

## Дао ВСБ

*Не то там наверху. Там в подлинности голой лежат деянья наши без прикрас, и мы должны на очной ставке с прошлым держать ответ.*

Шекспир, «Гамлет», монолог короля Клавдия.

На недавнем семинаре в Подмоскovie мой друг, основатель и владелец нижегородского издательства «Деком» в душевном разговоре сказал: - Ну вот, гляди, есть сайт Школы, твои книги в бумажном виде и в Сети. Ты всегда и везде позиционируешь себя как обычный человек, не гуру. На сайте есть краткая биография. Все вроде бы ясно, кроме одного: как этот среднестатистический человек стал сегодняшним ВСБ в мире йоги? Как он врубился в ее сущность? Ходит масса легенд, сплетен и слухов о нетерпимом твоим характере, каких-то там сиддхах. А ведь подлинная история твоей жизни так же скрыта, как и у прочих «корифеев йоги». Что скажешь?

Вопрос озадачил. Как-то некомфортно, мягко говоря, рассказывать о себе. Потому что надо говорить правду, а она не всегда такая, как хотелось бы. Кроме того, в йогической среде сложился некий образ ВСБ, который может разрушиться. Но с другой стороны, кто знает, например, где реальность, а где вымысел в «Автобиографии йога»? Подлинность не проверяема в принципе. То же относится к Рамана Махариши, Дхирендре Брахмачари и многим другим. В книге «Голос Бабаджи» находим: «В один прекрасный день... в святых Гималаях, в уединенных местах... освященных присутствием и аскетическими подвигами великих святых, можно было увидеть одинокого паломника. Путнику, ведомому, без сомнения, некоей невидимой Силой, наконец, удалось взобраться...» - и далее шестьсот с лишним страниц «высокодуховного» маразма.

*(Добрый доктор Айболит, полечи шизофреник...).*

Жизнь сколько-нибудь известных фигур йогического мира давно превращена в невнятные легенды ловцами профита в мутной воде. На самом деле все это выглядит некрасиво, если что-то выдумывают – значит, есть причины избегать правды. Конечно, нужна она далеко не всем, многим гораздо комфортнее жить в иллюзиях. К тому же торговцев шизой сегодня более чем достаточно, ибо она востребована неммыслящим большинством.

В данном же очерке приведена моя подлинная физическая история. Или, скажем так, дан краткий обзор событий, которые повлияли на мой жизненный ресурс.

Поскольку негативные эмоции также весьма способствуют его ускоренному расходу, не избежать и соприкосновения с «химией». Иными словами, придется показать некоторые факты моей частной жизни. Степень откровенности я определяю по своему усмотрению, и если что-то с этим окажется не так, надеюсь, что умный не скажет, дурак не заметит.

Итак, йога стала для меня садханой в тысяча девятьсот семьдесят первом году. Поначалу это была работа вслепую, ибо текст «Прояснения йоги» - банальная дезинформация, переливание из пустого в порожнее. Подлинны лишь фотографии гипермобильного индуса. Европейцы не обладают в массе природной гибкостью, которая изначально была присуща автору, поэтому подавляющая часть асан «Прояснения...» не может быть ни воспроизведена, ни освоена человеком с типовыми физическими данными.

Когда в 1990 на семинаре Фаека Биреа в Москве я спросил:

- Можно ли заниматься по книге «Прояснение йоги»? – он отреагировал весьма эмоционально: - Ни за что!

На вопрос: - Почему? – было сказано:

- Эта книга – горизонт! Она написана для тех, кто обладает качествами самого Гуруджи. Если по ней попробует заниматься человек с обычными физическими данными, это убьет его в короткий срок.

Я даже не стал спрашивать личного секретаря Айенгара, главу его школы в Париже, почему этих слов, заключенных в рамку, нет на первой странице книги «Light on Yoga». А ведь ради сохранения здоровья людей и по соображениям этики им там самое место!

Физкультура имени Айенгара не отвечает критериям подлинной йоги по следующим признакам:

1. Детальное выстраивание формы асан в процессе их исполнения несовместимо с молчанием ума;
2. Детализация формы асан есть дурная бесконечность, ибо неясны пределы описания;
3. Детализация соответствует принципу несовместимости Лофти Заде:
  - Чем более детальное описание используется для сложных систем, тем менее содержательным оно оказывается.

4. Непонятно, почему нужно отслеживать именно эти подробности, а не другие.

*«...Каждый раз после знакомства с очередным учителем, вновь приехавшим из Пуны либо откуда-то еще, в исполнении поз появлялись все новые особенности и нововведения, которые всегда противоречили уже существующим. Все это преподносилось как развитие или «эволюция стиля». Например, в «стоячих» асанах прежде сцеплялись большие пальцы рук над головой, и надо было за ними тянуться (в Вирахадрасане-1, подготовке к другим позам), потом вдруг выяснилось, что это плохая привычка, нет равномерного вытяжения позвоночника, поступила команда пальцы не сцеплять. Подробно разбирались позы, основное внимание уделялось тому, как их можно и как нельзя компоновать. Бесконечно вдавливали, что и куда вытягивать, закручивать, втягивать, куда и где «заворачивать» мышцы, кожу, как «раскрывать» суставы - все это тщательно конспектировалось. Все ученики штудировали «Йога-дипику» Айенгара, особенно принципы ямы и ниямы. Плюс обучение активному использованию пропсов, количество которых часто доходило до абсурда» (А.Е.).*

*«На каждом занятии преподаватель четко и ясно объяснял, как должна выглядеть асана и в какой форме надо стремиться. Все вместе по команде входили в позы и выходили из них тоже только по команде. Асаны шли практически одна за другой, перерывы случались только на время объяснений преподавателя. Основное внимание уделялось тому, какие мышцы должны быть напряжены, что нужно тянуть сильнее и т.п. Каждая неделя в течение месяца была посвящена какому-то одному типу поз, например первая неделя во всех классах «стоячие», вторая неделя - сидячие и т.д. В конце каждой практики обязательно Сарвангасана, а затем Шавасана. Меня, такая структурированность поначалу вполне устраивала, однако здоровье неуклонно ухудшалось. У любого преподавателя асаны нужно было делать подряд, без перерывов и отдыха, мало того, некоторые инструктора запрещали даже прислоняться к стене. И утверждали, что в ожидании начала занятий надо разминаться, а не расслабляться. Во время выполнения асан обязательным было стремление к идеальной форме. Встать прямо, руки и ноги напрячь, живот расслабить и т.п. Лично мне совершенно не удавалось одновременно все напрячь и расслабить, особенно в «стоячих» асанах» (Д.Т.).*

Подлинная сущность Айенгар-йоги прояснилась не скоро, а в семидесятых выполняя доступные телу позы, я постепенно налаживал контакт с ним, одновременно выясняя, какое состояние сознания наиболее конгруэнтно данному виду деятельности, а также учился отличать возможное от невозможного. Когда асаны стали неощутимыми, а голова на время занятий опустела, жизнь начала меняться. Впоследствии оказалось, что основные технические моменты, определившиеся в процессе моих занятий, давным-давно описаны в Сутрах и являются базовыми принципами классической йоги.

Но вопрос появления новодела, выдаваемого за йогу и захлестнувшего мир остался открытым. И только сейчас начали появляться исследования, приоткрывающие кухню этой модернизации. В данном очерке я использую фрагменты работы Марка Синглтона: «Тело йоги. История современной поструральной практики». Перевод, данный в кавычках, выполнил Николай Дорохов по английскому оригиналу. Фрагменты отчетов людей, долгое время занимавшихся в московских Центрах Айенгар-йоги - Д.Т. и А.Е. - даны курсивом. А.Е. прошла полный курс подготовки, была сертифицирована и преподавала не ради заработка, а для души, потому свидетельства ее особенно ценны. Отчеты Д.Т. и А.Е. находятся на сайте Школы - <http://www.realyoga.ru/yogatherapy> Курсивом и в скобках приводятся афоризмы, а также строки поэзии.

*А.Е. - «...Я параллельно посещала все семинары и занятия, не пропуская ни одного учителя, приезжающего в Москву. Посетила занятия Стефани Квирк, Лойс Штайнберг, Габриэллы Джубилляро, к ней я ездила и в Италию, там же занималась у Мэри Данн. Она была дочерью людей, которые организовали первый приезд Б.К.С.Айенгара в Нью-Йорк, основала Институт Айенгар-йоги в Нью-Йорке и преподавала там. В 2008 Мэри умерла от рака и сейчас в США есть фонд, названный её именем. Также я была на семинарах наших главных специалистов - Елены Ульмасбаевой, Сергея Урюмова, Инны Машьяновой и других. После этих семинаров всегда оставалась дикая усталость, и о самостоятельной практике у меня не возникало и мысли на протяжении минимум 2-3 недель. При этом нельзя назвать меня человеком слабым, всегда отмечала свою выносливость, в школе занималась сразу в нескольких спортивных секциях и вообще по природе была подвижной и здоровой. И, по идее, такие познавательные занятия с признанными учителями должны были давать силы и хорошее настроение. На самом же деле то, ЧЕМ я занималась, явно отбирало эти самые силы и настроение. Причём признаваться себе в*

*этом не хотелось, потому что альтернативы не было. Её я пыталась найти в Аштанга-виньясе, «кругах» Сидерского и Кундалини-йоге, но бесполезно».*

Известно, что длительность и качество жизни любого человека зависят от:

- наследственности;
- калибра интеллекта;
- силы характера;
- стартовых социальных условий (тюремная камера или королевская семья);
- экологии места рождения и проживания (промзона Челябинска или горы Абхазии);
- интенсивности расхода наследственного ресурса;
- случая.

Вот краткие сведения о некоторых персонажах йоги XIX – XX веков:

1. «Вивекананда (1863 - 1902), происходил из знатной семьи кшатриев, детство и юность провел в роскоши. Изучал логику, западную философию и европейскую историю в Шотландском колледже. Впоследствии стал учеником Рамакришны, основал Орден и Миссию его имени.

«В своей книге «Раджа-йога» бескомпромиссно отвергает «исключительно физические» практики хатха-йоги: «Здесь мы не касаемся её вовсе, поскольку ее практики очень сложны, не могут быть изучены за день и не ведут к заметному духовному росту».

Он подчёркнуто разграничивает чисто физические упражнения Хатха-йоги и духовные - Раджа-йоги – дихотомия, которая сохраняется в современной йоге по сегодняшний день».

2. Рамакришна (1836 - 1886), религиозный реформатор. В юности был индуистским жрецом. Считая, что все религии истинны и представляют собой различные пути к одному и тому же богу, проповедовал единую синтетическую религию. Философская ее основа - веданта и тантризм. Подолгу пребывал в экстатических состояниях и был настолько слаб физически, что порой ученики вынуждены были носить его на руках.

3. Йогананда (1893 - 1952), родом из очень богатой семьи, сын старшего управляющего Бенгал-Нагпурской железной дороги. После окончания Калькуттского университета основал в 1917 свою школу и ашрам.

4. Борис Сахаров (1899 – 1959), второй ребенок в семье владельца паровой компании Одессы. В эмиграции изучил санскрит и перевел Йога-сутры. Учился у Свами Шивананды, в 1947 получил диплом «Divine Life Society» и титул Йоги-радж. В 1959 погиб в автокатастрофе.

5. Лахири Махасайя (1828 - 1895), из семьи брахмана, детство провел в родовом имении. В Бенаресе посещал курсы хинди и урду, а также школу, где обучался санскриту, бенгальскому, английскому и французскому.

6. Свами Вишну Девананда (Куттан Наир, 1927 – 1993). После окончания школы служил в инженерных армейских войсках. После увольнения из армии стал учителем, в 1947 отправился к Свами Шивананде в Ришикеш. Прожил в его ашраме десять лет и стал первым профессором хатха-йоги в «Yoga Vedanta Forest Academy». Был личным секретарем Шивананды. В 1957 прибыл в США, где организовал несколько ашрамов. Используемый сегодня в центрах Шивананда-йоги комплексный подход содержит пять аспектов - физические упражнения, дыхание, расслабление, питание, позитивное мышление и медитация. В 1969 основал «True World Order» («Правильный мировой порядок»), разработал «Курс подготовки учителей йоги». Известен как автор «Полной иллюстрированной книги йоги», а также «Медитация и мантры».

7. Дхирендра Брахмачари (1925 - 1994), родом из штата Бихар, младший из трех сыновей, рос в бедности. Возможно, потому ушел из дома. Скитаясь, встретил Махариши Картикею и стал его учеником. Впоследствии преподавал йогу Д.Неру и его дочери Индире Ганди. С 1980 по 1984 курировал индийскую ТВ программу популяризации йоги. Погиб в авиакатастрофе.

8. Рамана Махариши (1879 – 1950), вырос в религиозной семье. Когда отец, адвокат, умер, Рамане было 12 лет, он перебрался с братом в Мадурай и посещал школу при американской миссии. С шестнадцати лет погрузился в спонтанный процесс духовного преображения.

9. Шивананда Свами (1887 - 1963), третий сын в семье правительственного чиновника, рос в достатке. В 1905 поступил в медицинскую школу и, по окончании курса, стал бакалавром медицины. С 1913 работал врачом в Сингапуре. В 1923 вернулся в Индию, с 1924 стал практиковать йогу в одном из ашрамов Ришикеша. В 1936 основал Общество божественной жизни.

10. Шри Ауробиндо (1872 - 1950), родом из Калькутты. Отец хирург, мать - дочь активиста Брахмо самадж. Получив западное образование и вернувшись в Индию, долго работал в администрации города Бароды, преподавал английскую и французскую литературу в местном университете. В

1906 переехал в Калькутту, где стал ректором Национального колледжа. С 1902 по 1910 активно участвовал в политической жизни. При втором аресте, находясь в тюрьме, пережил просветление и затем ушел в йогу собственной модификации.

11. Шри Кунджабихари Дас Бабаджи (1896 - 1976), брахман из касты Тевари, родился в северо-западной Бенгалии. Единственный сын в семье. В 1950 встретился с гуру Шри Кунджа Бихари Дасом и с тех пор до конца жизни проповедовал традицию гаудиа-вайшнавизма.

12. Юктешвар Гири (1855 - 1936), родился в Серампуре. Отец был богатым коммерсантом и оставил сыну большое наследство - родовой дом и землю, потому всю свою жизнь ЮГ был независим финансово.

13. «К.В.Айер из Бангалора (1897–1980), вероятно, наиболее значимый пропагандист физической культуры Индии начала 20-го века. Основал свою первую гимнастическую школу во дворце Типу Султана в 1922, и после открытия еще нескольких школ переехал... в свою знаменитую Вьямшалу на Джей-Си-Роад в 1940. В 1930-х Айер часто появляется на страницах международных журналов физической культуры, таких как «Здоровье и сила» и «Супермен», поражая читателей классическими пропорциями. Писал книги о здоровье, культуризме и состоял штатным сотрудником издаваемого в Махараштре журнала «Вьям». Был большим поклонником Сандова, Макфаддена и маэстро «мышечного контроля» Максика, регулярно переписывался с Чарльзом Атласом. Хотя Айер запомнился в основном как культурист, он был также ярким пропагандистом хатха-йоги, но в контексте более обширной, высокоэстетизированной системы физической культуры, основанной на западных образцах. В своем «Культе мышц» (1930) он заявляет, что «Хатха-йога, древняя система культа тела, ... больше помогла мне стать тем, кем я сегодня являюсь, чем все гантели, брусья, стальные пружины и ремни, которыми я пользовался». Повседневные занятия в гимнастической школе Айера, как и популярные заочные курсы, были практическим выражением этого «слияния двух систем» – физической культуры Запада и йоги. Он предлагал целостную систему, включающую, с одной стороны, сурья-намаскар (приветствие солнцу) и «йогу» в качестве лечебной гимнастики и разминочных упражнений, а с другой – упражнения с гантелями и с собственным весом из систем европейского культуризма. Айер был далеко не первым, кто использовал сурья-намаскар как тренировочный элемент культуризма. Создатель современной сурья-намаскар Пратинидхи Пант, раджа Аундха, был, подобно Айеру увлеченным культуристом и поклонником Сандова и занимался активной популяризацией динамических последовательностей асан, которые сегодня стали основным элементом множества разновидностей постуральной йоги. Как пишет Пант в своем руководстве по СН: «В 1897... мы полностью закупили тренировочное оборудование и книги Сандова, и десять лет непрерывно и регулярно занимались по его системе». СН, сегодня полностью вписавшаяся в среду международной йоги как предположительно «традиционная» техника индийской йоги, была изобретена культуристом, а затем распространялась другими культуристами... в качестве метода бодибилдинга».

