

Ловля бабочек. Дорога осознания.

Глава 1. Шаги к пустоте.

Не раз меня спрашивали, почему я начал заниматься медитативными практиками и откуда узнал о многочисленных методах тренировки внимания. Оглядываясь назад на прошедшие годы, стала вырисовываться картина моей жизни, зачастую состоящая из необычных, а и иногда странных событий, повлиявших на мое восприятие мира. Все началось в пятом классе средней школы. Был очередной учебный день, ничем особо не выделявшийся. Шел урок физкультуры. Выполняя разминку, мы преодолели уже третий круг вдоль потертых стен небольшого спортивного зала, когда случайно мой взгляд привлек невысокий мужчина, подошедший к учителю. Мужчина был подтянут и всем своим видом демонстрировал бодрость и здоровье. Изредка касаясь густых черных усов, он что-то усиленно и воодушевленно объяснял учителю. Их оживленный разговор настолько отвлек преподавателя, что он на несколько минут практически забыл о нашем существовании. Позже выяснилось, что незнакомец тщательно отбирал из учащихся школ кандидатов для секции по легкой атлетике. Не понятно по каким причинам, но его выбор пал на меня и моего лучшего друга.

Вспоминая тот день, до сих пор не могу понять причину, по которой я согласился ходить на занятия по легкой атлетике — этот вид спорта меня совершенно не интересовал. Но первая же встреча с тренером показала, что бег это только внешняя, самая незначительная часть тренировок, которые нам предстояли. Фраза, с которой началось первое занятие мне запомнилась надолго, хотя в те времена я осознал ее не полностью. Собрав всех учащихся, при этом образовался небольшой круг из ребят различного возраста и телосложения, тренер произнес:

— «Сегодня наша задача не думать, а действовать. Не описывать того, что с нами происходит, а ощущать движения и свое тело». По лицам ребят я увидел, что не мне одному показались эти инструкции странными и непонятными, но в дальнейшем мы получили некоторые разъяснения.

Сперва наше задание состояло в продолжительном хождении по огромному, пустому стадиону очень медленным шагом, пытаюсь прочувствовать перемещение центра тяжести, напряжения мышц ног, плечевого пояса и спины, и при этом стараясь постоянно ощущать движение встречного воздуха. Около десяти минут с начала упражнения мы скучали и дурачились, изредка посмеиваясь за спиной тренера. Но позже наше настроение стало меняться и шаг за шагом ум успокаивался. Я заметил, что трава покрывающая стадион становилась все ярче, а мое, не очень хорошее зрение непрерывно изменялось, то приобретая повышенную контрастность и четкость, то возвращаясь к обыкновенному. В дальнейшем я использовал подобный метод для создания устойчивого осознанного состояния, намеренно замедляя большинство своих движений, пытаюсь не упустить разнообразные ощущения возникающие при этом.

Сейчас я понимаю, что практически ни одного дня мы не занимались привычными для легкой атлетики, упражнениями. А секция, была лишь прикрытием для обучения различным медитативным практикам, к которым в то время относились с большим недоверием и опаской.

День за днем задания все больше усложнялись. Теперь мы должны были в процессе ходьбы непрерывно осознавать семь произвольных точек на теле, через каждую минуту меняя их на другие. Конечно, эта была своего рода программа на будущее. Ни один из нас не смог этого

достичь даже через несколько месяцев напряженной работы. Обычно мы осознавали за раз лишь три-четыре точки и быстро переключались на другие. Далее подключалось осознание дыхания, но из-за того, что многим из нашей группы не удавалось наблюдать вдохи и выдохи, не нарушая их ритм, эта часть задания была в последствие изменена. Через месяц у большинства из нас появились поводы считать себя лучше других и смотреть на «обычных» людей со снисхождением. Личность тогда стремительно набирала вес, отодвигая детскую сущность на темные задворки нашего я. В основном мы гордились своей выносливостью и быстрым умом, который стал таким благодаря тренировкам. Но триумф не продлился долго, в одно пасмурное, но по-летнему теплое утро тренер не появился и с того дня я его больше не встречал. Секция распалась, занятия прекратились.

В день когда мы должны были идти на, как выяснилось, последнюю тренировку, произошло нечто странное. Как обычно я проснулся в шесть утра и периодически позевывая, направился за своим другом, жившим в соседнем подъезде. Быстро взбежав на третий этаж, я позвонил в высоко висящий звонок, но ответа не последовало. Я позвонил еще дважды и через мгновение услышал слабый щелчок по ту сторону двери. Простояв секунд двадцать, ожидая, что дверь наконец-то откроют, я протянул руку и толкнул тяжелую металлическую поверхность. В тамбуре никого не оказалось и только изредка мигающая лампочка составила мне компанию. Прождав еще минуту, я приоткрыл дверь в квартиру. Комнаты были пропитаны сумраком и абсолютной тишиной. Перед моим взором предстала пустая квартира без малейшего шороха, без единого движения. Мысли в эти секунды покинули меня, оставив с чувством нарастающей тревоги. Надо пояснить почему я испытывал подобные чувства. Это был обыкновенный рабочий день. В такое время квартира моего друга всегда была наполнена веселыми разговорами и ярким светом, различными приготовлениями и шумом включенного телевизора. Но сегодня было совершенно по-другому. Справившись с возникающим страхом, я сделал пару шагов в обволакивающий мрак коридора. Тишина. Через пару мгновений я уже разворачивался, чтобы уйти, когда краем глаза заметил мутный, черный силуэт.

— «Здравствуйте» — бодро произнес я, но ответом было все то же безмолвие. Силуэт исчез, а напряжение нарастало с огромной скоростью, сознание сжалось до пульсирующей точки и постоянно ощущалось присутствие чего-то необъяснимого и опасного. Не медля ни секунды и не пытаясь выяснить, что произошло, я вышел на улицу и под воздействием яркого солнечного света на некоторое время забыл о произошедшем.

Позже когда я встретил друга, он немного удивившись, объяснил мне, что во время моего визита, они с семьей как обычно сидели перед телевизором, поедая свой завтрак. На протяжении всего промежутка с шести до девяти часов утра у них постоянно горел свет и велась оживленная беседа. Услышав эти слова, я впервые остро ощутил факт своего хрупкого существования. Осознал, что моя жизнь может прерваться в любой момент по неизвестной причине. С этого дня меня стало сопровождать чувство, которое я определил как присутствие своей жизненности. Я невольно вспоминал о себе все чаще. Погружаясь в диалог с людьми или забывшись в интересном развлечении, я непременно выныривал из замутненного состояния транса. Транса, который сопровождает практически всех людей на протяжении жизни, оставаясь неузнанным и непреодоленным. Но новое для меня состояние задержалось не долго. Буквально через несколько дней я вернулся к привычному для большинства сну на яву.

Мое знакомство с сидячей медитацией состоялось в тринадцать лет, когда мне в руки попала книга о боевых искусствах монастыря шаолинь. Старая, местами затертая обложка была завернута в полиэтилен, удерживаемый кусочками скотча и не внушала доверия из-за растрепанного вида. Но прочитав несколько страниц, я не смог оторваться и проглотил книгу целиком за один вечер. Особо не вникая в различные приемы, которые в избытке содержались в учебнике, а в основном лишь обращая внимание на философию и описание методов медитации, я ни на шутку загорелся восточными идеями. Едва закрыв книгу, я сразу же попытался принять позу лотоса, что удалось мне довольно-таки легко, благодаря давним занятиям единоборствами.

На протяжении следующих девяти лет я занимался сидячей медитацией каждый вечер, не пропуская ни дня. Основным методом, который я применял на протяжении этих лет, заключался в наблюдении за дыханием. В начале я подсчитывал только выдохи, а по мере достижения стабильной концентрации переключился на слежение за вдохами. Через несколько лет я научился, как мне тогда казалось, полностью отключать внутренний диалог с помощью определенного ритма дыхания, который ненароком открыл в процессе тренировок. Находясь в состоянии внутреннего безмолвия, я не делал ничего особенного, а лишь фиксировал процессы, возникающие во мне. Например, если в течение медитации я случайно кашлял, то осознавал, что именно это я и сделал. Иногда мысли могли брать верх и я спокойно, не сопротивляясь, отдавал себе в этом отчет. Бывали дни, когда медитации проходили по совсем иному сценарию. Я никак не мог сосредоточиться и тщетно просиживал в позе лотоса, отвлекаемый мыслями и возникающими из ниоткуда эмоциями.

За эти годы я все ближе подходил к понимаю, что одного лишь безмолвного сидения мне не достаточно, потому что с нарастающей силой вновь и вновь ощущал противоречия между спокойствием, сопровождающим процесс медитации и нередко импульсивным, неуправляемым поведением в обычной жизни. Люди, которые также увлекались медитацией, при общении сплошь и рядом вели себя высокомерно или наоборот излишне сдержанно и отстраненно, резко выделяясь из окружения. Многие из них старались поразить окружающих красивыми, витиеватыми фразами или непривычными ответами на простые вопросы. В итоге многочисленные наблюдения за «духовными людьми» убедили меня в их сильнейшей неприспособленности к жизни. Все чаще я замечал у них желание убежать, отгородиться от общества, что происходило в основном от неудовлетворенности своей работой, семьей или существованием в целом. Поэтому год за годом я испытывал на себе всё новые и новые методы воздействия на сознание, стараясь найти способ перенести медитативное состояние в повседневность, не теряя при этом способности к нормальному взаимодействию с людьми. Увы, любые упражнения, которые встречались в ходе моих поисков, помогали ненадолго и в определенный момент заканчивались тупиком.

Но однажды, в один, ничем не примечательный летний день школьных каникул, произошло неожиданное событие, подтолкнувшее меня в верном направлении. Утром, бесцельно переключая каналы телевизора, я случайно наткнулся на передачу про телекинез. Ведущий в подробностях рассказывал о поразительных возможностях человеческого разума, изредка прерываясь на навязчивую рекламу каких-то книг. Воодушевленный увиденным, я в течение получаса изо всех сил старался сдвинуть маленький клочок бумаги. Но после нескольких неудачных попыток слегка разочаровавшись, я прекратил дальнейшие усилия. И вместо этого задернув шторы, чтобы скрыться от слепящих глаза солнечных лучей, взял в руки газету лежащую неподалеку. Удобно примостился в мягком, уютном кресле и по обыкновению, начал спешно переворачивать листы в поисках чего-нибудь заслуживающего внимания. Пролистав газету до конца, мой взгляд зацепился за кроссворд напечатанный на последней

странице. В этот момент с новой силой вспыхнуло желание проверить еще раз свои экстрасенсорные способности. Мысленно твердым, уверенным голосом, проговорила цель: поджечь лист бумаги взглядом.

Я приблизил газету и переместил взор на незаполненное текстом пространство страницы, чуть ниже кроссворда. Сразу же резкий, отталкивающий запах типографской краски проник в нос и заставил меня быстро отодвинуть, к тому же неприятные на ощупь, листы. В тот миг сконцентрировавшись на белой области, я заметил, что фактически играю с самим собой. Всерьез я не принимал факта, что у меня получится обойти законы реальности и заранее отбросил ожидания любых результатов. А затем по какой-то неведомой причине начал убеждать себя в том, что у меня получилось поджечь кусочек газеты. Через несколько мгновений я смог тщательно притвориться, что переживаю удивление от уже случившегося чуда. В течение всех этих действий мой взгляд был прикован к одной точке и как часто случается в подобных случаях — расфокусировался, перед глазами заплясали различные пятна, появлялись и исчезали многочисленные круги и другие иллюзорные образы. В ушах немного давящим, тихим шумом проявилась тишина.

Прошло около шести минут, когда мне надоело заниматься «ерундой» и я позволил взгляду принять привычное состояние четкости. Как только глаза приобрели фокус, я увидел на месте некогда пустого пространства отметину неопределенной формы, сперва принятую мной за растекшуюся краску. Осознав сложившуюся ситуацию, ум начал лихорадочно искать приемлемую интерпретацию данного факта, убеждая себя в том, что ранее я просто не заметил этого пятна. Но я отчетливо помнил, что пространство под кроссвордом было пустым, без малейшего пятнышка. На протяжении нескольких напряженных минут я нервно, под разными углами разглядывал пятно, все сильнее убеждаясь, что оно напоминает отметину от соприкосновения с зажженной сигаретой. Через час или около того я прекратил терзать себя поисками объяснений неожиданного явления, так и не остановившись на чем-то конкретном. А на следующее утро, погрузившись в повседневные дела, я ненадолго забыл о случившемся и впоследствии никому о нем не рассказал. Тем временем мое восприятие реальности серьезно пошатнулось, открывая дверь новому опыту, который ранее было бы тяжело получить.

Конечно, у любого случаются моменты ясности, когда ощущаешь, словно впервые открыл глаза, будто вынырнул на поверхность со дна озера, покрытого илом забытых желаний, освободился от затуманивающего бреда своего внутреннего голоса. В эти минуты ты избавлен от проблем и навязчивого мышления, от глупых переживаний и тревоги. Но капли осознанности утекают сквозь пальцы и вот, ты уже вновь человек, вечно сопровождаемый страданиями, большинство из которых даже не признаются таковыми. И самое грустное, что это состояние чистоты, обычно связывают с определенным местом, событием или людьми. Многие лишь иногда ищут его, особенно в моменты трудностей и несчастий, другие же готовы отдать свою жизнь, только бы не терять драгоценные мгновения счастья. Встреча с осознанностью для меня прошла не так красиво и сказочно, как описывается в эзотерических книгах, потому что шла рука об руку с опасностью для жизни.

Началось все в десятом классе. В то время я хоть и не особо прилежно, но посещал занятия в художественной школе. Почти в первый день у меня появился новый приятель, иногда чересчур веселый и несдержанный. Новоиспеченный друг был практически одержим, учащейся с нами, девушкой. Проявляя недюжинную настойчивость, он снова и снова

Евгений Трубицин. «Обучение тишиной». www.de-trening.ru

приглашал ее погулять, но каждый раз слышал отговорки о не выученных уроках и других, якобы неотложных делах. И вот, после очередного предложения о встрече, она внезапно согласилась, но вскользь упомянула, что с ней будет несколько друзей. Приятель, видимо вспомнив многочисленные посиделки в компьютерных клубах и испытывая небольшие приступы ревности к пока еще неизвестным друзьям, сказал:

— Хорошо, мы как раз сыграем с ними в «Mortal Kombat».

В дальнейшем он сильно пожалел, что обмолвился словом о компьютерной игре, в которой главной задачей было с изощренной жесткостью, прикончить противника. Незаметно пролетел вечер их встречи и дни, казалось бы, пошли своим чередом.

Однажды зайдя в школу, я заметил двух незнакомых парней с внимательными, застывшими от напряжения лицами, они явно высматривали кого-то. Один из них, встретившись со мной взглядом, что-то сказал другому и они не медля, подошли ко мне.

— Сегодня в три часа дня придешь в садик у восемьдесят пятой школы. И лучше без всяких сюрпризов, иначе будет хуже. — произнес он намеренно медленным, немного наглым, хриплым голосом.

— Зачем? — удивленно спросил я, предчувствуя, что меня затягивает в серьезные неприятности.

Несмотря на то, что я жил в одном из криминальных районов города, где мне приходилось драться по несколько раз в неделю, я никак не мог привыкнуть к подобным ситуациям. Сердце уже начинало стучать быстрее, отзываясь глухим стуком в ушах. Я ждал объяснений.

Как в итоге выяснилось, приятель по рисованию в тот злополучный день встретился с девушкой и ее друзьями. И попал в весьма неловкую и опасную ситуацию, потому что друзья оказались без чувства юмора, к тому же они занимались какой-то темной деятельностью, связанную с наркотиками. Проявив тогда, поистине, чудеса находчивости, ему каким-то образом удалось свалить всю вину на меня, а слова про «Mortal Kombat» списать на недоразумение.

Как ни странно, но встретившись с ним, я даже не думал об обиде. Не идти было нельзя, меня легко бы нашли и положение резко бы ухудшилось. Со мной на назначенную встречу отказались идти абсолютно все мои друзья, ссылаясь на внезапно возникшие важные дела, недомогание и подобные сказки.

Пришло время и я, разрываемый изнутри сильнейшим страхом, двинулся в путь. Подходя к месту, я сразу же заметил странное оживление вокруг. Детский сад, где обычно и проходили подобные встречи, был заполнен множеством подростков и лицами значительно старше. Как только я прошел через ворота, ко мне подошла компания из нескольких парней лет двадцати. Одному из них не терпелось разорвать меня, но другие легко его сдерживали, предлагая подождать главного. С каждой секундой ситуация накалялось. Я все отчетливей замечал, начинающуюся дрожь в ногах. Мне подробно объяснили, что весь этот народ, собравшийся здесь, жаждет разобраться со мной. Осмотревшись, я насчитал около тридцати человек разной комплекции и возраста.

— Бои будут проходить честно, один на один. Пояснил мне более спокойный парень. Но от такой честности мне стало не по себе. Сердце и без того колотившееся как у лошади, случайно попавшей на поле боя, готово было взорваться. Внешне мне непонятным образом

удавалось удерживать спокойное выражение лица, играя роль эдакого ковбоя, готового ко всему.

Годы медитации совершенно не помогали и меня раздирали негативные мысли, одна хуже другой. Не помню зачем, я присел на корточки и стал терпеливо ждать.

Вдруг толпа, окружавшая меня, стала расходиться. Я понял, что их «предводитель» рядом и в эту секунду мой страх дошел до предела. Мир стал дрожать и меняться, будто мираж в пустыне. Внезапно все успокоилось, я ощутил состояние похожее на то, которое сопровождало меня в опыте с газетой, но усиленное десятикратно. Я медленно выпрямился во весь рост, чувства: страхи и переживания словно отключили, нажав на неведомый тумблер. Четкость зрения значительно возросла, окружающее наполнилось какой-то непередаваемой атмосферой и приобрело новый оттенок, создав иллюзию изменившегося освещения. Тело наполнилось легкостью и было готово незамедлительно действовать. Вместе со страхами отключились и мысли, и как бы глупо это не звучало, я остро почувствовал радость от жизни, от простого существования. В поле моего зрения попали прекрасные цветы растущие неподалеку, зеленая трава источала магическое свечение, рядом, перелетая с ветки на ветку, весело чирикали птицы. Все мои проблемы сразу показались пустяками, а ситуация переживалась как нечто обыденное, не требующее внимания. Оглядев людей находящихся рядом, я осознал, что некоторые из них испытывают страх, другие откровенно сочувствуют мне, конечно были и те, кто жаждал крови. Но рвавшихся в бой было немного, видимо большинству все-таки не хотелось очередных жестоких разборок.

Переговоры не затянулись надолго. Благодаря непривычному состоянию, нужные слова возникали без задержек и произносились уверенным голосом. Избегая любой реакции на обвинения оппонента, я спокойно извинился и уверил, что подобное больше не повторится. Никогда еще я не был так красноречив и убедителен. Уже через секунду я был отпущен на свободу, сопровождаемый взглядами как облегчения, так и злости.

Стоило мне выйти за пределы их видимости, я ощутил волну непередаваемой радости, будто избежал неминуемой смерти, что конечно было преувеличением со стороны ума. Как ребенок, который бежал на встречу новым приключениям, я помчался к своим друзьям. Следующие часы были наполнены сильнейшим восторгом, все проблемы испарились, казалось бы навечно. Мир стал ярким и контрастным, а людей окружал белесый, еле заметный ореол, до которого тогда мне совершенно не было дела. Я встретился с виновником этого события. У меня не осталось ни следа обиды, ни капли агрессии, только радость за то, что ситуация так легко разрешилась для нас обоих.

На следующий день, когда острота ощущений снизилась, я всерьез задумался о произошедшем. И пришел к выводу, что в минуты сильной опасности, не важно реальной или воображаемой, человек может входить в измененное состояние, которое сопровождается абсолютным спокойствием и повышенной бдительностью с многократно усиленным восприятием.

— «Но как воссоздать подобное переживание без угрозы смерти?»

Первое, что пришло мне в голову:

— «Отключить неуправляемый внутренний голос»

Ведь на протяжении практически всего вчерашнего дня, мысли будто покинули меня и появлялись вяло, словно не желая думаться. С этой минуты, моей главной практикой стало постоянное наблюдение мыслей. Поднимаясь с утра, я неизменно вспоминал о своей задаче и

ловил любую мысль как вражеского шпиона. Буквально через несколько дней я осознал, что наткнулся на волшебный ключ, который открывал мне новый и загадочный реальный мир. Но все оказалось не так просто, как виделось сперва.

Глава 3. Беседа со стариком.

После того, как я впервые понял, насколько осознанное состояние превосходит обычное, полусонное бодрствование, все мои усилия были направлены на поиски учителя или хотя бы стоящей книги. Начать я решил со школ восточных единоборств, как наиболее близких к подобным знаниям. Но посетив больше дюжины секций, я понял, что задача оказалась намного сложнее. В каждой из, посещенных мной, школ учитель либо создавал из себя идола, которому с остекленелыми глазами поклонялись ученики, либо занимался лишь зарабатыванием денег, не особо вникая в восточные тонкости.

На протяжении нескольких месяцев я чуть ли не ежедневно ездил по различным залам, встречался с людьми, читал множество литературы. По-видимому, ничего заслуживающего внимания мне так бы и не встретилось, если бы не случайное знакомство с одним китайцем, преподававшим целебную физкультуру, цигун и несколько стилей ушу. Это был уже почти старик с веселым, иногда, как мне казалось, хитрым взглядом. Учил он в обычной футболке и спортивных штанах, в отличие от других тренеров, хоть и русских, но наряжающихся в традиционные одежды китайских и японских мастеров. Этот факт сразу же настроил меня положительно. Первый раз когда я пришел, шла тренировка. Я все занятие тихо просидел в углу на поставленной, наверное специально для таких случаев, табуретке. В зале за все два часа не было произнесено ни слова. Шесть человек под руководством китайца медленно и плавно выполняли какие-то замысловатые движения, в основном руками, неспешно перемещаясь по крошечному залу. Значительно позже я узнал, что старик преподавал стиль тай-цзи, но делал это не совсем обычным для этого вида способом, непременно демонстрируя боевые аспекты приемов. После занятий он подошел ко мне и предложил выпить чая в небольшой комнатухе, сверху до низу заваленную книгами.

— Ты сидел целые два часа, почему не стал делать упражнения вместе со всеми? — говоря с еле заметным акцентом, поинтересовался он.

— Я немного стесняюсь сразу заниматься с незнакомыми людьми. К тому же не знаю ни одного приема и вообще не знаком с этим стилем. — я ответил с неожиданной для самого себя, откровенностью.

И сразу же ощутил странную атмосферу, которой наполнилась комната. Внимание обострилось, как-будто мне что-то угрожало.

— Так ты хотел бы заниматься? — отпив из большой фарфоровой чашки, спросил он.

Прищур его глаз казался мне каким-то насмешливым, словно он не принимает меня всерьез. Сидел он с выпрямленной спиной, не касаясь спинки стула. И за все время нашего, как в итоге выяснилось, долгого разговора, ни разу не почесался, не переменял позы и вообще не сделал ни одного лишнего движения, только медленно потягивал чай. Мне же было не по себе. Почему-то я подумал, что меня хотят обмануть, хотя сказано было всего несколько фраз.

— Понимаете, я ищу немного другое. — немного напряженным, дрожащим от волнения голосом, произнес я — Мне интересно одно состояние, которое появилось у меня случайно в момент сильной опасности.

Старик едва заметно подался вперед, словно его по-настоящему заинтересовали мои слова и произнес:

— Ты наверное говоришь про обыкновенную внимательность. Люди любят все приукрашивать и усложнять, поэтому часто делают из простых вещей — сложные. — он сделал небольшую паузу, чтобы отпить чай и продолжил:

— Когда страх смерти подступает к самому сердцу, человеческое внимание работает в усиленном режиме. Обостряется зрение и все остальные чувства.

Но придется тренироваться всю жизнь, чтобы овладеть подобными навыками, без всяких травок. — посмеиваясь закончил он.

Я заметил, как тщательно он наблюдает за моей реакцией на его слова, будто этот разговор был для него очень важным. Я же в свою очередь старался запомнить каждую произнесенную фразу, потому что тревога мгновенно сменилась необычным интересом. В его словах, я почему-то чувствовал нечто притягательное. Или быть может даже не в словах, а в способе их произносить, в создаваемой ими, атмосфере.

— Не знаю, что вы имеете в виду под «травками;», но принимать я точно ничего не стану. — эта предложение прозвучало как-то по-детски и я почувствовал себя неловко. Положив ногу на ногу и впервые отпив чай, я сказал:

— Тогда было возможно самое счастливое время, раньше я ни с чем подобным не сталкивался. Мысли полностью отключились. По-моему, это что-то гораздо важнее, чем обычное усиленное внимание. — словно оправдываясь, закончил я.

— Что для тебя важнее, решаешь только ты сам. Стоило тебе всего раз действительно проснуться, как ты уже напридумывал себе сказок. Все это — не что иное, как внимание и нарабатывается подобное состояние очень простыми, для некоторых даже чересчур простыми, методами. — после этой фразы старик намеренно размашистым движением поднес чашку ко рту. — Например пить чай правильно. — с торжественной интонацией произнес он. — Видишь ли, когда ты пьешь чай, ты делаешь все что угодно, кроме того, что пьешь чай. — усмехнувшись отрезал он.

— О чем вы? — с небольшим раздражением произнес я.

Мне показалось, что китаец играет со мной.

— Например сейчас, я пью чай и разговариваю с вами, что еще я могу делать?

— Ну, во-первых ты постоянно ерзаешь, постукиваешь пальцами по столу, наклоняешься туда-сюда, думаешь разные мысли и еще много совершаешь бог знает чего. — ответил китаец и снова отпил из чашки.

Его слова сильно меня удивили. Все перечисленное действительно имело место, но я абсолютно не осознавал этих действий, сконцентрировавшись на разговоре.

— Увлеченность — вот главная проблема спящего человека. Увидишь конфетку и мысль

закрутилась, описывая тебе ее красоту и невероятный вкус. А в то время конфету уже съели. — он разразился громким, заразительным смехом и я слегка улыбнулся. — Главная идея в том, чтобы совместить увлеченность с отстраненностью. И всегда оставлять немного свободного внимания. Например, если ты пьешь чай, почувствуй как подносишь чашку ко рту, ощути приятный аромат, который он распространяет. В общем делай все так, как-будто от этого зависит твоя жизнь. — он сделал очередную паузу и налил нам по второй чашке.

— Но, чтобы научиться по-настоящему — он выделил слово «по-настоящему» так, словно говорилось о чем-то великом. — владеть своим вниманием, необходимо тренироваться постоянно.

— Я готов приходить каждый день. — радостно, чуть ли не прокричал я.

— Нет, ты меня не понял, не каждый день, а каждую секунду. Ты должен будешь тренироваться каждую секунду. К тому же я тебе вряд ли помогу. Несмотря на множество мифов обо всяких азиатских учителях, делать тебе придется все самому. Я могу подсказать только начало пути, пройти по нему придется тебе и все шишки будут падать только на твою голову.

— Тренироваться каждую секунду? — с недоверием переспросил я. — Знаете, я много лет занимался разными единоборствами и медитирую каждый день, но ни разу не слышал, чтобы тренировались каждую секунду. Может быть вы что-то перепутали? — с надеждой поинтересовался я.

— Я ничего не перепутал. — с усмешкой произнес старик. Медитация, которой ты занимаешься — это ритуал, не более. И видно, что она тебе только во вред.

После этих слов я почувствовал, будто физический укол, во мне что-то начало закипать.

— «Да откуда он знает, что идет мне на пользу, а что нет?»

— Как вы можете знать, что медитация идет мне во вред? — выпалил я, но быстро взяв себя в руки, восстановил спокойствие и в очередной раз удивился своей преувеличенной реакции.

— Не обращай внимание, это я специально сказал, чтобы показать тебе какие предстоят тренировки и с кем ты будешь воевать. — Китаец закрыл глаза и издал звук, видимо выражающий предельную степень удовольствия от выпитого чая.

— Я совсем вас не понимаю, возможно у нас проблемы из-за того, что вы не очень хорошо говорите по русски. — открыто поинтересовался я.

— У нас проблемы из-за того, что ты еще не научился слушать. Чтобы понимать, нужно обязательно научиться слушать.

— Я вас внимательно слушаю с первой минуты — слегка обиженно произнес я.

— Ты слушаешь, постоянно сравнивая мои слова со своим прошлым. Подходит ли мне, что говорит этот старик или нет? Правда ли это или просто розыгрыш? — на этой фразе он наверное специально, чтобы позлить меня, сделал коварный взгляд. — По-настоящему слушать можно только тогда, когда твой ум молчит. Не бормочет о своей выгоде, не пытается

найти подтверждение услышанных слов, не просчитывает каких-то действий. Полное молчание. Вот тогда ты сможешь слушать. Проблема современных людей в том, что каждая прочитанная ими книга добавляет им все больше казалось бы полезных знаний и затем они примеряют мир под эти знания. Если мир в них не вписывается, то они заменяют реальность своими выдумками.

Мне показалось, что после произнесения этих слов, мой ум впервые успокоился и перестал оценивать китайца на предмет своей выгоды.

— Так я не понял вы будете меня учить вниманию или нет? — Эти слова я попытался произнести со всем уважением, на которое был способен.

— Я же тебе пытаюсь объяснить, что научить этому нельзя. Я могу дать только некоторые инструкции и изредка удерживать тебя от многочисленных ловушек, которые содержат эти тренировки. К тому же наши занятия не займут у меня много времени. От силы недели две. Поэтому я пойду тебе на встречу. — произнес китаец так, будто делает мне огромное одолжение.

Услышав про ловушки я насторожился и спросил:

— Это обучение может быть опасно?

— Да, опасность, что ты заснешь, но будешь думать, что проснулся.

Совершенно сбив меня с толку, он продолжил:

— Люди, которые занимаются всякими медитациями и тому подобной ерундой, очень часто начинают грезить наяву. Представлять, что они добились больших успехов и некоторые могут даже начать учить других. Одна из основных ловушек, что встречается на этом пути — скормить все своему ложному я.

— Ложное я — это наверное какие-нибудь плохие черты характера? — попытался угадать я.

— Ложное я — это все, что ты о себе думаешь, все знания, которые ты получил, твое прошлое, характер, с так называемыми, плохими и хорошими чертами и в первую очередь — твой ум. В общем, проще сказать, что не относится к ложному я, чем наоборот.

— И что же к нему не относится?

— Для тебя, к нему относится всё. Всё, что бы ты не увидел или не воспринял, будет поедаться ложным я. И увеличивать его. Все твои увлечения, интересы, желания существуют только для того, чтобы возвращать свою ложную личность. А вот, чтобы освободиться от этого паразита и поставить его на место, где ему и следует быть — на привязи, и нужна тренировка внимания.

— Не знаю, я не ощущаю никакого ложного я. У меня конечно есть несколько отрицательных черт, но в целом, я бы сказал, что хороший человек.

— Как раз всё, что ты произнес и напело тебе ложное я. Что бы ты ни говорил, что бы ни делал, будет совершаться либо ради защиты, либо ради раздувания ложной личности. Она царь и бог в нашем обществе. — он сделал небольшую паузу, позволив передохнуть моему неуспевающему уму.

— Чтобы тебе было проще понять, считай, что ложное я — это твой ум. И любые мысли, которые приходят тебе в голову, работают только на него.

— А есть мысли, которые не служат ложному я? — неожиданно для себя, задал я вопрос.

— Есть конечно. Бывает, что мысли рождаются из чистой импровизации, не основываясь на прошлом опыте. Будто ты получил информацию не из памяти, а непонятно откуда. Когда твой ум пуст, такое может случиться. Хотя я бы на твоём месте не забивал этим голову. Рановато. — ответил старик и зевнул.

Внезапно, пока я выдумывал очередной вопрос, в двери мелькнула какая-то девушка и китаец, преувеличенно артистично, хлопнул себя по лбу и произнес:

— Извини, я совсем забыл, у меня на сегодня назначена встреча. Приходи завтра к окончанию тренировки, если конечно тебя не интересует махание руками — с озорным взглядом, произнес он.

Я уже поднялся со стула, когда вспомнил, что не спросил имени у этого загадочного китайца.

— А можно узнать ваше имя? — как нечто само собой разумеющееся, спросил я.

— Вот тебе и первое задание, переставай называть все, что видишь. Я перед тобой, и то, что я есть в данный момент — ты наблюдаешь. Имя никак не отражает меня, но как только я его скажу, ты начнешь сразу же заменять меня им и думать как об очередном Пете или Степе. Поэтому, но только на крайний случай, я буду для тебя учитель, а ты — ученик. Или, чтобы мне не запутаться — ученик номер семь — разразившись смехом, проговорил он.

Попрощавшись, я вышел из здания и направился домой, чувствуя себя, словно получил тяжелым мешком по голове. Мысли не хотели складываться и раз за разом рассыпались, оставляя меня наедине с пустотой.

Придя домой, я по-обыкновенно зашел в свою комнату и принялся обдумывать последние события. Почему-то, меня очень заинтересовали слова о ложной личности. Что она из себя представляет, да и вообще существует ли? Раз за разом прокручивая в голове разговор с китайцем, я все сильнее чувствовал в этой идее что-то близкое. Но внезапно зазвонил телефон и увлекшись диалогом, я забыл об этом и отправился на подготовительные курсы в институт.

Мне приходилось преодолевать внушительный путь трижды в неделю для подготовки к вступительным экзаменам и сегодня, я как всегда стоял на остановке, ожидая нужного автобуса. Прождав около десяти минут, я присел на лавку внутри остановки. Рядом сидела бабушка и что-то периодически вытаскивала из целлофанового мешочка, затем отправляя это в свой морщинистый рот. Неожиданно бабушка поднялась и стала производить какие-то странные действия. Я толком не видел, что она делает, так как был погружен в свои мысли и наблюдал ее только краем глаза. Но движения старушки стали, как мне показалось, чересчур экстравагантными и я решил все-таки посмотреть в чем дело. Бабушка, как ни в чем не бывало, пыталась расколоть, положенный на асфальт грецкий орех, и остервенело наступала

на него своим старым сапогом. После нескольких попыток ей это удалось и из треснувшей скорлупы на землю рассыпалось несколько кусочков. Ни секунды не раздумывая, она подняла содержимое ореха и спокойно отправила себе в рот. Правда, надо отдать ей должное, скорлупу она тоже забрала, видимо не желая мусорить.

Наблюдая за ней, я ощущал сильный стыд и дискомфорт, будто сам совершал эти действия. Раньше я бы не обратил внимания на эти ощущения, но тогда в уме всплыл разговор со стариком, точнее его слова про ложную личность. Я точно знал, что никогда бы не смог проверить подобное на улице. И самым страшным во всем этом для меня был не грязный орех и не страх чем-нибудь заболеть. Я боялся другого — осуждения других людей и их оценки. Ни это ли та защита, про которую говорил мне китаец? Постоянная боязнь упасть лицом в грязь.

— «Но почему обычная старушка может того, что мне не под силу? Видимо потому, что ей уже не важно мнение окружающих, она свободна от него.

Я чувствовал, что в уме созревает нечто существенное и продолжил рассуждения.

— «Получается, что я, большую часть своей жизни ограничиваю себя. И не только в каких-то излишних или странных действиях, но даже в необходимых.»

В моем уме сразу же вспыхнули несколько примеров: боязнь отпроситься в туалет посреди урока в школе, страх заговорить с понравившейся девушкой, опасность выглядеть глупо при разговоре с незнакомыми и тем более со знакомыми людьми. Примеров появлялось все больше и больше, ни дня я не проводил без какого-либо страха, без чего-то, что ограничивало меня вездесущими привычками и принципами.

— «Наверное то, что постоянно боится и есть ложная личность. Она требует постоянной защищенности, поддержания сложившегося давно, образа.»

В тот день я почувствовал буквально физическое присутствие чего-то отдельного внутри. Какой-то сущности, которая только и заботится о себе, при этом пугаясь даже собственной тени. Возможно, я бы еще долго рассуждал на эту тему, но меня вывел из мыслей, возникший за окном, институт. Немного удивившись, ведь я сел в автобус и проехал огромный путь, практически ничего не осознавая, я вышел на остановке и направился на очередной скучный урок.

После лекции я с нетерпением поехал напрямик к старику, готовясь задать ему, множество возникших за эти часы, вопросов. Но когда я зашел в зал, было еще очень рано, тренировка только началась. Китаец приметив меня, подмигнул, не прерывая занятия. Как и в прошлый раз я уселся на табуретку и просидел до окончания тренировки. Когда все разошлись, он подошел ко мне и протянул лист белой бумаги, сложенный вчетверо.

— Что это? — с искренним удивлением, спросил я.

— Это твое задание на ближайшие месяцы. — произнося это, он как-будто насторожился, опасаясь за мою реакцию.

— Я думал вы будете учить меня сами? — произнес я, начиная чувствовать зарождение разочарования и обиды.

— Ты думаешь у меня есть время учить кого ни попадя серьезным вещам? — с ухмылкой произнес он.

— Но вы же обещали. И почему вы заставили меня сидеть практически всё занятие и не сказали об этом сразу? — с еще более обиженным голосом произнес я.

— Потому что тебе не помешает научиться терпению, прежде чем ты сможешь хоть что-нибудь понять.

— А что на том листке? — спросил я, пытаюсь смириться со сложившейся ситуацией.

— Я же сказал — твое задание. Я написал несколько упражнений, которые ты должен будешь делать постоянно, с момента когда с утра откроешь глаза и до засыпания. — произнес он, немного тверже обычного.

— Про это я уже понял. — пытался оправдаться я.

— Если бы ты мог что-то понять, мы бы сейчас с тобой не разговаривали. — съехидничал он.

— Тебе нужно будет делать эти упражнения до того дня, пока они не станут твоим образом жизни. Только тогда, когда ты перестанешь воспринимать их как упражнения и сделаешь неотъемлемой частью себя — приходи ко мне.

Старик принялся заваривать чай и на время вышел из комнаты, в которой мы беседовали, чтобы сходить за своей огромной чашкой. Воспользовавшись его отсутствием, я стал рассматривать книги, которыми была забита комната. Все они были с русскими названиями. Пушкин, Достоевский, Толстой, Гессе, Диккенс. Я не заметил ни одной эзотерической книги, или литературы по восточным единоборствам. Современных авторов тоже было немного. В голове у меня стал складываться определенный образ интеллигентного старика, читающего только классику. Но мои мысли были прерваны, китаец вернулся.

— А вы читаете только классику? — подождав, пока старик нальет себе чай, спросил я.

— Во-первых, эти книги не мои, — чуть строго бросил он. — А во-вторых, ты уверен, что хочешь потратить свое время на разговоры о книгах? Сегодня у меня нет возможности сидеть с тобой так долго, как вчера.

— Понятно. — оторопев, ответил я.

Пока я вспоминал, какие вопросы хотел задать, мое состояние стремительно двигалось в сторону грусти.

— Я хотел спросить про ложную личность, мне кажется я понял, что это такое.

— Сейчас я смотрю на тебя и могу с уверенностью сказать, что если ты вдруг и понял хоть немного, то это понимание ничуть тебя не изменило. А следовательно, это и не понимание вовсе. — Он отхлебнул чай и издал вздох от наслаждения напитком. — А вообще, нам бы лучше поговорить о твоих упражнениях. — сказал старик и взглянул на меня.

Я удрученно кивнул головой и он продолжил.

— Запомни одно требования, которое я перед тобой поставлю. Не читай, что написано на листке пока не придешь домой. И даже не пробуй схитрить, могу тебя заверить, что узнаю, если ты нарушишь уговор. Согласен? — китаец прищурился и посмотрел на меня, видимо ожидая моего согласия.

— Конечно согласен, запросто. — быстро ответил я.

— Ну тогда на сегодня все, и повторю: приходи только тогда, когда упражнения перестанут быть упражнениями и станут частью тебя.

Я поднялся, поблагодарил старика, хотя и испытывал больше негативные, чем положительные чувства. И в очень странном состоянии поехал домой. Моя обида на старика и крушение всех ожиданий настолько выбило меня из колеи, что всю дорогу я провел в прострации, летая в каких-то сбивчивых размышлениях. Но когда подходил к дому, моя грусть сменилась интересом, мне не терпелось посмотреть упражнения, но так как до дома оставалось каких-то двадцать метров, я решил не искушать судьбу и сдержать обещание.

Переодевшись, я приготовился к знакомству со своими предстоящими упражнениями. Упражнениями, которые, по словам старика, надо было делать постоянно, с утра до вечера. Развернув бумажку, я увидел слова, написанные бледными, еле заметными чернилами, видимо, чтобы было невозможно их прочитать, не разложив листа. Точнее, всего три слова: убирай все мысли.

Глава 4. Убирать все мысли.

Я разглядывал клочок бумаги наверное в тридцатый раз. «Убирай все мысли» было написано на нем красивым почерком и больше ни слова. Я осмотрел бумажку с разных сторон, мечтая, что найду какую-нибудь подсказку или дополнительные указания. Но в моем распоряжении были только три слова, при том слова, до которых буквально несколько месяцев назад, я дошел самостоятельно. Правда, если быть честным, начав тогда убирать мысли, я продержался всего три дня, а затем они взяли надо мной верх. И как-будто стократно усилившись, атаковали меня целыми днями. Конечно, получив подтверждение своих слов от другого человека, к тому же от человека, внушившего мне доверие, я намного сильнее стал убежден, что отключение мысленного бормотания — это необходимый шаг.

После получения чересчур простого указания от старика, я продержался неделю. На протяжении этого времени я старался с утра до вечера убирать мысли. Получалось мягко говоря не очень. К тому же процесс избавления от мыслей сильно усложнялся необходимостью готовиться к вступительным экзаменам в институт.

В итоге на восьмой день я решил идти к китайцу за более подробными инструкциями. Поднявшись на второй этаж старого здания, я подошел к двери зала. Дверь впервые оказалась закрыта. Я постучал по красивой деревянной плоскости, на которой был вырезан какой-то иероглиф. Ни звука. Я приложил к двери ухо, изо всех сил стараясь что-нибудь услышать. Ничего. В соседних помещениях тоже стояла тишина.

Я вышел на улицу и решил подождать.

— Вход в здание один и если кто-нибудь пройдет, я обязательно замечу. — подумал я.

Через тридцать минут я ушел, так никого и не дождавшись.

Евгений Трубицин. «Обучение тишиной». www.de-trening.ru

На следующий день ситуация повторилась. Дверь была закрыта. И не став даже стучать, я уже собрался уходить, когда услышал в помещении какой-то шум. Я постучал. Прошло около десяти секунд и дверь открыла полноватая женщина лет тридцати.

— Здравствуйте. Я хотел узнать где мне найти тренера, который проводит здесь занятия по вечерам. — спросил я, наблюдая у нее реакцию удивления.

— А он мне про вас говорил. Сказал, что обязательно придет парень и будет спрашивать про меня. Он просил передать вам, что ему нужно было срочно уехать на несколько месяцев. — произнесла это, она как-будто застеснялась. Но через секунду продолжила:

— А еще что ему жаль, что вы не смогли разобраться с заданием без визита к нему.

— И это все? — с разочарованием поинтересовался я.

— Да, вроде бы все. А что за задание? — спросила она и уставилась на меня улыбочивым взглядом.

— А так, ерунда. — засмуцавшись произнес я.

Поблагодарив ее, я направился к выходу, но спустившись на первый этаж, услышал ее голос.

— Подождите, он еще попросил, чтобы вы оставили свой номер телефона. — сказала она, немного запыхавшись.

Я написал свой номер на клочке бумаги, оторванном от листочка старика, который зачем-то носил с собой. Ручка, что она мне вынесла из комнаты старика, немного мазала. Передав номер своего домашнего телефона и поблагодарив женщину, я направился домой.

На следующее утро я твердо решил убирать мысли, потому что ничего иного мне уже не оставалось. Времени искать каких-то других учителей у меня не было, скоро начинались экзамены. При этом на фоне всех этих событий, я стал все чаще испытывать состояние депрессии. И единственное что от нее спасало — убирать все мысли.

На протяжении следующих двух месяцев я день за днем все лучше избавлялся от думания. Я заметил, что любой текст, будь то книга или рекламная вывеска, раскручивают внутренний диалог и тщательно старался избегать взглядом, каких бы то ни было слов. Также я полностью отказался от телевизора, газет и книг, но от чтения учебников для подготовки к экзаменам избавиться не представлялось возможным.

Чем больше я находился в состоянии безмыслия, тем сильнее стал замечать новые ощущения. Чувства, которые давно пропали в детстве, видимо возвращались. Атмосфера теплого утра или дождливого вечера, наполненность ночного пения сверчков, ощущения счастья, присутствующего во всем. Проснувшись утром, я погружался в чарующую магию жизни. Шум на кухне, утренние крики соседей, пение птиц — все изменилось для меня. Каждый звук стал интересен. Раньше, громкость ума не позволяла слушать. Ни об этом ли говорил старик. И конечно же только неуправляемая мыслительная деятельность и виновата в утрате детской чувствительности и заинтересованности миром.

Но хорошие дни сменялись плохими, когда мысли отвоевывали свое. Тогда мое мышление исхитрялось и раз за разом возобновляло диалог под предлогом полезных замечаний:

— А вчера, у меня получалось убирать мысли лучше. — появлялось в уме.

— Ну вот, сегодня опять плохой день. — с самого утра приходила очередная мысль, подстегивающая неуверенность в себе.

Через три месяца я знал уже практически все уловки разума и все реже позволял ему затянуть меня в круговорот мышления. В то время, я во-второй раз ощутил проблеск усиления чувствительности. Сидя за столом, я уже по привычке, отключал бормотание ума, когда вдруг освещение будто изменилось. Мне казалось бы надели очки. Все предметы стали четкими и какими-то интересными, у обычной шариковой ручки оказывается были многочисленные зазубрины и красивый логотип, у стола — поверхность с неоднородной фактурой дерева и различные царапины. Я видел все это тысячи раз, но я этого не видел. Медленно поднявшись, чтобы не спугнуть состояние, я пошел по квартире. Прожив в ней всю жизнь, я видел ее в первый раз. Мне захотелось дотрагиваться до любых предметов в поле зрения. Испытывая все нарастающий восторг, я подошел к раковине на кухне. Открыл кран и подставил под поток холодной воды левую руку. Эмоции, что я испытал, невозможно передать словами. Но кроме ощущений, наблюдение за водой изменило и визуальное восприятие. Вид льющийся воды словно ускорился, как-будто вы смотрели фильм, снятый с 24 кадрами в секунду и случайно переключили на новости идущие со скоростью 30. Словно сознание постоянно работало, пропуская ненужные кадры, но когда мышление остановилось, у него появился ресурс на восприятие дополнительных картинок.

— Все проигрывается плавнее. — единственная мысль, которая всплыла, не надолго, погостила и бесследно исчезла.

Мои многочисленные страхи, излишняя скромность и молчаливость исчезали в хорошие дни. В те дни, когда мне удавалось убирать мысли. Но когда мышление опять становилось бесконтрольным, они появлялись вновь.

На шестой месяц плохих дней стало определенно меньше. В это время я уже учился в институте. Несколько раз я навещался к старику, но он все не возвращался, а женщина, которую я иногда встречал в тренировочном зале, ничего не знала о нем. Но однажды, пытаясь выяснить что-то о китайце я спросил у нее:

— А вы не знаете, не в Китай ли уехал учитель?

— А с чего вы взяли, что именно туда? — сказала она с немного раздраженной интонацией.

— Я подумал, что может быть он уехал домой. — ответил я.

— Почему все думают, что он китаец. Он и в Китае то никогда не был. А родился, по-моему, в Казахстане. Он как-то рассказывал мне, когда мы пили с ним чай.

Услышав это я почему-то испытал небольшой шок. Все мои представления сломались, образ китайского мастера не выдержал новой информации. И правда, откуда я взял, что он китаец. Мне вспомнилось, что один знакомый парень, который рассказал про это место, говорил о китайце, преподающем лечебную физкультуру. И на основе его слов, я додумал все остальное.

Мои тренировки все продолжались. Медитировать сидя, несмотря на замечание старика, я тоже не бросил. И почему-то, все сильнее стал ощущать большую благодарность к нему, за написанные им, три слова. Несмотря на то, что я раньше самостоятельно догадался о необходимости убирать мысли, но из-за неуверенности в правильности своих выводов, не смог этого сделать.

В институте я держался изгоем и первые две недели очень мало общался. Студенты для меня были слишком другими: другие мысли, другие цели, другие интересы. Но по мере моих успехов в убиении мыслей, я все больше включался в процесс общения и через некоторое время перестал выделяться.

Через месяц с начала занятий у меня стали появляться первые друзья. Разговоры у одногруппников были в основном о девушках, пьянках и драках. Книг из них никто не читал, и говорить о своих увлечениях, мне показалось несвоевременным.

Но чем больше со мной общались, тем больше понимали, что я отличаюсь от них странным отношением к миру, молчаливостью и отстраненностью. И к своему удивлению, я обнаружил, что превращаюсь в очередного замедитированного отщепенца. Моя ложная личность не справлялась — подумал я. И понемногу стал создавать себе образ обычного студента: пьющего спиртное, покуривающего травку и участвующего в различных жестоких потасовках. Я стал играть роль. Иногда мне конечно действительно приходилось выпивать, но с травкой получилось интереснее. Каждый раз когда мне предлагали я всегда отказывался, придумывая различные отмазки. И чтобы никто ничего не заподозрил, в некоторые дни, по приезду в институт, притворялся обкуренным. Позже стали происходить, веселившие меня, ситуации, когда я просто приходил на лекции не выспавшись, а друзья смеялись над тем, что я якобы опять обкурился. Через полгода новый образ заменил старый и я полностью влился в университетскую жизнь.

Примерно в тоже время, я уже мог в открытую высказывать свои идеи без боязни стать изгоем. Я делился впечатлением о прочитанных книгах. Кстати, чтение перестало быть для меня помехой в отключении мыслей, потому что я с каждым разом ощущал, что какая-то часть внимания не погружена в книгу, а будто бы наблюдает за процессом. Некоторые студенты проявляли интерес к медитации и другим практикам, но их энтузиазма хватало на пару дней. Тем временем остановка внутреннего диалога удавалось мне все лучше.

На десятый месяц я уже пережил несколько степеней остановки мышления.

Первая степень — обыкновенное отсутствие мыслей, что большинство и принимает за полную остановку внутреннего диалога.

Вторая — отключение автоматического называния людей и предметов, прекращение различных описаний и оценок. Когда я впервые успел заметить, как происходит называние объекта, то сразу же вспомнил слова старика об этом.

Чтобы достичь этой ступени, было необходимо в первую очередь развить быстроту реакции на мысль. Обычный человек без предварительной тренировки никогда не сможет заметить как происходит выделение предмета из фона, производится несколько опознающих движений глаз и реальный объект заменяется словом и символом, который привязан к нему.

Находясь в третьей степени, ты ощущаешь уже инстинктивный страх перед чем-то неведомым. В эти моменты ты можешь наблюдать, например, дерево и чувствовать фоновое присутствие некой пустоты, темноты за этим предметом. И через какое-то время наблюдаемый объект перестает быть деревом и становится чем-то непонятным, бесформенным, не существующим. Но так как это состояние сильно пугало меня, я не позволял себе находиться в нем дольше нескольких секунд.

Учеба шла своим чередом, а я день за днем чувствовал себя все более психологически устойчивым и по-настоящему свободным. Но в один прекрасный день я понял, что вновь нахожусь под властью образа, боясь попортить имидж. Я стал играть роль некоего мудреца, смотрящего свысока на других. А в каждое произнесенное слово, пытался вложить какой-нибудь глубокий смысл. Ложная личность вновь взяла управление над мной. Но тщательно вспомнив несколько ситуаций за прошедшие месяцы, мне стало ясно, что «ложное я» присутствовало всегда, и когда я якобы был собой и больше всего тогда, когда надевал маску мудреца.

— Особенно сильно ложная личность проявляла себя в те дни, когда я не мог справиться с мыслями. — прозвучало в голове.

Я почувствовал, что нащупал нечто важное и замедлил внутренний голос, чтобы не потерять

над ним контроль. К тому же намеренно стал думать мысли шепотом.

— Мысли напрямую связаны с функционированием ложной личности, потому что она и проявляет себя через них. Она управляет тобой через мысли и питается ими. — в моем сознании словно мгновенно складывалась картина.

Предположим, ты идешь по улице и видишь группу подвыпивших парней. И вот появляется голос, который расписывает тебе уйму страшных возможностей развития ситуации. Или ты готовишься выйти к доске, чтобы ответить на вопрос преподавателя. И звучит голос, говорящий о твоем не достаточном знании предмета. Ложная личность проявляет себя через внутренний голос.

— Но что происходит когда мыслей нет? — я задал вопрос сам себе. И как только он прозвучал случилось нечто необыкновенное.

Внимание, как-будто пристально всмотрелось в процесс мышления и последняя мысль, как исчезающее при закате солнце, скрылось в небытие. Несколько секунд, а может быть минут, время очень тяжело оценить при безмыслии, и снова рождается мысль:

— Я... — внутренний голос, готовясь создать мысль, первым делом проговорил «Я».

Снова тишина.

— Мне кажется все эт... — мысль оборвалась, но снова использовалось личное местоимение. Почему практически каждая мысль утверждает некую личность? Нет, не каждая, только та мысль, которая приходит без спроса, автоматически.

Следующая мысль была поймана мгновенно и я успел что-то почувствовать — атмосферу мысли. Эмоцию, чувство, сопровождающие мысль.

И вновь тишина.

— А надоело, пошел я лучше... — следующая мысль также наполнена неким чувством. Но вот тишина и атмосферы мысли нет. Нет привкуса моего я.

И тут я почувствовал, будто с оглушительной скоростью проваливаюсь вниз. Ощущения постоянного удивления, похожие на чувство, когда вскрикивают — эврика. Но «эврика» не на миг, а на какое-то неопределенное время. Точно сказать нельзя, ведь времени не существует пока нет мысли. Время и отсчитывается лишь мыслью.

Мое состояние было похоже на не проходящий шок. Я осознал, что «Я» — это мысль. Ложная личность — тоже мысль. И существует она только в то время, пока мысль произносится внутренним голосом. Когда ум останавливается, личность умирает. Вот поэтому она и пытается создать как можно больше мыслей, создать непрерывную цепочку. Чтобы жить. Нет смысла произносить больше слово «ложная». Когда нет мысли — нет никакой личности. Нет той личности, которую знает человек.

Глава 5. Долгожданная встреча.

Прошло уже почти пятнадцать месяцев со дня, когда я всерьез занялся отключением внутреннего диалога. И уже смирился с тем, что больше не увижу своего учителя, если его можно так назвать. Я перестал искать какие-либо книги по самопознанию и медитации, так как отчетливо понял, что никакого развития — нет. Нет никакой определенной цели в жизни, да и не может быть. Каждый только сам решает, во что ему верить и как ему использовать свое время.

В эти дни внимание приобрело некое новое свойство, которое я в дальнейшем назвал для себя присутствием. С самого утра я ощущал на фоне любых действий ощущение чего-то постоянного, не вовлекающегося в мир и будто бы наполненного тишиной. Правильно передать словами подобное чувство было невозможно, потому что, как мне показалось, оно находилось не в сфере умственных описаний. Я ощущал словно появление нового органа, отвечающего за специальный вид внимания, который остается бдительным, чтобы не произошло. А этот месяц был богат на разнообразные, в основном плохие для меня события.

Со времен одиннадцатого класса школы я начал увлекаться акробатическими танцами — брейкдансом. И много времени проводил в жестких тренировках в одиночестве или с друзьями. К концу первого курса института я приобрел кое-какую известность за счет того, что мог выполнять некоторые сложные движения практически без какой-либо подготовки. Это удавалось мне благодаря постоянным занятиям единоборствами, по большей части разными стилями ушу. В тоже время я начал отрабатывать с друзьями навыки боя, работая в спарринге против нескольких, как правило двух, противников. День за днем мы все сильнее отходили от приемов и переключались на чистую двигательную импровизацию, за счет чего буквально через полгода развили очень высокую скорость реакции и движений.

Когда уже подходил к концу первый год обучения в институте, в моем доме проводился праздник — день двора и меня со знакомым попросили выступить со своими танцами. Я должен был сделать несколько довольно-таки сложных движений и закончить все, кручением на голове. Мы практически не готовились, потому что тренировались ежедневно и не сомневались в своих силах. И вся наша подготовка к выступлению закончилась только выбором музыкальной композиции для танца.

Наступил вечер и подходил наш черед выходить на всеобщее обозрение. Специально для этого номера были подготовлены четыре листа двп, склеенных скотчем. Нас объявили и мы по очереди начали танцевать. Как обычно, все прошло намного хуже чем на тренировках, видимо сказалось психологическое давление сцены. Но как ни странно зрители были в восторге и многочисленные знакомые и незнакомые подходили пожать нам руки и выразить свою благодарность. Я как всегда не обращал особого внимания на похвалы и просто вежливо всем кивал.

Прошло несколько часов и стало темнеть, знакомый, который со мной выступал ушел домой, а я и пара моих друзей остались постоять, послушать музыку.

