

ИГРА



НАТАЛЬЯ ЖИГУЛЕВА

Наталья Жигулева Дарья Полежаева Игра.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70065343

SelfPub; 2023

Аннотация

Игра, которую невозможно выиграть или проиграть. События, которые невозможно предвидеть, которые создаются по своим законам. Всё движется одновременно. Рядом с тобой, читающим эти строки. Рядом со мной, сидящей за компьютером со скрещёнными на стуле ногами. Это есть в остывшем чае «Эрл Грей», который я сейчас пью. Это есть в частицах воздуха, что мы сейчас одновременно выдаем, даже будучи за тысячи километров друг от друга. Суть Пространства в бесконечном потоке вариантов, которые создаются, меняются, находятся в постоянной динамике. Это и есть пустое, но всеобъемлющее ничто. Входи в него и... твори.

Содержание

Вступление	4
Часть 1	10
Часть 2	103
Конец ознакомительного фрагмента.	114

Наталья Жигулева

Игра

Игра, которую невозможно выиграть или проиграть

Вступление

Рука занесена над кнопкой «оплатить», грудная клетка еле сдерживает выпрыгивающее сердце – активные «та-да-бум, та-да-бум» с характерным эхо в ушах.

«Давай, дава-а-ай! Это правда со мной сейчас происходит?»

Память смешивает события сегодняшнего дня, вчерашнего и бесчисленных предыдущих в единую серую массу. Взгляд в окно – там муравьиная очередь машин, уныло развозящих таких же унылых работников по домам. Если я сейчас такой Мир наблюдаю, значит, я тоже его часть? Может, он и не серый вовсе, просто... это меня стало тянуть туда, где красок больше? Вот я сижу и думаю про него: «Мир снаружи». А он думает про меня?

Полгода назад я так же после рабочего дня с облегчением выключала компьютер, словно ролл-шторы меняла выражение лица с сосредоточенно-серьёзного на нейтральное

или весёлое и мчалась наконец в свою жизнь, помещая туда и тренажерный, и йогу, и прогулки со стаканчиками кофе по центру, тусовки по выходным и прогулки по окрестным красноярским горам, курсы рисования и макияжа – да чего только не было. Я отчаянно держалась за свободу трёх-четырёх часов в будний день, двух выходных в неделю и максимально наполняла 36-дневный ежегодный отпуск поездками по Сибири.

Действительно ли я отделена от той, как мне кажется сейчас, плоской и скучной жизни? Из дома на работу, с работы домой. Смотря на это, считывая мысли тех, кто сейчас в этом муравьином потоке, ощущаю себя выше этих проблем с высоты моего девятнадцатого этажа. Для меня не существует всего того, что волнует тех, кто снизу. Ведь я вот-вот нажму кнопку «оплатить» на сайте авиабилетов, и мой первый в жизни билет в одну сторону окажется на почте. А что, если это станет для меня обыденностью? Свободно перемещаться из одной точки мира в другую, не задерживаясь в нерешительности над кнопкой оплаты.

Глаза ещё скачут по экрану, внезапно цепляя в правом верхнем углу окно рекламы: «Пройди игру своей жизни – пройди Лилу».

Хм... Интуитивно палец сдвинулся в сторону. Посмотрим.

Лила (санскр. #####, IAST: līlā – игра) – индийская настольная игра, дата её появления неизвестна,

впервые описана Харишем Джохари (Harish Johari) в 1980 году в его книге. Игра основана на философском понятии лила, является инструментом наблюдения за закономерностями случайных событий в жизни. Игра-самопознание.

Цель этой древней индийской игры – трансформация, погружение и созерцание.

В Древней Индии Лила считалась дорогой к просветлению.

Стрелы – олицетворение благодетелей, помощников в продвижении к просветлению.

Змеи – олицетворение пороков, сомнений и беспокойств ума.

В этой игре нет смерти: есть взлеты и падения, но не смерть. Играющий дух никогда не умирает.

Ещё одно правило игры заключается в том, что Лила не даст игроку пройти все клетки до тех пор, пока он не разберется в себе. Обмануть игру невозможно, и если игрок не будет искренен с самим собой, то ему придётся проходить одни и те же клетки снова и снова, пока ответ не будет найден.

Для того чтобы войти в игру, нужно выбросить шесть очков, тогда игрок переходит на клетку «Рождение» и оттуда – на шестую клетку «Заблуждение». Важно не только бросить кубик, но и сформировать верный запрос для входа в Игру. Лила не пустит игрока к себе, пока он не осознает истинную причину своего посвящения в Лилу, пока он не поймет свою исходную точку А.

Хотелось бы знать, что я поступаю верно. Получить привет из будущего в виде понятного знака Вселенной, бодрящей фразы или бонуса в виде приглашения на иностранный йога-ретрит.

У меня же всё будет хорошо?

Я оставила офис и стабильную зарплату два раза в месяц, так получится ли мне теперь построить карьеру мечты с путешествиями и знакомствами по всему миру?

Чувствую суету и неуверенность в этих вопросах. Надо так обратиться к Миру, чтобы увидеть зелёный свет для продолжения выбранного пути.

Тишина. Прикрываю глаза. Крутятся воспоминания последнего года. Отрицание выстроенной, казалось бы, на несколько лет вперёд предсказуемой жизни, с выделенными розовым маркером заголовками: тут будет повышение, тут – ипотека, тут – дети. Но началось то, что началось – ощущение запертости в клетке офиса. Весь Мир – там, за окном, а я – потерянная Ника – тут, в четырёх стенах. И подыгрывающий эмоциям пейзаж из моего кабинета: горы, в окружении которых стоит родной город Красноярск. Даже у них – гор – более интересная жизнь и постоянные перемены. Пейзаж за окном был то в жёлто-красных оттенках осенью, то

густого зелёного цвета летом, оттеняемый синевой Енисея, то белым с обжигающе-морозным следом на окнах зимой. А у меня до определенного момента дисциплинированная стабильность: серая юбка-карандаш с блузкой, бежевые туфли-лодочки, которые я покупала ещё на свадьбу, и типичный кабинетный оттенок лампочки, навевающий тоску в любое время дня. Бесконечные мечты о красивой фрилансерской жизни и путешествиях по миру с мужем, который непременно освоил удалённую работу и желательно программистом с зарплатой в евро. Я в этих мечтах пишу красивые тексты и создаю обширную иностранную базу йога-учеников.

По факту, пока произошло только непонятое коллегами увольнение в никуда, первые шаги в тревел-жизни, международный сертификат йога-учителя в Индии. Как же просится внешнее подтверждение выбранного пути!

Я понимаю, что ругать этот «не такой» мир – отнюдь не выход. Противопоставлять себя вместо того, чтобы вживаться в отведённую мне роль – тоже. Зависнуть в состоянии «я – самая-самая, это просто они какие-то не такие» можно надолго, и я чувствую в себе силы пойти в глубину этого исследования, что там в этом мире «не так», и погрузиться в увлекательный процесс Жизни, как волшебный мир Игры.

На часах увидела цифру шесть. Вечер окончательно сдался дню. Я щёлкнула пальцем по мышке.

Поехали.

«Истории приключаются с теми, кто может их рассказать. Вероятно, точно так же опыт даётся только тем, кто способен его пережить».

Пол Остер «Нью-Йоркская трилогия»

Часть 1

Клетка Лилы №6

Заблуждение

Слово «моха» в санскрите означает «привязанность». Эта привязанность является причиной рабской зависимости, которая снова и снова приводит игрока к рождению и перерождению в мире явлений.

Заблуждение – это привязанность к миру явлений как единственно возможному проявлению реальности. Единственное, что нужно понять: существование – это игра. С осознанием этого исчезает заблуждение относительно того, что игрок сам направляет своё существование. А с исчезновением заблуждения исчезает и негативная карма.

Заблуждение – это первая клетка, на которую игрок попадает после того, как выбросит шестёрку, необходимую для входа в игру. Вступив в игру, игрок принимает свою временную зависимость от материальных реалий. После того как игрок рождается, он оказывается связанным обстоятельствами пространства и времени. Реальность данного момента понимается как реальность всех моментов. Изменения кажутся невозможными. Игрок попал в заблуждение.

2019

30 октября 2019, среда, 8:26

Я в Екатеринбурге.

Пусть это будет тревел-традиция – начинать путешествие с зелёного мятного чая в кафе аэропорта и записей в дневник. Заканчивается четвёртый месяц, как я не пью кофе. Это произошло на йога-ретрите в Грузии – я познакомилась со свободой от кофейной зависимости. Не помню название кафе в деревушке Местия, куда мы спускались каждые два-три дня «в цивилизацию» из нашего уединённого места в горах, но уже на второй раз я поняла, что мне просто невкусно пить капучино на кокосовом молоке, пусть даже и в красивой красной кружке и, как и полагается, с узором на пенке. Уже тогда, в начале июля, при пересадке в Новосибирске по пути домой я заказала травяной чай и была безумно горда собой, что не пошла на поводу у привычки.

Зависаю, рассматривая плавное движение чайнок, словно рыб в аквариуме, через прозрачные стенки френч-пресса. Хочется задержаться здесь, в моменте безвременья. Я намеренно оттягиваю наступление «дальше», потому что там, в этом «дальше», есть трудности – не потеряться в аэропор-

ту, вызвать такси, обменять валюту и продлить визу. Возвращаться назад или останавливаться не вариант, ведь я только-только вошла во вкус регулярных поездок каждые два месяца. Зато как же сладко в этом межвременье, на распутье перед новым приключением. Да, волнительно, но и приятно тоже. Глоток ароматного чая разносит успокаивающее тепло по телу.

Взгляд по сторонам. За соседними столиками сидят такие же путешественники-одиночки. Я люблю игру «угадай-ка», в которую играю сама с собой. Придумываю историю про человека и предполагаю, куда он летит. Вот мужчина с бородой в стильном костюме направляется в командировку и проверяет рабочую почту, само собой, в макбуке. Парень чуть младше меня в наушниках, выглядывающих из-под длинных косматых волос, может лететь на сессию в универ, чтобы избежать очередной попытки отчисления. У меня в руках обычная шариковая ручка и новый блокнот цвета фуксии на 120 листов. Интересно, а глядя на меня, можно угадать мою историю?

Город встретил четырьмя градусами мороза и первым зимним, ещё таким робким, снегом на взлётно-посадочной полосе. Хорошо, что выходили из самолёта по карману. Ведь на мне самое тёплое, что есть с собой: бледно-розовая джинсовка, под ней голубая толстовка с капюшоном, джинсы, «ню бэлансы» и мой постоянный тревел-друг – фиолетовый рюкзак, забитый до предела так, что молния не закрывается.

Когда покупала его около четырёх лет назад, так и хотела, чтобы он был как у ведущих программы «Орёл и Решка» – неизменным компаньоном, которого не меняют, даже если уже достаточно потрепался.

Перелёт – отдельная реальность.

«Здравствуйте!» от приветливых стюардесс. Приглушённый свет в салоне. Взгляд-знакомство с соседом. Настройка кресла, необходимый минимум в кармашке переднего сиденья: маска для сна, бальзам для губ, крем для рук, салфетки, телефон, само собой, блокнот и... ручка – где там опять ручка?

«Добро пожаловать на борт авиакомпании N. Просьба отключить телефоны и ознакомиться с техникой безопас...»

Но я отключаю не телефон, а внешний звук треком в наушниках. Новый плейлист «Journey vibes» и синее сердечко из эмодзи. Синее, как наша планета, как облака, в которые, через которые, мимо которых я буду сейчас погружаться и проплывать. Сделать громче и ещё громче, начиная погружаться в путешествие в путешествии – в мой внутренний космос. Ощущения из «ничего» и пустой темноты переходят в яркий свет и приглашение неба. Слушать музыку в поездках – особый ритуал, знакомый с дошкольного времени, когда мы семьёй ездили к бабушке с дедушкой в деревню. Дорога занимала весь день, и путешественническое предвкушение подпитывали треки популярных тогда Ace of Base и Bad Boys Blue, которые включал папа в машине.

Странные чувства внутри относительно соло-поездки. Я даже не всплакнула, когда прощалась с Никитой. Может быть, это вырабатывается иммунитет на долгие расставания? Но ведь не навсегда же – к Новому году вернусь. Тем не менее, ещё тёплым бабушкиным свитером колется воспоминание последнего мгновения перед посадкой: его внутреннее спокойствие, разливающееся в изобилии на меня из карих глаз. Он выше ровно настолько, что обниматься было максимально удобно. Я поднимаю на комфортную высоту руки, как если бы хотела вытянуть спину, и обвиваю их вокруг его шеи, уткнувшись носом под ухо. Так хорошо, так тепло и уютно там, в этих объятиях.

Познакомилась с этими ощущениями летом 2016 года, когда вернулась из поездки на Байкал – это была наша первая разлука на десять дней с момента знакомства. Начало сентября, но днём ещё совсем летняя погода. Мы были на фуд-фестивале в центре города. Обняв меня, он запустил руки не поверх, а внутрь куртки.

– Как ощущения? – спросила я.

– Как дома.

Эта фраза отпечаталась в памяти, и с тех пор не было сомнений, что эти уютные ощущения от объятий – наш с ним мир, свой дом.

Что ещё происходит в этом безвременье? Само собой они. Чем дальше делаю шаг, чем более неожиданно даже для самой себя выбираю направление, тут же появляется едкий

дым сомнений. Позволяю окружению рядом навязывать мне свои – их – представления о жизни. И, как следствие, желание пойти наперекор. Это что, до сих пор подростковый максимализм? Через месяц уже двадцать восемь. Само собой, идею отправиться одной, без мужа, минимум на два месяца в Азию в так называемую командировку – преподавать йогу, родственники восприняли без энтузиазма.

С другой стороны, кто создатель происходящего, если не я сама? Каждым следующим действием отстоять внутренний стержень. Ведь когда сильный внутри – никто не вмешивается и не задает глупые вопросы. Смогла же я сделать первый шаг, поставив крест на понятной и престижной по общепринятым меркам карьере в нефтяной сфере. А все эти фразы, советы и неодобрения – лишь проверка выбора относительно новой жизни.

Итак, впереди новая страна – Шри-Ланка.

Конкретно сейчас, пока пишу эти строки, настроение, на удивление, ровное. Я как смайл эмодзи с прямой линией вместо глаз и рта – просто позволяю происходить тому, что и так уже разворачивается на игровом поле моей жизни.

2 ноября 2019, суббота, 2:11 PM

Я в своем новом «доме» – хостеле в маленькой горной деревеньке Элла на севере Шри-Ланки вдали от моря, в окружении гор и чайных плантаций. Общая женская комната на

восемь человек. По привычке зажигаю благовония и закрываю глаза. Так легче ощутить соприкосновение с пространством и прислушаться к его звукам, которые почти сразу же взрываются громким хохотом и разговором на американском английском с выразительным акцентом, ударяющим на звук «а».

– Хэллоу! How are you?

Ну вот, а хотелось спокойствия. Жду, пока они распакуются и уйдут гулять, чтобы погрузиться во второй сон сегодняшних суток.

5:53 PM

Мне снился сон про Индию, причём такой реалистичный. Проснулась и не поняла, где я сейчас, зачем и почему, пока не осознала, что этот сон был реальностью ещё позавчера.

Свой путь на Шри-Ланку построила специально через Дели – так люблю этот город. Всего один ошеломительный день, который наложился сейчас на джетлаговые ощущения после сна, вот я и в растерянности – что всё-таки из этого правда? Хотя лежащая на прикроватной тумбочке большая пачка ароматных благовоний, купленных в индийском храме, возвращает в реальность.

Сперва сладкие мгновения дыхания в новом пространстве – на ковровом покрытии аэропорта имени Индиры Ганди в Дели. Эскалатор везёт на первый этаж мимо огромных скульптур золотых рук в виде Гьяна мудры. Особый пряный запах, похожий на специи и совсем не на стандартный аэро-

портовый.

Мне было спокойно по приземлению, ведь Джек, как и договаривались, встречал меня с водителем «убера». Два месяца назад я тоже останавливалась у него. Приятные ощущения иметь «своих» людей в других странах. По приезде в уже знакомый дом вручила его родителям джем из черёмухи – максимум, что я могла уместить в и без того набитом чемодане ручной клади.

– Интересно, что это? А в России есть мёд? Хороший? Привези лучше мёд в следующий раз, – проявила инициативу мама Джека.

Она приготовила мне рис с луком и, естественно, специями (одно из моих любимых блюд ещё со времен йога-школы в Ришикеше), а чуть позже вернулся с работы папа в деловом костюме и с тюрбаном на голове (их семья – приверженцы одной из национальных религий Индии – сикхизма, представители которой носят такие тюрбаны). Переодев костюм на рубашку и широкие штаны, но оставшись в головном уборе, он сел напротив телевизора. После выпуска новостей экран сменился на яркую картинку из пёстрых костюмов и диалогов со всей присущей индийскому кинематографу эмоциональностью – начался популярный местный сериал. Как показывает практика, через couchsurfing можно найти отличные варианты знакомства с культурой вот так, подселившись на время в обычную семью. Это же самое запоминающееся, что может быть в путешествии – стать временным членом

индийской семьи у Джека, который старше меня на четыре года. Сам он выглядит максимально не по-индийски:

– Почему не носишь тюрбан, как отец?

– Зачем? Я не настолько религиозный, как мои родители. Молодёжь сейчас редко соблюдает такие традиции, – медленно, чуть монотонно пояснял он мне.

Весь день я была покрыта мурашками. Мы гуляли по Akshardham temple и катались на скутере по сумасшедшим улицам Дели. Тёплый воздух приятно касался тела, а дыхание восторженно подвисало во время резких поворотов. Несмотря на шум и общий хаос города, я поймала внутреннее спокойствие. Кажется, это одна из моих суперспособностей – «оставаться в себе» в мегаполисе.