14. Свами Кувалаянанда (1883 – 1966), родился в обедневшей брахманской семье, отец учитель, мать - домохозяйка. В 1903 поступил в университет Бароды на отделение санскритологии и философии. В 1918 создал Институт йоги в Бомбее, где развил активную деятельность совместно со Шри Йогендрой. В 1919 встретил гуру Мадхавдасджи Махараджа.

«С 1927 занимал должность в комитете по физической подготовке Бомбейского округа, целью его деятельности было создание эталона физического развития. К 1933 учебные программы К. «Йогическое физическое воспитание» были введены во всех учебных заведениях Соединенных провинций. Ко времени визита Кришнамачарьи в Бомбей системы асан К. уже стали образцом преподавания йоги в школах по всей Индии, и можно вполне допустить, что Кришнамачарья перенял некоторые из их основных элементов и применил в своей работе с детьми в Майсуре.

Учебные программы К. записаны в его «Йогических групповых упражнениях» 1936 года. Эти упражнения, утверждает К., основаны на принципах муштры («хуку-мо» на хинди). Хотя он ограничивается в этой книге простыми, динамичными упражнениями физзарядки и легкими асанами, очевидно, что Кришнамачарья заимствовал этот формат и включил в него другие, более сложные позы йоги, так же, как это делал сам Кувалаянанда.

На практике такие сочетания, основанные на этом всё более распространяющемся формате, не представляли собой что-то необычное. Например, учебная программа Комитета по физическому воспитанию Бомбея, основанная на работе К. и обязательная в школах провинции с 1937 года, имеет поразительное сходство с сегодняшней Аштанга-виньясой.

Эта муштра зачастую напоминает «виньясы» из методики Кришнамаচারья, в частности в разделе «Зарядка», где содержится упражнение под названием «Кукх Кас Эк», близкое по форме и исполнению к Уттхита Триконасане в Аштанга-йоге.

В этом разделе можно найти много подобных совпадений. Тем не менее, именно глава 10, «Индивидуальные упражнения, данды (отжимания), байтхаки (приседания), намаскары (наклоны) и асаны», проясняет функциональную позицию асан в образовательных программах. Хотя они и представлены отдельно от прочих упражнений, очевидно, что их недвусмысленно причисляют к физической подготовке вместе с аэробными упражнениями, которые чужды какой-либо известной йогической традиции».

15. Сатьянанда Свами (1923 - 2009), подлинные факты детства и юности неизвестны. Молодым человеком ушел из дому, встретил в Ришикеше Свами Шивананду, прожил в его ашраме 12 лет, затем долго странствовал. В 1963 основал движение Международного общества йоги, а позже – Бихарскую школу йоги в Мунгере.

16. Махариши Махеш Йоги (1917 - 2008), сведения о раннем периоде жизни весьма скудны, но в средствах семья явно не была стеснена, поскольку будущий святой изучал физику в университете Аллахабада. В 1960 переименовал свой духовный бизнес в Международное общество медитации.

17. Рамеш Балсекар (1917 – 2009), окончил Лондонскую школу экономики, работал исполнительным директором Банка Индии в Бомбее. В юности занимался индийским «йогическим» бодибилдингом, до 1940 был культуристом и фотомоделью, его фото даже публиковались в журнале N & S. Уже в шестидесятилетнем возрасте встретил Нисаргадату Махараджа, испытал просветление и до конца жизни проповедовал Веданту.

18. «Шри Йогендра (1897 – 1989). Вступил на путь йоги после нескольких лет интенсивного погружения в европейскую физическую культуру. Так же, как и у Кувалааянанды его переориентация стала результатом встречи с гуру Парамахамсой Мадхавдасджи. В юности главными увлечениями Йогендры были гимнастика, борьба и физическая культура. Он нередко прогуливал школу ради тренировок в основанном им же гимнастическом зале, прославился необычайной силой и получил прозвище «Мистер Мускулмэн». Его одержимость физическими упражнениями, глубоким дыханием и гимнастикой были предвестниками увлечения йогой. И действительно, система его йоги насыщена упражнениями... физической культуры. Институт йоги в Санта-Крус был учрежден в 1918 для исследования оздоровительных аспектов йоги, и, как утверждал Йогендра, возвестил о начале правильного подхода к «йогическому физвоспитанию».

19. Паттабхи Джойс (1915 – 2009), ученик Кришнамаচারья, основатель АВЙ, родом из браминского рода Южной Индии, отец его был астрологом и священником.

20. Б.К.С.Айенгар, родился в 1918 и благополучно здравствует донныне. Из бедной семьи, ученик Кришнамаচারья с 1934. Когда знакомишься с деталями йогической карьеры А., поражает количество травм, которые он получил в ее процессе. Тем не менее, в девяносто пять лет продолжает активную деятельность.

21. Хедде Коллмеер (1881-1976), обучалась в США у Стеббинс, и написала впоследствии книгу «Целебные свойства дыхания и движения». Актриса Женева Стеббинс в 1880-1890-х соединила французскую систему сценического движения Дельсарта с танцем и с йогой, разработав при этом упражнения для дыхания.

22. Мирра Алфасса (1878 - 1973), родилась в Париже в семье банкира, художница и музыкант. С 1905 усваивала эзотерику в Алжире, затем уехала в Индию, где в 1914 познакомилась с Ауробиндо и стала его ученицей, впоследствии – преемником. Основала Ауровилль.

23. Анант Рао. «...Сурья-намаскар стала за эти годы частью системы йоги Кришнамаচারья благодаря влиянию К.В.Айера и его старшего ученика Ананта Рао, который преподавал метод Айера всего в нескольких метрах от йогашалы Кришнамаচারья.

Общий рефрен воспоминаний первого и второго поколения учеников Кришнамаচারья, которых я интервьюировал, так же как и других, знакомых с ним с майсурских времен – это ассоциация его обучения с цирком. Учитель бодибилдинга и гимнастики, Анант Рао, который несколько лет делил с Кришнамаচারьей крыло Джаганмоханского дворца, считает, что последний «учил цирковым трюкам и называл это йогой». Анат Рао прожил более ста лет.

24. Об отце транснациональной йоги Синглтон пишет: «Хотя преподавательская карьера Кришнамаচারья (1888 – 1989) охватывает почти семидесятилетний период XX века, годы, проведенные в Майсуре с начала 1930-х до начала 1950-х, вероятно, оказали наибольшее влияние на предельно физикализированные (и не нацеленные на достижение ЧВН!) разновидности йоги во всем мире. В течение этого периода Кришнамаচারья разработал систему, центральным звеном

которой была строго заданная (зачастую аэробная) последовательность асан, между которыми монотонно вставлялась одна и та же связка. Очень модная Аштанга-виньяса-йога Паттабхи Джойса целиком унаследовала этот этап преподавания Кришнамаচারья, а различные ответвления (например, «силовая йога», «виньяса потока» и «силовая виньяса»), которые процветают, особенно в Америке, с начала 1990-х годов, явно возникли под ее влиянием. Наиболее ярким примером является «Силовая йога» Берил Бендер Бёрч. Она совместно с Ларри Шульцем (долго обучавшимся у П.Джойса), были пионерами американского бума силовой йоги. Б.К.С.Айенгар, который сделал больше, чем кто бы то ни было для популяризации йоги глобальной, основанной на асанах XX века, также разработал свой метод в результате ранних контактов с Кришнамаচারьей в Майсуре. И хотя аэробный компонент в учении Айенгара значительно уменьшен, оно остается под существенным влиянием асана-форм, которые он узнал от своего гуру.

Я утверждаю, что эта система, которой суждено было стать основой множества видов современной спортивной йоги, является синтезом нескольких современных ей систем физического развития, которые находились далеко за пределами любых определений йоги. Уникальные модификации практики, разработанные в эти годы, стали оплотом современной постуральной йоги.

...В 1931 году Махараджа приглашает Кришнамаচারью преподавать... в Майсуре, и два года спустя он получает для йогашалы крыло Майсурского дворца. Именно в это время там обучаются два самых влиятельных его ученика, Б.К.С.Айенгар и Паттабхи Джойс».

25. Индра Дэви (1899 – 2002), еще одна последовательница Кришнамаচারья, родилась в Риге, в семье банковского служащего шведского происхождения и русской дворянки. В 1920 эмигрировала с матерью из Латвии в Германию, где начала театральную карьеру, войдя в труппу Русского театра, с которой побывала в ряде европейских столиц. Затем стала исполнительницей индийских танцев. Поворотным моментом в ее жизни стали лекции Кришнамурти, пробудившие интерес к индийской религии и культуре. Приступила к занятиям йогой в Йогашале Майсура в 1937, в 1948 открыла в Голливуде собственную Школу, где преподавала по методу своего учителя, модернизированному для европейцев.

Продолжительность жизни упомянутых выше людей такова:

1. Вивекананда – 39 лет;
2. Рамакришна – 50;
3. Йогананда – 59;
4. Борис Сахаров – 60;
5. Лахири Махасайя – 67;
6. Свами Вишну Девананда – 67;
7. Брахмаচারья – 69;
8. Рамана Махариши – 71;
9. Шивананда – 76;
10. Ауробиндо – 78;
11. Шри Кунджабихари Дас Бабаджи – 80;
12. Юктешвар Гири – 81;
13. К.В.Айер - 80;
14. Свами Кувалаянанда – 84;
15. Сатьянанда – 86;
16. Махариши Махеш йоги – 91;
17. Рамеш Балсекар – 91;
18. Шри Йогендра – 92;
19. Паттабхи Джойс – 94;
20. Айенгар Б.К.С. – 94;
21. Хеде Коллмеер (немецкое гимнастическое движение) – 95;
22. Мира Алфасса – 95;
23. Ананта Рао (бодибилдер, ученик К.В.Айера) – больше ста лет;
24. Кришнамаচারья – 101;
25. Индра Дэви – 102;

Возникает закономерный вопрос: почему изобретатель физкультуры, не имеющей ничего общего с индийской традицией, и его последователи прожили намного дольше мистиков и «духовных

учителей», этой традиции как бы следующих? Дело в том, что подавляющее большинство индусских йогов соблюдали традицию лишь отчасти, абсолютизируя так называемую «духовность». А вот телесный компонент йоги, обозначенный в Сутрах и нацеленный на достижение ЧВН посредством статической практики асан, постепенно утратился, будучи подменен аскетизмом, фокусами факиров и неумной тягой простолудинов к махровой мистике Тантры.

Когда-то раджа Майсура поставил перед Кришнамачарьей конкретную задачу - оздоровить свое семейство и подданных княжества. Поскольку в то время было модным продвигать и возвеличивать все сугубо индийское, изобретенную систему упражнений Кришнамачарья ничтоже сумняшеся окрестил йогой. Что и позволило ему в дальнейшем наладить массовый сбыт этого продукта. Йога в Индии была известна давно, но сущность ее скрывалась завесой тайны, чем и воспользовался гуру из Майсура. Кто бы стал в то время проверять его «йогу» на аутентичность традиции? Впоследствии, когда новодел ушел в мир и начал давать реальную прибыль, подлинное его происхождение скрыли, а «теоретическая часть» беззастенчиво мистифицировалась. Начался этот процесс с душераздирающей истории «Йога-корунты», загадочно возникшей из небытия и туда же канувшей. Потом Джойс сочинил «Йога-малу», Айенгар же оказался более плодовитым, в его активе пять книг, в том числе комментариев на Йога-сутры. Таким образом, он поставил себя в один ряд с Вьясой, Вачаспати Мишрой, Бходжей, Раманандой, Виджняной Бхикшу и остальными великими.

Синглтон показал документально, что ноу-хау майсурского гуру, равно как и его дальнейшие модификации, ничего общего кроме заимствованной терминологии с йогой Патанджали не имеет. Что не помешало ему оказаться весьма эффективным в отношении сохранности здоровья и продления жизни.

Синглтон рассмотрел лишь один аспект новодела – асаны, историю их фальсификации, непомерного увеличения количества и смену статуса в XX веке. Вопросы аутентичности этой «йоги», как таковой, автор не касался. Но меня этот вопрос заинтриговал с того момента, когда я понял, что Б.К.С.Айенгар по неведению либо умышленно водит людей за нос. Когда же стал доступным текст Сутр, выяснилось, что это вообще не йога. Как сказал когда-то Жванецкий – двойная гибель! Но почему так долго живут пропагандисты и последователи суррогата!?

Йога-сутры определяют асану, как неподвижную и удобную позу, а йогу, как молчание ума. В школах Б.К.С.Айенгара и Аштанга-виньясе тема молчания ума вообще никогда не поднималась, нет ее там и сегодня.

*(А.Е.) - «Что интересно, о сознании речь в школе Айенгара никогда не шла, говорилось только о некой гармонизации психоэмоционального состояния»*

Хотя оно и достигалось своеобразно на фоне физического перенапряжения, которое просто глушит ментальную функцию. Но это совсем не то молчание, которое возникает при классической практике. В транснациональной йоге, как называет ее Синглтон, целью изначально являются сами асаны, а количество и сложность их формы - мерой успеха.

Йога тела, вытекающая из постулатов первоисточника, исключает аэробный режим работы мышц и симпатическое преобладание. Собственно все позы, выдуманные Кришнамачарьей, а также супергибкими от природы авторами «новых стилей», могли бы стать Хатха-йогой, если бы выполнялись в ключе Сутр, вызывали молчание ума и сопровождалась им. Но этого нет, а читта вритти ниродхо заклинаниями не вызвать.

Кстати, некоторые из моих учеников освоили большую часть асан, предлагаемых Айенгаром в его «Прояснении...» занимаясь йогой в рамках классической технологии, но никогда не травмировались, поскольку их потенциальная гибкость росла спонтанно в молчании ума.

Никто не осмеливается оспорить утверждение С.Радхакришнана:

«Последние стадии йоги требуют большой физической выносливости, и нет недостатка в случаях, когда напряженная духовная жизнь настолько переутомляет тело, что приводит к его разрушению, и поэтому тело - это первое, что должно быть подчинено контролю. Хатха-йога ставит целью совершенствование телесного организма, освобождая его от склонности к усталости и приостанавливая его тенденцию к разрушению и старению» («Индийская философия», т.2, стр. 313).

А также тот факт, что «Патанджали настаивал на определенной практике, целью которой является освобождение тела от того, что его беспокоит и от грязных примесей. Когда благодаря таким действиям мы добиваемся повышения жизнедеятельности, более продолжительной молодости и долговечности, все это используется в интересах духовной свободы» (там же, стр.298).

Но как тогда расценить поведение Вивекананды и прочих «супердуховных» йогов, которые полностью игнорировали тело, при этом непрерывно ссылаясь на Сутры и даже комментируя их? В итоге они обманули сами себя, реальное бытие гигантов «духовности» оказалось удивительно коротким!

