

Евгений Трубицин

*Четвертый
контроль*



© 2018 Евгений Трубицин
Фото для обложки: Елена Трубицина
Оформление книги: Евгений Трубицин
Все права защищены.

1. Отсутствие

Проснувшись, я уставился в потолок. Перед глазами будто назойливая мошкара мелькали видения из недавнего сна — лица незнакомцев, их тихий шепот и мой, разгоряченный желанием, крик. Желанием узнать ответ. Незавершенность, чувство тяжелой потери проникло и в реальный мир. Я привстал, протер лицо, огляделся вокруг. Внезапный шум — с гулом пролетел самолет — окончательно вырвал меня из ночных миражей. Шелест листвы за окном проявил ветер. Словно неистово сопротивляясь деревьям и кустам, он срывал с них последние пожелтевшие листочки. К самому окну лениво прислонился мой рабочий стол. Бледные лучи света нехотя озаряли его лакированную поверхность и свалку из потертых книг, которая за пару недель образовалась на нем. С твердым и мягким переплетом; разных, по большей части еще незнакомых мне авторов. Работы по: когнитивной и общей психологии, гештальт-терапии, теоретической физике, физиологии и нейрофизиологии были раскрыты и валялись, заслоняя друг друга. У учебника высшей математики был оборван край обложки — а его нужно будет сдавать в библиотеку. Рядом лежала пара фантастических книг. Их я даже не открывал.

Небрежно откинув одеяло, я свесил ноги с кровати. Тянущая боль в растянутых мышцах - вчерашняя тренировка была напряженной - напомнила о себе. Я принялся вставать, когда один из якорей сработал. Любой подъем или опускание тела я использовал, чтобы вернуть осознание — вспомнить о себе, обратить внимание на то, где нахожусь и что в данный момент делаю. Осознание — интересная тема. Жить, как я выяснил в результате некоторых необычных событий последних лет, можно двумя, весьма разными способами. Первый — как все. На автопилоте, подчиняясь переменчивой личности, ее желаниям и страхам. Пропуская мимо большую часть впечатлений. Годы летят — говорят люди живущие так. Иногда они скучают, иногда убивают время. В их памяти мало что остается. Лишь самые яркие, сильные переживания. Они не помнят, что ели вчера, с кем и о чем разговаривали. Бывает и помнят, конечно, но только примерные детали. Сухие факты. Полдюжины куцых мысленных фраз о целом дне или даже неделе. Зачастую они не знают, зачем совершают те или иные поступки и редко ставят какие-либо цели. Их жизнь обыденна и как правило предсказуема. Они стремятся к наибольшей стабильности, не ведая, что она в принципе недостижима.

Второй способ — проснуться. Сейчас это удастся немногим. Есть книги, которые с древних времен говорят об этом. Есть учителя, которые

читали эти книги. Они сперва очнулись, но по инерции старой жизни вновь погрузились если не в сон, то в приятную дремоту. На самом деле проснуться не так уж и сложно. Сложно — снова не уснуть. Осознание. Те кто знает, что это такое — заблуждаются и продолжают спать. Те же, кто постоянно, изо всех сил возвращают его — приближаются к пониманию. Приближаются, но никогда не заканчивают свой путь. Если остановился, достиг — значит снова уснул. Мы живем в мире спящих. В нем у каждого свой любимый, повторяющийся сон. Сон о работе, карьере или семье, о самосовершенствовании или пробуждении.

Охватив все тело вниманием, я медленно зашагал на кухню. Намеренно фиксируя возникающие напряжения мышц, движения рук и ног. Я чувствовал как сходитесь фокус моего сознания, как предметы обретают четкие контуры, а цвета становятся насыщенней и ярче. Выпив стакан воды, я вернулся к себе в комнату. Солнце окончательно вырвалось из под гнета бурых туч и вся квартира преобразилась. Присев на ковер, я успокоил мысли и установил взгляд неподвижно чуть выше уровня воображаемого горизонта. Прямо передо мной была деревянная перегородка стола, но я смотрел сквозь нее, достигая расслабленной расфокусировки зрения.

Еще вчера я решил выполнить одну особую медитацию - из тех, которые не раскрывают первому встречному, чтобы он в случае некоторых несовпадений со своей ведущей личностью не «сошел с ума». Начал я по традиции, приняв наиболее устойчивую позу и создав в себе намерение: «сидеть неподвижно как гора». Когда тело стало жестким будто мраморная статуя, я принялся жонглировать своим вниманием, не давая сформироваться не единой мысли. Во мне, сменяя друг друга, начали возникать следующие состояния: сперва тело абсолютно перестало восприниматься; все мое самоощущение сконцентрировалось в размытом неопределенном объеме где-то рядом; затем потерялось и это ощущение; «я», которое до того чувствовалось явно и четко, будто исчезло, прихватив с собой и память. Переживание, которое сейчас заполнило все сознание можно описать как вечно-текущее «незнание». Забылось все — кто я такой и где нахожусь. Также испарилось понимание, что сейчас я делаю некую медитацию. Осталось лишь то, что видимо и требовалось, исходя из названия практики — «пульсирующая пустота». Через какое-то неопределенное количество времени, пережив весь этот калейдоскоп измененных состояний, я, кажется, на мгновение отключился — потерял всякое сознание, словно провалился в глубокий сон.

Очнувшись и встряхнув от неожиданности головой, я растер ладонями лицо, а затем медленно встал и притянутой солнечными лучами из сияющего окна, подошел к письменному столу. Окинув взглядом задний двор, блеклый от спящего света, я ощутил какую-то непреодолимую тягу. Будто нечто позади меня настойчиво требовало внимания. Обернувшись, я с величайшим удивлением увидел самого себя, сидящего посреди комнаты со скрещенными ногами. На «моем-его» лице, которое я рассматривал с некоторой настороженностью, играла блаженная полуулыбка. Когда впервые случается подобное, наверное, каждый испытывает противоречивые, смешанные чувства: шок и радость, внутренний трепет от встречи с чудом и непрерывную тревогу, которая в подобных ситуациях редко проходит. Долго эта «раздвоенность» не продлилась и вскоре, открыв глаза, я очутился там, где мне и стоило находиться — на ковре в своей комнате. Дома помимо меня никого не было. Возникла плотная, звенящая тишина и поселилась в самом центре моей растерянной головы. После этого, так называемого «выхода из тела», я видел все иначе. Мир предстал передо мной во всем своем великолепии — невероятно яркий, ошеломляющий. Настоящий шедевр руки мастера — чего стоил один контраст света и тени обострившийся во сто крат. Звуки приобрели некую весомость, отчетливость, а ощущения от соприкосновения с предметами заиграли деталями и чувственными оттенками. Наверное, легко понять, почему я одержимо захотел повторить этот опыт.

Нечто похожее происходило со мной и ранее, во время определенных практик, выполняемых со Стариком — моим таинственным учителем. Он предупреждал о таких, особых эффектах данной практики, но тем не менее все произошедшее оказалось для меня, мягко говоря, неожиданным.

Весь этот день прошел в радостно-возбужденном состоянии. Ближе к одиннадцати я быстро уснул, а на следующее утро сразу направился к Старика. Он был учителем тай-цзи, «лекарем» — и на этом зарабатывал большие деньги — и еще бог знает кем. Я никогда не слышал, чтобы кто-то называл его по-другому, даже собственная дочь. Его настоящий возраст я тоже не знал, выглядел он лет на сорок-пятьдесят. Как я однажды выяснил — он был уроженцем Казахстана, а при беглом взгляде смахивал на хитрого торгаша на китайском рынке. Те же азиатские смеющиеся глаза, легкий акцент. Казалось, он постоянно с тобой играет, водит за нос и что-то скрывает. В последнее время он одевался в черный спортивный костюм, без всяких рисунков или цветных полосок. Волосы тронутые сединой постриг коротко — классическая канадка. Вел он себя по-разному: иногда говорил тихо, интеллигентно; а бывало матерился и кричал, изображая гнев.

Когда я прибыл на место, — где в старом трехэтажном здании располагался спортивный зал и кабинет Старика — меня встретили закрытые двери и тишина. Видимо ни учеников, ни его помощников не было. Я бы удивился такому стечению обстоятельств, если бы не сталкивался с его внезапными исчезновениями гораздо чаще, чем мне бы того хотелось. Я укутался в воротник своей куртки — ветер будто взбесился и холодил лицо внезапными порывами — и поехал на автобусе домой.

За весь следующий месяц я с ним так и не встретился. Тем временем во мне (после той странной медитации) начало формироваться нечто новое. Я стал видеть людей по-другому. Интуитивно (не при помощи обычного восприятия) я ощущал, будто в них что-то «отсутствует». Или можно сказать: они сами «отсутствуют» в процессе своего привычного, дневного «бодрствования». Вскоре это ощущение сопровождало меня повсюду.

Стоит пояснить, что еще в детстве от соприкосновения с разными необъяснимыми, а порой опасными ситуациями, во мне возникло «нечто». Когда я, например, шел в школу, то непроизвольно — без каких-либо усилий или цели - фиксировал, что сейчас я именно «иду». Когда стоял на остановке, я опять же отчетливо чувствовал самого себя стоящим на этой остановке. Это состояние, которое я впредь буду именовать «присутствием», проявлялось то сильнее, то слабее, а периодически могло и вовсе исчезнуть — тогда я смутно ощущал, что во мне чего-то недостает. Это так называемое «присутствие» было со мной как некий фон, как особенная, эмоционально ощущаемая атмосфера текущего дня. Посредством этой атмосферы я частенько обращал внимание и на самого себя, на чувство своего существования. Правда, когда происходило что-то из ряда вон выходящее, да и во многих других ситуациях, присутствие исчезало. Во время страха или злости, когда я не высыпался или сильно уставал, когда переедал или занимался чем-то особо интересным — я слишком погружался в происходящее и упускал общую картину и самого себя в ней. Честно говоря, в те годы я не придавал особого значения этому своему «присутствию» — возможно, поэтому оно и было столь непостоянным. Я считал это состояние чем-то обычным. Думал, что все живут так. До поры до времени я не стремился «присутствовать» всегда, пока не произошел примечательный случай с разборками в столь неподходящем для этого месте — на территории неработающего детского сада. Тогда я, видимо из-за сильнейшего всплеска адреналина, испытал на себе ранее неведомое усиление восприятия, которое сопровождалось глубокой уверенностью, спокойствием и радостью. Желая повторить это, во

многих смыслах поразительное переживание, я и наткнулся — после достаточно длительных поисков — на своего будущего учителя — Старика.