Когда только начинается путешествие и в первый же день преодолеваются тысячи километров, несколько пересадок и перелётов, то прибытие в новую локацию воспринимается как изменённая реальность: другой язык; климат; обмен валюты; сообразить, как добраться до жилья; первые фразы с местными, разобраться в скачанной карте на телефоне; смена временной зоны; SMS родным: «Я долетела, всё хорошо». Плюс выносящее осознание, что этот первый день начался ранним темным околосимним утром в Красноярске, а завершился в сумасшедше шумном и горячем Дели.

Я второй раз в столице Индии, и он пришёлся на дни после Дивали. По масштабу это событие можно сравнить с нашим Новым годом – один из главных праздников в стране. Симво-

лизирует победу света над тьмой, как победу добра над злом. Чисто индийский стайл праздника. Отмечается победа света, само собой, тысячами огней: фейерверки, свечи и прочее, что создает сияние. Последствия праздника – едкий запах и дым, пропитывающие пространство города на несколько недель после. Это не просто задымленный воздух, какой бывает после фейерверков на Новый год у нас в Красноярске, а мерзкий запах сероводорода вперемешку с выхлопными газами и прочими возможными индийскими «ароматами». Предусмотрительно приготовленная Джеком защитная маска для дыхания оказалась кстати.

Хлопнувшая дверь возвращает в реальность – американка вернулась в комнату за кепкой. Я на Шри-Ланке, за окном уже как будто знакомые звуки. Такой же саундтрек природы был вчера, когда я ехала по серпантину в горы. Машина гладко резала изгибы и повороты, в то время как у меня внутри слой за слоем нарастало чувство спокойствия и ощущение принятия меня пространством. Солнечный жаркий день выцветал в ночь. Дорога меня успокаивала после насыщенного и стремительного, как езда на мотоцикле, дня в Индии. Приехали в хостел мы около двух ночи. В общей женской комнате никого не было, и я выбрала самую лучшую кровать – в углу, само собой, на первом этаже (кровати двухъ-

русские), рядом со шкафчиком. В ночи меня приветствовал, ставший сразу родным, стрекот светлячков. Сейчас идёт дождь, и от этого тоже тепло. Вчерашним водителем маршрута Коломбо – Элла был Рамзи, молодой владелец хостела, со своим другом, имени которого я не запомнила. Честно говоря, прямо расстроилась, когда увидела его: «И вот ЭТО мой «босс?». Да уж. Худощавый младше меня лет на пять паренёк, которому просто по кайфу тусануть в столицу, чтобы лишний раз прокатиться на машине друга. При разговоре он пофигистски закатывал глаза и с нарочитой важностью проговаривал слова. А отпущенная борода смотрелась на узком лице и острых скулах как папин пиджак – не к возрасту. По дороге мы два раза останавливались на перекус и перекур. Ребята с солидным видом затягивались сигаретами и ели очень много риса с карри, конечно же, мясным.

Проснувшись, я отправилась искать кухню и положенный мне завтрак. Ничего особенного – тосты, джем, масло, фрукты и молочный чай, который они готовят с сухим молоком. Запомнился выход на террасу, взгляд вперед: «Да-а-а-а-а!». Долина, уносящая воображение, затягивала в глубину своих зелёных слоёв и оттенков, при этом подчеркивая статус главной достопримечательности места – одноимённой с деревней горы Эллы. Так теперь будет каждый день? Где я успела выиграть лотерейный билет?

– What a heaven place, yeah? – произнес кудрявый длинноволосый парень с причёской в сёрф-стиле.

Его звали Омари, он был мастером медитации из Каира. Тогда всё-таки причёску лучше назвать «Иисус-стайл», а не «сёрфер». Пришлось же мне в первый день здесь встретиться именно с таким человеком – заглядывающим чёрными глазами словно за пределы сознания. После пары-тройки стандартных вопросов друг другу в голове вспыхнула молния: «С ним можно начать выстраивать проект-мечту международных ретритов!». Но успокаивающие оттенки зелени пальм за спиной моего нового собеседника нашёптывали: «Погоди, куда так быстро несёшься, расслабляйся-я-я».

– О, так ты будешь два месяца жить здесь и преподавать йогу? – его глаза выражали удивление, восторг и будто даже зависть одновременно.

– Да, решила попробовать, впервые уехала так надолго одна.

– У тебя в России большая семья?

– У меня в России остался муж.

«Как это странно звучит со стороны» – подумала я.

– И как он отнёсся к твоей этой идее? Для чего тебе вообще эта поездка? – не переставал задавать вопросы мой новый знакомый.

– Мне интересно работать с иностранцами, давать йога-классы на английском языке, наблюдая, как это откликается не только внутри меня, но и снаружи. Тем более что путешествия – это возможность знакомств с людьми со всего мира. А объединить их в единый проект – заветная мечта.

Пока муж не может уезжать надолго из-за работы, но, вероятно, мой опыт «заразит» и его, тогда мы начнём вместе перемещаться по миру, изучая себя и создавая нечто новое, о чём даже предположить трудно. Путешествия для меня – единственно возможный инструмент проживания этой жизни ярко, наполнено и... верно, что ли, – я выдохнула, завершив свой длинный ответ. Что это за проверка моего намерения?

Мы завершили разговор общими фразами, обменялись контактами в Facebook и попрощались, не представляя, будет ли ещё у нас возможность пересечься в реальной жизни, а не только в сети.

До сих пор есть мелкие нерешённые вопросы, интернет тоже здесь работает по-азиатски. Жду, когда позвонит Никита. После разговора с ним сразу становится всё понятнее и правильнее в голове. То, что меня греет первые часы тут, – вовсе не тропическое солнце, а картинка в голове, как я вернусь в конце декабря домой. Как будет уютно и тепло от семейных новогодних посиделок у родителей, и мы будем все вместе: и Никита, и семья брата с моими любимицами-племянницами. Все трудности возможных испытаний здесь будут позади, я радостно и облегчённо буду показывать фотографии в телефоне и раздавать сувениры. Такое же состояние у меня всегда было в детстве в первые дни в лагере. Внутренняя притирка к новому месту, когда я обнадёживала себя, что скоро это закончится, и мысленно вычёркивала

каждый следующий день. Но обычно это длилось не больше двух-трёх суток. Посмотрим, как будет сейчас.

3 ноября, воскресенье, 9:45

Решение начать день с прогулки было ошибочным. Вместе с первыми каплями дождя появилась мысль: «Ну, может, пронесёт, и всё скоро успокоится». Но только не в тропиках и не в сезон осадков. Сажу в кафе на втором этаже за столиком отшельника – рядом никого. Можно спокойно улететь в мысли и записи в телефон и блокнот. Лучше всего ливень поработал над стопами, они полностью промокли, и, скинув мокрые сандалии, я скрестила под себя ноги в сукхасане на мягком кресле-груше. Открытие сегодняшнего дня: гулять здесь особо негде. Одни отели на основной улице с ресторанами и сувенирными магазинами. М-да.

Расположившись в уютном месте за уединённым столиком, который, казалось, только и поджидал меня, настроение стало лучше, ведь было чем подпортить его с утра.

– Да не переживай, – закатив глаза, протянул Рамзи после завтрака. – У меня есть друг. Он распечатает билборд. Повесим объявление о йоге. Я с ним поговорю.

«И почему это нельзя было сделать ещё вчера или даже накануне моего приезда?»

Да уж, здесь точно стоит забыть про быстрое решение дел. И если раньше я только слышала рассказы про азиатский де-

ловой вайб, то теперь начинаю понимать, что это такое. «Ра-а-аслабься, всё будет» – как мне кажется, мысленно добавляет Рамзи вслед моему недовольному взгляду. Ну не могу я это «ра-а-аслабься», пока все намеченные дела не сделаны и не куплена симка с большим количеством интернета. Вот и качает. То всё вокруг в радужных красках, то включается ум со своими задачками. Оказывается, в этом месте не только про йогу и красивые фото хостела в рабочий профиль, а ещё и про мелкие деловые вопросы, о которых даже не догадывалась заранее. И да, это всего лишь второй день!

С удовольствием пролистала последние записи в Instagram – нравится моя визуальная картинка профиля в сочетании с текстами-мыслями, которыми с трепетом делюсь. Вот и сейчас вылился растаявшим мороженым текст-переживание, дополненный фотографией ресепшен хостела, откуда видна на заднем фоне гора Элла. Мгновенно внутри преобразование и лёгкость. Это почти как съесть шоколадку или выпить освежающий только что выжатый апельсиновый сок – взрыв эндорфинов у меня не только от еды, но и от складывания букв в слова и фразы, придания им смысла и отправки его в Мир. Преображается даже тело, ощущение лёгкости, как после утренней растяжки-зарядки. Интересно, когда я это впервые ощутила? На ум приходит написанная мной книга в третьем классе. Что-то про горы и солнце на вдохновении от Швеции в книгах Астрид Линдгрэн. Распечатанную родителями рукопись в формате А6 я, невероятно

довольная собой, показала Светлане Викторовне, и она дала мне очень конструктивные замечания: «Слишком много перечислений, добавляй детали».

Сделала ли я тогда «работу над ошибками»? Уже и не помню.

Листая дальше ленту в Instagram, остановилась на страничке красноярского веганского кафе. Колоритный на вид десерт с нежным муссом из кокосовых сливок на ореховой подушке. Здесь такого не хватает, чтобы скрасить моё дождливое настроение. Знаю-знаю эту ловушку ума, когда тянет заесть стресс или одиночество. Но я сдержусь!

– Зелёный сок и авокадо-тост, пожалуйста.

6 ноября, среда, 8:18 PM

Громкий речитатив монотонных слов. Очень громкий! Столько шума не может быть от одного человека. И человека ли? Слова повторяются, и я понимаю, что это мантры. Прямо под окном, кто-то... Не могу разглядеть... Длинная юбка, круглый шар лысой головы, слова продолжают вылетать из рупора и резать сонные уши. Натягиваю вторую подушку сверху, практически сразу её убирая, потому что становится невозможно дышать. Отстаньте, меня нет! Ну и приснится же сон. Мгновение тишины и новая атака следующего куплета, там снаружи явно подошли ближе. А может быть, что-то произошло? Мне сообщают об опасности? Вторая подушка оказывается на полу, оглядываю комнату. Всё по-старому или что-то поменялось? Сон или нет?

Увы, нет, это был не сон. В полночь начался, вероятно, какой-то особенный в буддийском мире день, что непременно надо было докричаться до всех Богов. Для этого использовали мегафон, который перебудил туристов и расшевелил стёкла в окнах. Вот после такой ночи я проснулась сегодня в семь утра с растормошённой головой и опухшими веками.

Да, настроения нестабильные, погода периодически заигрывает со мной солнцем, а на смену ровной линии событий приходят и яркие всплески. Буквально за один вечер заехало много новеньких. Познакомилась с ребятами из Ирана, Израиля и активной девушкой из Латвии. Агне тридцать лет и она, как она сама выразилась, – житель мира. Как романтично звучит! Она тоже йога-тичер и проходила свой курс на юге Индии, сейчас держит путь в Новую Зеландию для волонтерской работы. «Мой дом – это мой рюкзак», – Агне показывала мне нашивки флагов разных стран на столитровом рюкзаке. Не много таких людей я встречала за свою жизнь, но, глядя на них, создаётся ощущение лёгкости и реальности такой жизни. Тоже хочется упаковать всю себя в один рюкзак, только и делая, что пришивая белыми нитками флаг очередной покорённой страны. Я абсолютно уверена, что в этом «доме» найдётся всё необходимое и даже больше. Так, например, у неё оказалась достаточно крупного размера колонка. Я же про колонку совсем не подумала и йога-классы планирую проводить просто включая музыку на телефоне.

Очищая слой за слоем луковицу, разворачиваются но-

вые встречи, люди, мои состояния, от которых горечь первых слоёв уходит, и исчезает неприятное пощипывание в глазах. Мне приходится лишь повторять, как мантру, вопрос: «Это действительно для меня?». Все эти события, люди, джунгли и необычные фрукты? Когда активность жизни набирает обороты, то грусть-печаль-тоска испаряются, как местные лужи после ливня под ярким солнцем.

– Здесь есть буддийский храм? – поинтересовалась я у Рамзи.

– Да-а-а, Kithanal Ella, совсем рядом. Хочешь сходить? Я скажу своей тётушке, она часто там бывает.

Так я познакомилась с Миной. Она была с подругой, но по виду будто с сестрой. Им обеим около пятидесяти лет, ростом мне по плечо, волосы у Мины убраны в косы, отчего она похожа на перуанку, только что без яркой шляпы. Подруга косами похвастать не могла. В отличие от «ланкийской мамы» (это мама Рамзи, они с его отцом владеют частью отеля) они бегло говорили на английском. «Мой муж швейцарец, и мы уже двадцать лет живём здесь». Променять Альпы на чайные плантации – вот такое решение. Но, видимо, выращивать чай и наблюдать за своими владениями Карлу было интереснее, чем продавать безликий упакованный в коробочки обработанный чайный порошок. Так вот и живут здесь местные чайные короли простой провинциальной жизнью. «И что, ни разу не ездили в Европу?» – уточняю я. «Сейчас уже редко! Чаше сын к нам приезжает на праздники».

Первым на территории храма нас встретил мальчик лет семи с выпученными любопытными глазами. Босиком, в оранжевом одеянии на худощавое тело и почти налысо бритый. Но возраст никуда не денешь – он юлой вился вокруг нас, пока Мина не дала ему сладостей. Как котёнок! Служитель храма, наверняка хороший знакомый моих проводниц, отвёл нас в свою каморку-кухоньку, налил чай, поставил вафли и бананы на стол. В такие моменты чувствую абсолютное доверие пространству, отсутствие культурных, моральных границ между мной и людьми рядом. Мы просто сидим за столом в красивом месте в горах с ощущением мурашек по телу. Пропадает смущение, и я беру кружку чая со стола. У нас получилось обменяться несколькими общими фразами, потому что английский служителя был очень посредственный. Так как храм находится на горе, с его территории открывается широкая панорама на ущелье, кусочек деревни и змейки-серпантины трассы. Сама территория храма простая, но ухоженная. Атмосфера тут мне понравилась, и Kithanall Ella претендует на то, чтобы стать моим местом силы и «чардж поинтом» после проведённых занятий.

– Давай сделаем фото? – жестом я пригласила мальчишку для селфи.

Напуганный маленький зверёк, но такой любопытный. Ещё не понимает, какую жизнь для него выбрали родители.

7 ноября, четверг, 17:30

Пора заводить отдельную рубрику «Уроки этого путешествия». Номер один: забыть про детальные планы. В Азии это невозможно. Билборд с объявлением о йога-классах так и не поставлен, более того, даже не напечатан. Рамзи повторяет мне свою мантру про завтра и про друга, у которого есть принтер. Ощущение, что происходящее идёт без моего ведома, махая рукой, как проезжающий поезд.

Кстати, про поезда. Сегодня впервые ощутила себя здесь туристом, отправившись на популярную локацию, отмеченную в TripAdvisor пятью звёздами. Пойти, правда, пришлось одной. Мой запланированный компаньон Агне внезапно уехала ночью, и утром ни самой Агне, ни её друга-«дома» в комнате уже не было. Это, кстати, опять про планы и то, как они здесь «срабатывают». Прогулялась до Nine Arch Bridge. Мост – столетний гигант, расположенный над двадцатипятиметровым обрывом чайных плантаций. Как я поняла, на Шри-Ланке чайные заросли как сорняки – везде и всюду. Дополнительный бонус привлекательности моста – действующая железная дорога. И стоит только показаться поезду, который несёт на облезлых вагонах всю свою многолетнюю историю, туристы тут же достают технику. Во вре-

мя показательной поездки по мосту над пропастью водитель специально снижает скорость, а пассажиры машут и что-то выкрикивают или даже позируют туристам «на суше». Да, ещё одна особенность ланкийской железной дороги – отсутствие дверей в вагонах, и местные, да и туристы тоже, сидят прямо на входе на полу, скидывая ноги в обрывы пропасти. Или фотографируются, придерживаясь одной рукой за поручень. Видела недавно в одном из путеводителей, что ланкийская железная дорога входит в топ самых красивых по всему миру. Охотно верю. Все перечисленные детали создают особенную празднично-туристическую изюминку движения поезда.

8 ноября, пятница, 7:24 PM

Да-а-а! Сегодня произошло то, ради чего я сюда и ехала. Доказала в первую очередь себе, что идея поработать в азиатской глубинке была не зря. Итак, у меня состоялся йога-класс! Три голландки из соседнего отеля, узнавшие каким-то образом про меня, пришли на занятие. И никакие объявления не нужны были, так походу здесь всё и работает. Ом Намо, Всё само. Развела те самые благовония, купленные в Дели. Немного потерялась поначалу с английскими словами, когда хаотично мозг вспоминал простые слова: «лево, право, нога, рука». Продуманную заранее последова-

тельность асан пришлось корректировать, потому что «поток» – дело такое, неподвластное предварительности. Шавасана, конечно, мой самый любимый момент занятия. Мой звёздный час, а вернее звёздные десять минут. Здесь точно уже нет никаких заготовок, я сажусь на свой коврик и закрываю глаза. Вести голосом, а не телом мне нравится больше. А после, главная награда – это не только «thank you» и горящие глаза напротив, но и моё внутреннее состояние всемогущества. Даже почерк в дневнике более аккуратный и чёткий сегодня, с таким удовольствием вывожу каждое слово. Не стоило так сильно переживать, начинаю раскачиваться потихоньку. И правда, зачем стоило что-то пробовать в Красноярске, когда я могу сразу вот так – двигаться и про-являть себя в мировых масштабах. Как бы высокомерно это ни звучало.