Кришнамаচারья же озаботился именно качеством «физики», и стал долгожителем, как и его прямые ученики. Как говорится – почувствуйте разницу.

Вопрос в том, как и почему у них это получилось? И почему вряд ли получится у тех, кто сегодня исповедует Аштанга-виньясу либо Айенгар-йогу всех их модификациях.

Известно, что оптимальные условия бесперебойного и длительного функционирования организма, это полоса так называемых средних значений физической нагрузки, эмоций, сна, температуры окружающей среды, количества потребляемой пищи, воды, информации и т.д. Когда бытие индивида протекает именно в этих параметрах, жизненный ресурс расходуется наиболее оптимально.

За годы деятельности Школы и моей работы с людьми выяснилось, что в условиях мегаполиса традиционная йога неопределима как способ психоэмоциональной разрядки, восстановления и сохранности физиологического здоровья.

Если перевести технологию на язык синергетики, то, устанавливая пять параметров порядка, мы меняем обычное поведение системы (психосоматики) таким образом, что она начинает работать не на достижение внешних целей, поставленных разумом, а на себя саму. Эти параметры следующие:

- устранение целеполагания;
- выход на пределы формы;
- неподвижность тела;
- отсутствие ощущений;
- непрерывность привязки внимания к телу.

Чтобы ЧВН необходимо на время занятий выключать типовой когнитивный процесс. Для этого, собственно, и предназначаются асаны, каждая должна быть, согласно первоисточнику, неподвижной и удобной. В асанах мы учимся особым образом, соблюдая принцип ненасилия, обращаться с телом, выходя на текущие границы присущей организму мобильности в позах, имеющих резерв потенциального изменения формы. В асанах чистой статики, неизменных по форме, мы находимся до тех пор, пока мышечная работа неощутима.

При такой практике каких-либо усилий воли или стремления к результату не существует. В классической йоге, как и в повседневной жизни, вся полезная работа остается под порогом восприятия, сохраняя при этом размерность покоя и преобладание парасимпатки. Иными словами, на время занятий мы полностью избавляемся от привычного целеполагания, и постепенно наступает психофизиологический покой. При этом все привычные режимы деятельности временно снимаются. Асану не надо делать, в ней нужно просто быть. Когда такое нулевое состояние возникает регулярно и качественно, психосоматика, освободившаяся от диктата Эго, начинает реализовать собственную цель, а у нее она всегда одна единственная – восстановление оптимальных параметров гомеостаза. Иными словами, начинается тотальная регенерация системы на всех уровнях. Когда психосоматика восстанавливает себя сама, это и есть йогатерапия.

Если при хронических расстройствах организма улучшению может предшествовать обострение, то отстройка статуса психоэмоционального нередко сопровождается таким явлением, как сброс – выгрузка из подсознания накопленных там деформаций и травм.

Когда он закончен, а практика продолжается, возникает так называемый тюнинг – тонкая настройка, которая осуществляется, опять же, самой системой без вмешательства разума Эго и его воли. На данном этапе сознание, подсознание и бессознательное налаживают оптимальное взаимодействие, начинает работать интуиция. Мышление, восприятие и переработка информации становятся намного более качественными. Один из моих учеников сказал так: - *До йоги сознание было аналоговым, а теперь цифровое.*

Во время тюнинга возникает, как правило, то, что называют сиддхами. Это следствие того, что после снятия противоречий внутренних индивид автоматически избавляется и от внешних, «траектория» его бытия выходит на аттрактор и не встречает сопротивления больше среды. Не следует путать сиддхи с духовностью, о которой пойдет речь ниже.



Параллельно с сиддхами возникает, как правило, бифуркация - точка развилки судьбы. Человек выбирает иную траекторию бытия, не ту, что завела его в тупик, выбираться из которого пришлось посредством йоги.

Итак, работа с телом в технологии, основанной на Сутрах, относится к слабым либо умеренным воздействиям, происходит в замедленном режиме и резонансно влияет на психосоматику. Иными словами, такая практика направлена на системное восстановление. Но может ли она обеспечить эффект, получаемый от обычной мышечной работы с умеренной интенсивностью, каковой была «йога» Кришнамачарьи и его последователей?

Может, поскольку в классической практике имеет место аккомодация! Постепенно время выдержки асан без ощущений, соответственно и полезная работа в них достигает величин, в корне меняющих качество тела. Получивший такое состояние адепт йоги мало спит, ест, не устает от любой работы, не болеет, всегда уравновешен и спокоен, запах его тела и пота становится необыкновенно приятным – это все я прошел лично.

Использование йоги как способа самопрофилактики и продления качественной жизни в больших городах затруднено, несмотря на то, что потребное время сна благодаря занятиям постепенно сокращается до пяти часов.

Обитатели городов в массе своей ленивы, малоподвижны, перегреты информационным давлением, скученностью и негативными эмоциями. Чтобы сохранить природный уровень гибкости и обеспечить необходимую физическую нагрузку посредством одних только асан нужно не менее трех часов в сутки.

Для рядового человека мегаполиса это неприемлемо, поэтому я предлагаю ученикам и пациентам два варианта:

1. Практика асан железно через день, а в промежутках занятия спортом средней интенсивности – плавание, бег, бадминтон, велосипед, спортивные игры и т.д. В эти дни нужно слушать Нидру. Спортом можно заниматься вместе с семьей, что приятно и полезно.

2. Асаны ежедневно по утрам, не более шести раз в неделю, спорт вечером. Нидра – по потребности.

По моим наблюдениям, а также из общения с теми, кто практикует, таким образом, более пяти лет, выяснилось, что:

- регулярная практика становится системообразующим фактором бытия;
- кроме статического воздействия тело должно получать необходимое количество динамики;
- железный ритм занятий позволяет - когда психосоматика выйдет на оптимальный уровень качества гомеостаза - минимизировать скорость прироста энтропии в системе и, насколько возможно при данной наследственности, тормозит старение;
- физические нагрузки всегда должны оставаться в полосе средних значений;
- интенсивность и качество практики асан, равно как и обычной «динамики» уменьшать по возможности не следует, несмотря на возраст.

Собственно, в этом и заключается секрет долгожительства Кришнамачарьи и тройки его учеников, Джойса, Индры Дэви и Айенгара, большую часть жизни они ежедневно делали с телом то, что считали йогой, превратив эти занятия в несущую частоту. Ежедневная практика стала для них ритуалом, сродни религиозному. Кроме того, они обладали отличной генетикой, жили в эпоху нормальной экологии, были востребованы до глубокой старости и, следовательно, пребывали в постоянном психологическом комфорте. Как грамотно высказалась на форуме одна научная дама:

- Здоровье – это индивидуально подобранный образ жизни.

Сегодняшние же поклонники йоги понятия не имеют о таком подборе, постоянно перегружаясь у апологетов Джойса интенсивностью, у Айенгара – «правильной» формой. В практике классической йоги, которую предлагает наша Школа, учтен этот важнейший момент – сохранение необходимого уровня физической нагрузки при одновременном преобладании парасимпатки, для этого добавляется обычный спорт аэробной размерности.

Известно, что долгоживущие переменные становятся параметрами порядка нового гомеостаза, который подчиняет себе систему посредством совокупности отрицательных обратных связей! Именно это становится главным фактором, замедляющим скорость распада системы, в данном случае - психосоматики. Классика Патанджали дает индивиду один дополнительный ритм с рядом полезных эффектов, умеренная физическая нагрузка, как это показал гуру из Майсура – второй.

Известных миру индусов, так или иначе ассоциируемых с йогой можно разделить условно на две группы, первая это преимущественно философы и мистики, вторая – практики. Представители первой – Вивекананда, Йогананда, Ауробиндо, Шивананда, Рамана Махариши, Лахири Махасайя

и другие в основном выходцы из семей богатых или хорошо обеспеченных. Представители второй – Брахмачарья, Айенгар, Джойс, Индра Дэви – из бедных. Те, кому не надо было зарабатывать на хлеб насущный, сдвигались преимущественно в «духовность», прочие – в конкретику выживания. Тирумалай Кришнамачарья, скрестивший отдельные элементы йоги с физической культурой Запада не классифицируем, поскольку был весьма умным человеком, а гибрид, выданный им за йогу, оказался живуч феноменально. И сам он, и его ученики, занимаясь своей самопальной «йогой» долго и регулярно делали с собой то, чего не делали остальные. И со временем они получили то, чего нет у остальных – определенное качество тела, сформированное этими занятиями. С одной стороны их интенсивность тяготела к параметрам обычной силовой гимнастики – что ярко выразилось в Аштанга-виньясе Паттабхи Джойса. С другой – в ней был представлен и статический компонент, его ассимилировал Айенгар, природная гибкость которого была намного выше джойсовской. Джойсу привычней и приятнее было интенсивно двигаться, Айенгару – гнущаяся, что и обусловило различие их стилей. Индра Дэви переиначила технологию Кришнамачарьи одной только ей известным образом, но результат оказался отличным.

Впоследствии два основных преемника Кришнамачарьи заметили и прочувствовали, сначала по учителю, а потом и на себе простую истину: чтобы тело не менялось от времени, с ним надо делать одно и то же – нагружать равномерно, умеренно и регулярно, как в период физического расцвета. Интересно то, что оба они перебарщивали, выходя за пределы оптимальных для себя воздействий. Джойс переусердствовал с интенсивностью движения, стараясь удержать ее первоначальный уровень, что перегружало его, но без травм, поскольку Аштанга-виньяса сильно разогревает тело. Айенгар же стремился любой ценой законсервировать свою юношескую гибкость и постоянно травмировался. Но эти люди не были озабочены рекордами и постоянным подтверждением своей уникальности, как это было с Евгением Сандовым и Томом Вальтером Кеннеди, которые, несмотря на высочайшую физическую форму, не дожили и до пятидесяти.

Все как бы очень просто: физические параметры молодости терять нельзя, но врубиться в понимание этого, не имея за плечами многолетней работы со своим телом – невозможно.

В свое время Кришнамачарья гастролировал по Индии с показательными выступлениями, заманивая людей в «йогу» собственного разлива. Точно так же впоследствии поступали его ученики, но уже на Западе. И это аморально, не потому что они хотели причинить заведомый вред, а потому что поведение их было безответственным. Они не могли учесть или предвидеть отрицательные последствия для здоровья, которые получили миллионы людей во всем мире, пытаясь освоить этот новодел без подлинной информации о нем и понимания его истинной сути. Таким образом, с самого начала триумфального шествия постуральной «йоги» по миру были грубо нарушены два основных принципа ямы – сатья и ахимса по отношению к собственному телу. Следовательно, «йога» Кришнамачарьи и его учеников противоречит этике, ибо цель, для достижения которой используются неправые средства, не есть правая цель.

*А.Е. - «В погоне за коммерческим успехом многие вообще перестали заботиться о том, ЧТО они дают людям, раз те берут, значит им это надо, раз надо – значит, будем продавать. Кто-то реально верит в успех такого подхода. Я тоже верила. Мне повезло, из тех, кто занимался вместе со мной никто, кажется, не пострадал серьезно. Сама я тоже не нажила травм благодаря хорошему здоровью. Но в самом начале занятий Айенгар-йогой у меня на четыре месяца прекратился цикл из-за постоянной практики перевёрнутых поз, и доктора не могли найти причину, потом я, к счастью, узнала, что во время этого периода женщинам данные позы запрещены. Но я знаю огромное количество людей с травмированными шеями, протрузиями и грыжами в позвоночнике, постоянными болями в пояснице и сильно травмированными коленями. Причина только в том, что данная практика была губительна для них, и что интересно далеко не все готовы это признать!»*

Если Запад предоставляет возможность формирования личности в каждом индивиде, то на Востоке, в той же Индии сохранился традиционно безличностный тип культуры, основанной на мифологическом сознании. Потому, хотя «йога» Кришнамачарьи и его учеников была смонтирована на западном «материале», но практиковали они ее с чисто восточным подходом, когда асаны не делают, но просто в них пребывают, находятся, существуют. Без каких-либо желаний и оценок.

Но в таком виде эту «йогу» исповедовали только сами индусы! А в Европе, США и Австралии она приобрела чисто западную окраску – быстрее, выше, сильнее. И сегодня мы видим уже мировые чемпионаты по экстремальной физкультуре, которую называют йогой вопреки действительному положению вещей и здравому смыслу! Чтобы уменьшить вред, отвлечь внимание от вопросов по

существо и увеличить доход, Айенгар-йога в середине 1990-х ввела обязательное использование вспомогательных средств – пропсов.

*А.Е. - «Часто среди учеников обсуждалась тема выстраивания инструктором занятия, выбор последовательности асан и пропсов, используемых при выполнении. Чем интереснее, на наш взгляд, была последовательность, чем сложнее было выполнить данный вариант асаны со всевозможными пропсами, тем выше считалось мастерство преподавателя. Оценивалось «раскрытие» тела, освобождение его от «блоков», именно в последовательности и примененных пропсах видели причину тех или иных физических изменений.*

*Очень хорошо запомнилась освоение Ширшасаны с кирпичом, зажатым между стопами и двумя ремнями на бёдрах и лодыжках, что, якобы, должно было способствовать лучшему вытяжению ног и позвоночника. Была ещё Баддха Конасана с тяжеленными «блинами» от штанги на коленях, ожидалось что под их воздействием тазобедренные суставы быстрее «раскроются» и колени лягут на пол. Я так и не видела ни одного, практикующего такое исполнение позы, с коленями на полу»*

Кстати здесь, в России я все чаще встречаюсь с ситуацией, когда инструктора из других городов в частном общении говорят:

- Преподаем мы Аштанга-виньясу и йогу Айенгара, на жизнь как-то надо зарабатывать, но сами занимаемся по вашей книге...

На Западе закон и справедливость почти синонимы, в нашей стране – скорее антонимы.

До середины прошлого века Кришнамачарья и его апологеты в Индии были малоизвестны и не востребованы, потому они изначально переориентировались на западного клиента и начали действовать вовремя. Книга «Прояснение йоги» была опубликована впервые в Лондоне и Австралии (1966), и затем переиздавалось несметное количество раз. Когда же общество изобилия фундаментально подсело на восточную «духовность» и «йогу» в том числе, мелкий бизнес никому не ведомых индусов превратился в транснациональные корпорации. Их «учения» стали примером блестящего коммерческого успеха в стране, городские жители которой давно забыли о яме и нияме, исповедуя главный принцип выживания в своем социуме «сдохни ты сегодня, а я – завтра». Объявления о курсах и уроках «йоги» в невероятном количестве заполнили эту удивительную страну, где вечной кармой народа стала беззаботная и расслабленная нищета (По данным Associated Press на август 2013 года за чертой бедности в Индии находится 67% населения или около восьмисот миллионов человек).

С момента, когда транснациональная «йога» преодолела неясный, но определенный порог массовости в США, Европе и России развитие ее стало самоподдерживающимся процессом, не зависящим от чьих-либо желаний и действий. Чего и добивалась когда-то Елена Федотова в отношении Айенгар-йоги, хотя и не успела воспользоваться плодами трудов своих.

Сиглтон констатирует:

«С 1990-х йога стала многомиллионным бизнесом, и даже случались громкие судебные баталии за право собственности на асаны. Стили, последовательности и сами позы стали предметом франчайзинга, авторских прав и патентов частных лиц, компаний и правительств, а позы йоги используются для продажи широкого спектра товаров от мобильных телефонов до йогурта. В 2008 году расходы практикующих йогу в США на йога-классы, йога-туры и сопутствующие товары составили за год 5,7 миллиарда долларов (Yoga Journal, 2008), – цифра, равная примерно половине ВВП Непала (CIA, 2008).

