

КАТЯ

ГОЛОВИНА



ДИАЛОГИ В.

или моя випассана

# Катя Головина

## Диалоги В, или Моя Випассана

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70072315](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70072315)*

*ISBN 9785006097780*

### Аннотация

Болезнь и страх смерти толкнули автора «прыгнуть в бездну». Оставив в Петербурге престижную должность, она отправилась в Азию, ища помощи в нетрадиционной медицине. Десять дней в буддийском монастыре становятся для автора ключевым периодом путешествия, поменявшим ход событий, после него ей снимают диагноз от неизлечимого заболевания. Именно здесь, отрезанная от внешнего мира и любых средств коммуникации, Катя заглядывает в себя и узнает неприятную правду о самой себе.

# Содержание

Введение	6
Правила	13
Пролог,	15
Начало	21
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Диалоги В, или Моя Випассана

**Катя Головина**

*Редактор* Елена Милиенко

*Редактор* Дина Казбекова

*Иллюстратор* Гаянэ Вартамян

*Дизайнер обложки* Гаянэ Вартамян

© Катя Головина, 2023

© Гаянэ Вартамян, иллюстрации, 2023

© Гаянэ Вартамян, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0060-9778-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Випассана – одна из самых древних медитативных техник и впервые была описана в «Палийском каноне» – собрании священных текстов, в которых рассказывается биография Будды и раскрывается его учение.

Согласно «Палийскому канону», главная цель випассаны – это развитие понимания непостоянства всего суще-

го. Практикующий должен глубоко осознать этот принцип и благодаря ему перестать бурно реагировать на любые ощущения в теле, ведь они все равно скоро пройдут. Таким образом развивается непривязанность к материальному миру, которая, согласно учению Будды, искореняет все страдания.

Во время десятидневного курса випассаны практикующему запрещается разговаривать, пользоваться телефоном, читать, писать, слушать музыку, заниматься любыми физическими упражнениями.

# Введение

Вообще изначально все задумывалось не так. Это должна была быть книга Eat, Pray, Chekhov по аналогии с «Ешь, молись, люби», которая в свое время оказала на меня большое влияние и разрешила мне сделать то же самое – оставить комфортный берег и отправиться на год в путешествие в никуда. У меня все сложилось иначе, но тоже остросюжетно.

«Диалоги В» – исповедь, которую я написала залпом в 2013 году, как только вернулась после десятидневного курса Випассаны в буддийском монастыре на острове Бали. Это знаменательное событие случилось со мной посередине путешествия и в буквальном смысле разделило мою жизнь на до и после. «Диалоги», с одной стороны, вырваны из канвы большого повествования, но и одновременно являются отдельным произведением, которое может существовать само по себе.

Название пришло ко мне само – в 2013 году пьеса «Монологи вагины» Ив Энслер была у всех на слуху. Тогда я еще не знала ни о чем сама пьеса, ни о том, кто такая Ив Энслер, ни уж тем более о том, как радикально изменится моя жизнь всего через полгода: я приеду в Нью-Йорк, поступлю в актерскую школу, стану актрисой и встречу Ив Энслер лично

в одном из бродвейских театров.

Во время пандемии я решила собрать свои записи в книгу. Изначально идея была описать год из моей жизни как историю женщины, решившей изменить все – послание всем мечтающим не отступаться от своих желаний. Но потом пришел февраль 2022-го, который изменил все, и черновик остался лежать на полке.

Спустя год я решилась выпустить «Диалоги» для того, чтобы довести дело до конца, отпраздновать десятилетие события, которым я, безусловно, горжусь и считаю одним из важных достижений, и предложить заинтересованному читателю пищу для размышлений.

\* \* \*

В 1999 году на экраны вышел легендарный фильм «Матрица», представивший миру идею, что все, что мы считаем правдой, на самом деле – ложь.

Та жизнь, какой мы ее знаем, – всего лишь компьютерная симуляция. Матрица – большая нейросеть, генерирующая картинки и ощущения, которые мы воспринимаем как свою жизнь, находясь у нее в плену. Управляет всем искусственный интеллект.

Некоторые поняли метафору буквально. Нам все врут, и правды мы никогда не узнаем.

