

КОНСТАНТИН
ДОВЛАТОВ

КНИГА, ОТКРЫВАЮЩАЯ

**БЕЗГРАНИЧНЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ**

ДУХОВНАЯ
ИНТЕГРАЦИОННИКА



ЖИЗНЬ НА **MAXIMUM**

ПРАЙМ
+

Константин Николаевич Довлатов
Книга, открывающая
безграничные возможности.
Духовная интеграционика
Серия «Жизнь на MAXIMUM»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26110900

*Константин Довлатов. Книга, открывающая безграничные возможности. Духовная интеграционика: АСТ; Москва; 2017
ISBN 978-5-17-982366-7*

Аннотация

Если вы устали плыть по течению и хотите изменить жизнь – начните прямо сейчас! Автор книги, известный психолог Константин Довлатов разработал уникальную методику, которая преобразит вашу жизнь, – «Духовную интеграционку».

Методика запускает скрытые ресурсы и способности, благодаря которым вы начинаете принимать правильные решения, привлекать нужных людей, ваше самочувствие улучшается, все складывается удачно, как бы само собой. Изменения происходят благодаря тому, что вы снимаете психологические блоки, которые препятствуют изменениям, интегрируетесь со своим внутренним миром: ваши чувства, мысли, слова и действия становятся одним целым.

Благодаря методике автора вы научитесь контролировать свои состояния, сможете включить различные внутренние «регистры», чтобы избежать уныния и неудач, поймете, как создать реальность, которая вам по-настоящему нужна, как жить «на максимум» и быть успешным!

Это трансформационная книга, основанная исключительно на практике. Выполняйте простые и действенные упражнения, соприкоснитесь с мудростью Наставника и воплотите в жизнь самые смелые мечты!

Содержание

Пролог	7
Глава 1	28
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Константин Довлатов

Книга, открывающая безграничные возможности. Духовная интеграционика

© Довлатов К., 2017

© Арефьев М., иллюстрации, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

Эта книга меняет жизнь. Во всяком случае, моя жизнь изменилась кардинально. Я стал спокойнее, увереннее в себе, обрел тот баланс, который искал долгие годы. И как всегда, все важное и реальное намного проще, чем кажется. Нужен только хороший Наставник, который вдохновит на изменения, подскажет путь. Я благодарен Константину Довлатову за то, что через эту книгу он стал для меня Наставником.

Борис, менеджер по работе с клиентами, Сургут

Жизнь – это движение! Я как будто проснулась после

зимней спячки, а вокруг весна! Жить, творить, любить, действовать. Эта книга дарит невероятный заряд бодрости, упражнения простые и очень эффективные.

Мария, дизайнер, Екатеринбург

Благодаря этой книге я познакомился с самим собой. Это нечто большее, чем просто роман, тренинг или пособие. Это определенная философия жизни, которая приводит к реальным изменениям!

Анатолий, технический директор, Санкт-Петербург

Пролог

В фойе офиса адвокатского бюро «Арсеньев и партнеры» блестела развешанная по стенам мишура, и небольшая пушистая елочка переливалась разноцветными огнями.

Все честь по чести, Новый год скоро! Однако праздничного настроения не ощущалось – все на рабочих местах, лица у сотрудников строги и озабоченны, атмосфера самая что ни на есть деловая.

Еще бы! Что поделаешь, если начальник – сухарь и зануда? Если он аккуратен и педантичен настолько, что иногда кажется, будто это не человек вовсе, а робот, оснащенный самым совершенным программным обеспечением и напроць лишенный человеческих слабостей? Он не терпит никаких вольностей вроде предпраздничного укороченного рабочего дня или «пятничного» облегченного дресс-кода, безжалостно штрафует и увольняет за любое нарушение дисциплины, принципиально не «входит в положение» сотрудников по поводу личных и семейных дел. «Все свои проблемы надо оставлять за порогом!» – вот его жизненный девиз, и сотрудники это усвоили в полной мере. А кто не усвоил – оказался за бортом и с придыханием рассказывает знакомым о том, что Арсенев – настоящий монстр и просто счастье избавиться от такого работодателя... Правда, внимательный слушатель легко смог бы уловить в голосе «счастливица» ис-

креннее сожаление. Ведь у тех, кто работает под началом Арсеньева, и зарплата хорошая, и перспективы лучше, чем где бы то ни было. С сотрудниками и клиентами он безукоризненно честен, никогда не обещает невозможного, но если обещал – то выполнит непременно.

Такой уж человек... Вот сейчас, к примеру, – предпраздничный день, давно стемнело, переливается яркими огнями новогодняя Москва, все добрые люди давно уже настрогали «оливье» и сидят за столом, празднуют, а здесь работа кипит, как в любой другой день. Даже на корпоратив рассчитывать не приходится. Еще месяц назад начальник поставил коллектив перед выбором – или новогодняя вечеринка, или премиальный бонус по итогам года. Конечно, ответ был предсказуем – у всех дети, семьи, у кого-то ипотека не погашена, да и вообще, деньги всегда кстати, так что все справедливо. Но душа-то праздника просит!

И, как оказалось, совершенно напрасно.

– Маша, это все на сегодня? – Илья Арсеньев отложил стопку подписанных бумаг и строго посмотрел поверх очков в модной тонкой оправе на свою помощницу. Хорошенькая рыжеволосая Маша отчего-то смутилась. Вид у нее был потешный – брови поднялись домиком, ярко накрашенный рот чуть приоткрылся совсем по-детски, и даже веснушки как будто ярче проступили на белой коже.

– Ой, нет... Илья Петрович, еще договор с «Нью-стайл» на представительство в арбитражном суде по товарной мар-

ке... Извините, я забыла, сейчас принесу!

Маша опрометью вылетела из кабинета, громко стуча каблуками. Илья удрученно покачал головой, снял очки и потер переносицу. Как же надоело это вечное разгильдяйство, необязательность, лень, а порой – и откровенная глупость! Сотрудники вечно косячат, что-то забывают и путают, а лишь только представится удобный случай, нороят смяться пораньше по своим делам.

Взять ту же Машу. Давно стоило бы ее уволить, но нельзя – у девочки влиятельные родственники! Отец – зампрокура, дядя – чиновник в правительстве Москвы, и даже дедушка – бывший высокопоставленный кагэбэшник. Пусть он уже давно на пенсии и, как говорят злые языки, пребывает в легком маразме, но связи и влияние у старика еще огого какие, и со счетов сбрасывать их никак нельзя. Вот и приходится ждать, пока девочка неспешно закончит институт, наработывая попутно юридическую практику...