Настоящая работа направлена на выявление факторов, внесших первоначальный вклад в ту форму, которую транснациональная йога обрела сегодня, и представляет собой в некотором смысле «предысторию» международной асана-революции, обретшей полную силу начиная с Б.К.С.Айенгара и других с 1950-х и до нашего времени».

Я прекрасно понимаю – на основании нескольких лет выступлений и неформальных дискуссий по материалам, представленным здесь – что моя работа вызовет весьма специфические реакции в определенных кругах.

...Знаменитый пионер международной постуральной йоги, Б.К.С.Айенгар, отказал мне в неоднократных просьбах об интервью на эту тему...».

*А.Е. - «В то время занятия в центре становились все популярнее, и руководство приняло решение открыть преподавательский курс, я решила попробовать себя в нем, чтобы продвинуть личную практику. Курсы были двухгодичными, право на поступление туда имели только люди, отзанимавшиеся не менее пяти лет, при подтверждении этого факта конкретным сертифицированным преподавателем Айенгар-йоги. К тому времени в школах и центрах*

*Айенгара по всему миру была принята единая система оценки инструкторов и повышения ими своего уровня. Причем, если инструктор останавливался в своем «развитии» и на протяжении двух лет не повышал квалификацию, то сначала ему предстояло подтвердить сертификат уже имеющийся и только потом сдавать экзамен на более высокий уровень. И все это – на платной основе, вот такой своеобразный карьерный рост. В 2005 я сдала экзамен на первый базовый уровень»*

Удивительно схожая ситуация сложилась в России и на бывшем постсоветском пространстве. Только в данном случае речь идет не о физической, а «духовной йоге», которую когда-то создали и монополизировали Рерихи точно так же, как Кришнамачарья свою систему. Учение «живой этики» - аналогичный постуральному дьявольский коктейль буддизма, теософии и эпилептоидных глюков Елены Рерих.

Попытка Владимира Росова обнародовать подлинную историю и цели изобретателей Агни-йоги встретила жесточайшее сопротивление Международного центра Рерихов, и это через пятьдесят с лишним лет после их смерти! На попытки «утопить» исследование Росова этот шизотерический офшор потратил около миллиона долларов. Соискателю – беспрецедентный случай! - пришлось защищать диссертацию трижды (см. <http://www.aryavest.com/inrussia.php?thid=9> и сопутствующие сайты).

Фантомы, тем более приносящие баснословную прибыль, продлевают свое существование любыми способами и ценой.

Перефразируя себя же в «Заметках о классической технологии (<http://www.realyoga.ru>) могу отметить следующее:

«Сегодняшние «йогические школы», основанные Джойсом и Б.К.С.Айенгаром на Западе - активные структуры, стремящиеся к развитию и самосохранению. Они паразитируют на социуме, конкурируя между собой, и по ряду параметров ведут себя как живые системы, модифицирующие поведение людей. Степень уже причиненного, а также постоянно причиняемого ими вреда людям предстоит еще выяснить».

К тому времени, когда прибыло письмо от Айенгара с приглашением на двухмесячные курсы с июня 1991 в Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, 1107- B/1, Shivaljinagar, Puna 411016, India от 7.12.1990 за плечами у меня уже было двадцать лет самостоятельных разборок с йогой и собственное представление о ней.

Реальность СССР и России, в которой довелось жить мне, не имеет ничего общего с той, в которой пребывал основатель транснациональной «йоги» и его ученики.

Средняя продолжительность существования мужчин составляет у нас сегодня 59,1, женщин – 73 года - сто двадцать девятое место в мире. В Индии - 68,75 и 66,3 года соответственно – сто семнадцатое место. Следовательно, к настоящему моменту я прожил на 5,9 года больше среднестатистического русского мужика и на 3,75 года меньше аналогичного индуса.

Мне не довелось состоять в учениках у святых или гуру, предпочитаю всегда и во всем разбираться самостоятельно.

Я не чужаюсь и не пренебрегаю социумом, напротив – всегда максимально в него втянут, но при этом постоянно занимаюсь йогой несмотря ни на что.

Я не жил в ашрамах и не присваивал плоды чужой Карма-йоги, напротив – в период распада Империи пришлось здорово напрягаться, чтобы выжить.

Я не эмигрировал, хотя многократно мог сделать это.

Всю жизнь не курю, с 1967 не притрагивался к спиртному, никогда не пробовал наркотики, стимуляторы, антидепрессанты, нейролептики и прочую ерунду.

Служил в советской армии, работал на стройках социализма, с 1978 регулярно пользуюсь метро, вдыхаю свежий московский газ и потребляю местную еду.

В свои шестьдесят пять чувствую себя на сорок и живу соответственно. Поскольку мои ученики и я сам в данный момент времени гораздо моложе Кришнамачарьи и его команды, то сравнительный материал по влиянию классической практики на длительность жизни находится в процессе накопления.

*(Мне наплевать на бронзы многопудье, мне наплевать на мраморную слизь), я самый обычный человек и не более того. Но и не менее. Хотя не могу отрицать, что йога обеспечила достаточно высокую выживаемость и значительно расширила пределы моих возможностей. Но дурацкие легенды утомляют (Смутно белея ликом, наводит порчу. Из-под надгробий век мироточит таллий. О, посмотри, как я не на углях, Отче! – на пьедестале корчусь, на пьедестале)*

Именно потому ниже приводится информация о семье и моих жизненных ситуациях, чтобы стало ясно от чего, и после чего спасала меня йога.

Отец мамы, мой дед Степан Александрович Фалалеев (1871- 1930), умер от плеврита. Бабушка, Степанида Васильевна (1866 – 1953), от кровоизлияния в мозг.

Их дети:

- Арсентий (1904 – 1938), погиб в разборках с кулаками;
- Павел (1904 – 1967), до конца жизни мучился с позвоночником, перебитым в боях за Керчь;
- Парасковья (1905 – 1940), умерла от туберкулеза;
- Григорий (1909 – 1962), воевал, умер от рака легких;
- Митя (1913 – 1942), приемный сын - дед в 1926 подобрал его, беспризорника, на феодосийском вокзале - сгорел в танке на Курской дуге;
- Валентина (1914 – 1998);
- Вера, матушка моя (1916 – 1988), умерла от ревматизма, полученного в 1942, после сильнейшей, перенесенной на ногах, ангины в боях под Харьковом. Но и в 1935, во время учебы в ФЗО она, как и прочие, падала в голодные обмороки прямо за партой, что тоже не лучшим образом сказалось на здоровье. Курить начала в 1934, в Сталинабаде, там же подхватила злокачественную малярию, вылечилась можно сказать случайно.

В 1944 у мамы в первый раз отнялись ноги, и ее отправили под Москву, в Астафьево, где тогда располагался госпиталь раненных летчиков. Через два месяца она встала на ноги, и, даже не взяв документы, сбежала на фронт, в свою часть, двадцать третий авиаполк ГВФ, в котором вместе с отцом закончила войну в Дрездене.

Второй раз ноги отказали после моего рождения, тогда мать почти год ходила на костылях. Курить бросила в 1964, когда начались сильнейшие сердечные приступы.

Как видно, жизнь мужской части рода не показательна по ряду внешних причин. И только бабушка моя и мамина старшая сестра прожили достаточно долго для своей эпохи.

\*\*\*

Теперь отцовская линия. Дед мой, Герасим Яковлевич Бойко (1874 – 1933), умер от голода в селе Скородиновка на Украине.

Бабушка Анна Сергеевна (1876 – 1968), прожила 92 года, несмотря на то, что в 1933 у нее была, судя по рассказу отца, алиментарная дистрофия в отечной форме.

Дети:

- Устинья (1899 – 1993);
- Анастасия (1902 – 1990);
- Оксана (1908 – 1994);
- Евгения (1912 – 1998)
- Сергей, мой отец (1916 – 1993). В 1933, когда мать Анна уже не вставала, Сергей два дня копал отцу могилу. В шестнадцать лет он поднимался по ступенькам крыльца, отдыхая отдельно и подолгу на каждой, а выжил с помощью сестер, которые к тому времени находились в Харькове. Он приехал туда, они собрали для него карточки и встали в очередь за хлебом. Достоялись через сутки с лишним, взяли три килограмма и встали снова. Как говорил отец, люди в этой очереди стояли и падали молча. Каждый час приезжали подводы, чтобы собрать мертвецов. Он отвез хлеб матери и это ее спасло. А потом уже началась весна, зелень - появилась хоть какая-то еда. Курить Сергей начал в третьем классе, это был двадцать шестой год. В тридцать пятом призвался в армию, участвовал в боях на озере Хасан. Там подхватил малярию, которая лечению не поддавалась, но исчезла после передислокации полка в Подмосковье.

Войну прошел от начала до конца. С матерью они поженились в 1942, на фронте, после выхода из Барвенковской мясорубки. В том же году вступили в партию.

\*\*\*

С 1947 по 1950 отец учился в ленинградской ВПШ. Нагрузка там была такая, что у многих здоровых парней, прошедших все невзгоды войны, ехала крыша.

С 1950 по 1954 работал на машинно-тракторной станции Симферополя, в 1957 был назначен инструктором транспортного отдела Крымского обкома партии. В 1973 ушел из Обкома и до выхода на пенсию в 1980 руководил Управлением контор транспортно-экспедиционных агентств (УКТЭА). Транспортировку всех грузов, которые шли по железной дороге в Крым, и из него осуществляла эта организация, работало в ней около одиннадцати тысяч человек.

Это канва, теперь здоровье. Во время работы в Обкоме отец бесповоротно подорвал его, выкуривая от трех пачек «Казбека» в день, плюс бессонные ночи. Когда я спросил его, будучи уже взрослым: - Почему? – он сказал: - Жить расхотелось, когда я увидел партийную кухню изнутри! В 1970 его стали еженедельно увозить с работы по «скорой». Тахикардия зашкаливала за двести. Пришлось пройти полное обследование, в итоге обнаружились:

- мерцательная аритмия;
- ишемическая болезнь;
- стенокардия;
- смещение оси сердца;
- дефицит пульса.

Когда отец спросил у врачей что делать, ему рекомендовали сменить работу на более спокойную, не напрягаться, бросить курить. - Сами понимаете, возраст плюс война...

Тогда он уточнил: - Сколько с таким набором живут? Ответ был конкретным: - Потолок – семьдесят лет.

Тогда он начал пить таблетки, как сейчас помню – «сустак», который существовал в двух вариациях – «митте» и «форте». Приступы стали чуть реже, но коренного улучшения не наблюдалось.

Сменив работу в 1973, отец спросил меня: - Послушай, чем ты по утрам занимаешься, и уже долго, курса со второго, да?

– Есть, папа, такая штука – индийская йога.

- А мне это может помочь?

- Думаю да.

- Что для этого нужно?

- Для начала бросай курить. Он бросил сразу и на всю оставшуюся жизнь. А когда я, помня, как мучились мои сверстники, пытающиеся избавиться от этой привычки, спросил: - Тебя не ломает, что не куришь? – он лишь пожал плечами: - Да как-то не замечал...

И это после сорока четырех лет стажа! Не знаю, сыграла ли тут роль его личная сила воли, но скорее всего мои родители, как и все, прошедшие войну просто были другими, чем те, кто вырос в мире.

Дальше я посоветовал ему не ездить по утрам на работу в служебной машине, а начать ходить пешком, пусть машина потихоньку катится по дороге рядом. Идти размеренно, прогулочным шагом, не торопясь.

В первый день он сумел пройти метров двести, потом почувствовал себя неважно, и дальше поехал. То же самое произошло на обратном пути. Месяца через три он впервые добрал до работы. Потом сумел утром дойти, вечером – вернуться. Приступы тахикардии стали реже. Служебную машину отец использовал теперь только для командировок.

Потом спросил, что дальше? Я сказал, что теперь неплохо было бы выбираться с утра в Детский парк и делать там элементарную зарядку, типа: - Раз-два, Ленин с нами, три-четыре – Ленин жив...

Следующие полгода он посвятил утренней разминке, приступы в прежнем виде исчезли, только иногда, особенно под утро, сильно учащался пульс.

И тогда он приступил непосредственно к йоге, начиная с Шавасаны. Потом, когда расслабление стало качественным, перешел к позам «ползучим» (кроме «перевернутых»), через какое-то время к «стоячим».

Впоследствии втянулся и практиковал с абсолютной регулярностью. К врачам не обращался, лекарства употреблял редко.

И прожил все-таки не семьдесят, а семьдесят семь лет. И если бы не смерть мамы, которая подкосила его, мог бы здравствовать и дольше.

Следует отметить, что при одинаковой наследственности мой отец прожил на двадцать, одиннадцать и девять лет меньше своих сестер. И ясно почему: расход ресурса по сравнению с ними и даже собственной матерью был у него намного более интенсивный, а в некоторые периоды (голод, войны, работа) - в режиме форсажа.

В мамином случае йога была исключена, поскольку ревматизм убил суставы и она всегда жила с болью. Делала свою маленькую и доступную зарядку, когда была в состоянии, посильную домашнюю работу, и они с отцом всегда подолгу гуляли.

\*\*\*

*(Итак, начинается песня о ветре).* Хотя Фернан Бродель и сказал, что события – это пыль, но именно их совокупность образуют то, что называется жизнью.

До школы ничего хорошего о здоровье своем сказать не могу. Когда мать родила меня, ей исполнился тридцать один год. К тому времени она пережила огромное количество стрессов (женщина на фронте!) плюс ревматизм, который неуклонно прогрессировал. Конечно, все это сказалось на мне. Болел я непрерывно, в основном это были ангины и простуды, постоянная субфебрильная температура и кашель. Горло и гланды были в ужасном состоянии, по настоянию врачей, в пятилетнем возрасте мне их удалили. С этого момента организм пошел на поправку, тем более что вольная жизнь этому весьма способствовала. Конечно, зима в Симферополе унылая, но зато с апреля, и до октября мы носились босиком, как черти, по улочкам, заросшим травой, играли в войну, индейцев, жмурки, штандр, и «ноги прочь от земли». Бесконечно лазали по деревьям, дрались, дружили, ссорились, до посинения гоняли в футбол, помогали в домашней работе родителям. Летом семья наша постоянно уезжала к морю на неделю, месяц, а иногда и больше. И понемногу здоровье мое выровнялось. Было, правда, два случая, когда ниточка могла безвременно оборваться.

Когда нас, трехлетнюю детсадовскую малышню в очередной раз вывели на природу, я незаметно съел, как потом выяснилось, цветок дурмана, после чего прилег и начал тихо синеть, не отвечая на вопли ополоумевшей нянечки. К тому времени, когда случайный прохожий вызвал из ближней аптеки кого-то в белом халате, поскольку иных вариантов не было, я самостоятельно порозовел и очухался. После этого мама бросила работу и оставалась домохозяйкой до тех пор, пока я не пошел в первый класс.

Второй момент возник позже. Как-то вечером я закапризничал и никак не унимался – болел зуб. Ближе к полуночи мама смерила температуру – градусник зашкалило. Отец помчался в ближайшую больницу и приехал оттуда на «скорой». Врач выдрал зуб, и, приглядевшись к цвету крови, сказал: – Ну, родители, молитесь, чтобы не начался сепсис, очень мне это не нравится... Не знаю, молились они или нет, но все обошлось.

\*\*\*

Потом началась школа и *(на жизнь засматривались мы уже самостоятельно)*. В начальных классах особых эксцессов с телом не было. Разве что по мелочам – левую ладонь проткнул перочинным ножом; пропорол гвоздем одну ступню, другую – стекляшкой, разбил чем-то – уже не помню – голову. Количество синяков, ушибов, порезов и шрамов учету не поддается.

