?

С того дня прошло десять лет. Теперь мне кажется, что это был самый успешный день в моей жизни. День, когда я шагнул себе навстречу.

# История болезни

Эта история была рассказана много раз, но ни разу не записана. Меня специально попросили включить её в книгу. Что ж, как-то раз...

...я сильно заболел. Температура сорок. День-два-три. Сильные болезни случаются со мной редко, никаких таблеток я не пью, даже жаропонижающих, в больнице в последний раз лежал в пять лет.

Но на этот раз всё было иначе. На четвёртый день от жара стало сдавать тело и ломить голову. Я поддался на уговоры невесты выпить ибупрофен. Ещё три дня на таблетках результата не дали, я был истощён и подавлен. Сделали рентген. Пневмония. Срочно в больницу на скорой. Я плакал в машине от унижения – я никогда не лягу в больницу, а тут ложусь.

Начало декабря. Через неделю у нас билеты на Бали на Новый Год. В больнице мне говорят, что Новый Год я встречу на койке. Приехали.

Но это только начало. Через шесть дней меня вызывает главврач и объявляет мне, что выписывает меня до срока,

потому что у меня подозрение на... туберкулёз, и я представляю опасность для окружающих. Идите, ложитесь в диспансер. Можем направить, можете сами.

Дальше – больше. Знакомый фтизиатр делает беглый анализ и подтверждает подозрения. Ложитесь, это сейчас лечится, всего-то четыре–шесть месяцев в больнице, а потом можно дома долечиваться... год–два.

Я не смог вместить всё это в голову и попросил две недели отсрочки на Новый Год. Накупил антибиотиков, взял невесту и уехал в наш дом в деревне.

Там жизнь стала приходить в норму, если не считать мелочей. Своя меченая тарелка, вилка, ложка. Никаких гостей. Слабость и потения по ночам. Кашель. Невесте регулярный рентген.

Я честно пил таблетки горстями, яростно парился в бане, простукивал лёгкие. И главное: искал причину и урок. Что мне хотят сказать высшие силы этой болезнью? Что я должен изменить в себе для восстановления баланса?

Вернувшись в Москву заметно окрепшим, я с трепетной надеждой сделал контрольный рентген. Пятно было на месте. Без изменений. Врач сказал: готовьтесь к госпитализации.

Я шёл коридором диспансера, в полусне озираясь на шаркающих мимо худосочных кашляющих пациентов. Обитатели этого горького пристанища в большинстве выглядели приезжими с юга и востока. Послышался запах лекарств и

больничной столовой.

Дома, не приходя в сознание, я погрузился в виртуальный мир историй тех, кого постигла подобная участь. Мне попадались истории, как люди годами жили в больнице, выпи-сываясь и возвращаясь с рецидивами, истории распавшихся браков и новых браков на больничной койке с такими же сво-ими. Вылечив лёгкие, большинство героев переключалось на многолетнее восстановление печени, подорванной ковровы-ми бомбардировками сильнейших антибиотиков.

Создавалось впечатление, что мне уже оттуда не выбрать-ся.

Но это не моя жизнь. Я так не хочу. Этому не бывать.

И тогда случился шаг за край.

Я сел вечером с невестой и сказал: «Я не лягу в больни-цу. Это моя жизнь, и я выбираю, как прожить её до конца так, как я хочу. Я поеду в Индию к отцу. Погреюсь на солн-це, поменяю мысли и диету. Найду местных знахарей. Три месяца или полгода, как пойдёт. Если суждено вылечиться, значит, вылечусь, а сдохну, так сдохну. Но хоть не на боль-ничной койке».

Надо сказать, что моему отцу за несколько лет до этого диагностировали рак простаты. И вместо операции он бро-сил бизнес, сел на диету, стал регулярно голодать и прово-дить по полгода в Индии, занимаясь йогой, аюрведой и пу-тешествуя по святым местам. Через пару лет его врач не мог поверить в резкое улучшение его здоровья. Так что у меня

был воодушевляющий пример.

Я сказал о своём решении врачу. Она пожала плечами и пожелала успеха.

Меня ждала новая жизнь. Я не знал её, но был готов.

И уехал бы, но в Москву вернулся наш семейный доктор, мастер тибетской медицины. Я поспешил к нему на приём.

Он привычным жестом послушал мой пульс, улыбнулся и сказал: «Вылечим за месяц». Дал порошков и наставления.

Я остался в городе, пил порошки и читал об особенностях тибетской медицины. Оказывается, тибетские врачи не знают такой болезни, как туберкулёз. Она для них не существует, как и большинство других болезней, открытых западной медициной. Зато они видят много других тонкостей состояния тела. Например, они различают несколько десятков видов жара, в то время как аллопатическая медицина видит только высокую и низкую температуру. Тибетский врач не борется с вредной палочкой, он возвращает организм в состояние баланса и мирного сожительства со всеми бактериями, его населяющими.

Этот подход полностью совпадает с моей картиной мира. Я чувствую так же и доверяю тому, кто живёт этими ценностями. Я приму его помощь.

Через месяц я сделал томографию и поставил своего врача в тупик: «Почти ничего не осталось! Ты пил какой-то новый антибиотик?»

Но я уже не слышал его, вылетая на улицу и вдыхая свобо-

ду полной здоровой грудью. Через месяц мы сыграли с невестой свадьбу.

Вот и вся история. О чём она? Не знаю, каждый возьмёт что-то своё. Для меня она была о полной ответственности за своё тело и свою жизнь. Я не готов отдавать себя на милость авторитетных специалистов, если это не бьётся с моей интуицией. У меня нет авторитетов. Мне решать, как жить, как лечиться, мне принимать судьбу вплоть до самой смерти. В этом мой шаг за край.

# Как это у тебя получается?

*И нет рук для чудес, кроме тех, что чисты*  
**БГ**

Как-то раз я пошёл на день рождения к знакомой. Выходя из дома, я заметил картины, которые она забыла у меня когда-то давно, и прихватил их с собой. Не очень задумываясь, что и как, я вошёл в комнату полную гостей и, приблизившись к праздничному столу, протянул ей картины: «На, они тебе, смотрю, не нужны, а мне тем более».

За столом воцарилась гробовая тишина. Оказалось, среди гостей сидела автор этих картин. Она писала их в подарок имениннице когда-то давно, но картины пришлись не по вкусу и по-тихому затерялись. Опа...