Красная и синяя таблетки стали символами выбора человека: остаться слепым или же проснуться, познать реальность или продолжить жить в сладкой иллюзии.

«Проснуться» или «выйти из матрицы» – эти фразы стали главными девизами так называемой нью-эйдж-философии, из которой вырос огромный «духовный» бизнес. А на выходе мы получили абсолютное недоверие всему, включая науку.

Соблазн поверить, что все, происходящее с нами сегодня, не более чем сон – очень велик. Этакая новая форма эскапизма. Ведь если допустить, что все это лишь сон, то на самом деле нет никакой войны, кризиса беженцев, человеческих страданий, землетрясений, глобального потепления и ковида.

А значит, и беспокоиться не о чем, и уж тем более не нужно ничего с этим делать.

Эту мысль очень хорошо выразили в фильме «Все везде и сразу», удостоившемся семи статуэток Оскара в 2023 году.

«Ничего не имеет значения. Это очень приятное чувство, не так ли?»

Если ничего не имеет значения, тогда вся боль и чувство вины, которые вы испытываете за то, что ничего не делаете в своей жизни, уходят».

Что есть сон, а что есть явь?

Что существует на самом деле, а что всего лишь иллюзия?

Я не помню своих впечатлений от просмотра фильма «Матрица» в свои восемнадцать лет. По-моему, тогда меня поразили исключительно спецэффекты. Зависшая в воздухе Тринити и Нео, останавливающий пули.

Вернувшись из монастыря, мне показалось, что я все поняла.

По крайней мере, то, что Вачовски использовали философию буддизма, для меня стало очевидно.

Но на самом деле пазл сложился позже, спустя десять лет. После Трампа в Белом доме и вошедшего в обиход выражения «фейковые новости», пандемии, которая еще больше усугубила кризис недоверия науке. А конспирологические теории достигли невероятных высот в изобретательности.

Так вот, матрица – это не теневое правительство, заговор корпораций и даже не искусственный интеллект.

Матрица – это человеческий ум.

Буддисты знают это очень давно.

И выходом из матрицы видят освобождение ума через технику медитации.

Карл Юнг – психиатр и педагог, основоположник аналитической психологии – утверждал: «Пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет направлять вашу жизнь и вы назовете это судьбой».

Бессознательное – тот же сон. На сегодняшний день нау-

ка считает, что девяносто процентов активности головного мозга происходит бессознательно.

Девяносто процентов жизни проходит во сне. Меня до сих пор эта мысль приводит в ужас.

Большинство решений, которые мы принимаем, наше поведение, эмоции, чувства зависят от девяноста процентов активности мозга, которые проходят за пределами осознанности.

Это все, что нужно знать о матрице. Без всяких коварных заговоров машин или теневого правительства.

Почему интерес к випассане не угасает? Потому что всем нам хотелось бы самим управлять своей судьбой, а человеческое страдание никуда не девается, а лишь приобретает новые формы.

Практика випассаны учит *видеть* реальность такой, какая она есть. И сегодня как никогда важно ее видеть.

Потому как мы живем во время дезинформации, невысказанных конспирологических теорий и таких невероятных сюжетов, которые люди придумывают сами себе, чтобы не сталкиваться с реальностью, что научным фантастам остается только молча завидовать.

Реальность неприятна, что уж там. Давайте вспомним Нео на корабле Морфеуса – каюты, больше напоминающие тю-

ремные камеры, оборванная одежда и какая-то непонятная стряпня в алюминиевой посуде. Увидев правду такой, какая она есть, Нео не смог удержать в себе скучный завтрак.

И вместе с тем правда, какой бы она ни была, освобождает. Но сначала она вас очень разозлит.

Мне со своей предстояло познакомиться через десятидневный курс випассаны – буддийской практики медитации в традициях Тхеравады в храме Брахма Вихара Арама на острове Бали.

Заполняя регистрационную карточку, я согласилась на приведенные ниже правила, и это практически все, что я знала о випассане в июне 2013 года.

«Диалоги» – очень откровенный текст. Такой опыт, как и психоделический трип, советуют никому не рассказывать. Мне же было важно выразить свои чувства через текст. После десяти дней молчания, если бы я его не выпустила, он бы, наверное, меня разорвал. Говорят, особый вид доверия и близости проверяется возможностью открыть человеку сердце. Я же пускаю вас в свое подсознание. Возможно, через мое вы подключитесь к своему. А может быть, нет.