Седьмой класс оказался веселее: в скоротечной драке меня с полного разворота, да еще и сзади приложили свинчаткой по правой стороне лица. Впечатление было такое, что в голове разорвалась граната. Когда очнулся, кровь текла изо рта и уха, болело оно нестерпимо, особенно первые дни. И оглох на него я порядочно, а надо было еще скрыть все это от родителей. Потом пришлось обращаться все же к «ухо-горло-носу», потому что при нырянии вода каким-то образом попадала в рот и горло. Врач сказал, что пробита перепонка, быть может, зарастет. Заросла через несколько лет, и нырял я потом весьма прилично. После шестидесяти ухо снова начало барахлить, в него попадает вода, и слышу я им хуже, чем раньше. И с этим ничего не поделаешь.

Запомнился и класс последний, восьмой. Когда я собирался по утрам в школу, за мной все годы учебы неизменно заходил друг и одноклассник, жили мы с ним на одной улице. В детстве парень перенес полиомиелит, и к его первому недостатку, мелкой кучерявости, добавился второй – сильное заикание. Класс наш был не маленький, одно время в нем насчитывалось больше пятидесяти человек. Не все были доброжелательными, некоторые маргиналы упорно дразнили парня заикой, кучерявым бараном и мы постоянно с ними дрались, поскольку я не мог оставить друга в беде.

Один из дней особенно не задался. На переменах шли бои с переменным успехом, потом мне подбили глаз и с алгебры выгнали за то, что вертелся. Кроме того записью в дневник вызвали родителей в школу. Короче говоря, к концу занятий я кипел. Мы были дежурными и остались, чтобы сделать уборку. Подмели класс и начали мыть полы, уже был готов первый ряд парт у окон и половина ряда среднего – пять парт были отодвинуты к доске и между ними образовался промежуток. Тут явились двое из тех, с кем мы как раз и выясняли отношения днем. Они начали бесцельно фланировать по классу, явно при этом нарываясь. Я предупредил: терпения больше нет, уйдите от греха подальше. Говоря это, закончил протирать доску мокрой тряпкой и положил ее на полочку для мела. Один из провокаторов взял тряпку и бросил ее мне в лицо. Я выключился – в глазах тьма, в ушах звон. Пришел в себя от боли, слух возвращался медленно, голова кружилась.

Что произошло, не понимал. Костяшки правой руки были разбиты в кровь. Агрессор перелетел через все отодвинутые парты и валялся без чувств, в луже грязной воды из опрокинутого ведра, у него в трех местах лопнула челюсть. Потом встречались родители, к чему они там пришли – не знаю, но парень этот больше месяца ходил с шинами на зубах и питался протертой пищей. После этого нас особо не трогали. Так определились пределы моей эмоциональности. В середине восьмидесятых тот, кому я когда-то врезал, повесился на почве алкоголизма, а несколько лет назад школьный друг мой случайно сорвал родинку на руке и умер. Время равняет все, даже воронки от бомб.

*(Я сижу у окна. Вспоминаю юность. Улыбнусь порою, порой отплюнусь)*

\*\*\*

Далее на сцену выходит тема алкоголя, которая прямо или косвенно преследует меня всю жизнь. Родители, пока были относительно молоды, собирались с однополчанами на день Победы и Новый год, выпивали по стопке-другой, пели любимые песни и радовались жизни. В подпитии я не видел их никогда. Сидел за праздничным столом, чокался со взрослыми компотом, лимонадом и был вполне доволен. Родители, а им я верил, пояснили, что вино и водка как бы для веселья, но на самом деле – дрянь, и лучше держаться от них подальше.

По мере того, как я подрастал, впечатления об алкоголе и его воздействии на людей пополнялись стремительно. Как-то я зашел к соседям за другом Толькой Древятниковым, и его папаша, двухметровый амбал, возившийся с непонятной конструкцией на веранде, предложил попробовать «одну штуку», которая так обожгла рот, что я долго не мог отплеваться и это очень его развеселило. Он, кстати, был единственным человеком, который – я это видел сам! – съедая за полчаса полную сковороду жареной картошки выпивал при этом два литра водки. И понять, что он навеселе можно было лишь по двум признакам: становились кровавыми глаза и чуть заплетался язык. Двигался же он вполне нормально, ума не терял, и после такой трапезы мог целый день ворочать камни на дикой жаре, а умер в восемьдесят восемь лет от ожирения сердца. Интересно, сколько он прожил бы без водки? Когда от его жуткого баса начинали дребезжать оконные стекла, Толькина мать Серафима брала его с собой и уходила к нам.

Другой сосед, боевой летчик, полный кавалер ордена Славы, после войны спился в хлам. В их семье было два ребенка, в запоях он часто бил старшую дочь головой о стену, она потом сошла с ума и умерла. Жена его с младшей дочерью тоже нередко оставались у нас ночевать, пока его за аморальное поведение не выслали из Крыма - случай из ряда вон. Все соседки завидовали моей матери и считали ее счастливой уже только потому, что отец мой был непьющим.

В начальных классах школы стало еще интереснее. Учителя у нас были разные, любимые, и не очень, но намертво врезался в память легендарный школьный сторож дядя Федя, которого все, включая взрослых, боялись, как чумы. Невысокий и коренастый он обитал тут же, в дворовой халупе, кто и зачем определил его туда – не знаю, возможно, это был инвалид либо спившийся герой войны. Но вижу как сейчас: с мучнистого цвета физиономией под скудным лбом неандертальца он, кружа в мае по школьному двору с закатым в костлявой лапе обломком кирпича, рычит: - Кто в сад сунется к черешне – на тот свет отправлю экзамены сдавать!

Весной пятьдесят восьмого он окончательно слетел с катушек, и в очередном приступе белой горячки перегрыз горло Сильве, овчарке нашего зоолога, дом которого вплотную примыкал к школьному саду.

*(И когда на невинных вас из промозглой тьмы прелью, гнилью, могилой веет,— не валите на осень: все это мы, мы, мы, больше так никто не умеет).*

\*\*\*

Летом, после окончания средней школы я отправился к двоюродному брату, в Красногвардейское, бывший татарский Курман. Успел с утра, но брата дома не застал, соседи сказали, что он уехал с семьей в Евпаторию и будет к вечеру. Выудив ключ из-под половичка на крыльце, я открыл дом. На кухне нашлась крынка свежего молока и круглый деревенский хлеб. После завтрака я отыскал на полках нечитанную еще книгу и завис в гамаке, натянутом в саду между черешнями. После обеда углубился в разучивание гитарных аккордов. Время шло быстро, а когда начало смеркаться, в калитку постучались.

Когда я открыл ее, передо мной предстал морячок в лихо сбитой набок бескозырке и спортивной сумкой в руке.

- Привет, кореш! – он больно стиснул мою ладонь. – Ты кто?



- Я брат Василия Антоновича.

- Понятно. Тебя как зовут?

- Виктор.

- Будем знакомы, я Миша. Алевтина дома?

Разбитная девушка Алевтина устроилась на работу в буфет железнодорожной станции и снимала у брата комнату.

- Нет.

- А когда будет?

- Не знаю, наверное, уехала к родителям.

Морячок потускнел.

- Как же так, мы с ней договорились на воскресенье, я увольнительную взял, столько времени добирался и что теперь?

После краткого раздумья он извлек содержимое сумки - бутылку рома «Ямайка» с негром на этикетке, «Перцовую горькую», два лимонада, хороший кусок докторской колбасы, батон хлеба и кулек с конфетами «Белочка» и разместил на садовом столике.

- Раз так, друг, не пропадать же добру. Давай ударим по пережиткам, ты, я вижу, свой в доску! Выпьем и закусим, как мужикам полагается.

Я опешил. Как-то позорно признаваться, что спиртного вообще в рот не брал, еще подумает, что имеет дело с салагой.

*(И я ему, само собою, внял, стакан гранёный пальцами обнял. В пустом желудке взорвалась граната...)*

Пока я терзался, морячок шустро откупорил бутылку с негром, порубал колбасу, хлеб, и, не давая опомниться, поднял стакан: - Выпьем за тех, кто в море, а кто утоп – мать его..., пусть далеко не заплывает!

Чокнулись и выпили. Пока я давился колбасой и хлебом, он показал поднятый вверх большой палец и тут же разлил остальное.

- Между первой и второй пуля не должна пролететь! – и процедура повторилась.

– Бог любит троицу! – это была уже «Перцовка».

Адскую горечь ее я заглушил лимонадом. Взял конфету и попытался развернуть ее – пальцы не слушались.

- Вот что, – сказал морячок, - у меня друзья в поселке и у них должен быть сабантуй, бери гитару, погнажи, я тебя познакомлю.

Разобрались с остатками перцовки, потом я, тщательно контролируя действия, закрыл дверь, положил ключ на место, взял гитару, и мы отчалили. Кто бы сказал, куда и зачем? Восприятие сузилось, все вокруг стало странным, я словно оказался в другом мире. Потом мы оказались в чьем-то доме, меня с кем-то познакомили, и все время надо было что-то пить, правда, не стаканами, а из мелкой посуды. Вкуса не было, словно это была вода. Струны на гитаре не различались. За окнами стемнело. Дым вокруг стоял коромыслом. Ничего не соображая, я сидел за столом с гитарой на коленях, и вдруг вспомнил, что вечером вернется брат и будет искать меня. Тогда я поднялся и вырулил в ночь, вряд ли кто-то это заметил.

Голова не работала, швыряло, как в девятибалльный шторм. Я точно знал, что надо спешить, но куда? На улицах поселка фонари располагались только по углам кварталов. Окна в домах светили тускло, людей вообще не было, а может, я их не замечал. Потом начались провалы: вот я иду, гитара в руке, вдруг сознание выключается. Прихожу в себя – холодно и больно ногам. Опять провал, и гитары уже нет. Короче говоря, явился я к брату далеко за полночь в невменяемом состоянии и с покусанными ногами. Вместо брюк лохмотья, в руке гитарный гриф с кружевом оборванных струн, ладони изрезаны, лицо ободрано.

Брат обегал тогда большую часть поселка, но найти меня не представлялось возможным. Чего и сколько я выпил тогда в сумме – не знаю. Весь следующий день прожил на огуречном рассоле, кроме того, пришлось делать уколы от бешенства и столбняка. Голова, правда, не болела, она у меня болит лишь в том случае, если хорошенько по ней ударить чем-нибудь. Но стало ясно, что состояние, которое дает алкоголь, для меня отвратительно и очень не нравится.

\*\*\*

После восьмилетки я поступил в Симферопольский техникум железнодорожного транспорта - СТЖД. Часть группы состояла из вчерашних школьников, таких, как и я, остальные были так

называемые «старики» - взрослые люди, под тридцатник. Многие предприятия избавлялись тогда от неисправимых пьяниц, отправляя их на учебу, и таким образом они оказались здесь. Несколько человек, в том числе и я, были местными, симферопольскими, остальные - из Керчи, Алушты, небольших приморских поселков Южного берега и даже из Мелитополя. Селили приезжих в общежитие на улице Тургенева.

Задолго до нас там возник и процветал культ романтического пьянства. Необузданное веселье с предварительным подогревом было традицией, а грубая физическая сила, количество выпитого и последующие «приключения» - мерой доблести и геройства.

Трезвенники считались придурками, причины же, по которым они выпадали из общей тенденции – плохое здоровье либо что-то еще – не имели значения.

Подружились мы быстро, особенно сверстники, те, кто жил дома, но поскольку большая часть народу обитала в общежитии, то основная жизнь кипела там. Мы, городские, постоянно стремились вечерами на улицу Тургенева, а мне было туда вообще ближе всех.

И тут я напрягся. С одной стороны компания была отличной, ребята - замечательные. Но способ, которым проводили время вне учебы, не лез ни в какие ворота.

По месту жительства никакой выпивки в нашей компании не водилось, пили отцы, но не дети, по крайней мере, до совершеннолетия. Я постоянно читал библиотеку, собранную родителями, и у нас с соседскими ребятами была масса интересов. Играли в разные игры, мастерили луки и стрелы, бегущие по ветру бумажные колеса. По методу аборигенов острова Пасхи подняли и поставили на-попа полутоннорной блок нумулитового известняка, который соседи с помощью автомобильного крана уложили возле угла сарая, чтобы защитить его от грузовиков. Дед бегал утром вокруг стоящего монолита и крестил его: - Свят-свят – изыди, нечистая сила!

По вечерам жгли костры, и под захватывающие истории лакомились печеной картошкой. Из гнутых обломков прожекторных зеркал устраивали гиперболоид инженера Гарина – короче говоря, совершенно не скучали.

В техникуме же досуг оказался бредом, от которого спасения не было. Постоянно выпадать из компании, отказываясь от выпивки, а «гудели» в общежитии ежедневно, было нельзя, тогда я остался бы в одиночестве. А это в шестнадцать лет - непереносимо. Девчонки наши тоже выпивали в компании, хотя и понемногу, сохраняя достоинство, великовозрастные тетки могли перепить любого мужика, но у них и в общежитии, и в группе была своя, отдельная жизнь.

Если откосить от «традиции» не удалось – как появиться дома выпившим? Этого я не представлял, пришлось изобретать финты. Например, я отпивал немного, и когда заряжали очередную дозу, то мой стакан оказывался уже как бы налитым. В общежитии я норовил устроиться поближе к окнам, где стояли горшки с цветами, туда можно было выплеснуть незаметно содержимое стакана. Цветы жалко, но что поделать. На природе и ночью было проще – «керосин» выплескивался куда угодно. Когда народ доходил до кондиции, можно было вообще не пить, никто уже этого не замечал, но основная трудность заключалась в том, чтобы удачно миновать начальную стадию пьянки. Постепенно я поднатерел в этом деле, а если не везло - часами бродил по ночному городу, подставляя голову под воду из колонок и пил, как лошадь, чтобы уничтожить запах. Домой являлся трезвым, но под утро. Конечно же, из-за этого возникали ссоры, рассказать о том, что делается в общежитии, не поворачивался язык, приходилось выдумывать, рано или поздно я запутывался и родители уличали меня во лжи, это сильно осложняло домашний климат.

Было, конечно, в нашем досуге и светлое, например песни под гитару в сопровождении двух наших виртуозов. Мы любили петь на трезвую голову, собравшись вечером где-нибудь в Детском парке, тогда больше шла лирика:

- Пускай не горят дрова в ладонях огня, скажи мне, что я права, что ты за меня, и будет назло беде плясать в пургу костер на снегу...

Когда надиралась – соответственно менялся и репертуар:

- На заборе ноги свесив труп сидел, и на девушек прохожих он глядел, вдруг прохожий испугался и упал, труп на дерево забрался и сказал: - А приходи ко мне в могилу, там погнем вдвоем...

Но даже эти зверские вирши исполнялись так, что возле нашей компании всегда останавливались прохожие. Тогда, кстати, и я научился более или менее приличному аккомпанементу. Но это был луч света в темном царстве.

Общежитие «гудела» постоянно, «старики» пили мертвую, молодежь успешно усваивала их опыт.

*(Чтобы сердцу дать толчок, срочно нужен «тройчок». Если сердцу нет толчка – значит, мало «тройчка». Ручки зябнут, ножки дрябнут – не пора ли нам дрябнуть, не послать ли нам гонца,*

*молодого удалца в магазин без продавца за бутылочкой винца? Что-то дует ветер в спину – подгоняет к магазину...)*

Стипендия, эта жалкая двадцатка, улетала за пару дней, потом народ начинал побираться, спасаясь только продуктами и деньгами, присылаемыми из дома. Учеба по боку, смыслом жизни были «приключения», которые поначалу не имели явных последствий.