10 ноября, воскресенье, 6 PM

За ужином похвасталась «ланкийской маме» про успехи с клиентами на йоге. Она поулыбалась и сказала, что каждое утро на молитве просит успеха и для меня: «Я желать всего самого лучшего тебе». Завтраки и обеды у меня проходят в комнате на первом этаже дома «мамы с папой». Вечером мы пересекаемся на ужине, только я сижу в конце комнаты за

столом, а они – на кресле возле телевизора, смотрят выпуск новостей, а затем какой-то местный сериал. Типичный семейный вечер, как и во многих семьях по всему миру. «Ланкийская мама» говорит со смешным местным акцентом, и в целом её словарный запас совсем не большой. Но выглядит это забавно, когда она старательно произносит слово «ргау» и натягивает улыбку, первыми в которой стартуют два передних верхних зуба. Одевается она в старую поношенную и выцветшую одежду, её не отличить от уличных торговцев. «Ланкийский папа» выглядит посolidнее, но говорит на английском ещё хуже и по-прежнему сторонится общения со мной.

Сейчас слышу громкие звуки из колонки на уличной террасе.

– Пойдём к нам! – махнула мне рукой соседка Лиза из Швейцарии.

Несмотря на то, что уже раздаются звуки открываемых бутылок пива и звон стаканов, чувствуется приятный вайб. Есть предчувствие, что я вполне впишусь в эту компанию со своей белой кружкой и мятным чаем.

12 ноября, вторник, 20:57

На завтрак был молочный рис. Он совсем не похож на нашу сладкую рисовую кашу. Местный вариант – солёный, с

уксусно-острым салатом из лука, перца и помидор. Очень даже неплохо. «Ланкийская мама» сказала, что сегодня особенный день полнолуния, когда ланкийцы едят именно это блюдо. После завтрака мне предложили принять участие в церемонии, посвящённой полнолунью. Шри-Ланка – буддийская страна, и такие празднества устраиваются несколько раз в год. И вообще, про все эти особенные дни я наслышана в прямом смысле этого слова: «Одевай белый, красивый. Обязательно!». У меня было ощущение, что мы готовимся к выступлению. «Ланкийская мама» и её сёстры надели, судя по всему, свои самые выходные наряды – белые платья с кружевными оборками, в руках много живых цветов. Глянула в зеркало на себя: цветная юбка чуть выше колена и скорее серого, чем белого цвета лонгслив. Насколько вписываюсь в эту компанию?

Они вытягивали шею в сторону улицы, откуда уже доносились громкие звуки мантропений, примерно как несколько дней назад у меня под окнами. Предвкушение смешалось с волнением, они выжидали какой-то определённый момент, чтобы присоединиться к процессии. Когда момент настал и мы, наконец, пошли по дороге рядом со статуей Будды на носилках, мне стало не по себе. Рядом с ланкийками в белых нарядах, которые все были мне примерно по плечо, я выбивалась своим шестидесятипятиметровым ростом, русыми волосами и не совсем «верным» нарядом. Вдоль улицы выстроилась толпа туристов, нас фотографировали и внима-

тельно разглядывали, поэтому я решила, что всё-таки больше отношусь к категории зевак, и затерялась в толпе сбоку. Наблюдать со стороны мне было интереснее: барабанные ритмы, отбиваемые прямо на ходу, и дикие, я бы сказала даже африканские, танцы в ярких костюмах.

В этот день полная была не только луна, но и наш отель. По большей части из-за огромной компании израильтян. Замечаю, кстати, особенности каждой страны. Израильтяне приезжают крупными и весёлыми компаниями, наводят сразу шума. Есть категория путешественников-студентов из Европы «в кругосветном путешествии», которые выбрали провести таким образом свой *gap year*. Китайцы, как правило, молчаливы и нередко одиноки. Обязательно готовят свою вонючую еду, не доверяя иностранной кухне. Одиночек-русских я пока не встречала. Может, поэтому я вызываю такое удивление. Чаще всего слышу восхищённое «в-а-ау» вслед за словом «Siberia».

После ужина впервые за всё время здесь увидела её... Чёткие и яркие контуры луны! Облака расступились в стороны, уступая пространство и луне, и её мощному полю. Видимо, правда стоило отметить её приход сегодня праздничным

утренним рисом и шествием.

– Oh my... What a beauty! – восхищение от Эми.

Моя очередная соседка-подруга на пару дней. Эми из Испании и сейчас в затяжной поездке по Азии. Приехала на Шри-Ланку из Бали. Как только стемнело, мы устроились вдвоём на «лобном месте» хостела – уличной террасе. Только сегодня не на диванчиках, а прямо на ступеньках у входа. Я нарезала ананас, и мы шутили про то, что, пока ты ешь ананас, он ест тебя. Стоит следить за пощипыванием губ и вовремя остановиться, что очень трудно – уж слишком сладкий и сочный попался сегодня фрукт. Да, луна, действительно, впечатляющая. Перевожу взгляд с Эми на небо, еле получается оторвать взгляд от совершенного пейзажа из луны, облаков и звёзд. Чувствую себя в такие моменты микрочастичкой даже не этого Мира, а целой Вселенной. Ощущение, что в звёздном небе зашит мощный Вселенский замысел, и при взгляде на это полотно за пределами слов приходит понимание «чего-то большего, что прячется за этим пейзажем». Хочется молчать и тихо про себя восхищаться. Эми попалась идеальной напарницей для этой сцены.

14 ноября, четверг 5:06 PM

После яркого старта йога-занятий снова затишье. И в этой паузе так... непонятно, что хочется себя подбодрить или уте-

шить чем-то приятным. Я даже сняла обет на кофе. Состоялся-таки первый капучино за пять месяцев! Пошла в модное кафе по рекомендации, где привлекательно шумит кофемашина, разнося пробуждающий аромат по залу. Если уж и идти на поводу у соблазнов, то делать это красиво. Воистину, сочетание хорошего кофе с молочным шоколадом придумали Боги!

Повторяются путешественнические разговоры в моём окружении, я даже начинаю от них уставать. Бесконечные обсуждения направлений, одни и те же названия достопримечательностей. Я ещё не была на побережье, но уже как будто всё про него знаю. Заезженная пластинка. Мне скучно это слушать и в этом участвовать. Кажется, нарисовалась очевидная грань между мной-туристом и мной-местным жителем.

16 ноября, суббота, 3:31 PM

Сегодня поняла вот что: я здесь ЖИВУ. По-настоящему! Знаю все местные кафе, цены и ассортимент в двух супермаркетах деревни, в какой день недели овощной уличный рынок. Параллельно с этим мне меньше хочется писать в дневник, что-то анализировать, переводить мысли в слова. С каждым днём расслабленная энергия пространства вытесняет мою напряжённую. Наслаждаюсь прогулками по джунглям в перерывах между уроками. Кажется, я научилась делать глубокий выдох после занятий, погружаться и принимать изобилие сочного зелёного цвета вокруг. Мне окон-

начально приелось всё туристическо-привлекательное, влекут только местные самобытные места. Всё больше (хотя иногда кажется, куда уже больше) тот самый «relax and take it easy» из песни МКА.

Будто специально для баланса состояний на меня беспрестанно накатывают волны отчаяния и рушащихся иллюзий. В такие моменты хочется очень сильно и очень поскорее вернуться домой. Но стоит только выплеснуть эти волны Никите, как ситуация начинает сама собой разрешаться. Такой алгоритм я вычислила ещё пару лет назад, когда пожаловалась на усталость от однообразия офисной работы, которая длилась на тот момент четыре года. Не понимаю, как мы тогда оказались именно за тем самым столиком в кафе, где было первое свидание. Вечер буднего дня – шумели посетители рядом, гудела кофемашина, проносились машины снаружи, копошилось отчаяние внутри. Он сидел рядом, терпеливо и внимательно слушал, взял за руки и сказал каких-то пару общих фраз. Но! Мне мгновенно полегчало, как после длиннейшего выдоха длиною двадцать счётов. Внутренний узкий ремень слетел, дышать стало легче. А следом, спустя пару недель, я получила предложение о вакансии в другой компании. Никита как мой талисман-спасатель, и его присутствие даже на расстоянии помогает заглушить внутренние распри, надуманные переживания. Просто сам факт существования моего Никиты – отрезвляющая таблетка во многих обстоятельствах.

В такие моменты я даже начинаю сомневаться, что это я должна его «спасти» из «не его призвания». Может, это он меня спасает?

– Как ты поняла, что Никита – тот самый? – такой вопрос я получала не раз. И вновь и вновь с удовольствием погружаюсь в воспоминания и внутренний монолог на тему «Как это было».

С появления в моей жизни его карих глаз и по первым ощущениям даже слегка сурового взгляда со мной тенью идёт ощущение заговора Вселенной относительно нас. Это когда внутренняя реакция то ли тела, то ли ума даёт сигнал: «Всё верно, так и должно быть». Первый раз это произошло в день знакомства в той значимой для нас кофейне три с половиной года назад, когда он слегка исподлобья взглянул на меня. «Ника? Очень рад встрече», – слегка книжный стиль выражения мыслей не показался мне тогда странным, а сразу встроился в его образ. Затем предложение руки и сердца в горах Абхазии, когда мы пошли встречать рассвет, и единственными свидетелями были горы и солнце, которое стало сигналом «старт» – он встал на колени и достал из кармана куртки кольцо. Как оказалось позже, кольцо было куплено за полгода до поездки на море, и он просто выбирал романтический момент для вопроса. Так интересно, что время стирает во мне воспоминания пейзажа того рассвета, – ведь мы даже не взяли телефоны, потому что не ловила связь, – но оставляет живыми воспоминания моего трепета и восторга, впе-

ремешку со слезами умиления. Такой простой вопрос, его объятия и простая, но искренняя фраза «я тебя люблю» добавили «+ 100» к моей уверенности в ответе «ДА!». Я готова с тобой вместе, рядом, под твоим крылом, и даже если на расстоянии, как сейчас, то всё равно в тесном контакте.

29 ноября, пятница, 5:15 PM

С каждым днём крепче становится моя связь с этой горной деревней и страной в целом. Шри-Ланка – живое, магическое место, разговаривающее через тихие улочки, внезапные обзорные площадки, которые будто специально выжидают момент, когда показаться мне. Так, например, сегодня мне «показали» кое-что новое. Эта терраса под крышей на территории строящегося отеля. Решила «прокачать» по-своему это пространство с той самой аромопалочкой, что привезла из Дели.

Что происходит, когда появляются первые звуки мантры? Именно те, что выпускают мои рот, губы, язык?

Сперва несколько произнесённых повторений в тандеме с умом, который чётко отслеживает порядок слов, даёт оценку голосу и интонации, ещё есть какие-то претензии положению тела. Раз – и нога уже вытянута по-другому. Ничего, жду, даю выйти, как чуть ржавой воде в кране, появившейся

из горячей трубы вновь после отключения. Повторяю раз за разом один и тот же текст. А затем... появляется свет. Белый такой, но приглушённый. Как из тёмной комнаты, если смотреть на соседнюю, где значительно ярче. Попадаю в иное измерение. А как понять, какое из них верное, какое иное, какое нормальное или нет? Затем кончики пальцев немеют и расслабляются одновременно, как если начать шевелить ими после шавасаны. Назойливая муха-мысль жужжит в голове: «Открывай глаза, запиши идею!». Нет, продолжаю петь. Уверенно так, резко, шагая ногтем на следующую бусину чётков и на следующую, следующую, ещё и ещё. Пока... муха не улетит. Внутри пусто. Я не отслеживаю, не думаю, не вспоминаю слова, что должны произнести губы, этот процесс тело выполняет за меня само. Мы по отдельности, и меня здесь нет.

Около часа такого процесса, и я полностью обновлённая. Поднявшись перед уходом на верхний ярус недостроенного здания, меня охватило новое чувство. Кажется, даже глаза слегка увлажнились, отчего самой неловко стало. Но это восхищение всем происходящим перед моими глазами... Наша прекрасная Земля, наш чудесный Дом. Не важно, что именно передо мной: джунгли Азии или сибирская тайга. Я всё равно есть часть огромного Мира, Вселенной, где живут Энергии для нашего проявления. Прямо сейчас на землях загадочной и когда-то совсем не известной для меня Шри-Ланки я имею возможность изучать, наблюдать, погру-

жаться, наслаждаться, вкушать это изобилие зелени, солнца и тропических затяжных ливней. Всё разыгрывается в этом природном спектакле персонально для меня. Чувство благодарности ощутить это.

Я впервые в таком тесном контакте с азиатской природой и ставлю уверенные пять баллов её влиянию на мой светлый ум. Что я делаю под её воздействием? Слушаю в наушниках волшебные барабаны и погружаюсь в картинки, выдаваемые подсознанием. Сегодня увидела себя в животе у мамы. Опять что-то влажное в глазах? Особенное состояние накануне дня Рождения, подготовка к очередному году, где нас с Никитой ждут большие перемены. В пространстве чувствую появление нашего сына. Вопрос только в том, когда именно. Так необычно было выводить ручкой это слово. Вот такие внезапные для меня осознания рождаются из соприкосновения к силе тропической природы.

2 декабря, понедельник, 6:59 PM

Стоит качественно расслабиться в потоке происходящего, как внешнее уходит в унисон с проецируемым внутренним, продолжая создавать приятные бонусы. Сегодня ночевала одна в восьмиместной комнате – это ли не приятное событие? Решив не терять такую возможность уединения, провела self practice прямо тут. Что там было – уже не важно, свободный поток движений, вдохов, опять же – тишины. А

потом спонтанная пауза – я потерялась в медитации, провалилась в состояние безвременья («я здесь и меня нет одновременно»), на что сразу появилась проверка. Сначала скрип двери, далее – я прямо почувствовала это с закрытыми глазами – с лёгким шуршанием наклон тела, чтобы отыскать меня на нижнем ярусе самой дальней кровати. Молчу, не реагирую, сдерживаясь, чтобы не открыть глаза от любопытства. Тело продолжает быть назойливым, подходит вплотную и трогает меня за колено. Кто кого? «Да что им от меня надо?» Ом Намах Шивайя, приятная улыбка, неспешное дыхание – всё улетело юлой в чёрную трубу. Пуф! Резко, как будто хлопая дверью, поднимаю веки.

– Мне сказали, что ты проводишь йогу, – на меня смотрела пара красивых каре-зелёных глаз.

Так ко мне на йогу сегодня попала Тина из Венгрии. Мы уселись на коврики друг напротив друга. Я смотрела на неё, а она на меня. Близкая мне своей славянской внешностью, но тотально противоположная по строению тела: широкая кость, накачанные бёдра и чуть больше нормы для девушки рельефные плечи. Сильная физическая оболочка что-то скрывала за мышечной бронёй.

– Давай начнем с практики «тратака». Выбери точку перед собой на уровне глаз и смотри, не отрываясь, стараясь не мигать несколько минут. Наблюдай за своими ощущениями и тем, как сменяют друг друга мысли.

Я выждала паузу, чтобы чуть больше расслабить Тину, да

и себя тоже после такого резкого вмешательство в моё тихое утро. Пару минут спустя можно было приступить и к асанам. Тина объективно сильнее меня и, наверняка, уверенно делает стойку на руках. Но я-то могу дать кое-что больше, чем приятная усталость в мышцах. Буквально пара-тройка движений, и я как всегда отключаюсь от контроля правильности слов, переживаний о моём акценте и ныряю в наслаждение процессом. Слегка сбивается дыхание, и при подъёме в тадасану (поза горы, стоя прямо на краю коврика) кружится голова, но я продолжаю как ни в чём не бывало.

В конце как всегда благодарный, счастливый взгляд, а потом... слёзы. Её невероятные каре-зелёные глаза наполнились влагой и краснотой, и в течение следующих двадцать минут извергали неконтролируемый поток истерики. Я даже на несколько секунд растерялась, что мне делать?! Но в итоге просто дала ей выпустить эти эмоции, сидя рядом.

– Этот год... Он такой особенный! Столько было переживаний... потерь, – обтекаемо, без конкретики еле как выдавливала Тина. – Я так благодарна тебе за занятие! – она была рядом со мной, но при этом оставалась мысленно в своей личной истории, которую я так и не узнала. Воспоминания сыпались крошками, истеричные беззвучные содрогания волнами сбивали с неё шелуху и корку неизвестных никому больше событий. Ещё чуть-чуть и ещё... Сколько там у неё слёз?..

После уроков и подзарядки в моём месте силы Kithanal

Ела, я поняла, что погода располагает к длительной прогулке. Дошла до ланкийской подруги Девики, чей фургон-кафе стоит вдоль дороги до Nine Arch Bridge. Мы с ней знакомы уже около двух недель. В момент, когда у меня началась первая волна отрицания всего туристического, я решила попробовать местный фаст-фуд, присев за пластиковый стол её кафе, если вообще ЭТО можно назвать таковым. Языком жестов дала понять, что хочу рогги и молочный чай. Мне понравилось, как она готовит и радостно меня встречает, заведя ещё в начале дороги. Гордится, что туристка выбрала именно её. Встречает меня белоснежной улыбкой для её тёмного и как будто даже грязного лица, по умолчанию приносит кокосовый рогги и греет чай. Узнав про мой завтрашний день рождения, обнажила зубы по второму кругу: «О, заходить, мне. Я жду!». Гордо так ткнула пальцем на себя.

Вообще состояние сегодня... Какое бы слово подобрать? Когда гуляла с новой музыкой в наушниках, когда болтала и ела манго в хостеле с Аджу (никак не могу запомнить верное произношение его имени), когда сейчас сижу и пишу в дневнике в общем холле, параллельно отвлекаясь на small talks и советы по местным достопримечательностям новым соседкам из Дании, когда прихлёбываю мятный чай из своей белой кружки, находясь во всём этом, ощущаю себя... другой. Азиатская версия меня – с чуть поджаренным носом, пушащимися волосами из-за высокой влажности воздуха, взглядом, который проецирует «спокойствие» из отражения в зер-

кале, и там же, в отражении, видны растянутые оранжевые штаны-алладины и босые ноги – здесь, в хостеле, чаще всего даже тапки забываю обуть. А ведь мне всего около трёх недель осталось тут. Каков же будет итог поездки?

3 декабря, вторник, 3:41 PM

Чудесный день моего Рождения!