Сейчас во мне, как я начал было рассказывать, произошло некоторое «прозрение», натолкнувшее на мысль, что другие-то вовсе не присутствуют, а попросту проживают свою жизнь вечно погруженными во что-то. Конечно, об этом мне не раз говорил Старик с неизменной улыбкой на лице. Но теперь я понимал это не только умом, а буквально физически воспринимал сей факт со всей присущей ему серьезностью. Можно подумать - какое мне дело, до того, кто и как живет? И верно, с одной стороны меня абсолютно это не волновало. Но постоянное «отсутствие» окружающих начало, что называется, «резать глаза».

Весь этот месяц я медитировал утром и вечером, используя упомянутую ранее технику «пульсирующей пустоты», желая вновь пережить выход из тела. Но повторить этот удивительный опыт мне так и не удалось. Два-три раза в неделю я наведывался к кабинету учителя, осматривал этаж — на котором он находился — и ни с чем возвращался домой. Ожидание встречи с учителем создавало во мне гнетущее желание, которое, сколько бы я за ним не наблюдал, не уходило.

Жизнь шла своим чередом, я заканчивал институт и ходил на преддипломную практику - свободного времени стало в разы больше. По вечерам я читал разные книги, тренировался и ложился спать. Где-то спустя месяц после той необычной медитации в один, ничем не примечательный день в коридоре — где стоял новенький кнопочный телефон — раздался звонок. Без особого энтузиазма я поднял трубку и услышал:

— Если есть желание, приходи сегодня. После шести.

Слова затихли и на фоне шума и резких щелчков неприятно зазвенели короткие гудки. Старик — я легко узнал его по хитрому с небольшим акцентом голосу - не собирался ждать моего ответа и быстро повесил трубку.

2. Второй поток мышления

Когда я впервые услышал о контроле сновидений, я подумал, что речь пойдет об умении дольше осознавать себя во сне, а также продлевать процесс «выхода из тела». Как нередко случалось, мои выводы

оказались ошибочны.

Тихо выслушав о моем внезапном «выходе из тела», Старик усмехнулся и неожиданно проговорил:

— Сегодня я расскажу тебе об одной из ступеней «Контроля сновидений». — сказав это, он поставил пустую чашку, в которой мгновения назад был ароматный зеленый чай и откинулся на спинку стула.

Я приготовился слушать изо всех сил, ведь несколько лет назад я впервые встретился с необыкновенным видом сна — сна в бодрствующем сознании. Этот опыт настолько поразил меня, что я буквально стал заложником навязчивой идеи о продлении осознания во сне. К тому же масло в огонь подлили и последние события во время выполнения «пульсирующей пустоты».

— Контроль сновидений по большей части осваивается отдельно от других практик. — уверенным тоном сказал учитель и слегка прищурился, заглянув мне в глаза. — Ты уже знаешь, что каждый неподготовленный человек в течение дня совсем не осознает себя. Такой человек не ощущает тела, не замечает непрерывного течения бессвязных мыслей и тем более не управляет эмоциями. Фактически, он живет в состоянии сна, видя перед собой только собственное воображение. Контроль сновидений как раз и направлен на то, чтобы «пробудить» человека от «сна», в котором он проживает всю свою жизнь. А затем удержать его, насколько это возможно, в пробужденном состоянии. Отчасти эти упражнения касаются и осознания в ночном сне, но это только малая часть четвертого контроля.

Когда Старик ненадолго прервался и поднял вверх указательный палец, напоминая таким образом о необходимости слушать очень внимательно, я понял, что сегодня он говорит как-то странно. Манера его речи за месяц нашей разлуки изменилась — стала более серьезной и будто более сложной. Раньше он редко использовал объемные предложения. Чем это было вызвано, я не знал. Возможно он затеял какую-то специальную «игру» ради моего обучения. Мысли об этом пронесли за несколько мгновений и я заметил, что действительно ослабил бдительность. Сегодня мне вообще плохо удавалось удерживать внимание - накануне я почти не спал, так как бродячие собаки прямо под окнами устроили свой привычный концерт. Животные появились недавно и никак не хотели уходить из нашего двора.

Жест учителя вернул меня в текущий момент и я направил свое

внимание на изменчивые ощущения тела и речь Старика.

— Первая ступень исходит из понимания того, что ты «спишь» постоянно: и днем, и ночью. — с хищной улыбкой пояснил учитель. — Ты уже выполнял одно упражнение из этой области — носил несколько дней металлический шарик. Главной целью этой практики было увидеть, как часто ты не осознаешь себя. Сейчас мы усилим твое понимание этой «проблемы». — сказал он, сделав ради шутки озабоченное лицо. — Начнем прямо здесь. Пока мы сидим и чешем языками, старайся непрерывно следить за моей правой рукой. Но и не теряй общего осознания себя.

— Хорошо. — быстро ответил я и направил внимание на руку учителя, продолжая держать в поле зрения всю комнату расфокусированным взглядом.

— Расскажи мне, что ты заметил, наблюдая за своим телом в течение последних дней. Ведь ты же делал это? — задал вопрос Старик и слегка наклонился в мою сторону, будто в желании услышать каждое мое слово.

— По правде, я его почти не ощущал. — сказал я слабым от сонливости голосом. — Моя спина часто наклонена при ходьбе. А это создает боль и напряжение. — начал описывать я будничным тоном — Лицо тоже постоянно напряженно. В общем...

Моя речь была прервана неожиданным образом. Учитель правой рукой отвесил мне быструю оплеуху, воспользовавшись моей отвлеченностью во время ответа. Подобное произошло впервые за несколько лет нашего общения. В первую секунду я испугался, затем разозлился, а вскоре стал хохотать словно от хорошего анекдота. Старик вместе со мной разразился смехом, но вскоре успокоился и заговорил:

— Ты не бойся, я не часто бью учеников, но сегодня нам это необходимо. Ладно, слушай историю как раз об этом. — весело бросил учитель и придвинулся ко мне поближе. — Однажды такой же паренек как ты, пришел ко мне в надежде научиться экстрасенсорным способностям. — сказал он и сделал таинственный взгляд.

Услышав о «способностях» я сразу же увлекся рассказом и с нетерпением ждал продолжения. В тот же момент в левое ухо снова прилетел удар. Учитель бил очень умело, вскользь. Было не то, чтобы больно, скорее — неприятно. Я улыбнулся и впредь решил во чтобы то ни стало следить за рукой учителя. Не отвлекаясь.

— Так вот, когда этот парень подошел и рассказал о своей мечте, я ответил ему, что он ошибся, потому что я и сам ничего в этом не смыслю. Паренек, конечно же, состроил гримасу разочарования и направился к двери. А я ему кричу: стой.

В эту секунду я снова отвлекся и уже в третий раз получил неприятную оплеуху. Теперь я точно знал, насколько сильно влияет на внимательность нарушенный сон. В последние годы я научился контролировать режима сна и ложился не позднее одиннадцати вечера, хотя иногда случались и срывы графика по тем или иным причинам. Мне стало не до смеха, я собрал все внимание, направив его на руку учителя. Слушание и понимание речи Старика я поставил на второе место. Несколько раз учитель пояснял мне, что беседы, которые мы ведем, могут значить гораздо меньше, чем практики, выполняемые мной во время этих разговоров. «Осознавать себя во время диалога невероятно сложно и поэтому такая «работа», продвигает ученика значительно быстрее. Чем больше усилий — тем лучше результат» — говорил он.

— Парень развернулся и уставился на меня. — продолжал с воодушевлением учитель. — Я ему говорю: вот тебе первое задание: каждый раз, когда начинаешь какое-нибудь действие, произноси мысленно «я», ощущая при этом все тело. Делай это постоянно, а через месяц приходи за новыми упражнениями. — закончив предложение, учитель сделал торжественную паузу. — Больше я его не видел. — закончил он и рассмеялся. — Я это к тому, что люди настолько не владеют собой, что отказываются от своих намерений чуть ли не каждый час. А все потому, — Старик вновь поднял палец и сделал эффектную паузу - что не обладают единым «я».

Раньше мне не доводилось слышать о едином «я» и я вновь отвлекся. Возмездие настигло меня незамедлительно. Я сидел и потирал уже, наверное, красное ухо.

— Не очень история. — с привычной усмешкой констатировал Старик. — Я выдумывал ее на ходу, только чтобы отвлечь тебя.

— Неплохо получилось, на самом деле. - неловко проговорил я.

— Скажи: осознавал ли ты себя или хотя бы тело, пока я говорил и шлепал тебя по уху? — хитро спросил он.

Только сейчас я понял, что мое внимание на протяжении беседы было

распределено между рукой учителя и его рассказом. Я совершенно не помнил о себе, не помнил о том, что «я есть». Понятное дело - о теле я тоже ни разу не вспоминал и обратив на него внимание, заметил, что даже слегка вспотел от мышечного напряжения. Учитель видимо обо всем догадался по моей мимике и не стал ждать какого-то разъяснения с моей стороны.

— Об этом и пойдет речь в «четвертом контроле». — напомнил он твердо, но затем заулыбался - Человек не может управлять своим вниманием, в итоге он не может управлять ничем. Теперь ты ясно видишь, что постоянно во что-то погружен, «теряя себя». Конечно, этого слишком мало и я еще ни раз буду вбивать тебе в голову, что ты постоянно «спишь». — проговорил учитель ярко и эмоционально, видимо чтобы лучше зафиксировать эти слова в моей памяти. — Но сегодня поговорим не об этом. Давай-ка, останови внутренний голос. — вдруг скомандовал Старик и уставился мне прямо в глаза.