Не помню, как выкручивалась хозяйка бала, потому что дальше больше. Я схватил кусок дыни, но сесть было негде, и мне предложили взять стул из соседней комнаты. Я пошёл туда с дыней в руке, и нашёл один стул, на спинке которого что-то висело. Снимать вещь я не стал. Одна рука была занята дыней, и я, схватив стул второй рукой, притащил его в зал, и тут же капнул на спинку дынным соком. Все это виде-

ли и снова замерли. Оказалось, на спинке висел дорогуший пиджак всё той же художницы. Она специально унесла его и аккуратно повесила на стул, чтобы не дай Бог...

Не помню, как отмывала пиджак его хозяйка, помню фразу: «Теперь новый костюм покупать».

Я попал дважды в одну и ту же точку, ненарочно, но словно по какому-то высшему промыслу, прошедшему через дурную голову. Как потом выяснилось, обе ситуации были болезненными и требовали развязки.

Комичный случай. Но чаще было не до комедий. Я умел сделать людям больно. Очень больно. Мог одной фразой довести человека до слёз или посеять обиду на долгие годы. Мог испортить вечеринку или нарушить семейную идиллию. Одной фразой.

Не знаю, как это получалось. Я никогда не делал это нарочно. Я просто очень точно видел слабое место у человека, хорошо охраняемую тайну, интимную боль. А потом мог невзначай использовать это для личной выгоды, из лучших побуждений или ради хохмы. Но ведь не со зла же.

Так уж и не со зла?

Слишком часто я слышал: «следи за своим языком», «у тебя слишком острый язык», «мог бы и промолчать». Я понял наконец, что это качество уникальное, но загнал бы его в тень, запечатал в бутылку под напором упрёков, если бы вовремя не осознал: это мой дар. Он излечил немало душевных болезней, ещё больше покалечил, но чаще всего просто

палил куда попало, не ведая цели.

Дар – это твой джинн в лампе, верный и могущественный, а сделать его мирным или разрушительным – твой выбор.

И у каждого есть свой уникальный дар. Чаще всего он обнаруживается, когда вам говорят: «Как это у тебя получается?». То есть в нём заложены магические свойства, способность сотворить чудо. Но это только начало, знакомство с новыми возможностями. Теперь надо с этим даром подружиться, чтобы он был управляемым, а не стал роботом-убийцей, вырвавшимся из лаборатории.

Я долго учился пользоваться своим даром. Одним из моих учителей стал Ходжа Насреддин, знаменитый трикстер из восточных сказок. Его уникальное качество: нарушать равновесие, стирать границы, расшатывать заборы несомненно-го, смехом подкапывать стены чересчур серьёзной реальности.

Меня всегда восхищало, как ему удавалось залечить ситуацию, оставаясь незаметным, прозрачным, не добавляя ничего от себя. Так действует мирный дар. Добавь туда своё эго: обиду или страхи, и трикстер превратится в монстра, подобно Джокеру из фильма «Тёмный Рыцарь».

Мой дар в конце концов привёл меня в профессию коуча, где я могу использовать его наиболее полно и разумно. Диалог с джинном продолжается, но теперь мой дар не ставит меня в неловкое положение.

Дар не нужно оттачивать, нужно просто убрать из него всё

лишнее. То есть себя. И тогда дар станет чудом, а вы – магом.

# Встреча с темнотой

*Правда, я – лес, полный мрака от тёмных деревьев,  
но кто не испугается моего мрака,  
найдёт и кущи роз под сенью моих кипарисов*

**Фридрих Вильгельм Ницше «Так говорил Заратустра»**

В детстве я очень боялся темноты. Засыпал при свете, тщательно задёргивал шторы на ночь, даже закалывал их на булавку, чтобы ни одна капля ночи не просочилась через окно в мою комнату. Я боялся огромных собак из сказки «Огниво», которые по ночам заглядывают в окна к детям.

Конечно, именно такая собака и заглянула ко мне в окно, во сне. Её морда заслонила лунный свет и страшно прорычала: «Ты откроешь, откроешь глаза, товарищ». Я в ужасе проснулся. Оказалось, последние слова были сказаны моим отцом, трепавшим меня по плечу. Я так вздрагивал во сне, что ему пришлось вытащить меня из кошмара.

Моя сага с темнотой получила новый сюжет через несколько лет .

Однажды воскресным утром, когда мне было лет де-

сять—двенадцать, накрывая семейный завтрак, я спросил у отца ради шутки: «Чего ты боишься больше всего на свете?» Отец, в свойственной ему несерьёзной манере, не раздумывая ответил: «Темноты». Ответ меня разочаровал, потому что темноты к тому времени я уже не боялся, но он вдруг добавил без тени шутки: «В сознании». Я тут же перестал улыбаться. Это было действительно страшно.

С тех пор эта фраза не даёт мне покоя. Что хранит в себе темнота сознания и темнота вообще? Боюсь ли её я? Что там внутри?

Так случилось, что моя профессия коуча как раз и заставляет заниматься темнотой в сознании.

Наши комплексы, наши демоны, наши страхи выскакивают именно оттуда, пугают нас, тормозят или парализуют и снова прячутся в тень. При ближнем знакомстве оказывается, что они сами до смерти напуганы нами, обижены невниманием, сосланы в небытие. Глубокие перемены в человеке начинаются именно с близкого знакомства с обитателями своей собственной темноты.

С годами я всё глубже погружаюсь туда. Оказывается, огромная часть нашего сознания – выдающиеся качества, гениальные способности – погружена в темноту. Всё самое необычное и смелое в обществе, культуре и религии также изгнано в темноту. Наша природная дикость, наша безудержная оригинальность, наше кровное призвание постоянно предаётся и отправляется в тень, а на свету остаётся

лишь то, что должно устраивать усреднённых всех: бесцветное, скучное и банальное.

Чтобы жить на полную катушку, нам необходимо научиться ходить в темноту, навстречу неведомому, запретному, страшному.

Я не устаю повторять клиентам: если тебе страшно, значит тебе точно туда. За большим страхом тебя ждут большие подарки.

Моё любимое время суток – сумрак перед закатом. Порог в темноту. Стихает ветер, укладываются спать птицы, на багровом небе повисает гулкая тишина. Выходит жёлтая луна, как вечный свидетель ночных приключений. Так и стою на пороге, провожая солнце, предвкушая новое путешествие в неведомое. Сейчас начнётся.

Ночью просыпаюсь один в пустом доме на краю леса и прислушиваюсь к звукам из темноты. Там за краем прячется самое интересное. А вернее, не прячется, а жаждет знакомства с тобой, с нетерпением стремится поделиться своими секретами. Если не боишься.

Темнота для меня – это Баба-Яга из сказки. Испугаешься – засунет в печку. Покажешь искренность и уважение – подарит путеводный клубочек, ведущий к главному сокровищу жизни.

