

Евгений Трубицин

Обучение тишиной



Евгений Трубицин

Обучение тишиной

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38837809

ISBN 9785449357915

Аннотация

Эта книга рассказывает о череде необычных событий, произошедших в период моего обучения у Старика. Она о практиках, которые преобразили мое бледное существование и вернули, казалось бы, навсегда потерянный в детстве, вкус жизни. Это история моего пути. Она обо мне, но также и о вас. О ложной личности и развитии осознания. О бдительном спокойствии и «ловле бабочек».

Содержание

Глава 1. Шаги к пустоте	5
Глава 2. Манипуляция реальностью	11
Глава 3. Беседа со стариком	23
Глава 4. Убирать все мысли	42
Глава 5. Долгожданная встреча	54
Глава 6. Прогулка в темноте	67
Глава 7. Ловля бабочек	82
Глава 8. Осознание куклы	91
Глава 9. Оплеуха просветленному	104
Конец ознакомительного фрагмента.	106

Обучение тишиной

Евгений Трубицин

© Евгений Трубицин, 2018

ISBN 978-5-4493-5791-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

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 ат-

летике – 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, пытаясь 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 дальней-

шем я использовал подобный метод для создания устойчивого осознанного состояния, намеренно замедляя большинство своих движений, пытаясь 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, кото-

рый 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.

Глава 2. Манипуляция реальностью

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. Основной метод, 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, полно-

стью 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 за-

цепился 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 занимать-

ся «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, погружившись 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 же-

лений, 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 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 ухудшилась. 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 накалялась. 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 этакого ковбоя, готового ко всему.

Годы медитации совершенно не помогли 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 непе-

редаваемой 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 ме-

ня 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 комнатушке, 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. Обостря-

ется 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 необычайным 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 наработывается 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 интересуют 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 знакомы-

ми 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 напрямиком 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, пытаясь 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 согла-

сия.

– 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 дождав-шись.

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. – засмущавшись 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 отбивали 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 се-

кунду 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 наведывался 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 убирании 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 одноклассников были в основном о девушках, пьянках и драках. Книг из них никто не чи-

тал, 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 то же 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 надо 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 под-

выпивших 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 твоём 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 вре-

мении 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 ножевы-

ми 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 подальше 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 невероятной 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? – восторженувшись, 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 прошло 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 задрвав 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 зату-

маненное 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 выра-

ценные 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.

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 в виду: «приходят для глупостей»?

– Многим просто нечем заняться, другие хотят по-выпендриваться перед друзьями, третьи – набить кому-то ро-

жу, 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, внима-

ние 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, принялся 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 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 внима-

тельность 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, по-

ходка, 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 прикры-

вала 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 несуразное. 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 вышперечисленное – 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 дви-

жений другого человека. Отключи мысли, и сконцентрируй взгляд чуть выше моего плеча.

Столь резкая смена темы вывела меня из небольшого за-
туманивания, 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 мед-

ленно, 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 появ-

лялось при движении руки учителя. Зрение вокруг словно затуманилось и в ушах появился звук шуршащей тишины. Хотя ум еще поражал тот факт, что вокруг, минуту 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 закрытые 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 устывать 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 едешь 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 возник-

нать 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 вспомнить. – 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? Ещё 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 обкололся, 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. – Обратить 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.

Глаза учителя были направлены в потолок и я понял, что сейчас он, как случалось и раньше, намеренно кривляет-

ся 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.