Я направил все внимание на мысли и тем самым легко их растворил. Затем отвел взгляд от учителя, чтобы не отвлекаться и уставился в некую несуществующую, внутреннюю точку. Точку, из которой, как мне казалось, появлялись все мои мысли. Прошло некоторое время и я бессловесно отдал себе отчет, в том, что мыслей становится все меньше и меньше. В теле возникла расслабленность — так бывает, если «снять с шеи» тяжелый камень неугомонного мышления. Через некоторое время я достиг приятного состояния, когда мысли, не успев толком сформироваться, без какого-либо усилия с моей стороны сами растворяются. В этот момент Старик произнес:

— Позволь телу расслабиться еще сильнее. Ослабь внимание и разреши себе погрузиться в дремоту.

Я последовал указаниям учителя и вскоре столкнулся с новым для себя явлением. В моем сознании, находящемся в полусне, стали возникать различные голоса. В начале они были тихими, еле различимыми, но потом заметно усилились. Один голос был грубый и басовитый. Я, по-моему, никогда его ранее не слышал. Другой принадлежал женщине, он также был мне незнаком. Голоса переговаривались, спорили и кричали друг на друга. Все это звучало настолько реально, что мое сердцебиение от страха ускорилось. Я резко очнулся и понял, что сижу с закрытыми глазами.

— Продолжай «убирать» мысли. Затем вновь расслабься и уходи в дрему. И не бойся ты так, я же рядом. — подколол меня Старик.

Снова я проделал те же действия и во второй раз мягко погрузился в сладкую, тягучую дремоту. Теперь в моем уме заговорили гораздо больше голосов. Пять или шесть. Затем еще и еще. Через некоторое время внутри меня гудела целая толпа. Кто-то говорил друг с другом, другие просто что-то мычали себе под нос. У этих разговоров была одна общая черта — они были абсолютным бредом, нелогичным набором слов. Один голос рассуждал о каких-то блестящих, крутящихся шариках, которые летают в комнате. Он очень хотел узнать как их можно раскрутить сильнее. Другие голоса спорили о причине появления синих птиц. Некто объяснил, что это результат мерцания неба. Спустя какое-то время заиграла музыка. Она становилась все громче и громче, а затем перекрыла шум разговоров. Сразу после этого я видимо заснул, так как позже открыв глаза, понял, что лежу на диване.

Придя в себя, я поведал Старику о произошедшем и сразу же задал вопрос о странных голосах в моей голове.

— Голоса это еще что! — веселым тоном проговорил Старик. — Если бы ты не отключился так быстро, то увидел бы и крайне реалистичные образы. А если бы продержался еще подольше, то не теряя внимания, погрузился бы в «сон осознания» — в сон с бодрствующим состоянием. Все, чему ты стал свидетелем — называется «второй поток» мышления. Самое интересное - этот поток существует в человеке постоянно. Но вот заметить его непросто. Пока ты сможешь это сделать только на границе сна и бодрствования, во время управляемого засыпания. Как ты правильно заметил, поток этот представляет из себя помимо прочего странные и непонятные разговоры. В начале может показаться что они абсолютная бессмыслица и глупость. Но позже я расскажу, как научиться видеть в них важные подсказки твоего тела и того, что называется подсознанием. Сейчас просто запомни: все воспринимаемое во «втором потоке» нужно понимать метафорически, в переносном значении, ориентируясь больше на чувства, нежели на логику и смысл. — Старик замолчал и снова поднял указательный палец. — Запомни, этот хаос голосов и образов присутствует в тебе всегда, поэтому полностью отключить мышление невозможно. Сон живет своей жизнью, как незаметное, подземное течение. Странное и бессвязное для ума, но важное для понимания себя с позиции символов и чувств. К тому же наблюдение за вторым потоком является очень важным этапом для обретения навыка перехода в контролируемый сон без потери сознания. Это и будет твоим первым заданием. — учитель, сказав это, сделал паузу, чтобы дать мне сосредоточиться на последующих словах. — Вечерами, когда только заметишь сонливость, отключи мысли и позволь себе мягко провалиться в дремоту. Наблюдай за вторым потоком тихо и спокойно. — проговорив это, учитель будто опомнился и добавил. — Чтобы все получилось, нужно создать правильный баланс между

усилием и расслаблением. Если ты будешь излишне внимателен — не сможешь задремать и «второй поток» останется для тебя закрытым. Если же наоборот — слишком расслабишься, то попросту заснешь, что ты сейчас и продемонстрировал.

На этом наша беседа закончилась и я вдохновленный, с предвкушением новых открытий, направился домой. Правда, помимо радости от встречи, я унес собой и нечто неожиданное — сокрытую обиду за его издевательские шлепки, ставшую началом разворачивающегося во мне процесса, которого я бы отчаянно хотел избежать, если бы тогда догадывался о нем. Так и состоялось мое знакомство с техниками четвертого контроля.

3. Основа спокойствия

На следующей встрече Старик попросил меня максимально точно описать мои тренировки с погружением в дремоту. Сам он сегодня не проронил почти ни слова, чем несказанно меня удивил — не помню, чтобы такое когда-либо случалось.

Я пытался говорить, но в кабинете было необычайно шумно. Окно открытое настежь впустило в комнатушку рокот проезжающих машин, крики ребятни и музыку из соседних домов. Мне требовались значительные усилия, чтобы говорить ясно и коротко (как рекомендовал мне Старик), не отвлекаясь на эту причудливую мешанину звуков.

Я продолжил рассуждать о своем состоянии во время засыпания, стараясь описывать его как можно лучше, но вдруг учитель внезапно меня прервал.

— Не пойдет. — сказал он резко. — Видимо, ты все еще слишком напряжен. Придется нам отвлечься на время от четвертого контроля и вернуться к работе с телом.

Затем он без перерыва проговорил битый час, рассказывая о том, что называлось «Основой спокойствия». Выслушав его со всем вниманием, несмотря на царивший в кабинете гам, я отправился домой и уже на следующее утро - в институт можно было не ездить — стал экспериментировать.

Сидя на стуле у себя дома, я обратил внимание на мысленный поток и

обнаружил в нем словно ось напряжения. Мягко — без сильного желая — я представил как голова расслабляется. Затем переключился на лицо и отпустил сопротивление, которое в нем обнаружил. Вместе с этим я выпрямил позвоночник и сложил руки лодочкой перед собой, тем самым расслабив и их. Я создавал «основу спокойствия» — как выразился бы Старик.

В течение жизни человек привыкает испытывать негативные эмоции по малейшему пустяку. Почти никто не задумывается о том, что они редко бывают полезны. Напротив, большинство из них, являясь неправильным использованием инстинкта самосохранения, медленно и незаметно съедают человека изнутри. Спустя годы из-за такой «эмоциональной жизни» возникают вредные, устойчивые шаблоны реагирования. Эти шаблоны приучают людей чувствовать одно и то же в разных ситуациях, в разных местах и в разном обществе. У одних доминируют: раздражительность, агрессия, злость. У других: слабость, апатия или грусть. Человек скатывается в старые, давно отработанные схемы. Ум, подстраиваясь под эти привычки, тоже думает строго ограничено, в основном негативные мысли. Мысли в свою очередь вместо того, чтобы указать на ошибочность такого мышления, напротив — будто всеми силами поддерживают привычный, хоть и разрушительный образ жизни. «Основа спокойствия» призвана помочь человеку эти шаблоны сломать. Вместо того, чтобы по обыкновению ходить с напряжением, пригодным лишь для недовольств и раздражений, человек создает другие телесные привычки. Предположим, он стал невольным участником каких-то, весьма неприятных событий. Будучи напряженным, он отреагирует неадекватно и преувеличенно. Его эмоции будут более взрывными и опустошающими. Он потеряет хладнокровие и рассудительность и вряд ли будет действовать согласно ситуации. Если же происшествие застанет его глубоко спокойным и в меру расслабленным, все пройдет намного легче, с наименьшими затратами сил. Спокойствие создает нечто вроде защитного барьера от негативных эмоций, попадая в который, они слабеют, либо вовсе распадаются на отдельные телесные ощущения. «Основа» формируется день за днем с помощью непрерывного, насколько это возможно, ощущения своего тела, особенно области лица и глаз — ведь в них достаточно долго сохраняются мимические зажимы.

С самого утра я настойчиво напоминал себе о том, что решил сохранять тело расслабленным. По несколько раз в минуту я скользил вниманием по поверхности лица, груди и спины, рук и ног, отпуская все напряжения, что позволяли себя отпустить. Если же я встречался с чем-то, что никак не расслаблялось, я без малейшего сожаления двигался дальше и уже позже — через час или два — замечал, что под воздействием общего

телесного успокоения, те напряжения сами собой исчезали. Конечно, я делал это совмещая с повседневными делами. Я ходил, ел, разговаривал, читал книги или учебники, мыл руки или посуду, стараясь всегда и везде расслаблять излишние напряжения мышц.

Спустя пару недель ежедневных упражнений моя «основа» заявила о себе. Я просто сидел на стуле, а тело нежилось в приятной истоме. В таком состоянии любые идеи и образы усваивались намного лучше. Понимание возрастало, а невнимательности, наоборот — становилось все меньше.

Когда мы встретились со Стариком через три недели, он поднял указательный палец и заговорил, не быстро и не медленно. В своем особом, среднем темпе.

— Запомни! Главная причина потери осознания — «ложная» личность. Ты вечно печешься о себе. Заботишься с утра до вечера о том: как выглядишь; что о тебе думают другие; насколько хорошо звучит твой голос; какую одежду надеть, чтобы понравиться и о всякой прочей ерунде. Где ты находишься, когда это происходит? — спросил он и даже не собиравшись ждать ответа. — Да, где угодно, только не «здесь». — сказав это, он обвел руками свой, не очень-то просторный кабинет.

Стоило Старику произнести слово: «Здесь» как я будто магическим образом осознал себя. Ощутил тело, о котором лишь недавно забыл. Почувствовал, что сижу на твердом, но все же удобном стуле. Увидел, что ветви дерева как обычно царапают окно своими костистыми пальцами. Почувствовал как из окна резкими порывами к нам врывается осень. «Я нахожусь здесь с одним из самых удивительных людей». - возникло в уме.