Но именно эти записи в моем блоге набрали рекордное количество просмотров.

Спустя десять лет я уже на многие вещи смотрю иначе, но текст не стала править специально. Это тоже часть прав-

ды. Тогда было так.

*Нью-Йорк*

2023

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

– *Ничего не поделаешь, – возразил Кот. – Все мы здесь не в своем уме – и ты, и я.*

– *Откуда вы знаете, что я не в своем уме? – спросила Алиса.*

– *Конечно, не в своем, – ответил Кот. – Иначе как бы ты здесь оказалась?..*

*Льюис Кэрролл «Алиса в Стране чудес»*

# Правила

Данная техника медитации не является упражнением на расслабление. Каждый участник должен подготовить себя таким образом, чтобы осилить практику. Вы должны принять решение дойти до конца курса, то есть практиковать все десять дней.

Для достижения ощутимых результатов вам будет необходимо полностью отдаться практике медитации и учению, поэтому на время всего ретрита вам не разрешается:

- практиковать любой другой вид медитации;
- заниматься любыми физическими упражнениями, йогой, тай-чи, бегом и т.д.;
- читать, писать, слушать музыку;
- практиковать любые ритуалы: молитвы, чтение мантр, перебирание четок, танцы, пение и т.д.;
- покидать территорию монастыря;
- использовать мобильный телефон, Интернет и прочие гаджеты.

Не обсуждайте ваш опыт медитации ни с кем, кроме Учителя или ассистента Учителя.

Храните священное молчание с первого дня до десятого. Не разговаривайте и не коммуницируйте жестами с другими участниками ретрита. Практика молчания поможет вам удерживать баланс и фокус сознания.

Все участники должны просыпаться в четыре утра со звонном колокола. Отбой в десять часов вечера. Избегайте любого физического контакта с участниками практики во время передвижения по территории монастыря. Строго запрещаются курение, алкоголь, наркотики, лекарства.

# Пролог, или Краткое содержание предыдущих серий

#  
#  
#  
#  
#  
#  
#

– Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

– А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.

– Мне все равно... – сказала Алиса.

– Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.

– ...только бы попасть куда-нибудь, – пояснила Алиса.

– Куда-нибудь ты обязательно попадешь, – сказал Кот. –

*Нужно только достаточно долго идти.*

**Льюис Кэрролл «Алиса в Стране чудес»**

Я всегда завидовала людям, которые четко понимают, чего хотят и к чему идут. Я же провела треть своей жизни в полной отключке: набор хаотичных движений в намерении прийти куда-нибудь. Пробовала идти в совершенно разных

направлениях, причем иногда одновременно. Однако к своим тридцати я собой гордилась.

Мое «куда-нибудь» оказалось в Петербурге, где у меня была очень хорошая работа, руководящая должность, большая зарплата, международные командировки.

Для девочки, выросшей в маленьком городе на Сахалине, это было значимым достижением. В конце концов не всем удалось даже просто уехать, как у нас говорили, на материк, не то что окончить престижный университет в Северной столице.

А дальше меня накрыла пустота. Деньги не принесли желаемого удовлетворения. Оказалось, и правда, что счастье не в них.

В канун Нового года я уволилась с работы в никуда, а месяцем позже купила билет в один конец во Вьетнам, чтобы отдохнуть и попробовать в новой обстановке ощутить себя заново. В 2013 году это был радикальный шаг. В стране, в которой только намечались очаги распада, многие предпочитали этого не замечать и верить, что все будет хорошо. С таких должностей, как у меня, никто не уходил добровольно, тем более в дауншифтинг в Азию. Это была прерогатива совсем богатых людей, которые начинали осваивать новый образ жизни на берегу моря, катаясь на кайте и управляя своим бизнесом издалека. Я в эту категорию не входила.

Конечно, такие решения не принимаются с бухты-баракты. И я ни за что бы так не поступила, если бы не заболела.

Каждый раз, когда я рассказываю свою историю, на этом моменте все хотят узнать мой диагноз.

Наверное, предполагая услышать что-то очень страшное и вместе с тем привычное, ожидая, что это будет история про монаха, который продал свой «Феррари». Например, рак мозга или желудка.