Темноту нельзя вытаскивать на свет. Темнота хранит тайну, держит баланс, восстанавливает растраченное на свету. День без ночи станет страшной мукой.

Темнота – древнейшее чрево. Жизнь приходит из темноты материнского лона. Мысль загорается искрой из темноты сознания. День рождается из темноты ночи.

В темноте живёт душа.

Я так долго смотрел в тёмную бездну, что бездна стала всматриваться в меня. Было время, когда жуть охватывала меня, и тогда я отшатывался от колодца. Но я верил, что врагов здесь нет, что злых духов не бывает, что вселенная доброжелательна к нам. И набирался смелости для нового похода в тёмный лес своей души.

В шаге за край главное условие – готовность к встрече с темнотой. Не называть её раньше времени плохой, бедной, сложной, враждебной. Шагни в тень и зычно крикни: «Избушка-избушка, повернись ко мне передом, к лесу задом». И наблюдай, как заскрипят куры ножки, и начнёт сказываться история твоей мечты.

## В меньшинстве

*Я устарел. Мне не понять эту радость*  
**БГ**

В Берлине проходил финал лиги чемпионов. Мы приехали на Цоо (центр Западного Берлина) по своим делам и оказались в море ликующих мужчин, одетых в жёлто-полосатые майки. Мужчины размахивали флагами, громко скандировали песни и раскачивали кружки с пивом. Потом мы поехали на другую, восточную сторону города и там встретили ликующих мужчин в чёрно-белых майках. Мужчины размахивали флагами, прыгали в вагонах метро, стучали в потолок и громко кричали. Весь город был охвачен великим праздником. К вечеру во всех барах и ресторанах наблюдалось массовое скопление людей с пивом, от мала до велика взволнованно смотревших на экраны. Улицы и метро вымерли, и только, казалось, из каждого окна звучал рёв трибун на стадионе.

Потрясающее, подавляющее единение, невероятная ценность происходящего. Компания, в которой работает жена,

купила своим лучшим клиентам билеты в вип-ложу по пять тысяч евро. Попасть туда мечтали миллионы человек, а те, кто попал, завалили соцсети гордыми фотками.

А мы не мечтали и не попали. Не пошли в бар, где смотрели футбол друзья. Дома не включили телевизор и так и не знали бы, кто с кем играл, если бы об этом не оповещали ликующие толпы. Мы были в явном меньшинстве.

После футбола жена по долгу службы prošлась по масово-обожаемым местам – знаменитым берлинским ночным клубам. Это гордость берлинцев и особенно вожаделенное место для молодёжи от пятнадцати до тридцати пяти лет. Лучшие наряды, двухчасовые очереди на фейс-контроль и селфи в темноте на красно-синем фоне. В клубе по рассказам жены танцевали twerk под swag – ультрамодно и повально.

И снова не про нас. Жена пришла раздосадованная тем, что клуб – это место, где все потеют и кричат друг другу в ухо, никто ничего не слышит, но делает вид, что понимает и согласно кивает и кричит в ответ. Смысл происходящего непонятен, но все стремятся туда и потеют, и орут, и тверкают. Она была в явном меньшинстве.

На следующий день мы проехали на велосипедах по утреннему городу, заваленному по колени следами вчерашнего праздника, сели в поезд и уехали за город, в немецкую Венецию – Spreewald. Там были каналы и гондолы, огуречное варенье и местный травяной ликёр, аисты на крышах,

журавли в поле и бесконечный широколиственный лес. Туристов, кроме нас, было немало, но их средний возраст был около шестидесяти. Мы с женой по возрасту там были в явном меньшинстве.

Мы пили вино из местных ягод и думали о том, что наша жизнь проходит в меньшинстве. Мы живём в тихом зелёном районе с бабульками и дедулками, добровольно уехав из популярных среди наших сверстников мест, где постоянный шум и оживление от кафе и домашних вечеринок. Мы ходим в консерваторию и в оперу, окружённые исключительно седыми головами, проходя мимо баров и клубов, куда, по идее, должны ходить люди нашего возраста. По выходным мы снова оказываемся в компании старичков за городом вместо молодёжных пляжей, парадов и фестивалей.

Я бы очень хотел быть в большинстве. Я бы очень хотел жить в большом кругу людей, с которыми мне безумно интересно, с которыми я чувствую себя дома, отдыхаю и расту. Я хочу принадлежать большому обществу. И я завидую пацанам и мужчинам в полосатых футболках с пивом. Их много, им весело. Их опьяняет единство в действии. Их большинство, их миллионы. Но, к сожалению или к счастью, мне совсем не интересны пиво и футбол, а им, увы, огуречное варенье.

Я помню это опьянение единством в Арамболе, когда на берегу собиралось несколько сотен человек смотреть на закат. Это было очень простое действие, кто-то играл музыку,

кто-то танцевал, кто-то просто сидел, уставясь на заходящее солнце, но эти полчаса нас объединяло одно дело, и это давало нам великую силу, как наркотик, поэтому мы не пропускали закаты.

Жизнь в меньшинстве сложнее. Постоянно грести против течения, постоянно успокаивать себя: «Ну и что же, я не как все, я не как все». А почему бы не быть как все? Почему не получается – как все?

Человек принадлежит племени, но моё племя своим большинством ценит вещи, которые не ценны мне. Так уж получилось. Я живу в городе, но не разделяю его главных интересов. И выходит, я принадлежу к немногочисленному племени одиночек и отщепенцев, размазанных по земле и ищущих друг друга. Может быть, мой блог – это антенна, притягивающая таких же своих, одиночек всех видов.

Мы сидели в кафе на канале у самой воды, когда к нам вразвалочку, косолапя, подошёл селезень. Наклонил голову набок и посмотрел мне в глаза. Я понял вопрос, взял с тарелки полоску жареного сала и протянул ему. Он аккуратно взял с руки, мягко прихватив мой палец плоским клювом. Я дал листок салата, он отказался, я протянул кусок яблока, он снова не взял и продолжал стоять в ожидании. Сала больше не было. Я объяснил ему ситуацию, поглядывая на большое перо, небрежно торчащее из его спины. Мне показалось, он хочет нам подарить его в знак благодарности, протянул руку за пером, но он, подобрав гузку, заковылял к воде.

Пять минут диалога с птицей, и я понимаю: здесь я в большинстве. Мы видим друг друга, нам интересно, наше общение искренне и интимно. Здесь я принадлежу к племени, гораздо более многочисленному, чем людское. Здесь можно быть как все, надо только сначала поучиться. Может, для этого меня и выталкивает сюда, за край, к стихиям и природе, для установления новых связей, для собирания нового племени.