Старик громко хлопнул в ладоши и тем самым вывел меня из нового провала сознания.

— О том я и говорю - сперва ты вроде осознавал себя, но потом настолько разошелся, что смотрю — уже затерялся в нахлынувших чувствах. Четвертый контроль — это еще и знание об отвлечениях, которые изо дня в день вводят тебя в «сон». — сказал учитель и сложил руки на стол.

— То, чем ты занимался, изучая второй поток мышления — это так. —

не договорил он, состроив кислую мину. — Настоящая работа начинается с обнаружения главного препятствия. Соответственно и главного отвлечения. Что обычно отвлекает современного лодыря? — намекая на меня, спросил Старик — То, что вызывает наибольший интерес. Что-то очень важное. Либо то, что доставляет удовольствие. Точнее то, что доставляло удовольствие раньше. Ведь ты всегда ищешь его там, где уже находил. — Старик пристально посмотрел на меня.

Я знал, что подобным образом он проверяет, осознан ли я сейчас.

Убедившись, что все в порядке, он продолжил:

— Нужно проследить, о чем твои мысли говорят чаще всего. Наблюдай за ними не за тем, чтобы остановить, а чтобы выяснить их основную тему. Разберись на чем ты повернут больше всего. Когда выяснишь, сведи деятельность, о которой постоянно думаешь к минимуму . Понял? — сказал Старик и наверное, впервые за последнее время стал ждать моего ответа.

— Следить за мыслями и увидеть вокруг чего они крутятся чаще всего. — подводил я итоги. — Когда увижу, перестать делать то, о чем постоянно думаю.

— Да уж. — прервал меня Старик. — Звучит совсем не так. Старым, видно, становлюсь. — посмеялся он. — Понимаешь, ты можешь думать о нужных вещах. Поесть, сходить в туалет, поспать и тому подобное. Разве нужно это прекращать? Дело в том, чтобы увидеть нечто избыточное, лишнее. — Учитель прервался и развел руками, словно чего-то не понимает. — Вот не хочу тебе все разжевывать. Хоть убей. Разбирайся сам. Давай лучше в шахматы сыграем.

Недавно учитель предложил поиграть мне в шахматы. Конечно, играли мы не просто так. Он объяснил, что азарт и умственное напряжение, которое возникает в момент игры очень хороши для тренировки внимания. В таких случаях человек отвлекается гораздо легче и пропадает надолго — обычно до конца партии. Моей же задачей было — не поддаваться и не терять осознание себя. Пока это удавалось мне из рук вон плохо. К тому же я всегда проигрывал. Всегда. Не знаю, насколько хорошо играл Старик. Но факт, оставался фактом и я, чтобы приобрести какие-то навыки, купил самоучитель по шахматам. Стал изучать какие-то мудреные ходы и комбинации. Но в течение следующей же партии учитель, видимо, заметил, что моя игра изменилась. Он пять раз подряд выигрывал меня намного быстрее. Когда я уже серьезно устал, он отложив шахматы на край стола,

проговорил:

— Оставь хоть что-то для импровизации. Ты играешь не для победы, а для тренировки. А еще помни — проигрывая, ты наносишь очередной удар по личности. Она начинает ерепениться и бунтовать. Но если поддашься, грош тебе цена. Думай своей головой.

После этого разговора я забыл про самоучитель и стал играть, разрабатывая свой собственный план. Спустя еще десять-пятнадцать игр я впервые победил. Но даже тогда Старик сказал: «Вот сейчас ты рад. Посмотри внимательно — как сильно ликует твоя личность. А что это значит? То, что ты потерял осознание себя» — проговорил он тогда и щелкнул мне в лоб указательным пальцем.

Я со всем рвением принялся за исследование своих мыслей. Меня волновало в основном три вещи: институт, — ведь учился я так себе и постоянно был первым кандидатом на отчисление; девушки — в данный момент у меня никого не было, а сексуальное желание не исчезало ни на день и книги. Я жадно читал все, что касалось психологии, квантовой физики — она меня сильно заинтересовала лишь недавно — и других наук. В общем все, что не входило в мой учебный курс — так уж сложилось, учился я на машиностроительном факультете.

Книги — озарило меня. Вот мое главное препятствие. Куда бы я ни шел, чтобы не делал, я думал о книгах или об идеях, которые в них обнаруживал. Я ни на шутку удивился, ведь книги — не самое плохое занятие. Но в моем случае был явный перебор — даже сидя на паре, я мечтал, как приду домой и продолжу чтение.

Только сейчас я понял — на протяжении последних месяцев я лишь думал, что осознаю себя. На самом же деле я мог ощущать тело и следить за движениями, а тем временем полностью подчинялся автоматическим порывам «ложного я». Найдя свое препятствие, я сразу твердо решил, покончить с ним. Я отслеживал малейшее желание почитать, устранял мысли об этом, убрал все книги в шкаф — до этого они кучей валялись у меня на столе. Первые три дня было трудно, ум словно сошел с ума и подкидывал мысли все настойчивей и в самые неожиданные моменты — то в ванне, то на кухне за едой, то перед сном. Через неделю тяга к книгам пошла на спад. А на десятый день я с ликованием обнаружил, что почти перестал о них думать. Но впоследствии выяснилось, что книги — это не совсем то, о чем говорил Старик — точнее это не все, что от меня требовалось. Далекое не все.

4. В плену своего я

На последних встречах Старик все чаще говорил о «ложной личности» и за эти недели во мне начало формироваться какое-то новое, более глубокое понимание этого вездесущего явления. События, как бы невероятно это не звучало, словно подстраивались под мои думы и вели к какому-то, казалось, «неприятному» переживанию.

За окном раздался странный, будто прерванный чем-то внезапным, пронзительный визг. Я быстрым шагом вышел на балкон и стал очевидцем ужасной картины. Маленький щенок извиваясь, бился в агонии на залитой осенним солнцем жухлой траве, издавая жалобные крики, словно моля о помощи. Он трясся всем телом, завалившись на бок в окружении испуганных мальчишек, игравших неподалеку.

Началась эта история, казалось бы, со случайных событий, собравшихся мрачным калейдоскопом из человеческих поступков и решений. В нашем дворе около двух месяцев назад появились два небольших, милovidных щенка. Я не знал по какой причине они забрели именно к нам. Целыми днями они бегали и играли, покусывая друг друга и виляя хвостами. Задорно лаяли и выпрашивали поесть у жильцов. Зачастую и живущие рядом дети участвовали в веселых проделках этих нежданных гостей. Они гладили их и обнимали, не боясь подцепить блох, чем несказанно меня удивляли — ведь собаки выглядели грязными и ободранными. Мне кажется, на них никто из жильцов не обратил бы особого внимания, если бы не одно обстоятельство. Каждую ночь щенки поднимали оглушительный лай, который усиливался многократно из-за эха от расположенных неполным квадратом девятиэтажек. Помимо нашего двора лай, скорее всего, распространялся и на ближайшие окрестности. Шум будил взрослых, и детей. Ночь наполнялась плачем младенцев, коих в нашем районе было не мало.

Люди в своем бессилии, казалось, смирились с неудобствами и даже приспособили для щенков миску для еды и питья. Несколько человек ежедневно подкармливали их, тем самым, не сознавая того, все больше приучая к нашему двору.

Но часть жильцов была явно недовольна и открыто высказывалась за изгнание этих бедных собачат. Дни шли, а злость людей все крепла и росла.

Однажды солнечным утром одна знакомая мне женщина, — то, что это была именно она, я узнал по чистой случайности из подслушанного

разговора - которая всегда отличалась вздорным нравом и жесткостью в общении, подсунула щенкам пирожки собственного приготовления. Пирожки изрядно приправленные ядом. Муки животных невозможно было описать. Первый щенок бился на освещенной ярким солнечным светом примятой траве. Я не мог точно судить о том, сколько это длилось, так как время сейчас казалось мне вечностью. Весь двор наполнился страшными визгами и испуганными возгласами детей.

Один из ребят стоявших рядом, с грустью и беспомощностью в голосе произнес:

— Он же умирает.

— Надо кого-то позвать. — надломленным голосом пропищал другой.

Но никто никого не позвал — вряд ли им кто-то помог. Они лишь стояли и в шоке наблюдали за ужасными муками еще живого существа. Когда умирал первый щенок, я подумал, что у него, вероятно, приступ эпилепсии и вскоре это благополучно пройдет. Подобное я частенько наблюдал у своей первой собаки, которая, несмотря ни на что, дожилась до преклонного возраста — пятнадцати лет. Но через несколько минут первый щенок лежал, затих и весь этот ужас повторился со вторым. В тот момент я понял, что их отравили.

Выглянув из окна я стоял на балконе, не двигался и глядел вдаль. Присутствие наполняло меня и служило фоном для мыслей и чувств, возникающих все интенсивней. Они мелькали быстро и неожиданно, словно деревья для пассажира, смотрящего из окна движущегося поезда. Из моих глаз мягко и почти незаметно полились слезы. Я стоял, а они все бежали без остановки, капая на пол и разбиваясь на мириады блестящих искорок. Все вокруг будто замерло в оцепенении. Звуки пропали и установилась давящая тишина. Личность или что-то более глубокое реагировало на произошедшее, подчиняя себе все тело. «Я» сотканное из прошлого опыта, мыслей, эмоций и ощущений испытывало небывалую, всепроникающую грусть.

— «Как люди могут быть так жестоки?» — пронеслось в уме.

Слезы, грусть и тишина. Был тот, кто грустит, но здесь находилось и пространство, в котором эти чувства возникали, в котором, переливаясь многочисленными образами, проявлялось и изменчивое «я».

Раньше я не позволил бы себе подобных переживаний. Спрятался. Отвернулся бы от них. Перестал бы об этом думать. Но сейчас в этом не

было необходимости. Напротив - это было бы ошибкой. Вместо этого я позволил им «быть». Или правильнее сказать — я просто не сопротивлялся, внутренне опустил руки и расслабился. Я позволил себе испытывать боль, не боролся с ней. Позволил плакать и грустить. Позволил страдать.