Внезапно из толпы ко мне подошел парень, о котором я был наслышан, связываться с ним было опасно. С каким-то не понятным для меня взглядом, он спросил:

— Это ты там танцевал?

— Я. — ответил я, ожидая очередной похвалы.

— Ни фига у тебя танцы — со злостью проговорил он и ударил мне рукой прямо в лицо.

В первые секунды я полностью растерялся и пропустил удар, но немного смог его сгладить, чуть отклонив корпус назад. Мысли, которые на протяжении дня не беспокоили, ворвались в сознание с огромной силой.

— Что делать? — если я отвечу, то возможно на следующий день мой труп найдут в канаве с многочисленными ножевыми ранениями, как периодически случалось у нас в районе.

За мгновение я решил не отвечать и чтобы не привлекать его многочисленных друзей, стоящих рядом, сделать вид, что пропускаю удары. Перед тем как его кулак касался моего

лица, я неуклюже отступал, создавая видимость падения. Тем самым значительно снижал силу удара, а большинство из них и вовсе проходили мимо. К тому же эти маневры позволяли части его злости, выйти в движения. После еще трех ударов я отступил подалее и развернувшись спиной, просто ушел. Так как в спину бить было не принято, я спокойно отошел и встретил, внезапно пропавших, друзей. Нападающий, видимо удовлетворенный, куда-то испарился. Не долго с ними поговорив, я заметил, что большинство тех, кто благодарил меня за выступление, стремительно отводят глаза и вообще делают вид, что будто бы ничего не произошло. В очередной раз разочаровавшись в людях, я побрел домой. На кухне мама готовила ужин и услышав, что я пришел, как ни в чем не бывало стала расспрашивать меня о прошедшем вечере. Атмосфера уюта и тепла моего дома сильно контрастировала с чувствами, которые посетили меня минутами ранее. Конечно же, я ни слова не сказал о нападении, а из-за уклонов, никаких видимых повреждений на лице не осталось, и никто из моих близких ничего не узнал.

Помывшись, я лег в кровать и впервые за многие месяцы позволил мыслям проникнуть в сознание.

— Я все еще ничего не контролирую в своей жизни. — сказал внутренний голос. Но с негативными мыслями у меня были особые отношения и я грубо прервал их, начав мысленно напевать мелодию из нашего выступления, которая мне очень нравилась. Видимо на нее уже успел поставиться эмоциональный якорь и на меня, как огромная морская волна, нахлынуло чувство сильнейшей грусти. Мыслей в этот момент не было и я осознал, что полностью беззащитен перед эмоциями, проникающими в меня, минуя словесное проговаривание. Снова, с неимоверной силой захотелось встретиться со стариком.

После этого случая прошли еще две недели, когда в коридоре моего дома раздался телефонный звонок. Было девять часов утра и родители давно ушли на работу, а я учился во вторую смену и только что проснулся.

— Привет седьмой — прозвучал какой-то нахальный голос.

— Кто это? Вы наверное ошиблись? — еще не очнувшись ото сна, произнес я.

— Это ты как всегда ошибаешься. — произнес незнакомец и разразился, как мне показалось, знакомым смехом.

— Учитель, это вы? — с надеждой спросил я.

— Приходи сегодня в зал в тоже время. — не сказав больше ни слова, он положил трубку.

В этот день я решил пропустить занятия в институте, что тогда для меня было серьезным проступком, перед крепко вбитой мне в голову, моралью. Но выбор даже не стоял и мешающие мысли я выкинул за одно мгновение. С нетерпением дождавшись вечера, я направился к зданию, где располагался тренировочный зал.

Я поднялся на второй этаж и открыл дверь. Передо мной предстала картина, которую я не ожидал увидеть: некогда маленький зал значительно расширился за счет объединения с соседним офисом, пол был покрыт абсолютно новым паркетом, потолки сверкали чистотой, пространство помещения полностью преобразилось. В моей голове даже не могло сложиться сколько все это стоит.

На занятии сегодня присутствовало около двадцати человек. Табуретка, на которой я всегда сидел, исчезла, но ее заменил красивый кожаный диван цвета слоновой кости.

Расположившись на нем, я принялся ждать, ведь как обычно приехал намного раньше.

По окончании тренировки, старик позвал меня в свою комнату, превратившуюся теперь в шикарный кабинет. Мы присели на деревянные стулья с высокими изогнутыми спинками и

он сказал:

— Я вижу, ты справился с заданием.

— Можно сказать и так — немного с грустью ответил я.

— Но убирание мыслей не всегда помогает избавиться от негативных эмоций. — продолжил я еще более заунывным голосом.

— А что произошло с вашим залом? — встрепенувшись, я задал вопрос, все еще находясь под впечатлением от увиденного.

— Эти несколько месяцев я лечил очень состоятельного джентльмена в его загородном особняке. Его образ жизни в основном состоял из алкогольных напитков и женщин. — с привычной усмешкой ответил старик.

— Все это, он оплатил? — обведя взглядом комнату, спросил я.

— Человек может быть благодарен, когда вытаскиваешь его из гроба. Ладно, хватит говорить о глупостях, если уж пришел, придется тебя чему-нибудь поучить. — произнес старик и достал из стола, за которым мы сидели, металлический шарик.

— Твое задание на следующую неделю: сразу же, как проснешься, возьми в левую руку шарик и носи его целый день. Старайся постоянно помнить о нем и ощущать, что ты его несешь. И ни в коем случае не потеряй, он мне очень дорог.

— Это все? — не ожидая услышать нечто подобное, спросил я, немного повысив голос.

— Поверь, этого вполне достаточно для тебя. — спокойным голосом ответил старик.

— А можно мне задать вам пару вопросов, перед тем как пойду? — ожидая чуда, спросил я чуть напряженно.

— Я вижу, твой ум не достаточно успокоился. Ну ладно, можешь задать один. — сказал старик и достал из стола сигару, чем несказанно меня удивил.

В моей голове роились десятки вопросов, но я задал самый главный, который волновал меня на протяжении последних месяцев:

— Как мне избавиться от отрицательных эмоций, если контролировать мысли не получается? Или когда мысли вообще не причем.

— Первое, что ты должен сделать — это понять, что не существует отрицательных или положительных эмоций. Есть только их интерпретация, заданная твоим умом, которую ты можешь изменить. Но из-за принятого в нашем обществе образа мыслей, ты пока не сможешь добиться этого.

— Но если мне от них плохо, разве это не говорит, что эмоции — отрицательные? — с удивлением спросил я.

— Это говорит только о том, что происходит нечто, не вписывающееся в твою картину мира. А в процессе адаптации к новому, организм, в начале сопротивляется и готовится к борьбе.

Тело становится жестким от напряжения. Если бы человек понимал это и не усиливал реакцию, то все проходило бы намного легче, не вызвав никаких эмоций. Нужно просто понимать как ты устроен и не переть против себя. — когда старик закончил, я увидел в его словах смысл. В течение своего монолога он рассматривал сигару с интересом, затем поднес ее к носу, жадно втянул аромат и не закурив, убрал обратно в стол.

— Но самое главное, — продолжил он — научиться ловить момент зарождения эмоции. А для этого нужна очень быстрая реакция, которую ты и должен был приобрести, когда убирал мысли. Но сейчас тебе еще рановато говорить об этом, так как большая часть отрицательных эмоций исходит от ложной личности, когда она считает, что ей требуется защита.

Когда он закончил говорить, я сразу же вспомнил о своем опыте с наблюдением за своим «я» и сразу же протараторил:

— Я как раз все понял о ложной личности.

И затем во всех подробностях рассказал ему о пережитых впечатлениях. На это у меня ушло наверное минут двадцать. Все время, пока старик слушал, он одобрительно покачивал головой. А когда я закончил, он с улыбкой проговорил:

— Как я уже говорил раньше, если то, что ты узнал или пережил, тебя ни на йоту не изменило, зачем тогда это нужно. Все подобные переживания хоть иногда и полезны, но только как возможность перестроить свое привычное восприятие. Если бы после описанного великого опыта, — при произнесении слова «великого» он развел руки, будто бы показывая, что поймал огромную рыбу — ты стал использовать его в жизни, тогда действительно было бы о чем говорить. Но сейчас я вижу, что ты практически такой же как и пятнадцать месяцев назад. Только чуть по-быстрее соображаешь. — закончил он.

Поразмыслив над его словами, я с горечью признался себе, что он прав. И моя психологическая свобода была иллюзией. Я еще зависел от мнения окружающих и хотя не так часто, но все же испытывал многочисленные, ни чем не обоснованные, страхи. Пока я все это осознавал, мы просидели в молчании минуты две.

— Позже мы поговорим с тобой как использовать твой пережитый опыт, а пока у тебя другое задание. — возобновил беседу старик и протянул мне прохладный металлический шарик.

— Не выпускай его с утра до вечера, ни при еде, ни в душе, ни в туалете, нигде. — сказал он, уставившись на меня своими смешливыми глазами.

— Но задача ни в том, чтобы просто таскать его повсюду. Твоя цель — постоянно осознавать его и ощущать поверхность. — старик замолк, видимо ожидая от меня какой-то реакции.

— А разве для этого нужно что-то делать? Я имею ввиду, что разве удерживая его в руке, я не буду постоянно это осознавать? — спросил я, заинтересовавшись.

— Ты не осознаешь даже свое тело, которое носишь сейчас — через смех проговорил он.

После слов старика я испытал небольшой ступор и через секунду впервые почувствовал, что сижу немного задрав плечи и наклонившись чуть вперед, из-за чего у меня даже болела спина. И эту боль я также не замечал. Я снова был вынужден признать, что он прав.

— А мне нужно носить шарик попеременно, то в левой, то в правой руке? — проговорил я немного сконфуженным голосом.

— Я же тебе сказал, только в левой руке. Если бы ты был левша, носил бы в правой — закончил он и внезапно поднялся.

— Ладно, пошел я домой. Приходи через неделю. И смотри не потеряй шарик или будешь продолжать занятия самостоятельно. — на ходу проговорил старик и начал выходить из комнаты.

Я поспешно поднялся и быстрым шагом направился к выходу. Мы вместе спустились с ним по лестнице и вышли из здания. Попрощавшись, старик пошел налево, а мне нужно было направо, к остановке. Пройдя пару шагов я обернулся, чтобы еще раз взглянуть на учителя и увидел, что он подходит к блестящему, черному мерседесу. Открыв дверь машины, он включил двигатель и быстро уехал. Не дожидаясь возвращения домой, я взял металлический шарик в левую руку и пошел на остановку.

Через несколько дней я уже ощутил всю необычность постоянного ношения шарика. Мне не привычно было мыть посуду, есть и пить, надевать одежду и завязывать шнурки. В транспорте, по дороге на учебу, я удерживал пакет с тетрадями и учебниками только тремя пальцами. Во время моего пребывания в институте я старательно скрывал шарик от других, чтобы избежать не нужных расспросов.

Целыми днями я старался удерживать часть внимания на шарике, но примерно треть этого времени ощущения терялись: при разговорах, поездках в общественном транспорте и больше всего тогда, когда мысли становились неуправляемыми. Тем не менее я заметил интересный эффект. Если раньше я мог полностью погрузиться в диалог с каким-нибудь знакомым, то теперь, меня зачастую возвращал в бдительное состояние, шарик, удерживаемый в руке. Но к концу недели я все больше стал к нему привыкать и ощущения стали притупляться. А в день, когда я должен был ехать к учителю, шарик практически потерял свою эффективность.

Глава 6. Прогулка в темноте.

Я сидел на диване, удерживая в руке металлический шарик. За неделю я не выпустил его ни на секунду, за исключением того времени пока спал. На моих глазах проводилась тренировка, но не та, которую обычно устраивает учитель, а какая-то странная. Все находящиеся в зале люди, надели плотные повязки на глаза. Старик стал обходить помещение и задергивать жалюзи, в комнате установилась непроницаемая тьма. Но через несколько секунд глаза адаптировались и я смог разглядеть силуэты учеников. По команде, все поделились на две группы, определяя местоположение друг друга с помощью голоса и стали отрабатывать боевые приемы. Я не поверил глазам, но они работали в полный контакт. Тишину нарушали лишь глухие звуки ударов. И тем не менее, когда учитель вновь вернул в помещение свет, ни у одного из участников не было видимых повреждений.

Затем в центр зала вышел один из учеников и на него одновременно стали нападать по пять-шесть человек. Такой техники уклонения я никогда не видел. Все движения и у нападающих, и у их цели были основаны на круговых движениях.

Просидев еще несколько минут, я не выдержал и сказал, что хочу принять участие в тренировке. Другие ученики переглянулись и заулыбались.

Старик тоже усмехнулся и спросил:

— Готов выйти сразу против троих?

Так как боли я давно не боялся, то не раздумывая, согласился на эти условия. Перед началом, я хотел было отдать шарик учителю, но покачав головой, он сказал мне оставить его в руке. Трое нападающих рассредоточились и каждый занял свою позицию: один прямо передо мной, другой слева на периферии глаза, третий был за спиной чуть справа. Учитель дал команду начинать. Стоящий напротив меня парень нанес быстрый удар правой рукой, целясь в область солнечного сплетения. Я двинулся навстречу, встретив его руку своей правой, сделал длинный шаг вперед, быстро развернулся на месте и оказался у него за спиной. Теперь все трое были у меня перед глазами. Немного удивившись, ведь я раньше не участвовал в тренировках, они быстро разбежались и принялись атаковать с разных сторон. У меня хорошо получалось уходить от ударов и я уже было воодушевился, но вспомнив на миг их недавний бой понял, что мне поддаются. Не прекращая спарринга и немного запыхавшись, я крикнул учителю:

— Почему они не дерутся в полную силу?

— А ты пришел сюда, чтобы научиться вниманию или драться? — спросил старик громким голосом, видимо перекрикивая шум, создаваемый нами.

— Конечно вниманию. — сразу же ответил я.

— Ну тогда слушай свое задание. Сейчас, ты должен будешь продолжать спарринг и в тоже время, мы будем беседовать о чем твоей душе угодно. — старик закончил и присел на диван, на котором пять минут назад находился я.

Услышав это, я готов был взлететь от радости и принялся задавать вопросы:

— Зачем я носил шарик в руке целую неделю? — спросил я, наблюдая за всеми нападающими с помощью расфокусированного взгляда, которому недавно обучился на домашних тренировках с друзьями. При таком взгляде я мог видеть гораздо больше, реакция на любые движения и звуки обострялась, видимо из-за уменьшения работы ума по выделению предметов из общего фона.

— Для того, чтобы ты понял насколько часто выпадаешь из реальности — сказал старик, пристально наблюдая за моими движениями.

— Ты заметил это? — внезапно спросил он, прямо в тот момент, когда один из парней наносил мне удар ногой.

Я толком не понял про что он говорит, про удар или про выпадение из реальности. Появившиеся на секунду мысли, не позволили мне уйти от контакта и я успел лишь подставить руку. Сила удара была выше средней и я понял, что не стоит расслабляться. В итоге, решив, что он спрашивает о задании, я ответил:

— Мне показалось, что я выпадал примерно треть дня.

— Треть, сомневаюсь. Скорее всего ты отключался намного чаще, но не отдавал себе в этом отчет. — жестко сказал старик.

Меня немного задело его неверие и отвлекшись на эмоции, я снова пропустил удар, на этот раз в живот. Но успел продолжить движение корпуса по направлению удара и этим немного его смягчил. Сделав кувырок назад, я снова был в выгодной позиции, удерживая в поле

зрения всех нападавших.

— Подобные упражнения — принялся пояснять старик. — необходимы, чтобы возвращать наше неустойчивое внимание к реальной жизни. А так как не выпадать из мира очень тяжело, то для этого и нужны подобные фиксаторы типа того шарика в твоей руке. — как ни странно, но я понял, что совершенно о нем забыл. — И то, что ты испытывал — усиление восприятия, на самом деле вовсе никакое не усиление, а обычное нормальное функционирование. Только не затуманенное твоими мыслями, эмоциями и плохой пищей.

— А что, надо питаться как то по-особенному, я слышал, что очень полезно вегетарианство?
— сказал я, уже немного устав.

— Забудь про любые искусственные ограничения питания — сразу же ответил учитель. — Есть можно все, но только отслеживая, что в данный момент необходимо телу. А мясо нужно от силы один или два раза в неделю, да и то не всем. Но ты видел человека, который бы знал меру? Большинство жрет с утра до вечера и выкидывает свою энергию на переработку излишней пищи. А потом, все равно спускает это в туалет — старик разразился смехом, но никто из присутствующих его не поддержал.

А в это время я заметил, что ни один из трех парней, нападающих на меня, ничуть не устал. Главной моей проблемой было дыхание. И я решил заметно снизить темп, поменьше двигаться, жестко отбивая удары руками.

Тем временем старик продолжил:

— Самое важное — научиться чувствовать, когда появится реальный голод. Для этого хорошо бы сутки не есть. А потом, на месяц-два перейти только на фрукты и овощи, если у тебя конечно есть возможность купить нормальные, а не выращенные на химии. Ну а после этого можно начинать учиться чувствовать потребности своего тела. Каждый день оно нуждается в разной пище. Ощутить это не так сложно, следует просто перебрать в уме несколько продуктов и остановиться на том, который вызывает наибольшее желание его съесть.

Вопросов по питанию у меня больше не возникло и я, заблокировав очередной удар, спросил:
— Так получается ношение шарика не дает никакого полезного эффекта?

— Самый полезный эффект — это понять, что ты живешь на автомате. У тебя автоматические мысли, эмоции, желания, цели, да и вообще все.

Перечисляя, он, как мне показалось, загибал пальцы.

— То есть как робот, которому с детства общество вложило программу, а когда ты вырос, стал ей беспрекословно подчиняться. Я готов поспорить, что ты также как и все мечтаешь добиться успеха и заработать много денег.

В этот момент я находился напротив старика и мог видеть его взгляд, все еще ухмыляющийся.

— А разве это плохо? — снова удивившись, спросил я. И пропустил сразу два удара: в грудь и в левое бедро. Из-за боли я проглотил окончание фразы, но учитель видимо меня понял.

— В том то и дело, роботы мечтают потому, что им рассказали о том, как это прекрасно —

мечтать, а нормальные люди тем временем — действуют. — резко закончил старик.
— И вообще, есть ли смысл о чем то мечтать, если ничего не делаешь для того, чтобы этого добиться?

Неожиданно я почувствовал, что нахожусь на грани. Дыхание сбивалось и я пропускал все больше ударов. Как часто случалось в подобных случаях, я начал злиться. И позволил себе не только отбиваться и уходить от ударов, но и с ожесточением нападать. Во время очередного приема одного из атакующих, я сделал шаг навстречу и удар проскользнул вдоль моей правой руки. И как только мы сблизились с соперником на достаточное расстояние, я поднял руку и нанес сильный удар локтем, целясь в челюсть. Но он успел отклониться и развернувшись, попытался ударить меня ногой в живот. Я в свою очередь, докрутив корпус, сделал вид, что собираюсь отвести удар рукой и снова двинулся на него. Но вместо этого, нанес удар в горло согнутыми пальцами. Парень пару мгновений был в шоке, но быстро оправился и продолжил нападение. Двух остальных мне удалось столкнуть друг с другом и занять такую позицию, чтобы им было не удобно атаковать одновременно.

Тем временем старик продолжал:

— Следующим твоим упражнением будет осознание своей смертности.

Уже находящийся на грани понимания слов, я просто молчал и изо всех сил пытался запомнить, что мне будет сказано. В тоже время старик заметил, что я стал агрессивен и скомандовал нападавшим драться в полную силу. Удары посыпались в два раза чаще, я почти перестал передвигаться, так как сил осталось крайне мало. Пот стекал по лицу почти непрерывным потоком.

Я начал вместо блокирования, бить прямо по конечностям нападавших в момент нанесения удара. Одному из них я, не осознавая своего движения и не планируя специально, попал кулаком в колено, в момент, когда он наносил боковой удар ногой. Он вскрикнул от боли и упал на пол. Старик, увидев это, сказал ему ползти к нему и засмеялся. И сразу продолжил пояснять мне упражнение.

— Каждый день в течение недели ты будешь смотреть на мир с позиции смерти. Куда бы не упал твой взгляд, осознавай, что все это смертно. И в тоже время понимай, что и ты смертен. Твоя главная проблема — страх. А практически любой страх — это видоизмененный страх смерти. И он не позволит тебе работать с ложной личностью. Но не волнуйся, сегодня возможно у нас получится тебе помочь. — и проговорив это, старик разразился громким смехом и почему-то впервые за время боя, я увидел улыбки на лицах нападавших на меня парней. Они переглянулись и изменили характер ударов — стали наносить точечные удары пальцами по неизвестным мне точкам на корпусе.

Я уже не в силах был отбиваться и просто поднял руки, принимая часть ударов и внезапно почувствовал сильный жар. Яркость словно выкрутили на максимум и окружающее стало неестественно четким. Но через секунду все стало стремительно темнеть. Я помотал головой, надеясь оправиться, но ничего не вышло, зрение становилось все хуже. И мгновением позже я уже совершенно ничего не мог разглядеть. Остались только разноцветные разводы и пятна на фоне полной темноты. А спустя несколько секунд пропали и они. Одновременно с этим уши пронзил оглушительный свист и звуки вокруг стали таять. Я терял и слух. Мне стало ни на шутку страшно и я, как мне казалось громким голосом, принялся рассказывать о том, что со мной происходит.
Удары прекратились.

Евгений Трубицин. «Обучение тишиной». www.de-trening.ru

Звук своей речи я не услышал, но до меня донесся шепот на грани восприятия:
— Все нормально, успокойся. Мы этого и добивались.

Тело стало как ватное и я почувствовал, что ноги меня уже не держат и стал заваливаться в бок. В этот момент моей мыслью было:
— Я сейчас потеряю сознание.

Но я все еще был здесь, хотя ничего не видел и не слышал. Такого страха я еще не переживал никогда. Вдруг до меня стали доноситься какие-то шумы. Я пытался прислушиваться, но мне не удалось ничего разобрать.

Тишина.

Опять какой-то шум и я смог что-то понять:
— Перестань думать.

Я почему-то сразу, беспрекословно стал подчиняться голосу, надеясь, что он поможет мне выйти из этой ужасной ситуации. И как только направил свое внимание на зарождающиеся мысли, они мгновенно исчезли.

— Сейчас ты слышишь не ушами, поэтому старайся думать поменьше — произнес голос уже более отчетливо.

— Лучше бы ты этого не говорил — пришла мне мысль, но поймав ее, я избавился от думания на несколько секунд.

— Попрыгай и подвигай руками — командовал голос.

Я попытался сделать какие-нибудь движения, но с ужасом понял, что у меня нет тела. Ничего не откликалось в пустоте. Никаких физических ощущений. Мысли только начали брать надо мной верх, когда я услышал противный писк, который вернул меня в безмыслие.

— Ты должен понять, что ты не тело. У нас осталось мало времени. — проговорил голос чуть быстрее обычного.

В эту секунду я подумал, что уже мертв. И почему-то мне стало все безразлично, может быть из-за того, что я уже ничего не мог изменить.

Сквозь веки я почувствовал свет и приоткрыл глаза. Они слезились и в начале передо мной предстала только мутная и расплывчатая картина. Я лежал на кожаном диване, зал был пуст. Я стал медленно подниматься и ощутил такую боль во всем теле, будто бы по мне проехал грузовик. Вскоре я смог присесть.

Спустя две минуты подошел старик и подал мне чашку с горячим чаем. И тут я понял, что до сих пор удерживаю в левой руке металлический шарик. Заметив это, я наконец-то смог от него избавиться и сделал несколько глотков чая. Старик положил шарик в карман спортивных штанов и мягче обычного спросил:

— Ты чтонибудь помнишь?

— Всё — с уверенностью ответил я и ощутил приступ тошноты. Но вскоре это прошло. Немного помолчав, я продолжил:

— Я ощущал как-будто у меня нет тела. Парил в пространстве — на секунду вспомнив

произошедшее, я предположил: — Или даже сам был пространством.

— Все правильно. — одобряющее сказал старик. — Значит мы не зря старались. Ты должен понять что ты не тело, точнее не только тело.

— А что же я такое — проговорив это, я понял, что мне почему-то все равно, что он ответит. Учитель стоял напротив меня и тоже попивал чай.

— Этого я не могу тебе сказать. Сейчас ты знаешь это лучше меня. — закончил фразу старик и улыбнулся.

— Так то, что произошло, было реально? — спросил я и ощутил внезапно возникший интерес.

— Могу сказать тебе так: это определенно был не сон, но и реальностью, в обычном смысле слова, это тоже нельзя назвать. Пока ты не готов говорить об этом конкретнее. — сказав это, старик присел на диван слева от меня, громко отхлебнул из кружки и продолжил: — Когда умирает обычный человек, от него мало что остается. Так как за время жизни он не приобрел ничего своего, всё что он имел — только внешнее. Люди, которые развивают свое внимание, главным образом совершенствуют сознание и создают определенный стабильный центр, который может быть более устойчив к смерти. — старик как-будто не надолго задумался. — Но это я так, по-философствовал, сейчас ты вряд ли сможешь использовать это знание.

На протяжении его монолога я молча сидел и в этот раз не особо пытался что-либо понять и просто фиксировал сказанное в памяти.

— Твое задание отменяется. Тебе оно больше не нужно. Отдохни. Конечно продолжай убирать мысли, но излишне не напрягайся. — тихо проговорил старик и сделал последний на тот вечер глоток ароматного зеленого чая. — Со следующей недели мы начнем работать с ложной личностью.

В моей голове сразу же созрел вопрос:

— А вы так каждого кого учите заставляете проходить через это или только меня?

— Я увидел в тебе возможности и скорее всего был прав. Другой бы просто отключился, но твое сознание видимо уже приобрело некоторую независимость от тела.

— Но я не уверен, что извлек из этого опыта какую-то пользу. — уставшим голосом произнес я.

— Иногда осознание запаздывает и может прийти не сразу, бывает даже через месяцы или годы. Будем надеяться, что в твоём случае это не случится настолько поздно.

Когда он закончил, я вспомнил еще один вопрос, который мучил меня с того дня, когда я увидел его черный мерседес.

— Я все забывал спросить, а сколько я вам должен за обучение?

— Деньги я зарабатываю обучая тех, кто приходит ко мне для разных глупостей. А ты, как я вижу, нацелен на серьезную работу, таких людей редко встретишь. Но смотри особо не

обольщайся, не люблю зазнаек.

Я не отставал и спросил:

— А что вы имеете ввиду: «приходят для глупостей»?

— Многим просто нечем заняться, другие хотят по-выпендриваться перед друзьями, третьи — набить кому-то рожу, ну а больше всего я не люблю тех, кто хочет не особо вникая, начать зарабатывать на этом деньги. Потому что такой «учитель» одним неправильным словом может навсегда испортить человеку жизнь. — мне впервые показалось, что я увидел нечто вроде гнева у старика, но через секунду его лицо как обычно сияло полуулыбкой. — И с таких, я беру втрое больше — сказал он и засмеялся.

— Так что не думай о деньгах. К тому же я сказал, что от силы потрачу на тебя недели две. Посмотри, ты был у меня всего несколько раз, а какой прогресс — проговорив это, он еще больше чем обычно зашелся в смехе.

Мы еще немного по-болтали и так как было уже поздно, он довез меня до дома на машине. Когда я зашел в квартиру, все уже спали. Тихо проскользнув в свою комнату, я упал на кровать и отрубился до двенадцати часов дня.

Глава 7. Ловля бабочек.

— Прежде чем приступить к наблюдению за ложной личностью, тебе нужно освоить одну из важнейших техник — осознание переходов. У нас ее еще называли «ловлей бабочек». Идея состоит в том, чтобы наилучшим образом концентрировать внимание в момент различных переходов или промежуточных действий. — сказал старик и полностью завладел моим вниманием.

Мы сидели в парке «Зеленый остров», напротив грязной, вялотекущей реки и жарились под палящими лучами солнца. За день до того как я должен был идти на эту встречу, мне позвонил старик и предложил иногда проводить занятия на воздухе. Я, конечно, согласился и за час до назначенного времени был уже на месте.

— Например, ты собрался выйти на улицу и пока находишься дома, вроде бы внимание здесь, осознает свое присутствие. Но, вот ты надеваешь одежду и в этот момент отвлекаешься. Раз — и уже на улице и вроде бы опять осознаешь свои действия. А момент перехода между улицей и домом потерялся. Или я захотел закурить — старик вынул из кармана штанов золотой портсигар и вытянул одну из сигар. — и до того, как я достал сигарету, вроде все хорошо, внимание на месте. Но только я стал подносить сигарету ко рту и зажигать спичку — и снова внимание пропало: либо увлеклось действием, либо, что чаще бывает, поглотилось мыслями. — в течение рассказа, учитель с артистичностью демонстрировал описываемое, но вместо того, чтобы закурить сигару, принохался к ней, издал вздох сожаления и убрал обратно.

— Я занимался подобным, когда убирал мысли. — проговорил я — И заметил, что концентрация внимания на любой точке тела позволяет дольше сохранять непрерывность осознания. Без этого практически невозможно длительно отключать ум.

— Да, ты прав — согласился старик — но я тебе говорю о том, чтобы сохранять

Евгений Трубичин. «Обучение тишиной». www.de-trening.ru

внимательность не привязываясь ни к чему: ни к телу, ни к мыслям.

То есть сам момент перехода станет фиксатором.

Слушай внимательно. Мы сейчас сидим и вот начинаем вставать — учитель привстал и через секунду сел обратно — этот промежуток и нужно отслеживать с особым усердием.

— Теперь я расскажу тебе как применить это к ложной личности.

Все это время я слушал, сохраняя максимальную внимательность к монологу старика.

— Первое, что нужно знать — ложная личность не одна стабильная сущность — это множество различных обличей, которые может принимать твой ум. Вспомни первые наши встречи. Я намеренно надел на себя маску наглеца и все время пытался тебя задеть. Таким образом я проверял, насколько тяжелая у тебя личность. И если бы ты стал резко реагировать, я бы не смог тебя учить. Потому что так называемые люди с характером, не годятся для этой работы. Их личность никогда не даст им пойти против нее. — старик прервался и ненадолго отошел. Вернувшись через пять минут, он держал в руке открытую бутылку пива, чем сильно меня удивил.

Сделав большой глоток из горлышка, учитель продолжил объяснения.

— Сегодня я впервые говорю с тобой как с равным, потому что в этой работе не может быть учителя и ученика, только заинтересованные в общем деле, партнеры. Сейчас ты наблюдаешь другой образ, который не имеет каких-либо ярко выраженных черт. Такие обличия используются чаще других, чтобы не привлекать к себе излишнего внимания.

— Так человек может произвольно менять свои личности? — спросил я и обратил внимание, что бутылка учителя уже на половину пуста.

— Только очень подготовленный человек. У обычного же они меняются автоматически в зависимости от ситуаций, людей, с которыми они общаются и многих других факторов. Но вся проблема в том, что человек совершенно не помнит, что секунду назад был другим. А если ему в лоб это сказать, он не поверит и начнет злиться. Это типичная реакция ложной личности — все отрицать, злиться или обижаться.

Мимо нас проходила пара: парень высокого роста со смуглой кожей и красивая черноволосая девушка. Учитель шепнул мне по-лучше понаблюдать за ними и послушать их разговор.

— Директор сказал, что я по-перспективней. Скорее всего повысят, меня — говорил парень, видимо испытывая гордость. За период пока мы его слышали, он использовал слово «по-перспективней» раз пять.

Он шел медленно и величаво, словно король по ковровой дорожке. Девушка же смотрела на него с прохладой и не особо вникала в слова. А он все не замолкал. Но они отошли подальше и мой слух не позволил дослушать их разговор

— Сейчас ты видел очень хороший пример погруженности в себя, точнее в свою ложную личность. Этот парень шел не видя ничего вокруг, даже красивую девушку, которую держал за руку. И только и делал, что говорил о себе. Мне кажется он с ней не надолго. — произнес старик с усмешкой и впервые напомнил мне прежнего учителя.

— Но неужели таких людей много? — спросил я, положив ногу на ногу — я не помню, чтобы

встречал таких среди своих одноклассников или знакомых.

— Ты их не встречал. Во-первых, потому что ничего об этом не знал, а во-вторых, потому что сам был такой же. — ответил старик и поднявшись, выбросил бутылку в урну, расположенную неподалеку.

— Когда человек начинает работать со своей ложной личностью, он узнает много нового о себе. Главным образом плохого, если не сказать — мерзкого. И выдержать это может далеко не каждый, особенно когда он считал себя образцом для подражания. Но если он сможет продолжить работу, то вскоре обретет огромную силу, потому что ни у кого не получится им управлять.

Пока учитель говорил, вдали показался какой-то накаченный парень. Старик встал с места и когда парень почти поравнялся с нами, произнес:

— Эй козел есть закурить?

Лицо парня, до этого момента выражавшее непревзойденную крутизну, претерпело ряд быстрых метаморфоз. В начале удивление, затем страх. А уже потом взгляд принял должно быть обычное для него качество.

— Старый хер, ты хоть знаешь с кем говоришь? — проговорил качок медленным и тягучим голосом.

— Ой сынок, извини старика, с головой после войны не в порядке. — жалостливо промолвил учитель и преувеличенно взялся за голову, чем вызвал у меня еле сдерживаемый приступ смеха.

— Ладно, прощаю — сказал парень и на его лице снова сменились несколько эмоций.

Когда он отошел, учитель стал объяснять увиденное.

— Заметил как у него поменялись глаза, когда я назвал его козлом?

Я пару раз кивнул головой и старик продолжил.

— Сперва произошло нечто для него не привычное — разрыв стереотипа поведения. В этот момент запустился процесс адаптации. Затем «ложное я» испытало страх, потому что его имидж был под угрозой. А имидж для личности — это самое важное. Затем, поняв, что угрозы нет, личность вернулась в свое изначальное состояние — накачанного козла — старик разразился смехом и я не удержавшись, последовал за ним.

Посмеявшись от души, мы продолжили беседу.

— Но пойми правильно. Не надо винить человека за то, что он управляется своей ложной личностью. Ведь сам человек ничего не решает и полностью бессилён перед своим умом. Ситуации, с которыми он встречается в течение жизни, лепят из него некий случайный образ. Точнее, несколько, а иногда и десятки образов. А затем, когда один из них включается, он отчаянно защищает себя от нападения как настоящего, так и вымышленного. И конечно же, тратит на это уйму энергии.

Старик замолчал, обвел пространство вокруг взглядом и продолжил рассказ.

— Так вот, то, что я говорил тебе про наблюдение за промежутками как раз и поможет нам в отслеживании смены образа. Момент, когда одна личность заменяется другой и будет мгновением перехода, который нужно тщательно разглядеть. При смене образов, обычно у человека наблюдается много легко заметных изменений. Тембр голоса, скорость речи, походка, жесты, применяемые в разговоре слова, выражение глаз — все это можно запросто отследить. И когда ты ухватишь этот миг — просто наблюдай за тем, как личность подстраивается к смене ситуации. Но не пытайся сопротивляться, потому что таким образом ты только усилишь ответную реакцию «ложного я».

От полученной информации я был в восторге, главным образом потому, что еще в середине разговора ум подсунул мне десятки доказательств эффективности этой теории.

Старик, после небольшой паузы, сказал:

— В общем, твоим заданием на следующую неделю будет «ловля бабочек». Надеюсь, я все понятно объяснил? — мягко спросил он.

— Да, очень понятно — ответил я, с нетерпением ожидая возможности попрактиковаться. И затем, мне пришел в голову один вопрос, который я почему-то не решался задать, а иногда, просто забывал о нем:

— А мне можно рассказывать о том, чем мы занимаемся, друзьям например?

— В начале, лучше делись только методиками и не говори откуда ты их взял. Потому что ты еще не готов правильно разъяснить многочисленные моменты, которые обязательно возникнут при подобной работе. А если ты скажешь, что дошел до всего сам, к этому будут относиться как к чему-то обычному, не особо интересному. — в этот момент учитель прихлопнул комара, который сел ему на шею — И таким образом останутся только те, кто увидит в этих знаниях что-то близкое, их то и можно учить, ничего не скрывая. В дальнейшем, конечно, придется раскрыть источник, иначе к тебе просто не будут относиться серьезно. Ведь людям обязательно нужен «великий мастер», — сказав это, он улыбнулся — а какой-то парень, еще и славянской внешности, скорее всего никого не заинтересует и такие полезные знания могут быть утрачены.

— Как утрачены? Вы же говорили, что я седьмой ученик. А как же остальные шесть? — спросил я заинтересованно.

— Ну ты даешь, я просто шутил, а к тому же имел ввиду тех, кто в тот день находился в зале. Среди них не было ни одного ученика. — проговорив это учитель, потер нос и продолжил — А настоящих учеников за все время у меня было только двое, но каждый из них после определенного прогресса — старик перевел глаза на небо и на несколько секунд замолк — сошел с пути.

Учитель о чем-то задумался. Мы сидели молча и смотрели на бегущую реку.

Глава 8. Осознание куклы.

— Пойми, чтобы добиться непрерывности сознания, нужно много свободной энергии. Конечно, можно сохранить ее, отказавшись от переедания и мяса, но этого вряд ли достаточно. — сказал старик, после того как наблюдал мой спор со знакомым неподалеку от главного корпуса института. — Спор — самое глупое и бесполезное занятие, которое только

можно придумать, к тому же отнимает уйму энергии. И обычно людям, которые пытаются что-то доказать друг другу, самим не так уж важен предмет спора. Вот например, о чем вы говорили?

За несколько минут до этого я стоял у остановки возле института и разговаривал со знакомым. Вскоре наша беседа переросла в горячий спор. По-видимому, учитель все это время наблюдал за нами, не показываясь на глаза. И как только мой оппонент сел в автобус, старик подошел ко мне.

— Я пытался объяснить, что удар в горло не всегда выводит противника из строя и предпочтительней сперва атаковать глаза. — сказал я таким тоном, будто продолжаю что-то доказывать. — Потому что как-то раз, один попал мне прямо в кадык ударом ноги. Но почти мгновенно я мог действовать без каких-либо проблем. Да и у вас на тренировке парень, которому я ударил в горло, сразу же продолжил бой.

— Очень важный спор — сказал старик саркастическим голосом.

— Подобные ситуации порождают утечки энергии, которые можно назвать неоконченными делами разума. Сейчас вы не смогли: ни один, ни другой добиться признания своей правоты, тем самым оставили в сознании незаконченное событие, которое периодически будет всплывать и создавать цепочки мыслей. А те в свою очередь будут порождать и эмоции, либо наоборот. — старик, проговорив это, предложил найти какую-нибудь лавку, поодаль от шумной дороги.

Пока мы шли, учитель каким-то загадочным голосом произнес:

— Сегодня у нас по плану интересное упражнение и тебе нужно быть в состоянии повышенной бдительности, поэтому уже сейчас усиливай внимание.

Услышав это, я наметил семь точек на теле и удерживал их в процессе ходьбы, в тоже время тщательно отслеживал зарождение любой мысли. Спустя какое-то время я ощутил новую атмосферу, когда мы, пройдя метров пятьсот, попали в тихий двор. В нем возвышались деревья и росла реденькая травка. Было жарко, изредка дул прохладный ветерок, но это не помогало и мы уселись на лавку, которую прикрывала своей тенью, листва высокого тополя. В течение нашего пути учитель не проронил ни слова, наверное не желая меня отвлекать.

— Когда происходит любое событие, вызывающее сильную эмоциональную реакцию. Не важно положительную или отрицательную. Ты должен находиться в режиме повышенной бдительности и отстраненно наблюдать за своими мыслями, ощущениями в теле и конечно же эмоциями. — речь учителя прервал незнакомый парень с листом ватмана, свернутым в трубочку, попросивший у нас закурить. Но ни я, ни учитель не курили и парень ушел искать кого-нибудь другого.

— А зачем вы постоянно носите портсигар, если не курите? — поинтересовался я, забыв о разговоре.

— Я люблю запах — ответил старик и заулыбался.

Посмотрев на него, мне показалось, что не все так просто. Но не стал продолжать расспросы.

— Вернемся к нашей теме. Вот даже если взять этого парня. Предположим, ему надо через пять минут быть на экзамене, а он так и не смог покурить. И когда он зайдет в кабинет, то на

протяжении целого часа, или сколько там они идут, будет мучить себя. Правда, пример, не очень хороший, это уже другое дело — зависимость. Объясню проще: ты встретился с неуважением к своей драгоценной персоне и ответил в тот момент, что-то несурзное. Но ситуация закончилась и ты давно уже сидишь дома и пьешь чай. — сказав про чай, учитель почему-то засмеялся — А в твоей голове возникают все новые и новые диалоги, в которых ты предстаешь в самом лучшем свете и ставишь на место своего обидчика. Но хорошо бы, если это продолжалось один или два раза. Нет, мысли, подкрепляемые эмоциями, возникают все чаще и чаще. Несколько часов, а если тебя сильно зацепило, то и дней. А так как ничего не происходит бесплатно, ты будешь расплачиваться за фантазии своими силами. Некоторые, умудряются с помощью мыслей довести себя чуть ли не до состояния мертвеца. Тоже самое когда выражаешь внутренним голосом недовольство, раздражаешься, злишься, причитаешь, жалуешься, вспоминаешь минувшие события, обижаешься. В общем, список бесконечен. Нужно понимать, что все вышеперечисленное — пустая трата энергии. С рождения тебе дано определенное количество энергии. А увеличить это количество практически невозможно, поэтому надо непрерывно беречь ее от утечек.

Старик, внезапно привстал со скамейки и проговорил неестественно бодрым голосом:

— Сегодня я еще хочу рассказать тебе об осознании движений другого человека. Отключи мысли, и сконцентрируй взгляд чуть выше моего плеча.

Столь резкая смена темы вывела меня из небольшого затуманивания, которое появилось от длительного монолога старика. И в тот же миг я ощутил как внимание обострилось.

— Смотри на пустоту за мной, будто разглядываешь меня. Когда ты сделаешь это, твое зрение расфокусируется. Это нам и нужно. Ты мне как-то рассказывал, что применяешь подобную методику во время боя. Поэтому у тебя должно легко получиться.

С заданием я быстро справился, сделав так, как говорил учитель. И как только я сказал об этом, он стал медленно поднимать руку и продолжил:

— Попробуй почувствовать движение моей руки, словно сам ее поднимаешь. Для этого, удерживай меня в поле своего расфокусированного взгляда, но направляй повышенное внимание в область движения. Честно говоря, объяснить это упражнение чрезвычайно сложно, потому что в начале, ощущения, которые будут возникать, очень слабы, практически незаметны.

Учитель продолжал двигать правой рукой настолько медленно, что движение еле улавливалось. Когда я позже попробовал повторить подобное, то понял, что так плавно двигать рукой без рывков очень сложно. У меня постоянно появлялось дрожание и рука быстро уставала.

— Ты должен соединить сознание с моим телом и ощущать практически на физическом уровне, что двигаешь рукой. — твердо сказал старик, не прекращая движения. — главное, без описания того, что видишь и вообще никаких мыслей.

Наблюдая за его движениями, у меня через несколько мгновений появилось устойчивое состояние, словно часть меня перенеслась на учителя. Упражнение оказалось очень легким для освоения и от этого я испытал небольшую радость.

Невольно ослабив контроль за мыслями, я задумался о том, как буду рассказывать об этой

технике друзьям и смотреть на их ошеломленные лица.

— Ты куда улетел? — громко спросил учитель.

— Извините, я уже вернулся — с улыбкой произнес я, отключив внутренний диалог.

Учитель все двигал и двигал рукой. В какое-то мгновение мое сознание, видимо так сильно вовлеклось в процесс, что я на секунды ощутил сопротивление воздуха, которое появлялось при движении руки учителя. Зрение вокруг словно затуманилось и в ушах появился звук шуршащей тишины. Хотя ум еще поражал тот факт, что вокруг, минуто назад, было не так уж и тихо.

Когда старик заговорил вновь, его голос пронзил меня своей неожиданностью. Несмотря на то, что учитель говорил шепотом.

— А сейчас я пройду, а ты ощути будто идешь сам. Ничего не придумывай, не ожидай никаких определенных ощущений. Просто смотри расфокусированным взглядом и физически ощущай движения. Чувствовать ты их должен именно в том месте, где нахожусь я.

Я продолжил упражнение. Спустя какое-то время, а я полностью потерял ему счет, внезапно меня потянуло вниз. Ощущение было похожее на то, когда ты стремительно падаешь во сне. У меня перехватило дыхание, а сердце стало биться с огромной скоростью, издавая в ушах глухие звуки, которые иногда звучали слишком остро. Я ощутил нарастающую вибрацию, переходящую в телесную дрожь. В этот момент силуэт учителя расплылся и изображение стало мелькать, покрываться точками и изменяющимися линиями, словно помехи на телевизоре. В ушах, с каждой секундой усиливаясь, протяжно тянулся писк, который позже превратился в ужасающей силы звук, похожий на рев самолета. Все потемнело. Я медленно моргал глазами, зрение отображало замутненную картинку из различных пятен света. Какое-то движение. Я отчетливо ощущал, что двигаюсь. Вот нога ступает на твердую поверхность, руки свободно болтаются, спина расслабленная, но прямая. Какая непривычная для меня легкость походки. Я попытался помахать головой, чтобы восстановить зрение. Как ни странно, но мне этого не удалось. Через пару мгновений, я казалось бы увидел силуэты деревьев рядом с соседним домом. Затем я плавно развернулся назад и посмотрел на какого-то человека. И тут я понял, что не управляю своим телом. Я словно марионетка, подвешенная на нитях.

Тем временем я приближался к человеку все ближе. В нем было что-то знакомое. Он сидел на скамейке с опущенной вниз головой. Синие джинсы, рубашка с короткими рукавами, стрижка почти на лысо. В моей голове появилось предчувствие чего-то опасного и мне стало страшно. Зрение медленно улучшалось и когда настал некий критический момент — мой ум опознал человека, сидящего на скамье. Я вскрикнул, но не услышал звука своего голоса. Напротив, на лавочке, сидел я. Его-моя голова висела, будто у спящего или мертвецки пьяного. Сердце готово было выпрыгнуть из тела.

Нарастающий шум.

Вибрация.

Темнота.

Я открыл глаза и понял, что развалившись лежу на скамейке, учитель стоял рядом и смеялся. Меня всего трясло, по телу бегали мурашки. Я весь взмок от пота и замерз, тело изредка подрагивало.

— Что это было? — спросил я слабым дрожащим голосом и потер глаза, замутненность

понемногу проходила.

— Просто ты перенес свое сознание в мое тело. — ответил учитель, будто говорил о походе за хлебом в магазин.

— Но как это возможно? — в состоянии близком к панике спросил я.

— Нет никакого смысла объяснять то, что ты видел и ощущал. Все равно ум не поверит. Самое интересное, что для тебя это событие сейчас станет незаконченным делом. И каждый день твой ум будет пытаться найти объяснения. Ты захочешь кому-нибудь об этом рассказать. А делать это категорически нельзя. Первые фазы упражнения может проделывать любой, но переходить в другое тело полностью, можно только под присмотром, иначе есть шанс не вернуться. К тому же, тебя могут упечь за подобные рассказы в психбольницу. — проговорив последнюю фразу старик засмеялся.

Только сейчас мое зрение нормализовалось и в голову наконец-то проникла мысль которая уже долго билась в запертые ворота сознания:

— Сколько прошло времени?

Только сейчас я обратил внимание, что на улице потемнело. Я посмотрел на часы. Прошло четыре часа двадцать минут.

— Как долго я был в отключке? — быстро протараторив, спросил я учителя.

— Да, недолго, секунд десять. — старик улыбался и смотрел на меня, видимо ожидая когда до меня что-то дойдет.

— Получается все это время мы делали упражнение?

Старик кивнул головой.

— Я уже даже начал немного уставать ходить взад вперед. — сказал учитель и сел рядом со мной.

— Твое задание на следующую неделю. Во-первых, проделывать «осознание куклы» на начальном уровне. — быстро проговорил учитель, не дожидаясь пока я полностью приду в себя.

— Что проделывать? — недоуменно спросил я.

— А, я забыл тебе сказать. Долго выдумывал название для этой техники. Мне кажется, «осознание куклы» звучит достаточно смешно — старик разразился привычным для себя громким смехом. У меня на смех не было сил.

— Я знаю, ты часто ездишь в общественном транспорте. Начиная наблюдать расфокусированным взглядом за движениями в начале одного человека, затем доведи количество наблюдаемых до пяти. Тебе это под силу. Осознавай каждое их движение, ощущай их настолько, насколько сможешь. Стань ими. Но, чтобы самому случайно не провалиться в другое тело, постоянно осознавай свое. Можешь оставить пару точек внимания в месте какого-нибудь контакта. Например, наблюдай свои стопы. А чтобы их вдруг, в нужный момент не потерять, делай это как всегда — с утра до вечера.

Меня немного напугала опасность пережить подобное снова, да еще и без поддержки со стороны старика. И я сразу же для себя решил, что не буду вовлекаться в упражнение так сильно.

Старик немного помолчал и продолжил:

— А второе задание по-интереснее: не позволить возникнуть неоконченному делу в твоём уме. Поэтому обязательно наблюдай возникающее желание кому-нибудь рассказать о случившемся и конечно же не делай этого. Наблюдай за любыми мыслями, не прерывай их, просто разглядывай своим вниманием. С эмоциями поступай тем же образом. В общем, держи свою личность под колпаком. Мы специально проделали сегодня такой трюк, чтобы тебя всего распирало от желаний, мыслей, эмоций и воспоминаний. Не воспроизводи сегодняшний день в памяти. Наблюдай за желанием вспоминать. — старик быстро произносил слова, будто куда-то торопится.

— Как так произошло, что за все время нас никто не заметил? — уже более-менее успокоившись, проговорил я.

— Как не заметил? Еще как заметил. Несколько человек прошли мимо, бросая на тебя подозрительные взгляды. А минут сорок назад подошла приятного вида бабушка и со страхом в голосе поинтересовалась что это с тобой происходит. Я ей сказал, что ты опять обколосся, несмотря на многочисленные обещания завязать. И якобы уже несколько часов я жду, пока ты придешь в себя. — закончив, учитель засмеялся.

Но моей личности, видимо не понравился такой ход со стороны учителя и во мне зародилось нечто вроде обиды. А через миг, под направленным лучом внимания все растаяло, не оставив и следа.

Закончив объяснения, учитель поднялся со скамейки, попрощался и уехал на машине, оказавшейся припаркованной неподалеку. Я же направился на остановку и сразу заметил, что работу по отслеживанию неоконченных дел пора начинать незамедлительно.

Глава 9. Оплеуха просветленному.

— Как же насчет просветленных, различных гуру, реализованных мастеров? — задал я давно интересующий вопрос.

— А зачем нужен какой-то посредник между тобой и реальностью. Если ты живешь даже в старой, раздолбанной коммуналке. И в данный момент сидишь на шатающейся табуретке в кухне, а там грязь и тараканы бегают по потолку. Тебе всего то и нужно осознать, что ТЫ там сидишь. — старик говорил и периодически отпивал недавно заваренный чай. — Обрати внимание на ощущения, сопровождающие тебя повсеместно. Осознать позу, которую сейчас занимает тело. Почувствовать твердость поверхности и дискомфорт, восседая на табуретке. Но не говорить об этом в уме, не описывать наблюдаемое, не заменять ощущения мыслями. Просто заметить прохладу от соприкосновения рук со старым деревянным столиком, на который ты поставил локти. Четко осознать ГДЕ ты находишься, вписать себя в пространство окружающих объектов. Словно ты персонаж картины, на которой изображена жизнь. Нет тебя отдельного, ты — и есть мир — у старика сложилось поэтическое выражение лица.

Евгений Трубицин. «Обучение тишиной». www.de-trening.ru

Глаза учителя были направлены в потолок и я понял, что сейчас он, как случилось и раньше, намеренно кривляется и говорит витиеватыми фразами, подражая многочисленным просветленным.

— А смотря на таракана, не думать о том, как хорошо бы его расплющить своим шлепанцем. Наблюдать его без описаний, без называния. Ты видишь чудо природы.

После этих слов я не выдержал и рассмеялся.

— И тогда тебе никто не нужен: ни просветленный, ни священник, ни алкоголь.

— Ну а вы, разве занимаетесь не тем же самым, не обучаете других тому же? — спросил я, пытаясь задать вопрос, не показав какого-либо неуважения.

— Конечно, я делаю тоже самое. Просто сейчас я стараюсь донести до тебя, что ни одному человеку не нужен какой-то учитель. Он может быть сам себе учителем. А если еще проще, то учиться ничему и не надо — просто жить без сопротивления. Играть свою роль и не придавать ей особой важности. А просветленный — это тоже всего лишь переоцененная роль, ничуть не лучше и не хуже остальных. И она так же бессмысленна как и все игры, в которые мы здесь играем. Поэтому хороший сантехник также ценен, как и просветленный, а может быть даже и больше — сказал старик и разразился смехом. Затем сделал большой плоток из чашки и отодвинул ее подальше. Видимо чай закончился.

Я же сегодня отказался от чая и наблюдая за его поглощением учителем, немного пожалел об этом.

— Проблема в том, что люди не умеют видеть реальность. Они видят только свои представления о реальности. А представления эти слишком упрощены и обезличены. Например стол. — учитель стукнул пару раз по массивному столу из красного дерева, за которым мы сидели. — Человеку будет достаточно одного слова, чтобы описать предмет со сложнейшей фактурой, различными цветовыми пятнами, возможно даже нестандартной формой. А еще у него есть запах — проговорил старик, наклонился и глубоко втянул аромат свежескупленного стола. — Ум скажет: это стол. И он сразу станет не интересен, не будет никакого смысла его разглядывать. Ведь уму надо найти смысл во всех действиях. В итоге, вместо мира люди видят свои однотипные, скучные описания. — продолжил старик уже в серьезном ключе.

— Но человек ищет просветленных или пробужденных, чтобы убежать от страдания и некоторым они действительно помогают. — продолжил я после длительного монолога старика.

— Во-первых, чтобы проверить по-настоящему ли человек просветлен, подойди к нему и отвесь оплеуху. Если он засмеется и все поймет, то он правда просветленный. Если наделает в штаны, то скорее всего только пробужденный. А если же ударит тебя в ответ, тест придется повторить — снова развеселился учитель, но затем продолжил спокойным тоном:

— А убежать от страдания — это самое неблагодарное дело. Страдание надо тщательно разглядывать и осознать, урок, который оно в себе несет. Иначе оно будет появляться вновь и вновь, пока до человека не дойдет, что надо обратить на него внимания. У незнающих людей два решения проблем со страданием: убежать или бороться. И ни один из них ничего не

решит, а только усугубит ситуацию. Единственная возможность — осознать, что страданий нет. Их не существует. Только в момент негативной интерпретации некоего неопределенного чувства, возникшего в тебе, появляются страдания.

— Не совсем понял. Как это страданий нет? А если меня, предположим, избили на улице, разве это не страдание? — спросил я, недоумевая.

— В описанной тобой ситуации может быть боль или страх, в дальнейшем к нему может добавиться ощущения дискомфорта от покаленного тела. Но страдания появятся в тот момент, когда твой ум опишет их с негативной стороны. Когда возникнет мысль:

— Как мне плохо, быстрее бы это прошло. — старик проговорил эту фразу тоненьким, писклявым голоском.

— Только в эту секунду появится страдание. В мгновение когда твой ум захотел убежать от реальности или бороться с ней. А самое интересное — помогут ли тебе подобные причитания или сопротивление? Скорее всего нет. Хотя, конечно, есть люди, которые добиваются значительных успехов только с помощью борьбы. Но таким способом они теряют большую часть своей энергии и годам к пятидесяти им больше не нужны никакие достижения. Потому что сил уже не осталось, все отдано борьбе. — закончил учитель с выражением сочувствия на лице.

— То есть получается, особого смысла в духовных учителях, нет? — спросил я, ощущая некоторое внутреннее сопротивление.

— Нужны только такие учителя, которые учат тебя учиться у жизни. И даже они нужны на сравнительно короткий срок, в зависимости от запущенности случая. — проговорил старик и усмехнулся. — Если же ты встречаешься с учителем годами, а сам такой же как и был, то подобный гуру только зарабатывает деньги. Поэтому я тебе в первый раз и сказал, что смогу объяснить тебе, как научиться недели за две. Но учиться всему ты должен самостоятельно. И не здесь, а в реальной жизни. Невозможно научиться по-настоящему видеть и слышать мир, только разговаривая с учителем. А позже, ты будешь учиться у жизни и никакой другой учитель никогда тебе не понадобится. — только начав проговаривать эту часть монолога, старик поднял указательный палец, что означало — слушай внимательно.

— А что мне надо будет делать до следующего занятия? — спросил я и приготовился запоминать.