# Шерстяное сердце суфия.

## *История вещего сна*

*Ты суфий, если твоё сердце мягкое и тёплое, как шерсть*  
**Народное**

Судьба часто даёт нам знаки. Иногда она даёт нам череду знаков, чтобы ничего не перепутали. А иногда берёт нас за ногу и макает головой в большую бочку, на которой написано: «Твоя жизнь теперь не будет прежней». Так меня «макнули» на путь к суфиям.

Всё началось субботним утром. За секунду до пробуждения я увидел себя во сне в мусульманской стране, в мечети, среди молящихся. Надо сказать, никогда до этого я не был в мусульманской стране (Турцию не считаю, слишком светская), не хотел туда ехать, а к исламу относился более чем прохладно. Но после пробуждения всё изменилось. Мне срочно нужно было туда ехать.

К тому времени я уже умел понимать знаки, вернее, понимал, что игнорировать знаки – себе дороже. Сел на крова-

ти, покрутил в руках телефон и не нашёл ничего лучшего, чем отправить смску с рассказом о сне своему другу-иранцу, живущему в Москве. Зачем – не знаю. Суббота, девять утра, друг спит, плюс он даже не мусульманин. Ладно, хоть так. Вдруг приходит ответ: «Завтра лечу к родителям в Тегеран на неделю. Хочешь со мной?»

Надо ли говорить, что на следующий вечер мы сидели в такси на пути в Шереметьево.

– Что ты хочешь посмотреть в городе? Какие-то музеи? – спросил он.

– Какие музеи? Я не знаю вообще, зачем туда еду.

– Ну, может, что-нибудь тебя интересует? В Иране богатейшая культура.

– Да, я слышал о таких... как его, суфиях... Это мудрецы и маги исламского мира. Может, можно будет на них посмотреть?

– О, нет, это без шансов. Суфизм вне закона в Иране после революции. И вообще, я бы не советовал тебе упоминать о них там. Это небезопасно.

Хорошо, молчу. Нет так нет.

Но у судьбы свои планы. Ровно через сутки я стоял у входа в ханику – частный тайный храм суфиев в Тегеране.

Но обо всём по порядку.

Бывает такое состояние, «изменёнка», когда невозможно мыслить, когда жизнь проносится перед тобой потоком картинок, и всё, что ты можешь делать – это плыть в потоке, на-

блюдая. Всё происходит как бы без тебя, без видимого усилия, но именно тогда всё происходит как должно, в позволении. Чтоб я так жил!

Первый день в Тегеране был именно таким. Мне показывали улицы, которым я ничуть не удивлялся, потому что узнал их и даже пространно заметил, что точно жил здесь когда-то. Мне представляли людей, которые, чуть услышав мой запрос, пускались помогать, перешагивая страх и неловкость.

Потом меня привели в мечеть. Первую мечеть за тридцать пять лет жизни. Времени для предубеждений и обкатки новых ощущений не было. Я уже был «тёпленький». После короткого омовения я вошёл в храм, сделал несколько шагов и окинул взором происходящее. Всё. Хватило. Я обмяк и сполз по стене на мраморный пол в окружении молящихся.

Было время между намазами, люди свободно заходили и молились в своём ритме. Мой взгляд скользнул вверх по зеркальным сводам потолка, похожего на гигантскую люстру. Глаза ослепил яркий свет, внутри что-то надорвалось, и слёзы хлынули прямо из груди. Было бесконечно уютно под этой люстрой, среди этих мирных людей, собравшихся в едином действе – смирении перед Неведомым. Я вернулся домой.

Тем временем мои новые знакомые приготовили мне главный подарок путешествия. После мечети мы оказались у дверей ханики, и они ушли просить разрешения на мой вход, правда, без особой надежды. Незнакомец, иностранец, не су-

фий.

Опущу подробности ради их безопасности. Суфизм, когда-то родившийся на территории Ирана, теперь переживает здесь не лучшие времена. Ханики закрывают, дервишей бросают в тюрьмы.

Я долго стоял под глухой стеной частного дома в маленьком переулке. Впрочем, мне было всё равно, я мог бы простоять там и год. Всё вершилось помимо меня, мне лишь оставалось принимать и наслаждаться.

Наконец, засов железной двери поднялся, и учтивый служитель в фетровом колпаке провёл меня в небольшой зал, покрытый толстыми персидскими коврами. В зале сидели мужчины разного возраста, кто гудел зикр себе под нос, кто пил чай, кто вёл тихую беседу.

Мне предложили сесть по центру большого красного ковра, принесли чай в тюльпановом стаканчике и кусковой сахар. Я поставил чай на пол и отвлёкся на узоры на ковре.

Вдруг меня ударило словно током: узор был в точности таким же, как на ковре из моего детства! Я с шести лет катал по этим узорам машинки, расставлял солдатиков, пылесосил. И это был единственный ковёр с таким узором в ханике! Удивляться уже не было сил. Меня утащило в детские воспоминания, я забыл обо всём и принялся разглаживать шерстяные узоры, глупо улыбаясь.

За этим занятием я не заметил, как ко мне подошёл распорядитель ханики и с поклоном тихо произнёс: «Пойдёмте

со мной. Аха-джан [1] хочет вас видеть».

Меня провели в маленькую тёмную комнату, уставленную шкафами. Посреди комнаты на ковре в шерстяной бурке сидел дервиш почтенных лет. Распорядитель посадил меня напротив и удалился. Теперь я знаю, что такое божественный трепет. Началась самая важная аудиенция моей жизни, наверное, что-то похожее на визит к Мудрому Гудвину или Архитектору из «Матрицы».

Старик взглянул на меня из-под густых бровей и едва улыбнулся в седую с желтизной бороду.

– Что я могу для тебя сделать? – начал он разговор. Я не думал над ответами, они приходили сами.

– Ничего, благодарю вас. Я не знаю, зачем пришёл, но знаю точно, что должен быть здесь.

Аха-джан одобрительно кивнул.

– Я ждал тебя. Я знал, что ты едешь.

Он достал из ящичка чётки и перстень с нефритом и протянул их мне.

– Возьми, они будут тебя беречь. И знай – этот дом теперь всегда открыт для тебя.

Снова вошел распорядитель. Он показал, что при прощании надо то ли кланяться, то ли целовать. Не помню, всё было как в бреду.

Семья моего друга внимательно выслушала мой рассказ по возвращении. Мать долго вертела в руках перстень с гравировкой суры из Корана и качала головой. Иранцы почита-

ют и побаиваются суфийских дервишей, как мы – колдунов и шаманов. Они верят в мистическую силу и держатся от дервишей на почтительном расстоянии.