— «Почему такие люди живут без наказания? Почему в этом мире нет справедливости?» — возникло в мыслях на мгновение и растворилось в тишине присутствия.

— «А разве их повседневная жизнь, не достаточное наказание?» — прозвучало следом. — «Разве они не живут день за днем, терзаемые мыслями и нескончаемыми желаниями? Разве не мучают себя сомнениями и недовольством, раздражением и нелепыми обидами, скукой и серостью своей жизни?»

Может быть несколько лет назад я бы стал проклинать женщину, отравившую животных. Но сейчас я отчетливо сознавал, что порицание и злость будут лишь приумножать страдания этого мира. На самом деле люди не виноваты, их попросту не научили жить по-другому. Как только я по-настоящему это понял, меня пронзило тихое, но волнующее чувство - сострадание. Слезы теперь будто наполнились концентрированной грустью и в тоже время любовью ко всему живому. Нет «я» не радовался и не наслаждался этим. Весь «я» казалось утонул в пучине переживаний, исчез без остатка в этой одновременно горькой и доброй печали.

Люди живут, подчиняясь воле переменчивого, эгоистичного начала. Их личность, эмоции, их мысли управляют человеком без какого-либо выбора. Но виноваты ли они в этом? Конечно, нет. Каждый из нас лишь случайная смесь из событий и переживаний, проникших в нашу жизнь. Родители, друзья и враги ковали из нас некое «я». «Я» так думаю, «мои» мысли, «я» так считаю. Но «я» ли? Чужие жизни стали нашими жизнями. Чужие мысли — нашими мыслями. Телевидение, книги и фильмы лепили из нас что-то псевдо-индивидуальное, но довольно убогое и эгоистичное. Мы заботимся только о себе и сами не знаем об этом. Мы лжем. Лжем каждый день, притворяясь понимающими и добрыми. Врем сами себе и другим. Никто не заслуживает осуждения, а тем более наказания. Единственное, что может стать противоядием — любовь. Но невозможно через усилия научиться любить, научиться сострадать. Только узрев свою суть, человек навек осознает цепи, сковывающие других. Цепи, которые тянут напрямиком в ад низших желаний и власти самолюбия.

Необходимо увидеть страдания в себе, чтобы наполниться истинным сочувствием к любому, даже к самому «глупому» и жестокому человеку. Узреть свое несовершенное, разрозненное «я», свою противоречивую и механическую личность.

Каждый из нас видит свой сон. И находится в плену этого сна. Каждый видит свой мир и считает его единственно возможным.

— «Но, что осталось для тех, кто устал страдать?»

— «Проснуться.»

Проснуться от сна своего «я».

5. Условия счастья

Не понимаю, как так случилось, но после моего «выхода из тела» я встречался со Стариком уже много раз и ни разу во время наших разговоров не упоминал о том своем прозрении, которое кстати до сих пор действовало во мне с прежней силой — я без какого-либо желания, видел, что окружающие меня люди «отсутствуют». В этот раз я также позабыв об этом, начал говорить о происшествии с собаками и моей странной реакции на эти события. Старик выслушав меня спокойно, без каких-либо эмоций на лице, выждал длительную паузу и тягучим, непривычно четким голосом заговорил:

— Нужно понимать, что твоя жизнь может закончиться в любой момент, как и у тех бедных собак. Это понимание многое дает. Если ты живешь как другие — будто бессмертный, то можешь растрачивать свое время на что попало. Почему они позволяют себе то, что сами называют «убить время»? — учитель продолжал говорить совершенно спокойно, четко выговаривая каждое слово — Только потому, что не помнят о своей возможной смерти. А она рано или поздно придет к любому.

Старик посмотрел мне в глаза и возможно увидел в них зарождающуюся грусть, поэтому сказал следующее:

— То, о чем я сейчас говорю, не предназначено, чтобы лить слезы над своей горькой человеческой судьбой. Осознание смерти, наоборот, при правильном применении дарит неисчерпаемый оптимизм и настоящее наслаждение жизнью. Если хоть раз в час ты вспоминаешь о том, что смерть может настичь тебя в любой момент, — а это гораздо ближе к

истине, чем кажется на первый взгляд — ты начинаешь ценить каждое мгновение. В твоей жизни уже никогда не возникнет скуки, ты не будешь жить в ожидании чего-то и конечно же, никогда не станешь «убивать» время.

Учитель замолк и повернулся к окну. Стало пасмурно, тяжелые тучи заполнили все небо, ни одного лучика солнца не проникало сквозь эту темно-серую завесу. В такие дни во мне зарождалась необъяснимая грусть. Как я выяснил позже, такое происходило не только со мной. Вообще, различные погодные явления — особенно солнечный свет или его отсутствие — заметно влияли на настроение людей и на то, что Старик называл «ложное я». Сейчас под воздействием погоды, а также из-за слов Старика моя грусть многократно усилилась. Хотелось просто сидеть и молчать. Мы так и поступили. Не сказали ни слова за долгое время. Старик смотрел в окно, но делал это с такими глазами, будто разглядывал какой-то поразительный пейзаж. Этим он вносил какую-то путаницу в атмосферу сложившуюся от этого разговора. Его удивленный, заинтересованный взгляд резко контрастировал с моими прикрытыми, потухшими глазами. Чем больше я смотрел на него, тем больше чувствовал, что он вытягивает меня из тягучей грусти в совсем другое состояние. Он не делал ничего специально, просто смотрел в окно. В этот миг, впервые за последние месяцы я ясно ощутил силу его присутствия. От его жестов, мимики, взгляда шла такая уверенность и самообладание, что сидеть рядом с ним с потерянным видом было как странно и неудобно. С каждой секундой нашего молчания я физически ощущал, как мое настроение ползет вверх, но одновременно что-то внутри меня стало будто сопротивляться словам Старикам и наверное, впервые за годы моего обучения с ним, возникло какая-то усталость от его слов. Я с неприятным удивлением обнаружил, что его речи уже не трогают меня как раньше и кажутся сухими. В них, казалось, чего-то не доставало. Мне пришло на ум, будто он не говорил всей правды. Или, что еще проще — попросту этой правды не знал.

Внезапно он заговорил:

— Люди живут так, будто не знают о грядущей смерти. Закрывают на нее глаза. Возможно им от этого и легче, но незнание слишком дорого стоит. Большую часть жизни они тратят впустую. Если бы их привычное бодрствование сопровождалось тем, что зовется «счастьем» - это имело хоть какой-то смысл. Но как ты знаешь на своем опыте, этого нет и в помине. Жизнь таких людей проходит мимо. Главным образом из-за того, что с возрастом они перестают «чувствовать» мир. В детстве человек по очереди обретает три разных источника впечатлений. Сперва он взаимодействует посредством ощущений. Различных органов

чувств. Он смотрит, слушает, ощущает прикосновения к различным предметам, замечает запах и вкус. Позже у него формируется эмоциональный «разум». В этот момент его восприятие становится гораздо более насыщенным. Затем возникает интеллект — третий источник.

Старик откинулся на спинку стула и открыв рядом с собой верхний ящик массивного стола, достал из него какой-то листок. В моей голове вновь промелькнула мысль, что разговоры учителя ощущаются чем-то обыденным, мало интересным. Возможно из-за того, что довольно часто он высказывал одни и те же идеи, которые в последнее время казались мне вымученными и далекими от реальности. Он положил лист посередине, между нами. Пустой, белый листок гладкой бумаги небольшого формата светился на фоне лакированного красного дерева под неожиданно возникшими из-за туч лучами солнца.

— Ребенок, пользуясь преимущественно первыми двумя источниками, получает настолько разнообразные и насыщенные впечатления, - продолжил Старик — что даже особо ничего не делая, он пребывает в состоянии счастья и в том, что мы называем «слиянием с миром». С годами его ум, развиваясь неправильно и автоматически, подавляет и первый, и второй источник восприятия. Особенно страдают «чувства». «Ощущения», так как они гораздо важнее для выживания, остаются в примитивном, замутненном виде. Спустя несколько лет ум извращает жизнь человека и приводит к различным внутренним и внешним проблемам, к колоссальным тратам энергии и самое главное к потере яркости и насыщенности восприятия. По сути из-за такого неправильного развития ума, люди теряют свое естественное состояние счастья. Они начинают искать его повсюду, как правило, во внешних вещах, достижениях, деньгах, славе или власти. Они затрачивают огромное количество усилий, чтобы наконец-то стать счастливым. Но так как настоящее счастье почти не зависит от внешних условий, их усилия пропадают даром. Жизнь проходит и заканчивается, притом намного быстрее, чем могло бы быть. Очень редко такой человек оказывается счастливым. А ведь счастье ждет совсем рядом, «только руку протяни». — учитель зачем-то кивнул мне и продолжил: — Состояние «счастья» — это цельное и гармоничное восприятие действительности. И чтобы его достичь, никуда не нужно бежать и ничего не нужно покупать. — со смешком продолжил он — Конечно, такое восприятие требует некоторой работы.

6. ЗВОНОК

С утра, хорошо выспавшись, я поехал на машиностроительный завод, на котором проходил преддипломную практику. Я неспешно подошел к серой, неказистой проходной с грязными, зарешеченными окнами. На улице повсюду властвовала сырость и грязь. Уже собрались мои одноклассники и что-то оживленно обсуждали. Я подошел к троице своих друзей, с которыми общался намного чаще, чем с остальными. Все кроме меня были сонные — им пришлось рано вставать, чтобы приехать вовремя. Мой путь до завода занял минут десять — жил я совсем близко. Пройдя через охрану такую же сонную и вялую как мои сокурсники, мы очутились на территории предприятия. Она раскинулась своими старыми безликими строениями на несколько квадратных километров. Мы уже не в первый раз очутились будто в заброшенном городе. Черные глаза не застекленных окон уставились на нас своим холодным, неприветливым взглядом. По обыкновению, я крутил головой, пытаюсь прочувствовать это место, ощущать тело я тоже не забывал и периодически ощупывал его вниманием. Здесь царила обстановка покинутости и запустения — завод за исключением конструкторского бюро уже давно не функционировал. Дорога до небольшого кирпичного здания бюро заняла минут двадцать. На территории мы не встретили ни единой живой души. Единственные звуки, которые доносились до наших ушей, издавали мы сами. Видимо под впечатлением этого безмолвного, но по-своему впечатляющего места, все молчали.