— Ты будешь осознавать все возникающие желания, наблюдать их. И помни, что реальные потребности от наблюдения не исчезнут, как например голод. А всякие глупости мигом отпадут. Нужно просто наблюдать зарождение желания, точно так же как ты делал с мыслями и эмоциями. С желаниями все просто, они либо уводят тебя в будущее, если ты о чем-то мечтаешь или чего-то ждешь, либо в прошлое, если ты хочешь повторить что-то хорошее. И то и другое порождает страдания. Поэтому правильнее желать только то, что можешь получить в данный момент. Например, ты хочешь заработать миллион долларов, но лежишь на диване и ничего не делаешь. А миллиона все нет и ты чувствуешь, что несчастен. В таких случаях эффективней либо вообще об этом не думать, либо поднимать задницу с дивана и начинать работать над осуществлением своего желания. — проговорил старик и поинтересовался, понял ли я, о чем он говорит.

Я кивнул головой и спросил:

— Иногда, когда наблюдаю за эмоциями, я могу чувствовать будто бы отделился и есть кто-то отстраненный, смотрящий со стороны.

— Если есть наблюдающий и наблюдаемое, то это одна часть твоего ума наблюдает за второй. Одна ложная личность присматривает за другой и зачастую даже производит какую-то оценку. Но человек этого не замечает, отождествляясь с наблюдающей личностью. Тоже самое когда человек пытается осознать себя. Проходит какое-то время и он выныривает из забытья. И в этот миг он пробужден. Но включается личность и начинает описывать:

— Так, я выпал минут на сорок, почему же это произошло.

— А вчера у меня получалось лучше.

— Ну почему же у меня не получается осознать себя дольше, надо найти просветленного, который мне поможет — говоря это, старик как всегда изображал ложную личность высоким, писклявым голосом. А после рассмеялся, и я вместе с ним.

— Но самое плохое здесь то, что человек в эти минуты считает, что все еще пробужден. На самом же деле он пробудился лишь на миг. Поэтому ты и начинал с отключения мыслей. Если же человек начинает свою работу по другому, он, как правило, не замечает появления мыслей и теряется. При этом не понимает, что находится под властью ума. И через какое-то, обычно продолжительное, время, когда у такого человека случится вдруг остановка мысленного бормотания, он начинает себя мнить просветленным и устраивает различные мероприятия, пытаясь заработать на этом денег. И такое лицемерие процветает сплошь и рядом. Настоящие же просветленные обычно не заметны и сливаются с толпой, потому что игры этого мира их уже не интересуют. Я как-то встречался с одним таким, он прожил много лет в пещере и ему было на все по боку. Веселый был мужик — закончил старик и наверное уже в десятый раз за сегодня, засмеялся.

— То есть вы не читаете себя просветленным? — осторожно спросил я.

— Только дурак будет считать себя просветленным. Ведь если ты просветлен, ты по идее свободен от любых ярлыков и самоопределений. А я просто старик, который любит хорошую беседу. И попить чайку — проговорив фразу, учитель пошел заварить еще одну чашку зеленого чая.

Вернувшись с горячим чайником, старик продолжил странно серьезным тоном:

— Помнишь, я рассказывал тебе о своих учениках, которые «сошли с пути»?

Я кивнул головой, тот день я запомнил очень хорошо.

— Так вот, один из них попался в самую страшную ловушку, встречающуюся на нашем пути. Возомнил себя просветленным. В определенный момент, когда человек достигает глубокого понимания себя. Когда он доходит до того, что осознает, что его фактически не существует. Точнее, что не существует его личности. Он становится очень могущественным. И ничего не боится, так как понимает, что даже не может умереть. Ведь по сути тот, кем он себя все время считал, даже не рождался. — старик посмотрел на меня пристальным взглядом, видимо пытаясь увидеть, понимаю ли я о чем идет речь.

Я понимал.

— И вот тогда случается величайшая ошибка. Он незаметно для себя отождествляется с образом мудреца. А в дальнейшем, все еще сильнее усугубляется простаками, которые

услышав его слова, начинают превозносить своего учителя. Поэтому запомни: как только ты начнешь считать себя выше или умнее других, знай, что ложная личность хитростью снова завладела тобой.

Глава 10. Серьезный разговор.

Как-то утром, перед лекцией, ко мне подошел знакомый и принялся жаловаться:
— Как ты можешь еще здесь с кем-то общаться? Меня уже все достали своими тупыми разговорами.

Когда он закончил, я заметил в его глазах смесь обиды и злости.

Любой диалог представлял для меня потенциальную угрозу провалиться в неосознанность, поэтому я установил несколько якорей для удержания бдительности. Первой точкой внимания стал кончик носа, второй — распределенное осознание занимаемой позы, а третьей — моя речь. Я стоял расслабившись, руки свободно висели вдоль тела. Затем, в поле внимания попало некоторое напряжение в спине и я немного переместил центр тяжести, чтобы его рассеять. Пара секунд и я был готов продолжить беседу, не опасаясь погрузиться в нее настолько, чтобы забыть о себе.

— А ты не пробовал притвориться обычным человеком, чтобы никто даже и не догадывался о том, чем ты занимаешься?

Он увлекался хатха-йогой уже несколько лет и по-моему, гордился этим.

— Зачем я буду притворяться не тем, кто я есть. Я не собираюсь ничего скрывать. — проговорил он мне с пылом и горящими глазами.

— То есть для тебя важно, чтобы все знали чем ты занимаешься. — я продолжал спокойным голосом.

— Я не сказал бы, что важно, но все равно не понимаю зачем это скрывать?

— Может быть затем, что ты начинаешь выпадать из общества, становишься чужим. У тебя нет друзей и соответственно нет нормального общения. И все из-за того, что считаешь себя особенным. Интересы «обычных людей» тебя якобы не волнуют. — проговорил я и понял, что немного увлекся.

Во мне зародилось нечто, какая-то эмоция. Я не стал уточнять что она из себя представляет и просто направил на нее внимание. Но через миг я ощутил напряжение в солнечном сплетении и перенаправил сознание туда. Так как я успел поймать эмоцию в момент возникновения, она быстро рассеялась, а с ней пропало и напряжение в теле.

— Ты тоже ничего не понимаешь, зря я рассказал. — парень уже было развернулся, чтобы уйти, но я кинул ему вслед:

— Тебя никто никогда не поймет, если ты не сможешь слушать других.

— Я тебя слушал. — проговорил он и с обидой в голосе, повернулся обратно.

— Пойми одно: ты в любом случае играешь в этой жизни какую-то роль, а чаще множество

не осознаваемых ролей. И сейчас, она сильно отличается от одобряемых большинством. Но любая роль — это не ты. Это только маска, которую ты носишь. Неужели нет такого человека, с которым бы ты не разговаривал полностью открыто, не пытаясь произвести впечатление? — сказал я с надеждой на понимание.

Мой собеседник внезапно замолчал и отвел глаза. В воздухе витало напряжение. В этот же миг, как изредка случалось после знакомства с учителем, я почувствовал какие-то неуловимые ощущения, словно что-то самопроизвольно влезает мне в ум. Мне показалось, что атмосфера наполнилась подавленностью и грустью. Я отстраненно за ними наблюдал.

— Мой друг.. Его в прошлом году сбила машина. — с горечью в голосе проговорил парень, засунув обе руки в карманы джинсов.

— Конечно, это тяжело. — сказал я тихо после небольшой паузы — Но получается, что сейчас ты возможно подсознательно ищешь замену своему другу. Ищешь его в другом человеке. А сделать это вряд ли получится.

Парень казалось что-то понял и на минуту замолчал. В его глазах заблестел огонек осознания. Потом он посмотрел на меня и почти шепотом сказал:

— Наверное ты прав. Я пытался найти его в других. Но никогда не найду.

Секунды тянулись бесконечно, но никто из нас не возобновлял беседу. Помаленьку удрученное лицо знакомого светлело. Затем он поднял взгляд и посмотрел мне прямо в глаза. Наверное ждал чтобы я продолжил разговор.

— В такие моменты может помочь только сильная заинтересованность миром — проговорил я чуть более бодрым голосом.

— Что ты имеешь ввиду? — еще не отойдя от тяжелых воспоминаний, спросил он.

— Даже сейчас, пока мы разговаривали, я уверен, что ты абсолютно ничего не видел вокруг. Как правило, при диалоге, человек фокусируется на лице собеседника, а все остальное превращается в не воспринимаемый фон. И даже меня ты видел по-настоящему только один раз.

Как только я проговорил последнюю фразу, у однокурсника на лице появилось недоумевающее выражение. Но слушал он внимательно и я продолжил:

— Человек видит другого по-настоящему только в первый раз. То есть реальное восприятие возникает только при первом контакте. Со следующей встречи мы смотрим друг на друга уже через искаженную призму своих воспоминаний и сложенные ранее образы. Например, кто-то решил, что ты не от мира сего и затем твоя личность его уже не интересует, он больше не дает тебе шанс. Но это еще не все. Люди, с которыми ты все-таки общаешься, будут постоянно требовать от тебя соответствовать своему прошлому образу, привычному для них. — сказал я и увидел понимание в глазах собеседника. — Если ты никогда не смеялся и вдруг выдашь какую-то шутку, скорее всего никто не поймет, ведь таких действий от тебя не ожидают. Произойдет нарушение шаблонного хода жизни и окружающие насторожатся.

— Самое простое — это создать такой смутный и незаметный образ, который не будет слишком выделяться. От такого человека не будут ждать чего-то определенного, потому что он не до конца известен. Его не успели разложить по полочкам умы знакомых, так как еще не

было возможности наблюдать какие-то специфические черты личности. Поэтому и говорят: в тихом омуте черти водятся. От тихого и спокойного человека никогда не знаешь, чего можно ожидать. — проговорил я в привычном для себя быстром темпе и понял, что потерял осознание своей речи.

Я направил внимание к горлу, ощутил в нем различные напряжения и тем самым ослабил их. Затем почувствовал язык и сглотнул слюну. Мысленно соединил свой речевой аппарат с животом, чтобы голос был более глубокий и специально замедлил темп речи, тем самым установив якорь, удерживающий меня в осознании.

— А что ты говорил о заинтересованности миром? — спросил йог и сделал вид, что приготовился слушать.

— В первую очередь нужно смотреть вокруг, разглядывать каждый предмет. И постепенно, таким способом, перестать описывать то, что видишь. Выходя на улицу глазеть на все так, будто попал в фантастический пейзаж. Смотреть с огромным интересом. Затем работать подобным образом и со слухом, все больше расширяя восприятие. А начать можно с ощущения своего тела, оно постоянно что-то чувствует. Тепло, холод, комфорт или неудобство, покалывания, напряжения, усталость, боль — надо научиться ощущать все это, не вовлекаясь в наблюдаемое полностью, не описывая в уме. Но позже, наоборот полезно сливаться с ощущениями, чтобы не осталось того, кто наблюдает. — сказав это, я понял, что слишком перегнул палку, наговорил чересчур много для новичка.

— А как часто это делать? — спросил он, видимо силясь понять смысл моих изречений.

— Это непрерывная работа. Каждый день. Каждый час. Всю жизнь. — выпалил я, осознав, что вновь пропал на несколько секунд и сболтнул лишнего.

— Не, так париться постоянно, это какой-то бред. — сказал йог и в его глазах отразилось разочарование.

— Видишь ли в чем дело. Это не совсем упражнения, а скорее имитация нормального человеческого состояния. Когда ты можешь видеть, слышать и чувствовать без посредника в виде различных идей и слов в голове. Обычно люди заменяют работу одной сферы восприятия совершенно другой, никак для нее не приспособленной. Например ты идешь по улице и видишь красивую девушку. И вместо того, чтобы просто смотреть, ты описываешь ее в уме, а тем временем твое сознание притупляется от мысленной нагрузки. И видишь ты ее только примерно, в основном самые выдающиеся части. — попытался объяснить я и обнаружил на своем лице слабую улыбку.

— Все равно я не готов постоянно заниматься какой-то имитацией. — проговорил он несдержанно.

В этот момент я заметил, что он стремится прекратить разговор.

— Давай так. — произнес я спокойным тоном — Попробуй делать только одно упражнение по часу в день и посмотри, что случится с твоим восприятием.

Йог заинтересовался, видимо такой график ему подходил.

— Выбирай произвольное время в течение дня когда будешь находиться в разных местах и медленно в уме, проговаривай два слова: Я здесь. Проговаривай слова очень четко, спокойным внутренним голосом. Когда говоришь «Я» просканируй свое тело вниманием с макушки до пяток. А при произнесении «Здесь» покрути головой вокруг и рассматривай все так, словно никогда не был в этом месте. И попробуй ощутить где именно ты находишься. Самое главное — это упражнение для чувств, никаких умственных описаний быть не должно. — я закончил и заметил в глазах собеседника интерес, но какой-то другой. Его глаза отражали удивление наравне с замешательством.

— Я попробовал сделать это упражнение прямо сейчас, как только ты сказал. И знаешь что странно, я как-будто никогда ранее не понимал где нахожусь. — проговорил парень ошеломленным голосом. — Правда я не расслышал, что ты говорил дальше.

Я кратко повторил инструкции и продолжил:

— По сути, человек постоянно находится только в одном месте — в своем уме. В непрерывных интерпретациях реальности, а не в самой реальности.

Когда я увидел в глазах йога зарождающееся осознание, моя внимательность, будто усиленная его новыми ощущениями, многократно возросла. Я распределил внимание вдоль поверхности тела. Тем временем продолжал осознавать кончик носа и свою речь. Мое зрение приобрело повышенную четкость и контрастность. Звуки вокруг стали более отчетливыми.

— Наверное я смогу делать это упражнение по-чаще — проговорил однокурсник.

— Запомни еще кое-что. Эти упражнения зачастую приносят новые ощущения и удовольствие. Но здесь кроется одна ловушка. Не стоит привыкать к этим переживаниям, иначе ты постоянно будешь стремиться воспроизвести их и погрузишься в воспоминания. А наша главная задача — удерживать восприятие реального мира.

Мой собеседник вошел в аудиторию, а я внезапно ощутил сильное желание уйти из института. Преодолев быстрым шагом несколько пролетов лестницы, я вышел из здания и направился к остановке. Там, по неизвестной мне причине, стоял старик и по-видимому дожидался меня.

Глава 11. Присутствие бесконечности.

На улице было пасмурно. Вездесущие тучи целиком закрывали солнце. Дул холодный, пронизывающий ветер. Мы стояли на остановке напротив главного корпуса института. Мимо сновали студенты, опаздывающие на занятия.

— Сегодня подходящий день, чтобы научить тебя создавать независимый объем внимания. — посмотрев на затянутое небо, проговорил старик.

— А как ты узнал, что я не пойду на лекцию? — спросил я озадаченно.

— Это элементарная интуиция, ей мы займемся в следующий раз. — сказал учитель, будто отмахиваясь от приставучего комара.

Мое внимание привлек проезжающий автобус и старик, заметив это, предложил отойти

подальше от дороги. Направились мы в тот же двор, в котором отработывали «осознание куклы».

— Останови мысли — скомандовал старик и дал мне несколько секунд на выполнение.

В среде медитирующих бытуют два основных мнения насчет остановки внутреннего диалога. Первое, что невозможно остановить мысли, а можно лишь наблюдать за ними, не отождествляясь. Второе: можно избавиться от думания чуть ли ни на целый день. Оба эти мнения не совсем точны. Истина, как часто бывает, лежит посередине. В моем случае остановка мыслей происходила подобным образом: десять секунд нет мыслей, две секунды есть, тридцать секунд нет, пять есть, минуту нет, три секунды есть. Подобная работа происходила в моем уме в течение всего дня. В момент когда появлялись мысли, я просто направлял внимание на внутренний голос и они мгновенно испарялись, оставляя мне драгоценные секунды тишины. Раз за разом, ситуация повторялась. Первое время подобная практика отнимала уйму сил, но со временем внимание научилось автоматически отслеживать внутренний диалог и тем самым растворяло его. Если же убирание мыслей сопровождалось расфокусированным зрением, то мышление могло останавливаться значительно дольше, на пять, а иногда и десять минут. В этом случае мысли вторгались лишь на мгновения.

Также необходимо сказать, что для человека неподготовленного, задача наблюдать мысли, не пропадаая в них, была практически не выполнима. Происходило это из-за малоразвитой способности к параллельному вниманию. При попытке наблюдать за мышлением, человек, как правило, мгновенно в него погружался и выпадал из осознания. Поэтому желательно было начинать с непрерывного, на сколько это возможно, осознания позы. Например, если я стоял, то понимал, что стою и одновременно смутно ощущал все тело. Подобные действия выполнялись без какого-либо проговаривания и представляли из себя чистые ощущения, без их мысленных описаний. Таким образом нарабатывались навыки параллельного внимания и уже затем можно было наблюдать за внутренним диалогом.

Сейчас, внимание без каких-либо усилий устремилось на периодически возникающие мысли о холоде. Я, как назло, был одет не по погоде и уже начинал дрожать. Я кивнул старику, показав, что готов продолжить упражнение.

— Как ты уже понял, наше сознание не всегда ограничено телом. И сравнительно легко с ним можно производить различные манипуляции — проговорил старик и присел на скамейку рядом с высоким, покрытым зеленью, деревом. — А ты пока постой на месте и ощути окружение.

Я спокойно простоял некоторое время, почти не отвлекаемый мыслями. Из облаков кое-где просачивались лучи, уже подошедшего к концу, лета. Атмосфера пасмурного утра проникала в меня, наполняя нарастающим восторгом.

— Представь, точнее сказать, ощути, что твое тело — это куб, который чуть больше твоих габаритов и полностью тебя вмещает. Заполни этот куб сознанием. — тихо прошептал учитель, чтобы не выбить меня из медитативного настроения.

— Хотя звучит это несколько сложно, но на самом деле почувствовать, что внимание приобрело форму куба очень легко. — продолжил старик.

Евгений Трубицин. «Обучение тишиной». www.de-trening.ru

— У меня плохо получается — признался я таким же тихим голосом.

— Тогда просто представь вокруг себя прозрачный куб и удерживай его, пока я не скажу. И не смотри на меня, это тебя отвлекает.

Я развернулся немного в сторону и визуализировал куб. Как мне ранее объяснял учитель, визуализацией полезно заниматься только тогда, когда уже крепко держишь в узде свое мышление, иначе представления будут очень неустойчивы и почти бесполезны.

Спустя несколько мгновений мне удалось ощутить вокруг себя легкий, наполненный вниманием, прозрачный куб. Я кивнул учителю, сообщив таким способом, что справился с заданием.

— Теперь убери визуализацию и оставь только ощущения сознания в форме куба. — сказал учитель и увидев, что я вновь кивнул продолжил: — А сейчас быстро растяни куб влево и вправо до бесконечности.

Еще не успев полностью растянуть куб, я ощутил, что мое внимание будто касается всего в поле действия расширенного пространства.

— Непрерывно ощущая куб, перемести его вперед, чтобы он находился прямо перед тобой — учитель значительно замедлил речь.

Ощущения, возникшие после выполнения этого этапа упражнения невозможно передать словами. Мне казалось, словно мое вытянутое тело находится напротив меня. Я мог ощущать все, что пронизывалось моим бесконечным вниманием. В этом, необычном для меня, состоянии, я находился наверное минут пять, затем старик прошептал:

— Разверни весь объем внимания параллельно земле, подними его вверх и соедини с небом. — после этих слов старик надолго замолк.

Когда я развернул область сознания, то ощутил словно меня самого перевернули. Немного закружилась голова. Я направил внимание к небу и непроизвольно поднял голову вверх. При достижении некоторой высоты объем сознания словно взорвался и расширился до масштабов неба. Я почти физически ощущал, что над моей головой раскинулась бесконечность. Я был бесконечностью.

Не знаю сколько я стоял, пока учитель снова не заговорил:

— Теперь подойди, присядь рядом со мной и постарайся не терять своего присутствия в небе.

Я двинулся к скамейке. Мои ощущения трудно передать. Я одновременно осознавал двух себя: одного в физическом теле, идущего по направлению к старику и другого — бесконечного, раскинувшегося над головой.

— Все время пока я буду с тобой говорить, удерживай состояние. — также как и раньше: медленно и тихо, проговорил учитель.

— Навык, который ты сейчас нарабатываешь, используется множеством способов. Расширив объем внимания до комнаты, в которой ты находишься, можно ощущать любые горячие

объекты в ней. Также возможно почувствовать движение или просто чье-то присутствие. Усилить восприятие эмоций от окружающих тебя людей, заметить даже незначительные перепады настроения. И конечно же, с помощью этого навыка, ты в любой момент мгновенно ощутишь появление агрессии или какой-либо опасности.

Когда учитель закончил, я отдал себе отчет в том, что ни разу не потерял осознание неба, пока слушал его.

— Сейчас можешь отпустить внимание и немного поговорить — уже громче произнес старик.

— Мне в голову не идут мысли — сказал я и расплылся в идиотской улыбке.

В эти моменты в горле словно встал ком, который не позволял внутренне проговаривать слова. А если мысль и рождалась, то этот процесс сопровождался какой-то внутренней ленью, истомой. Ум не желал думать. Я осмотрелся вокруг, меня окружала атмосфера спокойствия и тишины. Каждую секунду я переживал волны радости, то накатывающие, как океанская волна, то слабеющие.

Учитель позволил мне насладиться ощущениями еще несколько минут и проговорил довольно громким голосом:

— Главное пойми, это делается не для того, чтобы ловить кайф, как какой-нибудь наркоман. Мы подобными тренировками расширяем сознание. Если заметишь в себе желание повторить упражнение из жажды ощущений, начинай мгновенно наблюдать возникшее чувство и ни в коем случае не поддавайся ему. Иначе можно всю оставшуюся жизнь провести в психбольнице, наслаждаясь поддельной нирваной.

Учитель говорил так, будто отчитывает меня за уже совершенный проступок. Сегодня он все время был строг и ни разу не пошутил и не улыбнулся.

Я понемногу приходил в себя и вскоре мне снова потребовалось усилить внимание, так как мышление, проснувшись, стало отыгрывать позиции, посылая все больше мыслей.

— Создание объемов внимания — твое следующее задание. К тому же, будешь повторять все упражнения, которым ты научился на протяжении наших встреч. Мне опять необходимо надолго уехать. — сказал учитель и направился к машине, припаркованной напротив ближайшего дома.

— А на сколько именно? — задал я вопрос, ощутив укол грусти.

— Примерно на полгода, может больше. В это время никого не учи и не рассказывай ни о каких практиках. Садись, я тебя подвезу — торопливо проговорил учитель когда мы подошли к его черному мерседесу.

— Почему мне нельзя ничего рассказывать — удивленно поинтересовался я.

— Потому что уже сейчас, знаешь столько, что сможешь собрать вокруг себя людей, настойчиво ищущих путь к себе. А тем временем, «ложное я» может полностью взять тебя в оборот. Ты еще до сих пор неосознанно стремишься к славе. Я разрешу учить только в тот день, когда твоя личность будет под абсолютным контролем. — еще более строго проговорил

учитель, внимательно наблюдая за дорогой.

Я признался себе, что он прав. Пока еще я оставался чувствительным к различным похвалам и благодарностям. И иногда любил быть в центре внимания. Осознав это, я решил никому впредь не рассказывать о техниках старика, пока не буду полностью уверен, что «ложная личность» не завладеет мной. Большую часть дороги мы проехали молча, но когда до моего дома оставалось минуты две, старик сказал:

— Помни — отождествление с мудрецом — это серьезная угроза на пути к самому себе. Я могу сказать даже больше: только один из тысячи, достигших понимания иллюзорности своего «я», не возгордился и не возомнил себя кем-то великим. А достигают этого этапа тоже далеко не многие.

— Ладно, тебе пора. Не прекращай тренировок. Еще встретимся — сказал учитель и уехал, высадив меня рядом с моим домом.

В смешанных чувствах я поплелся к дому. В этот же миг я осознал, что упустил возникшую эмоцию и она уже успела закрепиться в моем теле и сознании. Я отследил возникшее напряжение в солнечном сплетении и направил все свое внимание на него. Внутренний голос пытался завладеть ситуацией и без конца бормотал:

— Ну вот и пришел конец моим тренировкам, когда только-только началось самое интересное.

Поймав мысль практически за хвост, я не позволил возникнуть следующей. В течение еще каких-то десяти-пятнадцати минут ум пытался завладеть мной, но позже успокоился. Я был рад, что мне предстоит полгода самостоятельных исследований. С того дня я научился воспринимать любую ситуацию как благоприятную, как необходимую ступень для достижения цели. Чтобы со мной ни происходило, было это запланированное или случайное событие, «хорошее» или «плохое», я знал, что это очередной урок, который мир преподнес мне для еще большего познания себя.

Глава 12. Вот так развивается воля!

Солнечные лучи проникли сквозь не плотно задернутые шторы. Семь десять утра. Я медленно сполз с кровати и уже успел сонно доковылять до кухни, когда внезапно вспомнил о себе. Я полностью остановился. Ни движения. Только равномерные вдохи и выдохи. Осознание дыхания словно впустило в меня жизнь, я проникся ритмом мира. Затем, очень медленно, почти на грани своих возможностей, я сделал шаг левой ногой. Ощущения, когда ступня коснулась пола, громким эхом отозвались в теле. Я разделил внимание на две горизонтальных плоскости и быстро, одну сверху, другую снизу направил навстречу друг другу. В момент их соприкосновения примерно посередине тела, я ощутил странное чувство, что-то вроде парадокса, словно в моем сознании только что возник ответ на давно забытый коан. Я специально застыл в положении шага, сильно подавшись вперед, вес почти полностью перенесен на левую ногу. Нарастающее напряжение. Икроножные мышцы опорной ноги испытывают перегрузку. Я стою так наверное минут десять. Да, точно, ровно десять минут. Мой взгляд наткнулся на большие электронные часы, стоящие на кухонном столике. Я все еще недвижим.

Как-то в одну из наших встреч учитель рассказал мне о принципе пустотного усилия. То есть усилия, совершаемого просто так, без какой-либо цели. Это был почти единственный,

относительно быстрый способ развития воли. Идея состояла в том, чтобы приложить излишние усилия, когда они совершенно не требуются. Самое главное в этой технике было соблюдение одно условие: ты должен действовать в чистом состоянии, не испытывая по этому поводу негативных эмоций или внутренней борьбы.

— Энтузиазм должен сопровождать тебя на протяжении этой практики — говорил старик.

Выслушав объяснения учителя, я, как часто происходило, понял далеко не все и попросил дополнительный пример.

— Вот тебе пример: ты проснулся с утра, проспав всего часа два, потому что соседи круглые сутки пьянствовали с орущей на весь дом музыкой. — произнес тогда учитель и на его лице возникла привычная для него улыбка. — Так вот, ты в состоянии амебы едешь в институт, а там как назло шесть пар и не простых где лежи и спи, а таких, что нужно быть постоянно внимательным, чтобы не схлопотать двойку. Затем ты приезжаешь обратно и еле-еле плетешься к дому. И в этот момент вспоминаешь:

— Сейчас то и нужно тренировать пустотное усилие. — быстро протараторил старик, явно подражая мой манере разговора. — И вместо того, чтобы завалиться спать, бежишь бегом на турник и делаешь столько подтягиваний, пока не валишься прямо там, на землю.

Учитель зачастую любил усилить эффект и иногда ради шутки описывал упражнения так, что их не смог бы выполнить и супермэн.

— И когда ты весь в поте и с налипшей на физиономию грязью, наконец-то поднялся, то решаешь сбежать в магазин за скрепками. И простояв длиннющую очередь, ты их покупаешь, но так как они особо не нужны, выбрасываешь их в первый попавшийся мусорный бак. Вот так тренируется воля! — учитель закончил монолог в тот день и разразился хохотом, чуть не подавившись чаем.

Я смотрю на часы, прошло двадцать семь минут, как я застыл в положении шагания. Левая нога начинает дрожать. В центре спины образовался сгусток напряжения и никакое направленное внимание не в силах с ним совладать.

Мысли начали атаковать меня и я понимаю, что нужно по-больше загрузить сознание, чтобы не осталось ресурсов на внутренний диалог. Передо мной кухонный стол. Чашка, подаренная мне на двадцать третье февраля одноклассницами. На ней изображен мой знак зодиака — лев. Я охватываю чашку первым объемом внимания. Теперь, если бы кто-нибудь быстро убрал ее из моего поля зрения, я продолжал бы ощущать пространство занимаемое ей ранее. Следующий объем — грязная вилка, оставленная кем-то со вчерашнего вечера. Третий — трехлитровая банка с отстоявшейся водой. Я удерживаю три объема внимания одновременно. Боль в ноге стихает.

Решив, что это слишком просто, я начинаю одновременно, не синхронно перемещать осознаваемые объемы, словно жонглирую ими. Взгляд в течение всех моих упражнений расфокусированный и расслабленный. От сонливости не осталось и следа. Проходит еще какое-то время. Я концентрирую взгляд на часах. Миновало тридцать шесть минут. На будущее делаю себе заметку: впредь не смотреть на время, никаких соревнований с самим собой, иначе это не пустотное усилие. Я продолжаю перемещать объемы и пронзаю ими другие видимые объекты. При этом образуются странные смутные ощущения, будто только что задел предмет, с которым вошел в контакт объем внимания.

Вдруг я вынырываю из мыслей, которые незаметно поглотили меня. И в этот же миг опорная нога подгибается и я с грохотом падаю на пол. После отзвучавшего шума, тишина будто усиливается многократно, заполняя собой все окружающее пространство. Я медленно поднимаюсь и двигаюсь дальше, прихрамывая.

Сейчас внимание распределено между семью произвольными точками на теле. Каждые десять секунд я начинаю медленно перемещать по две точки за раз на новые места. Двигаясь с такой медленной скоростью, на которую только способен, я набираю в чайник воду и ставлю на газ. При контакте с предметами осознаю разнообразные ощущения: холод, вес, текстуру поверхности. При постановке чайника на газовую плиту у меня включается якорь: ставить любые предметы настолько аккуратно, чтобы не возникло ни малейшего шума.

Пока вода греется, я решил дополнительно нагрузить ноги и принял стойку всадника. Спина прямая, ноги расставлены на ширине плеч, бедра практически параллельны полу. Спустя пару мгновений, понимаю, что это не лучшая идея, ведь левая нога вряд ли выдержит. Тем не менее продолжаю стоять, пока снова не оказываюсь на полу. Слышу звук закипающего чайника. Осознаю его, не называя, не продолжая по этому поводу мысленную цепочку. При соприкосновении с ручкой чайника срабатывает очередной якорь: любой контакт с объектом — вспомнить о себе. Понимаю, что за миг до этого потерял чувство «Я».

— Есть самонаблюдение, а есть осознание. Ты можешь весь день наблюдать за различными своими проявлениями: мыслями, чувствами, движениями и ни разу не вспомнить о себе. В первое время, чтобы натренировать внимание, нужно заниматься именно самонаблюдением, а затем совмещать его с ощущением своего существования. Например, ты садишься в мягкое кресло. И в этот момент ты должен ясно осознать — кто именно совершает это действие. Конечно делается это без каких-либо подсказок со стороны внутреннего голоса. — пояснял мне старик.

Не успел я налить чай, как зазвонил телефон. Отмечая каждый шаг, мне спешить некуда, я подхожу к телефону. Спокойно, ощущая соприкосновение с трубкой, закрепляю якорь на голосе — делаю его немного ниже тоном.

— Да — голос получился излишне низким и мне становится смешно.

В этот момент я вспоминаю, как часто видел взрослых людей, которые надевают маски, стоит лишь зазвонить телефону. Первая фраза у них, особенно у мужчин, говорится крутым и серьезным, а иногда и нахальным тоном. Но потом, оказывается, что звонит какой-то родственник и роль срочно приходится менять. Точнее, она автоматически изменяется сама. И самое веселое — никто этого не замечает.

Прошло несколько секунд.

— Старик попросил меня позвонить. — проговорил тихий, будто простуженный голос, изредка прерываемый потрескиваниями в трубке.

— Он мне ничего о вас не говорил, кто вы? — моя веселость мигом улетучилась и сменилась настороженностью, смешанной с интересом.

— Я буду учить тебя некоторым техникам, которыми владею только я. — голос говорил как-то грубо и неприветливо.

— А вы уверены, что я не отниму у вас времени — пытаюсь отмазаться от нового учителя, проговорил я.

— Уверен. Старик предупреждал, что ты начнешь сопротивляться. — в голосе впервые зазвучали веселые нотки. — Ладно, мне некогда с тобой говорить. Если надумаешь, приходи в офис учителя в обычное время. — закончив фразу и не попрощавшись, незнакомец резко оборвал связь.

Я медленно стал класть трубку и вспомнил о себе. Примерно через пять секунд с начала разговора я потерял осознание, несмотря на подготовку. Я давно уже понял, что чем неожиданней ситуация, тем тяжелее не вовлечься в нее. И единственный способ развивать устойчивость сознания при любых событиях — день за днем ставить себя в некомфортные условия, выходить за пределы привычек. Подходящие моменты отыскать очень легко. В них личность начинает отчаянно сопротивляться определенным, иногда совершенно обычным действиям. Эти ситуации могут сопровождаться приступами стеснительности, страхом, неуверенностью, раздражительностью, злостью и другими разнообразными, отрицательными эмоциями. Зачастую, если происходящее затрагивает какой-то сильный внутренний барьер, может возникнуть учащенное сердцебиение и сбивчивое дыхание. В таких случаях нужно решать, справишься ли со своими чувствами, либо на время лучше отступить.

Не став долго раздумывать, я решил все-таки сходить на встречу с новым учителем. Любопытство, по обыкновению, победило осторожность.

Глава 13. Охота на вкус моего «я».

— Ты уже знаешь, что в тебе находится несметное число под-личностей. Но, очевидно, замечать желаешь только некоторые из них.

В кабинете старика с удобством расположился мужик лет пятидесяти, огромный на вид. Почти лысая голова бликовала от падающих в окно лучей солнца. Белая простая рубашка. Выражение лица — спокойное, с еле заметной полуулыбкой.

Я сидел молча, с того момента как вошел в комнату. Незнакомец же, без лишних слов, принялся что-то мне объяснять. Никто не здоровался, не называл имен.

— Старик всегда оставляет мне грязную работенку. А сам в это время улетел отдыхать. — на лице мужика отразилось недовольство. — Я специализируюсь на работе с ложной личностью, но не такой невинной, какую проводит твой учитель, а гораздо серьезней — проговорив фразу, он оскалился нехорошей улыбкой.

— А почему учитель мне ничего не говорил о вас перед отъездом? — поинтересовался я и случайно заметил татуировку на шее мужика, показавшуюся из-за ворота рубашки.

— Потому что он сам этого не планировал. Я как-то раз увидел вашу тренировку и сказал ему, что этот парень — то есть ты, погряз в моральных принципах и идеалах. И если так продолжить обучение, то из тебя выйдет средневековый рыцарь. — незнакомец хмыкнул и уставился мне прямо в глаза.

Его взгляд, до того спокойный, стал меняться. Глаза превратились в холодные и будто бы ненавидящие, на лице заиграли желваки. Я не мог понять чем вызвана его реакция, но заранее приготовился действовать. Он сидел неподвижно и пялился на меня, словно хотел убить. Неожиданно, мое дыхание сбилось, как от удара в солнечное сплетение. В глазах завертелись круги и разноцветные пятна. У меня начиналась паника. Внутренний диалог вышел из под контроля и мысли, одна на перебой другой, начали сеять ужас во мне. Тошнота подкатила к горлу. Я не понимал, что со мной происходит и был уже почти в пиковом состоянии, когда внезапно вспомнил о себе.

Отделив все, что только можно: неуправляемые эмоции; тело с его ощущениями; личность с многочисленными страхами и негативными мыслями, я почувствовал присутствие пустоты — истинного меня. Я был никем, пространством, в котором разразилась буря. Личность, в неразрывной связке с телом и эмоциями, испытывала шквал быстро сменяющихся состояний. Я наблюдал или точнее сказать: нечто регистрировало все это. И это нечто было неуязвимо, отдельно от всего остального, но несомненно имело и связь.

Мужик продолжал пытаться раздавить меня взглядом, но я с каждым вздохом восстанавливал спокойствие. Мой ум уже подбрасывал другие мысли:

— Он сидит за столом, весит минимум килограммов сто. Если вдруг попытается напасть, я в любом случае успею выбежать на улицу.

Ввязываться в драку с подобным амбалом я даже не замышлял.

Прошло несколько мгновений и незнакомец видимо понял, что его прием не сработал и поменял взгляд на обычный — спокойный, с чуть заметной улыбкой.

— Не думал, что ты справишься. Видно я тебя недооценил. — сказал мужик, как мне показалось, с уважением. — Какой метод применял, чтобы выпутаться? — задал он вопрос и его улыбка потеряла свою скрытность.

— Соединился с «истинным Я» — проговорил я немного дрожащим голосом. Дыхание восстановилось еще не полностью. В висках громко пульсировала кровь.

— Даже так?! Молодец.

Теперь я слышал явное уважение со стороны амбала. Он еще больше расслабился и закинул ноги на стол старика. Я лицезрел черно-серые, потертые кроссовки без какого-либо названия или логотипа.

Мне пришло в голову, что старик вряд ли будет доволен такому обращению со своим новым столом. Но незнакомцу я об этом решил не говорить.

— А как мне к вам обращаться? — не подумав выпалил я.

— Сергей Олегович. — сразу же проговорил мужик и затем продолжил — я не страдаю от излишней конспирации, как наш любимый старик. Даже я до сих пор не знаю как его зовут.

Он закончил фразу и поставил ноги на пол, чем вызвал у меня чувство облегчения. Я почему-то не мог спокойно смотреть как издеваются над шикарным столом старика.

— Не будем тратить время и начнем тренировку прямо сейчас — вдруг сказал Сергей

Олегович и поднялся со стула.

Во мне еще не созрели ростки доверия и я вошел в состояние повышенной готовности. Хотя все сильнее понимал, что ему нет никакого смысла на меня нападать.

Мы вышли на улицу и через какое-то время, перейдя через мост, оказались рядом с речным вокзалом. И когда приблизились к площади, на которой установлен гигантских размеров шар, новый учитель впервые за весь путь заговорил:

— Твоя проблема в том, что ты ассоциируешь себя с несколькими личностями, которые воспринимаются как правильные.

— Не совсем вас понимаю. — сказал я, испытывая небольшое замешательство. Старик никогда не говорил мне об этом.

— Чтобы ты сделал, если бы увидел как трое бомжей избивают какого-то, незнакомого тебе, парня? — проговорил наставник и уставился на меня.

— Скорее всего заступился. — без промедления ответил я и почувствовал что-то неясное, какое-то смутное приятное ощущение.

— То есть ты точно не уверен, помог бы или нет? — настойчивым голосом проговорил Сергей Олегович.

Во мне зародилось несколько эмоций одновременно. Что-то во мне хотело сказать, что в любом случае я бы заступился и с радостью навешал бы этим бомжам. Другое чувство было похоже на страх, который не хотелось демонстрировать. В уме звучали и прерывали друг друга мысли:

— А вдруг меня самого покалечат.

— Какое мне вообще дело до незнакомца.

— Не уверен. Смотрел бы по обстоятельствам. — искренне ответил я.

— В этом вся соль. Одна из твоих личностей, чувствующая себя справедливостью и героем, портит настоящую импровизацию. — проговорил новый наставник и смог заинтриговать меня.

— Настоящую импровизацию. Вы говорите об импровизации во время боя? — чуть ли не перебив учителя, спросил я.

— Нет. Я говорю об импровизации до начала боя. Если бы твое «ложное я» в такие моменты не брало над тобой верх, ты мог бы действовать из состояния пустоты, безмыслия. И в этом случае любые твои решения были бы идеальны для сформировавшейся обстановки. — Сергей Олегович ненадолго прервался и засмотрелся на проходящую мимо красивую брюнетку. — Иди познакомься с ней — внезапно скомандовал он и кивнул в сторону девушки.

В первые мгновения меня сковало страхом, но потом я подумал, что новоиспеченный учитель шутит и успокоился. Как оказалось, напрасно. Амбал смотрел на меня в упор и видимо ждал от меня действий.

— Зачем это нужно? — пытаюсь отделаться от задания, почему-то прошептал я.

— Затем, что сейчас ты лицом к лицу столкнешься со своей ложной личностью. Как только ты появился, я распознал твои многочисленные слабости: слишком скромный, стеснительный, тихий, неуверенный в себе. Хотя сделал так, что вокруг все думают иначе. — проговорил он чересчур грубо и неуважительно.

Я даже не стал спорить, потому что все это хорошо знал. И как бы я не пытался исправить свои недостатки, тренировки помогали мне только на короткий срок. Затем же робость, если не сказать трусость, возвращались с новой силой. В такие дни я переступал через себя и чтобы как-то приспособиться к ситуации, надевал маску непоколебимой уверенности. Все вокруг, даже мои друзья, считали меня абсолютно нормальным, иногда даже излишне наглым, парнем.

— Давай, начинай. Либо если не можешь, иди домой и жди старика, может у него и получится что-нибудь с тобой сделать. — с пренебрежением бросил амбал.

Я остановил мысли, которые как ошалевшие, накнулись на меня. Руки задрожали и я спрятал их в джинсы. Сердцебиение участилось. Я направлялся к ней. Девушка присела на лавочку, расположенную неподалеку. Ее длинные, блестящие волосы развевались на ветру. Когда я подошел совсем близко, она подняла глаза и немного нахмурилась.

— Можно с вами познакомиться? — спросил я неуверенным тоном.

Девушка слегка отвернула голову и сделала взгляд, пренебрежительный и надменный. Словно я по-незнанию подошел к королеве Англии.

В этот миг я будто сквозь землю провалился, мои щеки, видимо, залились краской и пылали. Я ощущал глубокое падение лицом в грязь. Но через мгновение, применив недавно опробованную технику соединения с пустотой, я отделил всего себя: с телом, чувствами, стыдом и страхом, от чего-то стабильного, неуязвимого, присутствующего во мне. Мысли прекратили свой бег. Восприятие обострилось. В моем уме внезапно сложилась фраза, которую я немедленно, без всякого сомнения и произнес:

— Я бы на твоём месте радовался, что с тобой вообще кто-то разговаривает. Извини, что не разглядел. — и одарил девушку взглядом, наполненным ничуть не меньшим пренебрежением.

Девушка испытала уйму быстро сменяющихся эмоций. Изначально шок, затем неверие переходящее в недовольство. И все закончилось ослепительной вспышкой гнева. Она принялась материть меня так, как я ни разу до того не слышал. Я же стоял и спокойно смотрел на нее. Эмоции понемногу стихали. В течение этого времени я не проронил ни слова. Она успокоилась и посмотрела на меня уже совсем другим взглядом.

— Меня зовут Света. — сказала она, извиняющимся тоном. — Просто ты застал меня в плохой день. — закончила она и засветилась милой улыбкой.

Поговорив с девушкой еще минут десять я, сославшись на неотложные дела, пошел искать исчезнувшего наставника. Когда я практически вернулся к мосту, направляясь обратно к офису старика, то заметил Сергея Олеговича, смотревшего на бегущую реку. В эту секунду в

моем уме сложилась мысль разочарования:

— Он ничего не видел.

— Сергей Олегович. — окликнул я его.

— А, это ты. Ну как тебе упражнение? — спросил наставник, ухмыляясь.

— У меня раньше никогда не получалось войти в чистое состояние дважды за такое короткое время. Тем более при таких экстремальных условиях. — сказал я, весь светясь от своего успеха.

— Сейчас для тебя важнее другое — запомнить признаки перехода контроля к ложной личности. Расскажи, что ты испытывал?

— Ну, в начале участилось дыхание и сердце стало буквально выпрыгивать. Потом возникла куча неконтролируемых мыслей. В основном раскручивающие страх и желание уйти от задания. — перечислял я, стараясь припомнить любую незначительную деталь.

— Хорошо, запомни все, что сегодня с тобой произошло. Особенно момент, когда ты изменился и хладнокровно поставил девицу на место.

— Так вы все-таки видели? — спросил я, испытывая гордость за себя.

— Наблюдай чувства, которые ты испытываешь сейчас. Разделись. — голосом, не терпящем возражений, проговорил наставник.

Направив внимание на только что возникшие эмоции, я прекращал каждый внутренний разговор, который пытался отвлечь меня от наблюдения. Время бежало незаметно, мне казалось, что я не успеваю за происходящими во мне процессами. Но затем, я соединился с центром спокойствия и меня уже третий раз за сегодня не стало. В пространстве сознания раскручивались мысли, загорались и гасли эмоции, возникали и изменялись ощущения тела. Что-то присматривало за всем этим. Нечто, которое не могло ни оценивать, ни описывать, ни вообще, думать.

— А теперь почувствуй привкус своего я — твердым голосом сказал наставник.

Пустота словно сконцентрировала все переживания, все происходящее во мне. И будто великан захвативший карлика, подвесила мою личность перед своим пронзительным взором.

— Теперь запомни вкус своего я. Это будет для тебя сигналом, когда ложная личность берет над тобой верх.

Я мгновенно понимал о чем говорит Сергей Олегович. Раньше я испытывал нечто подобное во время медитаций, но никогда не мог воспользоваться этими знаниями на практике.

Прошло минут пятнадцать, мы не спеша дошли до кабинета старика и уселись на высокие стулья. Я был как загнанная лошадь, проехавшая тысячу миль. Мне не удавалось даже нормально сидеть, все тело ныло. Я весь взмок от пота.

— Всегда, во время возможного уязвления твоей гордости или какого-то вымышленного

образа, твоя личность будет лихорадочно отбиваться, либо стараться убежать от опасного для нее события. И в самом начале этого процесса ты ясно ощутишь появление привкуса «ложного я». В эту секунду не надо делать чего-то сверхъестественного, просто очень внимательно наблюдать. Ощущать этот вкус и не отождествляться с ним. — наставник все говорил и говорил.

У меня же были силы только молчать и слушать.

— Даже любая, самая безобидная мысль обладает своим ароматом. Этот аромат меняется вместе с под-личностью, которая занимает власть в твоей голове в данный момент. Наблюдая эти ощущения, ты сможешь выделить в своем уме множество незнакомых тебе «я». Прodelывай это каждый день до нашей следующей встречи. — закончил было Сергей Олегович, но видимо, о чем-то вспомнив, продолжил — Воспроизведи ка в памяти тот момент, когда ты только подошел к девушке. Что ты чувствовал?

Мне не потребовалось много времени, чтобы прошедшие события вспыхнули перед внутренним взором. Я увидел ее реакцию, почувствовал испепеляющий стыд и страх. Затем стал невероятно спокоен. И каким-то образом сказал то, что подвигло девушку на диалог, несмотря на такое неудачное начало.

Наверное в моих глазах забрезжил огонь осознания, потому что стоило мне дойти в воспоминаниях до этого момента, как учитель сразу же продолжил:

— Это называется чистая импровизация. Импровизация, которая идет из «истинного я». Так что ты ощущал в тот момент, когда говорил ей отрезвляющие слова? — задав вопрос, Сергей Олегович немного подался вперед и заинтересованно повернул голову.

— Я говорил и знал, что это правильные слова. Я был полностью уверен в себе в эти секунды, да и позже как я помню.

— Вот именно, если ты по-настоящему импровизируешь, тебя будет сопровождать твердая уверенность в правильности своих действий. И только так пишутся великие картины и музыка. — произнес наставник с воодушевлением.

Глава 14. Лицом к лицу с гневом.

В поле моего зрения человек пятнадцать: в основном женщины, но встречаются и несколько мужчин, бабушки, засыпающие на своих сиденьях. Двое школьников носятся по салону, чем привлекают к себе недовольные взгляды окружающих. Я нахожусь в задней части автобуса. Хорошая возможность поработать над развитием параллельности внимания.

Осознаю свои руки: одна свободно висит вдоль туловища, другая держится за поручень, слегка напрягаясь при поворотах автобуса. Я спокойно смотрю на пустоту прямо перед собой, словно наблюдаю невидимый никому объект. Расфокусировав взгляд без какого-либо усилия, я специально расширяю внимание на периферии зрения, для этого выделяю из фона два противоположных окна и на протяжении всей поездки стараюсь их не терять.

Вблизи меня стоят две женщины средних лет, молодая девушка, парень, видимо студент, периодически в пространство вторгаются бегающие дети. Пытаюсь одновременно удерживать их вниманием. Через секунду, все замечаемые мной, движения сливаются в непрерывный, отлаженный танец. Женщина что-то достает из сумки, другая поправляет

волосы. Студент разговаривает по телефону, мужчина в рубашке и синих джинсах время от времени вертит головой по сторонам. Осознаю их действия, как пробегающую перед глазами реку. Складывается иллюзия гармоничности, четко прослеживается ритм.

Внезапно я ощутил толчок в плечо. Не успев развернуть голову, слышу пьяный, наглый голос:

— Эй урод, смотри где стоишь. Людям не пройти.

Мой взгляд встречается с прилично одетым мужчиной: короткая стрижка, дорогой костюм, слегка помятый, небольшой кожаный чемоданчик. Он пытается встать с сиденья, но опьянение не позволяет этого сделать, к тому же, я случайным образом оказался у него на пути. Мужик смотрит на меня взглядом полным ненависти и нетерпения. Мое внимание всецело приковано к событию. Осознаю свое тело, чтобы не полностью вовлечься в происходящее. Остановка. Школьники радостно выбегают из автобуса, с ними салон покидают еще несколько человек. В этот момент в уме всплывает недавний урок нового учителя:

— Ты излишне добрый и хороший — это заслуга твоих родителей. И все бы ничего, но с такими ограничениями ты становишься слишком уязвимым. Но важнее другое. Твоя неизменная доброта — ничто иное, как еще один образ, которого ты старательно придерживаешься, который тобой управляет. В следующий раз, когда представится возможность, вместо того чтобы сделать что-то правильное и хорошее, сделай наоборот. Я не говорю о преступлении или каких-то тяжелых проступках. Просто будь жестче. Намеренно. Научись выбирать не только из положительного для общества, но и из отрицательного и осуждаемого. И обязательно в это время отслеживай все внутренние процессы.

Ни на мгновение не потеряв из внимания происходящее в автобусе, я ещё раз прокрутил монолог Сергея Олеговича. Но воспоминания растворились под напором текущего момента. Пьяный мужчина уставился на меня. За миг в моем уме возникло несколько идей: извиниться и отойти — так я обычно и поступил бы в подобной ситуации; нагрубить, но все-таки отойти; не отходить и посмотреть, чем все закончится; сделать нечто еще более непривычное. Я останавливаю мышление и направляю все внимание на стоящего напротив пьяного мужика. Он уже поднялся и готовится идти прямо на меня. В голове возникают слова, правильные слова:

— Извините, проходите пожалуйста.

— Видимо не смогу выполнить задание сегодня — проносится у меня в уме.

Я спокойно отхожу, полностью освобождая проход. Но мужик не успокаивается и продолжает что-то бурчать себе под нос. Внезапно ощущаю в себе волну такой злости, которой никогда не испытывал раньше. Она поглощает меня. Поджигает мой взгляд, гневом невиданной мощи. Я готов разорвать его, мне хочется бить его со всей силы. Стоя на расстоянии удара, я смотрю пьяному четко в глаза. Странное ощущение, будто от действий, жестоких и неоправданных, меня удерживает только тоненькая нить, готовая вот-вот разорваться. Одно лишь движение пальцем и я уничтожу того, кто находится передо мной. Сердце бьется все сильнее, отдаваясь в ушах глухими стуками, руки начинают трястись.

Когда-то, на одной из наших первых встреч, старик говорил мне:

— Ты спокойный и мягкий, но внутри скопилось столько злости, что однажды она начнет вырываться наружу и вряд ли ты с ней справишься. А произошло так из-за того, что в течение жизни, ты частенько сдерживал себя. Либо потому что говорили — нельзя, либо

потому что просто боялся. И сегодня, наблюдая эмоции, отделяясь от них, ты будешь в начале все делать не правильно. Это закон развития. Каждый должен пройти множество неправильных путей, прежде чем найдет тот, который, возможно, подходит именно ему. С самонаблюдением тоже самое. — старик немного покашлял и продолжил. — Сначала ты думаешь, что делаешь все так как надо, но эмоции подавляются. Ведь часто ты будешь стремиться избавиться от гнева, страха, обиды или раздражительности. И это стремление приведет тебя к разделению. Две личности: одна, например, испытывает страх, другая не хочет его испытывать. Ты будешь считать себя тем, который не хочет страха, и таким образом подтолкнешь личности к борьбе, к противостоянию. А любое противостояние всегда, хотя бы на время, усиливает то, с чем борются. В итоге, страх только возрастет.

— Так что же делать? — спросил я в тот день, обеспокоенный сказанным.

— Нужно наблюдать за той личностью, которая хочет избавиться от переживаемой эмоции и одновременно за другой — испытывающей ее. И не отождествляться ни с первой, ни со второй. В тоже время нужно понять, что и та и другая личность — это части тебя, которые ждут, что их признает хозяин и примет обратно в сознание. В конце концов надо просто позволить себе испытывать эти эмоции. И ни в коем случае не винить себя за них.

Тогда, меня насторожил тот факт, что старик, рассказывая все это, ни разу не пошутил. Он вел себя подобным образом только в дни, когда рассказывал нечто важное.

— Запомни раз и навсегда — ты не плохой и не хороший, не злой и не добрый, не умный, не глупый — ты никакой. И поэтому ты свободен быть любым. — закончил в тот вечер старик и одарил меня своей привычной улыбкой.

Я в автобусе, ситуация накаляется. Пьяный заметил мой гневный взгляд и это злит его еще больше. Первое, что я делаю, отпускаю все, что удерживает меня. Принципы, идеи, мораль, советы, угрозы, прошлый опыт — все выкидываю на помойку разума, придаю забвению. Мне становится легко. Я могу играть любую роль. Я не обязан быть интеллигентным и спокойным, показывающим только хороший пример. Я никакой.

Мужик начинает орать на меня матом, но через мгновение захлебывается словами и оседает, получив мощный тычок в солнечное сплетение. Свободная рука практически взлетела без моего контроля и нанесла удар. Пьяный задыхается и отчаянно пытается ухватить по-больше воздуха раскрытым ртом. Я со спокойным выражением смотрю в его глаза — их застигает страх. Он в ужасе отползает от меня, тем самым грязнит свой помятый костюмчик. Кондуктор, находящийся неподалеку, поспешно возвращается на свое место и усиленно смотрит в окно. Пассажиры замерли и ждут продолжения. У некоторых в глазах прослеживается азарт и любопытство. У других страх.

В моем уме всплывает идея — добить. Удар ногой в голову будет в самый раз.

Стоп.

Кто это?

Это не я. Нечто зародилось во мне. Наблюдаю. Не сопротивляюсь. Ни от чего не пытаюсь избавиться. Не виню себя за сделанное.

Меня поглотила одна из ложных личностей. Отделяюсь ото всех своих ощущений и переживаний, а в первую очередь от мыслей, без спроса посетивших мой ум. Пустота проникает в меня. Я есть пустота.

Я протягиваю руку мужику и искренне извиняюсь. Он в свою очередь тоже пытается извиняться, но его сбитое дыхание не позволяет ему этого сделать. Он нелепо отряхивается и сообщает, что ему пора выходить. Я помогаю ему вылезти из автобуса и возвращаюсь в салон.

Все окружающие смотрят на меня по-разному. Кто-то видимо отождествился со мной и испытывает гордость. Другие жалуются на жестокую молодежь. Третьи готовы проклинать обоих. Четвертым просто все равно, они якобы ничего не заметили. Таких больше всех.

Глава 15. Проездной билет.

Еще одна твоя слабость — это необходимость поддерживать образ крутого парня. Это встречается у пацанов и мужчин сплошь и рядом. Самое интересное, проследить откуда появляется эта под-личность и что из себя представляет. Как ты думаешь, почему толпы парней ходят в спортзал в попытках накачать мускулы? Почему многие стремятся сделать татуировку? — в этот момент наставник хмыкнул, видимо вспомнил о своей — Или стригутся почти на лысо?

А это уже был намек в мою сторону. Я молчал и слушал. Новый учитель любил начинать свой урок с вопросов, но мои ответы его совсем не интересовали. Он и так видел меня насквозь.

Слушая наставника, я не переставая осознавал свое тело. Сейчас оно ощущалось как нечто пустое и бесформенное, как плотное облако. Этот прием позволял мне лучше запоминать все нюансы разговора, не погружаясь в свои мысли и не утопая в происходящем. В тоже время я намеренно визуализировал все, о чем мне говорилось, что также способствовало лучшему пониманию и при желании, последующему воспроизведению в уме.

— Причина в страхе. Видел как парни нередко ходят развалистой походкой, нарочито медленно с пренебрежительным взглядом. Таким образом они защищают себя, как бы говоря: «Не тронь меня, я опасный». По тому же поводу куча народу штурмует спортзал: «Накачаю мышцы, чтобы выглядеть серьезным противником и со мной не станут связываться». Есть конечно и другие мотивы, но основная — неосознанный страх. — Сергей Олегович сделал паузу, чтобы дать мне время переработать услышанное.