Спала плохо и проснулась без будильника в шесть утра. Прямо как в детстве перед праздником, когда сон долго не приходил накануне события. Перед поездкой в путешествие бывает такое же ночное волнение – ожидания захлестывают волной возбуждения, какой там сон!

Уже привычная погода с утра – пасмурно и туманно. Стянула с полки голубую толстовку с капюшоном – даже нет смысла убирать в шкаф, пригождается каждый день, и вышла на террасу делать личную практику. В такой ранний час здесь обычно никого нет, разве что Аджу делает утреннюю уборку: подметает пол и ставит небольшие букетики цветов на столы, каждый день разные. Старается и подбирает композиции. Так мило на это смотреть, ведь роль флориста совсем не очевидна для него. Аджу родом из Индии. Плохо, но с нескрываемым старанием говорит на английском.

– Я из Джайпур. Там вся моя семья. Три сестра и два

брат, – он показал сначала три, а потом два пальца, чтобы я (или он) наверняка не запуталась в цифрах. – У меня дома сейчас тепло, хорошо. Нет дождь. Тут много дождь этот год.

Выучил язык за время работы в хостеле. Он немного по-глупому улыбается, чем-то похоже на улыбку «ланкийской мамы». Чаще всего обеды и завтраки готовит он и зовёт меня жестом правой руки, соединяя пальцы в кучку и поднося их к губам, делая причмокивающее движение. Аджу научил меня, как правильно резать ананас и манго, получив от этого большое удовольствие. Ему нравится со мной общаться, и я тоже всегда радуюсь, заведя его глуповатую улыбку. Так интересно, конечно, каких разных людей можно встретить в путешествии. Для него ведь весь смысл жизни – вкусно готовить еду и уметь объясниться с иностранцем. Быть полезным. И всё, этого для него достаточно.

Я выбрала место на террасе, где сегодня как-то одиноко – гора Элла играет в прятки. Расположилась под крышей, потому что ночной дождь оставил слишком мокрые следы после себя. Сейчас тут нет посторонних взглядов, чужих разноязычных голосов, только фантастический вид, ставший уже привычным.

«Почему именно йога?», – выплывает из утреннего тумана вопрос. Вытягиваю руки над головой, сопровождая движение взглядом. Верхушки пальм и огромные джекфруты приветствуют начало растяжки. Чувствую, что тело просит сегодня. В этом и прелесть йога-практики – вспоминать и

слушать себя.

«Йога выбрала тебя», – так отвечал на этот вопрос мой йога-учитель в Индии. У меня же ощущение, что йогу невозможно выучить или выбрать своим делом, как какую-либо профессию – йога и есть про жизнь, она в каждом дне, каждом движении и мысли. Я лишь выбираю открыться этому искусству. Моя йога проявляется в выборе сегодняшнего настроения, в готовности посмотреть в истоки происходящего, выбрать боль, когда это необходимо, или позволить себе больше свободы в выборе дел на день или, если глобальнее, страны для жизни.

Главное, как по мне, не возводить новые стены взамен тем – офисным, не превращать нечто волшебное под названием «йога» в очередную систему. Истязать себя изнурительными тренировками-практиками – явно не мой стиль.

Перехожу к поочерёдному дыханию каждой ноздрей. Через левую всегда выдыхается хуже. Но я не обращаю на это внимания и наслаждаюсь свежими струйками-потоками воздуха. Дыхание бодрит тело и успокаивает мысли. Универсальный инструмент на любой случай. И это тоже йога.

В момент, когда я набираю побольше воздуха в лёгкие для мантры Ом, на террасе появляется «ланкийская мама». Приветствует меня своей зубастой улыбкой и протягивает: «Happy Birthday». Слегка улыбнувшись в ответ, тут же продолжаю практику, удерживая волшебную атмосферу. В очередной раз закрываю глаза и приглашаю асаны соединиться

с телом. Такая практика в темноте – приятное приключение, которое можно устраивать себе каждый день самостоятельно.

Была и у Девики сегодня. «Вот, тебе», – сунула плетёную из листьев пальмы тарелку и, чуть замешкавшись, следом листочек с аккуратно выведенной фразой «happy birthday, Nica», внизу был приписан её адрес. Попросила, чтобы я отправила ей потом открытку из России. «Ты первый. Один мой друг не Шри-Ланка». Моя улыбка стала ещё шире, вышло солнце, и музыка в наушниках зазвучала по-праздничному.

Сейчас сижу на втором этаже кофейни и до сих пор в приятном блаженстве от проведенных двух с половиной часов в спа. Волосы промасленны, запах иланг-иланг по всему телу. Там, под руками массажистки, я не могла выбрать – зажмурить глаза от удовольствия или любоваться бесконечным градиентом зелёных чайных плантаций из панорамного окна. Даже щебетание птиц – живое, а не в аудиозаписи. Самая искренняя, блаженная, неявная улыбка на лице и счастливый взгляд, даже если глаза непроизвольно прикрывались от удовольствия. Чай с имбирём и несколько минут наеди-

не после окончания процедуры окончательно настолько меня доби́ли, что я могла только блаженно мурлыкать Никите благодарности в голосовом сообщении за такой дистанционный подарок.

Подумать только, это первый день рождения «в лете». С сегодняшнего дня мне двадцать восемь лет.

5 декабря, четверг, 8:38 РМ

Утром было шумно в общем холле, где я обычно провожу уроки английского. С Алексеем занимались под звуки китайцев. Какие же они всё-таки громкие! Ко второму уроку меня «спас» Рамзи, предложив работать у них в квартире на втором этаже. Всё-таки есть от него какая-то польза. Он ко мне относится исключительно по-деловому и всегда сразу после оплаты йога-урока выдаёт мой процент. Деловитая предрасположенность есть. Но до разговоров по душам не доходит, да и не просится, честно говоря. Узнала только, что он на днях уезжает на Гоа помогать другу строить свой отель. Представляю эту «помощь» в виде тусовок с ромом и колой в клубах. Именно такое амплуа он себе создаёт, судя по его профилю на Facebook.

На втором этаже очень приятная обстановка. Хороший свет, а в углу зала стоят изображения Будды. Как гордо сказала «ланкийская мама» – это её алтарь, где она молится каждое утро. Такая набожная, простодушная, заботливая и ко мне, и к Рамзи «ланкийская мама» (как её имя, кстати?) сама, наверное, того не заметив, вырастила неблагодарного,

высокомерного сына, который управляет не только отелем, но и её с мужем жизнью. Хотя у последнего я считываю тотальное равнодушие к ведению бизнеса, суете жены и успехам сына.

– У тебя будет немного денег? Можно занять? Туристов мало, нам ремонт делать, срочно, – «ланкийская мама», жалобно оскалив свои зубы, указала на протекающую крышу их комнаты. Такой вот «диалог» у нас состоялся недавно.

Уровень неловкости отлетел на максимальный предел. Живу тут на пансионе: кормят, убирают, постельное бельё раз в неделю свежее, стирка бесплатная (а всем гостям – платная), а, оказывается, денег нет. Это что за викторина с вопросом под звёздочкой, на который нет верного ответа? Потому что помочь мне им нечем. Денег впритык для себя, а если и делиться, то адекватной суммой, которой на моём счету нет.

– Окей-окей! Я молюсь Богу каждое утро. Чтобы деньги, много туристы, чтобы всё хорошо, – начала раскланиваться, махая руками она. – Только не говорить Рамзи! – глаза мгновенно наполнились испугом. – Не говорить, пожалуйста! Он будет очень недоволен, – ещё несколько раз настойчиво повторила она.

Мама, которая боится сына. Равнодушный к семейным отношениям отец. Избалованный всё ещё подросток сын. Что будет ещё через пару лет? Вот такая семейка.

9 декабря, понедельник, 10:53 PM

Надо запомнить этот день – и саму дату, и мои ощущения в нём. Интересно, а по лунному календарю сегодня благоприятно стартовать с новыми проектами?

День начался как обычно: утренняя самостоятельная практика, завтрак рисом и карри от «ланкийской мамы» и пара уроков английского. Но именно из обыденности чаще всего рождается вдохновение. Оно устает сидеть «взаперти» рутины, и всплеск новых сил открывается со вторым дыханием. Итак, мой первый спонтанно проведенный прямой эфир с медитацией. Расположилась в одном из своих новых «мест силы» – террасе строящегося отеля со зрителями в виде зевак-строителей и собак. Кажется, всё больше познаю на практике, как работает вечный закон Вселенной – отдаю-беру. И чем больше и качественнее выполняется первый пункт, тем мощнее приходят бонусы, даже если это просто ощущения полного заряда повербанка внутренних сил. Не стала корить себя за две съеденные булки после эфира – действительно заслужила.

Новое действие, как слом привычной парадигмы, – платформа для старта мощного проекта, который уже год просит своего появления. Сегодня начинаю уже не на словах и

в мыслях-мечтаниях, а в реале прописывать программу йога-тура в Индию. Не представляю, как уснуть ночью. Прилив вдохновения и даже азарта. Не верится, что мои, когда-то казавшиеся дерзкими, мечты начинают воплощаться в жизнь. В нашей команде с Ариной появилась Надя – SMM-специалист. Помогает нам структурировать процесс. С её руки создан контент и предварительный план действий. Флешбеком относит на год назад – ноябрь 2018-го, когда мучилась вопросом: «Что же я хочу делать? Что своё создавать?». Тогда на завершающей стадии психологического тренинга, который я проходила три месяца, меня допытывался куратор Егор.

– Представь, что перед тобой чистый лист. Кем ты себя там нарисуешь?

– Да не знаю, не представляю, – хваталась я за голову.

– Что ты хочешь делать?

Мы сидели в фудкорте торгового центра. Странно, что Егор выбрал именно такую локацию. Было, как и подобает для выходного дня, шумно, и моя концентрация сбивалась внешними раздражителями. Вот сижу я вся такая умная, с тремя дипломами вузов, с хорошей престижной работой. Смотреть бы только вперёд в светлое уверенное будущее. «Бр-р» от такой плоской метафоры. Но там, впереди, у меня был лишь тупик. Передо мной бесконечная кирпичная стена, и единственный выход – начать сначала абсолютно новый путь в обход привычным сценариям. «Резюме и

собеседование, чтобы блеснуть навыками и опытом, подсчёт зарплаты и вопрошающее «эх-х» относительно следующего отпуска» – удаляем.

– Убирай сомнения и мысли. Что бы ты хотела? – Егор не отступал.

Он привык быть «всезнайкой», идущим напролом, до конца, на 100 %, как звучало в негласном девизе тренинга. Я даже побаивалась его первое время и напряглась, когда меня распределили к нему в группу. Сам он из Санкт-Петербурга. Всегда в рубашке, брюках и туфлях, словно подчеркивая свою питерскость. На наши расспросы «как, зачем, почему, а как же семья в Петербурге?» лишь загадочно улыбался, давая лично мне ощущение, что я не знаю какого-то Вселенского секрета счастья. Всё бы ничего, но параллельно ходу тренинга выяснилось, что у Егора нет денег на обратный билет домой, и мы по ниткам собирали с разных потоков ему финансовую помощь. Несостыковочка секретного секрета. Своя ахиллесова пята есть у всех, даже тех, кто скрывает это за суровым напролом идущим взглядом и чёрным пиджаком.

– Я хочу организовывать иностранные йога-туры! – внутри всё завибрировало от того, что я так вот сразу произнесла эту фразу, да ещё и постороннему человеку. Кажется, Егор совсем не ожидал такого напора. Мой внутренний трепет прикрывался уверенным взглядом: «Я не знаю как, но я смогу».

11 декабря, среда, 6:15 PM

Продолжаем работу над турами по направлениям Индия и Шри-Ланка. Особенное удовольствие прописывать программу по местам, где ещё совсем недавно была сама. Не голые сухие фразы из интернета, а мои реальные эмоции и воспоминания. Волна предвкушения захлестывает с такой силой, что просится проморгаться, как будто солёная вода попала в глаза. Надо бы удержаться в этой реальности, а не убежать вперёд в грядущее.

Проект йога-туров всплыл не только во время тренинга год назад, но и после спонтанной встречи с Ариной – почти десять лет без общения. Завершив совместные уроки в английской школе, мы тогда, в семнадцать лет, не представляли, что придётся расстаться на такое время. И вот недавно наткнулась в сети на её профиль и «зависла» там на несколько часов. Заметки из Африки, тоже пройденный курс йога-учителя, жизнь кочевником в нескольких городах России. Ощущение, что мой двойник ведёт какую-то свою жизнь в параллельном мире. Я читала её тексты, как будто списанные с моих мыслей. Внутри отклик: «Это то, что мне нужно». Компаньон в команду мечты. И так постепенно, шаг за шагом, мы начали от картинок в Pinterest и красивых профилей отелей, упиваясь визуальной иллюстрацией предсто-

ящего, до выстрелившей готовности воплощать всё в жизнь сейчас. Моё знание пространств в Индии после прохождения йога-курса в Ришикеше этим летом и исследование потенциальных мест здесь, на Шри-Ланке, и опыт Арины в качестве проводника медитаций создают неплохой тандем ретрита. Главное, что есть внутренний коннект и видение того, как это должно быть. Готовность идти напролом, решительно выстреливать идеями и без сомнений пробовать продвигаться, извещая интернет-аудитории о наших планах. Мне так интересно и увлекательно играть, наблюдая, куда это приключение нас уведёт. Жонглируем нашими текущими подручными инструментами в виде опыта путешествий, магических знаний в медитации и йоге и безусловного понимания друг друга с полуслова.

Тем временем моя йога-карьеря продолжает путь на американских горках. Сейчас мы катимся стремительно вниз. Точнее, я качусь. Одна. Ко мне никто не приходит. Задаюсь в пустоту вопросом: «Ну почему? Почему ученики то появляются, то исчезают? Разве нельзя только вверх и пободрее?».

«Конечно можно!» – посмеялась мне в ответ Вселенная. Ох, как я взбодрилась сегодня во время прогулки по привычному хайкинг-маршруту. Меня поджидала встреча с «заклинателем змей». Типичный представитель деревенского лан-

кийца: юбка в пол, дешёвая китайская футболка, босые ноги и непременно ярко-белая улыбка на смуглом лице. Дудочкой он приглашающим жестом указал на шкатулку, на дне которой лежала свернутая чёрно-серая змея. «Фу, ну и развод же для туристов», – а у самой мурашки по телу и неприятно вибрирующие ощущения в стопах. Послевкусие сопровождало ещё несколько минут, ведь так всегда даже просто после взгляда на рептилий.

Это всё с той выставки началось, когда мне было четыре года. Себя в том возрасте не помню, но произошедший факт помечен восклицательным знаком в воспоминаниях. Впечатлившись обилием шнуровчатых, ползающих или просто блестяще сложенных рептилий, братьям пришла гениальная идея для издевательств над младшей сестрой. Пластилиновые червяки-змейки подбрасывались ко мне в комнату в проём между дверью и полом. С тех пор, стоит только на секунду увидеть отрывок видео с участием пресмыкающихся, и меня мгновенно бросает в дрожь, про живых вообще молчу. Помню одну из своих детских энциклопедий, где на задней обложке был нарисован жирный питон. Я так и не могла нормально держать книгу, потому что опасность в виде лоснящейся холодной, словно живой, кожи питона коварно поджидала мою руку. Вот такие отношения со змеями. То ли поднимают детский страх, то ли будоражат что-то ещё неизведанное. Не знаю и разбираться не хочу. При взгляде даже в полглаза что-то внутри подёргивается и летит напро-

17 декабря, вторник, 12:30 PM

Вот это да, пришло время запускать режим обратного отсчёта – всего несколько дней осталось в моей личной тропической ретрит-деревне. Чем отличилось сегодняшнее утро? Я поймала себя в состоянии усталости. От того, как Азия звучит: гудки тук-туков, автобусов, мотоциклов и противного гаркающего сочетания звуков местного языка. «Хэллоу! Ю нид тук-тук? Вэрагоинг? Вэрафром?» Фразы-липучки как обязательное кодовое слово для местного, который увидел европейца. Так и хочется крикнуть в ответ: «Я ва-аще-то тут уже местная!». С максимально русским покерфейсом прохожу мимо и не пытаюсь даже натягивать дежурную улыбку. Здесь, кстати, научилась себе позволять этого не делать.

Устала от отсутствия полноценного уединения и, в то же время, от полноценного личного общения, от отсутствия Никитиных объятий. Само собой, я уже ощущаю свою кровать в углу восьмиместной комнаты как родную, но всё-таки раздражение громких иностранных звуков под ухом, запахов под носом побуждает всё чаще и надольше уходить из хостела. К всеобщей усталости от текущей обстановки добавилось равнодушие к урокам английского. Наверное, в психологии это называют профессиональным выгоранием. Заряда

вдохновения и сил после уроков больше нет, и я все чаще с неохотой вытягиваю себя из реального пространства в виртуальное к своим ученикам. С облегчением выдыхаю, нажав кнопку «отменить урок». «Екатерина, урок сегодня отменяется по техническим причинам» – пишу SMS. Мозг преподавателя вышел из строя. От одной только мысли, что надо будет натягивать любезную улыбку, проговаривая дежурную фразу «How are you today?», тянет распластаться на мягкой поверхности и очень долго не вставать.

В план туров включаем Бали. Арина отправила сегодня нашу предположительную локацию, и внутри всё так завибрировало, взбудоражилось, что я не смогла сосредоточиться на текущем списке дел и написании запланированных текстов. Вот так накрученное ожиданиями предвкушение грандиозного не дает покоя и трансформирует процессы в теле. Подумать только, ещё год назад я сидела в клетке-офисе и не понимала, что же будет дальше и как из этой однообразности вырваться, а сегодня происходит такое – Бали? Окей, не вопрос, включаем в проект туров. Всегда самое верное решение в таких случаях чрезвычайной эйфории от происходящего – отключение от внешнего с мантрами в наушниках. Эффект как после первых минут расслабления в горячей ванне: размереннее становится дыхание, и мыслемешалку внутри отпускает, отпускает, отпуска...