После посещения ханики я думал, что вершина моего путешествия позади. На самом деле всё только начиналось.

На следующий день на рынке мой друг разговорился с торговцем, который то и дело показывал пальцем на мой перстень. Друг объяснил потом, что торговец интересовался, кто я и где взял этот перстень, и отказывался поверить, что это подарок.

Затем в кафе официант, увидев перстень, вдруг попятился назад с подносом и поклонился мне. Я так и застыл с арбузом в руке. Он объяснил нам, что носитель перстня должен быть человеком особенным и ещё сказал что-то про магическую силу.

Мы были одинаково несведущи в этих вопросах, но полуса странных совпадений заставила моего друга понервничать. Он не особо верил в мистику, и ему было неуютно от того, что мистика следовала за нами по пятам.

Меня же волновал вопрос, что всё это значит. Ещё через день мы поехали к другу на дачу на Каспийское море. Сонным утром мы сидели на галечном пляже, любуясь зеркалом воды.

К нам неверной походкой подошёл худой, потрёпанный парнишка и обратился ко мне. Мой друг сразу перехватил разговор. Парень, похоже, просил о чём-то, показывая на

мой перстень, а друг отрицательно качал головой. В конце концов, парнишка опустил голову и побрёл прочь. Меня разрывало любопытство.

– Что? Что он сказал?

– Ну, это уже слишком. Не знаю, что и думать. Этот мальчик – крёковый наркоман. Говорит, что завязал, и ему сейчас очень плохо. Он спрашивал, не сможешь ли ты облегчить его страдания. Я сказал, что ты не врач и вообще иностранец. Он не поверил, сказал, что человек с таким перстнем обязательно сможет ему помочь, что такие перстни просто так не даются.

– Так почему ты не спросил меня?

– А чем ты можешь помочь?

Я вскочил и посмотрел на перстень. И правда, чем я могу помочь? Я не врач, не дервиш, не знаю фарси и вообще, человек тут случайный. Я ничего не решаю...

Вот именно! О, боже, как всё просто! Не моё дело – решать, могу я помочь или не могу. За меня уже решил этот парень. За меня решил дервиш три дня назад. Перстень мне дан в служение людям! Вот, о чём мой сон. Вот, о чём мой путь. Ещё не знаю, что и как будет, потом разберёмся.

– Я помогу ему! Где он?

Мы оглянулись, но мальчишка уже расстаял в толпе отдыхающих. Я не успел ему помочь, но зато он помог мне. Мне нужно было срочно вернуться в ханику.

– Мне нужно срочно вернуться в ханику.

– Но туда езды четыре часа.

– Мне очень нужно попасть на вечернюю сему [2].

Друга не пришлось долго уговаривать. Он и так всё видел.

Через четыре часа я звонил в дверь с тяжёлым засовом. На этот раз мне открыли быстро и встретили как старого друга. В зале царило оживление. Около сотни мужчин рассаживались на ковровые полы вдоль стен. За перегородкой также рассаживались женщины.

Перед самым началом вошёл Аха-джан, все встали ему навстречу. Он подошёл к каждому, приветствуя поцелуем руки, подошёл и ко мне. Глаза его радостно блестели.

Сема состояла из концерта музыкантов, пений зикров и совместной трапезы. Перед Аха-джаном поставили огромный таз с фаршем. Он запускал в него руку и шлёпал фарш в раскрытую лепёшку.

Я был совершенно заворожён единством действия, всеобщей радостью происходящего и неприхотливой магией ритуала. Я был дома, среди самых близких друзей на свете, мы праздновали великое творение – жизнь.

В завершение все встали и принялись целовать друг другу руки в суфийском приветствии. Берёшь руку человека в обе свои и целуешь тыльную сторону его ладони с поклоном, он делает то же самое. И так по кругу.

Моё сердце окончательно растаяло и стало подтекать слезами на щеках.

После церемонии меня обступили любопытные мужчины.

Я выделялся на общем фоне, как чёрный барашек в стаде белоснежных овец. Кто-то расспрашивал о моей жизни, кто-то пустился рассказывать о своей, кто-то давал наставления.

Я уже был готов откланяться, как распорядитель спросил, хочу ли я ещё раз повидаться с Аха-джаном. Конечно! Короткая встреча, короткое напутствие от уже горячо любимого мною старца. Низкий поклон, Аха-джан, теперь я знаю, зачем я здесь!

Мой вещий сон растаял уже в Москве. Перстень и чётки напоминали, что всё произошло наяву.

Потом был долгий путь к суфизму через казахские степи, московские семы, святые места Бухары и Коньи, кривые улочки Каира. И ещё более долгий путь к шерстяному сердцу суфия, который начался на толстом ковре ханики и будет тянуться шерстяной ниточкой через всю жизнь.

# Где мой дом?

*Приглядывайтесь к облакам,  
Прислушивайтесь к птицам,  
Прикладывайтесь к родникам,  
Ничто не повторится*  
**Вадим Шефнер**

Я чувствовал одиночество, сколько себя помню. Не потому, что меня не любили, а потому, что я не ощущал себя частью чего-то большего. Мне были чужды клубы по интересам, патриотизм, мужские сборища на футбол или на водку. Но я не хотел быть один и постоянно искал принадлежность, опору. Искал свой дом.

Я вижу, что так чувствует каждый. Я вижу это по своим клиентам, которые снова и снова повторяют слова: ложь, кризис, перемены, бессилие, страх. Они так же, как и я когда-то, соскучились по дому. Изоляция вызывает страх, а страх – причина десяти тысяч бед. В хорошей тёплой компании нам едва ли захочется сделать какую-то гадость, скорее всего, захочется взять гитару. Среди своих мы раскрываемся и поём, в одиночку – запираемся и воем.

В поисках дома я постоянно опирался на достижения цивилизации, но снова и снова проваливался в пустоту. Мне казалось всё надуманным, вторичным, выстроенным из картона, прикрывающим что-то более важное, скрытое от глаз.

Первыми на вылет были наука и технология в той части, что стремится заменить живого человека, тем самым обрекая его на ещё большее одиночество.

Затем рассыпались политические и социальные институты. Понятия демократии, государства, экономики и революции похожи на пыль, им не более пяти тысяч лет, их сдует первым порывом истории. Ни опоры, ни ответов, ни тем более мира они мне не предложили.

Пятнадцать лет в бизнесе, и темы потребления, стяжательства и славы канули в небытие. Пусто и одиноко, особенно на вершине, так называемой, пищевой цепочки.