И если бы она одна такая была! С некоторых пор Илья начал даже как-то философски относиться к несовершенству представителей рода человеческого. Можно хоть всех сотрудников уволить в один день – те, что придут на их место, будут ничем не лучше. Поэтому приходится терпеть тех, что есть, – в рамках разумного, конечно, пока неизбежная энтропия не достигает критических показателей.

Илья со вздохом взглянул на часы – неброский, но дорогой «Лонжин». Вот и последний рабочий день в этом году

почти закончился... Время, время – вот чего всегда по-настоящему не хватает! Дураки придумали поговорку «Время – деньги», на самом деле время гораздо ценнее, потому что его нельзя ни купить, ни заработать, ни украсть, и каждая секунда, потраченная зря, пропадает безвозвратно.

Он вдруг вспомнил Хронофага, пожирателя времени, – уродливого монстра, похожего одновременно на кузнечика и на доисторического ящера. Этот милый зверек венчает собой экстравагантные часы, служащие главным украшением здания библиотеки знаменитого Корпус Кристи Колледжа в Кембридже. Увидев это существо впервые, Илья содрогнулся от отвращения – кому только понадобилось такой мерзостью любоваться! – а потом задумался и решил, что, пожалуй, мудрые англичане были правы, поместив его сюда... Задумываться о бесследно исчезающих минутах, днях и годах надо, пока человек еще молод, пока не проснулся однажды – и не обнаружил себя семидесятилетним.

Пожалуй, стоило бы и в офисе такие часы повесить. В назидание, так сказать, чтоб сотрудники понимали – время нужно ценить!

Сам Илья это интуитивно ощущал всю жизнь, сколько себя помнил. Всегда он будто бежал наперегонки с кем-то, сражался с неумолимым Хронофагом, словно средневековый рыцарь с драконом. Еще школьником он осознал – мать растит его одна и, кроме как на себя, рассчитывать ему не на кого! Потому и не тратил время на всякие глупости вроде

телевизора, видеоигр или бесцельного шатания по улицам. Уроки, занятия в секции карате, хорошие книги – вот это другое дело! Дня на это не хватало, но Илюша очень старался и, когда удавалось выполнить все, что наметил накануне, засыпал почти счастливый.

Позже, когда стал вопрос выбора профессии, у него и сомнений не было – только юрфак! Профессия, конечно, престижная и денежная, но дело было не только в этом. Илья любил юриспруденцию за почти математическую точность, за лаконизм формулировок, за дерзновенную попытку построить красивый, стройный и упорядоченный мир...

В университет поступить было непросто, но даже минимальный шанс Илья сумел использовать с успехом. Учился он так же, как делал все остальное, – с полной самоотдачей. Студенческие компании, пьянки-гулянки и скоропалительные романы не вызывали ничего, кроме недоумения и даже презрения. Илья прилежно штудировал все предметы, включая латынь и римское право, и даже выписывал себе особенно понравившиеся изречения вроде «*Audiatur et altera pars*»,¹ «*Dura lex, sed lex*»² или «*Omne hominum causa jus constitutum est*».³

С тех пор прошло немало лет. На смену юношескому максимализму пришел здоровый взрослый прагматизм, а вме-

¹ Должна быть выслушана и другая сторона (лат.).

² Закон суров, но это закон (лат.).

³ Всякое право установлено ради людей (лат.).

сто романтических представлений о том, что законы должны создавать для человечества разумную и урегулированную жизнь, появилось трезвое понимание, что незнание закона не освобождает от ответственности, а вот знание иногда освобождает. Бывало, что клиенты не вызывали теплых чувств, но Илья старался не думать об этом. Он предпочитал просто делать свою работу наилучшим образом, не нарушая закон, а не рассуждать о моральных категориях – и, как показало время, это был верный выбор!

И вот сейчас, в тридцать пять, он достиг почти всего, о чем мечтал, – ну или почти всего, ведь желания имеют свойство возрастать по мере исполнения! Он считается одним из лучших специалистов в своем деле, сделал имя на нескольких громких процессах, и созданное им адвокатское бюро работает без сбоев. Нелегко, конечно, совмещать административную работу с юридической практикой, слишком много времени, сил, энергии уходит на то, чтобы организовывать нерадивых сотрудников, но ведь никто не обещал, что жизнь будет легка и приятна...

В общем, сделано немало, и впереди четкий план на дальнейшую жизнь – развитие карьеры, превращение адвокатского бюро в самостоятельный, стабильно функционирующий бизнес, а дальше, годам к сорока, можно подумать и о создании семьи, о выборе достойной спутницы жизни, о детях...

Только дураки женятся рано, чтобы потом погрязнуть в

склоках, скандалах, разводах и алиментах. Порой ведь и до уголовщины доходит – ему ли не знать об этом! Конечно, именно эти неосмотрительные люди в известной степени обеспечивают его работой, но пополнять их ряды Илья точно не собирался.

– Вот, Илья Петрович! – Маша вихрем ворвалась в кабинет, – вот договор, подпишите, пожалуйста!

Илья бегло просмотрел бумаги. Да, все правильно...

– Спасибо, Маша! – Он размашисто расписался на последней странице. – Очень прошу вас впредь быть внимательнее. На сегодня это все.

Но Маша почему-то не уходила, словно ждала чего-то. Илья вскинул на нее удивленный взгляд.

– Что-то еще?

– С наступающим Новым годом вас, Илья Петрович! – звонко, словно на пионерской линейке, произнесла Маша.

– Да-да, конечно, и вас также... – рассеянно отозвался он. Странная привычка торжественно отмечать смену дат в календаре всегда казалась ему смешным и нелепым предрассудком, но, раз уж так принято, приходится играть по правилам – это как сказать «будь здоров», если кто-то чихает.

Но Маша, кажется, не собиралась останавливаться.

– Желаю счастья, здоровья, новых успехов, – продолжала она, словно проговаривая хорошо заученный текст, и вдруг, остановившись на мгновение, тихо добавила:

– И хорошо отпраздновать...

Маша покраснела до корней волос и выглядела при этом так потешно, что Илья не выдержал и улыбнулся.

– Да, непременно! – ответил он, – и вам хорошо повеселиться.

Маша опрометью вылетела прочь. «Странная она сегодня какая-то... Неужто девочка ко мне неровно дышит? – с удивлением подумал Илья, – черт, только этого не хватало!»

Впрочем, про Машу он скоро позабыл – пора было ехать домой. В новогоднюю ночь Илья собирался как следует выспаться. Отключить все телефоны, закрыть шторы плотнее, улечься в постель – и спать, спать... часов десять, не меньше! Силы еще понадобятся – на эти долгие зимние каникулы у него давно запланировано мероприятие совершенно особого свойства.