21 декабря, суббота, 7:22 PM

Смыкаются глаза, и рука еле выводит слова в дневнике. «Давай обязательно что-нибудь про сегодня напишем», – говорит мне ручка. Сонно соглашаюсь, подпирая голову рукой.

Хм, и когда я успела это написать?

Моя «командировка» в Элле подошла к концу, и перед отъездом домой я решила устроить небольшой отпуск – съездить на побережье и в город Кэнди. Горный Кэнди встретил жарким солнцем и бесконечно кричащим транспортом. Забыла, как там в Дели? Ага, вот, пожалуйста.

Зелёный слегка потрескавшийся чемодан размера ручной клади, тот самый фиолетовый рюкзак «как в Орёл и Решка», чехол с йога-ковриком, в который я забила одежду, жёлтая поясная сумка-банан и я в синей толстовке с капюшоном, потому что она занимает много места, если лежит в сумках. Вот в таком обмундировании я выискивала свой homestay на ближайшие два дня. Локация в гугл-картах указана неверная, попросила попавшегося по дороге тук-тукера позвонить хозяину. «Хэлоу, Вэрафром?» – само собой, спросил меня спаситель-незнакомец. «Из России!» – на русском, со всеми своими остатками злых сил ответила я. Вот уж чего точно не предполагал получить в ответ водитель, привыкший болтать с туристами, получая более понятные ответы. Но сегодня ему пришлось наткнуться на меня – промокшую на сто

рядов, щурившуюся от острого солнца непонятную белокожую туристку (хотя на тот момент краснокожую, с горящими щеками и поджатыми губами). Фу-у-ух. Хорошо, что по прибытии меня ожидало уютное местечко: чистая, приятно пахнущая комната и... никого, кроме меня!

Само собой, после такой встречи город не показался мне подающим надежды на личные фавориты. Завтра исследую местечки из Tripadvisor, но пока что даю три балла из десяти, и то лишь за мою уединенную локацию на горке с городской панорамой из светлячков-огней домов, а также за сегодняшний насыщенный закат. Меня, кстати, пробило сегодня, ведь я не видела заходов солнца почти два месяца из-за дождей Эллы. Эти разбросанные спелые краски, как ингредиенты в борщ, пробудили меня не меньше утренних криков транспорта. Я в новом городе, у меня начинается самое настоящее приключение! Душ с хорошим напором и горячей водой, чистое постельное бельё, твёрдый матрас, как я люблю, и даже наличие микро-муравьёв на полу меня не смутило. С удовольствием ухажу в сон. «Разрешаешь?» – мысленно договариваюсь с ручкой.

24 декабря, вторник, 8:43 PM

Второй день на вилле у Девинды. Взмах волшебной азиатской палочки с заклинанием расслабления и доверия про-

исходящему, и... я оказалась тут.

Нашла в интернете профиль виллы и написала хозяину: «Привет, мы планируем йога-тур, может, получится у вас осмотреться?».

«Ника, привет! Один день – слишком мало в нашем красивом месте, приезжай пожить на три дня. Добро пожаловать на виллу!» – получила неожиданный мгновенный ответ.

Девинда встретил меня на входе в одном лишь саронге – длинной прямой юбке в пол, которую носят местные мужчины. Но даже в привычном для местных одеянии он выглядел выигрышно. Было заметно качество ткани и благородный, не пёстрый, а песочный цвет. То, как он встретил меня, напомнило сцену из фильмов, где владелец средневекового замка выходит к гостям – неспешно вышагивая, гордо приподнимая подбородок и сопровождая действия громким голосом: «Добро пожаловать!».

– Здесь терраса, выбирай любое кресло, где тебе будет удобно. Смотри, отсюда даже видно кусочек моря, – ощущение, что вся мебель здесь тоже со времен XIX века.

– Как здесь с интернетом? Я провожу онлайн-уроки английского языка.

– Ты можешь расположиться у меня в кабинете.

Хм, вот так сразу! Мы же едва знакомы! Интересно, это он со всеми постояльцами такой добрый?

Девинда провел меня во внутренний дворик-сад, который разрезало посередине широченное дерево, по возрасту, ве-

роятно, являющееся ровесником дома. По периметру, уже под крышей, располагалось несколько гамаков и диванчиков для азиатского чилла. В кабинете тусклый свет неяркой лампочки, как и везде на Шри-Ланке, два стола завалены бумагами – ощущение, что здесь нечасто прибираются, да и бывают не каждый день. Но сам факт оказаться в пространстве потомственного азиатского дворянина... Я оглянулась – так хотелось увидеть фамильный портрет. Взамен этого – ноутбук и телефон. Возвращаемся в реальность.

– Пойдём на второй этаж, здесь – комната Паулы, здесь – Анны и её мужа, а сюда заедут две ирландки сегодня. Ты уже с кем-нибудь познакомилась? – такое трепетное и подоброму властное отношение к своему дому, который стал ещё и временным домом для туристов.

Слева от входа – йога-шале в стильном тропическом стиле со всем необходимым оборудованием. Небольшой бассейн тут же на территории. Каким удовольствием было бы сегодня в нём искупаться! Я, конечно, рада видеть море, но волны не позволяют купаться.

После знакомства и экскурсии по дому насладились вечерним йога-классом – была особенная рождественская йога-нидра. Полный зал, даже хозяин, переодевшись в трикотажные штаны, присоединился на праздничную практику. Простое лёгкое расслабление, но так замечательно отдаться этому полностью, позволить голосу Анны стать проводником в блаженство.

Завтраки и обеды здесь, на вилле, подаются за общим длинным столом. Средневековая атмосфера не отпускает, особенно по вечерам со свечами, расставленными на украшенном рождественском столе. Персонал, конечно же, в местном одеянии саронге-юбке приносит одно за другими блюда, и даже надоевшие мне за эти почти два месяца рис с карри выглядят изысканно и аппетитно.

27 декабря, четверг, 9:24 PM

Пишу из новой локации – прибрежный городок Мирисса. В этот город я приехала вместе с Паулой. Заселилась в сёрферский хостел с тусовочной атмосферой. Обстановка – американский фильм про старшеклассников. Девчонки в общей женской комнате обсуждают, куда лучше идти на тусовку вечером, а я достаю беруши и проверяю длину шторки над кроватью, чтобы полностью закрыться от соседок. Поскорее бы уже эти болтуши вышли.

С Паулой я познакомилась в первые минуты моего дефиле из такси на виллу Девинды. Я почувствовала на себе заинтересованный взгляд девушки, которая сидела на одном из плетёных кресел на веранде и... вышивала – вот уж нетипичное занятие! При её-то внешности: длинные стройные крепкие ноги, кудрявые то ли от морской влажности, то ли от природы волосы. Мексиканка. Она провела один раз класс силовой йоги, откуда я выползла еле живая и абсолютно мокрая –

выполняла всё на 100... нет, на 150 %, я же тоже потенциальный йога-тичер этого места! Так и сошлись – две соло-тревелер из разных уголков мира. Вместе мы решили устроить досуг в Мириссе и отправились в первый вечер встречать закат в хипстерское место Doctor's House. Олицетворение инстаграммной моды и стиля, приятная лаундж-музыка, декорации неизменно удачного тандема – неба и моря. Я заказала салат с киноа и манговый фреш, Паула взяла пиво и брускетту.

– Как ты оказалась на вилле у Девинды? – заёрзала она в кресле.

– Знаешь, просто написала, что мы с подружкой планируем ретриты весной на Шри-Ланке, и я выбираю локацию. Он сам предложил приехать на три дня.

– А ты платишь за проживание? – хитро сузила глаза Паула.

– Нет, он предложил бесплатно.

– Так и думала. Я тоже не плачу за жильё, хотя закончила вести свои йога-классы на вилле неделю назад, когда приехала Анна, следующая. Я решила задержаться тут ещё ненадолго, и он без проблем согласился оставить за мной комнату.

– Да-а, интересно! Когда я спросила у него про красивые пляжи поблизости, он сказал, что за мной рано утром заедет водитель на тук-туке и покатает по интересным местам.

– Я не встречала ещё таких людей, – Паула встряхнула ко-

роткими кучерявыми волосами. – Он такой отзывчивый, и видно, что живёт этим местом. Эта вилла досталась ему от бабушки, представляешь? И он совсем не похож на типичных ланкийцев со своим европейским складом ума. Учился в Штатах, но решил вернуться домой и управлять семейным имением, приглашая туристов. Для него это будто и не бизнес в чистом виде, а хобби. Способ объединения и общения с людьми.

– Согласна, он невероятный. Главный его интерес – люди, а не деньги, что они могут ему принести, – продолжила я мысль. – Очень это мне резонирует – объединять людей со всего мира.

– Ты говорила про йога-туры, как давно ты ими занимаешься? Я хочу знать всё! – Паула с интересом уставилась на меня и, кажется, даже забыла про свою еду и напиток.

Я чуть не начала типичный рассказ а-ля «мы хотим возить людей в разные уголки мира, проводить практики, уже начали продвижение в интернете, запускаем рекламу и всё такое», но в такой волшебной атмосфере приятных ритмичных звуков в аккомпанемент уходящему солнцу, освещающему нескольких фанатиков-сёрферов в море, мне почему-то захотелось больше раскрыться недавней знакомой из далекой Мексики. Несмотря на её более эмоциональный темперамент – «у меня аргентинские и еврейские корни», – мне стало так уютно за нашим столиком в приятной стильной обстановке и с осознанием, что это, вероятно, последний

раз, когда мы видимся, и буквально через пару дней я уже буду стряхивать с ног не песок, а снег.

– Моё видение ретрит-туров – это не просто выезды за границу, а в целом коллаборация с иностранными мастерами и аудиторией со всего мира. И знаешь, я представляю это не только мыслями, но чётко вижу картинкой, стоит закрыть глаза. Ощущения – как перемещение на космическом корабле, когда видно планету единым шаром с подсвеченными континентами-регионами. Отдельно вспышками-звёздами горят в разных точках Мира «мои» люди, и мы соединяемся паутинками нитей, творя нечто своё, новое, ранее не выдуманное ещё в этой Вселенной, – покрывшись мурашками, раскрасила я нашу беседу своим рассказом.

– Да-а, круто, – качала головой Паула.

Я раскусила её сразу. Та категория людей, что максимально любознательна, соучастна, болтлива. С ней (с ними) очень комфортно, и всё располагает к уютным беседам.

– Ты просто обязана приехать в Мексику! Это потрясающая страна! У нас такие пейзажи, и океан, и море, вообще всё, что хочешь! А какая еда – тако с кукурузой, фасолью, – м-м-м!..

Не хуже моих рассказов про задумку международного комьюнити она, захлебываясь слюной, представляла мне рекламный проект своей страны. За этой болтливостью и любопытством к моей персоне нет ничего... реального. «Я с удовольствием покажу тебе Мексику! Ты только приезжай

обязательно». Нет, dear. Я сомневаюсь, что мы даже продолжим общаться в Facebook.

Солнце окончательно сдало свои позиции, уступив полуночной темноте. Приятный оттенок лампочек вдоль уличных столиков нашего кафе создал в пространстве отдельный мир. И правда, всего через пару дней моей реальностью будут не пальмы и тук-туки, а сугробы и пуховик. От этой мысли ещё больше приятно щемит внутри – как многогранна жизнь в её проявлениях и возможностях, что нам открываются. Порой не укладывается в голове, что это всё возможно не только на словах или в сторонних рассказах, а в реальности, со мной.

29 декабря, воскресенье, 9:11 PM

По традиции, итоговая запись путешествия в рейсе Москва – Красноярск. Какой невероятный взлёт – из-за облаков почти не было видно огней города. Такое тёмно-серое покрывало с небольшими проблесками мегаполиса внизу. Вдалеке – словно зарево от рассвета. Наверное, это лунный свет. А чуть выше – звёздное небо. Моё любимое звёздное небо, увидев которое каждый раз мгновенно ощущаю себя дома, где бы этот момент ни случился, параллельно с осязанием невидимой защиты. Чем-то этот взлёт проиллюстрировал мои ощущения в поездке. Резкий подъём, как вы-

стрел из пушки. Я оказалась в Азии, которая сразу приятно обволокла гостеприимством, начиная нашёптывать песню про relax and take it easy. Это длилось два месяца, но... И как самолёт обязательно сядет на землю, так и азиатский вайб когда-то закончится.

Два дня в столице были насыщенными, под стать вибрациям города. При этом именно Москва иллюстрирует мой уровень азиатской расслабленности и отсутствие переживаний из-за присутствия времени в этой жизни, уход от понятий «успею/не успею». Это как если постоянно петь мантры по часу-два в день, а потом выходить в мир, делая какие-то повседневные дела из глубинно иного, растаянного мороженым состояния. В этот раз в столице всё происходило под азиатским девизом наслаждения моментом. Карина и Камилль, у которых я остановилась, живут в центре города. Вот это занесло меня – в самое пекло бизи-лайф. Но их привычка жить в таких энергиях и моё расслабленное состояние сделали наш совместный вечер по-новогоднему и по-семейному сказочным. Камин, гирлянды на ёлке, а где-то за окном настоящий, а не искусственный снег! Медитация под поющую чашу от Карины и её же массаж. Настоящее спа-резорт восстановление в дороге, отель пять звёзд. Новогоднее зимнее настроение создано, а то в Азии смотреть на гирлянды-снежинки на фоне пальм – уныло и совсем не jingle bells.

Чувствую усталость от перемещений и жизни бродяжки, проживания в общих комнатах и постоянной смены дру-

зей-двухдневок. Но понимаю, что усталость от такого образа жизни ненадолго. Пара-тройка недель в Красноярске, иключения позовут меня опять.

Ведь уехать в Азию, планировать туры, создавать команду путешественников, готовых покорять мир, – это больше не слепые мечты для меня. Мой уровень соло-путешествий поднялся в личном рейтинге на несколько пунктов – поиск дороги и логистика, множество отелей, комнат, пространств – мне везде уютно, интересно и комфортно быть с собой и окружающими. Я понимаю, что не готова ни в коем случае возвращать прежнюю жизнь, хотя в ней явно было больше ясности и опоры. Я всё ещё медленно, но верно двигаюсь вперёд по своей дорожке, очертания которой постепенно расступаются из тумана внутреннего мира. Впереди столько интересного. Единственным недостающим звеном в моих путешественнических планах является Никита. Непременное желание вытянуть его к себе, в свободную жизнь. Вопрос только за тем, как это сделать.

Стюардессы разнесли самолётную еду, но я предусмотрительно купила себе веганские роллы и десерт в московском «Депо». После нескольких сыроедческих дней смотреть на унылый кусочек огурца и гречку – грустно. Единственное, что ещё могу попросить – кофе с молоком. Простой невкусный горький растворимый кофе с порционными сливками. Но тут, на высоте нескольких тысяч, – иная реальность. Смакую глоток за глотком, всматриваясь в ночь за иллюмина-

тором. Люблю возвращения домой и предвкушаю встречу с Никитой в аэропорту, как он будет стоять нараспашку с длинным розовым пуховиком, готовый укутать меня двойными тёплыми объятиями. Дальше – несколько дней новогодних праздников в уютном семейном кругу, без забот и ощущений, что скоро это закончится, и опять по накатанной будний рабочий сценарий, как это было раньше. Карета больше не превратится в тыкву, только если я сама позволю этому произойти. Ощущения как в детстве перед каникулами. Наверняка у родителей уже стоит лысоватая, живая, ароматная пихта, которую они украшали вместе с племянницами. Соскучилась даже по морозу, снегу и прочим прелестям сибирских новогодних каникул.

На этом, пожалуй, завершу свои записи из путешествия на Шри-Ланку. Мой личный ретрит, где проводником было само пространство и его природа, подошёл к концу. Время на отдых, а затем – продолжать объединение с собой и нести в Мир свою йогу. Глобальные проекты намечены, в разговоре с Никитой мелькают шальные мысли про совместный переезд. Что-то грядет, и это «что-то» я с интересом готова приветствовать.

Почему путешествия?

Яркая точка тревел-воспоминаний – непримечательный вечер – 2012 год, деревня Пут-ин Бэй, штат Огайо.

Карьера work and travel началась с этой локации. Сейчас загуглила про этот населённый пункт – оказывается, по пе-

реписи 2020 года там насчитывается всего сто пятьдесят четыре человека! Летом, конечно, народу больше. До сих пор не понимаю почему, но этот микро-населённый пункт, находящийся на озере Эри (входит в пятёрку Великих Американских озёр), очень популярен среди туристов.

В один из наших редких выходных мы с Кэрол встречали закат на берегу.

Вот мы сидим тут, в Америке, а на другом берегу озера, который даже не видно, – уже Канада. У меня с трудом это помещалось в голове, как и сам факт того, что я в АМЕРИКЕ.

С наступлением темноты становилось ещё уютнее – появились звёзды. И от этого вида, от осознания, на каком краю Света относительно родного Красноярска я нахожусь, у меня буквально захватывало дух.

И продолжает до сих пор, когда внезапно одёргиваю себя, возвращая в момент.

– Ого, и это реально со мной происходит?

До меня долетают солёные брызги Атлантики на набережной Кейптауна.

– Вот так просто, это всё для меня сейчас? – стою перед ущельем с тропическими джунглями и чайными плантациями Шри-Ланки.

– Я действительно сейчас в Бразилии/Африке и т.д.?!

Сколько ещё понадобится лет или стран, чтобы привыкнуть к тому, что пальмы или океан рядом с домом – такая же

обыденность, как когда-то берёзы

2020

28 января, вторник, 10:51

Месяц после Азии, а я всё ещё окутана ланкийской энергией спокойствия, что помогает мне оставаться в тепле, несмотря на суровую сибирскую зиму. Прилетела прямо в эпицентр морозов. Бр-р-р, минус тридцать восемь. Hello, Siberia!