Мы поднялись на второй этаж по прогнившим деревянным ступеням. Конструкторское бюро представляло из себя унылое зрелище — угловатая, безвкусная мебель родом из девяностых; советские плакаты на стенах; древняя компьютерная техника и удивительный пол. Когда мы впервые очутились в этом строении нас буквально поразил здешний линолеум. Он представлял из себя словно застывшее море, волны которого трепетали под дуновением легкого ветерка. Кое-где эти волны были гораздо внушительнее, их гребни доходили мне чуть ли не до колен. Перешагивать через них было весьма непривычно и неудобно. Инженеры, работающие здесь производили такое же удручающее впечатление — сплошь старые заношенные свитера неопределенной расцветки, неряшливые прически словно гнездо неряшливых птиц, потухшие глаза и обрюзгшие лица. За все прошлые визиты нам не повстречалось ни одной женщины, сплошь сонные мужички. Сутулые, рассеянные, смотрящие в свои пыльные, округлые мониторы. Большинство из них носило очки. Но сегодня произошло чудо — за

одним из столов, прямо у входной двери, сидела молоденькая девушка. На вид она казалась даже младше моих сокурсниц, что не могло быть правдой, иначе она бы здесь не работала. Когда мы вошли, она будто случайно обернулась и почему-то посмотрела на меня. Наши взгляды встретились и меня поразили ее глаза. Они — ясные и чистые, были лишены признаков скуки и апатии господствующие в этом здании. Но главное, мне почудилось, будто она по-настоящему Здесь присутствует. Я, напустив на себя беспечный вид, подошел к ее столу и отметил, что различные папки и чертежи на нем аккуратно разложены. Наверное, лишь у нее одной здесь был чистый монитор и порядок на рабочем месте. Внешне она мне тоже понравилась. Голубые глаза и темно-русые блестящие волосы, спадающие на безупречно белую блузку.

— Привет. — проговорил я непринужденно.

— Привет. — ответила она и улыбнулась одними глазами.

Не знаю, что на меня нашло, но я как дурак выпалил все, что было у меня на уме:

— Неужели и ты вправду присутствуешь здесь?

Большей глупости нельзя было и придумать. Я отчетливо ощутил как краска заливает мне лицо. Я не отвел взгляд и не застеснялся, просто отдал себе отчет в том, что со мной происходит. Я наблюдал за этими несвоевременными ощущениями, не сопротивлялся им, не хотел от них избавиться и спустя какие-то секунды по телу прокатился жар и чувство стыда пошло на спад.

— Ты удивишься, но я поняла о чем ты спрашиваешь. — ответила она с милой улыбкой.

Мой восторг трудно описать. Я заулыбался как ребенок и стоял молча, не зная, что делать дальше. Этому молчанию, впрочем, не суждено было продлиться долго. Меня окликнул наш руководитель — аспирант, который был ненамного старше нас. В институте про него говорили: вечно молодой, вечно пьяный. Сейчас он явно был не в лучшем состоянии сознания. Его взгляд блуждал, а слова он выговаривал тихо и невнятно, словно через силу.

— Мы здесь не трепаться пришли. Давай делом займись.

Раньше я бы отмахнулся от его слов и продолжил разговор с девушкой. Но возможно он был прав — нужно найти чертежи для своего диплома,

иначе в будущем возникнут проблемы. Не говоря ни слова незнакомке, я отошел от ее стола и направился к инженеру — моему куратору на время практики. Найдя нужные мне материалы, я со спокойной душой вернулся к столу девушки, но ее, к большому сожалению, не обнаружил. Я не стал расспрашивать о ней — мы даже познакомиться то толком не успели — и с легкой досадой поплелся с друзьями на выход. Когда мы же покинули территорию завода, мои впечатления от такой мимолетной, неожиданной встречи стали угасать. К концу дня я и вовсе позабыл о ней. Возможно я приложил бы по-больше усилий, если бы знал, что попаду в это конструкторское бюро только еще один, последний раз.

Мы снова навестили бюро примерно через неделю. Все было как всегда — сонные, неухоженные инженеры; их грязные, захлапленные столы и волнистый пол. Девушки сегодня на месте не оказалось. В этот раз я, не колеблясь, спросил о ней своего наставника-инженера.

— Она на производстве — ответил он, подумав с минуту. — Тебя, конечно, туда не пропустят. Без соответствующего пропуска нельзя. Сам понимаешь, закрытое, оборонное предприятие.

Я пытался совладать с расстройством, которое отравляло меня изнутри, забирая некогда веселый блеск моих глаз. Подумаешь, встретил девушку, которая знала о присутствии. Возможно она занималась медитацией или читала какие-нибудь книги о ней. Здесь нет ничего удивительного - безрезультатно убеждал себя я. Честно говоря, я опешил от своей бурной реакции, не застав ее на месте. Не думал, что так на нее запал.

Закончив все свои дела, я решил напоследок подойти к ее столу - мне как раз сообщили, что больше мы сюда не вернемся. Я скользнул взглядом по серому монитору, на нем мерцал вездесущий «Компас» — компьютерная программа для создания чертежей. На столе с левого бока были сложены стопки неподписанных форматов. Справа разные чертежные принадлежности. А в самом центре — как я сразу не заметил — лежал небольшой блокнотный листок с какими-то цифрами. Я пригляделся и понял, что это номер городского телефона. Не решаясь, забрать его себе, я быстро переписал числа в свою тетрадь. Я не был уверен, что эти цифры предназначались именно мне. Видимо, что-то связанное с ее работой — подумал я.

Я вернулся домой и чтобы успокоиться проделал практику расслабления, описанную Стариком как «основу спокойствия». Ум прояснился, а возбужденные чувства поутихли. Я достал свою тетрадь из простого черного пакета, который всегда брал на завод. Направился в коридор и поднял трубку телефона. Набрал записанные цифры, я принялся ждать. Но ответа так и не последовало. Я с небольшими перерывами позвонил еще трижды - без результата. Сделав пару звонков вечером, я совсем потерял надежду - трубку не взяли ни в семь, ни в девять вечера.

Прошло несколько дней и в обед зазвонил телефон. Станный — сиплый и грубый — мужской голос спросил:

— Откуда ты взял этот номер?

Я в недоумении, перевел внимание на зарождающуюся тревогу и легко ее растворил. Шли секунды, я ничего не отвечал.

— Откуда ты взял этот номер? Отвечай. — проговорил он вызывающе.

— Просто случайно ошибся. Звонил я не тебе. — сказал я со всей возможной для себя жесткостью. — У тебя какие-то проблемы?

— Ничего в этом мире не происходит случайно. — сказал он и повесил трубку.

7. Правило мягкости

Я стоял в коридоре, когда до меня донесся жалобный крик о помощи. Ошеломленный, я второпях забежал на кухню, но никого там не обнаружил. Спустя несколько секунд крик повторился. Обернувшись на звук, я понял, что кричит чайник, оставленный на газовой плите. Он заметил меня, по крайней мере я так подумал, хотя глаз у него не было, и взмолился тонким голоском:

— Помоги.

То, что обычный, металлический чайник разговаривает, поверг меня в какое-то странное, смутное чувство, будто я забыл о чем-то важном.

Какая-то мысль крутилась на языке, но упорно не хотела формироваться. И внезапно, где-то с левой стороны донесся незнакомый мне голос:

— Это сон.

Моментально все окружающее преобразилось. Некогда смутное, словно в тумане, изображение, казалось бы безвозвратно ушло, сменившись чрезвычайно яркой и реалистичной кухней в квартире моих родителей. Осознав, что сплю, я сразу же забыл о чайнике - он стал мне неинтересен — и принялся осматривать комнату. Все предметы, стены с моющимися обоями, уже местами потертый линолеум имели поразительное сходство с действительностью. Видел я гораздо лучше, чем в обычной жизни. Видимо это было связано с тем, что после одного случая в детстве мое зрение значительно ухудшилось. Здесь же я мог видеть идеально, ведь смотрел не глазами. Около минуты я разглядывал предметы перед собой, а потом решил вылететь в окно. Почти всегда, когда мне удавалось осознать себя во сне, я летал. Стоило мне этого захотеть, как чайник противно заверещал и привлек мое внимание.

— А вдруг это не сон? — сказал он озабоченным голосом. — Посмотри как высоко, ты прыгнешь и разобьешься.

Его слова насторожили меня и я решил сперва выглянуть в окно. В течение этих мгновений мое видение снова покрылось сонной пеленой, я стал сомневаться сплю ли я. Осознание почти растаяло, когда одна несостыковка вернула меня во внимательное состояние. Окно здесь располагалось не на той стене - прямо за раковиной. Стоило мне понять это, как мое восприятие снова стало четким и ясным.

— Это сон. — словно в подтверждение моих выводов пронеслось где-то слева.

Я, игнорируя предупреждения чайника, направился к окну, которое незаметно раскрылось. По бокам от него развивались шторы точь-в-точь как у меня дома. Перегнувшись через проем, я выглянул вниз. И правда, высоко. Страх стал овладевать мной, а внимание опять ускользало.

— Осторожней, разобьешься. — завопил чайник. — Я же говорил тебе — это не сон.

Я задумался над его словами. И сомнение почти победило меня.

— Может действительно не сон? Вряд ли чайник врет. — размышлял я.

Но я снова вернул осознание, вспомнив, что живу на первом этаже. Мир сновидений и в этом не совпадал с реальностью. Теперь я заинтересованно уставился на чайник. Почему он пытается убедить меня, что я не сплю. Зачем ему это? Я стал тщательно его осматривать. Обычный чайник. Правда периодически он двигался, словно живой. Его металлическое тело было подвижным и эластичным, напоминая персонажей из диснеевского мультфильма. Засмотревшись, я почувствовал новые сомнения.