На тренинг, носящий странное название «Духовная интеграционика» он записался еще в августе. Многие юристы прибегают к услугам психологов-консультантов, бизнес-тренеров, коучей... Известно ведь – в суде важно не только *что* ты говоришь, но и *как*!

Вслух об этом рассуждать не принято, потому что использование психотехнологий считается чем-то вроде запрещенного приема, но пользуются этим практически все адвокаты. Илья и сам неоднократно посещал подобные мероприятия, и для персонала регулярно заказывал корпоративные тренинги... Недавно и вовсе казус вышел – на одном семинаре столкнулся нос к носу с будущим оппонентом в обеща-

ющем быть громким процессе!

Вот и сейчас Илья решил потратить время с максимальной пользой. Про тренинг и его автора – ученики обычно называют его Наставником – Илья прочел много восторженных отзывов, и, если хотя бы половина из них соответствует действительности, результаты обещают быть весьма впечатляющими. Собрать в единое целое возможности духа и тела, повысить работоспособность, открыть в себе неизведанные доселе возможности и ресурсы – это действительно интересно! Правда, некоторые из бывших участников рассказывали вещи и вовсе фантастические, якобы там чуть ли не мысли читать учат или будущее предсказывать, но такого, конечно, не бывает...

Илья сложил бумаги, подхватил портфель и вышел из офиса. Как говорится, вперед и с песней!

* * *

Бомм, бомм, бомм... Бой курантов звучал тяжело и зловеще – не то шаги командора, не то бетховенские «удары судьбы».

Сидя по-турецки на полу перед телевизором, Вера пила шампанское и плакала. Мебель для гостиной должны были привезти еще три дня назад, но, как всегда бывает перед праздниками, кто-то что-то забыл, перепутал, запил раньше времени или отпросился на детский утренник в школе. Фир-

ма принесла свои глубочайшие извинения – ну, вы же понимаете, праздники, столько заказов, мы просто не успеваем! – и в результате, пустая комната с белыми стенами и металлическими светильниками в стиле хай-тек выглядела как филиал психушки.

И если вдуматься, так оно и есть...

В эту квартиру – свежееотремонтированную двушку в новостройке – Вера переехала всего неделю назад и уже успела возненавидеть ее всей душой. Может, для кого-то это и неплохое жилье, но после просторного загородного коттеджа, двухуровневой квартиры в элитном доме в тихом центре Москвы и апартаментов на Канарах оказаться в этом унылом стандартном обиталище у черта на рогах, чуть ли не у МКАД, в бетонной высотке, заселенной ипотечниками и жителями снесенных пятиэтажек, было просто оскорбительно! Каждый раз, просыпаясь по утрам, она надеялась, что, открыв глаза, окажется дома, в привычной обстановке, а все события последних дней – просто дурной сон, и не более того.

Вера всхлипнула, налила еще шампанского и залпом выпила. Хотелось поскорее отключиться и не вспоминать тот вечер, когда Андрей, ее муж, – теперь уже бывший, подумать только! – вернулся домой раньше обычного. Она не придавала этому особенного значения, только спросила, будет ли он ужинать... Он в ответ лишь покачал головой и холодно, спокойно, монотонным голосом сообщил, что подает на развод.

От неожиданности у Веры подкосились ноги. Первая мысль – этого просто не может быть! В браке они прожили больше двадцати лет, и за это время, конечно, всякое случилось. Бизнес – дело опасное, а в России – особенно! Были и бандитские наезды, когда ей с маленьким сыном пришлось полгода прятаться в деревне под Саратовом у дальних родственников, не зная, жив ли муж и что с ним, были подставы конкурентов и попытки рейдерских захватов, уголовное дело – к счастью, благополучно закрытое! – и проблемы с налоговой...

Все пережили, все преодолели! Из хозяина коммерческой палатки, торгующей пивом и сигаретами, Андрей превратился в преуспевающего бизнесмена. Неизвестно откуда появились у него и барские замашки, какая-то особенная вальяжность успешного мужика на пятом десятке, когда хоть и прожито немало, но впереди еще много чего, и вкус к красивой жизни – гаванским сигарам, дорогим костюмам, французским винам и хорошей еде. Вера и сама привыкла передвигаться по городу в автомобиле с водителем, давать указания домработнице, разбираться в модных тенденциях, посещать фитнес-клуб и поддерживать правильные знакомства. Чего еще желать? Дом – полная чаша, сын Митя вырос, в Лондоне учится, можно и для себя пожить, тем более что они с мужем еще не стары...

Конечно, чувства с годами притупились, но Вера утешала себя тем, что это неизбежно и так происходит у всех. По-

рой Андрей допоздна задерживался на работе, уезжал в командировки, а возвращался подозрительно свежим и отдохнувшим. Секретарши у него все как на подбор были молоденькие, хорошенькие и глуповатые. Менялись они как-то уж слишком часто. Вера подозревала, что у Андрея случались увлечения, но старалась не думать об этом слишком много, «не заморачиваться», как принято говорить сейчас. Не изводила вопросами, не копалась в телефоне в поисках подозрительных эсэмэсок, не искала на рубашках следы губной помады. Недаром ведь в народе говорят: «меньше знаешь – крепче спишь»! Тем более что и сама не без греха – был ведь и короткий роман с художником, считавшим себя непризнанным гением, и интрижка с инструктором по фитнесу, и еще тот красавчик-араб, аниматор в египетском отеле... Нужна ведь женщине какая-то разрядка, отдушина, так почему бы и нет?

Так и текла ее жизнь – спокойно, ровно и даже, наверное, почти счастливо, до того проклятого вечера, когда рухнул мир и оказалось, что она совсем одна и впереди – ничего, кроме подступающей старости.

В первый момент Вера даже не поняла, что происходит.

– Что значит – на развод? – спросила она, чувствуя себя на редкость глупо, – зачем?

– Развод значит развод, – терпеливо объяснил муж, – потому что я больше не хочу с тобой жить.

Вера опустила в кресло и тихо выдохнула:

– А как же я?

– Что значит как? – пожал плечами Андрей, – квартиру я тебе куплю, машину тоже, денег выделю... Много не обещаю, но на жизнь хватит. На нормальную жизнь, – подчеркнул он, – так что можешь не беспокоиться!

И, чуть помедлив, добавил:

– Да, и кстати, не вздумай ерундой заниматься – ну там скандалить или по судам ходить на предмет раздела имущества. Адвокаты у меня опытные, так что давай лучше по-хорошему разойдемся, а то и этого не получишь!