«Добро пожаловать домой», – прокомментировали мне в Instagram «сториз» про возвращение в Красноярск. Фраза кольнула иголкой. А домой ли я вернулась, и что вообще есть мой дом? «Нет, я вернулась к мужу, а не домой», – ответила я себе же на этот комментарий. Я вернулась в место, где моя семья и где сейчас работает Никита. Да, этот город вырастил меня, но что-то внутри сопротивляется называть какое-либо место «домом».

Уже две недели как я провожу йогу в арендованном зале в центре города возле набережной Енисея. С чего-то надо начинать, да. На занятиях пока по четыре-пять человек, но даже такие микро-результаты – радость. А всё потому, что

на фундаменте привезенного из Шри-Ланки расслабления я взрастила приятную качественную продуктивность. Чем не воплощение той самой ланкийской мантры-девиза «Ом Намо Всё Само»? Этим состоянием и делюсь.

«Закрывайте глаза. На вдохе спина выгибается, подбородок вверх, тело ведёт вперёд. На выдохе спина округляется, подбородок в груди, бёдрами тянемся обратно к пяткам. И опять. Повторяйте в потоке дыхания, без остановки, становитесь потоком реки – мощным внешне, но спокойным внутри. Продолжайте дыхание в блаженстве от каждого действия, без спешки и напряжения».

Могла ли я предположить, что смогу вновь ощущать такую живость происходящего, и не где-нибудь там, в Азии, а в родном Красноярске? Интересно, сколько я пробуду в этом состоянии...

9 февраля, воскресенье, 21:20

Обстановка по организации ретрит-туров стабильно пассивная. Продвижения и видимых успехов нет. От услуг нашего SMM-менеджера отказались и клиентов, готовых ехать на Бали, не нашли. Так что будем действовать по ситуации – может быть, просто проводить практики и мини-выезды уже там, на острове. Сейчас наверняка нервно задёргалась бровь у опытных бизнесменов от моих рассуждений. Я же чувствую, что двигаться по ощущениям – самый верный путь. Ведь, в конце концов, впереди очередная поездка, и не куда-нибудь, а на Бали! Это ожидание делает меня продуктив-

ной и довольной в моменте... Повторяю свой второй девиз: «Делаем, как получается, а там посмотрим, как оно выйдет». Планировать в деталях и мелочах – не моя черта. А ещё...

– Знаешь, впервые за долгое время ощущаю себя полезной, – делилась я с Никитой на одной из вечерних прогулок. – Сейчас так очевидно раскрывается замысел вложенных когда-то мной усилий. Ты же видишь, насколько мне приятно в этой рутине, что сейчас происходит? – прильнула я к его плечу.

– Не совсем понимаю про рутину, но самое главное, что ты довольна, – его вечно сдвинутые брови чуть разошлись. – Мне приятно видеть, как ты мурлыкаешь, – приобнял меня за талию. Ходить так не очень удобно, но приятно. И я знаю, что ему тоже нравится именно так. Ладно, не вырываюсь, иду.

– И вообще, сейчас особенно хорошо, потому что, когда выговариваю тебе всё, что долго копится внутри, – мгновенно становится легко, как пылесосом вытягивает.

– Так делай эту уборку чаще. Я всегда рядом, – на его лице восхищенный взгляд, частенько мелькающий перед поцелуем, губы прикладываются к моей щеке. Я всё-таки поменяла наше положение. Вложила кулачок в его руку – так пальцы меньше мёрзнут. Мы продолжали идти по набережной Енисея.

– А Красноярск – ничего такой город. Смотри, как отражаются огни нового моста в воде, и словно небоскребы Нью-

Йорка возвышаются высотки нового спального района. Прямо Крас-Вегас какой-то. Что это за район, кстати?

Часто в последнее время выбираемся на прогулки в центр города. Погода периодически балует лёгкой сибирской прохладой в минус пятнадцать градусов, и мы не спеша шагаем возле Енисея, испаряющего влагу на контрасте температур. Я в тёмно-синем коротком пуховике-облаке и уггах с меховой оборкой чувствую себя лёгкой и светлой, оттеняющей черноту города в тёмное время дня, которое наступает уже в пять вечера и озаряется лишь искусственным светом огней в домах и фарами машин. Мой свет – естественный, не подсоединенный к блоку питания. Я парю и сияю ярким зелёным пятном азиатских джунглей на фоне сибирской серости, грязного воздуха и суровых лиц. Вечером все едут с работ по домам, и уловить в глазах лёгкость и непосредственность практически невозможно. Закутаться в пуховик или шубу, натянуть повыше шарф и отправиться по своим делам. «Ветер в харю, а я шпарю», – смеясь, говорила моя бабушка. Вот уж действительно. И я так когда-то спешила на остановку или такси после целого офисного дня. А сейчас узнала о том, что могу иначе. И вести себя, и чувствовать. Как бы не заморозить тут эту свою азиатскую сущность.

Под статью состоянию оказался просмотренный на днях фильм «Ешь, молись, люби». Вместе с тем, как томатно-сырная паста из фильма возбуждала аппетит, пробуждалась и моя личная жажда приключений и изучения себя именно из

такого амплуа, когда я не «тут», в привычной обстановке, а в новом «там». Фильм, с которым я прожила свою вторую жизнь за два с половиной часа. Отправиться в Италию, Индию, Индонезию в поисках ВСЕГО – как романтично и увлекательно звучит! А какие бы страны я для себя выбрала в такое путешествие, если бы встал выбор? Фрагменты фильма навеяли тоску по Индии. Страну очень противоречивую, ведь там – хаос из сигналов машин, запахов специй и раздрающих нос от «не хочу даже знать чего», грязные пятки водителей тук-туков и золотые дверные ручки. Вот такой контраст, уживающийся в пяти буквах названия страны. Именно такой, какой запомнилась мне Индия, я и хочу показать её нашей группе в туре. Очень надеюсь, что план этого года сработает.

Никита фильм не оценил – всё-таки два с половиной часа переживаний героини, внутренних разговоров и прочих чисто женских заморочек и «проблем». Я же, чувствую, ещё пару дней буду ходить с приятным послевкусием, пересматривая некоторые сцены у себя в голове. Не часто так бывает, чтобы героиню фильма (надо ещё и книгу перечитать!) со своей насколько контрастной, настолько и схожей мне историей, я узнала, словно посмотрев в отражение зеркала. И мельчайшие отмеченные мной детали в виде взгляда, взмахов пальцев, разложенного натюрморта блюд к обеду или шуршания газеты при её первом раскрытии приятно щеко-чут мою путешественническую природу, готовую собраться

так же на собственные внутренние поиски по всему миру.

19 февраля, среда, 15:36

Итак, я всё-таки дошла до такого состояния, что комфорт, которым я обложилась «от и до», начал угнетать и засасывать. Быть «в процессе» невероятно приятно и совсем мне не свойственно. В этом состоянии во мне рождаются вопросы: «А зачем что-то делать, если и так всё хорошо?». Уроки английского, йога-классы четыре раза в неделю, бытовая домашняя рутина, посмотреть вместе с Никитой фильм вечером, прогуляться по центру – это всё прекрасно, но такая приторно-сладкая стабильность так укладывает на лопатки в бездействии, что теряются все рефлексy к движению. Ощущение, что я могу больше. Новые тропы и пространства ждут, море, являющееся ко мне в медитациях, наполняет энергией. Есть готовность продолжать эту игру на максимуме, не погрязая в стабильном расписании на каждую неделю.

– Как ты себя чувствуешь? – спросила меня Арина.

– Да вроде нормально, – ответила я на автопилоте, но вопрос прилип недожёванной жвачкой.

Опять несёт на поиски приключений. Интересно, что когда-то «болотом» я называла офисную жизнь, теперь уже и моя новая свободная реальность в родном городе стала на-

доедать. Чего же мне не хватает, чтобы раствориться в тотальном удовлетворении происходящего?

Что я действительно сейчас чувствую?

Клетка Лилы №26

«Плохая компания»

В поисках самоотождествления игрок ищет группу других людей, которые смогли бы поддержать его. Он осознает, что в одиночестве он слишком слаб, чтобы добиться осуществления своих планов.

Если его вибрации неблагоприятны, он попадает в общество людей, отступающих в своих действиях от законов Дхармы. Это и есть «плохая компания», и ужаленный змеёй игрок возвращается на поле тщеславия.

Сила, создаваемая группой, служит почвой для разрастания эго и самомнения игрока. Думая, что его действия находятся в согласии с Дхармой, он постоянно обманывает себя. И чем больше он отклоняется, тем сильнее становится его самомнение.

Бали

28 февраля, Убуд, 23:40

Балийские записи веду уже в другом блокноте, купленном в индийской йога-деревне Ришикеше. Он в мягкой картонной обложке с Ганешей на лицевой стороне – самое то для индонезийских заметок. Не совсем понимаю, о чём будет эта поездка, но заявка мощная: три недели на Бали, далее – работа на вилле у Девинды на Шри-Ланке, куда ко мне приедет в отпуск Никита, и следом йога-тур в Индию. В этот раз у меня не просто нет обратного билета, а даже нет понимания, куда его покупать.

Первые ощущения, когда оказалась в аэропорту Индонезии: «Я же сейчас на краю Света! Ущипните меня». Ехала почти два часа в такси до Убуда, слушала новые треки-мантры Snatam Kaur и глазела на мою новую реальность: дома, украшенные орнаментами из дерева или камня, женщины в саронгах с цветами в руках, бумажные фонари над дорогой – вероятно, остались после очередного религиозного праздника. И если первые часы в поездке по серпантину Шри-Ланки меня убаюкивали, то ровная прямая дорога до Убуда бодрила и возбуждала предстоящими событиями. Ух, как я готова

покорять это место!

У нас с девочками свой дом на троих – уютный, вдали от шумной дороги и полчасе ходьбы от центра с модными кафешками. Арина прилетела сюда пару недель назад, а Яна живёт уже полгода.

Пронзительно резкий взгляд Яны по-хищному остро кольнул меня ножом серо-голубого оттенка. Это было первое, что я увидела, шагнув из такси. Однако нож тут же блеснул солнечным бликом, и она расплылась в улыбке, шевеля рассадку веснушек на лице, обрамлённом рыжим взрывом на голове. Заочно мы были знакомы через Арину. А она, в свою очередь, познакомилась с Яной здесь, на острове, на практике sound healing. Яна незаметно оказалась в нашей ретритной команде в качестве проводника мест. Даже и не знаю, что по этому поводу думать. Но это первое мгновение встречи с острыми, резкими, как и её движения, чертами лица, брызнувшими на меня ледяной водой, – острые скулы, ржавость волос и совсем не броский, казалось бы, оттенок глаз. Хм... Я прошла за ней в домик, спрятанный в зелени деревьев и встречающий очаровательно скрипучей калиткой.

Там уже ждала Арина – как же тепло от встречи с родной душой! Её мягкие, будто невесомые, объятия, необходимость наклониться чуть ниже, чтобы сойтись в одной линии с её ста пятьюдесятью пятью сантиметрами, и изумрудный, такой редкий оттенок зелёных глаз: «Привет, родная. Я соскучилась».

– Будешь дуриан? В этот раз такой вкусный попался, не представляю день без дуриана, подседа на него не хуже кофе, – аппетитно причмокивая губами, Яна предложила мне очищенный плод, белый и гладкий на поверхности, с ужасным запахом.

Я пересмотрела множество видео, где путешественники, сморщив нос, пробуют странный фрукт, и готова была к чему угодно. Мягкая, волокнистая структура, напоминающая манго. Сок начинает стекать мимо рта, а если не позволять мозгу заикливаться на запахе, то можно уловить нотки наслаждения. «Хм, для первого раза ничего. Нужно время, чтобы распробовать», – сделала я свой вывод.

– Завтра покатаемся по городу, покажу тебе топовые места, обменяем валюту, на рынок заедем, – сориентировала по-деловому Яна, и я ещё больше выдохнула. Всё-таки здесь я не одна, и все логистические приключения обойдут меня стороной, раз у меня есть проводники. С Ариной – болтать или молчать обо всём подряд, есть круассаны в кафе. С Яной – изучать город на байке. Увидела на входе в дом красный зверь-мотоцикл – сразу же представила её, мчашуюся на максималках, обгоняя местных байк-таксистов.

Вырисовываются линии предстоящих событий, есть даже договоренность с одной из йога-студий на проведение занятия. С наличием таких ориентиров, но, при этом, в вольном перемещении между ними, мне и нравится творить.

Моей первой ассоциацией-воспоминанием с Бали будет,

пожалуй, не дуриан и не двухчасовая поездка в такси, а атмосфера сегодняшнего ужина в варунге (так называются местные кафе), куда мы отправились вечером. Струйка дыма от благовоний – неперемный атрибут в каждом азиатском помещении. Хочется сделать после каждого вдоха дополнительный, чтобы зацепить больше ароматного запаха. Позади статуэтка Ганеши в окружении цветов – белые франжипани и лилии. Фоном два непременно сочетающихся друг с другом азиатских звука: песня в мантровых мотивах и шум дороги от байков. На столе жареный рис Наси Горенг в веганском исполнении и лавандовая комбуча.

Насыщенный день для всех наконец-то подошел к концу. Под монотонный шелест сонного дыхания девочек я аккуратно пробралась из спальни на кухню. Жарко, возбуждение от нового места подогревается зудящим роем мыслей. Сижу в потёмках в компании периодически пробегающих по полу гекконов. Надеюсь, змеи не захотят стать нашими соседями.

4 марта

Не понимаю, что это за азиатский циклон такой. Меня переместили на другой угол обзора жизни, где неуютно и непонятно. Проводить онлайн английский с каждым днём всё больше раздражает. Выискивать именно тот уголок комнаты, где лучше интернет, при этом там не всегда удобно сидеть или удачное освещение. Стандартные фразы в начале

урока: «How do you hear me? Are you ready for the lesson? How are you today?». А ещё, если ученик слишком туго въезжает в тему или не понимает моих объяснений (когда такая а-ля игра в ассоциации, я стараюсь максимально не говорить по-русски), моё терпение кончается. Мне не интересно объяснять западающие у большинства темы, типа present perfect. Особенно, когда понимаю, что такие ученики, как Маша, выезжают за границу раз в год в отель all inclusive в Турции, где знание «thank you» будет более чем достаточно, ведь там все знают русский. Так зачем тратить наше время для того, что никогда не пригодится? Слив энергии и времени. Это не лень или бегство от забот, а скорее выход на поверхность очевидной иллюстрации «не туда смотришь, дорогая».

Во мне раскрывается что-то новое и самобытное, а эта онлайн-работа только усугубляет ценный процесс такого роста. Каждой клеточкой тела ощущаю особенность острова. Для меня теперь словосочетание «Бали – магическое место» – не просто голословные слова. Здесь действительно вытряхивает и выворачивает. Может, поэтому тут большое количество йога-тичеров, духовных наставников, mindfulness-коучей и прочих эзотериков – не каждый решится принять те перемены, что раскрывает остров. Слышала даже такую шутку, что при знакомстве здесь в первую очередь спросят не имя, а кто ты по дизайну человека. Пребывание на Бали – это самая реальная практика в жизни, для осуществления которой нужно просто оказаться здесь. Как говорит Арина: «Бали берет пла-

ту за пользование своей энергией». Поэтому здесь происходят такие мощные перезаписи программ: люди увольняются с работы, начинают заниматься творчеством, перестают есть мясо, ломают/теряют технику или большие суммы денег. У меня, получается, ещё более или менее мягкий сценарий с ломкой по английским урокам?

Вчера ездили в La Brisa Bali beach club в тусовочном районе Чангу. Приятная музыка, красивые и загорелые иностранцы, живая лаундж-музыка, ананасовый сок и вид на сёрферов-романтиков, ловящих последние волны на закате. Первый раз, пожалуй, настолько ярко ощутила контраст «внутри-снаружи». Меня не радовала ни приятная свежесть в воздухе после захода солнца, ни невероятные оттенки знаменитых балийских закатов. Одинаково кислое, недовольное выражение лица.

Так же, как и сегодня, когда девочки приехали сгоревшие после целого дня на пляже, а я, завершив онлайн-уроки, встретила их, лёжа на кровати в позе звезды, уставившись в потолок. Контраст наших состояний очевиден. Вчера, например, пока я сидела после утренней практики на веранде с настроением «тихий штиль», девчонки затеяли уборку. Врубили погромче музыку и, пританцовывая, перемещались из угла в угол, прогоняя метлой армию микро-муравьёв и вытирая пыль на высоких полках. Яна особенно зажигалась от громкой музыки её любимой русской попсы и артистично на припеве вторила словам исполнителя.

Я смотрела на это всё как на экран телевизора. Здесь я – вся такая потерянная, а там – какое-то забавное шоу, которое я могу пока лишь наблюдать, но не быть его частью. Да уж, тяжело в вместе. Я всё ещё покрыта коркой напряжения, и в таком состоянии становится тесно и мне, и окружающим, так как наши вибрации сбиваются от разных ритмов. При таких контрастах настроений появляется шлейф-намёк провала с воплощением туров в реале. Слишком много сбоев и недочетов уравнения, в том числе с его главным компонентом – клиентами, которых нет.

Пить заваренную ромашку, сидя на веранде своего домика возле джунглей не просто где-нибудь за границей, а на Бали, – невероятное удовлетворение эго. Чай пили с шоколадом Огео – наша наркотическая находка здесь. Это при том, что ромашку я брала, чтобы «лечить» больной зуб. Странная, конечно, получается схема – лечить зуб шоколадно-ромашковым комбо.

– Ты тоже это почувствовала? – спросила я Арину.

– Да, здесь что-то есть, – тихо ответила она, отламывая шоколад. – Уже не первый раз замечаю.

Краем глаза я заметила, как в ночи джунглей напротив дома что-то проскользнуло. Как, бывает, еле успеваешь рассмотреть падающую звезду. Мозг просто не успевает зафиксировать.