Порой все так осточертевало, что я несколько вечеров подряд оставался дома, занимаясь учебой, чтением либо иными делами. Но потом все равно тянуло, как магнитом, на Тургенева, 27. На втором курсе прочел «Лезвие бритвы» Ефремова, роман этот меня потряс. И, что самое удивительное, в нашей пропитой общаге нашлись неизвестно как попавшие туда журналы «Индия», где были фотографии людей в немыслимых позах и с аннотацией: «Журнал по вопросам йоги переписки не ведет».

Я целый месяц пытался сделать то, что было на картинках, пыхтел, тужился, но без толку. Тогда и решил, что окончу техникум, отслужу, поступлю в институт и займусь йогой по-настоящему. А в армии подготовлюсь к этому.

Администрация техникума закрывала глаза на маразматический быт общаги, вяло реагируя только на ЧП, а так – *(пей траву, хоть залейся!)* Однако, вскоре «приключения» начали приносить плоды, для начала в актовом зале состоялся показательный суд. Двоим умственно отсталым из параллельной группы вкатили по три года тюрьмы за зверское избиение в пьяном виде случайного прохожего, который выжил, но остался калекой.

На втором курсе отличились и «старички» нашей группы: во время безумной пьянки прожженный алкаш Пекус выбил глаз ножкой от разбитого стула днепропетровцу Гребенюку. Скандал замяли, поскольку пострадавший претензий не предъявил, потом обоих перевели по-тихому в строительный техникум Бахчисарая. Гребенюк ходил с черной повязкой, пили они по-прежнему и вскоре он ослеп окончательно.

Всего за время учебы было три случая, когда я набрался, как суслик, не сумев вовремя уклониться. Во втором из них, утратив контроль над ситуацией, принял больше двух литров водки, доза, вопреки слухам, оказалась не смертельной.

Осенью шестьдесят шестого на каникулах умер, отравившись метиловым спиртом, мой друг Серега Шемяков. Наша практика в это время еще продолжалась. Когда рыдающие девчонки принесли телеграмму из Брянска, парни немедленно купили у местных старушек самопального вина и устроили поминки. А вино частного изготовления в Джанкое было трех сортов, настоящее на табаке, карбиде либо сырой резине. Запах – жуткий, полтора литра отшибали ум на сутки. Я отослал парней с этими поминками к известной матери и целый вечер проторчал в станционном зале ожидания, вспоминая Серегу.

Когда вернулся - барак шатало от веселья, у кого-то из работяг был день рождения, к разгулу тут же подключились наши парни, которые уже отоварили ведро шмурдяка. Сорвался с резьбы в этот раз и наш бригадир, как тогда говорили – бугор, степенный и вальяжный обычно мужик. Он лыка не вязал, его заперли от греха подальше в бытовке и начались танцы. Но вскоре бугор явился вновь, абсолютно невменяемый, в одних трусах, седой и тощий он пытался пройти впрысдку и падал на деревянный пол, скользкий от крови, хлеставшей из рук, которыми он выбил стекла бытовки. Зрелище было настолько жутким, что парни протрезвели, а девицы с визгом кинулись вон. Удрал из этого вертепа и я, забрался в пустую нашу комнату и лег. Хотелось умереть. Пол вздрагивал, за стеной ревела музыка. В ту ночь я поклялся себе, что никогда больше в рот не возьму спиртного. Нужно было только одно: поскорее оказаться в армии, чтобы все это, наконец, закончилось.

\*\*\*

Если вернуться к «физике», то в техникуме ничего особенного не случилось, если что-то и вспоминается, то буквально пара мелочей. Перед третьим курсом нас загнали на сельхозработы в Черноморский район, что за Евпаторией. Однажды мы поднимали на чердак огромного амбара посевной лук, сидя на его грудах у открытого люка. Внизу наполняли луком ведро с привязанной к нему веревкой двое парней, потом кто-то из них свистел, и мы с другом поочередно вытягивали тяжеленный груз наверх. Чтобы высыпать лук из ведра в сторону и подальше от люка, нужен был хороший замах. Сидящий напротив партнер отклонялся назад, и содержимое ведра пролетало рядом с его лицом. Очередную порцию мой друг высыпал, как оказалось, не до конца, и когда я уселся удобно, он, повторяя движение, врезал мне по лбу. Перед глазами вспыхнул фейерверк, непонятно, как я удержался на месте, хотя запросто мог бы спикировать с четырехметровой

высоты. Металлический край ведра свернулся трубочкой, а на лбу образовалась громадная шишка. Голова поболела изрядно, и на том все закончилось.

В самом начале второго года обучения мы приобрели две пары боксерских перчаток и на переменах устраивали спарринги. Как правило, между собой, но иногда подходили парни старших курсов, тогда процесс приобретал принципиальный характер, и случались нокауты. Но порой заводились и со своими. Однажды я боксировал с самым, пожалуй, здоровым из наших ребят и качественно достал его челюсть, что являлось большой удачей, поскольку он был амбидекстром и произвольно менял стойку. Через некоторое время он так врезал мне ответно по носу, что он хрустнул. И, как стало заметно позже, чуть сместился влево. Через какое-то время ситуация повторилась, и пропущенный боковой удар почти поставил мой нос на место, но не до конца.

\*\*\*

С раннего детства я был книголюбом, и мама постоянно гоняла меня за это. Джек Лондон, Купер, Хаггард, Жюль Верн заставляли меня забыть обо всем, ужасно хотелось хотя бы отчасти походить на их героев – мужественное лицо, голубые глаза и романтические подвиги. Я часто ломал голову над тем, как сам поступил бы в крайних ситуациях.

Однажды, это был второй курс, я засиделся у ребят в общаге и уходил домой ближе к часу ночи. Дежурная, тетка Клава, заворчала: - Шляются тут всякие – креста на вас нет! Во входную дверь кто-то стучался, но в ручку изнутри была засунута швабра. Как только я очутился на улице, Клава снова заблокировала ею дверь, а ко мне бросились из темноты двое девчонок из нашей группы: - Витя, помоги!

Не успев ответить, я получил пинок, отлетел в сторону и оказался в кольце фигур, от которых несло перегаром. Когда глаза немного привыкли, мне удалось рассмотреть их, парни были рослые, по виду – законченная шпана. Часть окружила меня, остальные девчонок. – Ребята, - начал я, лихорадочно соображая как поступить, - это не по-честному...

Сзади умеренно, без особой пока злобы, ударили по почкам: - Вали отсюда, пока жив!

- Понял! Девочки, извините! – и я отвалил. Если б заерепенился, элементарно могли ткнуть ножом, такое бывало. Формально я был прав, поделаться ничего не мог и уносил ноги, спасая, тем самым, свою жизнь. Но логика не помогала, и я шагал мимо темных корпусов хлебозавода в состоянии дикого душевного раздрая. И вдруг, подчинившись внутреннему импульсу, развернулся и начал во весь голос костерить этих жлобов: – А слабо за мной угнаться, твари позорные! Да я всех вас по асфальту размажу!

Я орал, как безумный, не помня себя от ярости, припоминая великий морской загиб и все фиоритуры, которые когда-либо слышал. Тут же раздался дробный топот ног по асфальту – они клюнули! Бегал я неплохо, а в ту ночь, пожалуй, стал рекордсменом.

*(Я одену красные трусы, я вскочу на белого коня, и промчусь вдоль лесополосы так, что хрен поймаете меня)*

В моменты, когда жизнь теряет устойчивость, приходится выбирать. Тогда и проявляется в человеке его настоящий этический статус. И книги здесь уже не причем.

\*\*\*

Вот неполный мартиролог моих друзей и знакомых, сгинувших в «народной традиции».

Первым был мой друг Сережа из Брянска, не доживший до восемнадцати.

*(Смерть есть долг несовершенной формы, не сумевшей выковать себя)*

Второй - алуштинец, учился лучше всех в нашей группе, из-за проблем с сердцем был болезненно тучен. Отслужил армию, похудел, женился, родили ребенка, получил квартиру, обставил. Выпивал по маленькой, хотя было противопоказано. Заворачивая в патрон лампочку, упал - разрыв сердца.

*(Ведь если можно с кем-то жизнь делить, то кто же с нами нашу смерть разделит?)*

Третий – мой тезка, из приморского городка Саки, за удивительное сходство с тогдашним министром обороны США звался Макнамарой. Мастер спорта по баскетболу, здоровье - железное. С шестьдесят четвертого по шестьдесят седьмой регулярно сдавал кровь, чтобы купить водку. После армии вес стал неуклонно расти и дошел чуть не до двухсот килограммов. При последней встрече я сказал ему: - Слушай, нельзя же так! Есть ведь специальные курсы голодания...

- Не берет это меня, - ответил он – да и поздно уже. И пил, пока не умер во сне, ему не было сорока.

*(Смерть по расчету - как видишь, выходит глупо. Без приглашений, до вяжущей немоты. Мраморный лоб, ледяные сухие губы, впрочем, неважно. Все это - уже не ты)*

Четвертым стал феодосиец по кличке Дракон. Невысокий и крепкий парень, он отличался необычайно ярким цветом лица. Замечательно играл на аккордеоне и гитаре, обладал убойным юмором. Годами не был трезвым ни единого дня, сдавая кровь вместе с Макнамарой. Помню, как-то сказал гордо: - Представляешь, сегодня завернули. После анализа на билирубин говорят: - Молодой человек, гуляйте, у вас в крови пять процентов вермута!

После армии он превратился в ходячий куб полтора центнера весом, и по-прежнему не просыхал. В один прекрасный день жена забрала сына и ушла к матери, Дракон остался один. Жил, как собака, в жуткой антисанитарии, ребята кое-как прикрывали на работе его запои. После Макнамары испугался и завязал, но вскоре оторвался тромб и Дракон попал уже на собственные похороны.

*(Смерть играет на клавесине и танцующих красит синим, и на слезы наводит глянец. А над городом - тени пьяниц...)*

Пятый, мастер спорта по волейболу, родом из Днепропетровска, не дотянул до пятидесяти, цирроз.

*(И в лампочке тускнела нить, теряя медленно сознание, как будто можно изменить нелепой смертью мирозданье)*

Шестой, сосед наш по Красной Горке, Толик Древятников, приобщился к «традиции» с двадцати трех, в пятьдесят шесть сгорел вместе с домом.

*(Каждый смертью своей, и ужасной притом, непременно умрет. Но немного потом)*

Седьмой – тоже сосед, зимой поскользнулся спяну, упал затылком на бордюр и скончался от гематомы мозга, не дотянув до сорока.

*(Непостижима жизнь, неумолима смерть, а искру над костром, что мы зовем судьбой, нельзя ни уловить, ни даже рассмотреть...)*

Восьмой - брат одного из нашей техникумовской компании, красивый парень, синеглазый и веснушчатый, студент второго курса, поехал как-то к родителям, на ЮБК. Был вечер, в поселке на его улице гуляла свадьба. Народ пребывал на стадии «бей своих чтобы чужие боялись». Когда парень вышел из-за угла, поворачивая к дому, в лицо ему всадили «розочку» от бутылки шампанского, один глаз напрочь, вместо облика – жуткая маска. Умер от перепоя двадцатилетним.

*(Вот идет фонащик. Смотри - он все тот же тысячу лет! Ждут его шагов фонари в городе, которого нет. Он, конечно, помнит меня, он протянет руку ко мне, скажет: - Ты, вернулся? Я рад. Как там, брат, дела - на земле? Светлой ли была твоя жизнь? Легкой ли была твоя смерть? Я отвечаю: - Мы родились в городе, которого нет. Там всегда нас ждет старый дом, дом, где в окнах небо и свет, и для тех, кто помнит о нем - что такое жизнь или смерть?)*

С девятым, ушедшим безвременно, я учился в институте. Когда народ узнал, что некто Бойко трезвенник, хотя и отслужил в армии, появились сомнительные намеки насчет моего здоровья. Их следовало пресечь. Вскоре после возвращения из колхоза и начала лекций мы в полном составе ушли с ночевкой на нижнее плато Чатырдага. Полдня бились в волейбол, а вечером намечался костер, гитара, ужин и, конечно, выпивка. Перед ужином я подозвал парней, лег на спину в густой траве и сказал: - Садитесь по человеку на каждую мою руку и ногу.

Потом вслух сосчитал до трех, рванул – и они разлетелись по сторонам, а я встал. Не поверили, пришлось повторить: каждый из четверых буквально улегся на соответствующую конечность, изо всех сил вцепившись в нее – я стряхнул их одним движением. Затем предложил наброситься на меня всем одновременно и расшвырять, как котят. Тогда Валерка, сказал: - Значит, человек имеет полное право отказаться от выпивки, если кто пристанет с этим к нему – дам в торец.

Они не могли знать, что в армии я два года упорно готовился к йоге. Но, поскольку не представлял, что это такое, перестарался: после дембеля правой рукой мог выжать двухпудовую гирию сто двадцать раз, левой – восемьдесят. Зато гибкость стала никакая.

Итак, Долгополов, Валерий Леонидович, невысокий, плотный и круглолицый, сильного характера парень, родился и вырос на Украинке, в бандитском районе самоотроя за товарной ж/д станцией Симферополя. Он-то и стал одним из главных экспортеров «народной традиции» в нашу группу, да и, пожалуй, на весь курс. Были на потоке еще демобилизованные, они тоже не отставали.

Вскоре мы стали друзьями, Валера оказался отличнейшим парнем, но была в нем скрытая проблема, которую я понял не сразу. Дело в том, что он был единственным на своей улице парнем, который учился в институте и не сидел в тюрьме. Он выпал из окружения своего, а в новое не врос, оставшись, по сути, представителем маргинального района Украинки со всеми ее замашками и фразами, от которых тянуло сточной канавой: - Голубая мечта: напиться бы, поплевать, и в блевотине выспаться! И с каждым годом канава эта углублялась.

*(Мне страшно жить и страшно умереть, не лучше ли совсем офонареть? Мне с каждым шагом горше и больней - я оказался между двух огней, и среди них колюч и одинок я сам как будто третий огонек)*

Социум тогдашней эпохи такому стилю поведения способствовал идеально. Запрещено было все: свое мнение, малейшая критика власти, йога, которая – подумать только! – подразумевает личностное развитие без контроля и благословения партии!

Полная свобода распространялась только на спиртное, его можно было взять когда, где и сколько угодно.

На сельхозработках наши с Валерой койки всегда были рядом. Нередко местная пьянь ломилась в барак уже чуть свет и почему-то шла в основном ко мне, видимо бородатая физиономия вызывала какие-то родственные ассоциации. Но я тут же отфутболивал их к Валере, он считался моим замом по алкоголю и начинал наливать уже с утра.

- Что дальше? – спросил как-то я его на четвертом курсе.

- Да ничего. Я буду напиваться, ты – домой меня отводить...

Перспектива не увлекала, и мы постепенно отделились. После окончания института я уехал на работу в Евпаторию. Дальше был Киев, потом Москва. В девяностом году Валера переболел желтухой и получил осложнение на печень, функция которой и без того была подорвана. Врачи запретили ему спиртное, на что последовал ответ: - В гробу видал я ваши советы!

Он так и не остановился до самой смерти в сорок два года.

*(Если жизнь во всём подобна бреду, значит, смерть - итог ее и цель)*

Пожалуй, достаточно, хотя перечень далеко не полный.

Поговорим о живых. Один из моих близких друзей продержался в традиции сорок семь лет, кроме того, по скромной прикидке к настоящему моменту – последняя треть 2013 года - он выкурил примерно 35000 пачек сигарет. Когда нам было по шестнадцать, он, не занимаясь спортом, пробегал стометровку за 13.8. Три года, как завязал со спиртным, превратившись в полнейшую развалину.

Другой, живущий в Твери, бросил пить восемь лет назад, страдает тяжелой гипертонией, сын его, выросший фактически без отца, сидит в тюрьме семнадцатый год из тридцати пяти прожитых.