Я же до сих пор испытываю неловкость, рассказывая о своем диагнозе. Эндометриоз поражает женскую репродуктивную систему, вызывая сильный болевой синдром и потенциально – бесплодие. Медицина до сих пор не нашла эффективного лекарства кроме гормональной терапии и операционного вмешательства.

Услышав это, мои собеседники, как правило, смущаются и чувствуют себя виноватыми за заданный вопрос.

Любая тяжелая болезнь, которую наука еще не научилась лечить, снимает человека с дистанции. Красная карточка, удаление с поля. Это неприятно. Болезнь репродуктивной системы бьет по самой сути. Она лишает тебя женственности. В патриархальном обществе, где успех женщины оценивается по тому, выбрал ли ее мужчина, и по тому, сможет ли она воспроизводить здоровое потомство, для меня стало очевидно, что я буду провозглашена паршивой овцой.

И мне не нужно было осуждение общества, я сама чувствовала себя очень уязвленной. Во мне зародилась мысль, что, наверное, со мной что-то не так или же я приняла ряд неверных решений, которые привели меня к такой дисфунк-

ции. Потому как болезнь прогрессировала, несмотря на проведенную операцию и тяжелую гормональную терапию.

Некоторые врачи еще тогда предполагали, что стресс и эмоциональное напряжение влияют на здоровье и женщины не стоит так много работать.

Добрые «просветленные» люди пошли дальше в своих предположениях и заявили, что болезнь – это результат отклонения от курса – женского, конечно же. Настоящей женщине нужно заниматься чем-то иным, например, быть хорошей женой, рожать и воспитывать детей и просто быть красивой и доброй. А не ругаться с советом директоров, состоящим исключительно из мужчин.

Когда ты находишься в уязвленном состоянии и живешь с постоянной болью, то готов поверить во что угодно.

Однако, оглядываясь назад, я понимаю, что ни за что не решилась бы бросить все и поехать на Восток искать ответы, если бы не испугалась так сильно.

Врачи только нагоняли тревогу, напоминая о моей не очень обнадеживающей генетике. Женщины моего рода умирали от рака, пятью годами ранее я похоронила свою маму.

Именно страх смерти толкнул меня прыгнуть в бездну и не оглядываться.

Так я решила потратить все свои сбережения и провести год, путешествуя по странам Азии, чтобы найти ответы и исцеление в нетрадиционной медицине.

#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#

*Посвящается женщинам моего рода*

*С уважением к вашему пути*



# Начало

29 июня 2013 года

Бали, Индонезия

В ночь перед выездом мне спалось плохо, беспокойно. Я ждала этого события, как праздника: с энтузиазмом и волнением, и надеялась, что випассана поможет мне вылечиться.

На это масштабное мероприятие меня благословили все: и доктор Кекада, и Мария, и мой психолог (я, кстати, подозреваю, что он буддист), и папа, который велел, если будет совсем худо, вспоминать Ходорковского<sup>1</sup>.

Дорога до монастыря занимает около двух часов езды через рисовые поля, пальмы и холмы. Я очень надеюсь, что выдержу все десять дней, хотя знаю, что многие уходят уже на второй. Но я себе о таком варианте даже думать не разрешаю – очень рассчитываю на результат, ведь мне это нужно, это поможет мне выздороветь. Мою головушку надо бы помыть изнутри.

На подъезде к храму перед глазами всплывает образ умирающей мамы: она отхаркивается запекшейся кровью за полчаса до последней агонии. Эти события я настойчиво пыталась забыть и вырезать из моего сознания. Но что-то мне

---

<sup>1</sup> В 2013 году Михаил Ходорковский отбывал свой срок в тюрьме по делу ЮКОСа.

подсказывает теперь, что на випассане мне придется встретиться с мамой.

Храм Брахмавихара-Арама был основан в 1960 году и располагается в уединенном месте в районе горячих источников. Само сооружение напомнило мне храмы Ангкор Ват в Камбодже. Сейчас это центр обучения практике випассана по традициям старейшей школы буддизма, но и для туристов храм тоже открыт. Очень необычное сооружение для Бали, к слову, учитывая, что основная религия здесь – это индуизм, а большинство индонезийцев и вовсе мусульмане. И тут вдруг буддийский храм. Типичная для него архитектура: статуи Будды, перевернутые ступы, лотосы в воде, тишина и умиротворение.