Он был совершенно спокоен, холоден и деловит, а Вера чувствовала себя так, будто у нее живьем вынимают сердце.

– У тебя другая женщина? – спросила она.

Почему-то это казалось очень важным! Ведь, может быть, Андрей просто устал от семейной жизни, а значит – еще вернется, одумается, и все будет как раньше...

Но надежда оказалась тщетной. Заложив руки за спину и мерно расхаживая взад-вперед по комнате, Андрей принялся рассказывать, и его спокойный, монотонный голос отдавался пронзительной болью в висках.

Оказалось, что другая женщина у него появилась давно, почти год назад. Ей всего двадцать семь, она актриса, играет в театре и в сериалах снимается – Вера даже пару раз видела ее на экране, – безумно хороша собой, умна и образованна. А сейчас она беременна, да еще двойней, и поставила вопрос ребром: или-или.

Вопрос решился... Андрей с Наташей спешно зарегистрировали брак и улетели в солнечную Доминикану, а Вера оказалась в этой квартире, в пустой комнате, в полном одиночестве и без каких-либо дальнейших жизненных перспектив.

Даже Новый год встретить не с кем! Все бывшие подруги оказались вдруг очень заняты. Они, конечно, жалели ее, сочувствовали, охотно подтверждали, что все мужики – козлы, и выражали надежду, что все скоро наладится и как-нибудь образуется. Но в их глазах Вера видела совсем другое – страх и брезгливую жалость, а еще – желание отстраниться, словно они опасались, что она может заразить их своим несчастьем. «Сегодня – ты, а завтра – я, – говорили эти взгляды, – мужики падки на свежее тело, а вокруг полно молоденьких и хорошеньких. А мы между тем стареем, и с каждой может такое случиться в любой момент! Так что лучше иди мимо и не напоминай об этом, не заставляй бояться и тревожно вглядываться в зеркало по утрам».

Вера вполне понимала подруг. Ей и самой не очень-то хотелось веселиться... А портить людям праздник как-то невежливо. Сын звонил из Лондона, с ним она старалась говорить спокойно, даже весело, но получилось, кажется, не очень. Ревела потом два часа, еле успокоилась. Когда так плохо, что хоть в петлю лезь, хочется поговорить с кем-нибудь, но ведь не с кем! Мамы давно нет в живых, но даже, будь она рядом, непременно изрекла бы что-нибудь вроде «ты сама во всем виновата» или «а я тебе говорила!».

Остается только сидеть одной, пить шампанское и бессмысленно пялиться в телевизор.

– С Новым годом, дорогие друзья! С новым счастьем!

Голос популярного телеведущего вывел ее из задумчивости. «Ага, с новым счастьем, мать вашу! Старое бы расхлебать, да вот никак не удается». Вера мрачно посмотрела на экран и вдруг, неожиданно для себя самой, с силой швырнула бокал об стену. Раздался жалобный звон разбитого стекла... «Надо бы осколки замести, а то и порезаться недолго, – рассеянно подумала она, – но это потом, завтра! А до завтра еще дожить надо».

Вера допила остатки шампанского прямо из горлышка и попыталась рассуждать трезво. Делать этого, наверное, не следовало, потому что на душе стало так погано, что хоть за новой бутылкой беги.

По всему выходило, что ей теперь одна дорога – пропадать. Оказаться в сорок пять лет одной и начинать жизнь с нуля – такого и врагу не пожелаешь! Муж, с которым прожило столько лет, выбросил, как тряпку, как ненужную вещь. Да, за это время он стал богат, и по закону она имеет право на свою долю, но имущество и деньги наловчился прятать так, что не найдут ни налоговая, ни служба финансового мониторинга, так что подавать на раздел – дохлый номер, тут он совершенно прав. Придется довольствоваться тем, что согласился выделить добровольно. На ее счете в банке лежит неплохая сумма, и нищета в ближайшие двадцать лет ей точ-

но не грозит, но ведь все равно обидно! Сын вырос, у него своя жизнь, он настоящий европеец, даже по-русски говорит с легким акцентом... Пусть он будет счастлив и живет в сытой спокойной стране, но на его поддержку – хотя бы моральную! – рассчитывать не стоит. Что еще? В своей жизни она не проработала ни дня, даже гордилась этим, глупая! Институтский диплом теперь можно разве что на стенку в рамочке повесить. Пусть она достаточно обеспечена, по крайней мере, на ближайшее время, чтобы не работать ради хлеба насущного, но что делать день за днем? Сидеть в этой проклятой конуре и пялиться на белые стены, пока с ума не сойдешь? Пойти работать в офис секретаршей? Так и туда не возьмут, опыта нет! Как говорится, молодость прошла, а глупость осталась.

Грустные мысли прервал телефонный звонок. Вера вскочила и кинулась к мобильнику. На миг появилась отчаянная, сумасшедшая надежда – вдруг это Андрей, он все понял и осознал, послал к черту свою беременную актрису и будет просить прощения и умолять, чтобы Вера вернулась к нему?

Но номер оказался незнакомый. С некоторой опаской Вера нажала кнопку «ответить». Даже если кто-то номером ошибся, это все равно лучше, чем просто сидеть одной, плакать и жалеть себя...

– Алло!

– Привет, дорогая! С Новым годом!

Услышав голос институтской подруги Марины, Вера

неожиданно почувствовала, что на душе стало легче – пусть совсем чуть-чуть, но все же... Всегда, с самой юности Маринка была очень светлым человеком! Девочка-эльф с огромными распахнутыми синими глазами, добрая, чуть-чуть наивная, она казалась немного не от мира сего – и в то же время была не по возрасту мудрой, словно знала все наперед. В те времена Вера часто думала, что если бы у нее была сестра, очень хотелось бы, чтобы она была такой, как Маринка!

Когда бизнес Андрея пошел в гору, они как-то потеряли друг друга из виду, почти не встречались – разве что на очередной годовщине выпуска... Но все же, по старой памяти, перезванивались раз или два в году, поздравляли друг друга с праздниками, рассказывали о своем житье-бытье и собирались «неприменно как-нибудь повидаться». Это «как-нибудь» растягивалось на неопределенно долгое время, но что поделаешь, у всех своя жизнь! У Марины уже трое детей, муж – не то журналист, не то режиссер, а может, и то и другое вместе, она сама пишет какие-то статьи, ездит по всему миру... Вера понимала, что в круг ее знакомых – успешных бизнесменов и их холеных жен – Марина совершенно не вписывается, и все же редкому общению с ней была рада, тем более что Маринка никогда ни о чем не просила. Это было особенно приятно – слишком уж часто Вера сталкивалась с тем, что прежние друзья, подруги, одноклассники или неизвестно откуда взявшиеся дальние родственники все время норо-

вят занять денег, просят устроить их на работу, предлагают какой-нибудь «невероятно выгодный проект» или просто неожиданно оказываются в тяжелой жизненной ситуации...