сировать произошедшее, но воспоминание есть.

– Здесь какие-то сущности. Их явно не увидеть, но почувствовать точно можно. Во сне, например. Нужно только наблюдать, – продолжила Арина.

– Ага, ещё с первого дня почувствовала. Опять ночью является мой самый страшный кошмар детства – кишасице змеи.

5 марта

Смотрю на сделанный сегодня снимок с индонезийской семьей. Я стою посередине между мужчиной и женщиной около шестидесяти лет у них во дворе. Мы, не сговариваясь, принимаем одинаковое положение, обхватив правое запястье левой рукой. Так забавно смотреть на наши грустно-серьёзные глаза, хотя обстановка не располагала для такого настроения. Снимок был сделан в Griya Tangeb Carangsari в 15:11, а уже в 16:00 я должна была вести свой первый йога-класс на Бали.

Особенность острова в том, что перемещение по нему возможно только транспортом – далекие расстояния, да ещё и по тропической жаре, не преодолеть пешком, и привычное нам «прогуляться» здесь не работает. Если из дома до локаций уехать обычно не проблема, то вот возвращение в город превращается в задачку посложнее – мало кто из таксистов выезжает так далеко. Это стоило бы учесть, выезжая сегодня

на один из священных (на Бали, в принципе, только такие) источников. Девочки на байке Яны, я следом с таксистом со звучным именем Вахуй. Целый комплекс, утопающий в зелени и свежести джунглей. Прогуливаясь в одном лишь купальнике и саронге по дорожке вдоль водопадов, мы останавливались возле каждого из них, омывая целиком тело, мысли и сопутствующие внутренние состояния. Пили чистейшую воду, подставляя ладонки под струю, вместе с тем отпуская частичку старого вниз по течению реки.

С невероятной лёгкостью в теле и мокрыми волосами мне предстояло вызвать такси теперь уже в обратную сторону, но, увы, как и можно было ожидать, никто досюда не доезжал. Выхода нет – только идти пешком просто вдоль дороги, периодически приветствуя проезжающих мимо водителей в надежде, что вот он-то и станет моим спасителем. Дорога шла по прямой (хоть на этом спасибо). Меня, в свою очередь, приветствовали дома, правда, не всегда было понятно – храмы это или чьё-то жильё. Пора уже привыкнуть, что островитяне живут в красоте не только природы, но и архитектуры. Я делала фото, снимала видео, поднимала лицо к небу – там не было колющего солнца, но были фигурные облака. Я совсем забыла про время, вернее, забыла переживать про время. Цифры на телефоне продолжали свой марафон, оставалось меньше тридцати минут до занятия! Это точно я? Где-то в тумане облаков всплывают уведомления напоминающие о детских капризах и нервных переживаниях, когда папа

опаздывал с работы, а у меня вот-вот начиналась тренировка. Искривленное лицо, трясущиеся руки, что в тот момент меня вело? «Вези меня скорее!» Папа еле успевал открыть рот, планировав ещё поесть, как только зашёл домой, но моё красное лицо и сбивающийся голос меняли его планы. Всё выходило по-моему. Вот уж действительно маньячное отношение к таймингу. Где сейчас эти крики? Лёгкий ветер, по-прежнему бледно-голубое небо, прекрасно оттеняемое красками балийской архитектуры и пальмами. Время? А что это вообще?

Внезапно рядом остановился мужчина. Прищуренный взгляд узковатых глаз, отпущенная узкой дорожкой борода – ну точно рыбак. Оказывается, он тоже собирался ехать в Убуд. «Но сначала заедем за женой домой».

Так я и оказалась дома у балийца. Внутренний дворик, личный храм, статуи святых. Выглядит это сочетание как экспозиции в музее. Рядом с входом оказался ещё пруд полный яркими оранжевыми рыбками, как из мультика Немо. Мне предложили чай/кофе, показали территорию, всё в лучших традициях гостеприимства. И мы сделали это самое фото на память, которое сейчас у меня перед глазами.

– Заметила, что Бали – магическое место? – загадочно сказал мне этот мужчина по дороге в город. Из зеркала заднего вида машины на меня смотрели узкие щёлки его раскосях глаз. Я так и не запомнила его имени.

Меня довезли лишь до отеля, где работала жена моего спа-

сителя, и оттуда пришлось срочно вызывать такси. Счёт пошел на минуты. Мой внутренний паникёр резко включился на режиме «максимум». Ох уж эти вечные пробки в таком маленьком городке! Сверяю направление по гугл-карте, второй рукой помогаю себе удерживаться за сиденье байка на крутых поворотах. А потом ещё забег с ускорением на финале пути по дорожке, где байк уже просто бы не проехал. Дыхание окончательно сбилось, когда я наконец-то зашла в Ahimsa – мекку йоги на острове Убуд в закоулках балийских домов. Администратор намекнула, что время моего класса уже началось. «Не по-азиатски», – подумала я. Разгоряченная и покрасневшая от спешки, я заглянула в аудиторию, а там... вот уж чего не ожидала – около пятидесяти пар глаз. Я удивилась, что их так много, а они удивились мне, их йога-учителю – еще не переодетая в лосины и с пушистыми от влажности волосами, которые сохли в пути. Администратор спросила, где моя колонка или шнур для музыки с телефона и, встретив в очередной раз растерянный взгляд (ведь я об этом даже не подумала заранее), отмахнулась рукой: «Проводи так, в тишине». Попытки извиниться за опоздание перед аудиторией, но меня тут же остановила девушка в первом ряду: «Oh, relax... It's Bali! Nobody cares». Всем всё равно на опоздания, это же Бали. Вот же, теперь узнаю Азию!

Сколько прошло минут от начала класса? Три, пять, десять? Минут, секунд? Я полностью оказалась в процессе, выдумывая последовательность на ходу и расхаживая по залу

во время шавасаны, чтобы всем было слышно мой голос. Я люблю висеть в какой-нибудь удобной позе типа баласаны – поза ребёнка, когда сидишь ягодицами на пятках, вытягивая вперёд руки и укладывая на коврик голову. Расслабляется спина, слышно лучше своё дыхание и нет возможности подглядывать за остальными.

«Закрой глаза и позволь осознать, что единственное, что происходит – это ты на йога-коврике, чувствуешь импульсы вдоха-выдоха? Это ты – один или одна – в комнате».

Мне нужны эти паузы, чтобы сонастроиться с потоком, не давая мыслям убежать. Я как бы общаюсь с энергиями пространства: «Я здесь. Всё хорошо? Продолжаем?»

Час пролетел незаметно, несколько человек подошли ко мне с благодарностями и поинтересовались стилем, который я использовала. «Ну, это мой собственный микс», – важно прокомментировала я. А что ещё добавить, разве я – Ника, йога-мастер – могу быть в рамках какого-либо стиля? Как можно ограничить какими-то понятиями свою практику?!

Сделать выдох насыщенного дня смогла только сейчас, сидя в нашем любимом с Ариной кафе. Как и везде на Бали, а в частности Убуде, – множество веганских вариантов блюд. Взяла огромную порцию Buddha's Lunch – подобие картофельного хашбрауна с большой порцией салата и спелейшего мягкого авокадо. От риса в Азии нужно периодически отдыхать. Кафе вполне приличное для варунга, милый минималистичный декор в белом цвете, приятная лаунж-музыка,

но по стенам и выступам под потолком периодически пробегают гекконы, а сейчас даже увидела мышь. Не самое приятное зрелище, однако, аппетит мне сейчас не испортить.

Или испортить. Только что пришло сообщение от Арины: «Ника, может быть, ты поживёшь несколько дней одна в каком-нибудь гестхаусе?»

Волнительный комок в горле, сердце начало отбивать дробь, как после эспрессо залпом. Предвкушаю не самый приятный разговор. Продолжение, пожалуй, будет завтра.

7 марта

Проснувшись, сползаю с кровати на расстеленный йога-коврик, который пахнет резиной, – как же мне нравится этот запах! Сразу в позу «ребёнка», вытягиваю руки вперёд, преклоняясь или сдаваясь происходящему. Дышу. Чтобы вытянуть руки по сторонам и ничего не задеть, нужно провернуться чуть по диагонали – настолько мало места в комнате. Любоваться зеленью во время дыхательной практики теперь не получается – перед глазами грустная бело-серая стена на расстоянии буквально пары метров. Это мой второй день на новом месте. Из зелени здесь только общий двор,

где я сижу за завтраком, удачное расположение рядом с центром, но унылая и тоскливая атмосфера комнаты. В ассортименте завтраков на выбор блинчики или фруктовый салат и отвратительный кофе без молока. Но именно такой завтрак подходит этому месту, сочетаясь с ним своей простотой и неизысканностью. Красивые смузи-боулы и капучино с рисунком на пенке выглядели бы здесь не к месту, как если бы на Бали вдруг появился отель all inclusive в турецком исполнении.

Что я поняла за это время? Бали точно не даёт строить чётких планов и избавляет от необходимости контроля. Магия острова медленно, но верно даёт рассыпаться всем надуманным внешним атрибутам и амплу, грандиозным планам. Пф-ф! И пушинки одуванчика разлетаются, исчезая в джунглях.

Есть ли у меня обида на девочек?

Наверное, нет.

Скверное ощущение внутри?

Пожалуй. Осадок, как от излишне вылитого количества масла в тарелку, горького такого.

Что с йога-турами или хотя бы с выездами на практики? Только кнопка «cancel». Нет заявок, нет интересующихся и нет чёткости в планах передвижения по следующим запланированным странам.

С того вечера, позавчера, колкостью въелся в воспоминания взгляд-нож Яны, очерченный густыми ржавыми бро-

вьями и мелкими завитками кудрявых вечно запутанных волос, словно с их помощью запутались и наши отношения. Её стрелы обвинения в мою сторону – там был представлен целый список: «не такое» поведение; унылое кислое лицо, рядом с которым невозможно находиться; «разберись сначала с собой, а потом уже общайся с нами» – как-то так. Моим основным оправданием было «это всё Бали, это не я», хотя и оправдываться в тот момент желания не было.

– Почему ты мне сразу всё это не выговаривала? – спрашивала я Яну.

«Да разве не очевидно? Если живешь с нами, то и действуй по общим правилам», – улавливала я во взгляде недовольную реплику. Её строгий внутренний цензор просто не мог предположить, что что-то может пойти не по её порядку. Став «местной» за шесть месяцев она, конечно, тоже прошла своё испытание островом. Мне запомнилась наша беседа в первый день за ужином в варунге.

– Первый месяц в Убуде я провела дома! Ела манго – о-о-о, тогда как раз был сезон! – она вкусно причмокнула, пытаясь поймать вылившийся из бамбуковой трубочки яркий смузи. – Я просто не понимала, что происходит, почему мне так плохо. Смотрела сериалы на Netflix, закрывалась от всех знакомств и тихо страдала в одиночестве. Так удобнее, так легче. Сидишь себе, и как-будто бы ничего плохого не происходит.

Ну, нет. Отказываюсь верить, на райском острове все хо-

дят блаженные.

– И как ты по итогу выбралась из заточения комнаты?

– О-о-о, Бали идеален для экспериментов по изучению себя через духовные практики, мастеров и местные лечебные растения. Я с головой ушла в это, лишь бы не ощущать пустоту непонимания. Такое ценное время проработки себя. Зато сейчас всё в лёгкости, на подъёме, даже и не знаю, было ли у меня когда-то такое состояние раньше.

А ведь и правда, ей пришлось через многое пройти, чтобы заполучить самый ценный инвентарь – жизненную энергию. Она преодолела вырытый жизнью ковш испытаний, и общалась я уже с другой её версией, той самой, что «в лёгкости и на подъёме». Украденный телефон и попытки коммуникаций в чужой стране без знания языка – всё это было позади.

Вчера же она говорила медленно, уверенно, холодно. По мере разговора что-то тяжелое и некомфортное опускалось внутри всё ниже и ниже. Арина как фильтр беседы смягчала углы выстрелов. По итогу переговоров приняли решение, что я съеду на несколько дней в отель до отъезда Яны на Кипр. Наш треугольник не сработал ни в организации туров, ни в целом в коммуникации.

Настроение последних дней – поставить привычное на паузу. И если для смены внешнего постаралась не только я, то для внутреннего переворота пришлось решиться на спонтанный «отпуск» – остановку текущего расписания уроков английского на ближайшие две недели. Из-за происходящего

так хочется удалиться из привычного. Кнопка «cancel» сейчас выделена жирным шрифтом на клавиатуре текущего периода.

10 марта

«Привет, как дела? Ты где?» – написала я SMS Веронике. Не понимаю, что побудило вчера вспомнить подругу-вспышку из хостела Шри-Ланки, с которой мы виделись до этого только один раз.

– Ты из России, да? – был её первый вопрос. Она зашла в общую комнату, подхватив обрывки фраз из фильма, который я смотрела без наушников. – Я учила русский в школе.

Мы проболтали весь вечер без остановки, спрятавшись от тропического ливня у меня на кровати в тихом углу комнаты. Вероника из Германии и тоже йога-учитель с индийским сертификатом. Встреча с ней – очередное подтверждение реальности моей внутренней картинки – планета в огоньках света и ярких нитях между людьми и континентами. Не имеет значение, из какой страны или культуры человек, – у нас всё равно есть шанс на глубокий контакт друг с другом. Тот вечер за разговорами с Вероникой тому пример. Очередное балийское волшебство.

«Привет! Рада тебя слышать. Я две недели как живу на Бали!»

«Да ладно, я тоже! В Убуде, а ты?»

Хотя ответ был предсказуем, я всё равно несколько секунд загипнотизированная смотрела на буквы в телефоне: «Не может быть! Я тоже в Убуде! Надо увидеться!»

Вероника забрала меня на малыше-скутере – у неё не такой огромный, как у Яны. Тем не менее, она легко и уверенно лавировала сквозь улочки Убуда. Изысканные храмы в каждом дворе превращают улицы в риелторскую выставку с самобытным акцентом. Было утро, время для традиционного подношения Богам – ежедневного ритуала местных. Работники магазинов выставляли возле дверей плетёные корзиночки из пальмовых листьев, заполненные фруктами, рисовыми лепёшками и цветами франжипани. Вместе с тем, на этой же улице открывались модные стильные кафе, вдохновлённые европейскими фрилансерами, которые облюбовали остров для своего кочевничества. Вот и получается свой исключительный европейско-азиатский микс. Насладившись очередной раз дорогой и быстрой ездой на пассажирском месте байка, я оказалась вместе с Вероникой в загородном отеле, где она давала сегодня йога-класс.

Как это было? Да будто это я была на её месте! Снятые с губ слова, синхронизация потока общего настроения, подачи и построения асан. Мы начали в тишине с сонастройки дыхания и уже потом, когда нарастала интенсивность вдохов и выдохов и тело было готово к активным движениям, Вероника включила приятную музыку в сопровождение. Ощущение, что это асаны управляют музыкой, а не наоборот. У

неё даже треки почти те же самые, что в моём плейлисте «Yoga practice» на iTunes. Я растворилась во всём происходящем ещё и потому, что вся эта атмосфера тропического иностранного ретрита с речью на английском и соответствующими декорациями в виде пальм, красивой студии и стильных йога-ковриков – настолько это всё моё. Нахождение в таком месте – уже самая приятная визуальная медитация для меня.

– Надолго ты на Бали? – спросила я у Вероники, когда мы нежились в бассейне при отеле уже после практики, поедая один на двоих зелёный смузи-боул.

– Я приехала две недели назад с бойфрендом, думаем здесь на месяц остановиться. Это наша первая совместная поездка. Интересно, конечно, путешествовать вдвоём, – слегка скромно, и будто что-то недоговаривая, ответила она. – Ты рассказывала, что замужем. Почему вы не вместе здесь?

– Знаешь, у меня даже не возникало сомнений ехать без него или нет. Он привязан к офлайн-работе, но это не останавливает меня делать то, что хочется, и получать опыт там, где я хочу. У нас в семье нет разговоров: «А ты разрешишь мне? Можно я..?» В этом плане только поддержка друг друга, ощущение, что таким образом всё идет так, как должно идти. Но, конечно, я мечтаю, что мы будем путешествовать вместе. Ему как будто чего-то не хватает для решительного шага в возможности перемещаться по миру со мной.

– Только ли ему? – задумчиво закинув голову вверх, спросила Вероника.

Я шагнула в прохладную воду бассейна, которая на контрасте с диким плюсом на улице приятно бодрила. Легла на спину, подставив лицо под прямые лучи солнца. «Только ли ему?» – повторялся эхом вопрос Вероники. И почему меня зацепила эта фраза? Есть чёткое ощущение, что это я – та, кто будет его толчком и мотивацией к переменам. Пока только Я решила на них и готова стимулировать и ЕГО к такой же свободной волшебной жизни. У меня захватывает дух при мысли, что мы сможем вдвоём перемещаться по миру и делить все эмоции на двоих. Как, например, делает Вероника со своим парнем. Делиться через SMS и редкие звонки совсем невесело. Как будто он не понимает, чего лишается. Хорошо, что он меня поддерживает и тоже выстраивает взгляд в сторону перемен, другое дело, что окунуться в них сложнее, чем в воду бассейна. Наверное, и моя текущая уверенность в происходящем растёт на фундаменте, что создает Никита... Выкинуть все эти мысли из головы было трудно. Я окунулась в воду с головой, хотя редко так плаваю. А вот это уже оказалось просто.

16 марта

Свой последний вечер на Бали провожу в районе Улувату в одиночестве. Для меня на целый день ожила картинка рекламных видео из соцсетей. Добралась-таки до красоты острова, чтобы хоть немного встряхнуться от всеобщего безумства.