Основными принципами центра являются самоподдержка, независимость, невмешательство, невовлечение, отсутствие привязанностей и свобода. Все, чего мне так сильно не хватает и чему я так хочу научиться.

Приехать сюда может любой желающий, предварительно оставив заявку на сайте.

Участие за пожертвование. Идеальный способ перекантоваться, если нет денег ни на еду, ни на жилье, приезжайте в монастырь.

При этом технику випассаны никто активно вам не втохивает, как это бывает с различными другими течениями, имеющими явные признаки сектантства, где вас активно за-

тягивают в определенную форму мышления.

Сюда вы приходите сами.

И все каким-то образом либо слышали от близких друзей об этом опыте, либо читали что-то в интернете, а потом, ознакомившись с правилами поведения на ретрите, понимают, что это будет вовсе не приятная прогулка в парке, а большое серьезное испытание, которое не все выдерживают. Список противопоказаний, к слову, тоже довольно большой.

Меня встречает Лили – ответственная за организацию ретрита.

– Сейчас как раз время обеда, после него я проведу вводную лекцию по технике, и ты можешь начинать. Учитель приедет через два дня, и ты должна быть уже готова к беседе, то есть к рассказу о своем опыте медитации.

Мальчик на вид лет пятнадцати, видимо, волонтер, провожает меня в жилые помещения.

Комнаты находятся в тени и освещаются солнцем только с края, поэтому здесь пахнет сыростью и плесенью. Прохожу дальше... Туалет метр на метр, тут же душ и, в общем, мягко говоря, грязно. Существует ли тут какая-то уборка в принципе – непонятно, но, судя по всему, нет. Те, кто жил тут до меня, оставили в сливе свои волосы. Вода не уходит, потому что сток забит, из-за этого копится грязь на полу. Не-е-е, тут я, пожалуй, босиком ходить не буду! Раковина тоже

грязная.

А на двери в туалет вообще скоро начнут расти грибы.

И это мое жилье на ближайшие десять дней.

Горячей воды тоже нет. Видимо, про аюрведический массаж кунжутным маслом перед душем придется забыть, иначе потом не отмоюсь. В моей «келье», как я про себя назвала комнату, пахнет плесенью и туалетом (практически общественным). Надо что-то придумать. Решаю открыть дверь и включить вытяжку, может, протянет. Я бы лучше на улице в спальном мешке устроилась, чем среди этих стен. Не то чтобы я фифа какая, опыт проживания в коммуналках у меня обширен, но тут буквально все у меня вызывает приступ тошноты. Надо было все-таки взять свои полотенца и простыни, было бы поприятнее.

Лили объясняет распорядок дня и подчеркивает, что очень важно соблюдать все правила, чтобы почувствовать результат.

– Очень тяжелые четвертый и пятый дни, все говорят. Но надо настроиться на это заранее. И еще очень важно верить в то, что эта техника поможет тебе продвинуться. Всегда все новое тяжело, в школе тоже сложно учиться поначалу.

– А можно мне опираться на стену?

– Нет, ты можешь подкладывать подушки, но опираться на стену нельзя, сидеть надо обязательно прямо. Мышцы

со временем привыкнут, но сначала будет больно. На шестой день уже станет проще. Можно начать с небольшого промежутка времени: установи себе какой-то минимум, допустим, минут десять, а потом посмотри, как ты сможешь этот период увеличивать. Но главное – все делать правильно.

В столовую и в дамма-холл для медитаций женщины заходят с левой стороны. Телефон на авиарежим и вместе с документами в пакет на десять дней.

Вводная лекция в записи: монах с опухшими ногами и в темно-бордовой мантии минут сорок рассказывает азы техники випассаны.

Медитация сидя: фокус и концентрация на движении живота при вдохе и выдохе, глаза закрыты, но внимание от этого не притупляется, а, наоборот, обостряется.