Я отправился искать защиты у богов, но с религиями случилась та же история. Сколько ни учил христианские догмы или исламские заповеди, они не прилипали, потому что не отзывались в сердце. Правда там есть, но не вся, а значит, нет опоры. Даже четыре заповеди буддизма, самой простой, древней и мирной религии, не смогу повторить. Особенно далека соединяющая все основные религии тема спасения. Меня спасти не надо. Ни Христу, ни чёрту.

Затем настал черёд святая святых – культурного наследия. Должен признаться, что достижения культуры мне не слишком дороги. Джоконда, миланский Дуомо и Третья симфо-

ния Брамса, которую я так нежно люблю, для меня всё же вторичны. То есть они прекрасны в контексте культуры и для жизни в социуме, но поселись я в лесу, через неделю я забуду о них. Они будут вытеснены чем-то несравнимо бóльшим.

В итоге я не нашёл ничего надёжного, наполненного смыслом из всего того, что даёт цивилизация. Вроде всё в порядке, но чувствую, в чём-то ложь. В чём-то фундаментальном, основополагающем. Цивилизация не может объяснить мне, кто я, и где мой дом.

А кто тогда может?

Писатель Дэниел Куинн в книге «История Би» говорит о Великом Забвении. Наша цивилизация началась десять тысяч лет назад с появлением земледелия, городов, коммерции и королевств. Так случилось, что люди забыли, как они жили до этого, то есть предыдущие три миллиона лет. Вся культура, философия, религия с начала письменности до наших дней упускает этот период. Учёные называют этот период уничижительно – «доисторическим»,

а это 99,7% человеческой истории!

Куинн аргументирует, что, может быть, мы забыли самое интересное, потому что доисторические люди жили совершенно иначе, не зная большинства тех страданий, что принесла с собой цивилизация, главное из которых – воцарение человека над природой.

Главное отличие современной цивилизации от культуры наших предков – в отношении к природе. Для нас она мерт-

ва и дана нам как бесконечный ресурс наших растущих потребностей. А мы даны друг другу как конкуренты в борьбе за эти ресурсы. Для них – живое всё, от ветра до камня, и человек является такой же частью живой природы, ни в чём не превосходя и не уступая самой маленькой букашке. Тогда жизнь превращается в построение бесконечной сети отношений и партнёрств на всех уровнях, видимых и невидимых, с существами, имеющими одну и ту же цель – взаимное процветание.

Почему я об этом рассказываю? Потому что этот взгляд на мир откликается в самой глубине моего сердца. Стучит как истина на самом его дне. В этом – моя абсолютная, непреходящая, мощная опора. Здесь я нахожу себя и свой дом, подобно тому, как нашёл свой дом Джейк Салли в «Аватаре». Мне просто не может быть одиноко в такой огромной, мудрой, любящей компании.

Я понимаю, что «зелёная» тема банальна и немодна. Говорить с деревьями – клиника, слушать птиц – развлечение, следить за ходом солнца по небу – тоска. Все отброшено, отрезано, забыто за ненужностью. В христианстве ни слова о природе, только о спасении. В языке появились жуткие слова: «окружающая среда, полезные ископаемые, лесные уголья».

Писатель и мыслитель Чарльз Эйзенштейн в книге «Наши сердца знают о возможности более прекрасного мира» пишет, что наша монокультура, доминирующий миф, постро-

енный на принципе раздельности, приводит нас к беспомощности и одиночеству. Мы отделяемся от силы, породившей и питающей нас. Эта история больше не работает.

Я пишу для себя новую историю. Историю единения. «Я существую сквозь твоё существо», – говорят в Южной Африке. У меня мало навыков, чтобы сразу начать жить по этому принципу, потому что десять тысяч лет цивилизации учили меня другому. Ничего, разберёмся, вон какие мощные учителя у меня за окном.

Ива над руслом реки, пчела на стекле, горлица на ветке тополя. Вот то, что я вижу сейчас. И это всё, что мне нужно, чтобы чувствовать себя нужным. Это мой дом.

# Путь паломника

*И, значит, не будет толка  
от веры в себя да в Бога.  
...И, значит, остались только  
иллюзия и дорога*  
**Иосиф Бродский**

Моё любимое место в Берлине – мост над железной дорогой к северу от Mauerpark. Стою там подолгу, свесив голову над переплетением стальных нитей, провожаю взглядом неказистые поезда метро и изящные скоростные двухэтажные экспрессы, серебристыми змейками скользящие куда-то, где сходятся все пути. Скольжу за ними в их «куда-то», вхожу в транс, цепляясь за последний вагон. Они знают про дорогу всё. Я тоже хочу знать.

В Москве любимое место – Рижская эстакада. Там не постоишь спокойно, но проезжая её почти каждый день, я жался в правый ряд, чтобы одним глазком зацепить великое таинство рельса, надёжно связывавшего «здесь» и «там».

Похоже, дорога – мой крест. Никогда не чувствую тако-

го возбуждения, как по пути в аэропорт или в вагоне поезда. Половина моих снов об одном: сборы, транспорт, билеты, расписания. Мне всё время нужно попасть отсюда туда. Только приехал – и уже пора дальше. На одном месте я неизбежно покрываюсь ряской и тиной, сплином да тоской противной. Чем крепче зад прирастает к стулу, тем сильнее рвётся душа во снах.

*Я же с дальней дорогой знаком по-другому:*

*Как уеду, так тянет к далёкому дому.*

*А едва подойду к дорожному порогу —*

*Ничего не поделаешь – тянет в дорогу*

*Евгений Долматовский*

Мой лучший антидепрессант – фильмы о дороге, такие как «Поезд на Дарджилинг». Сюжет: герой – долгая дорога – новый герой. Один из таких фильмов «Путь» («The Way») вдохновил меня недавно. Пожилой американец едет в Испанию забрать тело неожиданно погибшего сына. Там он узнает, что сын хотел пройти путь знаменитого на весь мир паломничества «Путь Святого Иакова» длиной 800 км по северу Испании. Далёкий от эзотерики отец решает пройти этот путь вместо и вместе с сыном, сложив его прах в рюкзак.

За месяц перехода он проживает новую жизнь. Он сходится с людьми, которых в обычной жизни между гольфом и клиникой никогда бы не заметил, он выпускает страхи, ко-

торые в комфортной Калифорнии едва бы согласились его покинуть. Всё происходит само собой, без его ведома или согласия, с каждым новым шагом. В дороге нет времени думать и сопротивляться. Утром встал и вперёд, вечером выпил вина и уснул замертво. На следующий день просыпается уже другой человек.