– Верунь, ты слышишь меня? – голос в трубке вернул ее к реальности, – или у меня с телефоном что-то...

– Да, я слушаю... – тихо вымолвила Вера и вдруг расплакалась, горько и безутешно, как в детстве.

– Верунь, ты что? Случилось что-то? – встревожилась подруга.

– Андрей меня бросил! – еле выговорила Вера сквозь слезы.

Марина отреагировала неожиданно:

– Да... Дела. Знаешь что, Верунь? А приезжай-ка ты ко мне!

От удивления Вера даже плакать перестала. Идея сорваться с места и уйти куда-то в морозную ночь была, конечно, дурацкой... Но вместе с тем – неожиданно привлекательной!

– Ну, как-то неудобно... – вяло запротестовала она, – у тебя семья, вы, наверное, празднуете, а тут я!

– Ничего страшного! – усмехнулась Марина, – тем более я одна сейчас, работу работаю. Муж в командировке, дети в зимнем лагере...

– Ну... Если так, хорошо... – неуверенно сказала Вера, вытирая слезы.

– Здорово! – обрадовалась Маринка, – бери такси и вперед. Только не лови машину на улице, вызови через Яндекс.

Не умеешь? Ладно, я тебе сама вызову, диктуй адрес. И мой запиши!

Через полчаса Вера вошла в подъезд самой обычной многоэтажки, построенной лет двадцать пять назад. Пожалуй, ее собственный дом выглядел значительно презентабельнее! Она поднялась на шестой этаж, нажала кнопку звонка... За дверью раздались быстрые легкие шаги и какие-то странные звуки – не то лай, не то похрюкивание.

– Привет! Проходи скорее, холодно, – Марина встретила ее так, словно они только вчера расстались, – вот, познакомься, это наша Чуня!

У ее ног топталась рыжая мохнатая собака, похожая на небольшого медведя. Сама Маринка, казалось, вообще не изменилась с их последней встречи лет пять назад – такая же легкая, порывистая, улыбчивая... Ну, несколько морщинок добавилось у глаз, и все. Странно даже, что женщина, не пользующаяся услугами дорогих косметологов и пластических хирургов, может выглядеть так молодо!

Они сидели на кухне, пили чай, ели невероятно вкусный кекс с орехами, а рыжая Чуня важно разлеглась у ног хозяйки. Вера успела уже рассказать все как на духу – про Андрея, про беременную актрису, про свое одиночество, про эту проклятую квартиру и даже про то, что диван, как назло, не привезли вовремя... Странно, но сейчас ситуация уже не казалась ей такой непоправимо ужасной, как несколько часов назад.

– И что теперь? – спросила Марина, наливая чай.

– Не знаю! – Вера беспомощно пожала плечами, – я вообще не знаю, что делать и как жить!

Марина задумалась ненадолго, постукивая по столу тонкими пальцами... А потом вдруг метнулась в комнату и вернулась с ноутбуком в руках.

– Сейчас-сейчас, посмотрим, – приговаривала она, барабаня по клавишам, – если я ничего не путаю, должно быть в ближайшие дни!

Вера удивленно уставилась на нее – такого она точно не ожидала! Вместо того чтобы сочувствовать и утешать, Марина что-то целенаправленно искала.

– А, вот! – просияла она, – всего через два дня, и места еще есть!

– Да объясни толком, о чем ты говоришь? – не выдержала Вера. Ей и самой стало любопытно.

– Ну, если толком – психологический тренинг. Семинар, – начала объяснять подруга, – а по сути...

Она мечтательно закатила глаза и выпалила:

– А по сути – полет в космос! Словами не объяснишь, это прочувствовать надо.

И, лукаво улыбнувшись, добавила:

– А главное – там ты можешь кое-кого встретить!

– Кого это? – недоверчиво фыркнула Вера, – неужели мужчину? Свободного, обеспеченного и симпатичного?

– Да нет, конечно, – Марина укоризненно покачала голо-

вой, – себя! Такой ты себя раньше даже не знала.

И, чуть помедлив, спросила:

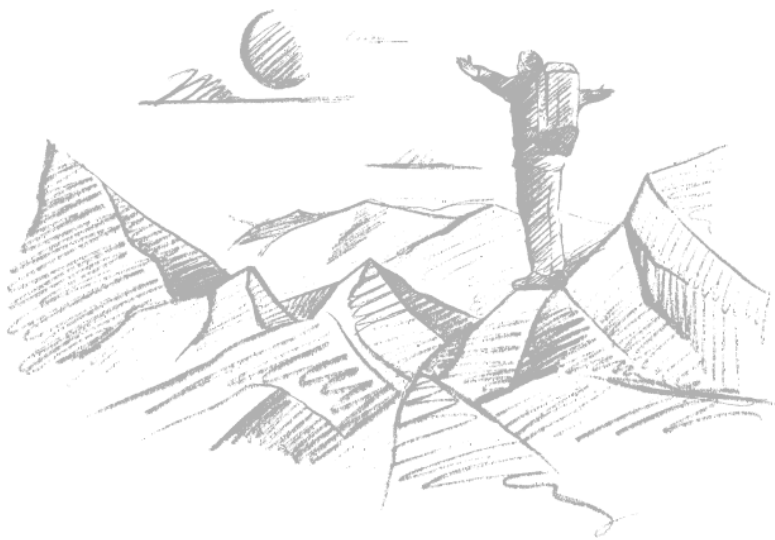
– Ну что, записывать тебя?

Вера задумалась... А потом бесшабашно махнула рукой:

– А записывай! Где наша не пропадала...

Глава 1

Чего хочет душа и зачем нам нужен опыт



Утро выдалось морозным, под ногами хрустел снег. Вера торопливо шла от метро, поминутно сверяясь с картой, распечатанной из Яндекса. Брать машину она побоялась, понимая, что водит еще не слишком уверенно. Никогда не люби-

ла ездить за рулем! Раньше такой необходимости не было – зачем, если водитель всегда к ее услугам, – а теперь вот придется привыкать, сама-сама-сама! Наверное, надо будет инструктора нанять, чтобы как-то адаптироваться в городском потоке.