В памяти сразу же вспыхнули сотни случаев, когда я, проходя мимо группы на вид задиристых парней, попивающих пиво, значительно изменялся. Походка замедлялась, будто бы демонстрируя железное спокойствие, а взгляд становился злым и вызывающим. Весь мой образ кричал о том, что я опасный человек. Точнее, должен был кричать. Знающего, такие игры только посмешили бы. Также я вспомнил и других, которые вышагивали по улице словно короли. Причина в том, что почти все особи мужского пола неосознанно боятся нападения, физического или психологического. Понимание этого факта поразило меня. Я годами строил из себя крутого, только чтобы защититься. У меня, честно говоря, даже уставали глаза от деланного жестокого взгляда, который я примерял, стоило лишь выйти из дома. Я еще не разложил всю информацию в уме, когда мои рассуждения прервал наставник.

— Ты тоже как-то заикался, что хочешь накачать мускулы? — спросил Сергей Олегович со странным взглядом.

— Я и сейчас был бы не против. — не задумываясь, ответил я.

С самого детства склонность к худобе, сильно подогривала мое желание выглядеть по-серьезной. Но мне это так и не удалось.

— Видишь ли в чем проблема. Если ты тренируешь мышцы поднятием тяжестей и другими подобными упражнениями, то действовать они смогут преимущественно в этом направлении. И помогут в лучшем случае для работы грузчиком. Надо понимать, что если образ жизни не поддерживает тело в желаемом состоянии, то его то и нужно менять. Если же ты целыми днями сидишь на жопе, ничего не делая, а потом бежишь в спортзал, надеясь улучшить здоровье и приобрести невиданную силу, то делаешь только хуже. Ведь организм начинает перенапрягаться, он работает в отличном от повседневности режиме. Такие тренировки подходят только тем людям, которые и без этого ведут, как сейчас модно говорить, активный образ жизни. Тебе же достаточно и боевых единоборств. — закончил Сергей Олегович и уже в очередной раз закинул ноги на стол старика.

Я был вынужден согласиться с выводами учителя. К тому же, сам я постоянно откладывал визит в тренажерный зал, наверное подсознательно чувствуя ошибочность таких тренировок.

— Образ крутого парня очень ослабляет, потому что требует для своего поддержания больших затрат энергии. — продолжил Сергей Олегович после кратковременного молчания. — А если же случится, что он в результате каких-то событий пострадает, то человек испытывает такой стыд и разочарование, что страшно и представить. Подумай, нуждается ли по-настоящему сильный человек во внушительной физической форме или в пронзающем взгляде? Конечно нет, он может быть даже наоборот — низок и неприметен. Без единой татуировки. — учитель оскалился своей страшноватой улыбкой — Но если он окажется в опасности, то действовать будет эффективно и быстро, не боясь потерять лицо. Если же человек под влиянием образа окажется в той же ситуации, для него все может закончиться плачевно. Ведь он будет заботиться, в первую очередь, об образе, а потом уже о своей жизни. — наставник снова сделал паузу.

Но мысли в этот раз не желали меня посещать и я просто сидел, направив глаза на книжную полку позади стола. Взгляд как всегда расфокусированный, дабы не тратить энергию на выделение и называние предметов.

— Твое следующее задание будет напрямую связано с образом крутого парня. Ты должен будешь в ситуации, когда потребуются жесткость, посрамить себя перед людьми, которых уважаешь. Конечно, события могут сложиться по-разному. На тебя может кто-то «наехать», попытаться навязать свою точку зрения, заставить сделать что-либо нежелательное. Но самое идеальное — это проиграть перед всеми в драке. В общем, пользуйся тем, что подкинет жизнь. — закончил наставник и опять одарил меня своей «прекрасной» улыбкой.

Дослушав о предстоящей тренировке, мне стало не по себе. Уже только от одного представления, становилось плохо. И я, по велению ложной личности, попытался избежать столь страшного для нее занятия.

— Обязательно ли это делать? Да после такого я может и друзей потеряю. — спросил я, ощущая небольшое волнение.

— Обязательно, ведь ты уже сейчас трясешься как лист на ветру. И в данный момент приходится разговаривать как раз с одним из твоих образов, который незамедлительно принял управление, стоило ему почуять угрозу. — учитель проговорил в привычной для него

твердой манере.

На миг я засомневался и хотел было поспорить, но понял, что уязвленная личность, пытающаяся себя защитить, как раз и ведет себя подобным образом. Якорь, закрепленный на ощущениях тела, позволил мне легко избавиться от нахлынувших эмоций. Вспыхнув на миг, они словно огни от фейерверка, растворились в пространстве сознания.

— Запомни раз и навсегда, работа с «ложным я» очень сложна, но и крайне необходима. Без нее ты будешь строить воздушный замок из своих достижений и до поры до времени прекрасно жить в нем. Но однажды замок растает и ты обязательно упадешь. Будет очень больно. И поверь, если обманешь меня насчет задания, я точно узнаю. Хотя ты, наверное и так понимаешь, что подобная работа моментально отображается в глазах. После разрушения или по меньшей мере ослабления образа в них будет значительно меньше страха. — наставник помолчал, наверное что-то обдумывая и тут же продолжил. — В следующий раз придешь когда выполнишь задание.

После разговора прошло уже недели две, а возможность выявить образ все не появлялась и конечно же, часть меня была этому несказанно рада. Но в один осенний день мне «улыбнулась удача».

Я с двумя лучшими приятелями из института направлялся на следующую пару. Мы как раз проходили один из темных переходов между соединенными корпусами здания, когда дорогу нам перегородили два парня. Оба высокие, значительно выше нас. В последствии, я узнал, что они были с последнего курса. Мои же друзья были весьма невысокого роста и не обладали боевыми навыками. Еще издавек я почувствовал что-то не ладное и вошел в состояние повышенной бдительности. Осознавал каждое движение, каждый вдох. По походке и легкости движений можно было понять, что парни, подошедшие к нам, находятся в хорошей физической форме. К тому же, у одного из них было явное лицо боксера. Короткая стрижка совсем не прикрывала излишне выпирающий лоб. Давно сломанный нос, исковерканные уши и массивная челюсть тоже не добавляли ему красоты. Другой выглядел вполне нормально, даже интеллигентно, но обладал хитрым и надменным взглядом. Я сразу прикинул, что возможно и смогу справиться с двумя, но только если успею ударить первым.

Мои мысли моментально исчезли, как только интеллигент подошел и сказал притворным голосом:

— Привет. У нас небольшая просьба: дай посмотреть свой студенческий. Очень нужно.

Один из моих друзей достал без задней мысли документ и не выпуская из рук показал парням. В этот же миг интеллигент быстрым движением руки вырвал удостоверение, к которому был прикреплен проездной билет, вытащил его из обложки и убрал в карман. Документ же сразу вернул законному владельцу. Один из нас, который был чуть поодаль от остальных, смекнув куда развиваются события, улизнул в надежде найти подмогу. На лице приятеля, оставшегося со мной, я прочитал беспокойство, если ни страх.

Наблюдая за ситуацией, я изначально и не вспомнил о задании. Мой свирепеющий взгляд устоялся на боксера. Дыхание участилось и стало громким и тяжелым. Гнев переполнял меня, как часто происходило в похожих случаях. В голове мгновенно сложился план действий. Сперва быстрый, скользкий удар пальцами по глазам интеллигенту. Пока он потеряется, вытирая глаза от выступивших слез, нанесу боковой локтем в висок боксеру. В такие моменты я редко полагаюсь на силу удара кулаком и всегда старался бить локтем.

Позже, я должен был отвесить интеллигенту мощный удар ногой в пах и сразу же, при необходимости, добить боксера. Но когда я уже собирался начать действовать, боксер сказал: — Ты чо так дышишь. Ты чо бык что ли?

Эти слова почему-то задели меня и я вспомнил об образе крутого парня. Образ был задет, не я. Вся совокупность моих реакций предстала передо мной. Внутренняя работа началась. Моей задачей было запятнать свою репутацию. Я, в то время, да и в последующее, был известен в институте как хороший боец. Сейчас же мне представилась реальная возможность основательно испортить имидж. Личность переживала шок от принятого мной, решения. Уровень страха зашкаливал. Страх показаться слабаком.

Тем временем наши оппоненты придумали, как им наверное казалось, хорошую причину для своих действий. Якобы им срочно нужны были два проездных билета для какого-то важного дела. И они обязуются сегодня же их вернуть. Конечно мы им не поверили. Но у моего друга не было даже шанса в драке. Я же стоял без движения и сверлил свой гнев направленным вниманием. Когда первый проездной был отобран, ребята переключились на меня. Я без борьбы и малейшего сопротивления достал билет из кармана джинсов и вручил им. На лицах парней отобразилось удивление.

— Видимо ожидали хоть какого-то отпора. — подумал я, на всякий случай запоминая внешний вид наглецов.

Затем в их глазах появилась радость, сменившаяся насмешкой и они испарились, предварительно пообещав, что принесут проездные к главному входу института после пятой пары.

Через несколько минут вернулся наш приятель, так и не найдя помощи. Они оба искренне удивлялись, почему я не стал давать отпор. Почему я ничего не сделал, да вдобавок еще и спустил свой проездной. Я же в эти моменты усиленно работал над наблюдением разнообразных реакций, бурлящих во мне. Стыд, злость, обида, страх, желание: найти и отомстить. Мысли почти целиком состояли из наполненной яростью, ругани. Выдумывались возможные диалоги, где я выступал в качестве героя. В воображении рисовались картинки, где мои руки наносят удар за ударом, льется чужая кровь и вылетают зубы. В конце воображаемых сцен я обязательно добивал боксера, когда он скорчившись от боли, лежал на бетонном полу. Все эти глупости были предсмертной агонией образа крутого парня, который на глазах распадался и терял силу.

В тот же момент я осознал опасность появления нового неоконченного дела, которое будет день за днем прокручиваться в моем уме, растрачивая силы. И направил все внимание на проживание возникающих эмоций.

По прошествии нескольких минут, я чувствовал себя словно птица, впервые взлетевшая в небо. Мне было все равно, что обо мне подумают друзья и те парни. Расскажут ли о происшествии другим или сохраняют в тайне. Мне было не важно. Свобода ослепительным светом зажглась, в недавно установившейся тишине сознания.

После занятий мы с другом, у которого тоже отобрали проездной, спустились к оговоренному месту встречи, но конечно же, прождав минут пять, уехали домой ни с чем. Позже мы редко вспоминали ту ситуацию. И вскоре случай забылся, а мой имидж ничуть не пострадал. Но внутри произошли, невидимые другим, изменения.

Глава 16. В плену у знаний.

В одно время по институту поползли слухи о моих увлечениях различными медитативными практиками, которые в некоторой степени отличались от известных.

Однажды ко мне подошел паренек, который долгое время занимался медитацией. После приветствий и нескольких минут пустой болтовни, он перешел к делу:

— Мне рассказывали, что ты знаешь какие-то очень эффективные методы для развития осознанного состояния. — как-то неуверенно произнес студент и кинув быстрый взгляд, уставился в пол.

— Можно сказать и так, но только они работают не для всех. — сказал я, сразу же разглядев в собеседнике человека со сложностями в общении.

Он постоянно ерзал и менял положение ног, нервно перебирал пальцами четки, чесался, вертел головой.

— Как такое может быть? — немного раздраженно и недоверчиво спросил он.

— Если человек хочет чего-то очень сильно добиться в результате этих упражнений, то они не работают. — проговорил я с небольшой усмешкой.

— А, так ты говоришь о принципе недеяния. — проговорил он после недолгих раздумий и в глазах у него загорелась радость. — Я это знаю, так что не переживай, у меня таких проблем не будет.

— Видишь ли, в этом как раз и сложность, что ты уже слишком много знаешь. — сказал я спокойным тоном и уставился ему прямо в глаза. — Человек, познакомившийся со многими методами и практиками, а ты, насколько я слышал, давно уже этим занимаешься, и до сих пор ищущий новые приемы, вряд ли сможет обнаружить что-то приемлемое для себя. Потому что ум никогда не успокоится, он будет требовать все новых и новых упражнений, новых книг, новых учителей. — сказал я и заранее приготовился к бурной реакции.

— Ты что, возомнил себя просветленным? — со злостью в голосе сказал мне парень.

Он замолк и смотрел на меня, не отводя глаз.

«— У него включилась другая под-личность. Мудрец. А если один «мудрец» встречает такого же, то они, как правило, готовы разорвать друг друга — подумал я, осознавая каждое слово, произнесенное внутренним голосом.»

— Нет, нет. Наоборот. Я и хочу тебе объяснить, что знаю слишком мало, поэтому скорее всего не смогу открыть для тебя ничего нового. — сказал я, словно извиняясь.

Старик перед отъездом запретил мне кому-либо рассказывать о методах обучения и я, как можно мягче, пытался отделаться от очередного искателя новинок для просветления.

— Ты скажи хоть что-то и мы посмотрим. — не успокаивался паренек. От нетерпения он снова принялся озираться по сторонам.

Евгений Трубицин. «Обучение тишиной». www.de-trening.ru

— Ну, хорошо. — сдался я. — Сейчас ты сидишь и делаешь кучу мелких движений. А теперь возьми и специально замедли их все в три раза. Сразу же старайся осознавать каждое мельчайшее изменение положения тела или его частей. То есть, если поднимаешь руку — осознавай и попытайся полностью прочувствовать, что ТЫ именно ЭТО делаешь. — проговаривая фразу, я сознательно выделил слова «Ты» и «Это» как наиболее важные составляющие данной практики.

Мне потребовалось некоторое время, чтобы объяснить ему, что я имел в виду.

— Так это же обычный дзен. Такие вещи практикуют в монастырях. — разочаровавшись, процедил паренек.

— В дзенских монастырях, зачастую осознают одни и те же, повторяющиеся изо дня в день, действия. И буквально через несколько недель, они настолько идеально их выучивают, что большинство монахов впадает в автоматизм, отключаясь от реальности. Здесь же немного другой подход. Ты каждый день делаешь все по-новому: ходишь медленнее; затем быстрее; через неделю — сперва наступаешь на пятку при шагании; через еще одну — замедляешь движения только одной ноги и так далее. Это не позволяет тебе привыкнуть. — сказал я и заметил, что парень немного притих и задумался.

Его глаза двигались слева направо, не обращая внимание на окружающее.

— Вроде бы я понял, что ты хотел сказать — заторможенным голосом проговорил паренек.
— Но разве получится подобные упражнения делать, например, сейчас? — он обвел взглядом пространство лекционной аудитории института.

До начала занятий оставалось еще двадцать минут и мы могли, не торопясь, разговаривать, сидя на неудобных и твердых скамейках.

— Но я же сейчас делаю. — проговорил я и увидел в глазах собеседника интерес.

Он стал внимательно наблюдать за мной. В эту секунду у меня как раз зачесался нос и я специально, значительно замедлив движения, выполнил необходимое действие и также медленно вернул руку на место.

— К тому же, если бы ты говорил со мной раньше, то заметил, что говорю я обычно громко и быстро. Сейчас же, я намеренно немного замедляю речь и понижаю ее громкость, чтобы сильнее закрепить осознание. — сказал я и увидел как парень чуть наклонил голову, прислушиваясь, будто собака услышавшая лай сородича.

Наблюдая за мной, он все больше погружался в осознание. И через минут пять его глаза выглядели так, словно он увидел инопланетянина, потерял дар речи.

Мы молчали минут десять, все это время парень усиленно следил за каждым моим движением. Но уже подходило время для лекции и я, нарушив медитативную обстановку, громко сказал:

— Не уходи слишком глубоко, иначе подумают, что ты обкурился.

Паренек стал осматриваться и понемногу вернулся в свое обычное состояние.

— Подожди ка, а к какой все-таки системе относится эта практика? — озадаченно спросил меня он.

— Вот в этом вся и проблема. Человек, вместо того, чтобы видеть то, что есть, начинает подгонять все под свои знания и прошлый опыт. Вместо того, чтобы воспринимать происходящее как новое, он пытается втиснуть это в привычный для себя мир, созданный из воспоминаний. Если не хочешь смотреть на окружающее через призму всяких священных текстов, читай лучше художественную литературу, а не забивай голову чужими идеями о жизни. — сказал я с раздражением, ненадолго потеряв осознание.

— Ну а то что ты мне сказал — это разве не еще одни упражнения из чужого ума? — с видом победителя спросил меня собеседник.

— Поэтому я и говорил тебе, что ты и так уже все знаешь. — мгновенно ответил я. — К тому же, большую часть упражнений я выдумываю для себя сам. А подойдут ли они тебе, это уже другой вопрос. Получается, что обучить принципу, по которым можно придумывать упражнения самостоятельно, гораздо полезнее. Но вот в чем загвоздка. Человек настолько не доверяет себе, что никогда не сможет принять ответственность за свое развитие. Ему нужны практики только от просветленных и желательно по-больше. — закончил я и разглядел в глазах паренька ожесточенное несогласие.

— Всегда есть люди, которые лучше тебя знают дорогу к реализации, потому что они уже там. — сказал мой собеседник переходя почти на крик.

— Но тогда почему ты подошел ко мне? — спросил я нарочито очень спокойным тоном.

Паренек остолбенел. Он продолжал сидеть, похоже испытывая коктейль разнообразных чувств: обиду, разочарование и уж точно, злость. Спустя минуты три он спохватился и быстрым шагом вышел из аудитории, не попрощавшись.

В тот день я решил полистать что-нибудь по медитации и снова взяться за эзотерику и подобное чтиво. Я старался найти по-больше информации хоть отдаленно напоминающей мои тренировки, чтобы на любые расспросы отвечать, что вычитал то-то и то-то в книге. В последствии, мне легко удалось прекратить ажиотаж вокруг моей персоны, просто подсовывая всем разнообразную литературу.

Глава 17. Покоряя ложную личность.

— Каждый человек проходит определенные этапы при работе с ложной личностью. В начале он начинает за ней наблюдать. Это почти всегда происходит по подсказке со стороны, сами люди настолько отождествились с умом, что им никогда не взбредет в голову смотреть на него как на нечто постороннее. — сказал Сергей Олегович и чуть подался вперед. — Проходит неделя или две и если человек настойчиво присматривал за своими мыслями и эмоциями, он обязательно находит внутри некое ничтожное, эгоистическое образование. И понимает, что по сути любые добрые дела совершались им только ради себя. В это время практически каждый осознает: личность — это самое плохое, что в нем есть. — наставник сделал паузу и посмотрел за моей реакцией на произнесенные слова. — Но ничего другого в себе, человек пока не замечает и поэтому, в большинстве случаев, впадает в депрессию.

Я на протяжении монолога сидел и как всегда осознавал занимаемую позу; наблюдал за равномерным, спокойным дыханием, не вторгаясь в его работу; отслеживал возникающие в теле напряжения и удерживал одновременно три объема внимания, направленных на предметы интерьера: книгу, лежащую на столе; лампу и крошечный цветок на подоконнике. Но большая часть осознания, конечно была направлена на понимание разговора.

— Затем, как правило, происходит ненужная борьба. Причем все усугубляется, когда вставший на путь осознает, что ложная личность во много раз его сильнее. А кто он сам, в тот момент ему неизвестно. Но если продолжается наблюдение, спустя какое-то время появляются просветы. В эти мгновения человек будто парит над землей, он ничего не боится и ощущает от всего и всех эманации любви. Сквозь пелену «ложного я» просвечивает истинная сущность. — наставник прокашлялся, сегодня он говорил уже часа три, и сделал из стоящей на столе кружки, глоток воды.

— Конечно слово «любовь» вряд ли можно применять к этим чувствам, оно слишком искажено обществом. Точнее можно описать это как духовное единство со всем окружающим. Так вот, эти мгновения позволяют ученику продолжать работу с ложной личностью. И в один прекрасный день он понимает, что почти укротил ее и испытывает огромное облегчение. Здесь ученик и попадает в опасную ловушку «ложного я». Личность на время успокаивается, не проявляет себя, тихо спит с открытыми глазами и зорко высматривает подходящий момент. И как только человек расслабляется, создается новый образ. Обычно либо высоко духовного человека, либо мудреца. Поведение ученика на этой стадии внешне выглядит как идеальное. Он смиренен и терпим ко всему, не злословит, не проявляет каких-то отрицательных эмоций. Внутри же происходит сильнейшая внутренняя борьба, зачастую не осознаваемая. И все чаще личность снова обретает контроль. Человек же отождествляется теперь намного глубже и простого указания на этот факт со стороны, не достаточно. Он начинает защищаться, отрицать или внешне никак не реагирует и подавляет реакцию внутри. — Сергей Олегович замолк, встал и медленно прошелся по маленькой комнатке, чтобы немного размяться.

В эти минуты я вспоминал свою работу с «ложным я» и в моем случае происходило все точно так, как и описывал учитель. Заинтересовавшись разговором, я ненадолго потерял осознание позы и лишь сейчас восстановил бдительность.

— Надо очень внимательно наблюдать, если ты замечаешь в себе, что стараешься скрыть от окружающих или от самого себя отрицательные эмоции. Люди с образом мудреца могут кипеть от гнева, но внешне ничего не показывать. На этом этапе у многих и заканчивается развитие и начинается деградация. Это самый опасный отрезок пути, потому что заметить его самостоятельно крайне сложно. Даже старику однажды пришлось несколько часов вбивать мне в голову, что я снова неосознанно, играю роль. Если же человек в эти дни будет окружен почитателями своей мудрости, то у него почти не будет шансов вернуться в работу. — наставник сделал паузу и посмотрел в окно.

— Тщательно отслеживай любое желание кому-то что-то доказать, объяснить или научить. Все чаще будут происходить события, в которых ты увидишь, что люди поступают как дураки и у тебя начнет все зудеть от стремления наставить их на путь истинный. Но если попытаешься их научить, то наткнешься на непонимание, сопротивление или равнодушие. Такие реакции зачастую выводят мудреца из себя и он, брызгая слюной, начинает с силой доказывать свои великие познания. Если заметишь в себе такое, срочно ломай образ, который

ты создал у знакомых, родственников и вообще разрушай все стереотипы поведения. Если ты говорил мягко и вежливо — начинай материться, если был добрым и понимающим — стань жестким и грубым. Изменяй все, потому что опасность велика. В процессе будет очень тяжело, ведь развеивать приятную иллюзию больно и страшно. После подобных действий отсеиваются лишние люди: липовые друзья, слишком уж эгоистические ученики, различные прилипалы и почитатели.

Послушав эту часть объяснений, я вспомнил, что уже много раз замечал похожие симптомы. И решил усиленно наблюдать за собой в те дни, когда мне не терпится кого-нибудь поучить.

— После разрушения образа мудреца ты будто заново родишься, тебе станет уже не важно: каким тебя видят люди, правильно ли ты себя ведешь, не сказал ли чего лишнего и так далее. Вот тогда и появляется настоящая свобода. — закончил наставник и уставился на меня, видимо ожидая вопросов.

— Я слышал, что некоторые учителя избегают брать деньги с учеников. Потому что якобы эти знания очень важны и о них должны узнать больше людей. Это тоже образ мудреца? — спросил я в надежде получить ответ.

— Как ты думаешь, если у человека остаются какие-то жесткие принципы может ли он быть свободен? И может ли такой человек направить к свободе другого? Совесть — единственное, чем необходимо руководствоваться, чтобы не причинить кому-то вреда. Все остальное лишнее. А с деньгами все просто, в нашем обществе необходимо платить за еду, одежду, жилье. Если ты живешь в пещере и питаешься ягодами в лесу, другое дело. Но здесь иначе не выжить. К тому же если человек всерьез посвящает себя обучению, он тратит настолько много сил, что на вторую работу их просто не хватит. Зачем нужен учитель, который еле ходит от голода. — проговорил наставник и засмеялся.

— А почему вы и старик учите меня бесплатно? — спросил я.

Хотя старик уже отвечал на этот вопрос, мне захотелось послушать мнение Сергея Олеговича.

— Бывает появляется ученик, который готов хоть биться головой об стену, чтобы познать себя. К тому же, как мне кажется, ты без этих знаний просто бы не выжил. Я готов поспорить, что личность не давала тебе спать по ночам, пока ты не начал эту работу. — сказал учитель и посмотрел на меня.

Я кивнул головой. Где-то с четырнадцати лет я чуть ли не каждый день находился в депрессии. По ночам самопроизвольно всплывал один и тот же вопрос: что со мной будет когда я умру? Я был бессилен перед ним. Я не мог поверить не в Иисуса, ни в рай, ни в идею реинкарнации. Хотя очень хотелось. Пытаясь изо всех сил вбить себе в голову, что по ту сторону что-то есть, я изучал различную литературу. Но эти идеи не находили во мне отклика. Представить, что я, со своими мыслями, чувствами, эмоциями, идеями, характером и воспоминаниями просто исчезну, было невыносимо и невыносимо. Видимо так и зародился сильнейший стимул. Осознанность или жизнь в страданиях, другого было не дано.

Прошло минут пять, пока я витал в размышлениях. На это время я почти полностью выпал из осознания и только краешек внимания удерживался смутным наблюдением за дыханием, которое немного ускорилось.

— Поэтому насчет денег не беспокойся, ты заплатишь нам гораздо больше, чем другие, если будешь передавать эти знания. Но запомни одно: не старайся учить всех. Проверь, испытай человека, прежде чем начнешь отдавать свою энергию. Ты будешь сталкиваться с тысячами ищущих, но шанс прорваться есть лишь у единиц. И деньги — лучшая проверка. Если человек еще не погряз в представлениях об идеальном мудреце, обучающем бесплатно, то у него есть шанс. Другие же будут вечно попадать во всякие секты и ашрамы, купившись на бесплатный сыр. Надо раз и навсегда понять: в этой жизни ничего не дается даром. К тому же, если ученик не готов заплатить за обучение, значит его мотивация слишком слаба и не стоит тратить на него время — сказал наставник и снова отпил воды.

— А как проверить годен ли ученик? — спросил я, уже тогда задумавшись над возможностью зарабатывать себе на жизнь с помощью обучения.

— Способов много. В начале предстань в образе идеального, серьезного мудреца. Говори чисто и красиво. А через неделю или месяц все полностью поменяй. Проявляй несдержанность, выражай негативные эмоции, реагируй на нападки окружающих. Если у человека работает его магнит, он распознает истинные знания, не важно из какого рта они будут вылетать. Учи тех, кто страдает и уже не в силах этого выносить — у них хороший стимул. А вообще, если старик позволит тебе учить, ты сам гораздо лучше меня будешь знать, что делать.

— Кстати, а почему старик запретил мне говорить кому-либо о техниках, вряд ли они могут нанести кому-то вред. — задал я, внезапно возникший вопрос.

— Это как раз самая мощная практика — молчать тогда, когда очень хочется говорить. Поэтому тренируйся в безмолвии и наблюдай за желаниями.

Наш разговор был внезапно прерван шумом у входной двери. В кабинет, осматриваясь по сторонам, вошел старик с улыбкой на лице. В этот миг я почувствовал что-то странное, будто встретились два несовместимых человека. Позже я понял, что эта реакция была вызвана неосознанным ожиданием борьбы между двумя учителями. Конечно же ничего подобного не последовало.

После радостных приветствий и разъяснений почему старик вернулся намного раньше срока, возобновился диалог.

— Я рассказывал об этапах работы с ложной личностью — пояснил Сергей Олегович и пересел на стул, стоящий рядом, освободив место за столом.

— Вся штука в том, чтобы пройти мудреца. — проговорил старик, мгновенно поняв о чем речь. — Вот тогда и начинается настоящий путь. Раньше осел ехал на тебе, затем же ты сам восседаешь на нем и видишь уже гораздо больше. — сказал учитель загадочным тоном. — И уже никто не сможет сбить тебя с дороги. — закончив фразу, учитель заулыбался и договорил: — Разве что смерть. Хотя и она не навсегда останется помехой.

Позже я понял, что под ослом учитель подразумевает ложную личность. В начале она тобой пользуется, потом ты ей.

— После того, как человек разглядел в себе большую часть личностей, они помаленьку

Евгений Трубицин. «Обучение тишиной». www.de-trening.ru

начинают объединяться в одну стабильную и сильную сущность. — проговорив это, старик отлучился, прихватив свою огромную чашку.

Не прошло и минуты как Сергей Олегович заговорил:

— Ладно, иди домой. Твоим заданием будет наблюдать за желанием пообщаться со стариком.

Я не понял шутка это или нет и в недоумении продолжал сидеть. Но наставник видимо говорил серьезно.

— Правда, я не шучу. В жизни не так уж много моментов, когда у ученика рождается столь сильное желание. Если ты справишься с ним, то прыгнешь выше головы. Уходи, не прощаясь. — сказал Сергей Олегович и помахал мне рукой, разразившись громким смехом.

Приезд старика словно влил в него жизнелюбие и радость. Улыбка не сходила у него с лица. Я медленно поднялся и стал выходить из комнаты. Но уйти незамеченным не удалось, так как я столкнулся со стариком, несшим свежесваренный чай.

— Уже уходишь? — произнес старик с ухмылкой и я понял, что он в курсе моего задания. — Еще встретимся.

Сказав это, учитель исчез за дверью своего кабинета. Пока я нехотя уходил, до меня несколько раз доносился их громкий смех. Я ощущал себя странно. Радость и грусть смешались и проявлялись одновременно. Мне даже захотелось заплакать. Раньше я бы застенялся подобных эмоций, но сейчас осознал, что могу испытывать все, что угодно. И как часто случается при работе такого рода, я почувствовал, словно у меня с шеи сняли тяжелый груз. Конечно слезы не пролились, ведь после признания своей слабости, грусть мгновенно прошла.

Желание поговорить с учителем было наверное самым сильным за всю мою жизнь. Я, отстранившись от переживаний, направлял внимание на периодически вспыхивающие чувства. В тоже время эмоции подогревались мыслями и я стал присматривать и за ними. Желание стало медленно угасать, периодически загораясь вновь.

В течение всей недели меня тянуло позвонить в офис старика или явиться туда без приглашения. Но всматриваясь в многообразие своих мыслей и эмоций, я, казалось бы, растворил большую часть энергии желания.

Подошел день встречи и я как обычно оказался на месте за час до назначенного времени. Медленно поднимаясь по лестнице, я прокручивал в голове уйму вопросов, которые обязательно нужно задать старику. Но зайдя в кабинет, я увидел на месте учителя Сергея Олеговича.

Посмотрев на меня с какой-то хищной улыбкой, он проговорил:

— Старик опять уехал, когда будет — неизвестно. Работай!

Глава 18. Свидание со смертью.

Я сидел в темноте. Пространство передо мной наполнялось ярким светом от телевизора. Из динамиков разносились рекламные лозунги. Моей тренировкой на сегодня было наблюдать за происходящем на экране, обращая внимание туда, куда никто не смотрит. Вместо ведущего

передачи — на задний план, вместо красивой упаковки из очередной рекламы — на второстепенных персонажей или обстановку. Таким образом я привыкал смотреть не в область наибольшего интереса, а куда решу сам. Следующее задание состояло в периодическом отключении интерпретации слов. В произвольный момент я сосредотачивался на тоне голоса, темпе речи, различных особенностях говорящего и тем самым отключал понимание услышанного. Я погружался в детали звуков, пробовал их на вкус. С помощью подобной техники можно было улавливать информацию, которая, как правило, ускользает от поглощенного разговором, ума. Эмоциональный настрой собеседника, его устремления, иногда даже мысли, могли быть восприняты через слушание голоса. В начале требовалось научиться в любую секунду отключать понимание речи, затем тренировать одновременное распознавание слов и наблюдение ее особенностей. Очень помогало отключение внутреннего говорения. Но этот метод мог и сам служить отличным средством обретения состояния безмыслия.

За окном виднелась некогда зеленая территория, расположенная рядом с пустующей сейчас, дорогой. Деревья, кустарники и уже редкая трава потеряли свой золотистый цвет в мраке ночи. Я тренировался уже порядка двух часов и решил заканчивать. Отключил старенький телевизор от питания и в квартире сразу же установилась тишина, пространство заволочло густой темнотой. Понемногу из тишины стали возникать какие-то шорохи. То отдаляющиеся, то звучащие совсем рядом. Внезапно слух пронзил резкий скрип пола. Боковое зрение что-то заметило, какой-то силуэт. На коже выступили мурашки и быстро понеслись вдоль позвоночника, рассеявшись на макушке. Случайно бросив взгляд в сторону вновь возникшего скрипа, я казалось увидел белесый шлейф, который сразу же бесследно растворился. Я встал и медленным, осторожным шагом пошел на балкон. Так как был убежден, что последний звук донесся оттуда. Дома я был в полном одиночестве, родители уехали на дачу с ночевкой, брат остался у друзей. Я постоял на балконе, осматриваясь вокруг. Окно как всегда было закрыто. Шумы пропали, словно их никогда и не было. Сознание в ту ночь находилось в странном состоянии. Я видел все очень отчетливо, вопреки почти абсолютной тьме. Движения ощущались будто в толще воды. Медленно нарастал страх. Я устремил внимание на него, но тревога зарождалась едва ли не на инстинктивном уровне. И никакие методы не действовали. Я все сильнее ощущал опасность. Подойдя к окну, я оглядел придомовую территорию, укутанную темнотой. Глаза с каждой секундой все лучше адаптировались и зрение приобретало уже какую-то совсем невероятную четкость. Рассматривая вид, мои глаза непреднамеренно наткнулись на странное плотное образование неподалеку. Я присмотрелся и смог разобрать неясный силуэт метрах в десяти от моего балкона. Объект напоминал человека, но был совершенно неподвижен. Ни единого, даже мелкого движения. Очертания же его изменялись, расплывались словно горячий воздух в жаркий день. Мой ум отчаянно пытался найти объяснения, но каждое из них мгновенно разбивалось о непосредственное восприятие. Силуэт был будто той же тьмой, но с большей плотностью. «Черный объект». Как я назвал похожий образ, увиденный мной в пятом классе школы. Сейчас я определенно лицезрел явление того же рода. Страх нарастал молниеносно. Я немного отошел от окна и пригнулся, пытаюсь остаться незаметным. Звуки вокруг окрашивались все более зловещими и пугающими оттенками.

Я напряженно уставился на силуэт, он высился на фоне пожелтевшей травы. Вокруг не было ни души. Слегка удивленно, я осознал, что могу различать цвета в ранее сером изображении мира. Мои глаза продолжали разглядывать образ. Сперва я подумал, что это обычный человек, разговаривающий с кем-то на соседнем балконе. Но в течение уже минут десяти он ни разу не двинулся и не произнес ни звука. Хотя возможно я не услышал, несмотря на то, что жил на первом этаже. Внезапно объект, как мне показалось, повернул голову и посмотрел

прямо на меня. В ужасе я пригнулся к полу в надежде, что меня не заметят. Но почему-то был уверен — мне это не удалось. Я попытался вновь посмотреть на черный образ и слегка поднял голову. И через миг опять оказался на полу — тьма смотрела на меня в упор. Сердце заколотилось как сумасшедшее. Ноги стали дрожать и подгибаться. С таким первобытным страхом я ничего не в силах был поделать. Ничего не помогало. Я не мог отделиться от него.

— «Черный объект — это моя смерть.» — раз за разом приходили мысли.

Через мгновение пришла идея, что просто учитель решил проверить меня. Это было в его стиле. Страх немного отступил. Я сбегал в коридор, взял кроссовки и натянув их, открыл окно. В помещение ворвался пронизывающий, напористый ветер. Перекинув ноги через оконный проем, я выпрыгнул на улицу и неудобно приземлился на узкую полоску асфальта, проложенную вдоль дома. И слегка потянул левую ногу. Теперь мой взгляд был на одном уровне с силуэтом. Я медленно, слегка прихрамывая, приближался. Но чем ближе я подходил к черному объекту, тем хуже становилось зрение. Тьма необъяснимо сгущалась передо мной и с каждым шагом я видел все меньше и меньше. Силуэт как ни странно не прояснялся и представлял из себя смутное, перетекающее по краям, пространство. Во мне зародилось сомнение, что это старик или его помощник. И страх мгновенно разогнал мое сердце до скорости несущегося поезда. На лбу выступил пот, несмотря на октябрьский холод. Я стоял в одном шаге от изменяющейся, всеобъемлющей черноты. Вокруг меня все погрузилось во тьму. Я не видел ни дома, когда быстро обернулся, ни дороги, ни деревьев и даже трава под ногами была недосыгаема для моего взгляда. Ужас охватил меня, но сил сдвинуться с места не было. Я будто прикованный пытался сделать хоть что-то, но даже мысли не желали складываться и мгновенно растворялись. Неожиданно силуэт двинулся на меня и полностью поглотил.

Когда я открыл глаза, передо мной предстала странная картина. Мои родственники со слезами на глазах стояли у чей-то могилы. В воздухе повисло тяжелое молчание. Никто не проронил ни слова. Взгляды близких мне людей пропитаны скорбью. Через несколько секунд ракурс переместился ближе к гробу и в ужасе, я увидел в нем свое бледное лицо. На мне был черный костюм, руки сложены на груди. Я мертв. В мое сознание хлынула великая печаль и сожаление:

— « Так рано, так много упущено. Как это произошло? Несправедливо.»

Секунды тянулись невыносимо долго. А может прошли и часы. Я не уверен, что еще мог воспринимать время.

На самом дне памяти что-то вспыхнуло. Нечто неуловимое.

— «Кто я? Кто умирает?» — слышались вопросы.

Воспоминания, характер, идеи, принципы, личность — исчезают бесследно. Но что-то остается. Что-то более ценное, по-настоящему мое. Сознание? Пространство, в котором когда-то возник ум, породивший мысли. Пустота, вмещающая в себя весь мир.

Я есть пустота.

Я есть.

Есть.

...

Раньше, когда я задумывался о смерти, мне было страшно потерять себя, потерять мышление. Сейчас же, то, что я так боялся утратить, было моим злейшим врагом — ложная

личность. Самое низкое и мерзкое, порождение эгоизма. Лишь оно умирает. Я не могу потерять будущего — у меня его никогда не было. Я не потеряю прошлого — оно уже давно потеряно. Что человек утратит со смертью, только один миг — сейчас? Но пустота существует в бесконечности, пустота и есть бесконечность, порождающая в себе тысячи миров. Здесь нет времени. Здесь нет тебя.

Грусть прошла, страх тоже незамедлительно испарился. Я осознал что смерти боится только мысль. Без мысли нет смерти. Некому о ней говорить. Некому ее представлять. И только мысль подвержена забвению. Существование же незыблемо. Пульсация вселенной. Тьма и свет. Вдох и выдох. Ничего не остается тем же самым, ничто не умирает. Потому что ничего и не было рождено.

Темнота.
Безмолвие.

Я ощутил прикосновение солнечных лучей и приоткрыл глаза. Мое тело распласталось на кровати и по чуть-чуть наполнялось сознанием. Я мог ощущать, воспринимать мир. Радость проникла в меня, стремительным напором. Я жив. Это был всего лишь сон. Очень странный сон, после которого послевкусие не пройдет еще очень долго.

— «Я не могу умереть. Потому что нет «я», которое существовало бы.» — проникали осознания из сна, пропитавшие мои дни чувством наполненности и счастьем. Только «я» может страдать, говоря самому себе, что это так. Мысли порождающие боль. Мысли порождающие смерть.

Я сладостно потянулся и как всегда, осознавая мельчайшие движения, пошел на балкон — подышать воздухом. Но пройдя несколько шагов, я замер в шоке. Окно на балконе было распахнуто.

Глава 19. Последняя тренировка перед началом.

Шум проезжающих машин. Неторопливый разговор двух студентов, стоящих неподалеку. Порывы прохладного ветра. Мое внимание переключается с одного звука на другой. Я не в силах длительное время воспринимать несколько источников одновременно. Параллельное внимание не работает со слухом. Я осознаю, что стою на остановке. Ощущаю пространство вокруг, словно сам являюсь им. Вглядываюсь в пустоту между людьми и фокусировка взгляда распадается. Все сливается в невообразимый калейдоскоп цветных пятен, лишь темная плоскость асфальта пересекает размытую картинку. Внутренний диалог не желает прекращаться и я немного напрягаю горло, как бы в попытках удержать речь. Мысли утихают. Описания прекращаются. Фигуры, пятна — все сливается в неразборчивую мешанину, покрытую серой прозрачной пеленой.

Создаю в пространстве рядом с собой небольшой шар, заполненный сознанием. Прикрепляю этот объем к говорящим студентам, точнее к расплывчатым пятнам примерно в их направлении, чуть левее меня. Впереди формирую плоскость внимания и распределяю ее вдоль дороги. Третий объем — простой пустотный шар располагаю на макушке — он будет

слушать ветер. Удерживаю разом все объекты слепленные из внимания и начинаю воспринимать звуки, проходящие через них. Каждый шар, мгновение назад наполненный тишиной, все чаще пронзается возникающим шумом. Объемы внимания фиксируют, осознают звуки синхронно. Через несколько минут я вхожу в странное состояние.

Изображение начинает вибрировать и будто покрывается поблескивающим туманом. Мой взгляд становится смесью концентрации и расфокусировки. Наблюдая некоторую область в четкости, я в тоже время замечаю объекты и периферийным зрением. По другую сторону дороги возвышаются несколько, покрытых увядающей листвой, деревьев. Вокруг их крон слегка колеблется белесая дымка, будто раздвоенное изображение.

Я продолжал работу еще некоторое время как внезапно, краем глаза заметил, что студенты начали светиться желтоватым светом. Они словно окутаны мягким сиянием. Сердце бьется сильнее. Страх охватывает меня с головой. Случайно обратив внимание на свои джинсы, я заметил, что они буквально горят молочно-желтым свечением. Дыхание сбивается как от удара в солнечное сплетение. Я начинаю судорожно делать глубокие вдохи, пытаюсь восстановиться. От неожиданности упускаю объемы внимания и они бесследно распадаются. Звуки со всех сторон окружают и поглощают меня. Я выпадаю из осознания и в приступе неудержимого интереса направляю сконцентрированный взгляд на ноги, свечение моментально исчезает. В шоке я оглядываюсь по сторонам. Все по-старому. Слабые остаточные эффекты: цветные круги, точки, различные пятна.

За час до этого в квартире раздался звонок. Я еще спал и не успев осознать себя, взял трубку.

— Приезжай в офис. — проговорил старик смеющимся тоном.

— Прямо сейчас? — спросил я, даже не успев удивиться скорому возвращению учителя.

— Ну зачем же так спешить? Сделай, что нужно и приезжай.

Старик был непривычно благосклонен. И я стал ожидать какого-нибудь подвоха. В эту секунду я вспомнил о себе и мягко зафиксировал осознание тела.

— А вот еще что. — быстро произнес учитель, словно вспомнил нечто важное. — Пока будешь стоять на остановке, сделай «Треугольник звука».

Старик на одной из наших встреч учил меня воспринимать за раз несколько источников звука, без их описания умом. Тогда он подчеркнул, что это одно из базовых упражнений для развития нормального зрения. Я помню, что еще сильно удивился тому, что слушание развивает зрение.

— Сегодня подходящий день, чтобы увидеть что-то новое. — продолжил старик после небольшой паузы, видимо предоставляя мне время, чтобы вспомнить упражнение. — Ладно, я тебя жду. — закончил учитель и положил трубку.

Пасмурное, холодное утро. Я прогулочным шагом отправился на остановку и вскоре понял, что во мне нарастает радостное предвкушение предстоящей встречи. Наблюдая его со стороны и одновременно проживая чувство, я ловил любые возникающие мысли и растворял их направленным вниманием. Я не старался быть отстраненным или избавиться от эмоций. Просто чувствовал и наблюдал. Но мысли ненадолго брали верх и уводили меня куда-то далеко, замутняя взгляд.

Накрапывал мелкий дождик. Небо было скрыто под покровом темно-серых туч.

Я все еще на остановке. Пропустил нужный автобус и ожидаю следующего. После упражнения мое зрение немного изменилось. Предметы и люди будто подсвечены еле заметным сиянием. Любой объект обладает двойным контуром, дымкой. Деревья сгибаясь под порывами ветра, оставляют еле уловимый шлейф.

Я поднял ладонь и посмотрел на нее. Ничего необычного. Случайно мое внимание привлек подъезжающий автобус и взгляд, увлекшись, последовал за ним. Периферийным зрением я продолжал видеть поднятую ладонь. Она еле-еле засветилась, приглушенно, мутным желтоватым цветом. После нескольких экспериментов я понял, что свечение появляется при перемещении внимания на объект без концентрации на нем взгляда. И чем больше предмет удален от площади фокусировки, тем быстрее нарастает свечение. Я медленно покрутил и подвигал рукой, словно что-то рассматриваю. При движении, рука оставляла тусклый, растянутый шлейф, который мгновенно растворялся. Впервые меня совершенно не волновала реакция окружающих и я с увлеченностью проделывал различные опыты со зрением. Подошел мой автобус и я, упустив расфокусировку, уставился на него привычным взглядом. Свечение мгновенно исчезло. Всю дорогу до офиса я старался что-то разглядеть, но сияние не возобновлялось. Только туманные контуры вокруг объектов не думали исчезать и без какого-либо желания с моей стороны вторгались в поле зрения.

Старик сидел в кабинете. На столе стояла его большущая кружка, из которой плавно поднимался ароматный пар. За окном все также капал дождь, разбиваясь об листья невысокого дерева, слегка задевающего стекло своими ветками.

Я сразу же принялся сбивчиво рассказывать о том, что произошло со мной на остановке. Описав все переживания в подробностях, я замолчал и некоторое время смотрел как старик неторопливо, потягивает чай.

— В определенный момент у человека сохраняется столько энергии, что он может видеть немного лучше. — учитель ухмыльнулся. — Мы сейчас не будем говорить о том, что ты видел и как это использовать. Важно другое — ты наконец-то готов начать настоящие тренировки. — закончил старик и уставился на меня с широкой улыбкой.

— Как понять начать тренировки? А до этого мы что делали? — удивленно спросил я и пододвинулся ближе к столу, чтобы не пропустить ни слова.

— Все, что ты делал было лишь подготовкой. Тебе нужно было убирать мысли и тщательно следить за любыми эмоциями, только затем, чтобы сберечь энергию. Обычный человек тратит ее по пустякам. Там поорал, там обиделся, здесь выпил, переел и все. Почему сейчас так почитают различных учителей? Потому что все думают, что отключить мышление очень сложно. Что достичь пробужденного состояния практически нереально. Все это чушь. Настоящая работа только и начинается после пробуждения. До этого человек слишком слаб, он не может ничего делать как следует. Он изменчив, непостоянен. — старик проговорил фразу и посмотрел в окно.

Сквозь тучи пробилось несколько лучиков света. Ветер стихал и дерево стояло почти недвижимо. Дождь прекратился, оставив после себя неглубокие лужи.

— То есть все, что я делал, было только ради сохранения энергии? А как узнать, что энергии достаточно? — с большим интересом спросил я.

— Явления, которые ты наблюдал, появляются только если человек готов. Если у тебя много свободной энергии и ты можешь относительно надолго остановить течение мысли. — старик громко отхлебнул из чашки и виноватым видом спросил: — Как ты справился с моим отсутствием?

— Первые дни было тяжело, но затем я просто останавливал мысли и эмоции не появлялись. Я заметил, что у меня в большинстве случаев все проблемы раскручиваются от внутреннего монолога.

— Да, у тебя такой тип личности. У других эмоции могут преобладать и буквально появляться из неоткуда, даже без поддержки мысленного бормотания. Но все равно в твоём взгляде сквозят неоконченные дела. — старик пристально посмотрел мне в глаза. — Тебе нужно научиться отслеживать то, что ты пропустил и завершать это.

Я усилил внимание, понимая, как много создал неоконченных дел за годы туманной жизни. Многочисленные проблемы и переживания переполняли память и зачастую вырывались в виде необоснованных страхов и переживаний, неуверенности и злости.

— Первое, что нужно сделать — каждый вечер вспоминать все произошедшие в течение дня, события. Не говорить о том, что вспоминаешь, а заново переживать. Ощущать движение, которые ты делал, позиции, которые занимало тело. Поднимать из памяти эмоции и желания, погружаться в них. Но на протяжении этих занятий оставлять частицу внимания в настоящем, например, осознавая свое местоположение. — старик допил чай и отодвинул чашку подальше от себя. — Прокручивая весь день, можно значительно его ускорять, проживая за секунду — час. В общем все дело в практике. Это настолько просто, что можно даже не объяснять. И когда ты только начнешь работу в твоём уме начнут всплывать незавершенные события, различные упущенные переживания, не прожитые эмоции. Вот на них и следует обратить повышенное внимание. Рассмотреть их много раз, прочувствовать ситуацию, возможно даже мысленно закончить дело.

— Это как? Если прошлое уже ушло. — проговорил я, не совсем понимая о чем речь.

— Наша жизнь — это в основном интерпретации ума. И ты можешь жить либо в прекрасном мире, либо в наполненном злобой и скукой. Ты сам выбираешь, что видеть. Пора уже запомнить, что ты не воспринимаешь реальности, а только ее отражения. Притом сильно искаженные. Получается, что ты можешь выдумать себе все что угодно, даже другую интерпретацию прошлого. — старик положил руки на стол и сцепил пальцы. — Например, в прошлом Федя дал тебе в глаз перед девочкой, которая тебе нравилась. И в этой ситуации у тебя сложилась целая куча не выраженных эмоций: обида, злость, чувство унижения и так далее. Но все это появилось не потому, что это единственно верное описание случившегося, а потому что ты сам выбрал такое. Конечно, выбирал не ты, а твоя ложная личность. Автоматически. Сейчас же ты можешь вспомнить заново это событие, погрузиться в него, будто переживаешь его опять и создать новую интерпретацию.

Слова старика меня сильно заделали. Нечто внутри загорелось энтузиазмом. Я осознал невиданные ранее возможности все исправить. Изменить прошлое.

Старик видимо заметил мой настрой и продолжил:

— Сядь в тихом, спокойном месте. Убедись, что никто тебе не мешает. И прокрути событие из прошлого. В начале ты вспомнишь только несколько деталей. Цепляйся за них и

раскручивай всю картину. Затем отключи внешний мир. Закрой глаза, перестань интерпретировать звуки, потеряй тело. Оставь лишь небольшой объем внимания, который будет привязан к реальности. И не упусти его. Воспроизводи событие до тех пор, пока не вспыхнут забытые эмоции и ощущения. И в момент наиболее сильного погружения, мысленно громким и четким голосом проговори новое описание. Затем понаблюдай как изменяются чувства. Вспомни все еще раз с новым описанием. И делай это столько раз, пока не поверишь в только что созданную модель. — старик будто опомнился и сказал: — Ладно, мы этим еще займемся. Сейчас мне надо объяснить, что мы будем делать дальше.

Я совсем забыл про слова учителя о том, что наши тренировки только начинаются. И лишь сейчас осознание этой фразы настигло меня и вызвало волну удивления и счастья. Я сидел молча, ожидая продолжения разговора.

— Помнишь, я говорил, что мне потребуется пара недель, чтобы вдолбить тебе в голову как нужно тренироваться?

Я кивнул. Первую нашу встречу я запомнил очень хорошо.

— Сегодня всего лишь наша двенадцатая встреча, а ты уже готов. Ты достиг того, чего хотел в тот день. Ты можешь усилить внимание в любой момент, когда взбредет в голову. А сейчас надо решить, хочешь ли ты продолжить. Сразу скажу, что такой халевой не отделаешься и нам придется гораздо чаще видаться. Но ты будешь мне должен. — сказал старик и как-то загадочно прищурился.

— У меня денег то особо и нет. — глупо проговорил я.

— Не нужны мне твои деньги — сказал старик и рассмеялся. — Если я продолжу тебя учить, ты должен будешь через какое-то время заменить меня.

В то время я уже ни раз представлял, что буду кого-нибудь обучать, но пока ощущал свою несостоятельность в этой роли.

— Конечно я согласен. — сразу же выпалил я, не раздумывая ни секунды.

— Подожди, по-моему ты плохо понимаешь о чем речь. Тебе придется всю оставшуюся жизнь связать с донесением отнюдь не простых знаний до людей. И в процессе ты обязательно встретишься с непониманием, равнодушием, злобой, а возможно и клеветой в свой адрес. К тому же, тебе скорее всего будет тяжело зарабатывать на жизнь, ведь все спокойно платят за выпивку и кинотеатры, а духовное развитие подавай бесплатно. — сказал старик, как мне показалось, с отвращением в голосе. — Подумай хорошо.

— Я уверен, согласен. — сказал я после непродолжительных раздумий.

— Ну тогда отдохни и начнем работать по-настоящему.

В тот день мы проговорили еще около часа, после чего я вышел на улицу и в весьма приподнятом настроении отправился домой. У меня все вылетело из головы: упражнения, недавний диалог с учителем, различные практики. Я просто шел домой. Светило солнце. Тучи рассеялись и открыли ярко-голубое небо. Я жил и мог видеть и слышать, чувствовать и осязать, вдыхать прекрасные запахи или зловоние. Все было неважно. Я счастлив просто

Евгений Трубицин. «Обучение тишиной». www.de-trening.ru

идти.

Деформация отражений.
Евгений Трубицин.

Глава 1. Слабые точки мира.

— Знаешь чем хорошо, когда ты осознаешь каждое свое движение? — сказал старик, подняв руку и медленно подвигал ею из стороны в сторону.

Учитель по-обыкновенному восседал в своем кабинете. И как только я переступил порог, начал рассказ. Я, едва расположившись в удобном стуле с мягкой спинкой, уставился на него в ожидании продолжения.

— Каждую секунду мир почти целиком изменяется и ты можешь или плыть по течению, или прокладывать свой путь. В любом случае вся наша внешняя деятельность всего лишь игра. Но можно не подозревать, что играешь и жить в страдании. Или стать мастером, который забавляясь, исполняет роль. — старик сделал загадочное выражение лица и чуть прищурил глаза. — Вселенной все равно как она будет себя проявлять. Мучиться ты будешь или наслаждаться, ей без разницы. Кто-то выбирает дорогу смирения, другие — путь воина. Мы же идем тропой пустоты, не придерживаясь какой-либо стабильной линии поведения.

— Но все-таки должны же существовать какие-то принципы, правила игры? — спросил я, силясь понять о чем ведется речь.

— Здесь тоже есть несколько вариантов. Либо ты живешь через идеи, вложенные в тебя обществом. В таком случае тебе приходится существовать в агрессивном окружении, конкурировать, бороться. Либо начинаешь придумывать свои законы, тогда уже остальные подстраиваются под тебя. И опять же существует третий вариант: можно жить в постоянной импровизации, не имея ни одного правила или принципа. Даже принцип — не иметь правил, должен быть отброшен. — с улыбкой произнес старик — Но самое интересное, что возможно подстроить реальность под себя, скоординировать ее. — учитель замолчал и взглянул в окно.

На улице шел мелкий снег. Подхваченный порывами ветра, он менял направление, но затем, так или иначе, падал вниз. Небо скрылось под серой массой облаков, неторопливо плывущих в неизвестность.

Я задумался над словами учителя и толком ничего не поняв, спросил:

— Разве можно изменить реальность?

— Вот про это я и говорю. Дело это весьма не простое. Например, ты стремишься к какой-то цели. Так, ради интереса. Надо же здесь чем-то заниматься.— проговорил старик и слегка улыбнулся. — Но любая цель обычно затрагивает множество людей. Даже тех, с кем ты случайно сталкиваешься на улице. И чтобы прийти к этой цели, помимо приложения привычных усилий можно еще помочь себе, подстроив мир.

Старик полностью сбил меня с толку и я совсем перестал понимать смысл его слов. Видимо мой ошеломленный вид рассмешил учителя и он, не ожидая моих вопросов, продолжил: — Подстроить мир можно только либо имея огромный запас энергии, а для этого нужно практически с самого детства вести определенный образ жизни. Который ты не вел. —

твердо проговорил учитель и откинулся на спинку стула — Либо подталкивая реальность в нужное время. Ты можешь как все: проснуться, второпях выбежать на улицу, доехать до работы и тому подобное. И ни разу не сделать ни одного волевого усилия. Прожить день на автомате. Если же ты будешь осознавать хотя бы то, что находится у тебя перед глазами, тогда сможешь воздействовать на действительность в «слабых точках». Они называются «слабыми» потому, что для изменения мира через них требуется очень мало энергии и усилий. Эти точки существуют в тот момент, когда твое ближайшее пространство воспринимается только тобой или еще несколькими людьми. Максимум одним или двумя. Потому что каждый дополнительный наблюдатель усиливает незыблемость интерпретации мира. И изменить отражение в этом случае будет затруднительно. А вот сейчас подходящий момент. — после этих слов учитель обвел взглядом комнату, в которой мы находились одни — Например, если ты, сидя на своей кухне, осознавая даже мелкие движения, наливаешь чай, то затратишь на это действие определенное количество времени. В результате выйдешь из дома тоже в определенную минуту. И якобы совершенно случайно встретишь на улице человека, который поможет тебе в достижении твоей цели. Осознание наполняет каждое твое действие волей, которая начнет окрашивать все и всех вокруг в некое эмоциональное чувство. Чувство, поддерживающее изменение мира, полезное для тебя. — проговорив это, старик на некоторое время замер словно каменный сфинкс. Ни малейшего движения.

— То есть я могу воздействовать на реальность в те моменты, когда нахожусь один? Почему именно так? Да и вообще, разве можно изменять мир? — из меня посыпался град произвольно заданных, вопросов.