*Длинной-длинной серой ниткой*  
*Стоптанных дорог*  
*Штопаем ранения души*  
**Юрий Визбор**

Я люблю дорогу за то, что она спасает от мягких клещей дивана. Транс от размеренного шага, лёгкость от того, что всё самое необходимое уместилось за спиной, потеря прошлого и будущего, диалог с неведомым и полная неизвестность, от которой вздымается шерсть на загривке. В оседлой жизни эти ценности сомнительны и вызывают страх. На большой земле мы тяжелеем, обрастаем мхом, полки и шкафы с нажитым становятся нашей тюремной охраной, мы не принимаем настоящее, скорбим о прошлом, тревожимся о будущем.

Любой из нас рано или поздно говорил: хватит, мне пора, здесь должно быть что-то ещё. Тогда на помощь приходит дорога как символ веры. Сёрен Кьеркегор сказал: «Вера значит: того, что я ищу, здесь нет, именно поэтому я верю. Ве-

ра означает глубокое, сильное, священное томление, которое заставляет верящего не успокаиваться в этом мире».

*Мы вышли из дома, светила луна  
На кладбище пел соловей  
Из нашего дома дорога видна  
И вот мы уходим по ней  
Алексей Паперный*

Кто осел, тот перестал верить. Поэтому мы встаём и идём. Нам пора по разным причинам. Походы, пробежки, прогулки, туризм – всё это младшие братья самого главного жизненного перехода – паломничества. Главнее его только последний великий переход – в царство мёртвых. Проветриться, развеяться, остыть – шаги и километры возвращают нас к себе, тело к ритму, душу к покою, ум к молчанию.

Паломничество – это путешествие за сакральным, за тем, чему можно пожертвовать часть себя (sacred – sacrifice). В паломничестве внутреннее встречается с внешним, душа и ноги шагают в такт, создают резонанс, вводят в транс и прорывают завесу бытия. Идёшь за одним даром, а по ходу получаешь неожиданные бесчисленные подарки. Вселенная не знает границ благодарности для тех, кто отправляется к ней в гости мерными шагами по пыльной дороге.

Мой путь – путь паломника. Вижу свою жизнь так же, как вижу дорогу: чем дальше, тем интереснее. Идти следует на-

легке, иначе отползёшь недалеко от тёплого порога. Путь за сокровищем делает испытания не в тягость. Принимайте то, что дают с открытыми руками и распахнутым сердцем, и не оскудеет рука дающего.

Даже если моё тело сейчас засыпает и просыпается в одной и той же постели, не надо туда укладывать и душу. Пусть она идёт, пусть летит. Ей недосуг, и удерживать её всё равно, что посадить на цепь вольный ветер. Разнесёт дом в щепки и улетит.

Пока шагаешь, не думаешь о конце и уж конечно не боишься его. Да и есть ли «дороги окончанье»? Отсюда, с моста, не видно, лишь рельсы и тающая в манящей дымке змейка вагонов.

*Так пересёк ты свой Божий мирок,  
взвился, пригрелся.*

*Так и доехал до райских ворот.*

*Кончились рельсы.*

*Вышел, размялся, спросил сигарет –  
просто для смеха.*

*Взял на перроне обратный билет.*

*Сел и поехал*

*Алексей Кортнев. Несчастный Случай*

## Часть 2. О душе



*Ах, душа моя тельняшка –  
Сорок полос, семь прорех!*  
**Владимир Высоцкий**

Мы часто говорим: пора подумать о душе – уже на пороге смерти. А что, если подумать о ней прямо сейчас, не откладывая в «долгий» ящик?

Когда моя учительница по математике хотела посмеяться над ошибкой ученика у доски, она ехидно говорила, обращаясь к классу: «Ну что, нарисовал? Художник от слова худо!»

С тех пор отложилось, что художником или поэтом быть стыдно. Забудь о призвании, питающем душу, иди обжигать горшки. И пошёл я в банкиры.

Копал как все, три высших, заграничная карьера, профиль в линкдине, звёзды на корпоративных погонах. Нарыл входов и выходов, стал кротом, с закрытыми от песка глазами.

А если нужно было очиститься, стал потихоньку похаживать в консерватории да в галереи. В середине 90-х в концертных залах Москвы было пусто, всем было не до этого – копали. После работы я ехал в филармонию, брал до смешного дешёвый билет в последний ряд на концерт органной музыки и засыпал на первых аккордах. Просыпался под жидкие аплодисменты редких зрителей.

Сказать, что я искал в этих залах покоя душе – это ниче-

го не сказать. И ведь задуматься бы уже тогда, почему мир и покой случаются только с 19 до 21 исключительно по будням. Но думать было некогда, надо было копать.

Я всегда знал, что цель моей жизни – карьера. Не знал, почему, но так говорили мама, школа, газеты. Ну ладно, им виднее, там разберёмся.

Потом, когда я стал постарше, появилось слово самореализация, более абстрактное, интригующее, разделившее меня на – «я сам» и «я реальный». Оно мне нравилось больше.

Много позже я услышал о новой ценности, душе, да и то чаще, как напоминание о смерти. «Ты уже не мальчик, не пора ли о душе подумать». «Боюсь, уважаемый, это неизлечимо. Советую писать завещание и думать о душе».

Теперь я вижу, как криво всё устроено. Не с карьеры, а с души надо было начинать.

О чём бы мы сейчас ни думали, в конце всех концов мы придём к мыслям о душе. И факир, и банкир, и сам лысый чёрт невластен над ней. Сколь верёвочка ни вейся, мы всё равно знаем, кто здесь хозяин. Откладывая на потом, заменяя главное второстепенным, однажды мы упрёмся в непреложное – всё обман и химера, кроме души.

Я никогда не плакал над подписанным контрактом. Но слёзы текут сами на берегу реки или под третью симфонию Брамса.

Отбросив в сторону бредовые наказания, что плакать нехорошо, я задумался – где истина? Почему бы не делать только

то, что просит душа? Всё время и только это. Ведь именно она слезами увлажняет путь человечка-щепки в его вечном стремлении к океану.

Почему бы не перевернуть шкалу ценностей с головы на ноги: душа-самореализация-карьера? Подписать с жизнью новый контракт: на обретение высшего сокровища – собственной души.

Я как раз в начале пути. Дошёл к сорока, хорошо хоть не к смерти, есть ещё время попробовать. Всё равно этим кончится, так почему бы с этого не начать?

Мы публично ценим деньги, власть и силу, а когда никто не видит, сбегает в убежище своей души. Кладём жизни, чтобы достичь признанных в обществе ценностей, умираем, не дойдя до финиша, или, получив полцарства, бросаем его за ненадобностью. Остаёмся в дураках, добившись всего и устав от бездушия.