Но это будет потом, а пока – впереди ответственное мероприятие, и опаздывать никак нельзя. Ночью был сильный снегопад, весь город стоит в пробках, так что и на такси полагаться не стоит. Подземка, конечно, не самый комфортный вид транспорта – грохот, толкотня, бесконечно-длинные переходы – но, по крайней мере, можно быть уверенной, что доедешь вовремя! Счастье еще, что праздники, и потому народу не так уж много.

«Ага, кажется, вот этот переулок! – обрадовалась Вера, – значит, почти пришла...» Четырехэтажное здание с огромной надписью «Твой мир» над входом выглядело солидно, словно какой-нибудь банк или офисный центр. Правда, внутри оказалось все иначе – какие-то витрины с медной посудой и индийскими украшениями, китайские фонарики, огромные, до потолка, стеллажи с литературой эзотерического содержания...

«Куда это меня занесло? – с некоторой тревогой подумала Вера, – не хватало еще в секту попасть!»

Однако отступать было уже поздно. Вера сняла шубу и протянула ее пожилой гардеробщице. Та посмотрела на Веру испытующим и даже подозрительным взглядом. Прямо, ни

дать ни взять, – майор КГБ из старого советского фильма!

– Вы на семинар? – строго спросила она.

– Да, – Вера кивнула, – именно туда!

Народу в зале собралось много, человек пятьдесят. Все с трудом уместились, однако Илья, по обыкновению, приехал заранее и успел занять место в первом ряду. Он поставил портфель в ногах, чтобы не мешал, достал блокнот и ручку, приготовился слушать... Но почему-то все ерзал и никак не мог устроиться поудобнее. Стул, что ли, с дефектом попался?

Однако дело было не в этом. Стул как стул, обыкновенный, офисный... Но позади, через два ряда, сидела молодая женщина, на которую Илья сразу обратил внимание. Выглядела она и в самом деле необычно – как-то вызывающе несовременно, словно сошла с полотен Тициана. Кудри медного цвета, разделенные прямым пробором, падали на плечи, прозрачно-серые глаза, взгляд внимательный и серьезный, длинное, почти до лодыжек, платье малахитово-зеленого цвета красиво облегло высокую грудь и тонкую талию... Не гламурная фифа, не офисная служащая и уж точно не скучающая домохозяйка! Прекрасное видение, La Bell Dame Средневековья, заблудившаяся во времени и пространстве и неизвестно как попавшая сюда.

Илья вдруг вспомнил, как когда-то давно мама слушала кассету Окуджавы. Была у нее любимая песня «Ваше величество женщина»... В тесной квартирке – двухкомнатной хру-

щобе, где в маленькую комнату надо идти через большую – на самом деле тоже маленькую! – низкий потолок чуть ли не на голове лежит, и все время темно от растущих под окном кустов сирени, негромкий голос, льющийся из магнитофона, казался чем-то совершенно неуместным, инородным и иномирным! Здесь – воняет кошками в подъезде, соседи ругаются за стеной, и старушки сплетничают на лавочке, а там...

Кто вы такая, откуда вы?

Ах, я, смешной человек...

Просто вы дверь перепутали,
улицу, город и век.

Слушая ее, мама всегда улыбалась, словно вспоминая о чем-то хорошем, светлом. А Илья – тогда еще мальчик Илюша – засыпая, мечтал, что когда-нибудь такая женщина непременно появится и в его жизни.

Давно это было. Мама все еще живет в той же квартирке и переезжать в другое жилье, попримичнее, отказывается категорически. Илья уже и уговаривать устал! На все доводы один ответ: я здесь привыкла, у меня здесь подруги, не хочу... Наверное, до сих пор Окуджаву по вечерам слушает. А сам Илья давно позабыл о романтике, стал расчетливым и циничным, о любви больше не мечтает, точнее – не верит в нее, и никакая Ваше Величество Женщина уже не постучится в его дверь.

А если и постучится – так, пожалуй, убежит.

От осознания этого стало обидно и горько... «Хватит, – одернул себя Илья, – я, вообще-то, не за этим сюда пришел! Размечтался, понимаешь... Нечего! Работать надо!»

К счастью, в этот момент на сцену вышел Наставник. Среднего роста, с заметной лысиной и короткой черной бородой, он вроде бы выглядел совершенно обычным человеком... Но только на первый взгляд. В его манерах, в лице, улыбке и особенно в глазах было что-то очень притягательное, располагающее, – то, что одни называют харизмой, другие – обаянием, а люди, продвинутые в эзотерике, обозначают словом *мана*, сочетающим в себе жизненную силу, ум и что-то еще, чему, может быть, даже нет названия в человеческом языке...

– Доброе утро, друзья мои! – На губах Наставника играла легкая улыбка, словно в предвкушении чего-то невероятно интересного и приятного. – Я рад видеть всех вас на нашем семинаре «Духовная интеграционика»! И для начала, думаю, стоит поговорить о том, что это такое.

Он сделал короткую паузу.

– *Что такое интеграционика? Это методика, которая позволяет вам в любой момент доставать из себя то, что мешает принять правильное решение, сделать правильный выбор, совершить правильное действие, – и сделать это своей сильной стороной, ресурсом!* Каждый раз, с каждым применением вы будете становиться все сильнее и сильнее! Наставник лукаво прищурился и обратился

к залу:

– Хотите научиться этому?

– Да! – донеслось ему в ответ.

– Очень-очень-очень?

– Да!

– Отлично! – рассмеялся Наставник, – значит, научитесь.

– Сегодня будет очень много материала для ваших мозгов, – доверительно сообщил он и вдруг спросил: – Кто последний раз напрягал мозг после школы? А после института? Молодцы! – рассмеялся он.

– Сегодня вам довольно серьезно придется напрягать мозги, – пообещал Наставник, – поэтому для начала сделаем небольшую практику, которая поможет включить серое вещество в режим активного усвоения информации.

Он окинул взглядом зал.

– Кто сегодня не выспался?

Несколько рук робко поднялись.

– Это вы зря! – Наставник сокрушенно покачал головой. – Всем задание – в эти дни обязательно высыпаться. Чем больше вы спите, чем более бодрыми и свежими приходите на наш тренинг, тем лучше усвоите информацию!

Поэтому вначале мы сделаем практику, которая включит мозг и в ближайшие восемь часов позволит вам воспринимать все. Практика простая и даже забавная... Просьба не смеяться! Она работает!

Начало было многообещающее, и на лицах многих из при-

сутствующих явственно читалось недоумение.