Далее любое ощущение в теле или сознании необходимо отслеживать, как только оно появляется. Мысли, образы, переживания – за всем нужно очень внимательно наблюдать и давать конкретное определение происходящему. К примеру, «я сейчас думаю», или «я переживаю», или «мне грустно». Так же с телом: при появлении боли – как правило, она приходит в ноги после пятнадцати минут медитации – за ней надо внимательно наблюдать, не шевелясь и не меняя позы. Следить до тех пор, пока боль не уйдет. Минимум для сидячей медитации – тридцать минут. По-хорошему – один час. Если боль становится совсем невыносимой, то нужно перей-

ти к пешей медитации.

Во время пешей медитации нужно следить за движением стоп. Для начинающих темп замедляется, чтобы можно было сконцентрироваться. Сначала внимание распределяется на две фазы: «левая – правая». Затем движения разбиваются и вычленяется до семи фаз: «поднимаю – выдвигаю – ставлю», «поднимаю – выдвигаю – касаюсь – ставлю» – и так далее до семи, начиная с намерения поднять ногу. Начинаем с медитации на две фазы, переходить к следующей можно только с позволения учителя.

Минимум для пешей медитации – час. Взгляд должен охватывать только два метра окружающего пространства, иначе в поле зрения попадают посторонние объекты и сознание сразу начинает блуждать, обрабатывая новые вводные данные. В общем, взгляды в сторону на десять дней тоже исчезают из жизни, только туда, на что направлены мои движения.

Ходьба очень медленная, но это еще не все. Когда медитация заканчивается, начинается режим «ежедневная рутина»: чем бы вы ни занимались в промежутках между медитациями – пили, ели, чистили зубы, одевались – все нужно делать с максимальной концентрацией. А чтобы ее выработать, добиться этого состояния, необходимо все движения совершать очень медленно.

Ага, теперь понятно, почему эти в столовой, которые тут уже какое-то время, передвигаются, как мертвецы. Ну ладно, что уж, начинаем.

Та-а-к, а это что здесь такое происходит? Время обеда уже прошло, и все должны сидеть в зале для медитаций, но половина приехавших сидит по кельям и, более того, разговаривает! Не-е-ет, я все буду делать по инструкции, мне нужен результат.

В зале я одна. Понятно, что никто тут с палкой не ходит и не контролирует, как мы следуем расписанию. Приехал работать над собой – работай, хочешь халявить – халявь, результаты твои.

Набрав подушек, сажусь напротив Будды у стеночки под часами. Понеслась. Сижу столько, сколько смогу, без насилия, будет тяжело – перейду на пешую медитацию.

*– Хм, да. Сидеть комфортно минут пять, дальше начинаются какие-то метания, хочется плечиком дернуть, нос почесать. И становится тихо, пусто и непонятно, что с этим делать. Мозг пока внимательно следит за тем, что происходит, просто потому, что ему это в диковинку.*

*– Так, ну, в общем, мне понятно, что это, давай теперь что-нибудь другое делать.*

*– Ха-ха, но другого не предполагается следующие десять*

*дней. И вообще, мы просидели только минут десять, давай уже смотри за животом: вдох-выдох, вдох-выдох. Поднимается-опускается.*

*– Вот уж действительно развлечение – смотреть за движениями живота! Я уже насмотрелась, все, хватит.*

*– Ой, что-то так спокойно и тихо становится, не пойму, что это. О, голова тяжелеет.*

*Черт, я засыпаю.*

*Ладно, уже и спину начинает ломить.*

Открываю глаза, смотрю на часы – прошло пятнадцать минут. Только пятнадцать минут, а надо час!!!

Ну ладно, встаем, начинаем ходить. Днем в дамма-холле могут медитировать только женщины, а когда солнце садится и становится не так жарко, можно еще ходить по специально отведенным бетонным дорожкам на улице.

Иду, «левая – правая».

Ой, какой ворох мыслей понесся. Да, я слежу, я думаю. И о чем же это я думаю?

Какие-то картинки и воспоминания из недавнего прошлого. Все как-то очень легко, позитивно. Даже события, которые тогда вызывали у меня грусть, сейчас, при медитации, вызывают улыбку.

Ладно, медитировать пешком мне нравится, другое дело совсем, хоть ноги двигаются.

Что? Мы закончили? Теперь снова сидеть? И так сколько раз вообще? Время только четыре дня!