Настроения пандемии продолжают сгущаться грозowymi красками, в пространстве повисло напряжение, и каждый день в экспатских чатах русских появляется неутешительная информация о постепенном закрытии границ и аэропортов. Редееет и мое окружение – Яна улетела на Кипр, отчего я облегченно выдохнула, а Арина в Сочи, отчего мне стало грустно. Всё потому, что буквально за один день было принято решение отказаться от всех грандиозных весенних планов, и электронный билет до Красноярска появился у меня на почте. На удивление, я легко и естественно приняла такой разворот событий. Наверное, когда весь мир пребывает в шоке, переносить личные микротрагедии морально легче.

– Сделаем, как ты скажешь, – во время нашего созвона накануне вечером Никита окутал меня своим непоколебимым, словно удав, состоянием. – Скорее всего, да, тебе придётся вернуться.

Я же всё равно видела, что он расстроился предстоящему ходу событий, так как план нашего воссоединения на Шри-Ланке выглядел красивой перспективой.

Попросила на пляже девушку, которая оказалось испанкой, сфотать меня, и мы немного разговорились. Я сообщила, что еду завтра домой.

– Нет, ты что! Зачем? Ты видела, что сейчас в мире творится? Здесь гораздо спокойнее, лучше оставайся, – бросила непрошенный совет.

Меня несколько не смутили её слова, потому что внутренняя уверенность своего выбора и необходимость вернуться в своё гнёздышко, в мой «дом», где объятия Никиты, сейчас как никогда сильная. Ведь на Бали просто не может быть неправильных мыслей. Остров не позволит думать не так, принимать не подходящие на данный момент решения.

Итак, вечер в одиночестве на красивом пляже в кафе в окружении невероятного заката, а также множества парочек или компаний друзей. Чувствовала себя чёрным пятном на этом празднике жизни. Отправляла Никите фото и видео, разделяя момент на двоих. Далее попытки добраться до дома, а сделать это, опять же, непросто из-за местных особенностей байк-такси и отсутствия необходимой суммы наличных денег для оплаты машины.пустила в ход слёзы.казалось, что я во всём мире одна такая единственная несчастная, меня покинули все, и добраться до своего гестхауса не смогу ни за что. Я буквально слышала настойчивый шёпот

острова себе вслед, когда наконец-таки, сговорившись с одним местным, уезжала на байке от пляжа: «Пора двигаться вдвоём. Приезжай только с мужем».

17 марта

Сев сегодня в такси до аэропорта, сделала запись в Instagram: «Готова прижаться на сибирской земле и продолжать жить дальше, занимаясь более важными делами, чем покорение иностранных йога-ретритов». Проснулось не просто скучание, а тоска по Родине и сибирским пейзажам. Желание писать тексты не в варунге с жареным рисом, а в красноярской кофейне, скрываясь от минусовой температуры. Хочется погрузиться с головой в состояние уюта, а это возможно только в его объятиях. Интересно открыться, наконец, новому для меня проекту – «дети». Я особо не заикливалась на этой теме, и мечтания о детских «ми-ми-ми» никогда меня не прельщали. Даже сейчас ощущение, что просто пора, неведомый толчок, как зов к тому, что неминуемо произойдёт, и нам пора стать родителями.

И почему опять моё возвращение сопровождается ощущением, как будто я на дне? Только-только пробую взлететь, покорить, освоить, создать, как вновь... неизбежная дорога обратно, тоска по дому. Впереди несколько пересадок, чтобы

добраться, наконец, до Красноярска – неизвестность и там, предстоящее начало с нуля в родном городе. Мне кажется, я с самого первого дня этой грандиозной, как изначально задумывалось, поездки ощущала подвох такого приключения. Несмотря на множество планов и договоренностей на весну, внутренний маяк был настроен на «ощущение конца». Завершение, отрезвление и перестройку. Новые пазлы общей картины – это то, что мне подготовил Бали. Надо только понять, как этот пазл правильно складывать.

Клетка Лилы №7

«Тщеславие»

Тщеславие – это самообман, ложная гордость, возведение воздушных замков. В санскрите слово «мада», кроме тщеславия, означает еще «опьянение». Игрок опьяняется своей силой, своими подлинными или мнимыми достоинствами и достижениями. Гордыня и тщеславие – это два опаснейших яда, которые мы пьем, находясь в плохом окружении. Плохая компания, порождение заблуждения и жадности, – это змея, приводящая игрока к тщеславию. На этом поле игрок оказывается окончательно запутавшимся в сетях своих собственных игр.

«Не спрашивай, что нужно миру. Спроси себя, что делает тебя живым. Затем пойди и займись этим. Миру нужны живые люди».

Брене Браун «Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть»

Часть 2

Клетка Лилы №15

План Фантазии

Игрок, попадающий на этот план, полностью погружается в фантастический мир, создаваемый его воображением, которое уводит его за пределы физической реальности к бесконечным возможностям человеческого существования. Здесь нет никаких пределов или ограничений, вся энергия игрока направляется на исследование этого мира и проявляется в создании произведений искусства, новых идеях и открытиях. Он исследует окружающий мир с помощью органов чувств в поисках всё большей стимуляции своего воображения, стремясь испытать невозможные комбинации чувственного опыта. Основным мотивом его деятельности служит вопрос: «А что, если?..»

План фантазии является также планом змей. Змея служит символом энергии. В западной мифологии змея является одним из возможных обликов дьявола. Змея воплощает качества постоянного движения, гибкости и изменения формы, свойственные игроку, находящемуся на уровне второй чакры. И как змея находит убежище в норах под землёй, так же поступает и игрок, чьи вибрации соответствуют второй чакре.

17 мая 2020 года, Красноярск

Состояние «душа болит». Когда внутри те самые кошки, что скребут – вырывают бездонную яму. В определённый момент начинают происходить невероятные вещи. На уровне физики тела – я здесь, а там, где душа, – начинает выползать нечто инородное, покрывающее меня плёнкой, как масло на поверхности воды. Это не понять умом и разговорами с собой. Я вроде ещё живу в привычном амплуа, но уже не могу в его рамках действовать и проявляться.

Направив внимание на болевое ноющее состояние, не закрываясь и не убегая от сути, есть возможность выйти на новый путь, где зарождается и происходит что-то действительно важное. И воротить голову в «нормальность и принятость» уже нет сил.

Так какво это, когда душа болит? Лицо приобретает однообразное выражение без желания и даже попыток меняться. Безэмоциональная реакция на внешние события. Отказ от текущих проектов и онлайн-работы, и намерение только одно: улечься поудобнее и позволить тихо и спокойно отделить себя от этого мира. Лишь бы не чувствовать саднящее нечто внутри.

А ещё внутренний зов Души нового человека, что выбрала нас. В последние месяцы ощущается особенно остро. И попытки его пригласить происходят как в полусне. Я имею в

виду, что я вроде как боюсь и, может, даже не совсем хочу, но делаю. Просто понимаю, что иначе никак. Нас выбрали стать родителями.

Мне кажется, что Никита даже больше к этому готов. Казалось бы, старше меня всего на четыре года, но по ощущениям разница между нами куда больше. Или это его мужская непоколебимость и выдержка, дающая мне тепло, чувство безопасности и стабильности?..

– Как только ты будешь готова, – мягко говорит он.

А как к этому можно быть готовой?

Никитино окружение – его приятели со школы и универа – уже все семейные, некоторые дважды родители. Так что делает его более готовым? Возраст? Пример друзей? Или, может быть, именно в этой теме его роль – быть первым и начать выкладывать пазл предстоящего события?

30 мая

Уровень пустоты внутри настолько приятный, что даже вдохновляющий. На тексты, например. Вновь провела день у ноутбука, статья на сайт отправлена, а вот и пост для Instagram.

Абсолютное ничего, полный ноль. Но как же классно в этой пустоте, без самопринуждения.

Вдохнула в начале месяца, освободив себя от уроков английского.

Чувство топтания на месте и накопительство знаний учеников, которые порой учат язык «просто так».

Так с собой поступать нет больше сил, намерение только на мощные процессы.

Чувствую себя как на каникулах в школе. Когда никуда не тороплюсь и не заставляю себя чем-то определённым заниматься.

Если просится – то сплю до десяти и ещё потом днём на часик.

Пью какао во дворе на лавочке под солнышком.

Читаю Ошо вперемешку с Мураками.

А также исследую окрестные горы, пою мантры и делаю йогу в свободном потоке каждый день.

Пишу статьи для йога-сайта, и эта деятельность окрыляет моего внутреннего творца.

Пока процессы такие.

Возможно, появится ресурс для классов на улице в парках, но не сейчас.

Дышу, наблюдаю, познаю.

5 июня, пятница, 18:41

Интернет сообщает, что сегодня полнолуние вместе с затмением. Луну, правда, вряд ли будет видно из-за дождя. Сегодня, как и предыдущие несколько дней, крайне неудобная погода для прогулок. То слегка проясняется, и может даже

пригреть солнце, то небо вновь застилают тучи, и начинает моросить дождь.

Погода – прямое отражение моего внутреннего состояния. Идти по лужам под зонтом, смотреть, как носочек розовых найков чернеет от капель, и ощущать, как влажно становится ногам внутри. Сегодня попала как раз под дождевую волну, а в наушниках бодрые треки. Такие прогулки в одиночестве меня заряжают. Дома смастерила сладенький перекус из того, что было – зерновые хлебцы с домашним смородиновым вареньем – и включила фильм Парфёнова про жизнь Пушкина. Писательская среда в последнее время влечёт своей атмосферой: смотрю документальные фильмы, открываю новые для себя повести классиков, зачитываюсь дневниками Льва Толстого. А потом...

Начинается опять. Или снова. Очередная волна внутренней боли. Лежала и смотрела на тучи, и даже мысли не могла думать. Их вроде и нет, просто фонит внутреннее беспокойство. Болезнь души – очень тяжкий недуг, который возвращает качественный продукт. Зачёркиваю слово «недуг». Разве происходящее во мне может быть болезнью? Эпицентр сегодняшней тряски – взрыв слёз. Когда с каждой минутой всё больше и больше расстилает по подоконнику, тело выплакивает всё единственному свидетелю – серому небу. Всматриваюсь в каждую деталь наверху – из окна комнаты отличный естественный телевизор, а широкий подоконник позволяет принять любое удобное положение. Удивительно, как, ока-

зывается, часто летают мимо нашего дома самолёты! А по вечерам около восьми-девяти часов собираются мужчины на игру в волейбол на площадке детского сада, который сейчас не работает.

В какой-то момент начинает ехать крыша. Теряется понимание, зачем я здесь, почему нет вокруг людей, с которыми хочется общаться. С другой стороны, это же я сама натянула скафандр, и внутри него по-прежнему тускло, уныло, и бесконечные «почему, почему, почему» продолжают круговорот в голове. Уведомления мессенджеров и звук на телефоне отключены. Звонкая тишина днём, утром и вечером, когда Никиты нет дома. Сможет ли он понять меня в полной мере? Как и что я могу ему высказать? Как он сможет облегчить мои внутренние скитания?

Ощущение, что отсюда, из этого состояния, нет выхода совсем. Все бывшие яркие поездки и встречи покрылись плёнкой безжизненности, телефон словно «умер», атрофировав функцию «входящий звонок», и слышно каждый лишний писк умирающей внутри части меня. Выхода нет и, кажется, не будет...

9 июля, четверг, 7:54

Прошел почти месяц с прошлой записи, и мне кажется, я нашла способ вытянуть себя из распластанного состояния. Понедельник: подъём в 7:00, йога в парке, утренние стра-

ницы в дневнике, за работу над текстами для сайта.

Вторник: подъём в 7:30, йога в парке, утренние страницы в дневнике, за работу над текстами для сайта.

Среда: подъём в 7:40, йога дома (был дождь), утренние страницы в дневнике, за работу над текстами для сайта.

Четверг: подъём в 6:40, снова йога в парке, утренние страницы в дневнике, за работу над текстами для сайта.

Вот так, регулярность и повторяемость действий качественно успокаивает буйство ума. И это работает. Я начинаю оживать и приглашать в своё обновлённое поле учеников для индивидуальной работы.

Знакомлюсь с практиками медитаций от Мастера. Самый яркий образ, увиденный за последнее время, – это я сама в другой жизни в образе успешного мужчины, который написал книгу-бестселлер. Кажется, что даже самые мелкие волоски на коже вибрируют от всплывания этого образа и осознания того успеха. Успех моего дела, признание самого себя в этой деятельности. И всё через текст.

На самом деле, первый звоночек к написанию книги появился ещё года полтора назад. В одном из первых путешествий в подсознание.

– Это что-то невероятное! Я не знала, что так может быть! – меня переполняли эмоции, поспешно записывалось аудиосообщение Арине. – Я видела всё так реалистично, как будто сцену из фильма.

Арина уже была знакома с медитациями и имела дело не с

одним проводником за пределы ума. Поделиться с ней своей историей, хоть на тот момент мы и не были ещё так сильно близки, было для меня безопасно и доверительно.

Безупречный в меру солнечный день, какой может быть только в иллюстрациях книг или в фильмах. Хотя это же и есть фильм, только со мной в главной роли.

О, вот же я! Красное платье – не совсем привычный и очевидный для меня цвет – нога на ногу я сижу за столом во дворе дома. Рядом много зелени и пальмы. Это явно не Красноярск или его пригород. Сильно ярко и масштабно ощущается эта картинка-сцена кино. Я на несколько лет старше меня сегодняшней, но это читается только по глазам, впечатавшим в себя непонятный моему уму сейчас опыт.

На столе передо мной ноутбук. Я приподнимаю голову и вижу, как с улыбкой на лице, не соответствующей Никите сегодняшнему, идёт ко мне Никита, тот, из фильма. Лёгкость в походке, в выражении лица и, кажется, даже в манере держать кружку с кофе, которую он мне несёт.

Райская картина усиливается эндорфинами первых глотков напитка из красивой кружки. И мои пальцы продолжают уверенно и быстро строчить в компьютере... книгу. Это точно что-то грандиозное и масштабное.

– В практике же именно так и происходит, да? – добавляю я свои комментарии-вопросы по мере вспоминания.

Столько лёгкости, свободы и тотального понимания, что именно так, а не иначе. Словно глобальный замысел приве-

дёт рано или поздно меня именно к этой картинке и таким ощущениям.

И... есть одно «но». Здесь есть кто-то ещё, но я не могу его увидеть.

Да, нас уже не двое в семье. Но почему в этой идеальной сцене не видно третьего персонажа? И да, опять же, я уверена, что это именно сын!

Послевкусие: я не знаю, о чём и как эта книга родится, но есть понимание, что этого просто не избежать, и я непременно пойму, когда наступит тот самый момент.

13 июля, понедельник, 11:18, в машине

Никита сосредоточен на дороге – представляю, как ему тяжело рулить сейчас, после двух бессонных ночей. Арина и Даша спят на заднем сидении. Солнце беспощадно шпарит сквозь лобовое стекло. Сердцевина сибирского лета и его долгожданная, но при этом уже надоевшая жара. Я периодически ёрзаю, пытаюсь удобнее устроиться на переднем сидении, поправляя плед под поясницей, скрещивая ноги под себя, а потом наоборот – вытягивая их, насколько позволяет место, и размещая пятки на кроссовках. Неизменный розовый блокнот и ручка. Пытаюсь сосредоточиться на тексте, чтобы зафиксировать опыты этих выходных, ведь лучше сделать это по свежим следам, пока укусы от комаров не зажили, и ещё остаётся в сознании эта головокружительная усталость

от недосыпа. Минуту-две моё внимание в дневнике, и далее надолго пропадаю в пейзаже за окном. Суетливо мечутся зрачки, следя за почти не меняющейся картинкой. В Республике Хакасия только так – сотни километров в сопровождении степей, полей, ровных горизонтов. Мои родные места, куда ездила с младенчества каждый год в деревню к бабушке с дедушкой. Казалось бы, как можно помнить, где какой будет поворот, где стоянка с родником, но подсознание впечатывает и эти неприметные моменты. Даже сейчас, не подглядывая в гугл-карту, примерно понимаю, сколько осталось ехать до Красноярска. Редкие горные выступы – второй важный элемент хакасских пейзажей. Опять узнаю по дороге «Метеоритную гору», как мы прозвали её с братом, услышав от мамы историю, что якобы когда-то в этом месте упал метеорит, изменив ландшафт местности. Или начавшая пользоваться в последнее время популярностью у изощренных путешественников горная гряда Сундуки, которая похожа на выплывающие волнами из-под степной поверхности небольшие хребты до двухсот метров высотой.

На эти самые Сундуки мы и отправились в эти выходные. Само собой, место наполнено легендами, которые готовы рассказать местные гиды. Особое энергетическое напряжение, которое настигает по мере приближения к ним, не даёт усомниться в особенности пространства. Так, при повороте с трассы на гравийную часть пути, наша машина заглохла.

– Ну, давай милая, дава-а-ай! – своей особенно нервной

интонацией взмолился Никита, продолжив поток разговора с машиной уже вперемешку с нецензурными словами.

– Вот это в Никите зверь пробуждается! – сказала Арина, когда он, хлопнув дверью, резко вышел из машины смотреть под капот. – Мы ещё только подъезжаем сюда, а я уже чувствую, как нарастает его мощная энергия хищника, от которой тесно и некомфортно становится в машине.

– Да уж, так-то он дракон по китайскому гороскопу. Я в такие моменты всегда теряюсь и не понимаю, как правильнее реагировать, – как хорошо, что девчонки с нами, ощущаю их катализаторами нарастающего в машине напряжения.

– Место-то совсем не простое, это местные горные духи встречают и будоражат так на входе в своё пространство, – специально чуть наигранно загадочно прокомментировала Даша. Она родом из Абакана – столицы Хакасии – и знала про все эти места ещё до того, как они стали «попсовыми». Порой слегка затуманенный её взгляд будто имеет право объясняться местом рождения – энергетически наполненная и даже не всем в России известная Хакасия. По национальности Даша не хакаска, а русская, но Хакасия отозвалась впоследствии в её картинах уникальным художественным стилем интуитивного рисования, и она даже отказалась переезжать в столицу, желая делиться художественными силами тут, на Родине.

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.