– Первое упражнение такое, – продолжал Наставник, – он вытянул руки перед собой, – большой палец каждой руки ставите под основание мизинца, а безымянным и мизинцем накрываете большой. Указательный и средний вытяните вместе. Отлично, почти у всех получилось!

И, доверительно понизив голос, сообщил:

– Пальцы – это такая сложная штука, вроде свои, но все равно не слушаются!

Располагаем руки, согнутые в локтевом суставе, перед грудью (рис. 1). Пальцы сложены, как описано выше. Вытянутые пальцы каждой руки направлены друг к другу. Если опасаетесь, что ударите своего соседа, просто встаньте через одного, упражнение можно выполнять и стоя! Задача очень сложная – на вдохе нужно располагать руки с вытянутыми пальцами друг к другу, а на выдохе – отводить от себя. Вытянутые пальцы при этом будут выставлены вперед (рис. 2). Плечо зафиксировано, движение происходит только в локтевом суставе! По опыту знаю, сколько ни показывай, непременно половина студентов сделают неправильно, поэтому я рассчитываю на ваш интеллект!

Нет-нет, не так. Там народ уже пытается совершать какие-то плавательные движения... Не нужно этого делать! Только в локтевом суставе, вот так. Угол девяносто градусов должен сохраняться все время. Вытягивая руки вперед, мы выдыхаем, наморщивая нос, а потом возвращаем обратно,

вдыхаем, округляя рот буквой «О».

Наставник сморщил нос, став похожим на ежа, и очень потешно запыхтел. В зале послышались смешки, но его это совершенно не смущало. Он деловито посмотрел на часы и провозгласил:

– Выполняем в течение трех минут. Время пошло, начали!



Рис. 1



Рис. 2

В первый момент Илья почувствовал, как все внутри просто вскипает от возмущения. Хотелось крикнуть: я пришел сюда не для того, чтобы клоуна из себя строить! Может быть, даже стоит уйти, хлопнув дверью, и деньги потребовать назад...

Но раздражение скоро прошло. Действия профессионала не всегда понятны непосвященным, особенно вначале, ему ли не знать об этом! Сколько раз попадались строптивые клиенты, которые пытались его учить, как вести защиту? С такими он расставался без сожаления, и результат, как правило, оказывался плачевным для них...

Вместе со всеми Илья начал выполнять упражнение. Это было совсем непросто, и, пытаясь синхронизировать движения и вдохи-выдохи, он чувствовал себя полным идиотом. «Хорошо еще, никто из знакомых не видит меня сейчас!» – подумал он.

Тем временем Наставник расхаживал взад-вперед по сцене, наблюдая за происходящим в зале.

– Работаем, работаем! Локти не опускаем, лопатками не двигаем, вот вы, девушка... Выше локти! Смотрю, операторы у нас тоже талантливые, подключаются... Делай, Макс, делай!

Пока мы морщим носики, буду объяснять, зачем это нужно. Дело в том, что лицо представлено в двигательной зоне мозга чуть ли не половиной нейронов. Если взять сто процентов двигательных нейронов, из них сорок восемь процентов управляют лицом, сорок пять – пальцами, а остальные семь процентов отвечают за все остальное. Поэтому мы закрываем каналы специальным образом и, приводя в движение мышцы лица, накачиваем энергией двигательную зону мозга.

Наморщивание носа нужно для того, чтобы поднять все древние инстинкты, которые управляют нами, которые регулируют питание мозга. Думать мы стараемся лобными долями мозга, а они новые, свежие, им всего-то несколько сотен тысяч лет, а всем остальным зонам – несколько миллионов!

Наконец время истекло. Наставник посмотрел на часы.

– Заканчиваем. Глубокий вдох! Все мышцы напрягли до дрожи, чтобы все тряслось! Те, у кого ноги на полу, сами себя обманывают. Если напрягать все мышцы, ноги от пола отрываются! И – выдох резко, сильно, как выстрел из пушки! Еще раз вдох – выдох! Еще раз... И еще... Отлично.

Илья от души пожалел, что пришел на семинар в костюме и галстуке. Пожалуй, джинсы со свитером были бы гораздо уместнее, ведь приходится выполнять физические упражнения! Он надеялся, что производственная гимнастика окончена и наконец-то можно приступить к занятию, но не тут-то было.

– Второе упражнение проще, – неумолимо продолжал Наставник, – локти опущены и неподвижны, пальцы держим вытянутыми вверх около плеч и делаем вращательные движения рукой от локтя, так чтобы вытянутые пальцы описывали круги в горизонтальной плоскости. Правая рука движется по часовой стрелке, левая – против. И не надо делать вид, как будто вы стекла протираете!



Рис. 3

– А делать по часовой стрелке или против? – спросила серьезная девушка в очках.

– Одна рука – по часовой, другая против. Пальцы двигаются в горизонтальной плоскости, вот так... На каждое движение надо издать глубокий, изнутри идущий звук «хо». Дыхание надо из глубины, как будто мы древние люди или стадо бабуинов, которые закидывают кого-то бананами. Начали!

Второе упражнение действительно оказалось легче. Зал

гудел странными звуками, и казалось, что все люди, собравшиеся здесь сегодня, непостижимым образом превратились в мощный организм с единым дыханием, единой волей, единой сущностью...

Вера с удивлением почувствовала, что душевная боль, постоянно терзающая ее в последние месяцы, куда-то отступила – пусть ненадолго, но все же. Не было больше ни Андрея, ни его актрисы, ни даже ее самой – только дыхание, только звук, только движение...

Голос Наставника послышался откуда-то издалека:

– Резкий выдох, снова вдох... Напряглись, все должно дрожать! И – пушечный выдох. Еще раз вдох – и выдох! И еще... Молодцы!

Теперь те, кто стоит, должны сделать небольшой поворот по часовой стрелке на тридцать градусов, – деловито продолжал Наставник. – Почему? Потому что нужно поменять положение пальцев, теперь большой палец накрывает безымянный и мизинец, а не находится под ними, как это было в предыдущих упражнениях. Расставили руки в стороны, так чтобы ладони смотрели в потолок и подлокотные ямки тоже, словно вас растянули за пальчики в стороны... (рис. 4). И в таком положении стоим три минуты! А я расскажу вам, зачем мы это делаем, ибо ничто так не успокаивает, как знание «зачем», – усмехнулся он.