Вот вам более выгодное предложение: не ищите жемчугов в дальних морях. Душа и есть высшая ценность. Думайте о ней также страстно, как вы думаете о новых машинах или об отпуске на Гавайях, и посмотрите, что получится.

Кто я?

*Эй вы, задние, делай как я!*

*Это значит – не надо за мной.*

*Колея эта – только моя,*

*Выбирайтесь своей колеёй!*

## *Владимир Высоцкий*

Мои клиенты приходят с одним и тем же вопросом: «Что мне делать?» Что тут скажешь? Любой ответ будет ложью, потому что я не знаю, что им делать. Никто не знает. Ни один коуч на свете не ответит на этот вопрос, оставаясь честным с собой. Поэтому я отвечаю вопросом на вопрос: «Кому это – мне?»

Каждый из нас делает выбор, свойственный лично ей/ему. Когда есть ясный образ себя, о действии думать не приходится, понимание приходит само, естественно вытекает из образа себя. Я сильный, а если сильный, то справлюсь. Я гордый, а гордые так не делают. Я нездоров, останусь дома, потому что я люблю себя в своём теле. Или я нездоров, но представлю себя здоровым и побегу на встречу, потому что я борец по жизни. Мы выбираем образ, а образ выбирает действие.

Вопрос «Что делать» возникает, когда непонятно «Кто я». Тогда проще сделать, как делает кто-нибудь другой или, ещё проще, послушать постороннего совета. И вот тогда нога ступает на чужую колею.

Кто я? – мой первый вопрос на коуч-сессии. Причём, мне важен не столько ответ, сколько готовность отвечать. Просто готовность заглянуть в неизвестность, а потом уже шагать. И это всегда будет шаг за край.

Я начал задавать себе этот вопрос в тридцать три. Понимаю, почему это страшно – открывается ящик Пандоры. И

уже невозможно прикинуться, будто ты не видел, что там внутри, и что можно захлопнуть его и забыть. Ведь нельзя остаться наполовину познающим себя, а наполовину пребывать в самозабвении. Если меняться страшнее, чем спать, лучше в себя не лезть. Кто знает, может, пройдёт время, и время придёт.

Нет ничего страшного в отсутствии перемен. Значит, в том, что есть, и состоит равновесие, и терять его только из-за чужого примера, упрёка, зависти или моды – это идти не своим путём. Чужая колея.

Свой путь начинается, когда уже не можешь не сделать, но ещё не знаешь, что именно сделать. И тогда можно начать с самого простого вопроса, ответ на который будет меняться всю жизнь, как призрачный маячок в тёмном лесу, но именно он и покажет лучшую тропу к себе – кто я?

Мудрые учили меня спрашивать: кто я? Ага, будет сделано – кивнул и забыл. Книжки учили отличать «я» от «не я». Запутался в себе и забросил. Чужой колеёй сыт не будешь.

Можно спросить себя, и услышать ответ умника. Как это кто? «Я Саша» или «Я человек». Садись, пять. Стало легче? Нет.

Десять лет один и тот же вопрос встаёт каждый день. Каждый день появляется новый ответ. И вроде бы никому такой судьбы не пожелаешь, но я её желаю всем.

Ответ мерцает противоречием, одновременно показывая и свет и тень. Только подумалось: «Я хороший», но вот уже

опять плохой. И снова хороший.

Ответ лучше виден на фоне. На фоне других людей, своих поступков, в зеркалах чужих судеб и историй.

Ответ проявляется в письме на бумаге, как фотография в ванночке с раствором.

Ответ будет всегда неполным, неточным и сиюминутным.

Ну и что с того? Мне нужна подсветка только для следующего шага. А потом для следующего. Тогда я буду уверен, что не завалился в кювет, а игра никогда не надоест.

Как хорошо быть бульдозером. Гремишь и гребёшь. Ни сомнений, ни поворотов, только лязг да скрежет.

Шагайте за край, я поддержу.

# Своя душа – потёмки

*На пути к себе можно встретить себя  
Кто-то умный*

Все говорят: стань самим собой, стань настоящим. А сейчас я не «сам собой»? Разве надо куда-то идти, чтобы найти себя и обменять на меня? Очень запутанно.

Знакомый клубок? На самом деле дойти до себя можно в три шага, только нет зрелища страшнее.

Итак, готовы ли мы встретиться с собой?

Когда-то на Руси играли в игру под названием «носок». Все садятся в круг, одному из участников кидают носок или другой мелкий предмет и произносят слово, например – «печка». Поймавший носок сразу начинает говорить всё, что приходит в голову. Подряд, не думая.

Говорящий проходит три слоя сознания. Сначала он умничает, говорит банальные вещи: печка – тепло. Это ещё не он сам, это дежурная оболочка из правил мышления, принятых в обществе. Потом он дурачится: печка – гречка. Уже глубже, но тоже ещё не он. Дурака валяет ребёнок внутри.

Наконец произносятся неожиданные слова, человек может запнуться, удивиться тому, что сказал, может зависнуть и даже заплакать. Всё, пришли, коснулись души.

Встреча с самим собой шокирует, потому что мы редко себя навешаем. Своя душа – потёмки. В ней в темноте в отсутствие хозяина заводятся чудовища. Чем дольше мы туда не ходим, тем меньше хочется. Мы плещемся на мелководье, говоря ничего не значащие слова, совершая ничего не меняющие поступки, всё мельче и мельче, пока не начнём хватать ртом воздух, как рыбы, от иссушающей бессмысленности нового дня. Но упаси нас бог думать о глубине своей души. Там без нас уже давно всё занято. Свято место пусто не бывает.

Многие не заходят дальше первого слоя: так силён страх заглянуть в себя. Некоторые могут проскочить первые два и сразу резать правду-матку. Часто на третьем слое люди произносят страшные слова, связанные с болью и даже со смертью. Тут и начинается работа для ведущего: он останавливает игрока на последнем, ключевом слове и просит объяснить, с чем связан затык или боль. Начинается очищение. И для игрока и для всего круга.

Все три слоя полезны по-своему. Первый – слой умника, хорош для выживания в мире людей. Он помогает притворяться, подсказывает лазейки, срезает углы, строит привычки поведения. Проблема в том, что большинство людей сегодня живут и умирают только в этом слое. Кружатся в ско-

пированных масках из ночных теней в день сурка. Ходячие ксероксы с памятью и встроенным факсом, потому что могут и послать, если кому-то их копия не понравится.

Второй – слой дурака, не позволяет ксероксам перегреваться, даёт разрядку. Выпил, поржал, спел в караоке, потрясся в клубе, съездил на море —

# 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.