— Во-первых, если ты убежден, что это невозможно, то так оно и будет. И все окружающие будут только подтверждать твою уверенность. Но если каким-то невероятным образом, например ударом по голове, — проговорив это, старик зашелся в смехе. — получится вбить тебе в ум, что это возможно, то так и произойдет. Любой человек самостоятельно выбирает себе мир, строит его. Ведь что есть реальность — это лишь отражение в уме многочисленных, неизвестных нам, процессов. Каждый видит мир по-своему. Соответственно, если ты можешь изменить ум, то можешь изменить мир. Точнее сказать мир и не надо менять. Только его интерпретацию. — старик сделал небольшую паузу и вновь повернул голову в сторону окна.

Дерево, некогда одетое в пожелтевшие листья, покрылось плотным слоем сероватого снега. Изредка покачиваясь от неугомонного ветра, оно задевало окно своими тонкими, голыми ветками.

Я сразу же вспомнил случай с газетой, когда мне как-будто бы удалось подпалить клочок бумаги взглядом. И воодушевленно рассказал об этом учителю. На протяжении моего рассказа он кивал и смотрел на меня заинтересованными глазами.

— Ты привел хороший пример изменения мира. Это стало возможным благодаря тому, что ты был один и никто другой не обращал ни малейшего внимания на эту газету. Ты просто изменил интерпретацию, для остальных же все осталось неизменным. В твоём изначальном отражении газета была чистая, но затем ты внушил себе, что там темное пятно. В итоге когда действительно так и оказалось, твой ум испытал нечто вроде сбоя и оправдался тем, что газета ранее такой и была. Но если бы ты попытался провернуть подобный трюк перед друзьями, скорее всего ничего бы не вышло. Ведь они бы твердо удерживали текущее восприятие мира и исказить его было бы почти невозможно. — учитель взял непродолжительную паузу. — Не задумывался, почему некоторые фокусы и экстрасенсорные

штучки зачастую не работают при демонстрации на людях? Причина в большом количестве наблюдателей, блокирующих изменения привычного им мира. Вся проблема в заостренности мышления. — старик замолчал и в глазах, казалось, промелькнула грусть.

— Можно сказать себе, что все вокруг — известно. И тогда останется влачить скучное, однообразное существование. Гнаться за новыми вещами: автомобилями, домами, различными безделушками. Хотеть все больше удовольствий, которые сразу же надоедают. Отчаянно стремиться заработать огромное количество денег, надеясь что они то наконец избавят от серых будней. Но ничего не меняется. Удовольствия лишь сильнее отупляют чувства. И сколько бы денег человек ни заработал, какую бы машину ни купил, все равно жизнь проходит мимо, потому что он смотрел не в ту сторону. Люди живут в мыслях и мечтах, в описаниях реальности и устаревших идеях. Поэтому они живут в мире страданий. — в голосе старика прозвучали нотки сострадания. — Ладно, я отвлекся. Сейчас я разложу тебе все по полочкам. В начале необходимо создать объем воли. В тихой, спокойной обстановке проговори мысленно свою цель раз десять. Начиная с чего-нибудь попроще: купить козу или безболезненно вырвать зуб — сказав фразу, старик рассмеялся и через мгновение, сильно закашлял. Помолчав какое-то время, чтобы прийти в себя, он продолжил: — Говори внутренним голосом четко и ясно, тщательно выговаривая окончания слов. — старик снова зашелся в кашле — Во время мысленного проговаривания цели, ты уловишь некое слабое чувство. Смысл слов будет окрашивать твое состояние еле заметной эмоцией. Тебе нужно ее ухватить и четко прочувствовать. Затем, ты раз за разом воссоздаешь эту эмоцию уже без каких-либо слов, на фоне внутренней тишины. Минут десять надо удерживать внимание на переживании этого чувства, конечно ты будешь иногда отвлекаться на посторонние мысли или восприятие. Так и должно быть. Потом создай простой объем внимания в виде шара и помести туда свое, пока еще мимолетное, чувство. Таким образом ты получишь объем воли. Можно сделать все намного проще, постоянно удерживая нужную эмоцию. Но тогда волевое усилие будет подвержено гораздо большим искажениям со стороны ложной личности. И вряд ли приведет к цели. — голос старика стал немного хрипеть и он прокашлялся. — Сформированный объем перемести в солнечное сплетение и всегда, как только вспомнишь об этом, ощущай его. Он должен присутствовать фоном на протяжении всего дня. Но работа на этом не заканчивается. В тоже время необходимо предпринимать реальные действия для достижения цели: встречаться с людьми, куда-то ездить, делать звонки. В общем по-настоящему увлеченно работать над ее осуществлением, сохраняя объем воли. В этом случае ты будешь находиться в состоянии осознания и тем самым добьешься желаемого намного быстрее. Ведь весь мир будет помогать тебе в этом. — старик закончил и мне впервые показалось, что он устал.

— А зачем тогда осознавать каждое движение? — спросил я, немного сбитый с толку.

— Осознание движений открывает слабые точки мира, объем воли заполняет их. В итоге, ты заметно ускоряешь выполнение поставленных задач. — проговорил старик чуть тише обычного.

— А стоит ли вообще стремиться к каким-то целям, ведь все равно это лишь игра? Я думал, что достаточно просто осознавать все происходящее с тобой. И понемногу уходить из под власти ложной личности, которая причиняет страдания. — поинтересовался я в быстром темпе, потеряв на мгновение осознание своего голоса.

— В этом все и дело, если ты будешь тихо сидеть у себя в комнатке, то никакого внутреннего изменения не произойдет. Ты только и будешь, что придаваться иллюзиям о самопознании.

Но стоит тебе выйти в люди, сразу появится раздражение, страх и много чего еще. Внешний мир и создан для того, чтобы учиться. Глупо просиживать жизнь в медитации, ничего не делая. — старик смешно закатил глаза, наверное изображая медитирующего.

Мы оба захохотали, а затем чуть-чуть помолчали.

— Главное, что в процессе достижения цели, ты будешь по-настоящему работать. Ведь ложная личность постоянно ставит преграды на пути. И добиваясь чего-то, ты помаленьку приструнишь «ложное я» и сам сможешь им управлять. Главное следить за тем, чтобы не делать все одинаково, не избегать нового. Наоборот, следует окунуться в неизвестность, искупаться в ней. Потому что столкновение с неизведанным трансформирует нас, освобождает от глупости и страха. — учитель закончил речь и спокойно посмотрел на меня.

— А мое задание? — по привычке спросил я.

— Теперь мы будем работать по-другому. Я буду звонить тебе иногда и говорить, что делать. Пока мне нужно изменить твое восприятие мира, чтобы ты мог совершать невозможное. — проговаривая «невозможное», старик артистично раскинул руки и снова засмеялся.

Я спустился со второго этажа, на котором находился зал для тренировок и кабинет старика. И очутился в холодном, сером пространстве города. Покрытые снегом улицы, хрустели под ногами. Я направлялся домой и бесчисленное количество раз прокручивал, только что услышанную, речь учителя.

— «Осознавать каждое движение.» — я давно понял и принял подобный образ жизни. Но сегодня понимание засияло новыми красками, придавая более глубокое значение уже привычным действиям.

Позже я еще не раз выяснял у старика различные подробности этого разговора. И понял, что любая мелочь могла изменить мир. Эти возможности ускользают от человека, потому что он чересчур занят собой. Его реальность — сплошное разочарование и выдумка. А ведь можно смотреть на все так, словно видишь впервые. Или наоборот, будто наслаждаешься видом в последний раз.

Глава 2. Вторая реальность.

Мы молча прогуливались по зимнему городу. И только миновали мост, как старик сказал: — Ты до сих пор еще думаешь, что окружающий мир известен и предсказуем, будто ты все о нем знаешь. Возможно ты и пытаешься изо всех сил поверить в его загадочность и чудесность, но по глазам видно, что не получается. — проговорив слова, учитель бросил на меня быстрый взгляд, а затем снова стал смотреть вперед, словно разглядывая нечто вдалеке. — А чтобы научиться изменять реальность, нужно сперва увидеть ее неустойчивость. Заметить странности мира.

Я, как часто случалось, абсолютно не понимал о чем толкует старик. Но он ничего не объяснив, продолжал идти спокойным шагом. Под одежду изредка задувал ветер, поддерживая и без того морозную погоду.

Мы свернули к площади Ленина и затем двинулись в сторону железнодорожного вокзала. Пройдя некоторое расстояние вдоль шумной дороги, наполненной суетливыми автомобилями и автобусами, мы остановились. Я посмотрел на учителя и понял, что взгляд его

расфокусировался, словно он созерцал пустоту перед собой. Пронизывающий ветер дул все настойчивей и вызывал ощущения дискомфорта. Я несколькими движениями расправил шарф, дабы получше укрыться от вездесущего холода. Старик медленно поднял руку и указал в сторону ближайшей автобусной остановки. Вокруг нее было много пустого пространства. Вблизи возвышались высокие деревья, давно уже потерявшие листву.

— Расфокусируй взгляд и останови мышление. — произнес учитель и замолчал.

Я весьма быстро справился с заданием и сообщил об этом кивком головы.

— Осматривай окружающее, не перемещая глаз, двигай только плоскость внимания.

Подобному способу видения старик обучил меня на одном из первых занятий. Для этого он расположил на своем столе несколько предметов: портсигар, кружку, папку для бумаг, шариковую ручку, апельсин, кубик Рубика, пустой прозрачный стакан. Каждый предмет был отдален от другого, насколько это позволял широкий стол, стоящий в кабинете старика. Впервые на нем была постелена белая скатерть, видимо, чтобы взгляд не цеплялся за цвет и фактуру красного дерева.

— Расфокусируй зрение и охвати вниманием весь стол, не называя в уме предметы. — быстро бросил старик, немного помолчал, а через несколько секунд продолжил. — Сейчас твой фокус внимания соединен с точкой, куда направлен взгляд. А теперь начни переводить внимание с одного предмета на другой, не двигая глазами. Это гораздо легче, чем звучит. — закончив предложение, старик замолк.

Я, не теряя расширенного зренья и не переводя глаз, стал осматривать предмет за предметом. Перемещалось только внимание. При первом его движении независимо от глаз, я ощутил странное чувство, словно внутри меня что-то разделилось надвое. В дальнейшем старик назвал это чувство «расщеплением» и объяснил, что якобы это необходимое действие, после которого человек сможет использовать несколько независимых точек внимания.

Перемещая фокус и оставляя взгляд неподвижным, я начинал видеть предметы, на которые была направлена область внимания, более отчетливо. Мое удивление еще больше возросло, когда я осознал, что могу осматривать различные объекты, значительно удаленные от точки концентрации взгляда. Конечно видение было далеко не столь четким как при сфокусированном зрении, но новый, необычный опыт все сильнее зажигал меня энтузиазмом и радостью.

Прошло несколько минут и старик изменил мое задание, проговорив:

— Сейчас ты перемещал только одну плоскость внимания. А теперь направь ее одновременно на два объекта. Но не растягивай внимание на весь стол, а раздели его на два небольших круга. Одним захвати апельсин, а вторым, например — стакан.

Я проделал, сказанное стариком, и снова пережил странное чувство разделения сознания, словно во мне возникло нечто новое, обособленное. Я одновременно удерживал в двух сферах внимания желтоватый апельсин и гладкий прозрачный стакан. Через секунду вокруг предметов стала проявляться еле заметная дымка, будто второй контур. Но я не придавал этому особого значения и продолжил тренировку. Миновало уже минут десять с начала упражнений и мои глаза стали слезиться. В них возникли резь и неприятное жжение. Старик, видимо заметив мои проблемы, проговорил:

— Скоро будем заканчивать. Эти практики не следует делать дольше нескольких минут в день. — учитель взял недолгую паузу, чтобы прокашляться и затем произнес: — В заключении, начни перемещать независимо друг от друга плоскости внимания, направляя их от предмета к предмету.

Круг, который удерживал апельсин, переместился и стал воспринимать синюю ручку, лежащую почти на крае скатерти. Другая же плоскость обхватила огромную чайную кружку старика, расположенную примерно посредине стола. Я все быстрее и быстрее двигал сферами внимания, зацепляясь ими за разные предметы. Я экспериментировал, перемещая одну область медленнее или наоборот — быстрее, чем другую. Изначально глаза немного подрагивали, желая устремиться за вниманием, но с каждым разом неподвижность взгляда возрастала. Эйфория от полученных результатов росла и в то время, я не сдержав эмоционального напора, провалился во внутренний диалог. Несколько секунд я фантазировал о том, как буду рассказывать о своем новом открытии друзьям, но вскоре мои мысли были прерваны хлопком старика.

Был морозный день. Серое небо обесцвечивало и без того тусклый пейзаж шумного города. Яростный ветер периодически одаривал нас своим ледяным прикосновением. Я со стариком стоял чуть поодаль от проезжей части и рассматривал расфокусированным зрением окружающее пространство. Внутренний диалог притих и лишь изредка нарушал мысленную тишину. Фокус внимания переместился на возвышающееся невдалеке, голое — без единого листочка, дерево. По-обыкновению, вокруг объекта возникла полупрозрачная белесая дымка, словно невидимая обычным взглядом, подсветка. Двойной силуэт сиял и испускал почти незаметные лучи. Внезапно я обнаружил то, чего раньше мне не доводилось наблюдать. На светящемся контуре вокруг дерева присутствовали дополнительные ветви, которых не было видно при сконцентрированном взгляде. Я серьезно удивившись, начал тщательно ощупывать вниманием загадочное явление. Дерево имело, как выяснилось, множество прозрачных веток, различаемых только расфокусированным зрением. К тому же я заметил, что стоило лишь возникнуть нескольким мыслям, как светящиеся силуэты вокруг предметов испарялись полностью или начинали мерцать.

Сердцебиение усилилось. Дыхание ускорилось и стало более поверхностным. Я возбужденным голосом спросил у старика:

— А почему у того дерева — я несдержанно вытянул палец, указывая на высокий тополь метрах в тридцати от нас, — на окружающем его силуэте, дополнительные ветви?

— Заметил. — проговорил учитель с улыбкой. — Это еще не самое интересное. Направь внимание чуть левее.

Я переместил фокус внимания и увидел нечто неожиданное. В пустом пространстве проявилось смутное очертание какого-то большого объекта. Виделось все весьма смутно, без отчетливых деталей. Но расконцентрированный взгляд определенно улавливал странное, призрачное, мутно-белесое строение. Оно походило на марево в жаркий день. Я несколько минут водил плоскостью внимания по непонятному строению и стал различать в нем очертания закругленных сверху окон и широкую, высокую дверь. Контур здания-миража были угловатыми и сильно отличались от стандартной городской архитектуры. Ошеломленный, я потерял дар речи, в голову не приходило ни одной мысли. На мгновения холод отступил на задний план и совсем перестал меня отвлекать. Привычное восприятие

реальности было сломано. Я своими глазами, без воздействия каких-либо наркотиков или других препаратов, видел здание, которого не было в действительности. Я тупо уставился на старика, ожидая объяснения.

Старик все больше веселился, наблюдая за мной. Потомив меня ожиданием еще несколько секунд, он сказал:

— Заметил прозрачный дом?

Я был не в силах произнести хоть слово и просто кивнул. Мне снова становилось холодно и я принялся прохаживаться взад-вперед.

— Сегодня нашей задачей было показать тебе, что мир не совсем такой как кажется. И я вижу, мы достигли цели. — проговорив слова, старик замолчал и расплылся в улыбке.

— Что это такое? — нетерпеливо спросил я, дрожащим от холода и шока, голосом.

— А вот про это мы сейчас не будем. Не время выдумывать очередную интерпретацию мира, абсолютно бесполезную для тебя. — старик слегка поправив свою вязанную шапку, посмотрел на меня и сказал: — Как я говорил много раз, не стоит плодить новые объяснения, если не можешь их использовать. В ближайшее дни толкование увиденного создаст только новую проблему — незаконченное дело, которое изо дня в день будет терзать твой ум. Конечно оставить тебя совсем без объяснения тоже жестоко. — сказал учитель и засмеялся, выпуская прерывистые клубы пара изо рта. — Чтобы немного успокоить твой ум, скажу, что все увиденное тобой — другой слой реальности, более тонкий и гораздо менее заметный, чем привычный мир. При определенных условиях с ним можно взаимодействовать. Но пока ты не готов, так что разговор на эту тему откладывается.

Испытав сильное разочарование я еще несколько раз пытался убедить старика рассказать хоть что-нибудь еще, но он был непоколебим.

— Теперь помимо осознания объема воли и движений, твоей работой будет наблюдать «вторую реальность». Будем ее так называть. И постоянно отслеживай любые мыслишки, возникающие на этот счет. Помни, что любое объяснение — это всего лишь ненужная интерпретация явления, которое ты можешь воспринимать непосредственно. И не стоит променивать видение на мысли об этом.

— А почему никто этого не видит? — сбивчивым голосом спросил я.

— Ну во-первых — видят, и гораздо больше людей, чем ты думаешь. Но никто не верит их словам. А во-вторых, чтобы наблюдать вторую реальность нужно много свободной энергии и главное — прекратить внутренний разговор. Мысли мгновенно разрушают восприятие этого мира. — старик закончил предложение и будто о чем-то задумался. — Да к тому же это требует некоторого таланта. Ладно, пора заканчивать, а то я уже начинаю замерзать. — с усмешкой проговорил учитель и сделал вид, что трясется от холода.

Я то знал, что он заботится обо мне. Это я замерз и уже начал стучать зубами. Старик же наверное никогда не мерз. Однажды, в минус тридцать я встретил его у офиса. Издали мне показалось, что я заметил в его руке дымящуюся сигару, одну из тех, которые он постоянно носил в своем золотом портсигаре. Но когда приблизился, ни запаха, ни сигары не обнаружил. Он в тот день был одет только в свой легкий спортивный костюм и казалось не

испытывал по этому поводу никаких неудобств, чем несказанно поразил меня. Мы проговорили с ним на морозе минут двадцать и я замерз гораздо сильнее чем он.

После еще нескольких минут созерцания призрачного строения, мы пошли обратно к залу для тренировок. Старик на протяжении всего пути молчал, но при приближении к зданию, где располагался его кабинет, сказал:

— Да, совсем забыл. С этого момента тебе запрещаются любые алкогольные напитки, даже пиво.

— Почему? Я же буду мозолить всем глаза. Возникнет много вопросов. Я думал нам не нужно привлекать излишнее внимание. — с небольшим раздражением протараторил я.

— Сейчас меня больше интересует не секретность, а уровень твоей энергии. Даже маленькая бутылочка пива содержит столько вредных веществ, что организму требуется значительные усилия для вывода этой дряни. Поэтому после употребления появляется вялость и усталость, а иногда и что-нибудь похуже. — учитель жестко проговорил фразу и взглянул мне прямо в глаза. — Либо ты полностью отказываешься от спиртного, либо будешь топтаться на месте. Теперь нам важно сберечь энергию везде, где только можно. Я вообще удивлен как ты смог хоть что-то увидеть при своем образе жизни.

Меня поразили слова старика, так как перед моими глазами он сам пару раз потягивал пиво. Но он был прав, в институте мы часто злоупотребляли алкоголем, прогуливая лекции и практические занятия. После пьянок иногда просто уходили домой, но зачастую возвращались в веселом состоянии на пары, что плохо сказывалось на наших оценках и наверное, здоровье.

После нашей встречи, на следующее утро я поехал на место, где нам довелось лицезреть призрачное здание. Но сколько бы усилий я не прилагал, ничего увидеть так и не получилось.

«Странно.» — подумал я. — «Неужели это всего лишь проделки старика.»

Но через день я повторил свой визит и в этот раз смог ухватить призрачный мираж угловатого строения. Эйфория от увиденного будто в первый раз чуда, накрыла меня с головой. Вопреки здравому смыслу я попытался показать прозрачное строение своему другу, но сколько бы он ни пытался, ничего разглядеть ему не удалось.

В институте мой отказ от спиртного восприняли спокойно, списав на очередные заморочки ради медитации. Я продолжал пропускать занятия и сопровождать друзей на пьянки, но сам строго придерживался своего решения не пить. Ради убеждения особо приставучих знакомых, я говорил что у меня больной желудок и алкоголь для меня опасен.

Примерно через месяц после отказа от спиртного я заметил, что видение

обострилось. Я все чаще стал наблюдать приглушенное мутно-желтое свечение у людей. В воздухе, между деревьями и домами проявлялись какие-то прозрачные, сияющие шнуры. Деревья имели дополнительные ветви или вообще были представлены во «второй реальности» более высокими силуэтами. Каждый объект светился дымкой, иногда сияющей расходящимися лучами. У некоторых людей второй контур был широким и отступал примерно на длину ладони от реальных очертаний. У других — тонким и будто слабым, еле заметным и подрагивающим. Кто-то светился ярко, кто-то тускло и бледно. Я ни делал никаких выводов, тщательно пресекая любые мысли о своих наблюдениях. Конечно же, я больше никому об этом не рассказывал, понимая, что почти каждый сочтет меня сумасшедшим или в лучшем случае — пьяным или обкуренным.

От старика не было известий около месяца. Я день за днем продолжал работу по осознанию объема воли, пресечению ненужных мыслей, наблюдению за эмоциями и почти постоянно рассматривал «вторую реальность». Но, в одно особо холодное утро, раздался звонок разбудивший меня.

— Привет. — говорил старик бодрым и веселым голосом. — Мы же с тобой так и не поговорили об интуиции. Приезжай.

Несколько месяцев назад перед тренировкой по «осознанию куклы» учитель обмолвился о том, что научит меня развивать интуицию. Но мы, видимо, оба про это забыли. Хотя я не списывал со счетов возможность, что забывчивость старика была не случайна. И он просто ждал пока у меня появится необходимый запас энергии.

В последние дни нас все чаще навещали настоящие сибирские морозы и дома было прохладно, поэтому мне совершенно не хотелось вылезать из теплой постели.

— Сегодня так холодно. Может расскажешь по телефону. — абсолютно не осознавая слов, проговорил я. Но через мгновение поняв, что говорю глупость, сразу же добавил: — Я пошутил, конечно же приеду.

— Ага, пошутил. — твердо сказал старик и повесил трубку.

Глава 3. Пять состояний.

— Наш ум может находиться в пяти состояниях. Для работы с интуицией подходят лишь два. Но давай по порядку. — старик пододвинулся ближе к столу и вытянул указательный палец, начиная отсчет. — Первое состояние: пассивное и медлительное. Человек в нем слаб и ищет возможность отдохнуть. В этом режиме лучше не пытаться делать что-либо, а просто лечь и поспать. В нем можно разве что заниматься чем-то простым, не требующем особой координации или творческой искры. — старик разогнул следующий палец. — Второе состояние — переходное, из пассивности к середине. Момент когда ум только начинает проясняться и входить в режим чистоты и повышенной ясности. У большинства такие моменты пролетают крайне быстро из-за переедания и в целом нездорового образа жизни. И

человек не успевает и глазом моргнуть как ритм работы ума изменился. Во втором состоянии человек еще не достаточно готов к использованию интуиции или изменению мира. Но в эти мгновения возникает ценный шанс — подтолкнуть сознание к переходу в третье состояние. Для этого нужно при возникновении хоть какой-то активности или энергичности, поймать и усилить переход. Сознание становится нестабильным и приложив волевое усилие, можно закрепить в «состоянии центра». — учитель сделал большой глоток из своей чашки, наполненной ароматным зеленым чаем.

Я тоже не отказался от чая, так как только что пришел с улицы, где свирепствовал мороз ниже минус тридцати. К тому же на протяжении моего пути к старику дул сильнейший, ледяной ветер. Вспомнив про свой напиток, я тоже прилично отпил и приготовился слушать.

— Третье состояние самое полезное для нас. Режим центра. Он позволяет войти в ритм мира и влиять на его течение. В этом состоянии можно воздействовать на реальность в «слабых точках» максимально эффективным способом. Также это время идеально для использования интуиции. Состояние центра можно достичь многими путями, но сегодня мы рассмотрим самый быстрый. — старик посмотрел на меня оценивающим взглядом, видимо определяя уровень моей внимательности.

— Но прежде чем мы займемся этой темой, я закончу рассказ о состояниях ума. Четвертое состояние тоже промежуточное, между серединой и активностью. В нем человек также может с успехом использовать интуицию. К тому же, созданный в эти минуты объем воли, будет максимально сильным и стабильным. Но изменение мира будет менее действенным из-за потери синхронизации. — старик, закончив фразу, сделал непродолжительную паузу и отпил чай.

Я, честно говоря, понимал далеко не все и старался получше запомнить сказанное стариком.

— Да, совсем забыл, в четвертом состоянии значительно улучшается видение «второй реальности». В секунды когда твой ум из режима чистоты и ясности входит в активную фазу возникает зазор между мирами. Потому что как первая, так и вторая реальности — это лишь отражения действительности в уме. Когда изменяется состояние ума, изменяется и твоя реальность. Каждое состояние по-разному влияет на мир человека. В пассивной фазе он может пребывать в подавленном настроении, видеть все в черном свете, жаловаться, бояться и так далее. Во втором состоянии у него появляется просвет и если он заметит его и прекратит в этот момент внутреннюю речь, то сможет обрести центр. В третьей фазе мир прекрасен и наполнен радостью и спокойствием. В это время человек считает себя счастливым. — старик опять взял небольшую паузу, чтобы отхлебнуть из кружки. — Режимы сменяются в разном темпе, подчиняясь ритмам природы и собственному распорядку человека. Иногда смена происходит быстро — через минуты или даже секунды, а бывает что какая-то фаза преобладает в течение недели или месяца. Точно отследить и предсказать изменения невероятно сложно, поэтому остается единственная возможность — постоянно наблюдать за состоянием сознания.

Я все лучше понимал о чем речь. Вспоминая даже последние дни, я мог отчетливо выделить несколько различных режимов работы сознания. Иногда мне хотелось спать, я был тихим и вялым. Иногда наоборот — на меня находило стремление к действиям или просто к физической активности. Зачастую ум работал слишком настойчиво, порождая уйму мыслей. Но в другие дни без каких-либо усилий сохранялась внутренняя тишина. Внешне не было никаких причин для подобных различий. Погодные условия, питание и количество сна

практически не изменялись. Я еще раз прокрутил в уме все сказанное учителем, чтобы точно ничего не упустить.

Старик скорее всего заметил мои умственные потуги и засмеялся.

— Не старайся так уж сильно все запомнить. — проговорил он с улыбкой. — Ты на своем опыте еще не раз пронаблюдаешь эти изменения. Да и вообще, мы с тобой говорим не ради того, чтобы ты вы зубрил все слово в слово, а потом достав из глубин памяти, использовал эти знания, четко следуя рекомендациям. Я все это рассказываю только для развития у тебя особого вида осознания. А осознание — это всегда изменение. Здесь, — старик поднял руку, видимо указывая на текущую обстановку. — Я воздействую на «слабые точки мира» для трансформации твоего ума. — учитель допил чай и по-обыкновению переставил чашку подальше, чтоб не мозолила глаза. — Произнесенные слова не важны, как не особо важны и различные правила, упражнения и принципы внутренней работы, о которых мы с тобой толкуем. Важен только момент общения и возникновение частиц понимания в твоей голове. Или не в голове.

В улыбке учителя промелькнула какая-то таинственность.

— То есть я не должен стараться запоминать все наиболее точно? — спросил я и стал молча ждать ответа.

Старик посмотрел на меня, затем отвел взгляд в окно, словно подыскивал нужные слова.

— То, что действительно надо запомнить это упражнение на ближайшее время. Все остальное должно прийти к тебе заново, изнутри. Только тогда ты по-настоящему поймешь мои слова и тебе уже не нужно будет ничего запоминать. Знания станут частью тебя. — старик резко поднял руку вверх и проговорил:

— Ладно, мы немного ушли от темы. В четвертом состоянии человек также может считать, что счастлив, но, как правило, в эти минуты он более активен, чем в третьем. Пятое же состояние — это режим максимального расхода энергии. Фаза наивысшей активности. В это время использовать интуицию почти невозможно, потому что постоянные мысли будут значительно исказить мир. Изменение реальности в этой фазе также не приведет к желаемым последствиям. Вообще в пятом состоянии человек излишне суетлив и не собран. Он гонится за различными целями и меняет их, даже не успев достичь хотя бы одной. Режим активности опасен тем, что можно растратить слишком много сил и перелететь в фазу пассивности, минуя все остальные. Конечно, промежуточные состояния не испарятся, но заметить их будет слишком сложно. — старик замолчал и дал мне время переработать новые сведения.

— Самое главное: не бороться с возникшим ритмом ума в неподходящее время. Лучшие моменты для волевого импульса — это промежуточные состояния. Из них можно попасть в центральную фазу — состояние чистоты и ясности, момент наивысшей согласованности с миром. В режиме центра совершаются так называемые чудеса. Человек в этом состоянии может, создав даже слабое волевое усилие, добиться невиданных результатов. — старик закончил речь, внезапно поднялся и вышел из кабинета.

Я же решил усилить бдительность и направил несколько независимых точек внимания на различные участки тела. Перемещая и соединяя точки, я добивался необычных, непередаваемых словами, ощущений. Но старик вернулся почти сразу и продолжил беседу: — А сейчас поговорим непосредственно про интуицию. — учитель откинулся на спинку

стула, затем открыл ящик стола и достал два маленьких игральных кубика. — Как думаешь, какие цифры выпадут?

— Не знаю. Ну пусть будет шесть и три. — сказал я, немного промедлив из-за неожиданности.

Старик встал, подошел поближе ко мне, немного потряс кубиками и бросил на поверхность стола. Выпало шесть и три. Я недоверчиво, подняв глаза вверх, посмотрел на учителя, считая это простым совпадением. Он, видимо угадав мое настроение, предложил повторить опыт. Я сказал первые цифры пришедшие мне в голову: две пятерки. При произнесении цифр я почувствовал некую уверенность, но через мгновение сомнения проникли в мой ум. Учитель во второй раз бросил кости — выпали две пятерки.

Я, не скрывая удивления, проговорил возбужденным голосом:
— Но я же ничего не делал. Как это получилось?

— В этом вся соль. Ничего делать не надо, наоборот — нужно правильно не делать. — проговорил старик, слегка усмехнувшись. — Интуиция — это лишь единство с течением мира. В первый твой визит, ты как раз и хотел овладеть этим. Режим усиленного внимания, бдительность ко всему происходящему внутри и вне тебя и есть нужное состояние. Вся идея в том, чтобы войти в режим центра и вовремя осознать, что он наступил. Его можно определить по ощущению полной уверенности в своих действиях. И тогда то интуиция и проявляет себя во всей красе. Вся работа, которую ты проделал за эти годы, была направлена на продление срединного состояния. — старик закончил говорить и вернулся на свое место во главе стола.

— Но а как же тренировка интуиции? Неужели ничего нельзя сделать, чтобы усилить ее? — спросил я быстрым голосом.

— Можно конечно. Но развитие интуиции — это только побочный эффект от практик, а не сама цель. Ладно, сделаешь одно интересное упражнение, если уж так хочешь. Но сразу говорю оно не совсем обычное, даже для тебя. Выполнять его можно не чаще одного раза в месяц. — старик хитро прищурился и сразу же продолжил: — Первое, что нужно: не есть два дня. Вообще ничего. Разрешается только пить воду. В первый день к тому же нужно с утра до вечера нагружать себя физически. Придумай что угодно: можешь помыть пол раз десять или по-отжиматься. Но если почувствуешь головокружение, сядь отдохни. Оба дня все внимание направь на внутреннюю речь, она должна сильно уменьшиться. Ничего не читай, не смотри телевизор, вообще не пользуйся никакими приборами, ни с кем не разговаривай.

В этот момент я подумал, что придется придумать нечто необыкновенное для близких, чтобы провести целых два дня подобным образом.

— Все, что можно: ходить, сидеть, лежать, делать простые движения, ну и конечно посещать туалет при необходимости. — проговорив это, учитель слегка посмеялся. — То есть исключить любую умственную деятельность. — сказал он и посмотрел в окно.

Медленно падал снег, озаряемый светом ночного фонаря. Дерево рядом с окном было укутано в бело-серые цвета и покачивалось от порывов ветра, теряя при этом значительную часть своего снежного наряда.

— Последние дни идет снег. Поэтому лучшее, что ты сможешь сделать: сесть перед окном и целый день наблюдать за падающими снежинками. Ну и самое главное: все это время ты должен находиться в состоянии повышенного внимания. Осознавать по-возможности все свои действия и движения. Осознавать позу, которую занимаешь. И тщательно ловить любые возникающие мысли.

— Но как мне добиться, чтобы меня никто не беспокоил? — спросил я, уже отчаявшись придумать способ выполнить задание.

— Просто скажи правду. Скажи, что выполняешь очень сложную медитацию и тебе необходима полная тишина.

Впоследствии выяснилось, что сказать правду было правильным решением и два дня меня никто не отвлекал и не пытался завести беседу. К тому же мне помогло то, что эти дни пришлось на выходные.

— А что делать, если снега не будет? — озадаченно спросил я.

— Ты как всегда цепляешься к деталям. — сказал старик твердым голосом. — Если не будет снега — смотри в окно и осознавай, что снег не идет. — закончив фразу учитель зашелся в смехе, а я так и не понял: шутка это была или нет.

Первый день дался мне тяжело. Постоянно хотелось есть. Но даже небольшие физические нагрузки помогали отодвинуть голод на задний план и я справился с заданием, не съев ни грамма пищи. С самого утра я ходил намного медленнее чем обычно, стараясь одновременно ощущать как можно больше частей тела. Движения я также решил замедлить. Ритм моей жизни кардинально изменился. Время будто замедлилось и часы длились бесконечно. Но скуки я не испытывал, напротив, ощутил, словно оказался в другом мире. Я впервые за многие месяцы по-настоящему почувствовал атмосферу зимы и наслаждался видом падающего снега. Несколько раз я отжимался до полного изнеможения и выполнял упражнения на пресс. Затем просто стоял на руках, прислонившись к стене ногами, потому что отжиматься уже не было сил. На второй день внимание углубилось, я одновременно наблюдал за движениями, осознавал свою позу, отслеживал мысли и приятные эмоции, обращал часть внимания на дыхание.

Под вечер второго дня я по велению старика должен был проверить интуицию с помощью колоды карт. Мне нужно было угадывать масти и в конце подсчитать количество правильно названных. Я положил колоду перед собой, предварительно перемешав ее несколько раз. Направил внимание на внутренний голос и он замолк. Сформировав простой волевой приказ: узнать масть верхней карты, я начал эксперимент. Первые пять карт я не угадал и через какое-то время поймал зарождающееся сомнение в своих способностях. Внимание мгновенно растворило его и я продолжил тренировку. Следующие четыре масти я угадал. Подряд четыре пики. Логика отчаянно пыталась вклиниться в процесс, но внимательное наблюдение пресекало любые попытки отвлеченной мыслительной деятельности. Карты стали немного светиться внутренней тусклой подсветкой. Их силуэты расплывались и мерцали. Еще пять мастей угаданы без единой ошибки. Сердце стало биться быстрее. Появилось волнение, а возбуждение росло с каждой секундой. На моих глазах теория вероятности терпела крах. Видимо из-за эмоциональной нестабильности я ошибся в

следующей карте. Назвал крести вместо очередной пики. Я заметил, что боюсь ошибиться. Боюсь испортить удивительный для меня результат. Отследив это чувство, я вернул себе спокойствие и продолжил. Еще шесть угаданных подряд карт.

Вскоре на себя обратило внимание нарастающее давление на виски. Сильнейшее утомление возникло во мне. Я удерживал состояние центра непрерывно около тридцати минут. Голова раскалывалась, а глаза слезились и слипались от усталости. Иногда на карту я тратил минуты две, а иногда называл мгновенно. Но всегда ожидал хотя бы слабого ощущения уверенности и некоего внутреннего движения. Чувства, словно тебя что-то тянет. Только в этот момент формировалась мысль с названием масти.

Закончив эксперимент на тридцати девяти угаданных картах из пятидесяти двух, я осознал, что стал свидетелем еще одного чуда. Моя картина мира распадалась на мелкие осколки, затем формируясь в нечто новое, текучее и изменчивое. Мир не был таким обыкновенным, как преподносилось обществом. Волшебство скрывалось за каждым углом, нужно было лишь позволить своим глазам его увидеть. Убежденность в обычности мира — основная причина скуки и неудовлетворенности. Нас с детства пытаются убедить, что здесь нет ничего кроме работы и погони за желаниями. Но человек может сам выбирать свою реальность или другие выберут за него.

Глава 4. Парадокс сознания.

— Несмотря на то, что я много раз говорил тебе об иллюзии осознания, ты все равно этого не замечаешь. — проговорил старик голосом, в котором сквозило напускное разочарование.

Я удивился, не ведая о чем речь. Старик смотрел на меня, видимо ожидая, пойму я смысл его слов или нет.

— Ты давно уже намеренно осознаешь свое тело. С утра до вечера. Каждый день. Так или нет? — проговорил учитель с редкой для него, строгостью.

— Конечно. Я вообще не понимаю о чем вы. — сказал я, не скрывая своего замешательства.

— О том, что у тебя легко заметны признаки ложного осознания: плечи чуть приподняты, лицо застыло в гримасе невиданных усилий ума, спина немного наклонена вперед.

Обратив внимание на части тела, перечисленные учителем, я должен был признать, что он как всегда был прав. Хотя я и старался постоянно осознавать все свое тело, но наверное угодил в ловушку воображения, о которой не раз говорил мне старик.

— Мы поступим так. В течение следующей недели ты направишь свое внимание на осознание тела. Не будешь отвлекаться на что-то другое. И проверкой настоящего осознания будет для тебя расслабление тела. Если человек действительно более-менее непрерывно ощущает свое тело, то оно рано или поздно успокаивается. Особенно примечательны: плечи, спина и лицо. Эти области находятся почти в постоянном напряжении и таким образом отнимают много энергии. А она нам сейчас очень нужна. — старик слегка улыбнулся.

— То есть я должен стараться расслабить тело и лицо в процессе осознания? — спросил я заинтересованным тоном.

— Нельзя прикладывать усилия для расслабления. Это самая большая глупость. У тебя не

должно даже стоять такой цели. Твоя задача наблюдать необходимые области, так как в них человек меньше всего замечает напряжения и различные мышечные зажимы. Также обрати внимание на то, чтобы как можно чаще сохранять равновесие. Например, стоять, распределив вес равномерно на обе ноги. Считай это «правильным» осознанием тела.

Учитель привстал и вышел из-за стола. Делал он это крайне редко и я с любопытством уставился на него. Он вышел в тренировочный зал и позвал меня движением руки. Мы встали друг напротив друга. Старик принял боевую стойку, одной рукой прикрывая пах, а другой, немного вытянутой вперед — лицо и корпус. Я не осознавая этого, насторожился, тело стало жестким, готовым к действиям. Не было сказано ни слова. Мое внимание словно выкрутили на максимум. Окружающие цвета стали ярче, предметы обрели чрезвычайно четкие очертания. Мысли мгновенно испарились.

— Осознай свое тело. — бросил мне старик и принялся выполнять плавные, круговые движения руками.

Лицо его неожиданным образом изменилось. В его глазах читалась злость и будто обида на меня. Я оторопел. Я совершенно не понимал, чем вызвана его реакция. Мое тело, казалось, самопроизвольно начало двигаться в такт с учителем. Я принял такую же стойкую, отраженную зеркально.

— Осознай свое тело. — внезапно прокричал старик тоном, не допускающим возражений.

Вопреки проникающему в меня страху, я направил внимание на тело, сканируя его сверху вниз. Когда плоскость осознания дошла до кончиков пальцев, я ощутил странное состояние, словно мое тело пустое внутри. Я ощущал себя облаком, парящим в пространстве. Все это время учитель перемещался, пытаясь зайти мне за спину. Я же ему не позволял и синхронно двигался в противоположную сторону.

— А теперь можешь успокоиться. — сказал старик и его лицо приняло дружелюбный оттенок. — Но, продолжай удерживать усиленное внимание. Таким способом я сократил нам время.

Я, видя улыбающееся лицо учителя, расслабился.

— «Очередная шутка» — возникло в моем уме.

Но вспомнив о словах старика, я перенаправил внимание от только что возникшего внутреннего диалога на тело. Плечи были приподняты, также осталось незаметное ранее, напряжение в спине. А мое лицо видимо представляло собой нахмуренную гримасу. Я ничего не делал и не старался расслабиться, просто остановил несколько плоскостей внимания на напряженных участках. Лицо разгладилось первым. Появилось ощущение словно оно стекает под действием силы тяжести. Плечи опустились и руки свободно повисли вдоль тела. Спина слегка отклонилась назад и заняла строго вертикальное положение. Это действие также принесло расслабление. Я почувствовал нарастающую истому. Никогда бы не подумал, что всего лишь осознание тела может наполнить тебя таким восторгом и удовольствием.

Старик смотрел на меня и одобрительно кивал головой.

— Сейчас я намеренно создал ситуацию, которую твое тело восприняло как угрожающую. Ты так и не доверяешь мне полностью. — проговорил старик и будто бы одобрительно, улыбнулся.

— А почему вы не сказали мне об этом раньше? Я же наверное с самого начала осознавал тело не правильно. — пробурчал я, на мгновение потеряв точку внимания, отслеживающую голос.

— Я тебе уже говорил об этом раньше. На этом пути в начале нужно делать все неправильно, чтобы затем понять, что действительно является правильным.

Старик немного отошел от меня и сказал:

— Ладно, если уж мы здесь, то займемся физическими упражнениями.

Учитель до этого дня работал со мной подобным образом всего пару раз. Обычно наши занятия проходили на прогулке по улицам города или, как случалось чаще всего, в кабинете, в долгих интересных беседах.

— Конечно как и любые наши тренировки они будут не совсем физическими. Сейчас ты стоишь. Ничего особенного не происходит. Ты ощущаешь тело обычным образом.

Старик был прав, я все-таки растерял усиленное внимание и осознавал свое тело как обычно. Плечи вновь были вздернуты, а лицо застыло в выражении интереса. Я создал три плоскости внимания и расположил их на: лице, плечах и спине. Напряжения через несколько секунд рассеялись.

— Мы с тобой недавно говорили об интерпретации мира. Сейчас проделаем интересное упражнение, раскачивающее мир. Все очень просто. Нужно отчетливо почувствовать, что твоя спина спереди. Ты продолжаешь стоять, как стоишь, но четко ощущаешь что перед — это твой зад. — старик пристально смотрел на меня и улыбался.

Немного озадаченный я принялся за упражнение. В начале я попытался визуальное представить, что смотрю спиной. Но после нескольких неудачных попыток отбросил это дело. Визуализация никогда не помогала, так как она мне редко удавалась. Образы рушились, визуальные представления не складывались. Тогда я намеренно стал генерировать ощущения, будто поворачиваюсь вокруг своей оси и встаю в прямо противоположном направлении. Я не представлял, а скорее чувствовал это действие, будто вращаясь по-настоящему. Уже знакомое мне чувство парадокса пронзило сознание. В уме словно что-то сломалось. Привычные ощущения тела заменились чем-то настолько странным и немного страшным, что сердце забило значительно быстрее. Около минуты я находился в возбужденном состоянии неопределенности. Я не мог зафиксироваться, не мог даже сказать в какую сторону по-настоящему повернут.

Спустя какое-то время ощущения сложились в новую модель. Я четко чувствовал, что моя передняя часть — это спина. Субъективные ощущения рук и ног изменились. Лицо непрерывно дрожало в противоположных мирах. Через несколько мгновений, как мне показалось, получилось зафиксировать все тело в новой интерпретации. Но лицо так и не желало приобретать стабильность и до сих пор ощущалось как два отдельных существа, смотрящих в разные стороны.

Пока я проделывал это странное упражнение, старик для меня перестал существовать. Даже больше. Весь мир словно развалился на части и никак не хотел собираться заново. Я не видел ничего перед собой, ничего не слышал. Лишь купался в удивительных и немного пугающих переживаниях.

— А сейчас сделай несколько медленных шагов вперед. — неожиданно прошептал старик.

Его голос я разобрал не сразу, а наверное только с третьей попытки. Буквы напористо не желали складываться в слова и оседали в уме непонятными, затем тихо растворяясь.

Но после пришедшего понимания фразы старика, зрение и слух мгновенно восстановились. Все выглядело привычно, но слегка приглушенно, обесцвечено. Я попытался сделать шаг вперед, но понял, что не могу сообразить где это — вперед. Зависнув на одной ноге, я испытывал накатывающие волны парадокса. Нет более подходящего слова для описания этих ощущений. Вскоре я смог сделать первый шаг. В этот момент я был твердо убежден, что разделился надвое и пошел в разные стороны. Со второго шага ощущения разделения заметно усилились. Хотя на протяжении всего опыта зрение было весьма привычным и я наблюдал только одну сторону зала. Третий шаг обострил чувства отдельности до предела. Страх снова ворвался в меня и разогнал сердце, сбив при этом дыхание. Тело вибрировало.

— Хватит. — прокричал старик и этим буквально ошеломил меня. — Закрой глаза и покружись секунд десять на месте.

Я повиновался и после выполнения инструкций, почувствовал небольшое головокружение и тошноту. Разделенность пропала.

— Попрыгай на месте и встряхни конечности. Разомнись. Да, можешь открыть глаза. — старик перешел на привычную громкость голоса.

Прошло минут пять. Мы сидели на своих местах за внушительным столом старика из красного дерева. Я обливался потом, но в целом чувствовал себя хорошо. Учитель, сильно наклонившись, достал из нижнего ящика стола полотенце и кинул мне.

— Что это было? — наконец-то задал я вопрос, волнующий меня последние минуты.

— Ты сломал привычную интерпретацию тела. Пошатнул восприятие мира. — сказал старик таким тоном, словно говорил о повседневных делах.

— А зачем это нужно? — сразу же спросил я.

— Чтобы научиться создавать новые интерпретации, в начале нужно уметь разрушать старые. После сегодняшнего события твоя реальность станет нестабильной. Это мы сможем использовать для расширения твоего взгляда на мир. А чем шире и изменчивее твоя картина мира, тем больше ты получаешь энергии от реальности. Ведь если ты что-то не видишь, то не можешь с этим и взаимодействовать. Когда мы через некоторое время добьемся дестабилизации твоей модели реальности, ты сможешь создавать ее такой, какой захочешь.

Пока старик говорил, я вытирался полотенцем, но пот все не переставал струиться по лицу. Я плохо понял, что значит «создавать свою модель реальности» и спросил об этом.

— Каждое событие в нашей жизни не плохое и не хорошее. Но человек, описывая все в уме, ежесекундно создает определенную реальность. Если ты например день за днем смотришь телевизор. А там убийства, жестокость, конкуренция, политика и всякие глупости. То через какое-то время начинаешь считать мир чем-то жестоким и опасным. Но посмотри вокруг, все не так уж и плохо. — старик усмехнулся. — Как часто твоя жизнь оказывается в опасности?

Тем не менее ты постоянно живешь в тревоге. Из-за этого тело и испытывает непрекращающиеся напряжения.

— Но это же действительно происходит. Новости же не выдумывают. — выпалил я, потеряв осознание.

— В этом все и дело, что новости и любые другие источники информации показывают только ограниченное восприятие реальности. А оно сильно искорежено и отражает лишь малую часть происходящих событий. Мир просто так не описать. Точнее сказать его вообще нельзя правильно описать — все описания будут лишь искажением мира, его значительным упрощением. Но люди пытаются верить в иллюзию, будто показывают реальность.

— Но, разве человек не должен быть в курсе событий? — продолжал настаивать я.

— А ты подумай, приносят ли тебе пользу эти знания или может наоборот?

Прокрутив в уме обычные новостные программы, я понял, что эта информация абсолютно бесполезна для меня. Даже напротив, вовлекаясь в происходящее на экране, я растрчиваю драгоценные силы. С того дня я перестал смотреть новости, а позже вообще отказался от телевидения.

В моей внутренней работе появился новый ориентир — расслабленность. Теперь я понимал, что «истинное» осознание тела сопровождается состоянием покоя и отсутствием ненужных напряжений. Раз за разом я наблюдал: вздернутые без малейшей причины, плечи; застывшее в какой-либо эмоции, лицо; перекошенную спину и неравномерность центра тяжести. Осознавая эти явления, я видимо сохранял все больше энергии, так как вскоре стал себя чувствовать намного бодрее и спокойнее. Жизнь так и шла своим чередом, пока не случилось событие, надолго изменившее уже привычный мне путь осознания.

Глава 5. Тело внимания.

Кровь медленно стекала у меня по лицу. Я шел, отчетливо ощущая тонкую нить отделяющую сознательность от забытья. Намеренно направляя внимание на осознание своих движений и тела, я изо всех сил старался не провалиться в темноту обморока. Каждый шаг требовал усилий, но оттого я даже лучше удерживал состояние бдительности. Начинало темнеть в глазах, но не резко, как обычно случалось в подобных случаях, а периодами, которые накатывали подобно волнам в разбуженном ветром, море. Отзвучал пронзительный свист в ушах и оставил остаточный эффект, мгновенно уничтожив все окружающие звуки. Я был на грани и мог упасть в любой момент. Ноги стали наливать тяжестью, а секундой позже наоборот превращались в нечто неуправляемое, набитое ватой. Я ощущал теплые потоки крови, омывающие лицо и шею. Левый висок пронзало острой болью, за которой я специально пристально наблюдал, тем самым удерживая психическую стабильность.

Тридцать минут назад я прогулочным шагом направлялся на вечернюю тренировку с учителем. В последнее время моя жизнь наполнилась многочисленными проблемами и неблагоприятными событиями. И как бы я не старался отключить автоматическую интерпретацию происходящего, мысли бурным потоком проникали в мой ум и еще более усугубляли ситуацию. Об этом я и желал поговорить со стариком. Лето уже заявляло о своих правах. Деревья вновь покрылись зеленой массой, которая

шелестела и переливалась под порывами слабого ветерка. Наслаждаясь прогулкой, я просто шел, позабыв о пункте назначения, тихо шаркая подошвой старых кроссовок. Я свернул во двор, чтобы добраться до офиса учителя. До нужного здания оставалось еще несколько сот метров, но я по-обыкновению приехал намного раньше и решил подольше побыть на улице, подышать воздухом. Из-за угла вывернули двое. Я толком их не рассмотрел, лишь уловил смутные мужские силуэты, так как направил большую часть внимания на создание объема, охватившего окружающее пространство. Упражнение получалось сегодня очень хорошо и через какое-то время я почувствовал атмосферу тихого, пустого двора и приятного летнего вечера. Уже начинало смеркаться, что добавило моменту еще большей сказочности. Мир питал меня изысканной пищей впечатлений, наполняя спокойствием и радостью. Все было прекрасно.

Внезапно в объем внимания вторглось что-то грубое, чужое. Нечто пульсировало тяжелым, гнетущим чувством. Я пытался найти подходящую интерпретацию переживаемым ощущениям. Скука и безысходность, приправленная гневом — сложилось у меня в уме. Я ясно осознавал присутствие опасности где-то сзади и незамедлительно развернулся. Двое парней только-что прошедших неподалеку, остановились в нескольких шагах и тихо шепча, смотрели на меня. Их взгляды выдавали в них скучающих неудачников, готовых целую жизнь мстить миру. Они нагой, немного похожей на клоунскую походкой двинулись ко мне. Все сомнения покинули мой ум, драка была неизбежна. Такая смесь эмоций, застилавших им глаза, не рассеется от разговоров и неожиданной импровизации. Я обратил внимание на свое тело. Руки начинали подрагивать, ноги слегка подгибались и тоже дрожали, сердце резкими ударами отдавалось в ушах. Физиологические признаки страха. Незнающий человек счел бы себя трусом, ощутив похожие переживания. Но я уже давно привык к состоянию перед дракой и смирился с инстинктивными проявлениями. Тело кричало мне — «Беги». Я решил остаться, подумав:

«Наконец-то можно по-настоящему потренироваться.» Внутри я улыбнулся коварной улыбкой и смело двинулся по направлению к незнакомцам.

— Ты знаешь Мишу «Студента»? — спросил один из них хриплым, низким голосом.

Я покачал головой. Они пытались подойти поближе, но я отступил, чем вызвал у них приступ смеха.

— Ты чего боишься? Мы просто поговорить подошли. — через смех проговорил второй и засунул правую руку в карман.

— О чем вы хотели поговорить? — сказал я дружелюбным тоном и улыбнулся.

— Ты кого отсюда знаешь? — спросил первый, направив на меня пренебрежительный взгляд.

— Старика например. — сказал я и посмотрел говорившему прямо в глаза.

Злоба в них соперничала со страхом и через пару секунд парень отвел взгляд. На вид ему было лет тридцать. Другой был наверное моложе моего возраста. Он достал ключи из кармана и принялся их подбрасывать, напевая при этом какую-то песенку. Слов было не разобрать, сплошное мычание. В это мгновение я ощутил, что внимание, захваченное звоном ключей и заунывным пением, ослабляется. Я расфокусировал взгляд и направил его примерно посередине. Также я намеренно отключил часть восприятия, перестав слышать шум от ключей и окружающие звуки. Основной ресурс внимания был направлен на визуальное поле, позволяя мне замечать мельчайшие движения предполагаемых противников.

— Какого старика? — с вялым интересом спросил тот, что помоложе и сплунул почти попав мне на ботинок.

— Он сейчас смотрит вон из того окна.

Я слегка повернулся, изобразив что потерял собеседников из вида и указал пальцем на один из соседних домов. Они оба на миг забыли про меня и развернули головы в поисках таинственного старика. Не долго думая, я слегка присел, сделал быстрый шаг навстречу, затем одновременно разгибая ноги и скручивая все тело, нанес ближнему удар локтем в челюсть. Он в начале было завалился на бок, но через мгновение уже привстал на правое колено. Махая головой и упираясь в землю руками, он стал подниматься. Второй среагировал быстрее, чем я рассчитывал и достал что-то из кармана. Кастет. Приняв боксерскую стойку, он принялся поливать меня отборным матом. Каждое его слово насквозь было пропитано испепеляющей ненавистью. Я отступил и потерял все преимущества внезапной атаки. Упавший от удара паренек, уже поднялся и тоже полез в карман. В вечернем сумраке заблестел нож. Мысли снова стали влезать в меня. Страх подкатывал к самому горлу. Теперь бежать было некуда. Они были слишком близко.

Я уже по привычке отделил от себя все переживания и эмоции, отделил тело и ум. Только пустота принадлежала мне, но сказать об этом даже мысленно не было возможности. Я был готов умереть. Внимание обострилось до предела. Теперь уже не было необходимости отключать часть восприятия, я мог осознавать гораздо больше.

Противники синхронно, словно исполняя загадочный и опасный танец, двинулись ко мне. Первым ударил тот, что был с кастетом. Его правая рука пролетела рядом с моей макушкой. Я успел присесть, делая шаг с выпадом навстречу. Нападающий по инерции продолжал направление удара и после удачного действия, я оказался у него за спиной.

Воспользовавшись возникшим перевесом, я с размаху ударил ребром ладони по его шее. Он вздрогнул от удара и сразу же упал словно мешок с картошкой. Видимо мне удалось попасть в сонную артерию. Второй крутил ножом перед моим лицом и периодически делал размашистые движения, пытаясь достать меня. Мое внимание, поглощенное опасной ситуацией, все-таки стало упускать звуки вокруг. Я позволил этому случиться и сосредоточился на противнике с ножом. Он пытался колоть и резать, подходил ко мне и вновь удалялся. При этом угрожал мне смертью, рассказывая, что закопает мой труп где-нибудь в лесу и никто даже не узнает куда я пропал. В течение уже нескольких минут у меня не было ни единого шанса подобраться к нему и я начал замечать первые признаки усталости. Это продолжалось еще какое-то время, но неожиданно нападавший будто бы успокоился, перестал двигаться и посмотрел на меня ухмыляющемся взглядом. Я был сбит с толку. Решив воспользоваться представившимся моментом я уже было двинулся вперед, когда откуда-то сзади прямо в левый висок мне прилетел сильнейший удар. В глазах красочным фейерверком рассыпались искры, затем на миг все потемнело. Несмотря на кратковременную потерю зрения, при падении мне удалось заметить, что первый нападавший так и лежит. Значит подошел кто-то еще. Я оказался в самой уязвимой позиции, лежа на спине. Не успев этого понять, я стал получать удары ногами по ребрам. Но спустя секунду я вернул сознание, прервав несвоевременные, негативные мысли и смог предпринять необходимые действия. Я подцепил одной ногой кого-то из нападавших, а второй нанес со всей силы удар в колено. Противник завопил от боли и опрокинулся рядом со мной. Я, быстро развернувшись и встав на четвереньки, кинулся к нему и ударил правым локтем в лицо. При этом я бросил весь свой вес в направлении удара. Но противник не отключался и я принялся молотить ему по лицу сжатыми кулаками. Десять или больше ударов спустя я понял, что совершенно забыл про

другого нападающего и стал быстро осматриваться. Но вокруг не было ни души. Я посмотрел на лежавшего передо мной человека, все его лицо было разбито и залито кровью. Нащупав вену на его шее, я проверил пульс. Он прослеживался четко, без нарушений. Я поднялся и подошел ко второму, его пульс тоже был в норме. От обоих разлило перегаром. У каждого из них были кастеты, а у того, которого я только что избивал он был запятнан кровью. Моей кровью. Я поднял руку к левому виску и ощутил липкую массу. Оглянувшись, прикидывая, как хорошо я был виден из соседних окон. Вряд ли кто-то смог бы меня опознать. Мы находились в плохо освещенном месте.