— А сплю ли я? — обеспокоенно подумал я.

— Конечно же, не спишь. Будь осторожен. — уверенным голосом сказал чайник и внезапно закипел.

Он открыл крышку с помощью своего горлышка и продемонстрировал мне прозрачную, бурлящую жидкость. Эти события уже в который раз повергли меня в помраченное состояние. Я погрузился в обычный сон, перестав что-либо понимать или контролировать. Некоторое время я беседовал с чайником, выслушивал его шутки и над чем-то смеялся. В процессе этой болтовни я случайно подошел к раскрытому окну. Я посмотрел вниз и понял, что нахожусь примерно на высоте третьего этажа. Внизу был уложен чистый, без единого изъяна асфальт. А на нем сидели и лаяли друг на друга две собаки. Зеленого и красного цвета. Внезапно я понял, что они не могут лаять, так как уже давно мертвы. Как только я вспомнил об этом, вновь громогласно прозвучал голос:

— Это сон.

Осознание восстановилось до состояния невообразимой четкости и ясности. Мое текущее восприятие было идентично бодрствующему сознанию. Я четко понимал, что нахожусь во сне. Не долго думая, я выпрыгнул в окно и взлетел высоко в небо, пронзая собой тонкие как нити перистые облака. Я стремительно пролетел город, отдаленно напоминающий тот, где я живу. А затем достиг холмистой местности необыкновенной красоты. Зеленая, яркая трава, разнообразные экзотические деревья, и маленькие, невиданные ранее домики — предстали перед мои взором. Такого наслаждения я не испытывал, наверное, никогда. Я ощущал порывы встречного воздуха, вдыхал аромат деревьев и цветов, радовался лучам солнца, согревающим мне спину и шею. Все было не просто реальным, а гипер реальным.

Этот полет продлился минут десять или чуть больше. Я летел и летел. А

затем почувствовал, что возвращаюсь в реальность. Я просто открыл глаза, при этом ощущая, что уже давно проснулся. Странное и приятное чувство. Ты проснулся во сне, сейчас же просто открыл глаза. В результате такого «пробуждения» привычная повседневность будто наполнилась очарованием сновидения.

Я, выйдя из дома, принялся с раскрытым от удивления ртом, рассматривать все вокруг. Пожухлая трава стала намного ярче, да и вообще все цвета будто засветились с особой интенсивностью, каждый предмет обладал своей волшебной, непередаваемой словами атмосферой. Все стало намного четче, объемней и можно сказать, интересней. Мир сейчас словно продолжение сна — прекрасный и удивительный. Впервые я ощутил это невероятное состояние, которое возникает, когда ты пробудившись во сне, переходишь в бодрствование без провалов в сознании. Нечто похожее было после пульсирующей пустоты, но с такой интенсивностью - никогда.

Я вернулся со своей небольшой прогулки и как раз застал телефонный звонок. Подняв трубку, я вспомнил о себе, так как уже давно установил на этом действии якорь. Осознание как холодный душ взбудрило меня и очистило ум от путанных мыслей о ночном происшествии.

— У меня плохая новость — заговорил Старик с улыбкой, которая легко читалась по его голосу.

— Наверное, не такая уж и плохая, если ты улыбаешься. — ответил я уверенно.

— Ты прав. Она и хорошая, и плохая одновременно. Как посмотреть. Я уезжаю из России и у нас осталось мало времени.

— Надолго? — с нарастающей тревогой спросил я.

— Навсегда. — сказал он уже без тени улыбки и замолчал.

Мы ничего не говорили и мой слух ловил только скрежет и потрескивание в трубке. Солнце не так давно встало и его первые, кроткие лучи проникали в коридор, отражаясь от висящего здесь внушительных размеров зеркала. Моя радость от удивительного сна рассеялась за один миг.

— А как же мое обучение? — с досадой проскрипел я — Ты еще столько мне не рассказал. Как же семь ступеней контроля? Мы еле-еле затронули пять, да и то лишь самое начало.

— Я же сказал, что есть и хорошая сторона. Мы все успеем. - ответил он с воодушевлением.

— Интересно как? - ехидно бросил я.

— Приезжай как можно раньше. Всему свое время.

— Не зря мы взялись за четвертый контроль. Уже сколько раз убеждаюсь - ничего в мире не происходит случайно. - сказал учитель и ошеломил меня.

Сейчас он говорил теми же словами, что и тот странный парень, с неизвестно кому принадлежавшего, номера. Это совпадение? Или очередные трюки Старика, для каких-то, только ему известных, целей? Я ничего не сказал по этому поводу и продолжил слушать. День сегодня был приветливым и солнечным. Ветер стих и появлялся лишь иногда, легко касаясь моих коротких волос - впервые за последнюю неделю можно было выйти на улицу без шапки. Мы прогуливались по мосту, а под нами неспешно ползла и пенилась мутная, буро-зеленая река.

— При сложившихся обстоятельствах мне придется учить тебя совершенно по-другому. Сейчас ты к этому явно не готов. Поэтому тебе нужно посвятить все свое время подготовке к снам осознания. Наподобие того, который ты видел сегодня.

Я уже успел рассказать Старика о своем захватывающем ночном происшествии. На что он ответил: что мой сон происходил не ночью, а под утро. Как это обычно и бывает со снами осознания.

— Ты хочешь, чтобы я занимался осознанием во сне? Но буквально несколько дней назад ты говорил, что это ерунда и глупость? И есть дела поважнее, чем эти развлечения. - повторил я недавние слова Старика.

— Да-да. Так и есть. Но сейчас, так как у нас осталось всего пара недель...

Сказал учитель и посмотрел на меня, ожидая увидеть какую-либо эмоциональную реакцию, но я не доставил ему этого удовольствия и одарил его спокойным взглядом — я осознавал себя.

— Так как у нас осталось пара недель - повторил он. - нам потребуется принципиально новый подход к обучению.

— Помню года два назад, ты говорил, что знания, которые ты собрался мне передать, изучают месяцами и даже годами. А затем всю оставшуюся жизнь совершенствуются лишь в одном направлении. Потому что на совершенствование во всем, не хватит и сотни жизней. — выпалил я быстро и посмотрел на Старика.

Он кивал головой, якобы одобряя мою хорошую память и затем ответил:

— Все правильно. Поэтому нам и нужны сны. Не хочу портить тебе весь сюрприз. Поверь, скоро ты все узнаешь. И уверен, будешь выпрыгивать из штанов от радости. Но прежде, чем я смогу тебя удивить, тебе нужно много работать, иначе ничего не выйдет. Ты не продержишься в сознании во время сна и двадцати минут. Поэтому потопали в кабинет, присядем, выпьем чайку и начнем заниматься.

— Если ты всерьез решил работать над осознанием во сне, тебе нужно запомнить несколько важных деталей. Можно назвать их основными принципами. Они понадобятся тебе, чтобы сделать первые шаги к устойчивому сознанию в сновидениях. — проговорил Старик и издав блаженствующий вздох, откинулся на спинку стула. — После твоего так называемого выхода из тела, тобой движет жажда ощущений. И если ты получишь неподходящую информацию в этот опасный момент, то нанесешь себе огромный вред. — Старик по обыкновению говорил преувеличивая — Ты попросту станешь зависим от сновидений, как наркоман от дозы. И я ничуть не преувеличиваю. — строго произнес он, словно прочитав мои мысли, но затем озорно прищурился и продолжил. — Человек должен быть готов энергетически к действиям в таких снах, а также обладать некоторой смелостью. Тебе нужно научиться не поддаваться своим мыслям и быть устойчивым к различным приятным, а и иногда и ужасным впечатлениям, которые могут настичь тебя в таком сновидении. Человек по-настоящему готов к осознанию во сне лишь тогда, когда такие сны появляются у него без каких-либо, направленных на это дело, практик. По-видимому ты уже обладаешь некоторым запасом свободной энергии для работы такого рода.

Старик встал и прошелся по кабинету — небольшой комнатке около двенадцати квадратных метров. Почти посредине располагался огромный, на вид очень дорогой стол из красного дерева. Я сразу же

полюбил за ним сидеть. Рядом возвышались два доверху набитых книгами шкафа. А слева от меня окно выходящее во двор, в которое очень часто смотрел Старик, тем самым отдыхая от незатейливого вида четырех стен.

— Есть одно важное правило, которое после некоторой практики станет излишним. Но сейчас придерживаться его крайне необходимо. — твердо сказал учитель и поднял указательный палец. — Как только осознаешь, что видишь сон, — Старик сделал драматическую паузу и поднял палец повыше. — Нужно вспомнить, что все твои действия и желания должны быть очень осторожными и деликатными. Не стоит вылетать в окно, — сказав это, Старик улыбнулся и посмотрел на меня веселыми глазами. — Не пытайся ни на что влиять. Единственное, что нужно делать — спокойно осматривать окружающие предметы, отслеживая качество восприятия. Ты уже заметил, что объекты в сновидении могут мерцать, видоизменяться, подрагивать. В общем вести себя очень странно и не стабильно. Поэтому осматривай их слегка, без напора, чтобы случайно не провалится в забытие. Почаще, не торопясь, переводи взгляд с предмета на предмет. Главное отслеживать чистоту восприятия. — повторил он. — Как только заметишь, что внимание слабеет, а зрение замутняется — хлопни в ладоши или представь в руке металлический шарик. Это вернет тебя в бдительное состояние. Ладно, об этом поговорим позже. Пока тебе нужно усвоить только одно правило — «правило мягкости», как называл его мой учитель. Ничего не меняй во сне, никуда не уходи из места, в котором появился и ни на кого не воздействуй. Будь тише воды, ниже травы. — закончил учитель и вышел из комнаты за новой порцией зеленого чая.