Третий, тоже из техникумовской группы, девяносто кило мышц, пил сорок восемь лет, уговаривая по литру водки в день, не считая вина и пива, бросил два года назад – тоже задавила гипертония.

Четвертый, самый упорный, квасит до сих пор, ни с кем из нас не общается, обрюзг и опустился, от прежнего человека в нем мало что осталось.

*(А старость бредет на погост не с баяном, бредет одиноко с лицом, растерявшимся и окаянным в морщинах порока...)*

Последний раз я выпил с ребятами, когда уходили в армию. Демобилизовавшись, мы собрались традиционно в чебуречной на улице Кирова и когда начали разливать первую бутылку водки, я сказал: - Парни, теперь караул сменился - вы за меня выпиваете, я за вас закусываю. Я ушел из традиции, как из армии, давайте и вы со мной, пока не поздно. Поднялась буря эмоций, и меня на всю оставшуюся жизнь заклеили как предателя и ренегата. И никто не попытался понять. Те, кто сегодня еще живы, сорок лет спустя признали, что я был прав, а ошибались они.

*(Друзья мои, я вам в лицо смотрю, друзья мои, а вас колотит дрожь, друзья мои, я правду говорю, но дьявольски похожую на ложь)*

Потом привыкли, на встречах специально для меня с ворчанием закупили лимонад и минералку. В две тысячи двенадцатом собрались на сорокапятилетие окончания техникума, и не просыхающий друг наш сказал тост: - Давайте выпьем за Бойка, он, сволочь такая, остался молодым только потому, что мы взяли на себя всю водку, которая ему полагалась!

Иногда я вижу их во сне молодых и счастливых, кого давно уже нет, кто пропит, похоронен и забыт. С каждым из них сгинула часть моей юности, и, как сказал поэт – не спрашивай, по ком звонит колокол, он звонит по тебе.

*(Боже, дай силы греть. Греть, а не согревать. Боже, дай силы петь. Петь, а не отвечать!)*

\*\*\*

Армия началась летом шестьдесят седьмого. Взвод крымчан, среди которых был и я, направили в ШМАС (Школа младших авиационных специалистов) в/ч 35480 города Винницы. Собственно, это была школа радистов при ШМАСе, но все равно потом в боевой части мы носили синие летные погоны. Месяц призывники осваивали курс молодого бойца, после присяги стали курсантами и приступили к учебе. Позже стало известно, что после ее окончания весь наш выпуск - тысячу

двести морд, разбрасают по Украине и Молдавии, в ракетные полки, точки и дивизии. А десяток тех, кто освоит специальность в совершенстве, оставят здесь же, в полку связи при штабе армии. Служба в нем – это боевое дежурство, трехсменка, шесть часов через двенадцать - с девяти утра до трех дня, с трех ночи до девяти утра, с девяти вечера до трех ночи и с трех дня до девяти вечера.

Если ты на смене, то после сна все остальное время - личное, тебя никто не имеет права трогать, даже царь и бог ротный старшина. Мы видели, как боевые расчеты на отдыхе неторопливо посещают библиотеку части, режутся в футбол, пишут письма, расположившись у плаца под каштанами либо просто загорают, как на пляже. И это – в армии! Короче говоря, мне позарез надо было попасть в эту десятку, и я туда пробился.

Но все это случилось потом, а первые полгода была строевая муштра, радиоклассы, где обучали приему на слух и работе на ключе, караулы, наряды по роте, на кухню и, само собой, физподготовка.

В армию мы угодили недорослями, болтающимися на перекладине, как сосиски. О брусках вообще не говорю. Сержанты взяли за нас ответственно, и через пару месяцев я свободно делал «склепку», подъем переворотом, выход в упор и прочие фокусы. На брусках - проще, с силой у меня всегда был порядок, не то, что с гибкостью. Все бы ничего, но кроме нас в казарме располагалась спортрота, где служили наши одноклассники, но уже мастера и КМСы по разным видам спорта, в частности по гимнастике. Иногда кто-то из них появлялся у перекладины или брусков общего пользования, что стояли на спортплощадке у входа в казарму, и как разминку вытворял такое, что заворачивалась фуфайка. У одного из гимнастов я спросил: - Сколько надо попыток, чтобы научиться стоять на руках? Сухощавый боец глянул оценивающе: - Две тысячи, и встанешь, как гвоздь.

- А сколько раз в день?

- Больше пяти не надо.

Я твердо встал на руки после полутора тысяч попыток, примерно через год. В процессе усвоил разницу между стойкой цирковой, когда голова опущена вниз и тело вытянуто в линию, и стойкой прогибом в пояснице. К концу второго года попробовал выжаться силой, из положения сидя на корточках – получилось. Короче говоря, к концу службы я стоял на руках с удовольствием, а вот на одной было проблематично – не адаптировалась вестибулярка, одно дело развивать ее с пяти лет, как это делают профессионалы, другое – в двадцать. Я вставал на одну руку, но только у стены, причем оказалось, что левая слабее, но удобней, а правая сильная, но тупая, и стоит на ней не очень.

\*\*\*

Что касается спорта, то в ШИМАСе я на какое-то время вышел из строя. Суть в том, что металлическая трубка перекладины на ротной спортплощадке, вытертая до зеркального блеска бесчисленным количеством рук была опасно скользкой, а про тальк здесь никто и не слышал. Перед тем, как работать на ней я, как и все, окунал ладони прямо в пыль. И мозоли на них стали большими, желтыми и твердыми, поскольку, готовясь к будущим занятиям йогой, я проводил на спортивных снарядах почти все свободное время.

Однажды утром я ощутил смутный дискомфорт у основания среднего пальца правой руки. Присмотревшись, увидел, что мозоль треснула. Для очистки совести поковырял трещинку иглой, и, видимо, был неправ, потому что уже к вечеру ладонь стала ныть. На другую ночь я уже почти не спал, рука ощутимо распухла, боль усилилась и приобрела неприятный, дергающий характер.

День спустя образом пешего хождения и с рукой на перевязи я отбыл в гарнизонный госпиталь города Винницы. Дежурный хирург, средних лет дама с брезгливым лицом констатировала флегмону правой кисти, вскрыла ее и вычистила. В рану ассистент хирурга воткнул тампон с какой-то мазью, и мне было приказано через сутки перевязаться в санчасти. Дело было утром. Вернувшись, я залег в койку, но уже к вечеру начался дикий жар. Осматривая поутру мою руку, старшина Зинченко яростно материл «госпитальную бездарь», с лекарством, которое она применила, перевязка нужна была через двенадцать часов.

И началось в колхозе утро – температура не спадала, несмотря на лошадиные дозы антибиотиков. Кисть стала похожа на раздутую резиновую перчатку красно-фиолетового цвета. Кое-как придремать я мог лишь на спине, с рукой, прислоненной к стенке, стоило шевельнуться, как в голову ударяла боль, которая на короткое время выводила сознание из бреда.

*(Так плавно, так спокойно по орбите плывет больница. Любимые, вы только посмотрите на наши лица!)*

На третьи сутки от запястья к плечу по венам поползла краснота – начинался сепсис. Старшина сказал: - Извини, парень, тебе надо срочно в госпиталь, с утра отправлю.

Но мне фантастически повезло – на завтра вернулся из командировки подлинный начальник санчасти, капитан медицинской службы Поляков. О нем болтали разное, суть сводилась к тому, что, пребывая в больших чинах, он был разжалован за какую-то любовную историю и сослан из Москвы в заштатную Винницу. Каждый год министр обороны изволил лично консультироваться у Полякова, высокого статного брюнета с ярко-зелеными глазами. Во время этих визитов маршала Гречко штаб армии и вся часть, образно говоря, стояли на ушах, поэтому местные начальники капитана недолюбливали и боялись.

Примостившись на краешке койки, Поляков осмотрел убогую мою конечность, поморщился и сказал: - Плохо себя ведешь, солдат. В кабинет к одиннадцати, будем разбираться.

О разборке этой вспоминать не хочется даже теперь, скажу только, что капитан спас мне не только руку, но, скорее всего, и жизнь, за что вечная ему благодарность.

Приходила в себя конечность долго, сначала толком нельзя было сжать кулак – возникала боль в локте. Потом пальцы сжимались, но в них не было силы. Перекладина была недоступной с полгода, но потом все стало, как прежде, а на ладони остался пожизненный шрам.

\*\*\*

Армейские командиры в учебке были разные, начиная от взводного, анемичного питерца, до начальника Школы, коренастого и смуглого полковника со внешностью циркового борца. Нашей ротой буквопечатающей связи командовал пожилой капитан, суетливый мужичок с утиным носом и вздорными повадками. Но он был безобиден, в отличие от своего зама, старлей Обухова, оказавшегося исключительной сволочью. Измывательство над курсантами было для него удовольствием. Он постоянно вышучивал, подкалывал, унижал прямо и косвенно тех, кто либо его боялся, либо не мог ответить адекватно в силу неразвитости. Тех, кто нарывался, он начинал беспощадно травить, применяя испытанное армейское средство: через день на ремень, через два – на кухню. Я, учитывая свой характер, прилагал определенные усилия, чтобы не говорить лишнего. *(Легко давать разумные советы, но нельзя научить разумному поведению)*

Но, в конце концов, все же нарвался, высказав однажды в кругу курсантов все, что о нем думаю. Тут же кто-то настучал, и старлей сильно мною заинтересовался.

Месяц за месяцем я не вылезал из караулов и нарядов, недосыпал зверски, но все так же в личное время перед ужином появлялся на спортплощадке. Впервые в жизни я узнал, что такое лютая ненависть. Это когда заряжаешь автомат перед разводом на посты в карауле, а внутри все леденеет от нестерпимого желания прошить очередью стоящую рядом розоволицую тварь.

Обухов приглядывался ко мне, но признаков усталости либо уныния не находил. Со середины осени он стал грузить нас пятикилометровыми утренними кроссами. Еще не проснувшись толком, несешься под дождем по размокшему проселку вдоль лесной опушки. Сапоги от налипшей грязи становятся пудовыми, мокрые от дождя пилотки солдат мельтешат в предрассветных сумерках. Противно и тяжело, а тут еще этот лось топает рядом в офицерских своих туфельках, ехидно покрикивая: - Ну что, орелики? Где радость на лицах? Прибавь газу!

Надо было кончать с этим, нервы вышли на предел. Либо я поставлю его на место, либо придется пристрелить, как собаку, и будь что будет.

*(Поэтому люди как дети, их совесть стремится к нулю, других бы придумать на свете, но все-таки этих люблю)*

После очередной пробежки, когда старлей вместе с нами отмывался в умывальнике казармы, я сказал:

- С чего это вы взяли, что мы плохо бегаем, товарищ старший лейтенант?

– Потому что так и есть!

- А спорим, в следующий раз я вас сделаю, но тогда вы прекратите доставать меня!

Обухов побагровел, бойцы глядели во все глаза, и ему пришлось согласиться, чтоб не потерять лицо. Мне было сказано, что я идиот, поскольку у старлей разряд по бегу. Как бы то ни было, я его сделал! Правда, после этого полопались сосуды в глазах, и во рту неделю стоял привкус крови. Организму такие испытания ни к чему, но выбора не было.

Когда на вечерней поверке в роте назвали мою фамилию и прозвучал ответ: - В карауле! - старлей повертел пальцем у виска и сказал убежденно: - Этот ваш Бойко - сумасшедший!

Такая гипотеза меня устроила.



\*\*\*

Снова перейдем к физике, хотя и косвенной. После ШМАСа нас, прошедших по конкурсу, направили в Приемный радиоцентр. Когда мы заступили на боевое дежурство, выявились скрытые преимущества и недостатки вольного распорядка. Да, за исключением смены мы стали полновластными распорядителями своего времени. Это была сказка, я перечел массу книг гарнизонной библиотеки, спокойно отвечал на письма, занимался спортом, готовился к поступлению в институт. При дежурстве на сорокаметровой глубине основного объекта полагался спецпаек, заказывать меню можно было по ассортименту. В нем были паштеты, натуральные соки, икра красная, черная и Бог еще знает что. Но стоило проходить на смену под землей пару месяцев, как начинали сыпаться волосы. Я сразу же плюнул на это счастье и перевелся в Центр наружный, полагая, что просто так кормить солдата деликатесами государство не будет. Но кто-то на это повелся, помню москвичей старшего призыва, братьев Мехаджединовых, они всю службу оставались гурманами, но на дембель каждый из них ушел как Котовский, без единого волоса на голове.

В наземке было три рабочих зала – радиосети, радионаправления и тропосфера. Потехи ради, мы иногда отключали у приемника тропосферы антенный кабель, и кто-нибудь совал в разъем палец. Сразу же волосы у камикадзе становились дыбом, с них стекали пучки голубоватых трескучих искр, а тело трясли дрожь и щекотка.

Трава на антенных полях под стометровыми металлическими конструктами была в рост человека и сквозь нее просвечивали черепа громадных шампиньонов, мы однажды не поленились взвесить такого монстра в пищеблоке и он потянул на пять с половиной кило.

Короче говоря, какого сорта были там излучения, и в каком количестве мы им подвергались – тайна, покрытая мраком. Но что здоровья они не прибавили это факт.

\*\*\*

Стоило зимой второго года службы уйти со смены, как я загремел в караул – ротный старшина припомнил мою строптивость. Обрато мы возвращались в кузове военного грузовика, крытого брезентом. Как обычно, устроились на скамейках спинами в сторону кабины, АКМы между колен дулом вверх, и тут же, свесив головы, заснули.

После ночного снегопада улицы города очистить не успели. На каком-то перекрестке наш водитель газанул, чтобы увернуться от легковушки, и спящие приложились лицами о стволы автоматов. Мало не показалось, слава Богу, глаза у всех уцелели. У меня лопнула нижняя губа, и сломался зуб, оставшуюся его часть выдирали в санчасти зубодер. Измаявшись, он взмок, заявил, что корни зуба приросли у меня к челюсти, и выписал освобождение аж на два дня. Правда, с последствиями его действий пришлось разбираться потом на «гражданке».

Когда время подошло к дембелю, выяснилось, что увольняют только тех, кого взяли до первого июля. Кто призвался хотя бы на день позже – кукует еще полгода. Таких неудачников в части оказалось семеро. И когда после приказа все уехали домой, а мы остались - наступил кирдык. Есть, спать, читать, жить было невозможно, я слонялся по казарме, как тень, ночами напролет тупо валялся на койке, и только на смене частично приходил в себя. То же самое было и с остальными. Командир части оказался хорошим психологом, и через неделю нашей семерке приказали явиться в штаб.

- Здорово, бойцы! – приветствовал нас полковник. - Я знаю, что вам не повезло и светит попасть домой только к Новому году. Предлагаю уйти со смены на дембельскую работу, часть нуждается в новом складе ГСМ. Успеете построить его к ноябрьским праздникам – уволю своей властью. Согласны?

За возможность оказаться дома на два месяца раньше мы готовы были продать душу! Так в своей жизни я не пахал никогда, невольно вспоминались создатели египетских пирамид. На своем горбу мы усвоили, что два солдата из стройбата заменяют экскаватор.

Прямо из печей обжига мы забирали кирпич, стоящий елочкой на ребре и раскаленный до малинового свечения, ладони покрывались волдырями, несмотря на тройные асбестовые перчатки. Сознание мутилось от углекислоты и жара, не помогала и вода, которой нас перед заходом в печь поливали из брандспойтов.

Песок грузили в карьере за кемпингом «Дубовый гай», рядом с бывшей ставкой Гитлера, от которой остались разбросанные по лесу огромные глыбы бетона. Все делали вручную, только для установки плит перекрытия старшина пригнал автомобильный кран. Одним словом, бери больше, кидай дальше, отдыхай, пока летит.