Еле держась на ногах я завалился в офис старика. Но учителя не было и ко мне с выпученными от страха глазами, подбежала его дочка. Мы расположились в кабинете и я занял место за массивным столом из красного дерева. Девушка обработала мне рану. Как ни странно, но она оказалась не глубокой. Висок опух и кровоточил. Дочь старика наклеила мне пластырь, предварительно что-то на него насыпав. Шрам от этого удара остался на всю жизнь.

Мы немного поговорили, в основном о произошедшем. А минут через двадцать пришел учитель. Он посмотрел на меня совершенно спокойно и попросил дочь оставить нас одних. Я очень удивился когда увидел на его лице искреннюю радость.

— Чему ты так радуешься? — спросил я старика с обидой.

По-моему впервые я осознанно обратился к нему на «ты». Он улыбнулся и сказал:

— На последних занятиях я видел в твоих глазах кое-что опасное. — старик поднял глаза к потолку, будто подбирая нужные слова. — Над тобой висело нечто мерзкое и темное. Пока я не могу тебе объяснить понятнее. Но я знал, что в ближайшее время тебя ожидает опасность. Я отчетливо видел решающий этап.

— Какой этап? — ничего не поняв, спросил я.

— Сегодня ты мог умереть. Тень смерти висела над тобой уже пару месяцев. Разрядка должна была произойти, так или иначе. — проговорил старик и полез в стол, гремя какими-то предметами в нем.

— Почему же ты меня не предупредил? — почти с разочарованием и чувством что меня предали, спросил я.

— Потому что это только все бы испортило. Сейчас попытаюсь объяснить. — старик сделал паузу словно собираясь с мыслями. — Например приходит какой-нибудь мужик к гадалке и та говорит ему, что скоро его ждет тяжелое испытание, которое возможно закончится смертью. И что происходит с человеком — все его мысли, вся жизнь устремляется к этим словам. Он начинает менять мир, но не понимая этого. И день за днем он сам приближает себя к предсказанию. Он трансформирует реальность. Поэтому говорить что-то подобное — значит заранее обрекать человека на худший исход. Таким образом, вбивается клин в интерпретацию мира и шансов что-то изменить становится уже совсем мало. — старик посмотрел мне в глаза, ожидая от меня какую-либо реакцию.

Я же в эти моменты периодически отключался, наверное из-за потери крови и слушал только в пол уха. Но собрав внимание, я попытался достичь понимания слов старика. Я рассказал ему о своем состоянии и предложил перенести разговор.

— Нет, нет. — мягко произнес учитель. — Сейчас ты в наилучшем состоянии, чтобы воспринимать все без критической оценки. Ты настолько слаб, что ум самопроизвольно отключает часть функций. Готов поспорить что и мыслей у тебя почти нет.

Только сейчас я понял о чем говорил старик. Невероятно, но мой внутренний голос успокоился и проявлял себя очень редко и слабо. Даже чтобы понимать слова, мне приходилось прикладывать усилия. Раньше же я краем сознания все равно что-то оценивал и примерял под свои стереотипы и принципы, иногда даже не формируя мысль. Теперь, истекая кровью, ощущая сильную пульсирующую боль, я был чист. Я находился в состоянии центра.

— Я ждал этого дня. — словно с удовольствием произнес старик. — Если бы ты сейчас посмотрел на себя в зеркало. Точнее не на себя, а на свой контур во второй реальности, то увидел бы, что твое свечение стало очень ярким. Сегодня ты вышел на новый энергетический уровень.

Незнакомые слова приковали мое внимание и восприятие обострилось. Боль отошла на задний план.

— Только что ты впервые по-настоящему был на волосок от смерти. И так как тебя особо не покалечили ни физически, ни психически, ты в итоге стал намного сильнее. Поэтому теперь мы будем работать немного по-другому. Хотя я думаю не стоит тебе напоминать, что осознание тела, мыслей и эмоций, мы не прекращаем ни на день.

Я кивнул. Осознание себя уже крепко вошло в мою повседневность и жить по-старому я уже наверное не смог бы.

— Теперь ты будешь осязать мир своим вниманием.

Старик казалось целую вечность копался в столе, а затем положил передо мной кусочек какого-то растения, похожего на острый, колючий кактус.

— Вытяни «руку внимания» и коснись этого растения. Как и раньше не представляй ее мысленно, а ощущай словно делаешь движение настоящей рукой. — учитель, проговорив слова, направил свой взгляд на кактус и замолк.

Я ощутил существования двух вложенных друг в друга тел. Одно обычное — физическое, другое тело внимания. Обычно они действуют слаженно и синхронно, поэтому человек их не ощущает. Но при желании их можно легко отделить. Секунд десять я просидел, не производя никаких действий ни в первой, ни во второй реальности. Лишь ощущал присутствие двух тел. Затем медленно наклоняясь телом внимания, я вытянул руку и хотел было дотронуться до растения,; но не смог достать до него.

Старик издал какой-то звук, похожий на короткий свист и сказал:

— Вытяни руку внимания, это же не физический мир. Здесь другие законы.

Я продолжал тянуть иллюзорную руку и она мало-помалу начала вытягиваться, при этом я отчетливо ощущал будто моя физическая рука, которая покоилась на коленях, тоже удлиняется.

Старик посмотрев на меня, сказал:

— Ты еще не достаешь, тяни больше. Не бойся, не отвалится.

Проговорив это, он разразился смехом, но через минуту закашлялся и смолк.

Я еще удлинил невидимую руку и смог коснуться одной из колючек кактуса. Мои ощущения в эту секунду трудно передать. Я чувствовал словно настоящая рука коснулась этого объекта, ощущения были настолько реальными, что при первом контакте с поверхностью растения, я даже вздрогнул. Старик одобрительно качал головой. Я стал ощупывать предмет более обстоятельно. Удивление росло с каждым, невидимым глазу, движением. Я мог ощупывать реальность сознанием.

— А теперь ощути что-нибудь менее яркое, например поверхность стола. — сказал старик и сделал приглашающий жест ладонью.

Моя «рука внимания» коснулась стола. Я водил ей туда-сюда, ощущая твердость и прохладу дерева. Затем я выделил один палец из невидимой руки и постучал им по поверхности. Звук прозвучал словно в параллельном измерении и услышал я его не ушами. Я скорее ощутил его каким-то новым, непривычным для себя способом.

Старик заинтересованно посмотрел на меня и сказал:

— Уже начинаешь экспериментировать. Молодец. Только что ты создал звук во второй реальности. Но пока не будем бежать за двумя зайцами и остановимся на осязании. Теперь это твоя главная практика. Каждый день ощупывай все окружающее «рукой внимания». Поочередно выделяй левую и правую руку. Затем создай руку, растущую из головы или спины, чтобы сломать привычную интерпретацию мира. Позже переходи к одновременному осязанию двумя или тремя руками.

— А почему раньше я не испытывал таких сильных ощущений? Мы же уже проделывали что-то подобное, но тогда чувства были гораздо слабее. — спросил я, уже успев испугаться, что мои новые способности могут исчезнуть.

— Во-первых, ты не делал именно это намеренно, не имел четкой цели. Это играет большую роль. Иногда человек тратит уйму сил, чтобы добиться чего-то, но при этом не ставит четкой цели. В результате он блуждает вокруг да около и ни к чему не приходит. Если двигаешься к чему-то, то полезно направить на это все свое внимание, забыть про окружающий мир. Жить этой целью. От такой силы обычно и изменяется мир. — старик будто о чем-то задумался и комната наполнилась почти осязаемой, густой тишиной.

— Ну, а во-вторых, у тебя не было достаточно энергии. Чтобы проявить вторую реальность, нужно направить туда энергию. Да и в нашей реальности все работает точно также. Почему ты начал развивать осознание? Чтобы суметь охватить большую часть мира. Обычный человек ничего не видит и не слышит, он существует в выдуманной реальности своего ума. Поэтому он слаб. Он не может получать питание от мира. Чтобы получить, в начале нужно отдать. — старик вытянул указательный палец, предупредив меня таким образом о важности последующих слов. — Чтобы получить от мира энергию, нужно сперва отдать свою. Но чтобы отдать, ее нужно иметь, увы этим могут похвастаться не многие. Например ты видишь этот стол. — учитель постучал по деревянной поверхности пальцем, точно также как я постучал во «второй реальности» несколько минут назад. — Если он тебе не интересен, ты бросаешь три-четыре взгляда и все. Стол от тебя почти ничего не получил и ты также. Но

теперь ты намеренно начинаешь его рассматривать. Смотреть так, словно никогда не видел, будто это какой-то волшебный стол. Ты играешь в интерес, создаешь его специально. Таким образом в начале ты направляешь свое внимание в стол, отдаешь ему энергию, тем самым проявляя его из окружающего фона. А затем ощущаешь странную атмосферу, эмоциональность этого стола.

Пока учитель все подробно описывал, я проделывал его указания и уже успел ухватить незнакомые, едва заметные чувства. Стол словно содержал что-то еще, что-то незаметное: эмоции, мысли. Старик видимо догадался о моих успехах и сказал:

— Так можно ловить все, что осталось в материальном предмете. Любой продукт человеческой деятельности содержит в себе энергию тех, кто создавал его или пользовался. И даже тех кто просто затрагивал предмет. При физическом контакте человек оставляет частицы «тела внимания» на любом объекте. И этими частицами можно питаться. — старик хитро прищурил глаза. — Не пропадать же впустую. То есть, ты можешь либо просто увидеть стол и пойти дальше, либо взять от него намного больше. Но для это нужно работать, обострять восприятие. Ладно, хватит на сегодня. Пойдем, я отвезу тебя домой. Только никому не рассказывай про случившееся, — старик показал на мой висок — Придумай что-нибудь. Иначе родные будут ослаблять и тебя и себя, постоянно прокручивая возможные плохие исходы.

Когда я приехал домой, все, расположившись в зале, смотрели телевизор. Я тихо прошел в свою комнату, чтобы оценить повреждения, не привлекая внимания. Небольшая припухлость у виска. Больше никаких видимых изменений на лице. Разбитые, окровавленные кулаки можно списать на привычные для меня тренировки. В итоге, я отделался какими-то расплывчатыми объяснениями. Правда в дальнейшем все усугубилось тем, что рана загноилась и лицо сильно распухло. Пришлось ехать в больницу. Но никто так и не узнал правды, а я избежал лишних разговоров и растрат, так необходимой мне, энергии.

Глава 6. Первый контроль.

— Я вижу, ты до сих пор бесцельно растрачиваешь энергию на различные глупости: высказываешь недовольство, споришь по любой мелочи, выражаешь злобу. Видимо уже пора рассказать тебе о технике «первого контроля». — проговорив это, старик посмотрел на меня как-то странно, словно оценивая, подхожу ли я для слов, которые он собирался сказать.

— Всего существует семь уровней контроля. Когда человек осваивает хотя бы шесть, он становится настолько сильным, что может делать со своей реальностью, казалось бы невозможные вещи. Любые задачи он решает шутя. — учитель говорил слегка преувеличенно, подражая дикторам в рекламных роликах.

Мы, как частенько случалось, находились рядом с институтом. До того как подойти, старик снова тайно за мной наблюдал и наверное заметил мою излишнюю эмоциональность в разговорах со знакомыми. Хотя я и осознавал вред отрицательных эмоций, но что-нибудь сделать, чтобы их не выражать, у меня не выходило.

— Человеку не обязательно осваивать уровни контроля последовательно. На это ему понадобилась бы целая жизнь. — проговорив слова, старик направил взгляд в чистое голубое небо. — Работать нужно одновременно на нескольких уровнях. Ты отчасти освоил уже три ступени. Но это только начало.

После этого предложения учитель поднял вверх указательный палец и таким образом предупредил меня, что эта беседа крайне важна. Я приготовился внимательно слушать, очистив для этого свой ум от остатков недавних разговоров со студентами.

— Каждая ступень начинается с наблюдения. В начале, ты убирал мысли. Затем, старался осознавать любую возникшую эмоцию, как нечто внешнее, не относящееся к тебе. Отслеживал связь эмоций с телом и мыслью. — старик ненадолго замолк, встал со скамейки, на которой мы расположились и принялся медленно прохаживаться вокруг меня. — Расскажи ка, что ты выяснил про связи. — спросил старик и с видом хитрой лисы встретился со мной взглядом.

Уже много месяцев я только и делал, что с утра до вечера осознавал свои мысли, эмоции и ощущал тело. Много интересных открытий мне удалось совершить за этот срок. Но раньше учитель почему-то не интересовался моими наблюдениями.

Я установил «якорь внимания» на свой голос, слегка изменив его и стал отвечать: — Любая мысль обязательно находит отклик в теле. Чаще всего в виде напряжения различной интенсивности. Также, мысли как-будто окрашивают восприятие эмоционально. То есть мысль содержит и эмоциональную связь и телесную. Любое слово внутреннего голоса сопровождается какими-то чувствами и ощущениями в теле.

Учитель внимательно слушал меня и изредка кивал головой. Он продолжал кружить вокруг и таким способом удерживал мою повышенную бдительность. Я же, в свою очередь, почти не должен был двигаться, тем не менее не теряя его из виду. Разрешалось только поворачивать голову, чтобы непрерывно следить за силуэтом старика периферией глаза.

Я продолжал:

— Мысли зачастую раскручивают какие-то сильные эмоции и тогда я могу на пару минут выпасть из реальности. Иногда же эмоции возникают первыми, а затем уже подключается мысль. — я закончил предложение и взял короткую паузу, чтобы более четко выразить свои наблюдения. — В тоже время тело реагирует и на мысли, и на эмоции. Все действует синхронно и взаимосвязано. Через какое-то время я понял, что ничего не возможно разделить и рассматривать отдельно. Конечно я заметил это, только тогда, когда научился удерживать одновременно несколько точек внимания. В начале казалось, что мысли, эмоции и телесные ощущения независимы друг от друга. — закончив говорить, я с чувством выполненного долга снова сделал небольшую передышку и откинулся на спинку скамейки.

Учитель, продолжая ходить, неожиданно сказал:

— Все эти наблюдения поверхностны. Такое знает даже школьник. Ты, я посмотрю, так ничему и не научился. Ладно, видимо пора с тобой заканчивать. Думаю не стоит тебя больше учить.

Услышав сказанное, я вскочил со скамейки и уставился на старика. Все во мне перемешалось и кипело: мысли, злость, обида. Мгновенно я забыл обо всех тренировках и разговорах. Я стал обычным человеком. Не сдержанным, автоматическим. Без малейшего контроля. Я стоял, не в силах произнести хоть слово и просто смотрел невидящими глазами. Взгляд старика был серьезен и даже строг. С каждой минутой нашего молчания мое состояние ухудшалось. Сердце билось все быстрее, отдаваясь глухим стуком в ушах. Дыхание стало поверхностным и громким. Кулаки самопроизвольно сжимались. Мне хотелось избить старика. Я очень удивился возникшим эмоциям.

«Откуда взялось столько злости?» — появилась мысль и через миг пропала в тумане противоречивых чувств.

Вдруг учитель сделал шаг вперед и быстрым движением руки, залепил мне болезненную пощечину.

— Иди домой и больше не появляйся. — сказал он злым голосом.

Не знаю, что произошло, но я, подняв руку сжатую в кулак, кинулся на старика с желанием снести ему голову. Взгляд мой был сильно замутнен. Я ничего не соображал и не осознавал своих действий. Но мой удар на полпути остановило нечто странное. Образ старика стал темнеть и мерцать. Я протер глаза. Голова буквально раскалывалась. В ушах стоял оглушительный свист. Мой взгляд приклеился к мерцающему силуэту. Вроде бы все стало нормально, но через несколько секунд образ опять на миг исказился и стал прозрачным. Я не верил своим глазам и чувствовал себя так, будто попал в другой мир. Мне стало страшно. Ноги подкашивались, во рту появился привкус крови. Я еще раз бросил взгляд на старика. Он пару мгновений оставался неподвижен, а затем стал стремительно увеличиваться в размерах. Старик вырос размером с девятиэтажный дом. Шок пронзил меня до самых глубин. Я не мог думать, не мог кричать, не мог двигаться. Меня полностью не стало. Только пульсирующий, всепоглощающий страх.

— Ты опять заснул. — послышался звук знакомого усмехающегося голоса.

Я понял, что сижу с закрытыми глазами.

— Что это было? — еще в состоянии оцепенения спросил я.

— Я решил наглядно показать тебе, что такое техника «шестого контроля» и одновременно продемонстрировал, насколько ты слабо себя контролируешь. Как можно было напасть на своего учителя? — сказав это, старик громко засмеялся.

— Это вообще был как-будто не я. Больше похоже на какой-то сон. Я не мог бы так поступить.

— Ты, как и большинство, отрицаешь свою темную сторону. А там где отрицание там и слабость. Пойми, в каждом живет и зверь, и человек. Семь ступеней контроля как раз и созданы, чтобы обуздать зверя сидящего внутри. Научиться им управлять и соответственно получить его силу. Но пока ты разделен — ты слаб.

Старик разговаривал как-то по-новому. Его голос стал более жестким и в тоже время в нем сквозила некая сила.

— Вы говорите про ложную личность? — спросил я, не до конца понимая о чем речь.

— Нет, ложная личность — это то, что ты приобрел в течение жизни. А зверь и «настоящий человек», живущие у тебя внутри, присутствуют изначально, с рождения. И все, что мы делаем направленно на то, чтобы ты восстановил равновесие, а зверя держал на поводке.

Учитель раньше ни разу не употреблял подобных понятий и мне показалось, что это противоречит тому, о чем мы беседовали ранее.

— Но разве вы не говорили, что нет добра и зла, света и тьмы, плохого и хорошего? Что все это только интерпретации мира. — спросил я и заметил, что снова обращаюсь к учителю на «вы».

— А мы где живем? Не в мире? — в голосе старика вновь зазвучали веселые нотки. — Посмотри на себя. Разве для тебя это так? Для тебя нет плохого и хорошего? Почему ты тогда до сих пор испытываешь негативные эмоции? — старик говорил эти слова мягко, с улыбкой, без какого-либо упрека. — Мы живем в мире, в котором незримо присутствуют разделение и борьба, отрицать это — значит становится самым большим глупцом. Те концепции, о которых мы толковали, были нужны на том этапе обучения, отчасти, чтобы очаровать тебя новыми идеями и заинтересовать внутренней работой.

С каждым словом старика я ощущал, что мой мир рушится. Я чувствовал себя обманутым, но в тоже время обнаружил как во мне разгорается огонь интереса.

— А то, что не нужно бороться и сопротивляться? Это тоже было сказано специально? — спокойным тоном поинтересовался я.

— Смотри не уйди не в ту сторону. Если бы ты меня слушал внимательно, то для тебя это не было бы таким откровением. Я прямо говорил тебе, что все сказанное — ложь. В той или иной степени. Потому что в этом мире невозможно изъясняться четко с помощью одних лишь слов. Сами слова всего лишь убогие символы реальности. И как бы красноречиво и подробно ты не говорил, все будет полуистиной, содержащей долю глупости. Мы используем слова определенным образом, чтобы шаг за шагом углубить осознание и понимание себя и мира. Поэтому относись к этому проще. Нам чрезвычайно необходимо постоянно ломать привычное восприятие действительности. Иначе затеряемся в многочисленных философских построениях. — старик внезапно остановил речь, словно что-то вспомнил. — Кстати, как я посмотрю, ты забыл о жизни без принципов и догм. Каждое твое слово сейчас, пропитано чужими идеями, которые ты приобрел совсем недавно. Посмотри получше. — закончив фразу, старик улыбнулся и добро взглянул мне в глаза.

В ту же секунду я ощутил, словно с меня спала плотная, непроницаемая пелена. Правда, я впитывал новые идеи легко и быстро. А на следующий день они уже становились частичкой новой модели реальности, которую я незаметно для себя выстраивал все эти годы. Я оброс множеством принципов и идей. Я подчинялся им. Жить без борьбы; убирать мысли; осознавать каждое движение, каждую мысль и эмоцию — все это стало новой тюрьмой для моего сознания. Поняв это, я сразу же вспомнил о «второй реальности». Неужто и она была ложью.

— А вторая реальность? Она существует или это были лишь мои галлюцинации? — протараторил я свой вопрос.

— Смешной ты. — добрым голосом проговорил старик. — Ты уже не веришь собственным глазам. Определенно, вторая реальность существует, если конечно вообще можно говорить о каком-то существовании. — учитель усмехнулся и продолжил. — Во всяком случае она не менее реальна, чем эта. Важно другое. Ты, как только увидел первые проблески энергии

мира, сразу же забыл о повседневной, первой реальности.

Во взгляде учителя промелькнула грусть. Он как-то рассказал мне, что намеренно изображает многочисленные эмоции, чтобы я лучше впитывал новую информацию.

— Сегодня ты уже готов кое-что узнать о нашем процессе обучения.

В глазах старика заиграли искорки таинственности, а голос его слегка понизился и замедлился.

— Большая часть упражнений, которые мы выполняли последний год, служила только одной цели — сломать твою привычную, застывшую интерпретацию мира. Но на каждом занятии я видел, что ты зацепился за эти фокусы как рыба на крючок рыбака. Твои глаза горели от новых переживаний. Я ждал месяц за месяцем, сможешь ли ты наконец-то раскрыть глаза и избавиться от этой чепухи. Самостоятельно. Но видимо я бы никогда не дождался. Ты так бы и продолжал заниматься всякими глупостями типа «руки внимания» или другими экстрасенсорными штучками. У тебя к этому имеется определенный талант, но в тоже время и опасная предрасположенность.

Слова старика будто вновь и вновь открывали мне глаза. Вместо того, чтобы избавляться от хлама в своей голове, я накапливал его еще больше. «Тело внимания», «вторая реальность», «слабые точки мира». Концепции разрастались в моем уме как грибы после дождя.

— Так трансформация мира, «слабые точки», осязание окружающих предметов вниманием — это все сказки, только чтобы завлечь меня? — забыв о себе от разгоревшегося с невиданной силой, интереса, спросил я.

— Ты опять меня не слушаешь. — немного строго произнес учитель. — Конечно не сказки и все это работает. Главное в другом — ты готов был закрыть глаза на этот мир и целиком погрузиться в новый для тебя — мир «второй реальности». А этот мир — старик приподнял руку, указывая на окружающий пейзаж. — для того и создан, чтобы мы становились в нем людьми. Все здесь существует для нас. Для того, чтобы вырастить наше осознание. У тебя же наметилась опасная тяга ко всяким сверхъестественным трюкам. Пора уже заняться реальностью. — старик проговорив эту фразу, устремил на меня непривычный, по-отцовски любящий взгляд и добавил. — Но сильно не огорчайся, чудеса будут сопровождать тебя на протяжении всего пути. Только запомни, что это и будет твоим величайшим испытанием — не погрязнуть в волшебных миражах.

— Так вы и не ответили на мой вопрос. Неужели идеи о жизни без борьбы и сопротивления — это глупость? — сказал я в быстром темпе, почти полностью потеряв осознание себя.

— Это такая же неполная истина, как и другие идеи, учитывающие только одну сторону. В мире есть три силы: активная, пассивная и срединная. Борьба — это одно из проявлений активной силы. В месте, в котором она возникает, возникает и сопротивление — пассивная сила. То есть по сути активная сила не может существовать без пассивной. Но и это еще не все. Смотри. — старик сделал короткую паузу. — Ты начинаешь спор с каким-то человеком, например со своим другом. Тогда ты — активная сила, а твой друг — пассивная, если конечно он поддерживает спор. Но если твои аргументы оказываются более вескими, спор быстро затихает и ничего не происходит. Если же в дело вступает третья сила, все может затянуться. Сила, которая уравнивает две других. И вот в момент когда три силы

сходятся в одной точке и возникает любое явление, да и вообще весь мир. Как только же срединная сила пропадает, явление заканчивается и распадается, потому что одна из сил побеждает другую. — старик говорил медленно и четко, давая мне время осмыслить новую информацию. — Поэтому всегда жить без борьбы, это тоже однобоко и глупо. Признаюсь, для особо романтичных людей это звучит красиво. — старик слегка усмехнулся и продолжил. — Но гораздо эффективней не отказываться от чего-либо и применять все три силы в нужный момент. Пойми, проблема не в борьбе, а в ее неосознанном возникновении. Точнее сказать человек вообще не может бороться, сопротивление просто появляется в нем без выбора и зачастую по неподходящему поводу. И в это время он растрчивает уйму энергии и тем самым сокращает годы своей жизни. Хотя всегда может возникнуть ситуация, где борьба будет лучшим решением. — учитель закончил свою речь и прокашлялся.

Несколько минут мы молчали, я фактически ощущал, как информация изменяет меня.

— Также ты можешь принимать вид срединной силы, находясь в «нулевом состоянии». Но делать из этого правило тоже очень глупо. В нас постоянно существуют три силы: добро, зло и нейтралитет; свет, тьма и сумерки. Если говорить метафорами. Но современный образ жизни гипертрофировал в нас активную или пассивную силу, совершенно упуская развитие середины. Поэтому мы и занимаемся возвращением равновесия. Там, где много надо отнять, для этого ты убирал мысли. Возвращая середину, мы развиваем осознание. Или наоборот.

Сегодняшняя встреча со стариком была для меня шоком, с каждым новым предложением я испытывал накатывающие волны парадокса. Еще свежее, удобное для меня восприятие реальности опять серьезно пошатнулось. Едва сложившаяся во мне картина мира, дала трещину.

— Ладно, хватит философии. Сегодня я увидел в тебе сильный дисбаланс. Я и раньше подозревал о твоём перекосе, но не мог подумать, что ты настолько пропитан гневом.

Слова старика словно с силой впечатывались в мое сознание. Я непроизвольно запоминал каждое слово, каждый его жест и мимику.

— Для тебя первой ступенью будет эмоциональный контроль. И начнется все с того, что ты полностью лишишь себя права выражать отрицательные эмоции. Если заметишь, что поддался негативу, то сразу же остановишься. Из твоего рта не должно вылететь ни одного агрессивного слова, ни одного слова сожаления, слабости или раздражения. Ты не должен будешь высказывать каких-либо упреков или жалоб. Не сможешь выразить обиды. В тоже время внутри, ты тоже будешь не позволять расти этим чувствам. И нужно уже не просто их наблюдать, а с силой останавливать. Сейчас ты уже готов, чтобы осознанно использовать борьбу. И первая твоя борьба — борьба с негативными эмоциями. Только слушай внимательно или опять наломаешь дров. — с усмешкой заметил учитель. — В момент возникновения эмоции ты должен будешь обратить все свое внимание на ее переживание. И как только почувствуешь, что из тебя лезет наружу нечто негативное, направь свою волю на этот порыв и останови. В начале эмоции будут подавляться, от этого никуда не уйти. Но если раньше ты был рабом этих подавленных чувств, то теперь ты сможешь получать их энергию, перенаправляя в другое русло. Питание негативными эмоциями — один из секретных приемов моей школы.

По голосу было заметно, что старик шутит насчет секретного приема. Его хитрая ухмылка была тому подтверждением.

— Важно не выпускать негативные эмоции наружу. Потому что все выраженные чувства с собой уносят и часть твоей жизни, твою энергию. А потворствовать отрицательным эмоциям глупо — они не несут абсолютно никакой пользы. За редким исключением, когда тебе специально нужно сыграть, например бешеную ярость, чтобы защитить свою жизнь. — старик сделал небольшую паузу и присел рядом со мной. — «Первый контроль» позволит сохранить тебе столько энергии, сколько не сохранишь с помощью других средств. Поэтому бросай заниматься всякой ерундой и начинай работать над «первым контролем». Ступень считается полностью освоенной, когда ты сможешь прожить хотя бы неделю, ни разу не поддавшись негативной эмоции. Ни одного слова, ни одного действия под их влиянием. Я не говорю о том, что ты должен перестать их испытывать — это невозможно. Твоя цель — держать их внутри, а затем переплавлять в силу.

Глава 7. Игра.

Терзаемый мыслями, незаметно проникающими в утомленное сознание, я брел, не разбирая дороги вдоль пыльной проезжей части. Моей целью был эмоциональный контроль. Ни одного слова не было сказано под влиянием негативных переживаний, возникающих день за днем по любому поводу. Как назло все будто навалилось на меня одновременно. Девушка, которая мне нравилась не отвечала взаимностью, в институте я был на грани отчисления, потому что редко ходил на лекции. А если и посещал их, то ничего не слушал и не записывал. Плюс в последние дни, я вообще, был еле живой. Усталость появлялась непонятно откуда. Раньше эти «проблемы» показались бы мелочью, с которой я бы справился шутя, но сегодня они выросли до невероятных размеров и стайей кричащих птиц, крепко засели мне в мозг. На целую неделю я запретил себе выражать отрицательные эмоции: ни грустного взгляда, ни слова слабости или злости. Я держал все внутри и с каждым часом чувствовал, что скоро взорвусь. Или точнее — утону. Эта метафора подходила больше, ведь меня, как часто случалось и раньше, охватила вязкая, затемняющая мир, депрессия. Почему осознание этих процессов не помогало мне? Почему я до сих пор так слаб? Мысли стали не восприимчивы к направленному вниманию и вонзались в меня словно взбесившаяся оса. Годы напряженных тренировок, медитации, разнообразные глубокие прозрения — ничто из этого не в состоянии было помочь. Человек нестабилен. Сегодня ты мастер, идущий по жизни с веселой ухмылкой. Завтра — искореженный страданиями, слабак, который не может справиться с собой. Откровения, которые еще вчера преображали твой мир, сейчас звучат банально и бледно, вызывая приступы горького отчаяния.

Мимо пролетали бесцветные для меня автомобили, оставляя за собой клубы вонючей грязи, заполонившей воздух вокруг. Я направлялся к дому, переставляя ноги в тумане безысходности. Но стоило мне переступить порог квартиры, как в голове забрезжила мысль, сулившая мне помощь.

Однажды, старик, протянув мне маленький клочок бумаги с каким-то числом, сказал: — Это мой номер телефона. Даю тебе его только на крайний случай. Звони, если возникнет действительно серьезная ситуация.

Я посчитал происходящее со мной приемлемым поводом для звонка и быстро набрал номер на кнопочном телефоне. Учитель взял трубку почти сразу, после второго гудка.

— Что случилось? — спокойным тоном спросил он.

— Я не могу справиться с эмоциями. За неделю их накопилось столько, что я хочу умереть.

— сказал я заунывным голосом.

В ответ я услышал нечто неожиданное — непродолжительный, но видимо искренний, смех. Некоторое время тянулась мучительная тишина, изредка прерываемая депрессивным голосом в моей голове.

— Не думал, что эмоциональный контроль так сильно тебя подкосит. Ты не перестаешь меня удивлять. — сказал старик и продолжил смеяться.

Учитель похоже действительно веселился, чем страшно меня злил. Что-то поднималось внутри. Была ли это подавленная за всю жизнь злоба, приправленная тяжелым чувством депрессии или возможно всего лишь возникшая секунду назад, обида. Я не знал. Да и не хотел знать. Мне все это было не важно. Я хотел свободы. Жизни без страданий. Хотел избавиться от этой боли и тяжести, которые, казалось, всегда сопровождали меня словно тень.

— В тебе уже достаточно силы, чтобы справиться с этим. — твердым как металл голосом сказал учитель. — Создай игру. Поверь в нее. Измени интерпретацию своего мира, чтобы сделать слабость — силой.

После этих слов моих ушей достиг звук, который я желал услышать меньше всего — звук коротких гудков. Старик повесил трубку.

Мое и без того подавленное состояние, значительно ухудшилось. Надежда на спасение испарилась, оставив четкий след обиды в сознании. Старик уже не раз был со мной жесток. — «Таков твой путь» — говорил он.

Ничего не оставалось. Увесистый ком встал в горле, все тело будто сжалось и старалось уснуть. Не было сил на отключение мыслей. Они тайком проникали в меня и гадили внутри, уводя все глубже в темную пучину ума. Я стал прокручивать слова старика: Создай игру. Поверь в нее. Измени интерпретацию. Сейчас, когда на миг эмоции отошли на задний план, я понемногу начинал понимать о чем речь.

Одним из основных способов воздействия на внутренний, да и на внешний мир была «Игра». Я с нуля создавал какой-либо образ себя или идею о чем-либо. А затем, с помощью некоторых волевых усилий, начинал верить в только что выдуманное. В момент, когда вера становилась уверенностью, знанием что так и есть — мир изменялся. Точнее менялась лишь моя интерпретация мира. Но этого было достаточно, ведь реальность для человека и существует только в виде субъективных отражений.

Можно было играть постоянно. Создавать себе интерес к совершенно обыденным событиям или любой, даже монотонной деятельности. Или наоборот — убирать повышенную важность и серьезность там, где они возникали произвольно, без сознательного выбора. Также можно было примерять на себя различные образы. В один день быть крутым парнем. На следующий — скромным молчуном. Разговаривать с людьми то с уверенностью и силой, то с позиции слуги, желая во всем угодить. Играя таким образом все чаще, человек начинал видеть мир по-другому, не так как остальные. Для тебя стирались понятия важности и приоритета. Ты не зависел от имиджа и мнения большинства. Ты должен хорошо учиться, найти высокооплачиваемую работу, познакомиться с умной и красивой девушкой — подобные стереотипы выветривались, как запах подгоревшей пищи, не легко, но через какое-то время — окончательно. С каждым днем я все лучше понимал, что никому ничего не должен. Нет ничего важного и обязательного. Нет никакого плана на успешную жизнь. Это лишь глупые иллюзии, заставляющие тебя вкалывать как раба. Бежать туда, куда тебе не нужно.

Только я решаю, что для меня важно и необходимо. Например, сегодня — это облака, плывущие в чистом голубом небе. Сегодня для меня нет ничего важнее этих прекрасных, безмятежных облаков. Это мой выбор. Эта моя реальность. Заработать больше денег, купить машину, дом. Нет, это все мусор. Для меня важно лишь то, что выбрал именно я. Ни общество, ни родители, ни мой лучший друг, ни мой учитель. Ни один человек не имеет права выбирать за меня. А если кто-то истошно кричит об этом праве, заявляет о нем, приводя многочисленные аргументы. Я тихо притворяюсь, что согласен. Киваю головой, будто одобряю советы со стороны. Но только разговор окончен, у меня остается лишь один настоящий советчик — тишина. Следовать же советам людей — глупо. Пусть сначала поживут в моей голове. Пусть станут мной, натянут на себя мою шкуру. Тогда я возможно им поверю.

Конечно, во всем есть исключения. Иногда «последний дурак», тот кого нарекли подобным эпитетом окружающие, может сказать слова, которые круто изменяют твою жизнь. Слова, которых ты ждал и искал повсюду. Но ты не будешь потом следовать за этим человеком, бесконечно донимать его вопросами, требуя нового совета. Просто в тот момент так сложились обстоятельства, он не всегда будет говорить лишь полезное для тебя и мудрое. Ведь учат не люди — учит жизнь.

Сейчас я начинал новую игру. И первое, что пришло мне в голову — отрицательные эмоции, депрессия, злость — это хорошо. Во мне бушуют чувства, значит энергия есть. Мне всего лишь необходимо перенаправить ее в нужное русло. Сделать из слабости — силу, как говорил старик.

Четким и бодрым внутренним голосом я сказал:

— «Хм, наконец-то представилась возможность попрактиковаться в управлении энергией. Я так долго этого ждал. Наконец-то.»

Подобные установки действовали только в одном случае — тогда, когда они проговаривались на фоне внутренней тишины, не прерываемой мыслями и различными отвлекающими факторами. То есть, чтобы научиться менять свой мир при помощи «игры», нужно было обязательно владеть умением останавливать мысли. Проговаривать нечто похожее без этого условия, было не эффективно. Словно шептать на рок-концерте, ожидая, что тебя услышат. Пустая трата времени.

Я все больше проникался чувствами, которые, как по волшебству, заменяли, присутствующие до того, негативные настроения. Теперь я не желал избавления от отрицательных эмоций — я их полюбил. Они открывали мне возможности. Новые и неизведанные. Сила бурлила во мне. Ведь ничего не может существовать без энергии. Депрессия или радость — неважно. Все требует топлива, на котором данная эмоция и работает.

Начало было положено. Я прорвал ранее непреступную оборону негативности. Я улыбнулся сперва усталой улыбкой. Но через мгновение она стала улыбкой силы. Мой взгляд принял хитрое выражение. Я стоял перед зеркалом. С каждой новой секундой я лепил себе образ — образ сильного, уверенного, даже чересчур уверенного, человека. Я расправил плечи и выпятил грудь. Ухмылка не сходила с моих губ.

— «Как я мог быть таким слабаком» — Возникла мысль и мгновенно была захвачена вниманием.

Она бесследно растворилась. Я без внутреннего проговаривания отдал себе отчет в том, что осознание вновь посетило меня. Но эмоции так просто не уходят. Они всегда оставляют

некий, легко уловимый осадок в теле. В виде напряжений или других специфических ощущений. Я направил внимание на сгустки в горле и в солнечном сплетении — пульсирующая масса энергии, ожидающая принятия. Теперь я был по-настоящему рад этим ощущениям и без труда смог почувствовать, как они плавно расходятся по телу и насыщают его живительной силой жизни. Я ничего не представлял визуально. Теперь уже ничего и не говорил: ни вслух, ни мысленно. Лишь четко ощущал, направлял потоки по всему телу. Такие манипуляции были возможны только при помощи сконцентрированной воли. И как ни странно почти любой был способен сыграть в эту игру после некоторых тренировок по наблюдению за мыслями.

Сейчас я находился в образе силы. Я медленно, уверенным шагом прошелся по комнате. Оглядывая все вокруг, я вбирал новую энергию из окружающих предметов. Я отдавал им внимание, а они мне — пищу впечатлений. С каждым шагом мое состояние улучшалось. Туман перед глазами рассеялся без остатка. Зрение вновь стало ловить яркие и четкие образы предметов. В меня вливалась тихая атмосфера домашнего уюта и тишины. Мир изменился. Я изменил его.

Глава 8. Два пути.

Я стоял на остановке и с интересом разглядывал людей периферийным зрением, стараясь достичь максимальной четкости изображения. Прошло наверное минут десять когда внезапно меня кто-то легко тронул за плечо. В тот же миг я ощутил мягкий, почти незаметный аромат каких-то неизвестных мне цветов. Спокойно повернув голову, я увидел знакомую девушку. Она стояла напротив меня чуть поодаль, мило улыбаясь. Я заметил как внутри меня что-то забеспокоилось. Ложная личность, как зачастую случается в подобных ситуациях, включила определенную роль, чтобы предстать в лучшем свете перед лицом противоположного пола. Возникла еле различимая тревога и в тоже мгновение мой голос изменился, приобретая более грубые черты и напускную уверенность. Ноги незаметно для меня встали гораздо шире. Руки потянулись к волосам, поправляя прическу. Я насильно переключался в вымышленный образ.

— «Стоп» — единственное, что я сказал перед тем как волевым усилием прекратить метаморфозы происходящие во мне. Доли секунды нечто сопротивлялось, но затем с меня словно сняли тяжелый груз и я стал спокойным и расслабленным.

Девушка смотрела на меня веселым, приветливым взглядом. Ее рыжие, волнистые волосы блестели под лучами летнего солнца. Голубые глаза. Стройная фигура. Она была очень красива. Жизнь словно струилась в ней, делая ее движения легкими и плавными; а выражение лица почти любящим. Она, по наставлению старика, была моей первой ученицей.

— Привет. Какая полезная для меня встреча. — сказала она и откинула прядь волос, закрывавшую ей часть лица.

Обменявшись приветствиями и поболтав о каких-то пустяках, она перешла к делу.

— Старик вчера рассказал мне, что ты освоил первый контроль. А я уже месяцев шесть ничего не могу с собой поделаться. — сказала она и изобразила разочарование. — Это какой-то ступор. Ничего не получается. «Игра» не работает или я не могу по-настоящему в нее поверить.

— У меня было тоже самое. — правдиво признался я и улыбнулся. — В работе с отрицательными эмоциями есть несколько этапов. Видимо какой-то из них ты пропустила. Расскажи мне о своих целях в этой работе, чтобы ты хотела от нее получить? — спросил я и стал пристально наблюдать за мимикой девушки.

— Для меня это возможность быть более постоянной и не растрчивать энергию по пустякам. — сразу же ответила она, но затем на несколько секунд задумалась. — Хотя наверное я делаю это, просто потому, что мне так сказал старик.

— В этом вся и проблема. — проговорил я в быстром темпе, почуяв, что нащупал причины ее неудач. — Первое, что нужно сделать — это понять, что отрицательные эмоции абсолютно не нужны и даже вредны. — я сделал паузу, чтобы посмотреть на ее реакцию.

— Я понимаю это, но все равно не могу их не испытывать. — сказала она уже немного быстрее чем обычно, неосознанно подстраиваясь под мой ритм разговора.

— Ты не понимаешь, иначе этого бы не происходило. — сказал я намеренно строго и продолжил за ней наблюдать.

— Какой толк от твоих слов? — бросила она, уже с видимым раздражением.

Ее лицо некогда спокойное и светлое, стало мрачнеть. Брови незаметно для нее нахмурились, а взгляд приобрел какой-то упрямый вид, будто она пытается что-то настойчиво доказать. Речь ее приобрела отрывистый, резкий характер. Она заводилась с пол оборота.

— Сейчас мы с тобой стоим друг напротив друга. — я намеренно поднял руку и подвигал ей от себя к ней, отвлекая ее от затуманивающих чувств. — И твои эмоции еще имеют какой-то смысл. — говорил я показательно спокойно. — Но часто ли ты выражаешь свои отрицательные эмоции перед тем, кто их вызвал. Или все-таки большая их часть возникает только в тебе и там и остается? — спросил я и тем самым сбил ее пыл, перенаправив внимание как у капризного ребенка.

— Конечно же я не выражаю их так часто. В основном я как и все удерживаю эмоции внутри. Но иногда делюсь недовольством или раздражением со своими подругами или родителями. — искренне ответила она и ее лицо приняло какое-то неопределенное выражение.

За разговором мы отошли подальше от дороги и присели на лавочку у стоящего рядом дома. Мы стали намного ближе друг к другу и я заметил нарастающее влечение. Горячая волна возбуждения пробежала и растеклась по телу. Я знал, что старик специально направил ко мне красивую девушку, чтобы обучая ее, я одновременно работал и над своим «основным препятствием».

Мы уселись и повернулись друг к другу. В тишине двора девушка стала для меня центром вселенной. Теперь я видел ее и только ее, она определенно была в моем вкусе. Я старался тайком разглядеть ее получше, скользя взглядом сверху вниз по ее темно-зеленому платью. Аромат ее духов завораживал и манил меня. Внезапно я ощутил нечто, зовущее меня из глубин сознания. Внимание, захваченное привлекательным образом, буквально слилось с девушкой и я фактически перестал существовать. Но через некоторое время я вспомнил о себе и перевел часть внимания на разгоревшуюся страсть. Сила, бурлящая во мне, под воздействием осознания молниеносно трансформировалась, наполняя меня энергией.

Секунду спустя я стал заметно бодрее, пристально наблюдая и удерживая от развития сексуальное желание. Еще пара минут и я вновь стал в состоянии адекватно воспринимать свою собеседницу. На протяжении этой работы девушка ожидала от меня знака к продолжению разговора, зная, что я занят какой-то внутренней практикой.

— Смотри. — произнес я, восстановив равновесие и принялся объяснять. — Если человек, вызвавший отрицательные эмоции находится не с тобой, то все, что ты чувствуешь — ты чувствуешь одна. Он же в этот момент совершенно не при чем. Ему абсолютно плевать на твою злость или обиду. — я сделал паузу и посмотрел в глаза девушке, не теряя «четвертого контроля» — контроля за сексуальным влечением.

— Хм, ты прав. Я никогда не думала с этой стороны. — произнесла она замедленно, словно понимание захватило ее сознание и слегка притормозило мыслительные процессы.

— Следовательно испытывая например злость на кого-то, ты злишься на себя. Ведь человек тебя разозливший не разделит этой эмоции. Обижаясь или негодуя, ты направляешь это на себя. Если же ты обсуждаешь кого-то с подругами, вы тем самым усиливаете негатив друг друга и опять же делите его между собой. Таким образом если какой-то человек даже и заслужил порицания или злости, испытывать их, не высказывая ему это в лицо, нет никакого смысла. Так ты лишь усиливаешь отрицательное влияние обидчика. — закончил я и дал нам обоим время обдумать сказанное.

— Но что делать когда эмоции все-таки захлестывают тебя и ты пытаешься их наблюдать, но они не уходят? — спросила девушка, демонстрируя тоном голоса и взглядом повышенный интерес к разговору.

— Видишь, здесь как раз и кроется еще одна причина твоих неудач. Наблюдая, ты стараешься избавиться от эмоций, убежать от них. То есть борешься сама с собой. Одна часть тебя обижается, другая наблюдает за этим и не хочет обижаться. Ты считаешь наблюдение — волшебной палочкой, которая избавит тебя от негатива. Все работает немного по-другому. Наблюдаемое не всегда уходит мгновенно. Но дело еще в том, что пока ты во время наблюдения хоть краем мысли желаешь от чего-то избавиться, эмоции не пройдут. Потому что внутренняя борьба только подливает масло в огонь, не позволяя тебе наблюдать качественно. Нужно же чистое наблюдение, без какого-либо желания.

Девушка некоторое время молчала. Я тоже сделал небольшой перерыв и огляделся по сторонам. Нас окружали старые кирпичные пятиэтажки. Было тихо, вокруг ни души. Ветер раскачивал деревья, создавая приятный шелест в ярко-зеленой листве.

— Есть же наверное какой-то способ, который помогал бы лучше других? — спросила девушка с надеждой в голосе.

— Есть один способ, но не многие могут им пользоваться. Он все поставил на место, когда даже «игра» не в силах была мне помочь. — проговорил я и стал лихорадочно подбирать правильные слова, зная как люди относятся к тому, что я собирался ей сказать. — Но прежде чем я расскажу о нем, давай подведем итог. Большинство отрицательных эмоций «справедливых» или нет, ты испытываешь одна или с людьми, которые совершенно в них не виноваты. — я посмотрел на девушку, которая в этот момент мне молча кивала. — А человек, который якобы их вызвал, остается полностью безнаказанным. Если ты конечно не бросаешь ему свою злость или обиду прямо в лицо. — сказал я и усмехнулся. — Получается нет

никакого смысла испытывать злость, раздражение, обиду, недовольство и другие отрицательные реакции. — я сделал непродолжительную паузу. — Если ты все эмоции переживаешь внутри, то лучшим решением будет испытывать любовь. — проговорив это, я остановился и посмотрел в горящие интересом, глаза девушки.

— Любовь? — сказала она медленно и задумчиво, но затем будто очнувшись от наваждения и произнесла слегка возбужденным голосом: — Но как я могу любить человека, который просто бросил меня, когда я ему надоела. Не сказав ни слова, ушел к другой. — горячо закончила она, потеряв осознание.

— Ты меня не слушаешь. — тихо, почти шепотом сказал я. — Ты не должна любить его. Все, что ты чувствуешь — чувствуешь в первую очередь ты. В результате ты должна полюбить себя, ты любишь для себя. И этот способ лучший и самый простой. На любую отрицательную эмоцию у тебя будет один ответ — любовь. Даже с точки зрения законченного эгоиста это наиболее правильный выбор. — закончил я и перевел дыхание.

Девушка словно задумалась и в ее глазах отразилось состояние, которое я не раз наблюдал со стороны. Широко раскрытые глаза, чистый, немного ошеломленный взгляд. Почти полная неподвижность. Тишина длилась несколько минут, наполняя нас обоих светом осознания.

— Да, получается, что и правда нет никакого смысла плодить в себе негатив. Ведь его чувствую только я. — повторяла она, будто стараясь запомнить только что выученный урок. — Никогда об этом не думала. — она снова говорила замедленно, словно под воздействием гипноза.

— Когда у тебя снова возникнет какая-нибудь ненужная эмоция, просто вспомни для кого она имеет значение. Только не нужно силой выдавливать из себя любовь. Лучше действуй с юмором. Он послужит хорошим посредником.

Закончив предложение, я взглянул на часы. Подходило время для визита к старику. Я рассказал об этом своей собеседнице и мы вернулись на остановку. Прошло около пяти минут и я сел на нужный автобус, направляясь к офису учителя.

Старик сидел за столом, пристально рассматривая какой-то медальон. Он имел округлую форму и похоже был золотым. Подняв на меня взгляд, учитель открыл ящик стола и небрежно кинул вещицу внутрь. При этом он произнес:
— Мужчинам нельзя носить золото.

Так как я не питал особого желания носить хоть какие-то украшения, я не стал терять время на расспросы о вреде золота.

— Сегодня для тебя очень важный день. — проговорил старик смешливым тоном, подняв указательный палец вверх. — И я нисколько не преувеличиваю. Сейчас ты должен будешь решить: продолжать обучение у меня или у другого учителя.

Освоив «первый контроль», я стал почти неуязвим для любых неожиданностей или сюрпризов и спокойно, с улыбкой взглянул на старика, ожидая продолжения.

— Выбор учителя зависит от двух путей, которыми ты сможешь идти. — старик намеренно напускал таинственности, говоря необычным голосом секретного агента. — Первый путь — стать «мастером игры». Тогда твоей специализацией будут различные фокусы и трюки типа «осознания куклы» и галлюцинаций, которые я у тебя вызывал. А главной задачей: с помощью так называемой магии, завлекать талантливых людей. Как в свое время я сделал и с тобой.

Сейчас старик все-таки смог меня заинтриговать и я уловил возникающее желание всецело погрузиться в диалог.

— Мастер игры? — спросил я. — Я считал, это всего лишь метафорой.

— Это профессия. Каждый из нас выполняет свою работу. — говорил старик, переключившись на будничный тон. — Работу, которую он может делать лучше других. Я специализируюсь на «игре». — старик поднялся со стула и подошел к окну. — Мастер игры манипулирует реальностью, меняет свои образы с целью воздействия на ученика, дабы вырвать его из привычного состояния сознания. Мы ведем всю подготовительную работу, ломая устоявшуюся картину мира. Но затем наступает момент, когда от нас ученик переходит к другому учителю. Если только он не выбирает остаться на пути «мастера игры».

Слова старика были словно снег среди июльской жары. Какие-то специализации. Мы. Кто это еще такие — мы? Неужели есть какая-то организация, обучающая людей? В моей голове начало рождаться все больше и больше вопросов. Я почувствовал, что теряю контроль и волевым усилием прекратил мысленную атаку. Мое состояние внешне было полностью спокойным, но внутри зрели зерна тревоги смешанной с интересом. С одной стороны я не хотел уходить от старика, но возможность учиться у кого-то подобного ему по силе и знаниям вызывала у меня неподдельный энтузиазм.

— Цель «мастера игры», как я уже сказал, привлекать подходящих людей и готовить их к реальной работе. Сейчас ты уже готов двигаться дальше. — старик отошел от окна и снова занял свое место за огромным столом. — Второй путь — стать «учителем учителей». Если ты выберешь его, твоя подготовка не будет включать развитие каких-либо сверхъестественных способностей или других приемов для ломки восприятия реальности. Хотя они могут проявиться как побочный эффект, но затем в любом случае пройдут мимо тебя. Твоей же задачей станет обучение людей самым сокровенным знаниям. Знаниям, которые почти ничего не дают во внешнем мире, если ими правильно пользоваться. Если же воспользоваться ими для удовлетворения желаний своего эгоизма, человек может загнать себя в такую яму, из которой очень не скоро сможет выбраться. Все твоё обучение будет направленно вверх. — проговорив это, старик направил глаза к потолку.

Я, честно говоря, совершенно не понимал о чем речь. Скорее всего я выбрал бы путь «мастера игры», если бы не фраза, которую старик обронил как бы невзначай:

— Если ты выберешь второй путь, то продолжишь свое обучение у человека, который учил и меня.

Учиться у учителя старика. Эта идея мгновенно захватила меня. Не знаю почему, но все мое существо словно потянулось в неизвестность. Возможно в тот день я сделал неосознанный выбор, но позже ни разу об этом не пожалел.

— Я выбираю второй путь. — прямо сказал я.

— Ты удивил меня. Я думал привязанность ко мне не даст тебе сделать такой выбор. К тому же ты видимо смог избавиться и от жажды к волшебным фокусам. — старик говорил издевательским тоном, видимо испытывая небольшую обиду от того, что я так быстро решил не в его пользу.

Я молчал и затаив дыхание ждал продолжения.

— Ладно. Я и предложил тебе эти варианты только так, для галочки. У тебя изначально предрасположенность идти гораздо дальше чем «мастер игры». — сказал старик с грустью в голосе. — Поэтому по сути выбор был предрешен еще давно. Приезжай завтра с утра, поедem к моему учителю.

Глава 9. Питание миром.

— Человек страдает больше всего от того, что совершенно не знает себя. А о том, о чем мы поговорим сегодня, он даже не может и помыслить. Эти знания настолько важны, что могут изменить всю жизнь, внешне почти ничего не меняя. Пока едем, я расскажу тебе о втором контроле — питании миром.

Старик сидел за рулем автомобиля, я же располагался на соседнем сидении, как всегда забыв пристегнуть ремень безопасности. Мы проезжали улицу за улицей, направляясь к учителю старика. Я особо не смотрел на окружающие пейзажи, уделяя большую часть внимания нашей беседе. Уже не раз я слышал от старика выражение «питание миром», но всегда он упоминал об этом лишь вскользь и поспешно переключался на другие темы.

— А почему я в начале осваивал так называемый «первый контроль», а затем сразу четвертый, пропустив два других? — задал я давно назревший вопрос.

— Во-первых, все эти названия очень условны. Но полезно сохранять одинаковую нумерацию, чтобы не путаться при разговорах между собой. Для одного человека эмоциональный контроль должен быть первым, другому нужно начинать с контроля за желаниями или например, мыслями. Чтобы работа проходила с максимальной пользой, нужно восстанавливать баланс. Так как у тебя был явный перекоc в негативную сторону, первым для тебя стал эмоциональный контроль, а до этого ты занимался и мыслительным, но только на самом начальном уровне. Иначе ты бы просто не смог воспринимать дальнейшую информацию. — сказал старик и посигналил машине на перекрестке, пропуская ее вперед. — Для каждого человека должен быть свой порядок работы, который будет направлен на устранение текущего препятствия к равновесию.

Я молча слушал, но внутри меня разрасталось предвкушение от предстоящей встречи с учителем старика. Множество мыслей посещали мой ум, стараясь вообразить практики, которым меня обучит новый учитель. Какие знания меня ждут, какие сложности. Я лишь наблюдал, не прикладывая усилий, чтобы избавиться от внутреннего голоса. Нужно было только удерживать осознание, что мысли — это нечто отдельное, чуть ли не существующее автономно от меня. Одновременно чувствуя присутствие чего-то стабильного, не вовлеченного в мысленную болтовню, я испытывал, уже ставшее привычным, усиление

восприятия.

— Контроль питания — это знание, которым владеют очень немногие. Если человек может воспринять его правильно, оно может привести к пониманию изначальных законов мира. — сказал старик совершенно серьезно и четко, словно отчитывался старшему по званию. — Каждый слышал о так называемом правильном питании. Но все, что человек под этим подразумевает, относится только к поеданию материальной пищи. Очень жаль, что никто не догадывается о правильном питании эмоциями, информацией и ощущениями. — учитель сделал многозначительную паузу и продолжил. — Первое, что ты должен понять — на все существует чувство голода. Есть голод эмоциональный, голод информационный и голод ощущений, наряду с известным всем физическим голодом. Ты наверное не раз слышал совет: есть нужно столько, чтобы вставая из-за стола у тебя еще оставалось легкое чувство голода. Это конечно связано с тем, что насыщение происходит не сразу и голод проходит постепенно. Но я сейчас не об этом. У человека всегда присутствует некий определенный объем эмоций, информации и ощущений, которые он может усвоить. И объем этот во много раз меньше того, что человек изо дня в день потребляет. — старик ненадолго приостановил рассказ, мы проезжали оживленный перекресток. — В результате люди настолько переедают, что организм начинает притуплять чувства и ощущения, лишь бы заставить человека остановиться и снизить поток поступающей энергии. Но никто этого не замечает или замечает, но не в силах справиться с жадой удовольствий или скукой. Поэтому-то мы и наблюдаем вокруг почти что царство мертвых. Люди бредут с замутненными глазами, погруженные в тяжелые размышления, не помня о себе, не имея возможности слышать или видеть.

То, что говорил старик, моментально находило во мне отклик. Я, можно сказать, нутром чувствовал истинность его слов.

— Запомни: нельзя получать удовольствия, когда организм неготов их переварить, тоже самое с информацией, эмоциями и ощущениями. На все существует чувство голода. Если голода нет, не нужно по привычке садиться читать книгу или смотреть телевизор, вести интеллектуальные беседы и тому подобное.