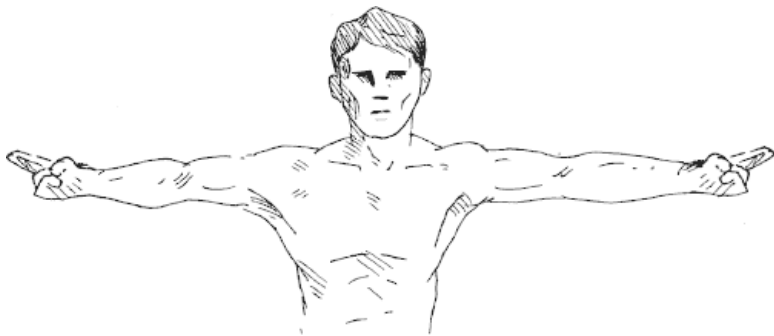


Рис. 4

Раскинув руки в стороны, видимо из солидарности с собравшимся, Наставник заговорил голосом университетского лектора:

– Дело в том, дорогие дамы и господа, что наш мозг устроен довольно сложно. В нем есть древние зоны, которые им управляют, – это ретикулярная формация, представляющая собой своего рода энергетическую станцию мозга. Упражнениями, которые мы сейчас выполняли, мы активировали все древние, инстинктивные части мозга. Они поднимают именно инстинкт, а инстинкты, включившись, говорят организму: «Так, дружок, нам тут, видишь ли, энергия нужна... Давай ее нам скорее!» А мы с вами ее надышали. Энергия пошла в мозг! Так какая же часть мозга получит эту энергию?

Если мы будем чего-то бояться, то энергию получают древние зоны мозга, так называемый палеокортекс. Если же мы

создаем себе большую нагрузку (когда нам хочется опустить руки, но нельзя), то активируем волевые зоны мозга. Это лобные доли, те же самые, которые отвечают за мышление! Поскольку сейчас мы преодолеваем именно это желание – просто опустить руки, лобные доли активизируются, получают большой приток крови и большой приток энергии.

Держать всего три минуты, за это время еще никто до сих пор не умер! Долгое время я был тренером кундалини-йоги, там это упражнение использовалось для разминки. Держим, не сдаемся... Держим! – рявкнул Наставник, состроив нарочито зверскую физиономию, и зачем-то пояснил:

– Я злой тренер!

Многие действительно чувствовали усталость. Илья и сам держался еле-еле, «на характере», как говорил когда-то сосед дядя Коля. «В зал ходить надо! – укорил себя он, – а то абонемент второй год лежит неиспользованный, скоро закончится, а у меня все времени нет. Работа – это, конечно, важно, но и собой надо заниматься, а то так недолго и вовсе в дохляка превратиться... Стыдно! Вон, Наставник – бодр и свеж, все ему нипочем, хотя ведь не мальчик уже... Черт, никогда не думал, что три минуты – это так много!»

К счастью, как известно, все когда-нибудь заканчивается.

– Пять, четыре, три, две, одна... Глубокий вдох, не опуская рук, напрягаем все мышцы... И пушечный выдох, с силой! И снова вдох – и выдох! И еще раз... Поздравляю! Вы смогли.

Слушатели снова рассказывались, занимая свои места, но теперь для многих что-то неуволимо изменилось – порозовели лица, заблестели глаза... И друг для друга они были уже не просто посторонними людьми, пришедшими на семинар, чтобы потом разойтись и никогда больше не встретиться, но в чем-то близкими, пережившими вместе особый опыт. Илья не выдержал и снова обернулся, взглянув на рыжекудрую красавицу. Раскрасневшаяся, она стала еще прелестнее! «Надо будет непременно с ней познакомиться, пригласить куда-нибудь... В театр? В ресторан? – размышлял он, – знать бы еще, что она любит!»

– Итак, возвращаемся к духовной интеграционике! – произнес Наставник, – сегодня у нас будет много теории, а практики пока мало, но это будет весьма интересно, – пообещал он, – а завтра и послезавтра количество теории будет уменьшаться, а количество практических занятий, соответственно, возрастать.

Наставник обратился к залу.

– Есть ли такие люди, которые считают, что, пройдя этот тренинг, смогут «исцелить» все в своей жизни?

Ответом было настороженное молчание.

– Нет? Отлично, значит, все разумные люди собрались, – резюмировал он, – этот тренинг инструментальный, здесь вы только изучите методику! Как ее применять в дальнейшем – мы обязательно расскажем. *Но здесь вы не успеете исцелить все жизненные недуги, вы успеете только попробовать, что*

это такое. Вам нужно потренироваться и научиться использовать... Кстати, если не будете использовать – считайте, что нигде не были. Применять надо сразу, буквально с сегодняшнего дня!

Наставник принялся мерно расхаживать по сцене.

– Итак, что такое духовная интеграционика? Почему духовная? Почему интеграционика? Некоторые считают, что это какая-то волшебная таблетка, примешь ее – и станет хорошо! Нет, дорогие мои. Будет ли хорошо, зависит только от вас и от того, насколько часто вы применяете методику. Чтобы не превращать ее в нечто волшебное, я хочу сказать сразу, что это – не религия, не секта, здесь нет никаких эзотерических задвигов!

Наставник помолчал недолго и, словно спохватившись, уточнил:

– Единственный задвиг будет про душу. В душу верим или нет? – деловито осведомился он, – кто не верит, что душа есть?

Ответом было молчание. Спорить с Наставником по поводу существования души никто почему-то не решился.

– Все верят. Отлично! Значит, говорим на одном языке.

«Вот это я попал! – думал Илья, – душа, интеграционика, упражнения эти дурацкие... Что дальше? Карму чистить, чакры пылесосить, приставать к прохожим с предложением поговорить о Боге? Ну, как говорится, и на старуху бывает проруха! Надо было сразу уходить. Хотя, может, лучше пе-

рерыва дожждаться? Взять у рыжей красотки телефончик... И, считай, уже не зря пришел!»

Несколько успокоенный этой мыслью, он откинулся на спинку стула и приготовился слушать дальше. Как говорится, иногда лучше расслабиться и получить удовольствие!

– Интеграционика – это инструмент, необходимый для того, чтобы вернуть себе способность, которая есть у каждого из вас! Просто вы не научились ею пользоваться раньше. И каждый из вас активирует эту способность прямо сегодня! – бодро пообещал Наставник.

Интеграционика – это инструмент, необходимый для того, чтобы вернуть себе способность, которая есть у каждого из вас! Просто вы не научились ею пользоваться раньше. И каждый из вас активирует эту способность прямо сегодня!

– Это способность влиять на свою жизнь легко и непринужденно. Базируется она на том, что у каждого из нас есть много разных частей. Нас учили, что человек стоит в такой раскоряке, потому что разные части нас хотят разного!

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.