Так, ну окей, в семь вечера лекция, то есть нужно будет слушать и смотреть вперед, и сидеть можно как хочешь. Но это еще через три часа. Господи, какой кошмар.

Я сижу, ничего не делаю, только смотрю за дыханием, но моя футболка мокрая, как после очень хорошей тренировки.

Кстати, спина – молодцом! Все же балет-то свое дело сделал, сижу ровно, как по струнке, и уже двадцать пять минут! Но мне все это порядком надоело. Какой Ходорковский?! Он уже не помогает, тут надо что-то пожестче. О, камбоджийцы, точно! Во время режима красных кхмеров! Именно: я работаю на рисовых полях с утра до ночи.

*Думаю, думаю, думаю.*

Нет, все же это невыносимо. Я не могу так медленно двигаться туда-сюда. О! В девять часов, перед отбоем, будет еще одна активность – пение на санскрите. Я вообще петь люблю, а сейчас хочу петь, как никогда. Уже готова вернуться в свою келью и вычистить весь мусор своими руками. Что угодно, только не сидеть. Ну куда ты меня снова тащишь? Это каторга, честное слово!

Уф-ф-ф, неужели семь вечера, дожили.

На лекции включили тот же фильм, что нам показали до начала занятий. Смотрю, все как-то сидят ровно и, вообще, многие слушают с закрытыми глазами и в позе лотоса.

*– Что за гадость такая? На лекции тоже надо ровно сидеть? У меня все болит ужасе. Нет, вы, как хотите, а я сегодня первый день: ноги подверну и сяду удобно. Так, видео посмотрели, еще полчаса пешком, а потом – песни. Ура! Походить полчаса, особенно перед концом этого дня – запросто.*

Отбой.

Вот это денек. Плетусь до кельи, смотрю за ногами, левая – правая. Туалет вызывает у меня приступы рвоты. Надо что-то придумать завтра, как-то наладить свой быт на эти десять дней. Но сейчас – спать.

Это была первая ночь глубокого, спокойного сна за последние полгода, без болей и без волчка. Он крутит ворох беспокойных мыслей и тревог, от которых я просыпалась.

Что это?

Колокол звонит.

*– Ну поздравляю тебя, Катя. Время – три сорок пять, и это подъем. Твой день начался. Чем ты займешься сего-*

дня?

*Да, верно, весь день ты будешь заниматься медитациями. А хочешь, Катя, мы сейчас зажмем пальчики на руках и посчитаем, сколько это времени – с четырех утра до десяти вечера? Хочешь? А я вот уже все посчитала.*

*Восемнадцать часов!!! Ты понимаешь, что такое восемнадцать часов???* У меня к тебе только один вопрос: ты, вообще, чем думала, когда собиралась сюда?

*Ты, верно, полагала, что с тобой восемнадцать часов будут проводить спа-процедуры? Или у тебя перед глазами были картинки девушек с рекламных щитов, релаксирующих в позе лотоса? Ах да, ты думала, что это просто. Ну что там, всего-то посидеть часок, и так восемь раз в день.*

*– Я размышляю, размышляю, размышляю.*

С четырех до пяти утра медитация пешая, хожу по бетонной дорожке. Темно, немного прохладно, тихо. *Какого хрена я тут делаю?* Слежу за движением ног. В пять утра звонит колокол на сбор всех в дамма-холле. Утро начинается с просьбы о прощении: обращаемся ко всем, кому мы причинили (намеренно или ненамеренно) боль или обиду, чтобы мы могли жить в мире и согласии. И по этой же причине сами прощаем всех. Обещания читаем вместе, хором. В этом что-то есть. Мне еще Суджата говорила, что совершенно необязательно понимать санскрит и значение мантр, они работают и без понимания, достаточно внимательно слушать или

произносить. Тонкий звуковой код, зашифрованная вибрация определенно на нас воздействует.

Ну а теперь утренняя медитация, и на ней с нами сидит Лили. И мне надо сидеть. Я сижу, вроде держусь. Открываю глаза и проверяю время три раза: через полчаса, за пятнадцать минут до конца и совсем перед звонком. Но сижу!!!

Звонит колокол.