— Но как научиться определять, есть голод или нет? — перебил я старика.

— В начале нужно дать себе отдых. Притом во всех сферах. Поменьше есть. Ничего не делать. Не читать, не смотреть фильмов, да и вообще не развлекаться. Не разговаривать с людьми или говорить только самое необходимое. Оградить себя от информации. Недели будет достаточно, чтобы организм хоть немного восстановился. — старик закончил фразу и поднял вверх указательный палец. — Главное в том, что если голод есть, восприятие в этой сфере сильно возрастает. Например, если ты по-настоящему хочешь есть, ты будешь ощущать вкус еды гораздо сильнее и в результате она покажется тебе намного вкуснее. Если у тебя возникнет голод на развлечения, то при просмотре фильма твои эмоциональный отклик резко возрастет и ты получишь гораздо больше, чем обычно. В сфере ощущений голод может проявиться в виде желания двигаться или наоборот полежать, желании тепла или холода и так далее. Информационный голод также проявляет себя в виде повышенного удовольствия от его удовлетворения.

Как ни странно, но все сказанное стариком было мне очень знакомым, словно я и сам об этом знал, но забыл. С каждым словом я ощущал волну эйфории от предвкушения использования этих знаний. В эту же минуту я создал твердое намерение во что бы то ни стало овладеть

контролем питания.

— Повторю еще раз: эта работа начинаться с периода отдыха. Иначе не удастся ощутить по-настоящему эмоциональный или информационный голод. Вот тебе простое правило: получать только тогда, когда есть на это голод.

В уме снова возник вопрос, который уже давно не давал мне покоя и я спросил:
— А разве может человек дойти до этого знания самостоятельно без учителя? Просто я никогда не слышал ничего подобного, хотя это и показалось мне очень знакомо.

— Откуда ты вообще это взял? — удивленно спросил старик. — Конечно подобные вещи не возникнут сами собой, нужен кто-то в это посвященный.

— Ты же мне как-то рассказывал, что учитель не особо то и нужен и человек будто может научиться всему сам, у жизни. — произнес я, с нетерпением ожидая ответа.

Лицо старика расплылось в широкой улыбке и покачав головой, он произнес:

— Ты как всегда в начале не слушаешь, а затем выдумываешь то, чего не было. Те учителя, о которых ты меня спрашивал, действительно не нужны. Чтобы достичь некоторого осознания и усиления восприятия, нужно только сильное намерение и воля. Если же ты собираешься двигаться дальше, то учитель крайне необходим. Все настоящие знания передаются только напрямую, один на один. Потому что и учитель и ученик несут за них полную ответственность. Они отвечают за них жизнью. — твердо добавил старик, но затем заговорил привычным спокойным голосом. — К тому же, не принимай все мои слова близко к сердцу. — старик добро улыбнулся и продолжил. — В то время тебе было просто необходимо услышать это. Поэтому мне и пришлось некоторым образом исказить действительность, чтобы раз и навсегда избавить тебя от ограничивающих предрассудков.

— Я же сейчас тоже уже начинаю учить. Ту девушку, которую ты ко мне направил? Почему же ты мне раньше не говорил о какой-то ответственности? — спросил я слегка повысив голос, изображая недовольство. — А вдруг я сказал ей, что-то лишнее? — задавая вопросы, я сыграл сильную озабоченность, чтобы лишний раз потренироваться в игре с одним из лучших игроков.

Старик кивнул головой, что означало приемлемое исполнение роли. Подобные тренировки были для нас привычными и иногда мы часами притворялись друг перед другом людьми с разными сочетаниями личностей, убеждениями и эмоциями. Также изменялась мимика, словарный запас, характер движений и многое другое. Когда ты играл, то полностью становился другим человеком. Иногда даже казалось, что изменяется и лицо. Это зачастую отражалось на фотографиях, сделанных во время «игры».

— Не переживай по этому поводу. Ты пока еще не дошел до знаний, которые нужно скрывать от неподготовленных. Хотя сегодня ты их возможно получишь. — сказал старик и за несколько следующих минут не проронил ни слова.

Обратив свой взгляд на мелькающие за окном деревья, я понял, что мы выехали из города и с довольно большой скоростью мчимся по трассе. После, примерно, часа в пути, старик свернул на еле заметную дорожку, слева и справа окаймляемую сплошной зеленью леса. Затем последовали многочисленные повороты. Пейзаж был неизменным — деревья и низенькая травка. Тонированное окно с моей стороны было полностью опущено и через

просветы между листвой, лихорадочно мелькали солнечные лучи, заставляя меня все чаще прищуривать глаза. Солнце уже начинало припекать. Так как я никогда хорошо не ориентировался на местности, то через какое-то время полностью потерял чувство направления. Пробежало еще несколько минут и вдали, теряясь за высокими елями, показался одинокий домик. Мы вышли из машины и я впервые ощутил необычную свежесть и особую чистоту воздуха, которая была большой редкостью в черте города. Когда мы уже подходили к старенькому, деревянному строению, в голову мне пришел вопрос:

— А как я смогу сюда добираться? У меня же нет своей машины, да и знакомых, кто бы мог отвезти тоже нет. — озадаченным голосом произнес я.

— Не волнуйся, это не надолго. Пока я сам тебя буду возить. Потом вы сможете тренироваться в офисе. — проговорив это, старик поднял руку и указал на потрепанный временем бревенчатый дом. — Мы используем эту хижину для определенных практик. Здесь необычное место. Энергия вокруг этого дома течет очень сильно, закручиваясь вверх.

Объяснения старика по поводу энергии были мне непонятны. И я решил, расфокусировав взгляд, осмотреть вниманием прилегающее к дому пространство. В начале я не заметил чего-то странного или выдающегося. Энергетические потоки как всегда создавали тонкий, едва заметный второй контур, повторяя очертания домика. Но через несколько секунд, призрачный силуэт строения начал подрагивать, а затем стал пульсировать словно взволнованное сердце. С каждым ударом пульса невидимый для других силуэт дома то расширялся, то сжимался. Подобного мне еще не доводилось видеть и я целиком погрузился в созерцание. Пульсация все нарастала. Перед моими глазами разворачивалось завораживающее зрелище. Я стоял и смотрел на волшебное свечение, позабыв о новом учителе и старике. Внезапно, я ощутил, что мое сердцебиение подстроилось под энергетическую пульсацию дома. Это продолжалось казалось бы несколько минут, но точно я не мог сказать, время словно перестало существовать. Я уже не различал ничего вокруг, только ярко-желтую текущую субстанцию. Даже дом перестал быть видимым. Ощущение тела тоже пропало. В ушах стремительно нарастал, словно приближаясь издалека, гипнотизирующий гул.

Глава 10. Единый мир.

— В начале тебе нужно будет пройти небольшой тест.

Напротив меня сидел мужчина лет пятидесяти, с виду русский. Внешность ничем не примечательная. Белая выглаженная рубашка, синие, без каких-либо потертостей, джинсы. Телосложение среднее. Чисто выбритое лицо, никак не выдающее преобладавших в течение жизни, эмоций. Голос довольно громкий, уверенный и в тоже время звучащий с радушием.

Я, ничего не сказав, просто кивнул головой. Мужчина соединил ладони и поднял их на уровень гортани. Затем развел руки, подождал секунд пять-шесть и быстро хлопнул в ладоши. Сразу же после хлопка он спокойно опустил руки, удерживая ладони вместе и сказал:

— Объясни.

Установилась напряженная, давящая тишина. После демонстрации теста, я заметил нарастающую тревогу. Не став разбираться в причинах волнения, я направил на него

внимание, усиленное сконцентрированной волей и избавился от возникших эмоций. Стоило мне успокоиться, как в голове мгновенно возник ответ на загадку заданную незнакомцем. И я быстрым, но спокойным тоном принялся отвечать:

— В начале было единство. Затем, из одного намерения возникли две силы: активная и пассивная, положительная и отрицательная. Они постоянно стремятся друг к другу, чтобы соединиться вновь и в тоже время ведут борьбу. В момент когда они взаимодействуют и находятся в равновесии, возникает тройственный союз. Из которого возникает результат — хлопок.

Мужчина некоторое время не проявлял никакой реакции на мою речь, а только пристально наблюдал. Его глаза немного сузились и он напомнил мне шпиона, определяющего врет человек или говорит правду. Ничего не происходило около минуты, которая показалась мне слишком долгой. Затем, не проронив ни слова, мужчина встал с табуретки и покинул комнату.

Примерно за десять минут до этого я открыл глаза. Передо мной предстала картина из многочисленных узоров. Я смотрел на потолок, который был разукрашен как персидский ковер, цвета на нем были настолько разнообразны, что увлекшись созерцанием, я совсем забыл где нахожусь. Полностью очнувшись и поднявшись с пола, я понял, что разлегся в бревенчатой хижине, которую до этого осматривал во второй реальности. Первые секунды ложная личность истерично посылала разные мыслишки:

«Как же плохо, что я вырубился перед новым учителем. Что он обо мне подумает? Как глупо я, наверное, сейчас выгляжу?» И другие нелепые слова, призванные чтобы переживать за свой имидж. Но во время этой внутренней болтовни, оставалось нечто не тронутое, присутствовала некая сила и молча наблюдала. Отрешенность — новое качество, возникшее во мне после освоения эмоционального контроля. Теперь я состоял из двух: явного и скрытого. Скрытый смотрел на мир как на иллюзию, на сон, в котором люди постоянно куда-то хаотично бегут в угоду своим желаниям. Он и обладал отрешенностью, его ничто не волновало. Он был не от этого мира. Другой — явный, мог выражать чувства, сопереживать, разговаривать, что-то делать. Но он воспринимался словно маска, нечто не настоящее, напускное. Хотя, бесспорно, он также был необходим. Раньше скрытый появлялся только в виде кратких проблесков, озаряя все спокойствием и чистотой. Сейчас наоборот — явный стал редким гостем. Притом во время его визитов, он беспрекословно подчинялся велению скрытого, который был гораздо эффективнее и свободнее в выборе средств, потому что не был привязан к вещам и событиям мира.

Я осмотрелся. Комната была обставлена крайне бедно. Ковер на полу и две белые табуретки. Я присел на одну из них. Справа единственная дверь: старая, деревянная. Ни телевизора, ни стола, ни какого-нибудь комода или шкафа. Почти абсолютная пустота сопровождаемая тишиной мысли.

Не вставая с табуретки, я просидел довольно долго. Спустя некоторое время дверь со скрипом открылась и в проеме показался мужчина, в дальнейшем устроивший мне проверку. После ответа на вопрос о хлопке и ухода незнакомца, прошло минут десять, затем дверь снова открылась.

— Пойдем, учитель ждет. — проговорил он тихо и развернувшись вышел из дома.

Я вскочил и хотел последовать за ним, но привстав, понял, что мои ноги сильно затекли. Быстро растерев их сверху вниз, я чуть ли не бегом двинулся к выходу. Зря торопился,

незнакомец ожидал меня рядом с хижинкой. Мы молча шли среди хвойного леса, погруженного в тени. С каждым пройденным шагом мое состояние изменялось, я заметил, что восприятие резко усилилось. Вскоре мы подошли к небольшой полянке, на которой стояла, резко выделяясь на фоне природы, белая табуретка, такая же как и в хижине. На ней примостился незнакомый мне старичок. Он был явно невысокого роста. Черный спортивный костюм, в который он был одет смотрелся на нем странно и неподходяще. В дополнение ко всему на его ногах буквально сверкали белизной новенькие кроссовки. Лицо его украшала борода, достигающая до уровня ключицы. Голова же полностью лысая, без единого волоска. На вид ему можно было дать лет семьдесят, если не больше. Когда мы подошли поближе, он быстро поднялся с табуретки и знаком пригласил меня присесть на его место, что я и сделал. Сам же старичок, сделав пару уверенных шагов, которые никак не вязались с его дряхлой внешностью, отошел и встал напротив меня. Характер его движений очень отличался от медленных, неуклюжих движений пожилых.

— Здравствуй. Старик мне много о тебе рассказывал. Он считает, что у тебя есть потенциал. — сказав это, дедушка окинул меня взглядом и недолго помолчал. — Что ты можешь рассказать о себе? Кто ты? — вежливо спросил старичок низким и бодрым голосом.

Вопрос загнал меня в тупик. Раньше я легко бы сказал: кто я. Но теперь внутри было столько всего неподдающегося словесному описанию, что я растерялся. Мысли не шли в голову и я несколько минут находился в напряженном молчании. Старичок все это время ждал, иногда осматривая лес.

— Не знаю. — прозвучал мой голос, будто вдалеке.

— Это единственный правильный ответ. — улыбаясь сказал дедушка и в его глазах я различил радость. — Старик не ошибался насчет тебя. Можешь звать меня Амир. С сегодняшнего дня мы со Стариком будем учить тебя вместе.

Вместе. Это слово настолько обрадовало меня, что упустив эмоциональный контроль, я расплылся в идиотской улыбке, от которой не в силах был избавиться. Амир посмотрел на меня и тихо, добро посмеялся. Видимо он легко понял причину моей внезапной радости.

— Люди, которые поставили себе цель достичь непрерывности и чистоты сознания, — вдруг заговорил дедушка. — относятся к практикам по-разному. Кто-то уходит в мистицизм, считает все происходящее важным духовным опытом. Всерьез относится к своим переживаниям и различным состояниям, которые возникают вследствие внутренней работы. Другие наоборот — воспринимают все как обычные упражнения, не находя в этом ничего удивительного или необычного. Обучая как первых, так и вторых лучше следовать середине. В начале давая человеку то, что он хочет получить. Ожидающему чудес и магии демонстрировать фокусы и напускать туман таинственности, а стремящемуся к «сухим» практикам объяснять все «по-научному», используя термины психологии. Делается это для того, чтобы личность человека не сильно сопротивлялась и позволила ему начать работать в себе. — сказав это, Амир посмотрел мне в глаза, немного помолчал и продолжил. — Когда же доверие ученика завоевано, нужно раскрыть ему глаза и направить работу в русло, противоположное его желанию. Это необходимо для восстановления баланса. — старичок, закончив предложение, посмотрел на мужчину, который встретил меня в хижине.

Только сейчас я обратил внимание, что тот, кто спрашивал меня о хлопке, ходит вокруг поляны и что-то ставит на землю по ее периметру. Присмотревшись, я понял, что он

расставляет свечи на металлических блюдах. Когда он закончил, я насчитал восемь штук. Как только последняя была установлена, мужчина подошел к нам и поставил еще одну между мной и Амиром. Сразу после этого он начал их зажигать, начав с только что установленной. Через несколько минут работа была завершена и поляна странно преобразилась, наполнившись движущимися тенями от новых источников света. В этот момент я неожиданно осознал, что лес погрузился в сумрак. Так как по моим подсчетам было еще часов двенадцать дня, я удивился и непроизвольно взглянул на небо. Оно было скрыто за непроницаемой, черной тучей. Ни одного луча света не проникало сквозь эту преграду. Тем не менее я отчетливо ощущал присутствие солнца, которое не обнаруживая себя, продолжало греть. Оглядев поляну, я почувствовал, что словно попал на какой-то обряд. Мое восприятие, видимо из-за воздействий свечей, приобрело повышенную четкость и яркость. Взглянув на ближайшее дерево, я с удивлением обнаружил, что могу разглядеть даже мелкий рисунок коры. Учитывая, что в обычном состоянии мое зрение оставляло желать лучшего, подобные перемены всегда воспринимались как соприкосновение с чудом. Внутри я наблюдал эмоциональный подъем от витающей вокруг, неведомой мне силы. Восторг, изумление и интерес, смешались с настороженностью. Бдительность значительно возросла и я стал осознавать каждое мельчайшее движение: свое и окружающих.

— Работая со Стариком, вы уделяли внимание в основном «сухим» практикам. Сейчас мы восполним этот пробел и поучимся использовать ритуал. Место где мы находимся не обычное. Я думаю ты и сам это заметил. — Амир бросил на меня короткий взгляд и заговорил дальше. — Здесь велика сила земли. Поэтому этот лес очень хорош для успокоения эмоций и обретения стабильного центра. В последние месяцы ты далеко продвинулся. Эта заслуга очень напряженной работы с эмоциональным контролем. И хотя сейчас и кажется, что ты непоколебим и всегда спокоен — это иллюзия, которую создает личность. На самом деле твое внутреннее состояние еще не устойчиво.

Услышав эти слова, нечто во мне стало противостоять сказанному, возникло чувство несогласия и несправедливости. Так я понял, что Амир абсолютно прав. Личность реагировала слишком остро, значит был задет какой-то очередной образ, созданный в процессе практик. Образ, невидимый без посторонней помощи. Старичок, наблюдая за моей реакцией, словно читал меня насквозь, понимая процессы происходящие во мне. Я видел это в его глазах. Амир говорил совсем не так как Старик. В каждом его слове сквозило уважение к собеседнику. Никаких едких замечаний, подшучиваний или усмешек. Также его речь была более чистой, говорил он почти с дикторской отчетливостью, сопровождаемой глубоким спокойствием, струящимся из его темно-карих, почти черных глаз.

— Хорошо, что ты понимаешь, о чем я говорю. Значит личность еще не сильно укрепилась в новом амплуа. — с одобрением заметил дедушка. — Но вернемся к обсуждению ритуала. Необычная обстановка и различные «магические» действия используются специально. В основном, для создания особой атмосферы, которая позволяет мягко погружать человека в измененное состояние сознания. В наше время к ритуалам относятся слишком формально. К тому же из-за их открытости для большого числа людей, они выродились до ничего незначущих действий. Чтобы подобного не случилось, нужно прибегать к некоторым уловкам. Кстати, я говорю не только о чем-то подобном. — сказав это, Амир обвел рукой поляну. — Ритуал можно создать везде. Прием пищи, заваривание и распитие чая, уборка дома, помывка, рабочая деятельность — все это может стать ритуалом. Главное понимать отличие ритуального действия от простого осознания. Когда ты, например, наблюдаешь свои движения, ты относишься к этому без особого трепета, без эмоционального настроя. В результате практика приносит гораздо меньше пользы. Если же ты делаешь те же движения,

но с настроем что выполняешь нечто священное и очень важное, твои действия наполняются эмоциональной силой. — проговорив эти слова, дедушка присел прямо на землю, устланную низенькой, остроконечной травой и с улыбкой сказал:

— Присаживайся, пора начинать.

Я встал с табуретки и отставив ее подальше, убрал из своего поля зрения. Затем подошел поближе и сел напротив Амира. Между нами ярко горела высокая свеча, создавая ощущения невероятной реальности происходящего. Я не занимал какой-то определенной позы, а просто скрестил ноги, следуя примеру старичка.

— Сейчас тебе нужно будет выполнять практику, с которой ты еще не знаком. Ее поэтическое название «Течение реки».

Амир поднял вверх указательный палец, как часто делал и Старик, что означало требование слушать внимательно и продолжил беседу.

— Сконцентрируй все внимание на пламени свечи и удерживай его около минуты. Затем, начинай быстро переводить фокус внимания с одного предмета на другой. Переключайся на эмоции, мысли, ощущения, смотри на окружающее, обращай к звукам леса. Идея в том, чтобы не дать сознанию сформировать понимание наблюдаемого. Когда ты переводишь внимание на какой-либо объект внешний или внутренний, не давай себе время и сразу направляйся к следующему. В итоге, должно сформироваться состояние неопределенности, незнания и пустоты, ощущаемое как непрерывное течение. Во время практики смотри только расфокусированным взглядом, не считая времени пока будешь рассматривать огонь. Лучше всего если ты через какое-то время полностью утратишь способность различать окружающее. Давай попробуем. — закончил Амир.

Ситуация была настолько необычна, что каждое движение, каждый звук или зрительное впечатление содержали в себе, казалось бы, невероятную глубину и притягательность. Любой внешний стимул манил, желая погрузить в себя. Я сосредоточил внимание на подрагивающем от ветра, пламени свечи. Зрение обострилось, но затем, когда я расфокусировал взгляд, все погрузилось в неразличимый мрак. Перед глазами заплясали разноцветные круги и пятна. Первое, что привлекло мое внимание было ощущение прохлады от земли. Я отдал себе отчет, что успел назвать впечатление и сразу же перебросил внимание на пятно света на периферии взгляда. Через примерно десять-пятнадцать переключений с объекта на объект, я достиг странного состояния. И словно завис в невесомости. Мое сознание настойчиво пыталось за что-либо ухватиться, но стоило вниманию только коснуться нового предмета, как я мгновенно направлял его на что-нибудь другое. Спустя некоторое время я ощутил стабильность в нестабильности. Я изменялся каждую секунду. Затем, внезапно, все слилось вместе и исчезло восприятие своей отдельности. Я стал миром, состоящим из различных переливающихся энергий. Не было границ, не было слов и чего-то определяемого. Все существовало во всем. Связи были вездесущи. Все соединено, взаимосвязано и влияет друг на друга. Мир предстал передо мной как единое озеро, волны которого, образуясь, достигают всех его частиц. Конечно, все описанное было лишь неудавшейся попыткой облечь воспринятое в слова. И я понимал, что невозможно передать и сотой доли пережитого. Слова были не в состоянии ничего описать или объяснить. Единый мир был слишком сложен и удивителен, чтобы хоть как-то отразить его в выражениях, понятных другому.

Глава 11. Знаки ритуала.

— Сегодня я научу тебя использовать свои подавленные, не выраженные эмоции. — Старик сказал это как-то жестко и стал копаться в верхнем ящике стола. Вскоре он достал небольшой блокнот с чистыми белыми листами и небрежно кинул его рядом. — Ты месяцами не давал выходить из себя отрицательным эмоциям и теперь готов вложить их в создание ритуального знака.

Я сидел в недопонимании и молча ждал, что будет дальше. Невооруженным глазом было видно, что Старик какой-то странный: слишком резкий, агрессивный. Говорил он жестко, сотрясая стены громким голосом. Взгляд его становился все более и более раздраженным. Таким я его видел впервые. Учитель быстрым движением руки, вырвал из блокнота лист и расположил его со стороны левой руки. Блокнот же был отброшен как бесполезный мусор. Раскидав свои листы, он тихо приземлился на блестящий паркет. Закончив говорить, Старик взял лежащую рядом кисточку для рисования и с остервенелостью обмакнул ее в чернильницу, при этом на стол брызнули несколько черных капель. Затем произошло совсем уж невообразимое. Он принялся орать на листок матом, удивляя меня изощренностью ругательств, в тоже время совершая почти конвульсивные движения рукой с кистью. Его глаза выражали не то что злость — он выглядел сумасшедшим, бурлящим от гнева. Лицо Старика покраснело, зубы после каждого слова сжимались в волчий оскал. Сказано было наверное слов двадцать, каждое из которых было наполнено сконцентрированной яростью. Но движений кистью, которой водил по листку учитель, было значительно меньше — пять, может шесть. Делал он их через неравные промежутки, в этот момент говоря самое громкое и казалось бы злое, ругательство. Прошло пару минут и учитель стал успокаиваться, его лоб был весь мокрый от пота. Затем, расслабившись, он вытер лицо платочком, который видимо был заблаговременно им приготовлен и покоился в кармане его рубашки. Свой рисунок он не показал, а с хитрым прищуром спрятал в ящик стола.

— Сейчас я создал знак гнева. — проговорил Старик немного усталым голосом. — Но, он будет не очень сильным, потому что копил я злость недолго. Можно сказать вытащил из самых глубин — усмехнувшись, добавил он. — Скоро я его тебе покажу, нужно время, чтобы листок впитал мои эмоции. — сказав это, старик откинулся на спинку стула и с расслаблением выдохнул. — Ритуальные знаки созданы в первую очередь для проявления творческой силы. Хотя есть люди использующие их для различных, не всегда хороших целей. Каждый знак всегда импровизация, связанная с особым ритуалом. Существует семь ритуалов, которые произрастают из семи ступеней контроля. Овладение каждым контролем позволяет создавать соответствующие знаки. Первый контроль дает допуск к сильным эмоциональным знакам. У этих символов есть множество функций, одна из которых возможность избавиться от излишнего напряжения в эмоциональной сфере. В общем сбросить все дерьмо, что успел накопить. — ехидно сказал старик. — К тому же с их помощью можно завершать многочисленные незаконченные дела из прошлого, но об этом тебе расскажет Амир. Также, символ, который ты создашь, будет хранить твои эмоции очень долго, пока не разрушится материал, на котором ты его начертил. Я сделал знак злости, но также можно создавать и положительные символы, например радости или любви. Ритуал, который ты видел в принципе достаточно прост. Можно было даже и не пояснять, но я все-таки расскажу подробнее, чтобы ты уяснил все детали. — Старик поднял указательный палец, хотя сейчас это явно было излишне — я был весь во внимании. — Первое: нужно подготовиться. Вокруг должно быть тихо. Ты должен найти такое место, чтобы была возможность кричать со всей силы, не заботясь о мнении окружающих. Если же ты будешь постоянно думать: не услышат ли меня? — ничего хорошего не выйдет. Учитывай, что в

момент создания знака все окружающее может пропитаться твоей эмоцией. И если эта эмоция злости или например, грусти, лучше не делать этого дома, а найти какое-нибудь скрытое от посторонних, место. Я делал это здесь только потому, что мог сконцентрировать свои эмоции точно на определенной области, не расплескивая их вокруг. Хотя стол забрызгал. — проговорив это, старик засмеялся, достал свой платок и вытер чернильные пятна. — Я использую специальные, легко стираемые чернила, чтобы не сдерживать себя, боясь что-то попортить. — проговорив эту фразу, старик ахнул, словно вспомнил нечто важное и сказал: — Обрати внимание, запечатление знака можно начинать только тогда, когда заметишь, что твои эмоции настойчиво рвутся наружу. Второе: когда создаешь эмоциональный знак нужно обязательно говорить с бумагой и смотреть на нее, не видя ничего вокруг. То есть буквально, по-настоящему с ней разговаривать и испытывать к ней реальные чувства. Только не нужно представлять каких-нибудь людей и вообще каких-либо образов, это только распылит заряд. Если знак «отрицательный» — слова обычно громкие, хотя в случае с депрессией они могут быть произнесены и шепотом. Здесь нельзя придерживаться определенной линии поведения, иначе ты будешь сдерживать свое состояние устоявшимися формами. Нужна только импровизация и полная раскованность. Во всем. Слова каждый раз новые, не заготовленные заранее; громкость голоса; продолжительность разговора — все это определяется интуитивно, словно и без твоего выбора. Третье: линии в знаке проводятся лишь в момент пикового проявления эмоций. Если создаешь знак, например восторга, то касаешься бумаги только в тот момент, когда тебя всего захлестывает от переживания этого чувства. Длина, ширина линий, их форма и количество являются чистой импровизацией. В этом как раз основная сложность овладения данным методом без предварительной подготовки — человек не может очиститься от прошлого опыта и мыслей во время ритуала. Но с другой стороны созданием знаков, хоть и в более слабой форме, может овладеть любой. Правда они будут влиять только на автора. Как я уже сказал, главное предназначение ритуальных знаков — это творчество и выброс излишней энергии. Мастер, вместо создания простых рисунков, может делать знаки совершенно другого уровня. Например писать музыку, вкладывая в нее определенные эмоции или смысл. Тогда сама музыка становится знаком. Символом художника является его картина. И когда любой человек, не важно насколько он образован и искушен, сталкивается с творчеством заряженным знаком, он испытывает то, что вложил в свою работу автор. Правда какая-то часть сокрытого может быть воспринято на бессознательном уровне и не замечено воспринимающим. Многие из признанных шедевров в музыке, литературе, живописи, скульптуре и в других областях искусства созданы с использованием ритуала. Конечно большинство авторов делают это, не осознавая. Тот же, кто использует знаки со знанием, может выполнить работу с очень точным эффектом на людей. Но не будем забегать вперед. — Старик замолк и снова поднял указательный палец. — Запомни одну важную вещь: знаки сформированные из отрицательных эмоций нужно сжечь после того, как краска или чернила высохнут. Положительные, наоборот очень ценны. Их можно использовать, чтобы запечатлеть эмоции и чувства, а затем воссоздать вновь даже через много лет. С помощью этих знаков человек сможет восполнить нехватку какой-либо эмоции или чувства. Хотя, если есть возможность, не следует использовать заменители. — усмехнулся старик. — Конечно, выполнение ритуала только из одной сферы контроля, делает знаки узконаправленными. Но когда ученик обретает контроль на нескольких уровнях, он может совершать почти чудеса. Например, покоривший шестой и четвертый контроль с помощью знаков способен зародить в человеке любое желание. Таким образом можно управлять людьми, поэтому знания, позволяющие это делать, держаться в строжайшем секрете.

— Неужели можно настолько сильно влиять на людей с помощью простых рисунков? — спросил я, находясь в восторженном состоянии от услышанного.

— Влияние будет зависеть от нескольких факторов. Знаки с грубыми эмоциями могут почувствовать почти все, но вот тонкие переживания и идеи, переданные с помощью контроля мысли требуют ясного сознания. Поэтому многие произведения искусства не вызывают восхищения у неотесанной толпы. А жаль, старинные работы во многих областях, например в архитектуре, хранят в себе очень многое, в том числе скрытое знание изначальных законов. Кстати я несколько раз использовал знаки на тебе, но не рисунки, а Слова и Жесты. А Слова ритуала создать гораздо сложнее, но со временем ты научишься и этому. — уверенно проговорил учитель. — Запомни, семь уровней контроля — единственный путь к использованию знаков, поэтому отдавай им все свое время и волю.

— Так каждый уровень нужен для создания знаков? — поинтересовался я с некоторым возбуждением, так как немного ослабил эмоциональный контроль.

— Конечно это не основная цель, так, приятный бонус. — ответил старик и задумался. — Каждый уровень контроля выводит тебя на новую ступень сознания. Это лестница к окончательному слиянию с «высшим Я». Ну ладно, хватит, еще не время говорить об этом. — произнес старик отстраненно, словно для самого себя. — Да, я совсем забыл рассказать тебе про кисти. У тебя будут две кисти: одна для положительных, а другая для отрицательных эмоций. Купи в магазине для художников, да подороже. Обе храни в черных футлярах и держи подальше друг от друга. Никогда не используй ритуальные кисти для какой-нибудь магии, если вдруг надумаешь порисовать. Обращайся с ними очень бережно, почти любя. После запечатления каждого знака, сила кисти будет расти. Вскоре они накопят такой заряд, что начнут усиливать твои даже слабые эмоции и позволят создавать очень мощные знаки. Ладно, сейчас я покажу тебе свою работу.

Старик открыл ящик стола и достал оттуда листок, затем внимательно посмотрел на меня и положил картинку передо мной. Я опустил взгляд и увидел резкие, неряшливые мазки, из которых складывалось нечто бесформенное, некрасивое. Через мгновение во мне стало вырываться наружу что-то тяжелое и неуправляемое. Тело напряглось и с удивлением я, будто со стороны, увидел себя резко встающим со стула. Мой внезапный порыв был настолько быстрым, что стул с силой отлетел назад, с грохотом ударился об стену и упал на пол. Кулаки сжались до боли, как и зубы. Я абсолютно потерял эмоциональный контроль и осознание себя. Во мне бушевало желание разрушать все вокруг. Взгляд стал замутненным и словно суженным. Неожиданно Старик, ловким движением подхватил листок и разорвал его пополам. С меня в ту же секунду будто сняли заклятие. Я, выбившийся из сил за какие-то несколько секунд, поднял стул и вернулся на свое место возле стола из красного дерева. Старик достал зажигалку и сжег скомканный листок. Как только пепел был отправлен в мусорное ведро, я почувствовал привычную легкость и спокойствие.

— Твоим заданием будет создание знака. Ты мог бы создать любой. Но для твоей же пользы пусть это будет гнев. — сказал старик и отошел, чтобы заварить нам чай.

Глава 12. Техника погружения в миражи.

— Прежде чем начать изучение системы семи контролей, тебе нужно усвоить одну очень полезную технику. Мой учитель ее называл «погружение в миражи». — проговорив это, Амир встал со старой табуретки и тишина нарушилась громким, деревянным скрипом. — Без этих знаний ты никогда не сможешь пережить по-настоящему глубокие чувства от чтения

книг, созерцания картин, прослушивания музыки, от любого творчества. Но, конечно, основное предназначение этой техники вовсе не в усиленном наслаждении, которое она несет. Твоя главная цель — научиться погружаться в любой абстрактный или образный материал так, что он на время вашего взаимодействия, становится с тобой одним целым. В результате ты научишься ощущать то, что ощущал художник или композитор, когда писал свои произведения. Войдешь в его состояние, станешь им на время и соответственно впитаешь энергию этого произведения.

Амир сделал паузу и прошелся по дому. Мы уже в третий раз тренировались с ним в окруженной хвойным лесом, хижине. Как обычно из всей мебели — только две табуретки стоящие друг напротив друга на расстоянии примерно двух метров. Я молча слушал, наблюдая в себе эмоции, которые, как я считал, уже давно оставили меня. Чувства неловкости и излишней зажатости давили своей тяжестью. Острые приступы стеснительности оказалось еще не окончательно ушли в забытье. Я до сих пор переживал за свой образ, который может сложиться у нового учителя. Не успев до конца сформировать мысль о наблюдаемом, я понял, что эта эмоция угасает, оставляя лишь слабый налет напряженности в моем горле и солнечном сплетении.

— Важный момент для успеха в любых глубоких практиках. — Амир снова сел на табуретку, бросил на меня быстрый, внимательный взгляд и продолжил. — Чем более неподвижно твое тело, тем меньше возникает мыслей и других раздражителей сознания. Поэтому нужно научиться сидеть так, словно ты — тяжелый камень, который не сдвинуть и не поднять.

— Мы будем использовать позы из йоги? — спросил я, желая блеснуть своими познаниями в хатха-йоге, которые на самом деле были весьма поверхностными. Сказав это, я понял, что на секунду перестал осознавать себя и допустил не нужное, автоматическое поведение. В этот момент стало зарождаться нечто вроде чувства вины и разочарования в себе. Но направленное внимание легко растворило эти некогда утомляющие меня, вспышки нестабильности.

— Нет, нам вовсе не нужно изучать какие-то определенные позы. Это наоборот значительно замедлило бы прогресс. Ты должен сам определить правильную для себя позу, почувствовать ее. Можно стоять или сидеть, но я бы порекомендовал сесть. Работать стоя, могут только люди очень высокого уровня. — проговорив эту фразу серьезным тоном, Амир встал, отодвинул табуретку и уселся на ковер с длинным ворсом, которым сегодня была застелена почти вся комната.

Он задвинул правую ногу поближе к телу, левую же положил сверху. Руки у него были сложены лодочкой, левая поверх правой. Даже просто наблюдая за его движениями, я почему-то испытал сильное расслабление, на грани истомы, сопровождаемое усиленным вниманием. Это происшествие слегка удивило меня. Я, следуя примеру дедушки, тоже присел на пол.

— Сейчас, все, что нужно — это убрать «первый слой мышления» и занять такую позицию, чтобы тело было одновременно расслабленно и бдительно. Как будто ты спокойно ждешь атаки врага. Ты весь во внимании, а тело готово среагировать мгновенно. Но излишнего напряжения быть не должно. Золотая середина. Нужно найти баланс.

Я понял, что просто смотря на то, как сидит Амир, вхожу в нужное состояние. И сказал ему об этом, так как хотел научиться занимать правильное положение без присутствия учителя.

— Я подумал, что будет полезно, если ты ощутишь требуемое состояние, сперва глядя на меня. — сказав это веселым голосом, Амир улыбнулся, немного помолчал и заговорил вновь.
— Но если ты настаиваешь, то можешь развернуться в другую сторону и просто слушать.

Я так и сделал. И как только визуальный контакт был прерван, я вошел в свое привычное состояние.

— Как мы выяснили ранее — сидеть нужно настолько неподвижно, насколько это возможно. Не смотря на возникающую боль или дискомфорт. Попробуй, найди такую позу. Совмести устойчивость, расслабление и бдительность.

— Неужели мы и здесь используем закон четырех? — воскликнул я от нахлынувшего на меня осознания. — Получается бдительность — активная сила, расслабление — пассивная, устойчивость — сила середины. Когда баланс будет достигнут возникнет результат. — протараторив о своем открытии в быстром темпе, я восстановил осознание себя и заметил, что буквально переполнен от радости. Как же мало нужно человеку для счастья.

— Ты прав, молодец. Так тебе будет намного проще. — послышался голос Амира где-то сзади.

Я принялся искать нужную позу. В начале попытался сесть на колени, считая это хорошим способом сохранить бдительность тела. Все-таки знакомство с различными позами йоги оказывало мне медвежью услугу. Я не мог проявить спонтанность и незаметно занимал позы, которые где-то видел. Промучившись таким образом минут сорок, я наконец-то стал изобретать что-то свое. На протяжении следующего часа я уже двигался с закрытыми глазами. Еще примерно через полчаса я достиг, как мне показалось, требуемой позы. И правда, возможно я не смог бы так быстро распознать необходимое состояние, если бы не испытал его от наблюдения за учителем. Я сообщил о своем достижении кивком головы, чтобы лишний раз не включать голосовой аппарат и не возбуждать успокоившееся мышление. Но затем вспомнил, что учитель располагается ко мне спиной и никак не может заметить моего знака. Внезапно прозвучал голос Амира:

— Молодец, это то, что нужно. Теперь слушай внимательно, но не развивай мысленного потока. Сейчас заиграет музыка. Тебе нужно будет слушать ее так внимательно, как-будто от этого зависит твоя жизнь. Но сохраняй при этом расслабление и устойчивость. Когда почувствуешь, что тело исчезает, позволь этому случиться и сразу направь всю свою волю на осознание того, что «Ты слушаешь». Больше ничего не нужно. Осознавай — «Я слушаю». — повторил инструкции Амир и относительно надолго умолк.

Я снова пережил волну удивления. Как учитель смог понять, что я достиг нужной позы? Внутреннее говорение стремилось вновь нарастить свою интенсивность. Но внимание, направленное на источник возникновения мыслей, не позволило этому случиться. Тишина зазвучала еще громче. Через секунду после моих внутренних манипуляций заиграла музыка. Но ни колонок, ни какого-либо проигрывателя не было. Я помню, что комната была совершенно пустой. Позволив, возникшему уже в который раз, удивлению, раствориться под действием осознания, я обратил все внимание на звучащую мелодию. Это было что-то из классики. Тогда я не смог определить автора, но позже узнал — играла семнадцатая соната Бетховена: «Шторм». Старик мне как-то сказал, что в этой музыке скрыты все тайны мира.

Все, что произошло дальше описать будет достаточно сложно. Ведь меня не посетила ни одна мысль, пока мелодия не закончилась и в комнате не установилась оглушительная тишина. Честно говоря, я запомнил немного, так как не подкреплял ощущения и эмоции вербальными способами. Сперва музыка звучала все четче и будто стала покрываться разными узорами и красками. Спустя какое-то время я опешил — я не мог понять, открыты ли у меня глаза или закрыты. Перед моим взором звуки кружились в волшебном, многоцветном, пульсирующем вальсе. Затем я без мыслей осознал, что забыл о предписаниях Амира и направил волевое усилие на переживание: Я слушаю. Мелодия будто мгновенно отреагировала на воздействия моего намерения и значительно изменилась. Что было потом, я попросту не помню, так как осознал свое присутствие спустя неопределенное время, когда музыка уже стихла.

— Встань, пройдишь. — тихо сказал Амир.

Его слова, не смотря на малую громкость, врезались в меня с невероятной силой. Все звуки воспринимались остро и чересчур громко. Я поднялся и заметил, что зрение усилилось также сильно как и слух. Медленно поворачивая голову, я старался сохранять хотя какое-то внимание. Обойдя по периметру комнату раз десять, я полностью пришел в себя и ощутил такую бодрость, которой, по-моему, не испытывал никогда. Во мне бурлила энергия. А восприятие так и осталось усиленным до момента моего засыпания уже глубокой ночью.

На этом мои эксперименты с техникой погружения не закончились. Я открыл, что если осознавать действие, которое совершаешь во время процесса чтения или например, просмотра фильма, можно достичь очень интересных переживаний. Однажды утром я сидел дома, в очередной раз пропустив занятия в институте. В квартире никого не было и я включив телевизор, решил попробовать технику погружения на каком-то второсортном боевике, шедшем по одному из каналов. Первое, что я сделал — направил волевое усилие на осознание действия: Я смотрю. Было очень важно осознавать оба аспекта максимально четко: «Я» и «Смотрю». То есть нужно было ощущать, что смотрю именно «Я» и что я именно «Смотрю». Как только это осознание было достигнуто, фильм изменился. Отчасти он стал походить на программу новостей, снятую с большим количеством кадров, а потому воспринимающуюся гораздо плавнее. Затем я ощутил, будто все происходящее на экране разворачивается прямо здесь, передо мной. Словно я смотрю через открытое окно. Я почувствовал запах исходящий от пропитанных потом, героев, ощутил окружающие звуки и порывы холодного ветра. Спустя некоторое время я полностью присутствовал в фильме, в эти же моменты четко осознавая себя. Я ощущал, что нахожусь рядом с актерами. В итоге, неинтересный, скучный фильм превратился для меня в одно из самых волнующих переживаний моей жизни.

Когда я читал книгу, используя технику погружения, я видел сначала все описанное в романе внутренним зрением, а затем начинал испытывать чрезвычайно реалистичные галлюцинации. Которые, правда, продолжали развиваться самостоятельно, полностью исключая возможность дальнейшего чтения. Спустя полгода я настолько полюбил читать, что читал чуть ли не каждый день в любое свободное время. Жаль, я не мог поделиться своим воистину «магическим» опытом с другими. Ведь для достижения подобных результатов нужно было со всей устремленностью, не жалея себя, день за днем развивать повышенное осознание.

Глава 13. История о младенце, собаке и надзирателе, записанная умником.

Мы сидели со Стариком в офисе и обсуждали схему семи уровней контроля, когда внезапно, без какого-либо предупреждения и стука, в дверь вошел мужчина лет сорока. Он был одет в черный, по-видимому, дорогой костюм. Бритый на лысо, с наглой ухмылкой. Присев на свободный стул без приглашения, он заговорил:

— Нам нужно, чтобы вы обучили наших людей. Заплатим столько, сколько нужно. — проговорил он высокомерным, низким голосом.

Несколько минут назад Старик поведал мне о первой ступени седьмого контроля — наблюдении за проявлением автоматической воли. Он сказал, что эта ступень называется «выслеживание зверя». Как выяснилось, ни одно название не было случайным и имело вполне определенную цель. Каждое поэтическое название, как говорил Старик, было ритуальным словом. И с помощью глубокой медитации слияния, такие термины как «Ловля бабочек», «Слабые точки мира» или «Осознание куклы» могли вызывать у человека точную цепочку переживаний и изменений сознания. В результате, при успешной концентрации на этих словесных знаках человек обретал возможность использовать техники с гораздо большей эффективностью.

— Чему же вы желаете обучаться? — вежливо поинтересовался учитель, вкрадчиво посмотрев на незваного гостя.

— Всему. — быстро выпалил незнакомец. — В первую очередь методам контроля сознания.

— А чье сознание вы собрались контролировать? — весело заметил Старик. — Уж явно не свое.

— Это уже не ваше дело. Мы платим, вы работаете. Я думаю все останутся довольны. — раздражаясь, почти прокричал мужик.

В этот момент я впервые ощутил, что значит «отловить волю». Некая бесформенная масса внутри меня стала сжиматься, образуя сжатую как пружина, силу. Эта сила порождала, наверное, все: желания, мысли, эмоции. Скрытая, потенциальная воля, не имея совершенно никакого сознательного управления, проявляясь, вытворяла с человеком все, что угодно. Как правило, это выливалось в тотальное подчинение низшим законам и жизнь превращалась в погоню за вещами, сексом и другими удовольствиями. Правда, в нашем обществе это погоня тщательно маскируется красивыми идеями и возвышенными словами. Человек добивается успеха, желая купить больше ненужных вещей; ищет сексуального партнера, разглагольствуя о любви; помогает бедным и больным, только чтобы показать другим насколько он хорош. И я понял, что так живут почти все. Да и я сам буквально несколько месяцев назад был такой же.

Однажды, Старик обмолвился о функционировании ложной личности, что на нее, якобы, могут влиять семь кругов. А их формирование в свою очередь определяют некоторые примечательные для организма события, которые он назвал «слабыми точками человека». В момент возникновения этих точек, жизнь каждого подвергается значительному изменению, в итоге приводя к чему-то не стабильному и ложно индивидуальному, называемому в народе личностью или характер. То есть личность, которой так многие гордятся, зарождалась полностью случайно, или по крайней мере без какого-то выбора со стороны человека.

Первые четыре круга назывались: круг младенца, круг собаки, круг умника и круг надзирателя. Круг младенца формировался в очень раннем возрасте, когда ребенок только начинает свою жизнь. В течение первых нескольких дней у него фиксировались переживания, связанные с инстинктивной деятельностью: чувством защищенности при нахождении рядом с матерью и ощущения от голода и его удовлетворения. Когда взрослый человек попадал под действие этого круга, он превращался, в метафорическом смысле, в простейший организм, который интересуют только два фактора: есть ли поблизости опасность и пища. Если вспомнить американские фильмы, человеку, пережившему угрозу смерти, всегда давали теплое одеяло и горячее питье. Так как в этот момент он был подобен незащитному младенцу, которому требовались забота и тепло. Люди, которые к тридцати годам до сих пор живут с родителями, зачастую видят мир через круг младенца.

Когда я спросил у Старика почему эти уровни функционирования человека называются круги, он приложил к правому глазу пальцы, сложенные в виде знака «окей» и посмотрел через образованное ими, отверстие.

— Круги из-за того, что они сильно ограничивают обзор. — сказал тогда Старик и усмехнулся. — Некоторые люди преимущественно живут под влиянием двух или трех кругов, другие, «наиболее продвинутые» — сказав это, учитель почему-то засмеялся. — смотрят на мир сквозь четыре.

— То есть они могут сменяться друг другом? — спросил я, пытаюсь хорошо разобраться в этом вопросе.

— Конечно. Если тебе приставят нож к горлу, ты, недолго думая, окажешься в круге младенца и без единой мысли будешь бежать куда подальше, либо возьмешь кирпич и кинешься в драку. А после, когда ситуация разрешится и если ты останешься жив. — проговорив слово «жив» Старик закатил глаза, высунул язык, изображая мертвеца и зашелся в хохоте, но через полминуты продолжил. — Так вот, если останешься жить, сразу же после этого случая тебе захочется укутаться в теплое одеялко и покушать чего-нибудь вкусенького. В общем ты еще какое-то время будешь вести себя как мокрый, замерзший щенок.

— Но младенец же не может убежать или защитить себя? — озадаченно спросил я.

— Слушай внимательнее. — с хитрой улыбкой сказал Старик. — Круг младенца только определяет будет ли человек в будущем убежать или встретит опасность лицом к лицу. Но во время возникновения этого круга ребенок еще не имеет таких возможностей. В «слабых точках человека» зарождаются автоматические программы действий на всю оставшуюся жизнь.

— А зачем нужно изучать эти круги, если мы стараемся постоянно отслеживать любые внутренние проявления? — задал я вопрос и посмотрел учителю в глаза.

— Много для чего. — отрезал Старик. — Как бы ты не отслеживал свои мысли, эмоции и так далее, твое мироощущение выпадает из этого наблюдения. Кто бы ни занимался этими практиками, он все равно не будет видеть самых глупых своих поступков и стереотипов, потому что попросту не сможет их заметить. Они будут выпадать из его поля зрения. И только зная, отчего и как работает твоя глупая личность, ты сможешь хотя бы немного ее контролировать. Плюс ты научишься очень хорошо разбираться в поведении людей. А это

нам нужно, чтобы ты смог правильно обучать. И, помимо прочего, круги создают разные типы личности: заядлого пьяницу и неудачника, лидера и миллиардера, монаха и маньяка-убийцу. Зная, как вновь активизировать «слабые точки», человек может переписать круги и этим изменить свою личность на более адекватную. Ведь если кто-то очень хочет много денег, славы, любви или чего-то подобного, но не может этого получить, у него вряд ли получится правильно развивать сознание. Не удовлетворив низшее, не разовьешь и высшего. — сказав это, Старик сделал минутную паузу. — Ладно, слушай дальше. — учитель артистично прокашлялся и сразу заговорил: — Круг собаки понять очень легко, если понаблюдать за поведением наших четвероногих друзей.

После этой фразы учитель так зашелся смехом, что не мог остановиться несколько минут. Он, оказывается, имел ввиду не собак, а людей перебравших спиртного. Но и обычные собаки тоже оказались к месту. Человек, вошедший в этот круг, становился весьма похожим на какого-нибудь «Дружка» или «Шарика».

— В этом круге человек озабочен уже куда большим числом вопросов, чем на предыдущем уровне. Он меряется силой, деньгами и много чем еще, постоянно сравнивая себя с другими. И таким образом определяет кто выше, а кто ниже его по статусу. Также человек-собака громко лает и испытывает многочисленные, редко контролируемые эмоции. Хотя, хвала Господу, некоторые научились их подавлять. Иначе мы бы погрязли в бесконечных войнах. И это подавление действует как раз из-за круга младенца. Человек начинает бояться, ведь его могут посадить в тюрьму, побить или что похуже. Включается инстинкт самосохранения и эмоции, которые могли бы привести к плохим последствиям, подавляются. Вот так государство защищает свой народ. — с усмешкой заметил учитель. — Ну ладно, давай по-серьезней. Этот круг отвечает за проявления низших эмоций. Злость и раздражение — главные его продукты. Как я уже сказал, люди-собаки разделяют всех. На своих и чужих. Глупых или умных. Богатых и бедных. «Высших» и «низших», конечно же относя себя к «высшим». И если вдруг «низший» проявляет недостаточное «уважение» к «высшему» начинается лай и покусывание, которое может перейти в драку или даже смертоубийство. Также круг собаки заставляет людей постоянно раздувать свою личность и добиваться мифического успеха. Что, конечно, является не только заслугой собачьего уровня, здесь также включается круг умника, а иногда и надзирателя.

— Получается, все круги влияют друг на друга? — высказал догадку я.

— Они не просто влияют, а довольно сложно взаимодействуют. Чем ниже круг, в котором находится человек, тем меньше у него сознательности. А это, в свою очередь, означает, что человек действует полностью автоматически, как аппарат с газировкой. — учитель потянулся и встал со стула, начиная прохаживаться туда-сюда. — К тому же, самые низшие круги могут управлять более высокими, потому что обладают значительно большей силой. Но это касается только первых четырех. Если же человек развил хотя бы один из высших, например, пятый круг, он становится хозяином по отношению к четырем низшим. — Старик, проговорив это, остановился и сказал: — Так на чем мы остановились?

— На круге умника. — сказал я и засмеялся.

— Точно. Этот круг выполняет интеллектуальную работу, оперирует абстрактными понятиями. Он формирует мысленное описание «реальности», которую воспринимает человек. Догмы, принципы, различные умственные построения создаются на этом уровне. Как ни странно, но этот круг развит от силы у десяти процентов населения. Остальные — это

собаки и младенцы, которые научились более-менее связно разговаривать. Типичный представитель этого круга — «интеллектуал» или «философ», отрицающий все, что не вписывается в его мировосприятие. Тот, у кого этот круг преобладает, обычно занимается наукой или другим умственным трудом. На этом уровне возникает одна из главных утечек энергии — постоянный, напряженный внутренний разговор. В круге младенца энергия уходит в беспокойство о своей жизни и в заботу о средствах пропитания. В собачьем круге основная причина растраты сил — эмоции. Ты как раз принадлежишь к роду умников. — ехидно заметил Старик и сделал небольшую паузу. — Хотя, точнее сказать, твой круг умника доминирует, но и уровень собаки у тебя тоже достаточно силен, это проявляется в излишней агрессии. Круг младенца у тебя сейчас проявляется редко, но все может измениться, когда после окончания института, ты войдешь во взрослую жизнь. Последний круг, который мы рассмотрим сегодня — круг надзирателя. На этом уровне появляются понятия этики и морали. Человек часто задумывается о справедливости, добре и зле. О том, правильно ли он поступает, не делает ли кому-то плохо и тому подобное. Появляются различные тонкие чувства, как правило, базирующиеся на движениях сексуальной энергии. Этот круг часто взаимодействует с кругом умника. Это высший уровень для обычного человека, который не занимается целенаправленным саморазвитием. К этому кругу принадлежат очень немногие: «настоящие философы», некоторые защитники прав человека и природы, а иногда и редкие родители, которые действительно заботятся о ребенке, жертвуя своими желаниями, силой и временем. В каждом человеке сосуществуют несколько кругов. Но всегда какой-то из них доминирующий, что проявляется в преобладании: ощущений — уровень младенца, эмоций — уровень собаки, интеллекта — уровень умника или моральных и других чувств — надзирателя. Хотя название «надзиратель» мне кажется не достаточно подходящим, но так в свое время учили и меня. О трех высших кругах говорить пока нет смысла, ты еще не способен наблюдать их в себе. Их просто еще нет.

Сейчас я со всей ясностью лицезрел включение круга собаки у нашего непрошеного гостя.

— Я же тебе говорю. — перешел на крик незнакомец. — Ты будешь учить или будет плохо.

Тавтология его явно не смущала. Я посмотрел на Старика, в его глазах гулял игривый огонек.

— Хорошо, я вас научу, но боюсь вы не потянете требуемой суммы. — сказал Старик твердым, холодным голосом и уставился прямо в глаза мужика. — Двадцать тысяч долларов за каждого ученика, в месяц. И меньше чем за год мы никак не управимся.

Мужик опешил и нахмурился. Затем быстро вышел из комнаты и видимо, принялся кому-то звонить. Через минут пять дверь приоткрылась и из-за нее показалось раскрасневшееся лицо незнакомца, он сказал извиняющимся тоном:

— Не, такую сумму мы не потянем. — сказав это, он прикрыл дверь и тихо удалился.

Я не понял, что произошло и с удивлением спросил у Старика:

— Что ты с ним сделал? Почему он так спокойно ушел?

— Он пришел в собачьем настроении и принялся гавкать, считая себя за главного. Я просто сыграл на его территории и показав сдержанный гнев, объявил неподъемную цену, чтобы создать у него определенные ощущения. Когда он поговорил со своим боссом, то понял, что

им такое обучение не по карману. В этот момент у него включился круг младенца, ведь недостаток денег у людей с недавних пор ассоциируется с чем-то страшным и опасным. Потому что без денег «обычный человек» просто не проживет. В итоге два круга стали действовать вместе. Он ощутил желание вернуться к мамочке, образ которой перенесся на его друга, жену или кого-то другого, кому можно поплакаться в жилетку, даже на свой внутренний голос. К тому же, он потерял позицию главной собаки и спокойно подчинился «старшему по званию».

День за днем я получал все больше подтверждений теории о четырех кругах. Отслеживая в себе их влияние на личность, я узнавал много нового и об окружающих. Уже не в первый раз моя картина мира заметно обогащалась после разговора с учителем, но сейчас случилось нечто иное — я заложил первый кирпичик в понимание стройной системы Старика.

Глава 14. Круг гармонии.

Я шел вдоль поля поросшего ярко-зеленой травой, аромат свежести наполнял благоуханием и какой-то неуловимой атмосферой это прохладное августовское утро. Пальцы медленно прикасались к травинкам, ощущая шершавое сопротивление моим движениям. Последние несколько дней я занимался развитием «первого круга». Первой и одной из самых важных практик было осязание. Каждый шаг мои руки тянулись к различным растениям, затем мягко ощупывая их. Нужно было закрыть глаза и со всей отчетливостью зафиксировать момент соприкосновения. Потом внимание перемещалось полностью, без остатка, на точки контакта.

Невысокое, тонкое деревце стало новым объектом для практики. Я медленным шагом приблизился к нему. Осознавая напряжение мышц и встречный воздушный поток, протянул руку. Глаза закрыты, дыхание спокойное с четким ритмом. Выдох. Мгновение, когда воздух покинул легкие, совпало с моментом соприкосновения с гладкой, слегка прохладной корой дерева. Несколько следующих секунд я не дышал. В ушах появился, совершенно внезапно, глухой, настойчиво требующий внимания, звук работающего сердца. Я отдал себе отчет, что внимание переключилось на сердцебиение и позволил ему оставаться там. Через некоторое время интерес к звуку растворился и внимание без каких-либо усилий вернулось к фиксации ощущений от контакта с корой. Когда рука скользнула вдоль поверхности дерева, я, синхронно с движением, сделал протяжный вдох. Вместе с воздухом я будто втянул в себя энергию деревца, его жизненную силу. Осязание обострилось и я почувствовал насыщенную оттенками, бугристую фактуру ствола, несмотря на то, что при первом прикосновении дерево казалось абсолютно гладким. Выдох и я отдаю энергию растению, насыщая его своей волей. Затем опять следовал вдох и вся последовательность повторялась.

Прошло минут двадцать, а может и больше, трудно сказать точно. Я открыл глаза и теперь все окружающее предстало передо мной в новом облики. Я осматривал мир с живым интересом, который был специально создан при помощи «игры». «Я вижу все это в первый и последний раз. Каждая секунда, каждое впечатление бесценно.» — Обычно я мысленно произносил нечто подобное, чтобы усилить все еще нестабильные, легко теряемые в шуме повседневности, чувства уникальности каждой секунды жизни.