8. Я есть тело

Я сидел почти неподвижно, но не прикладывал для этого каких-либо усилий, напротив — старался отслеживать любые напряжения, которые появлялись без моего ведома, автоматически. Внимание перемещалось по телу, сверху вниз, совершая остановки на определенных областях. Лицо, горло, плечи, грудь, живот, спина, руки и ноги — ощущались последовательно. Когда я мягко останавливал внимание на лице, то намеренно отпускал все напряжения, которые до этого незримо присутствовали в нем. Особенно важно было проверить: не нахмурены ли брови и не сжаты ли зубы. Для этой практики вообще лучше держать рот слегка приоткрытым, да и в жизни это неплохо помогало от лишнего

эмоционального напряжения. Секунд через двадцать я достиг приятной истомы, лицо будто стекало вниз под воздействием силы тяжести и внимание устремилось к следующей области. Так я действовал и дальше: отслеживал существующие напряжения и просто их отпускал. Для того, чтобы достичь подобного результата внимание должно было приобрести определенный навык: концентрироваться мягко, не создавая излишних телесных и психических нагрузок. Надо заметить, что я не старался расслабиться, ведь подобное желание приводило бы к новым напряжениям.

Эта практика неспроста носила название «Таяние снега». Как объяснил Старик — это следующий этап развития основы спокойствия, которая поможет мне сберечь большое количество энергии для осознания во сне.

Иногда, чтобы лучше прочувствовать суть этого упражнения, я представлял, что подношу ко рту белый пушистый снег и теплым дыханием превращаю его в воду. Таким образом я старался ухватить эмоциональный настрой практики. Внимание в «таянии снега» действовало легко, почти ласково, наполняя каждую область теплом и тонким удовольствием. Шаг за шагом я расслаблялся настолько, что ощущал сладостное наслаждение просто от чувствования тела. Также было важно отслеживать бдительность сознания, не проваливаясь в полусон или транс второго потока мышления и неустанно соблюдать баланс между расслабленностью тела и внимательностью разума.

Когда я достиг, как мне показалось, максимально возможного расслабления, то перешел к следующей фазе практики, которая носила простое название: «Я есть тело».

Многие люди, особенно те, кто склоняются к внутренней жизни и глубоким раздумьям, все больше ассоциируют себя с умом и годам к двадцати представляют из себя нечто, вроде «летающей головы». Они существуют на девяносто процентов в мыслях и идеях, воображаемых картинах и звуках. Тело ощущается слабо, как нечто постороннее, как костюм, который носит неуловимое «я». Сегодня некоторые считают себя душой, сознанием или всей вселенной, теряя очень важный аспект себя — тело. Не многие признают себя телом, наоборот — они могут наблюдать «свое тело», ощущать его. То есть существует тело и тот, кто за ним наблюдает. Два, вместо одного. Таким образом теряется единство. Ум отдельно, тело отдельно. Они живут будто в двух разных плоскостях и редко пересекаются друг с другом. Люди не могут понять, что говоря или думая о себе, например, как о бессмертной душе, они ей не становятся. Они лишь утрачивают связь с реальностью, отождествляясь с желаемой идеей. Отождествляясь с умом, с потоком

мыслей о душе, сознании или боге и всецело отрицая тело. Таким образом, считая себя духовным, человек лишь возвращает свою ложную личность, окрашивая ее в новые цвета иллюзорной духовности.

Восстановить изначальное единение разума и тела было не так уж и сложно. В начале на протяжении десяти-пятнадцати минут я периодически смотрел на себя, опуская голову вниз и повторял мысленно:

— «Это я». — стараясь прочувствовать, что тело, которое я сейчас наблюдаю — действительно Я. Затем двигал рукой, осознавая, чувствуя, что это «я двигаюсь». Также я мог ходить, осматриваться, прислушиваться, понимая, что именно Я это делаю. В первый раз мне потребовалось около получаса, чтобы по-настоящему осознать и почувствовать свое физическое присутствие — оно значительно отличалось от того, которое я ощущал последние недели после практики пульсирующей пустоты. Для меня это новое состояние стало настоящим открытием. Я ощутил сперва смутно, а затем намного отчетливей и сильнее — любовь к самому себе. Это наверно впервые, когда я испытал нечто подобное по отношению к себе. Затем чувство любви перестало быть сосредоточенным на себе и распространилось на все и всех вокруг.

Жизнь после этой практики для меня навсегда изменилась — если раньше я был кем-то вроде парящего бесплотного духа, едва принадлежавшего этой реальности, то теперь я будто в первый раз обрел реальный вес, стал осязаемым и настоящим. Я ощущал, что живу в мире предметов. Ощущал, что действительно нахожусь Здесь. До этого понимая, что я, предположим, сижу, я представлял из себя ум наблюдающий тело со стороны. Тогда я и не мог представить, что значит по-настоящему осознавать себя сидящим. Сейчас же я сидел всем своим существом. Раньше осознание носило только интеллектуальный характер, я помнил о том, что сижу. Теперь я сидел полностью, ощущая себя, чувствуя. Тоже самое произошло и с другими осознаваемыми процессами. Если я смотрел, то четко ощущал, что смотрю именно я, будто все тело, соединенное с разумом, смотрело в этот миг. Как ни странно, но уже не существовало отдельных частей. Нельзя было сказать, что это моя рука или моя нога. Ведь все это было мной, нераздельным, единым. Психологическое разделение на руки, ноги, голову и другие части тела исчезало. Когда я слушал, слушало все тело, звук будто проникал во все клеточки организма и влиял на него. Связь переживалась повсеместно. Стоило мне двинуть рукой, как все приходило во внутреннее движение. Не рука двигалась — Я двигался. С этого дня я стал жить по-новому — как живое тело, а не как затерянный в чужом измерении, разум. И только теперь я смог понять брошенную

однажды Стариком фразу — якобы я живу во сне и до сих пор не обзавелся собственным телом.

Теперь, что бы я не делал я ясно ощущал свою материальность, ощущал связь «я» с телом. Точнее «я» и стал телом. Исчезло всякое разделение на «я» и «мое тело». Позже и ум подстраиваясь под новое восприятие мира, стал значительно реже подбрасывать фразы «мое тело, моя рука, моя голова», заменяя все это словом «Я».

Однажды после очередного «воссоединения ума, личности и тела», ведь с первого раза эта связь не обрела стабильности, начало происходить что-то совершенно необъяснимое и прекрасное. Я стал чувствовать мир. Чувствовать как в детстве. Конечно я ни раз сталкивался с пробуждением чувствительности, особенно под влиянием практик по наблюдению за мыслями. Но того, что происходило сейчас, я честно говоря, не мог и представить. В начале мне вспомнился совершенно обычный случай. Мне десять лет и мы с мамой покупаем огурцы и другие овощи в магазине. Я вспомнил обыденную, но в тоже время почти волшебную, обстановку того магазина. Вспомнил людей, которые стояли рядом, ожидая своей очереди. Вспомнил царившее вокруг весеннее настроение. Раннее утро. Задорное, прерывистое пение птиц. Ветер будто легкий бриз, неслышно проникающий в окно. И почти полная тишина на улице, контрастирующая с короткими, сдержанными разговорами в магазине. Я погрузился в воспоминания лишь на секунды, а через мгновение меня затопило от переполняющих чувств. Сейчас я жил будто в двух мирах одновременно. В прошлом и настоящем. Затем из глубин памяти начали всплывать все больше и больше «обыкновенных дней». Вот я с папой пошел в хозтовары за какими-то необходимыми для дома мелочами. Вся дорога для меня — еще маленького, лет шести — была пропитана чувствами и ощущениями, словно то был не поход в магазин, а незабываемое приключение. Затем вспомнилось другое утро, когда я с друзьями бегал тренироваться на турник возле школы. И даже тогда это тонкое чувство жизни сопровождало меня. Сперва я испытывал только мимолетные эмоции от мелькающих кадров из прошлого, затем возникала более устойчивая эмоциональная картина. В следующей вспышке: я без дела шатаюсь в одиночестве в своем дворе. Мне скучно. Вокруг пасмурно и прохладно. Деревья приятно шуршат листьями, отбрасывая неутомимые — в нескончаемом движении — тени. Сейчас даже скука воспринималась какой-то свежей, насыщенной, удивительной, совсем не такой как скука взрослого человека. Это продолжалось некоторое время. Все больше и больше воспоминаний, изрядно сдобренных сплетениями чувств, появлялись перед моим внутренним взором. Во времена юности я не уделял особого внимания этим, казалось бы, обыкновенным

переживаниям, не ценил их. Сейчас же они стали мне невероятно дороги, ведь повзрослев, я почти окончательно утратил возможность испытывать такие необходимые для счастливой жизни чувства. Но ничего в этом мире не длится вечно и переживания из прошлого ушли, оставив после себя слабое послевкусие чего-то сказочного и приятного. Внезапно я понял, что голоден и двинулся на кухню, но по пути зашел в ванную, помыть руки. Переступив порог, я удивился — с ванной было что-то не так. Я стал ощущать ее особую ауру, ее особое настроение. Похожие чувства возникали у меня в детстве при посещении разных комнат у родственников в гостях. Видимо в своей квартире все эти переживания притупились, но теперь все переменялось. Запахи мыла и шампуня, тусклый желтый свет светильника на потолке, шелест льющейся воды, блестящая плитка на стенах — все это слилось в уникальное, непередаваемое переживание.

Весь мой день прошел в эйфории. Я снова вышел на улицу и стал заходить в разные здания: магазины, парикмахерские, аптеки да и в обычные многоэтажки. Везде была своеобразная, проникающая в меня, атмосфера. Своя эмоциональная мелодия. Она состояла из сотни мелочей: запаха готовящейся еды, звуков играющих детей или шума автомобилей, из лиц людей и их голосов, из солнечного света или полумрака подъездов. Я очутился в другом мире. В мире до краев пропитанным чувствами. В мире детства. Под воздействием этих практик, как и предрекал Старик, я стал осознавать себя во сне каждую ночь.

Услышав о моем успехе на нашей следующей встрече, учитель сказал:

— Теперь ты готов к обучению во сне.

Евгений Трубицин. 2018.

Приобрести полную версию на сайте автора: www.de-trening.ru