*– Катя, ты высидела час! Ты представляешь? Ты это можешь!*

*– Так, обольщаться пока рано! Я уже разбита, а время только шесть утра, и впереди, твою мать, еще «цать» часов.*

*Я очень злюсь на тебя: куда ты меня затащила? Я уже готова уйти. Я не могу.*

Шесть утра. Завтрак. Плетусь еле-еле. Впереди еще целый день, но об этом лучше сейчас не думать.

Еду накладывают в металлические подносы, как в тюрьме. Ну и что мы можем тут поесть? Рис, уже хорошо. Какие-то овощи тоже имеются. Тофу в различных вариациях... Но мне соевые продукты аюрведа запретила на время лечения. Папайя – отлично. Перерыв между обычной едой и фруктами должен быть полчаса, согласно моему режиму. Отлично! Быстро поглощаю рис с овощами и через полчаса

фрукты. Поднос надо за собой вымыть.

– О, Катя, смотри, металлический поднос. Ты его сейчас моешь. А помнишь, как ты мыла подносы в «Макдоналдсе»?

Четко вижу те подносы сейчас, они были из пластика коричневого цвета. Хорошо помню свой второй курс и эту работу, конец девяностых. Сначала я трудилась в зале – нужно было уносить грязную посуду и мусор со столов, убирать туалеты, относить пачками подносы на кухню и там их мыть.

А утреннюю смену помнишь? Ресторан открывался в восемь пятнадцать, надо было успеть провести карточку на открытие смены и отдраить все коридоры подсобок. Мда, «Макдоналдс», девять месяцев я там трудилась, тяжело было.

А помнишь, когда уже ты на кассе работала, сколько было историй с этими «новыми русскими», которые полагали, что пришли в ресторан, и начинали выезживаться у стойки? Как один такой «герой» пообещал убить мою коллегу за то, что она нечаянно разлила колу на его мобильник. Да, они же были тогда невероятно крутыми, они приходили поесть картошки фри с кетчупом. Эх, времена...

Ну что там? Завтрак закончен? Пора на дорожку.

Нет, ты как хочешь, но это хуже каторги. У меня такое ощущение, что я бы лучше сейчас поле картошки вспахала, чем вот это.

*Ты можешь вообще представить, что происходит с пульсом? Сердце-то при таких движениях не откажет по причине ненужности?*

*– Вообще-то, замедлить свой ритм нам может быть полезно. Просто замедлить все процессы в организме, и все.*

*– Да, только это невероятно сложно. Это можно сравнить вот с чем: у вас четырехлитровое авто и вы в Германии на автобане. Скоростных ограничений нет, можно разогнаться до трехсот километров в час, но вам надо ехать со скоростью всего пять. Вот именно так я себя сейчас чувствую. Как же все бесит!*

А что мне сегодня снилось? Что-то снилось, да.

Углегорск мне снился, двор, я прячусь в соседнем подъезде, только что покурив, а на крыльце папа стоит.

Точно, и ночью ты кашляла. Интересно. Значит, Углегорск? Детство?

Правая – левая – правая. Вижу – вижу – вижу.

Черт, что я вижу. Я вижу дворы и улицы Углегорска, вот это да. Последний раз я была там четырнадцать лет назад и после особо не вспоминала. Я будто в кинотеатре, а сознание показывает мне картинки. Ну что ж. Смотрю и наблюдаю. Вот мой дом, за рестораном «Чайка», новый. Подъезд с синими стенами, а вот подвал.

О, в подвале дворовые собаки рожали щенят, мы им туда еду носили с ребятами. Улицы. Вот моя музыкальная школа, а тут детский сад, куда я ходила. А это мой маршрут из музыкальной школы домой, то есть мне что, сейчас шесть? Это еще старая квартира, в новую мы переехали, когда мне было семь.

Старая квартира у сберкассы, за ней рынок, а дальше уже сопки. Семейные пикники. Мама готовит домашнее желе. Ничего себе! Мне пять? У меня день рождения, мама испекла торт, и он был двуслойный, с желе на бисквите. В совковые времена продавали желатин для приготовления желе. Ой, мы так любили его поглощать всухомятку! Я очень четко чувствую запахи, вкусы, ощущения, как сидели на мне эти туфли, как пахло дома на кухне, как урчал живот по дороге в школу.

# 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.