Краем глаза я заметил мерно плывущие облака. Их густые, скроенные словно из белоснежного пуха, тела изредка заслоняли собой солнце. Но сейчас, сквозь прорехи в воздушной броне пробилась кроткие лучи света. Они искрились и переливались, ни на миг не оставаясь в покое. Стая каких-то мелких птиц, неожиданно возникших из облаков, быстро промчалась, не оставив никакого следа. Завораживающее зрелище.

Я совместил практику созерцания с осязанием. Дыхание поддерживает все тот же ритм: четыре — восемь. Но минут через пятнадцать я почувствовал, что желание ощупывать дерево истощилось и решил заканчивать упражнение. Снова закрыл глаза, задержал дыхание после полного выдоха. Затем медленно прервал контакт с деревом, фиксируя в этот момент любые, самые тонкие ощущения.

Не успел я отойти и на десять шагов, как меня захлестнуло какое-то необыкновенное чувство. Я внезапно понял или лучше сказать — ощутил, что мир совершенен и прекрасен. Осознание этого факта буквально затопило все мое существо теплотой и радостью, наполнило его приятным уютом. Я ощущал словно природа мой прекрасный, живой дом, созданный специально для меня. Каждому здесь был предназначен свой путь, которым можно было следовать с открытыми глазами, либо неистово его искать, блуждая в потемках эгоистичных желаний. Сейчас я точно знал, что иду в правильном направлении. Через секунду мое тело растворилось, исчезло без остатка, а сознание заполнило собой окружающее пространство. Очень странное и волнующее чувство, тела словно вообще нет. Нет границ между мной и миром вокруг. Не было «я» и «не-я». Все было Я. Позже я понял, что эти приятные, удивительные чувства были первыми ростками пятого круга.

Однажды, прогуливаясь со мной по парку, Старик завел разговор о высших кругах.

— Если человек хоть раз ощутит на себе влияние высших кругов, он уже никогда об этом не забудет. Начинается все с пятого круга. — сказал Старик, присев прямо на траву под ветвистым деревом с густой листвой. — Вот ты, тренируешься — тренируешься, а затем раз — и что-то проникает в тебя. Какое-то чувство, сладкий вкус жизни. Мир начинает меняться. Он становится для тебя так красив, что дыхание захватывает. Притом не важно, что перед глазами: прекрасный пейзаж или горы из мусора. Везде для тебя одного играет волшебная музыка жизни. В такие моменты человек может разговаривать только возвышенным слогом. Он еще не может справиться с переполняющей его радостью и восторгом. Затем, конечно, нужно научиться это скрывать. Ведь другим твоё счастье будет как кость в горле. Они будут страдать, видя твою необъяснимую радость. — учитель прервался и огляделся вокруг.

Я последовал его примеру и осмотрел место, где мы находились. Осмотрел его так, будто от этого зависела моя жизнь — пристально и с огромным интересом. Это тоже была одна из практик созерцания. Прервать какое-то действие, в данном случае разговор, и окинуть взглядом окружающее пространство, одновременно ощущая свое тело.

— Пятый круг — это центр высшей синхронизации. Здесь человек впервые испытывает настоящую любовь ко всему живому. И неживому. — с усмешкой добавил учитель. — Это круг, который позволяет пережить слияние с миром, ощутить его гармоничность и великолепии. Как только в тебе проявятся первые проблески этого круга, ты ощутишь такие приятные и прекрасные переживания, которые ни с чем не спутаешь. Но не буду пускаться в длительные описания, сам скоро поймешь о чем речь. — сказал Старик и снова осмотрелся.

Я знал, что он периодически осматривается — специально, чтобы напомнить мне об упражнении. Я снова, повторяя за Стариком, оглядел окружающие предметы и природу. Мы сидели на мягкой, зеленой траве. Вокруг нас, под порывами теплого ветра, покачивались высокие тополя и низенькие березки. Солнце пригревало со стороны спины. Моя тень почти целиком накрывала учителя и тем самым придавала ему немного странный и зловещий вид.

Рядом, метрах в двадцати от нас, пролегла асфальтированная дорожка, по которой туда-сюда сновали жители моего родного города. Были и родители с детьми, и угрюмые одиночки, но все-таки чаще встречались небольшие, шумные группки студентов и школьников. Из многочисленных магазинчиков, забегаловок и аттракционов грохотала популярная среди местного населения музыка, которая нас, впрочем, совсем не отвлекала.

— Есть много способов для раскрытия высших кругов. Некоторые применяют сильнодействующие на сознание, средства. Кто-то намеренно ставит свою жизнь под угрозу, либо истязает тело. Мы же будем действовать по-другому. Все, что нам нужно — развить баланс низших кругов. Путь этот один из самых сложных и медленных, зато без побочных эффектов. — с ухмылкой заметил Старик. Первый круг развивается очень простыми упражнениями. Например длительной концентрацией внимания на осознании или на любом другом восприятии. Можно целый день все рассматривать или вслушиваться в окружающие звуки, пытаться почувствовать какие-то запахи или постоянно стремиться ощущать вкус на языке. Раньше мы развивали параллельное внимание, но в этих практиках нужна сильная концентрация. Если смотришь — смотри, все остальное нужно отбросить.

— То есть я могу забыть даже об осознании тела во время этих упражнений? — спросил я, чтобы прояснить все детали.

— Конечно. Но помни, что осознание тела — это по сути и есть практика первого круга. Практика осознания. И она является одной из самых важных в нашей работе. Поэтому ты так долго ей и занимался. Пока работай с каждым восприятием отдельно. Сейчас нам требуется не поверхностное, параллельное осознание, а сконцентрированное и, можно сказать, напряженное переживание каждого из чувств. Один день удели все внимание — смотрению. Другой — слушанию и так далее. Твоя задача добиться такого усиленного восприятия, от которого, как я уже говорил, будет захватывать дух.

— Так я должен бросить все остальные практики на это время? — проговорил я тихим голосом и вновь огляделся вокруг.

— Да. — сказал Старик и несколько раз кивнул головой. — Следующие недели три забудь обо всех практиках и сосредоточься на простом восприятии.

После этого разговора прошло десять дней. Я специально выбрался на природу, чтобы поработать с осознанием на свежем воздухе. Хотя можно было тренироваться и в квартире, ощупывая привычные предметы: столы, чашки, стены и тому подобное. Но сегодня я решил попробовать что-то новое и приехал на дачном автобусе в живописное место, не далеко от которого располагался маленький дачный участок моей семьи. Я проделал упражнение по осознанию дерева и пережил нечто невообразимое. В этот день я не стал больше выполнять никаких практик, дабы не спугнуть прекрасное чувство, которое неожиданно наполнило меня.

Прошло уже часа три, как я вернулся в город. Я медленно шагал по знакомым улицам и глядел на все новым взглядом. Состояние всеобщей любви и гармонии так и не проходило. Каждый человек испускал эманации доброты и тепла. Словно любой прохожий — мой старый друг. Воздух был пропитан очарованием и какой-то неуловимой, невидимой магией.

Честно говоря, иногда на мгновение во мне возникал страх, что я когда-нибудь вернусь к своему старому восприятию. Несмотря на то, что буквально несколько месяцев назад, я был вне себя от радости, осознавая себя. Теперь состояние чистого, безэмоционального состояния было для меня ужасно. Я не мог потерять эту любовь. Я не хотел этого. Но все меняется и ничего не остается неизменным. И уже к вечеру этого волшебного для меня дня, чувства будто притихли и скрылись где-то в глубине подсознания. А вскоре казалось вообще исчезли, оставив меня наедине с самим собой.

Следующие дни я чувствовал необъяснимое и такое отчаянное одиночество, которого не испытывал никогда. Я мог находиться в шумной компании или в кругу семьи, но ничего не помогало. Одиночество незаметно, словно бледная тень, проникало в меня, а затем падало тяжелым грузом, ослабляя и замедляя движения. Я понимал, что это чувство не подвластно эмоциональному контролю. Оно не было низшей эмоцией «круга собаки». В то время я еще не знал, что это за переживание, почему оно появляется и зачем оно вообще нужно. Я уже не бегал за помощью к Старик в подобных случаях и просто тихо страдал в своей комнатке, по большей части не выходя в эти дни из дома.

Когда мы встретились с учителем в следующий раз, я поведал ему о своих странных чувствах.

— Это одиночество — послевкусие от раскрытия пятого круга. Конечно до окончательного его формирования еще очень далеко, но все, что с тобой приключилось, когда ты ощупывал то дерево, говорит о том, что лед явно тронулся. — с теплой улыбкой произнес Старик. — Дело вот в чем. Когда попадаешь под влияние пятого круга, ты ощущаешь единство со всем миром. Фактически ты остаешься один. Ведь ты и есть весь мир. Но в первые часы ты этого не осознаешь, так как тебя захлестывают сильнейшие волны любви и счастья. — Старик ухмыльнулся и закатил глаза, добавляя в разговор веселые нотки. — А вот когда эти чувства стихают, остается осознание, что ты здесь совсем один. Оно настигает человека неожиданно, и как правило, захватывает мгновенно. Проблема усугубляется тем, что в такие моменты чрезвычайно активизируется ложная личность. Человек начинает думать, строить догадки, сожалеть, вспоминать о былых моментах наслаждения. Тем самым только усиливая свои страдания. — учитель, наверное впервые, положил мне руку на плечо и тихо сказал — Нужно просто подождать и одиночество пройдет, уступив место «более приятным» ощущениям.

— А что происходит, когда человек полностью сформировал пятый круг? — высказал я вопрос, который внезапно вспыхнул в уме.

— Много чего хорошего. — быстро ответил Старик. — Во-первых, человек пятого круга постоянно ощущает фоновое чувство любви и счастья. Каждую секунду своей жизни он живет, наслаждаясь. К тому же такой человек находится в гармонии с миром и соответственно может легко его изменять, воздействуя в слабых точках. Правда, пятый круг не позволяет этим пользоваться. — усмехнувшись, сказал учитель. — Ведь если ты постоянно испытываешь удовольствие просто от того, что живешь. Если ты всегда счастлив и тебе ничего не нужно, то зачем что-то менять. Вот и получается, что человек пятого круга может значительно изменить мир, но не пользуется этим. — Старик говорил и загибал пальцы. — Во-вторых, если ты постоянно чувствуешь любовь и радость, что становится нормой при сформированном пятом круге, то получаешь огромную силу и энергию. А энергия нужна для формирования следующих высших кругов. Ну, а в третьих, жизнь человека полностью изменяется в лучшую сторону, влияя на всех окружающих его людей.

Таким образом помогая себе, ты помогаешь и другим. А это очень важный аспект нашего пути. — закончил Старик и принялся пристально разглядывать ближайшее дерево.

Глава 15. Управление куклой

В небольшой, светлой комнатке собрались трое: мой некогда лучший друг — сейчас заметно отделившийся из-за обучения в институте, мой брат и я. Сегодня я должен был, по наставлению Старика, испробовать новую, весьма необычную технику. Как-то, несколько месяцев назад учитель показал мне способ, как можно перенести сознание в тело другого. Я мог чувствовать движения, эмоции и отчасти даже мыслительную деятельность человека, на которого было направлено мое внимание. Вчера Старик внезапно вернулся к «осознанию куклы» и рассказал, что существует следующая ступень этой практики.

— Техника эта, как ты мог и сам догадаться, называется просто — управление куклой. И позволяет она делать некоторые интересные манипуляции. — Старик прервался, достал небольшой блокнот из верхнего ящика стола, что-то написал в нем и убрал себе в карман. В процессе этих действий он наигранно развернулся на стуле в противоположную от меня сторону, спрятав тем самым от меня блокнот и наспех сделанную в нем, надпись. Конечно, в тот момент я не знал, что это была какая-то надпись, по звуку, который производил Старик шариковой ручкой, было не понять что именно он делает. Это выяснилось чуть позже.

У меня сильно зачесался нос и я, осознавая свои даже мелкие движения пальцами, поднял руку и почесал его, ни на секунду не теряя внимательности. Затем, буквально в то же мгновение, появилось настойчивое желание почесать ухо. Что я незамедлительно и проделал. Старик в это время, казалось, не обращал на меня никакого внимания и спокойно прогуливался по маленькому кабинету, описывая тихим голосом многочисленные нюансы применения техники «управления куклой». Затем он вдруг подошел к столу, достал из кармана черных спортивных штанов блокнот и молча протянул его мне. Я с интересом взял его и увидел на раскрытой странице три коротких фразы: «Сначала почешешь нос. Затем ухо. А потом положишь ногу на ногу». Сперва я не понял о чем речь и перечитал предложения во второй раз. Что-то забрезжило в глубинах моего сознания. Старик описал все действия, которые я проделал минуту назад. Каким образом он смог все это предсказать. Моему удивлению не было предела. Но я, направив внимание на эмоции, успокоился и спросил:

— Как ты смог предсказать что я буду делать? Кстати, я даже не заметил как положил ногу на ногу.

— А я ничего и не предсказывал. — с хитрым прищуром проговорил учитель. — Я уже битый час расписываю тебе технику «управления куклой», а ты даже и не подумал связать это с произошедшим. — усмехнувшись заметил Старик.

— То есть ты управлял мной? — с удивлением выговорил я.

— Я бы не стал использовать такое сильное слово. Сейчас я просто подтолкнул тебя к некоторым действиям. Настоящее управление требует гораздо более серьезной подготовки. К тому же управлять человеком без его согласия, я считаю «не правильным».

— Так если эту технику нельзя использовать, зачем она тогда нужна? — чуть в ускоренном темпе спросил я.

— Во-первых, она нужна для развития воли. Во-вторых, использовать ее можно, но только в крайних случаях. А учитывая происшествия, которые с тобой частенько приключаются, тебе эта техника понадобится, и не раз. — сказал учитель и подошел к окну.

Он часто любил подолгу любоваться видом за окном. В последствие и я перенял эту привычку, которую использовал, чтобы сильнее прочувствовать атмосферу мира.

Сейчас я решил повторить технику показанную учителем. Первое, что нужно было сделать — достичь максимальной синхронизации с объектом эксперимента. Мой брат сидел напротив меня и ожидал, что будет дальше. Я рассказал, что попробую на нем новую технику гипноза. От моего брата не требовалось никаких особенных действий. Мы просто сидели и все втроем разговаривали. Специально приглашенный для этого случая, друг выполнял обязанности наблюдателя. Он располагался сбоку от нас на потертом и скрипучем, деревянном стуле. Ему я тоже рассказал историю о гипнозе, чтобы не давать лишний повод для ненужных мне вопросов.

Как говорил Старик, я должен был научиться использовать «управление куклой» в любых ситуациях: при громком шуме, разговоре, боли или в опасной обстановке. Поэтому тренироваться нужно было постоянно: в общественном транспорте, в институте, на улице; заставляя людей производить какие-то мелкие, ничего не значащие, действия. Как всегда в практиках, которые кажутся невероятными и требующими каких-то «сверхспособностей», нужно было учитывать, что стоит лишь рассказать кому-нибудь о том, что ты хочешь предпринять — техника сразу же перестает работать. Но в этот раз Старик настоял, чтобы я испробовал «управление куклой» на глазах какого-нибудь знакомого, не вовлеченного в эксперимент.

В начале я перенес большую часть внимания на движения брата, оставив только поверхностное осознание своего тела. Брат слегка покачивался; крутил головой, переводя взгляд то на меня, то на друга; изредка менял позу. Я стал все отчетливей ощущать его движения, будто проделывал их сам. В итоге минут через пять я создал устойчивую связь, используя технику «осознания куклы». Я стал чувствовать эмоции брата: легкое удивление и предвкушение чего-то интересного, а через еще несколько минут ощутил и его дыхание: убыстренное, но едва слышное. Затем я перешел непосредственно к «технике управления». Создав волевое усилие, я стал ощущать, что рука брата движется по траектории нужной мне. Я решил сделать так, чтобы он несколько раз подряд почесал левое ухо, а затем бы изменил позу и прилег на диван, облокотившись на локоть. Предварительно я описал все движения, которые он должен будет проделать на листке, вырванном из старой институтской тетради и передал эти инструкции своему другу. Андрей — так зовут моего брата — конечно, ничего об этом не знал.

Я смог представить или даже вернее сказать — почувствовать, как рука брата движется согласно моему желанию. В начале это было больше воображаемое движение, будто я находясь в его теле, двигаю иллюзорной рукой в толще воды, но затем я стал почти как в реальности ощущать напряжение его мышц и некое сопротивление от тяжести тела. Спустя пару минут рука Андрея непроизвольно двинулась и направилась к его левому уху. Он воспринимал это совершенно нормально, ведь не знал о моих тайных манипуляциях. Я же в эти мгновения испытывал непередаваемое чувство восторга смешанного с удивлением и мне потребовалась сильная концентрация внимания, чтобы не выдать своей радости. Я будто увидел чудо, которое сам же и сотворил. Затем подобным образом я заставил его выполнить

и оставшееся из заготовленного списка. Когда Андрей сменил позу, я посмотрел на лицо друга. Он выглядел пораженным, а широкая улыбка не сходила с его лица еще несколько минут. Я понял, что он просто не может перестать улыбаться, у меня часто бывала такая же реакция на различные невероятные проделки Старика.

В это время Андрей заметил перемену в моем друге и стал допытываться, что произошло. Я же отпустил эмоциональный контроль и тоже заулыбался. Брат видел наши восторженные и радостные лица и никак не мог понять, чему мы так удивляемся. Я протянул ему листок. Он с минуту его изучал, а затем у него, так же как у меня и у друга, губы стали медленно расплываться в идиотской улыбке. Когда он понял, что произошло, он вскочил с дивана, на котором мы сидели, выбежал из комнаты и с криком: «Женя меня загипнотизировал» побежал рассказывать об этом родителям, которые все это время смотрели какой-то черно-белый советский фильм по телевизору.

Несмотря на произошедшее мой друг и брат очень быстро забыли об этом удивительном происшествии и продолжили жить своей обычной жизнью, не проявляя никакого интереса к моим практикам. Я до сих пор удивляюсь, как, пережив что-то невероятное, человек может забыть об этом легко и быстро, не оставив для себя ничего из пережитого, совсем не изменив своего привычного восприятия мира.

Глава 16. Техника острого укола

Я медленным шагом прогуливался по городу, пересекая незнакомые мне дворы. Стоял теплый летний день, птицы весело скакали с ветку на ветку, дети бегали и громко играли, а на лавочках сидели несколько бабушек и о чем-то неспешно беседовали, пощелкивая семечки.

На днях Старик рассказал мне о новой практике под названием: «Укол острой иглой».

— Это упражнение самое нелюбимое у всех учеников. — сказал в тот день учитель. — Связано оно с воздействием на слабые точки человеческой личности. Практику эту легко понять, но сложно сделать. Твой ум будет многократно пытаться тебя отговорить, будет искать любые причины, чтобы ты отложил такое неприятное занятие на потом. — сказал Старик и засмеялся.

Я понял, что меня ожидает действительно нечто неприятное, потому что учитель редко говорил подобное о практиках. Ощувив как внутри зарождается тревога, я уловил вторым потоком внимания изменения в теле — оно стало напряженным и сжалось словно пружина, будто передо мной появился какой-то опасный враг. Моя личность уже боялась этой практики.

— Делать почти ничего не нужно. — продолжал Старик. — Основная задача: найти какое-нибудь людное место и совершить что-то непривычное, из ряда вон выходящее. Конечно, не требуется каких-то очень уж экстравагантных действий. Просто поставь себя в глупое положение.

Я слушал в полном молчании, не пытаясь и представить, что от меня потребуется.

— Давай я приведу тебе несколько примеров. — снисходительным тоном проговорил Старик. — Ты можешь выйти на улицу, встать в какое-нибудь людное место, это может быть автобусная остановка или площадь у главного корпуса твоего института, там всегда

околачивается куча бездельников. Хотя лучше делать эту практику в местах, в которых ты появляешься не часто. — уточнил учитель и принялся хмыкать от сдерживаемого смеха. — Вот представь. Ты на остановке, вокруг стоят себе люди, ждут автобус и ничего не подозревают. А ты в этот момент начинаешь петь песенку: в лесу родилась елочка. Или для начала что-нибудь попроще. Например просто поднимаешь руку и продолжаешь ждать своего автобуса, не обращая внимания на недоумевающие взгляды окружающих.

Пока я представлял описанное Стариком, я успел ощутить несколько приступов необъяснимого страха и внутреннего сопротивления, которые крайне редко возникали у меня лишь от одного воображения. Я никак не ожидал от своей личности такой реакции и направил внимание на области тела, в которых стало ощущаться напряжение. Это помогло и через некоторое время я расслабился, страх ушел, оставив место для интереса и готовности работать над собой.

— Но главная часть практики это не сам, так называемый «укол», а наблюдение за последствиями. Когда ты отмочишь что-нибудь дурацкое, твоя личность взбунтуется и будет требовать немедленно прекратить эти порочащие тебя, действия. Тебе захочется убежать, прикрыв при этом лицо, забиться в темную нору и не выходить из нее, пока люди не забудут о твоей глупой выходке. — с усмешкой проговорил Старик. — В этот момент ты должен стараться отчетливо наблюдать за своими внутренними процессами. Отделившись от личности, внимательно отслеживай возникающие мысли, эмоции и напряжения в теле. Не нужно стараться избежать неприятных ощущений. Просто наблюдай за всем и продолжай дурачиться. Держись столько, сколько сможешь. А когда захочешь прекратить, строго задай себе вопрос: кто требует, чтобы это закончилось, кто хочет перестать выглядеть глупо? Таким образом ты сможешь лицеизреть свою трусливую личность во всей красе.

— Да уж, задача не из легких. — на выдохе проговорил я.

Старик, услышав мой комментарий, громко рассмеялся и не мог успокоиться несколько минут. Сегодня он пребывал в превеселом настроении.

— Мне нечто подобное говорит каждый, кто сталкивается с техникой «острого укола». Она кстати поэтому так и называется. — продолжил учитель, вытерев выступившие от смеха, слезы. — Ведь что произойдет с человеком, если его внезапно уколоть? — проговорил учитель с вопросительной интонацией.

— Ему будет неприятно и больно. — сказал я, ощутив что Старик ждет от меня ответа.

— Это еще не все. Если человека уколоть, то на мгновение он выпадет из своего повседневного, полусонного состояния. Его настигнет удивление и шок. И таким образом он хоть и не надолго, но сможет очнуться от своего привычного бодрствования. — последнее слово Старик проговорил с легко заметной издевкой. — Для нас эта техника бесценна, потому что помогает приструнить личность и использовать ее энергию в полезных целях. Чем сильнее будет укол, тем быстрее прогресс. Тем свободнее ты будешь от многочисленных социальных условностей и от необходимости поддерживать какой-то образ перед окружающими. Но нужно учитывать и свои силы. Были ученики, которые не рассчитав своих возможностей, делали что-то такое, с чем не могли затем справиться и краснели всю оставшуюся жизнь. А это, как понимаешь, делает только хуже. Здесь нужен правильный баланс, золотая середина. Чтобы не слишком просто, но и не прохаживаться голым по проезжей части. — закончил Старик и в который раз залился смехом.

Я выбрал для тренировки весьма оживленный двор в районе, в котором некогда не бывал, и честно говоря, не собирался появляться и в будущем. Подойдя к одному из ближайших подъездов, я встал между двумя лавочками, которые облюбовали пять приличного вида, бабушек. Когда я встал между ними, они замолчали и стали обмениваться вопрошающими взглядами. Примерно через минуту молчание нарушилось слегка раздраженным голосом одной из старушек:

— Ну и чо встал? Нам из-за тебя не видно друг друга.

Постояв еще с минуту, я принялся пританцовывать. Я особо не старался и делал простые движения корпусом в такт воображаемой музыки, будто пьяный школьник на дискотеке. Я все время молчал и не смотрел старушкам в глаза. Внешне я должно быть выглядел странно, изображая с помощью широкой ухмылки и закатившихся глаз, наслаждение от своих действий. Внутри у меня все кипело. В момент, когда я только принялся танцевать меня пронзил резкий укол стыда, по-другому и не назовешь, который с жаром пронесся по позвоночнику и залил краской мои щеки. Мысли, одна громче другой, вопили о том, зачем я это делаю. Они предлагали прекратить унижаться и просто наврать Старику. Другие мысли советовали держаться, так как эта практика сделает меня сильнее. Также в голове звучало: «Не вежливо издеваться над старушками.» А затем внутренний голос стал твердить о том, что эти глупые и злые бабки могут вызвать милицию. Эмоции тоже не отставали и атаковали меня непрерывно. Страх, острые приступы стеснительности, чувство вины, бравада и внутренняя веселость сменяли друг друга, изменяя и мысли. Я держался.

— Он наверное кого-то ждет. — выдвинула версию одна из бабушек.

— Ну а чо сказать нельзя. — с обидой проговорила другая. — молодежь наглеет с каждым днем.

— Может он в наушниках. — предположила третья.

— Да нет у него ничо. — отпарировала первая.

Другие старушки хранили молчание и лишь изредка издавали протяжные вздохи, полные осуждения. Я не сдержался и начал трястись, подрагивая от смеха. Это еще больше задело престарелых дам и они принялись сетовать на такого наглеца. Я продолжал стоять.

Спустя минуты три одна из старушек набравшись смелости, поднялась, побряхтывая, со скамейки и начала с остервенением толкать меня в бок. Такой реакции я никак не ожидал. Смех распирал меня с невозможной силой и я расхохотался, продолжая стоять. Я намеренно немного понизил центр тяжести, чтобы бабушка не смогла меня сдвинуть. Моя личность то волновалась, то радовалась, что я дошел до такого и в принципе уже не чувствую особого страха или стыда. Было мгновение когда я будто преодолел какую-то стену в своем уме. После этого я почти полностью расслабился и почувствовал, что практика сильно повлияла на меня. Я ясно ощущал новую силу, бурлящую внутри.

После отчаянных и не увенчавшихся успехом, попыток меня сдвинуть, бабушка бросила свое

занятие и села на лавку. На удивление, другие старушки ее не поддержали и все время твердили ей прекратить и оставить меня в покое. Я постоял, приплясывая еще некоторое время, почувствовал, что личность уже адаптировалась к этой нелепой ситуации, извинился перед бабушками, объяснив им, что поспорил с одним своим другом, который якобы наблюдает из соседнего окна за моими проделками, и попрощавшись, поехал домой.

Глава 17. Тишина.

Однажды я встретил Старика рядом с его офисом. Он сидел в своем черном, как всегда чисто вымытом мерседесе и окликнул меня через опущенное стекло. Через минуту мы уже направлялись к хижине Амира.

Старик предупредил, что сегодня меня ждет якобы самая важная практика из всех, которые только могут существовать — практика совместного молчания. Он сказал, что как только войду в дом, я не должен проронить ни звука. Медленно приоткрыв дверь, она была не заперта, Старик жестом предложил мне войти. Сам он, видимо, сразу же уехал, так как я услышал шум отъезжающей машины.

Посреди пустой комнаты стояли две табуретки. На одной из них восседал Амир, другая, видимо, предназначалась мне. Сегодня он был одет в белую, выглаженную рубашку и просторные черные штаны. Его длинная седая борода создавала типичный образ какого-то мудреца и из-за этого мне почему-то стало смешно. Амир указал рукой на табуретку и я медленно присел. Не прошло и минуты как я ясно почувствовал царившую в доме, плотную тишину. Но тишина эта не была гнетущей или тяжелой, наоборот — она создавала сказочное ощущение присутствия чего-то необъяснимого и невыразимого. Присутствия самой жизни, быстро пульсирующей и наполняющей все вокруг. Как только я сел, Амир развернулся ко мне боком и стал видеть меня только периферией глаза. Он изобразил знак «стоп», имею ввиду, что я должен остаться на месте. Опустив руку спокойно и плавно, будто выполняя упражнение тай-цзи, Амир застыл словно каменная статуя.

Я сидел, не зная, что именно нужно делать. Конечно, я догадался, что скорее всего следует тщательно наблюдать за мыслями, чтобы в итоге услышать внутреннюю тишину. Но стоит ли делать что-то еще, я не знал. Внезапно меня настигло осознание, что я забыл о себе. Наверное сыграла роль непривычная обстановка. Заметив эти мысли, я смог от них отделиться. Точнее не было того, кто отделился. Не было никакого «я» описывающего разделение. Мысль перестала быть моей и стала просто мыслью. Теперь любые события: мысли, эмоции, ощущения воспринимались будто подвешенными в пространстве. Раньше была лишь мысль, она полностью владела вниманием. Мысль была наполнена идеей «я». Моя мысль, моя эмоция, я думаю, я чувствую, я ощущаю — это и есть отождествление. Теперь же все стало иначе. На фоне возникает мысль и в результате контраста с этим пространством, она звучит гораздо громче. Любая эмоция или ощущение становятся намного сильнее, когда отождествление исчезает.

Человеку, который по-настоящему занимается медитацией в том или ином виде, приходится сталкиваться со своим «естественным образом». Но к сожалению большая часть не замечает его и пропускает самое тонкое и неуловимое отождествление, которое и скрывает правильный путь. Сейчас я сижу, смотрю на Амира. Я ощущая себя кем-то с определенным характером, я спокоен. Я тот, кто я есть. Это и есть ощущение «естественного образа». Но этот образ всего лишь доминирующая часть личности, которую человек привык считать собой. Если я злюсь или испытываю какие-то отрицательные эмоции, все намного проще. Я могу отделиться от них, я этого хочу, потому что мне неприятно их испытывать. Я могу

сказать, что на меня нашло нечто непривычное, несвойственное мне. Но кому неприятно? Кто хочет избавиться от тех или иных переживаний? Кто оценивает, кто решает? Это и есть «естественный образ». Когда спокоен, когда ты осознаешь себя и свои действия, даже в этот момент есть некое «я», с которым ты отождествляешься. Я, например, чего-то захотел. И мне действительно этого хочется, я знаю, что это мое желание. В этом и заключается самая незаметная и опасная ошибка. Ошибка, которая не позволяет приблизиться к истинной тишине и воссоединиться в вибрирующем экстазе мира.

Самой лучшей практикой для отслеживания «естественного образа» является молчание, внутреннее и внешнее. В момент, когда мысли ушли, когда тишина зазвучала громче, когда тело наполнилось приятной истомой. Именно тогда следует отчетливо сказать внутренним голосом: «Это я». И это и будет переживание «естественного образа». Всего лишь еще одной частицы ложной личности. Под-личности, с которой человеку приятно и комфортно. С образом, с которым почти каждый хочет жить постоянно. Ведь как часто мы слышим, что некто заявляет о желании быть самим собой. То есть чувствовать свободу выражать себя таким каким хочется его доминирующей личности. Но если есть личность, которую человек называет «я», он снова в ловушке и вновь он раб входящих мыслей и чувств, которым никогда и не переставал быть.

В тот день вновь пришло отчетливое понимание — нет никакого «я», которое может быть названо. Иначе ты ошибешься. Как только ты указал на что-либо и назвал это «я» или посчитал своей частью, появляется ложная личность. И самое главное кто производил эти действия, оценки и суждения? Кто присваивает себе имя? Кто говорит «Я»? Кто это? И кто задает этот вопрос? Вопросы бесконечны и только тишина может их прекратить.

Мы сидели и сидели, без единого движения. Тогда я, казалось, лишь на минуты растворился в мире, без какого-либо «я». Я понял, что субъективное ощущение времени зависит от количество мыслей, направленных отождествлением. Чем больше я думал «моих мыслей», тем дольше мне казалось и время. Секунды отсчитывались «я-мыслью». Как ни странно, но мысли без отождествления не создавали частиц субъективного времени. Можно было выйти на улицу и пройти десятки километров, а вернувшись домой ощутить, не логически, а чувством, что прошла всего лишь минута. Будто ты вышел только что. Тем не менее прожив весь день в осознании, ты был настолько наполнен эмоциями, ощущениями и различными впечатлениями, что ощущал словно прожил не день, а неделю. В результате складывалось странное противоречивое состояние. Ни одно действие не имело длительности. Вся жизнь проживалась лишь в этот миг. Но в тоже время ты жил очень долго, наполняясь благоуханием спокойствия. Точнее мир жил через тебя и в тебе. Ты был и миром, и никем одновременно. Ты определенно существовал, но не было «ты, я, мне, вы». Лишь одно: целое, безграничное, вечное.

Амир внезапно встал. Меня буквально поразило его движение. Ведь я настолько свыкся за эти часы с тишиной и неподвижностью, что его подъем пронзил меня до самых глубин. Но еще больше я поразился его голосу. Когда он заговорил, я почувствовал будто впервые слышу человеческую речь. Он что-то сказал мне, но буквы разлетелись словно листья, подхваченные ветром, не оставив ни следа понимания. Амир улыбался. Затем он сказал что-то еще. Я наслаждался звуком его голоса и опять ничего не понял. С третьей попытки он достучался до моего ума.

— Хорошо получилось. — сказал он, продолжая добродушно улыбаться.

— «Я ...» — вырвалось из моего сознания. Мысль, которая была растворена почти мгновенно, без каких-либо усилий. Я даже не старался удерживать внимание. Не возможно было не услышать столь громкую мысль.

Амир стал улыбаться еще шире.

— Не волнуйся, можешь и не говорить. Ты слишком надолго остановил свой ум.

Вновь какая-то мысль стала зарождаться во мне. В начале появилось какое-то сгущение, напряженность. Из пустоты поднималась некая сила. Я непроизвольно замечал эти процессы. Мысль снова растворилась, или даже растворилась не мысль, а сама сила, создающая мысль. Этот процесс повторялся, наверное, много раз, я не считал. Я переживал тонкое, но тем не менее интенсивное наслаждение от любых впечатлений. Каждый звук был удивителен. Каждый зрительный образ был будто прекрасная картина написанная самым великим мастером. Весь окружающий мир был яркий и четкий. Пропитанный волшебной атмосферой, он вибрировал вместе с моим телом на одной частоте.

Через некоторое время я вновь обрел дар речи. Но слова произносились неохотно, как-будто через силу. Я снова и снова возвращался к молчаливому созерцанию. К вечеру, а начали мы рано утром, я полностью вернулся к своему привычному состоянию. Но что-то осталось. Какое-то ощущение пространства, свободы, присутствующей всегда на фоне обычных чувств и мыслей.

Глава 18. Деформация отражений.

— Ты так и не вспомнил нашу первую встречу? — с ухмылкой спросил Старик.

Уже несколько раз учитель подкалывал меня по поводу того, что я даже не помню наше знакомство.

— Конечно, я помню и очень хорошо. Я пришел к тебе в офис, а ты вел занятие и мне пришлось подождать. — начал было говорить я, но учитель прервал и сказал:

— Да я не о том. Впервые мы встретились гораздо раньше. Тогда тебе было лет тринадцать-четырнадцать. Вспомни, неподалеку от твоего дома, во дворе твоего «кудрявого друга». Это было летом, как раз когда тополиный пух начинал сводить всех с ума. — сказал Старик и посмотрел мне прямо в глаза.

Что-то забрезжило в моей памяти. Я начал вспоминать. Он говорил про одного из моих друзей, с которым мы часто прохаживались по району. В то время наши мысли были поглощены боевыми искусствами и мы, не теряя времени, искали возможность попрактиковаться в отработке ударов или просто висели целыми днями на турнике. Я вспомнил его двор. Его дом — серую, обыкновенную, ничем не примечательную девятиэтажку. Подъезд, в котором вечно пахло чем-то неприятным. Детей, которые резвились на площадке. Потертые, неопределенного цвета лавочки. Мы часто сидели на них всей компанией до самой ночи. Это место было всего лишь в двух шагах от моего дома. Лето. Пух, который забивается в нос, в глаза, заставляя их чесать. Лицу неприятно, все будто жжется. Тогда было жарко. В тот день мы поехали на стадион, который находился в двадцати минутах на автобусе от нашей остановки. Мы хотели записаться в какую-нибудь секцию. Но ничего тогда не нашли и вернулись ни с чем. Забежав перекусить домой, мы снова

встретились и пошли празднично шататься по окружающим дворам в поисках приключений. Через пару часов друг захотел пить, что было не удивительно при такой жаре. И мы направились к его дому. Он зашел в подъезд, я же остался ждать его внизу, на лавке. Прошло несколько минут, а друг все не возвращался. Это было в порядке вещей для него и я ничуть не удивился. Просто сидел и ждал, ничего особо не делая. Скорее всего я витал в мыслях, потому что совершенно не заметил как ко мне подошел какой-то мужчина преклонных лет. Тогда мне показалось что ему лет шестьдесят или семьдесят. Он показался мне обычным, неприметным казаком, которых в нашем городе было достаточно много. Я не помню, как он привлек мое внимание, но каким-то образом у нас завязался разговор.

— Вот скажи мне. — начал мужчина, хитро прищуриваясь. — Что тяжелее? Килограмм камней или килограмм пуха?

— Камней, конечно. — мгновенно ответил я, удивляясь зачем задавать такие глупые вопросы.

— Но их же по килограмму. — с улыбкой проговорил старик.

До меня сразу не дошло и я молча стоял, не говоря ни слова.

— Почему камни тяжелее, если их тоже килограмм? — с усмешкой заметил незнакомец.

— А. — только вырвалось у меня. — Я понял. — с радостью заговорил я.

В эти моменты такой простой вопрос поверг меня в замешательство. А потом вывел в состояние какой-то повышенной ясности и радости. Тогда я ощутил озарение, которое надолго впечаталось в мою эмоциональную память.

— Ты слишком концентрируешься и из-за это не видишь всей картины. — продолжил человек. — Слова отвлекают тебя своими оттенками ощущений.

Я ничего не понимал и просто молчал. Затем старик задал мне еще несколько задач, которые я тоже, к своему стыду, провалил. Незнакомец смеялся надо мной, не переставая. Но он смеялся не с издевкой, а скорее как смеются над проделками несмышленных детей. Затем мое внимание переключилось на звук, доносившийся за дверью подъезда. Я увидел своего друга, который, оказалось, решил еще перекусить и поэтому пропал на такое долгое время. Мы обмолвились несколькими фразами и я вспомнив о своем собеседнике, обернулся. Но никого уже не было. Видимо он ушел, подумал я тогда и благополучно забыл об этом интересном происшествии.

— Вспомнил наконец-то. — с облегчением сказал Старик.

— Так это был ты? Мы что, встретились случайно? — спросил я, пораженный этим воспоминанием.

— Ничего в мире не происходит случайно. Если встретились, значит ты уже тогда притягивал определенных людей своими вибрациями. — старик прервался и о чем-то задумался. — Амир не рассказывал тебе о законе вибраций?

— Нет. — быстро ответил я и приготовился слушать.

— Каждый человек — это всего лишь сгусток энергии, которая вибрирует на определенной частоте. Если человек грубый и неотесанный, он вибрирует медленно и притягивает к себе таких же как он. Если кто-то с утра до вечера думает о деньгах, то притягивает таких же. Самое интересное это не значит, что он притянет кого-то, кто поможет ему заработать денег. Он будет встречаться с такими же неудачниками, которые захвачены похожими желаниями.

— А что определяет скорость этих вибраций? Мысли? — высказал догадку я.

— Не только. Мысли, эмоции, желания, а самое главное - воля, которая к сожалению, у большинства находится в зачаточном состоянии. Чем более они направлены на материальное и эгоистичное, тем медленнее и будто тяжелее становится человек. Он словно оседает к земле и становится внутренне похож на животное, ведомое неуправляемыми импульсами. Если же человек не обременен вещами и жаждой ощущений, он легче и вибрации его быстрее. Но смотри, не запутайся, это всего лишь метафора, которая поможет понять мир немного лучше. Не принимай это знание слишком всерьез. — Старик прокашлялся и заговорил снова. — Самые быстрые и легкие вибрации у пустоты. Соответственно если человек большую часть дня находится в нулевом состоянии, он начинает вибрировать быстрее и притягивает определенных людей, которые помогут ему поднять частоту вибраций еще выше.

— Ты говоришь об учителях. — сказал я. — Я как-то слышал такую мысль, что человек встречает учителя, когда он готов для обучения.

— Совершенно верно. Человек готов, когда начинает вибрировать на одной частоте со своим будущим учителем. И тогда они обязательно встречаются. Иногда даже несколько раз, прежде чем узнают друг друга. Я в тот день уже знал, что мы встретимся вновь. Ты мне понравился. Тогда ты был как ребенок. Ты радовался таким простым загадкам и попадался на них со всей своей серьезностью. В то время твое внимание уже умело настолько сильно концентрироваться, что ты запоминая и прокручивая одно слово, забывал о другом. А концентрация, как ты знаешь, нам также важна как и умение расширять внимание.

— Так ты сам выбрал меня в ученики? — высказал я возникшую догадку.

— Никто ничего не выбирает. Мы либо следуем своей интуиции, либо ложной личности. В тот день мы оба следовали интуиции. Ты же мог подняться к своему другу и не встретить меня. Ты же всегда так делал? — спросил учитель и улыбнулся.

— Откуда ты знаешь? — озадаченно проговорил я.

Действительно, тогда друг предложил мне пойти с ним и подождать у него дома, но я почему-то отказался. Мне просто больше хотелось посидеть внизу. Возникло необъяснимое желание остаться.

— Пока ты вспоминал, твои мысли кричали на всю комнату. — с мистическим взглядом проговорил Старик и засмеялся.

— Но подожди, в итоге эта встреча ничего не изменила? Зачем она вообще была нужна? —

спросил я быстрым голосом.

— Так уж и не изменила? Вспомни ка этот день дальше. — сказал учитель и замолчал.

Я вернулся к тому дню, вновь погружаясь в приятную атмосферу из памяти. Мой друг вышел из подъезда и мы направились на турник. Он только что поел, поэтому первое время на нем упражнялся я один. У меня неплохо получались несколько трюков: «солдатский стул», «подъем переворотом», «замок». Правда «солнышко» я делать всегда боялся и ни разу не смог себя пересилить. Так мы и провисели несколько часов до вечера, разговаривая, отрабатывая различные приемы из боевых искусств и упражняясь на турнике. Затем как-то незаметно к нам подошла компания старшеклассников из нашей школы. Мы иногда их видели на переменах, но никогда не разговаривали и даже не знали по имени. Увидев, что мы занимаемся на турнике, один из них предложил посоревноваться в подъеме переворотом. Парень начал первым и сделал пятнадцать раз, что показалось ему хорошим результатом. Его соперником был я, так как мой друг был не очень хорош в этом элементе. Я начал делать упражнение раз за разом. Уловив некий ритм я совершал подъемы легко и быстро. Вот я достиг пятнадцати повторений, совершенно не чувствую усталости. С каждым новым подходом, мой соперник злился все больше и больше. Когда я закончил на двадцати пяти и спустился на землю, лицо старшеклассника было все красное от стыда. Видимо из-за девчонок, которые были с ними и перед которыми он проиграл какому-то малолетке. Он молча подошел ко мне и с силой толкнул, говоря как заведенная игрушка:

— Ну что, ты сильный. Ну покажи какой ты сильный.

Его толчки были все напористее и больнее. Я стоял, покачиваясь от его тычков, изредка отступая назад.

— Я не говорил, что сильнее тебя. — обиженно проговорил я.

— Вот и нечего здесь выпендриваться. — со злостью сказал старшеклассник и толкнул меня изо всех сил.

Я отступил на несколько шагов, сохраняя равновесие. От этого толчка я чуть не упал. Это развеселило компанию и напряженность спала. Они еще постояли пару минут и не договариваясь, ушли в сторону двора моего друга.

В тот день я даже не думал о драке, парень был выше меня головы на две. К тому же с ним были трое друзей, здоровых даже для своего возраста. Но это событие зародило во мне жгучее желание научиться драться, чтобы я смог дать отпор любому, кто несправедливо и жестоко себя ведет. Раньше я тоже был буквально повернут на драках. Я дрался в школе чуть ли не каждый день, разбивая лицо и кулаки в кровь. Но до этого момента я считал себя сильным и способным дать сдачи. Оказалось все было не так хорошо, как представлялось. И не смотря на то, что отец давал мне правильные советы, я был одержим приобретением силы. Он говорил, что всегда найдется кто-то сильнее и нет смысла стараться стать самым сильным, ведь это попросту не возможно. Также как невозможно стать самым умным, самым быстрым и тому подобное. Но меня это не устраивало. Видимо благодаря восточным фильмам, во мне сложился некий образ неуязвимого мастера, который может справиться с кем угодно. Я стал отчаянно хотеть стать таким мастером.

С того дня я начал посещать секцию за секцией в поисках «великого мастера». Но к моему

сожалению все учителя были обычными, их слабость почему-то была видна мне невооруженным глазом. Иногда эта слабость и скрывалась за плотной завесой самолюбования и напускной крутизны. Но глаза всегда говорят правду. В их глубине где-то тихо прятался слабак. Я искал человека с внутренней силой. И только через три года после того случая я нашел его в лице Старика.

— Получается после той встречи вся моя жизнь стала направлена на поиски тебя? — сказал я с воодушевлением от нового понимания.

— Можно сказать и так. Ты заразился моими вибрациями и твой привычный мир стал не устойчив. Появились деформации отражений. — сказал Старик непривычно серьезно.

Я уже ни раз слышал упоминания о деформациях мира, но никогда толком не понимал о чем речь. Сегодня я решил спросить об этом, надеясь, что учитель снизойдет до объяснений.

— Так что такое эти деформации? — спросил я уверенным голосом.

— Деформации отражений — это изменения твоего ума. Изменения направления твоих мыслей и желаний. Когда внешний мир начинает меняться под воздействием твоей воли. Эти деформации всегда воспринимаются как невероятные совпадения и случайности. На самом деле это всего лишь результат воздействия на мир воли человека. В такие моменты появляются различные странности, непонятные события или экстравагантные люди. На ум приходят как-будто не характерные для тебя мысли.

Старик закончил и надолго замолк, наверное, видя во мне нарастающее понимание.

Я сразу же увидел всю свою жизнь в новом цвете. Несколько раз меня накрывало словно волной странностей и удивительных совпадений. В итоге все это вело меня к этому знанию. К знанию самого себя.

Глава 19. Пульсирующая пустота.

— Сегодня особенный для тебя день. Ты закончил свое обучение у Амира и теперь я могу рассказать о нашем с ним небольшом заговоре. — с неизменной улыбкой проговорил Старик.

Уже давно у меня возникли подозрения, что Амир скрывает какую-то информацию и явно недоговаривает, обрывая себя на полуслове. А иногда я чувствовал от него нечто наподобие вины, будто он сделал мне что-то, не то чтобы плохое, но по меньшей мере, неприятное.

— Я подозревал, что вы что-то не договариваете. — поделился я со Стариком.

— Произошло это не по злему умыслу, а по необходимости. — извиняющимся тоном проговорил учитель. — Нужно было, чтобы ты всерьез воспринимал Амира и слушал его во все уши. Поэтому и пришлось сказать, что он мой учитель. — закончив фразу Старик посмотрел на меня, искрящимися от веселости, глазами.

Я особо не удивился, потому что внутренне уже давно ощущал силу Амира намного слабее

бурлящей энергии Старика. Но я это объяснил тем, что возможно настолько знающий человек как Амир мог просто скрывать свою психическую мощь.

— Я догадывался. Но гнал от себя эти мысли, особо их не развивая. — честно ответил я.

— И правильно делал. — с одобрением заметил Старик. — Если бы ты хоть не надолго поддавался бы подозрениям, то не смог бы учиться настолько самоотверженно. Не многие выдерживали практику совместного молчания на протяжении нескольких месяцев, как это удалось тебе. — сказал учитель и сразу же изменил тон на более жесткий. — Но смотри не зазнавайся, тебе еще работать и работать.

Честно говоря, я совершенно не находил повода что-то мнить о себе. С каждым днем я видел свои слабости лучше и лучше. Не смотря на то, что я научился их контролировать, они не исчезали. И лишь стоило мне провалиться в неосознанное состояние, как эти слабости вырывались наружу с полной силой. Они будто дремали и ждали подходящего момента, когда мое внимание ослабнет. Раньше, как только познакомился со Стариком, я считал, что смогу избавиться от всех своих недостатков раз и навсегда. Но как часто случалось, я сильно ошибался. Личность человека проходя через многочисленные внутренние практики хоть и меняется, но не стирает свой прошлый опыт безвозвратно. Как только отождествление настигает тебя, личность вновь становится господином, который отдает приказы и управляет тобой с помощью страданий, заставляя следовать по ложному пути. Конечно, спустя годы я стал намного спокойней и можно даже сказать мудрее, но это никоим образом не возвышало меня над другими. Я был обычным человеком с интересной судьбой, не более. И определенно, не считал себя кем-то особенным. Я настолько ясно видел путь, который прошел с детства до текущего момента, что понимал — моих заслуг в этом нет никаких. Я по сути был игрушкой сложившихся обстоятельств. Причин для гордости попросту не было, да никогда и не будет. Все что происходит — просто происходит. И я был рад и благодарен миру, что жизнь складывалась для меня так удачно. Правда раньше, до знакомства со Стариком, я думал совсем наоборот. Терзаемый страданиями, я неистово искал избавления и воспринимал свою жизнь, практически как ад на земле. Постоянный страх, драки и жестокость, оскорбления и ответные действия, неуверенность и отсутствие каких-либо перспектив. Но как позже я осознал, все, что кажется «плохим» таким не является. Страдания иногда необходимы, иначе зачем человеку что-то делать, зачем ему искать путь к себе, зачем познавать мир и его законы. Без страданий можно попросту утонуть в удовольствиях и замутненном, до состояния бесчувственности, сознании. Только боль двигала мной, это был очищающий огонь. Огонь страстный и яростный, благодаря которому я и встретил Старика. Нет ничего «плохого» — всё есть путь. Осознавая этот простой факт, человек может навсегда избавиться от страданий и эмоциональной боли. Всё есть путь. И так или иначе пройдет его каждый.

— Получается и про два пути ты все выдумал? — высказал догадку я, не испытывая особых эмоций по этому поводу.

— Пришлось. Мне же надо было подстегнуть твою личность к напряженной работе. — ответил Старик. — Жаль, что у вас не получилось нормально попрощаться. Скорее всего ты больше не увидишь Амира, он уехал на другой конец мира. Теперь там его работа. — в голосе Старика зазвучали нотки грусти. — Ты опять полностью в моей власти. — сказал учитель, за мгновение изменив тон на веселый. — И первое, чему я научу тебя в столь знаменательный день — Старик поднял указательный палец. — Практике пульсирующей пустоты. Это упражнение считается краеугольным камнем нашей системы. Сразу скажу, что

возможно эта практика будет для тебя самой сложной, к тому же она может быть опасна для недостаточно подготовленного человека. Но ты, я думаю, готов. — уверенно сказал учитель.

— Что значит опасной? — выпалил я слова, которые незаметно пришли мне на ум.

Личность сразу выделила слово «опасна» и насторожилась. Первый ее порыв я пропустил, но после своего вопроса стал чутко улавливать любые внутренние процессы. «Я» исчезло, точнее исчезло отождествление с «я», которое представляло сейчас смесь из тонких эмоций, ощущений в теле и различных мыслительных тенденций. Возникло пространство не затронутое этими явлениями, оно их просто вмещало, проявляло.

— Техника эта является способом выйти из ограниченного объема тела и перемещаться независимо от него. Примерно также как с тобой случилось несколько лет назад, когда ты будто завис в пустоте, не имея тела. Помнишь? Ты еще участвовал в спарринге с моей боевой группой.

Боевой группой учитель называл ребят, которые делали основной упор не на философии и развитии осознания, а на боевых аспектах системы. То есть фактически они развивали таким путем первый круг, что тоже было необходимо. День, о котором говорил учитель, забыть, казалось бы, невозможно. Это были настолько сильные, необыкновенные и одновременно пугающие чувства, что они отпечатались в памяти, наверное, навсегда.

— Конечно, помню. — ухмыльнувшись, сказал я.

— Состояние, которое ты тогда пережил считается пятой фазой пульсирующей пустоты. Но не будем забегать вперед. — Старик артистично прокашлялся и продолжил. — Первая фаза упражнения — осознание дыхания. Ничего особенного не требуется, просто наблюдай за дыханием, будто нет того, кто дышит. Лишь сам процесс. Вдох — выдох. Минут через десять, когда почувствуешь расслабление и глубокое спокойствие, можно переходить ко второй фазе. На ней нужно осознавать автоматические движения внимания. Например, ты ощутил боль в ногах от непривычной позы. В этот момент нужно осознать как внимание перемещается на больную область и где именно оно находится позже. — учитель взглянул на меня как-то оценивающе и проговорил. — Для тебя это не составит труда. Третья фаза тоже достаточно проста. Нужно вместо осознания движения внимания, постоянно ощущать того, кто является воспринимающим. То есть постоянно держать осознание себя, не отвлекаясь на раздражители. Если услышишь какой-то звук, то должен отдать себе отчет, что именно «ты» его воспринимаешь. Четвертая фаза уже интересней, она по сути является самой главной во всей практике. Тебе будет необходимо начать перемещать внимание самостоятельно, не позволяя ему остановиться ни на миг. Как только ты будешь замечать первый порыв переместить фокус на какой-либо внутренний или внешний раздражитель, ты намеренно направишь луч внимания в другую сторону. Затем внимание захочет зацепиться за что-то другое и опять ты не позволишь сложиться какому-то пониманию или знанию о том, что ты воспринимаешь и с усилием бросишь внимание куда-то еще. В итоге ты должен добиться непрерывного, быстрого движения фокуса внимания без осознания каких-либо явлений своим умом. Через какое-то время тебя настигнет состояние полного «не-знания». И в конце концов твое тело исчезнет. Оно просто растворится в пространстве. Все физические ощущения пропадут, ты словно зависнешь в пространстве. У тебя не будет границ, и вообще исчезнет всякое «я». И вот здесь и понадобится твоя прошлая работа с ложной личностью. Если она еще слишком сильна, она буквально завопит от страха и создаст сильнейшую панику. В результате упражнение прекратится, но это еще не самое «плохое» — улыбаясь,

Евгений Трубицин. «Обучение тишиной». www.de-trening.ru

заметил Старик. — Страх еще долго будет преследовать твой ум. А тревога может остаться на несколько месяцев, уничтожив всякую возможность продвинуться в этой практике. Поэтому «пульсирующей пустоте» обучают только тех, кто прошел множество проверок и показал, что уже достаточно хорошо контролирует свою личность.

Проговорив еще около часа я вернулся домой и сразу же попробовал упражнение, о котором рассказывал мне Старик. В начале все шло обычно и никаких особых ощущений, я не заметил. Минут через сорок в голову стали настойчиво стучаться мысли:

— «Я делаю что-то не так. Видимо ничего не получится.»

Но отделившись от них, я приступил к четвертой фазе и стал перекидывать свое внимание из стороны в сторону, не позволяя сложиться какому-то описанию воспринимаемого. Через какое-то время внимание словно привыкло к ритму и мне больше не требовались усилия, чтобы оставаться в состоянии «не-знания». Все это я проделывал с закрытыми глазами, в позе для глубокой медитации, сохраняя спину прямой, но расслабленной. Вдруг меня сильно дернуло вниз и все изменилось. Тело перестало ощущаться мгновенно, без всяких промежуточных состояний. Это было настолько странно и непривычно, что личность стала подбрасывать разные мыслишки на этот счет. Но внимание было настолько обостренно, что все слова сию же секунду растворялись без остатка. Я остро почувствовал, что нахожусь где-то сверху, чуть выше места, где должна была быть моя голова. То есть я ощущал себя как сгусток внимания, висящий в пространстве. Вскоре личность успокоилась и как-будто пропала. Я забыл что я делаю и для чего. Даже больше — я вообще не помнил кто я такой. Как ни странно, но эти ощущения были весьма приятными и вместе с тем напряженными. Все сильнее ощущалась пульсация пространства, в котором я был просто неким объемом. Пульсация нарастала и нарастала, пока сгусток моего сознания не расширился в разные стороны. Расширение было молниеносным и воспринималось, словно я за миг стал бесконечным. Затем, через неопределенный промежуток времени, стало возникать сгущение и я вновь ощутил некую отдельность. Я был, парящим в пустоте и темноте, объемом внимания. Сразу после этого в поле сознания проявилась какая-то сила. Возникло «я», которое пожелало видеть и слышать, чувствовать и ощущать. Я открыл глаза. Мир был каким-то странным. Будто бы покрытый дымкой. Я пригляделся и все стало почти обычным, только предельно ярким и контрастным. Подойдя к столу, который располагался рядом с окном, я притронулся к теплему дереву. Ощущения были настолько сильными, что я очень удивился. Внезапно меня потянуло назад. Я буквально физически почувствовал желание обернуться. Обернуться незамедлительно. Я развернулся и обомлел. Я увидел самого себя, сидящего на полу в позе для медитации.

Продолжение следует...

Связь с автором:

Сайт: www.de-trening.ru

Личная страница Евгения Трубицина: <http://vk.com/stopmind>

Группа в контакте: http://vk.com/de_trening

Канал на Ютубе: http://www.youtube.com/channel/UCKiG_7_iC1pfW26PZjAEUSQ