Все шло замечательно, но в октябре меня настиг очередной удар судьбы. Накануне работу окончили к полуночи, потом отсыпались до упора. Я вышел сонный к построению, чтобы пойти на обед вместе с ротой. Тезка из взвода радиоконтроля, мастер вольной борьбы, шутливо толкнул меня, и мы начали возиться. Он грамотно провел подсечку, я не сумел спросонья отреагировать и рухнул всем весом на подвернувшуюся правую ногу. Раздался сухой треск, в глазах потемнело. Сгоряча я вскочил и стянул сапог, чтобы посмотреть, в чем дело? Правая щиколотка на глазах синела и раздувалась. В санчасть я уже прыгал на здоровой ноге, зажав сапог подмышкой и опираясь на удрученного тезку.

Старшина Зинченко хмыкнул: - А, это опять ты! Покажи-ка, что там? Похоже, вывих, попробуем вправить. Он дернул ногу, адская боль и никакого эффекта. – Черт, трудный вывих, - он кликнул фельдшера, и они дернули вдвоем. Нога растягивалась, как резиновая и я заорал благим матом, посылая их с верхней полки через душу и в телеграфный столб.

Рентген в госпитале показал кривой перелом правой наружной лодыжки без смещения и отломков, врач удивился, поскольку при таких травмах смещение неминуемо.

Время тогда остановилось, наступила тоска и одиночество. Когда-то здесь было имение польских магнатов, флигеля темного кирпича разбрелись по старому парку, заросли, раскрашенные осенью, скрывали причудливую сеть аллей и тропинок. Облетевшие кленовые листья превратили землю в сказочный ковер.

Дни были ясные, легкие перистые облака оттеняли синеву неба. В вечерних сумерках - ни ветерка, на западе меркла багровая стена заката. Калек собирались у окон, в палате наступало безмолвие.

По утрам, пока госпиталь еще не успел проснуться, я выходил на открытую террасу второго этажа, там все было покрыто росой. Отжимался, делал стойки на руках – зафиксированная нога не мешала, а тем временем *(заря из сада обдавала стекла кровавыми слезами сентября)*

В одну из ночей палату разбудила необычная суэта. В открытую дверь неловко протиснулись бойцы с носилками, свет аварийной лампы сделал их шинели траурными, дохнуло уличным холодом. Человека с носилок осторожно, как хрустальную вазу переложили на свободную койку, лицо его пылало каленым румянцем. Парень был метра под два ростом, с нашивками сержанта. Дали полный свет, и сон слетел с меня, когда медсестры начали ножницами срезать с лежащего хэбэ. Такого мы еще не видели.

Когда из-под спины вытаскивали остаток гимнастерки, парень заскрежетал зубами, и лицо его стало белым. Тут же ему что-то вкололи, выключили свет, и было приказано спать дальше.

Наутро, после завтрака к новенькому прямо в палату пригнали передвижной рентген, из чего стало ясно, что дела его плохи. Затем парня перевели в отдельный бокс, и дежурный врач поделился подробностями.

Молдаванин, мастер спорта, десятиборец служил в спортроте по второму году. Будучи на сборах, удрал в «самоволку» на ближний хутор, принял энное количество самогона и возвращался в часть лесным проселком. Голоснул, его подобрала проезжающая полуторка, ехал почему-то не в кабине, а на подножке. На очередном ухабе сорвался и упал под колеса. Машина переехала его и не остановилась. Сержант отполз от дороги и потерял сознание, через сутки его подобрали грибники. Диагноз: раздроблен крестец, множественный перелом таза, порвана печень, селезенка, кишечник, раздавлен мочевого пузырь. От шока и внутреннего кровотечения не умер до сих пор лишь потому, что оказался невероятно здоровым и был смертельно пьян.

После обеда его увезли в операционную. Перед этим меня отправили на электрофорез, и я слышал, как главный хирург кричал в своем кабинете, что это невысказано – оперировать человека в таком состоянии! И добавил тоном ниже:

- Немедленно телеграмму родителям...

Он появился из операционной к вечеру, серый и осунувшийся. Возле сержанта организовали круглосуточный пост, но дежурили там, сменяясь, каждые полчаса, молодые и непоседливые медсестры-практикантки. Они то и дело просили кого-то из нас «побыть здесь, пока я сбегая к телефону». На следующий вечер одна из них «отлучилась на минутку». За это время больной ухитрился встать и выйти в коридор, там его и подобрали в беспомощности. Кроме того, он хлебнул воды, что категорически после такой операции запрещалось.

За полночь мы проснулись от беготни и шума, сквозь который прорывался громкий голос. Шум нарастал, гремя костылями, калек потянулись на выход, курилку возле туалета забил хмурый и заспанный контингент соседних палат. Ветер глухо швырял в темные окна пригоршни дождя. По коридору метался персонал с кислородными подушками, а человек в боксе уже кричал, без конца

повторяя что-то, не различимое сквозь шипенье кислорода, леденящая жуть проступала в этом голосе.

Время ползло улиткой, дым курилки ел глаза. Когда пропуская очередную фигуру в белом, дверь бокса открылась в очередной раз, стало понятно: он кричал: - Жить!

Я сбежал в палату, лег, закрылся подушками. Сержант умер за час до рассвета.

Лежащие на койках бойцы тупо глядели в сереющую тьму, спать никто не мог. Я выключился уже после того, как рассвело, пришлось пропустить зарядку и завтрак. Непогода ушла на запад, ветер стих, дождь кончился.

*(На закате меркнут дома, мосты и небес края. Все стремится к смерти — и я, и ты, и любовь моя. И вокзальный зал, и рекламный щит на его стене - все стремится к смерти, и все звучит на одной волне)*

После выписки в сопроводилровке значилось: «Рядовой Бойко В.С. на два месяца освобождается от работы, связанной с пребыванием на ногах».

Бумагу я убрал подальше и уже на следующее утро был с ребятами на объекте, как раз настала пора везти на новое место и обваловывать пятитонные цистерны.

Нога по утрам болела так, что невозможно было идти в строю, я ковылял в пищеблок отдельно. Под нагрузкой лодыжка скрипела, трещала, и я все время ждал, что она сломается снова. Этого не случилось, но она стала наполовину толще здоровой. И, как я узнал уже дома, нога укоротилась на полтора сантиметра. Это до сих пор мешает мне выполнять сложные асаны, кроме того, нарушена исходная геометрия тела.

Умники потом плевались: - Зачем уродоваться, как бобику, если можно было уехать домой на два месяца позже, зато с нормальной конечностью?

Во-первых, тому, кто не был на срочной службе не понять, что такое эти два месяца, когда весь твой призыв уже дома.

Во-вторых, не понимаю я, как можно отсиживаться за спиной тех, с кем ты в одной команде!

Около суток простояв в тамбуре поезда, набитого стариками и детьми, шестого ноября шестьдесят девятого года я ступил, хромая, на перрон симферопольского вокзала.

К жизни на «гражданке» привыкал долго. Больше года, просыпаясь к трем ночи, пытался найти сапоги. Потом сообразив, что я дома, засыпал снова. В свободное время подолгу бродил по улицам и никак не мог насмотреться на людей. Раньше я и не подозревал, что в Симферополе такое количество военных, они бросались в глаза на каждом шагу. Улицы детства стали какими-то игрушечными, дома как будто присели. Раньше, когда я вечером отправлялся с друзьями в город, мама обычно говорила: - Ты смотри, сынок, ни с кем не связывайся! После армии пригляделась и сменила напутствие: - Ты же смотри, никого не трогай!

В армии я неоднократно прорешал весь задачник Сканави, готовясь к поступлению в институт. Родители хотели, чтобы я учился на стационаре. Побездельничав после службы около месяца, я устроился на работу, а летом семидесятого, успешно пройдя экзамены, был зачислен студентом симферопольского филиала севастопольской «приборки».

Сидеть на шее у отца с матерью категорически не хотелось, потому я всю учебу приносил домой повышенную стипендию и работал каждое лето в стройотрядах.

\*\*\*

Перед учебой весь первый курс загнали в колхоз – около месяца мы убрали виноград и познакомились в процессе работы. Оказалась в нашей группе девушка Люся, она сразу привлекла мое внимание - тоненькая, стройная и очень независимая.

Когда начались занятия, ее чуть ли не каждый день забирали после третьей пары ребята на мотоциклах – бывшие одноклассники. Подружек у Люси было две, чаще ее видели с одной из них, неразлучный дуэт так и называли – Тася и Люся. При всей своей кажущейся subtilности подруги классно играли в баскетбол, были очень смешливы и за словом в карман не лезли. Училась Люся легко, в отличники не метила.

На мои попытки наведения мостов реакции с ее стороны не последовало, а я не терпеть не могу навязываться. Однако незнакомое чувство в душе росло, и вскоре превратилось в изнурительный пожар.

*(Как будто бы железом обмокнутым в сурьму, вели тебя нарезом по сердцу моему)*

Вскоре я понял, почему люди делают что-то фатальное когда такая ситуация затягивается надолго.

*(Хорошо уходит по-английски в равнодушный багряный закат, без упреков, без пошлой записки, без случайного взгляда назад. Хорошо уходит по-английски, уходит в уют, в непокой, неба край, поразительно близкий, изумленно потрогав рукой)*

Надо было немедленно занять себя еще чем-то кроме учебы, решение относительно йоги было принято давно, пришла пора воплощать его в жизнь. Начало моих занятий описано в ЙИК, здесь повторяться не буду.

Конечно, то, что мы тогда делали, не относилось к подлинной йоге никаким боком. Но вскоре я заметил, что после двухчасовых утренних занятий становится как-то легче, уменьшается душевная нестерпимость. Что-то вроде анестезии, хитрый способ пережигания несчастной любви.

К окончанию летней сессии, перед первым стройотрядом, я решил все-таки объясниться. Был вечер, мы с Люсей шли по пустынным в это время аллеям Гагаринского парка, меня бил озноб. Собравшись с духом, сказал ей все. После длинной паузы она стала отвечать осторожно, вспоминая «лед и пламень, воду и камень», предлагая мир, дружбу и еще какие-то альтернативные варианты взаимоотношений, не отложившиеся в памяти.

*(Пусть лучше вспыхнет страсть, и овладеет тобой, чем непонятный страх выпьет твою любовь. Незачем жить, таясь, мучаясь и скорбя, может последний раз Бог посетил тебя!),*

И я сказал: - Люся, мы с тобой, к сожалению, в одной группе, придется сталкиваться каждый день. Мне ни к чему лишняя боль, тебе – пустые хлопоты. Давай сделаем так: не замечай меня, ладно? Как если бы я исчез или умер. Не обращай ко мне, не говори со мной, а я постараюсь сделать то же самое. Станем невидимками друг для друга. Согласна? Конечно же, она согласилась, что оставалось делать!

*(Кроме женщин, есть еще на свете поезда, кроме денег, есть еще на свете соловьи...)*

Если все равно сгораешь, глупо становиться никчемной головешкой, лучше направить свет и тепло огня на что-то стоящее.

Жизнь превратилась в натянутую струну, я фанатично занимался по утрам йогой, потом бежал в институт. Пожалуй, спасаясь от своего чувства, я и продержался в этих занятиях до тех пор, пока начал понимать что делаю. Но отказ от общения с Люсей - фатальная ошибка, осложнившая жизнь на долгие годы. Я просто законсервировал в душе свое представление о ней, и сильнейшим образом привязался к нему *(Теперь ты узнал меня? Я ж любовь, застывшая на века)*

Если бы я нормально общался с девушкой, ее образ во мне получил бы шанс приблизиться к реальности, а так пришлось ждать, пока чувство выдохнется.

Эта стоило дорого. Помню, на четвертом курсе наш поток собрался в шестьдесят восьмой аудитории, последняя лекция была по механике грунтов. Профессор опаздывал, надо было выяснить, в чем дело. Я был дежурным, и потому резво рванул на выход, а уже в коридоре буквально врезался в Люсю, которая тоже опаздывала на лекцию. Видимо от внезапности что-то замкнуло, и я вдруг выпалил: - Слушай, пойдем в кино после занятий? Она удивленно глянула на меня. – Хорошо...

*(Опять в этом голосе странном повернуто вспять колесо. И застланы очи туманом, и будь оно проклято все!)*

Не помня себя, я помчался на кафедру, а потом начался мандраж, казалось, пара никогда не кончится.

После звонка я сказал парням, что сегодня меня больше нет. Устроился напротив выхода и стал ждать. Народ двигался косяком. – Привет! Пока! Ждешь кого-то? Не скучай! – и так далее. Наконец, появилась Люся, но не одна! Они шли неторопливо, держась под руки, две ее подруги и она посредине. Смеялись, болтали, поглядывали на меня, Люся глаз не поднимала. – Черт! Неужели придется общаться с троими сразу? Да ладно хоть так...

Все оказалось проще. Не замедляя шага, девушки вышли из ворот, сделали синхронный поворот через правое плечо, и, не веря себе, я глядел, как они удаляются к троллейбусной остановке. На меня Люся даже не взглянула. Кровь ударила в лицо. Сознание замутилось, как при нокауте. Я опустил «дипломат» на асфальт и постоял какое-то время, ощущая, как тело охватывает свинцовая тяжесть, потом сквозь парк поплелся домой. Там стало совсем худо, бешеная температура держалась сутки. Казалось, что меня убили.

*(Умный человек может быть влюблен как безумец, но не как дурак)*

В семьдесят седьмом командировка забросила меня в Припять, на четвертый блок, который тогда еще строился. Поселок и природа вокруг были сказочными. На обратном пути через Киев я хотел увидеться с Игорем, одним из нашей йоговской троицы, он попал сюда по распределению. Но

вместо него в малосемейном общежитии столкнулся с Люсей. И мы целый день под проливным дождем бродили по Киеву, словно пытаюсь наверстать то, о чем столько было не сказано.

*(Море зари, и берег ее лилов. Тень обнажает, словно отлив, пески. Ты говоришь, что веришь в мою любовь? Ты говоришь, читаешь мои листки писанные не кровью и не вином бледной слезой невротика в пять утра - в час, когда медлит желтый сухой лимон встать колесом на пыльный небесный тракт?)*

Уже у вагона она поцеловала меня в щеку: - Прости, если можешь, я не думала, что это так серьезно. Нет пока человека, который стал бы мне близким.

После возвращения домой, я понял, что тиски разжались.

*(Вечерело, но было тепло, задремало над морем светило. Как-то разом с души отлегло, отпустило меня, отпустило... Мне спокойно, легко, хорошо; занавеску полощет в оконце. Так приятно лежать нагишом под закатным оранжевым солнцем, если ты вещество, монолит, благовонное чистое тело. У меня ничего не болит, как давно ничего не болело. Замыкается плотным кольцом этой жизни горящая кромка. Я лежу в поднебесье лицом. И меня отпевают негромко)*

\*\*\*

Почему именно йога, а не что-то иное? Полагаю, это случайность, у каждого, наверное, должен быть горизонт, недостижимая мечта. А почему и как удалось воплотить ее в жизнь – вопрос другой. В пятнадцать мальчишеских лет для души, по крайней мере, моей нужна была цель. Выпивка и поиск приключений - тупо, к тому времени я прочел слишком много книг, да и семья наша была достаточно интеллектуальной. Пурга, которую гнали тогдашние СМИ, пытаюсь завлечь молодежь на целину и стройки коммунизма, где труд был делом чести, доблести и геройства, меня не трогала, было в этом слишком много фальши.

*(Я не свой ни белому, ни черному, и напора, бьющего ключом, не терплю. Не верю изреченному и не признаюсь себе ни в чем)*

Театры, филармонии и прочие шедевры культуры были невероятно далеки от дома номер три на Полевой улице Красной Горки заштатного города Симферополя. А мне надо было начать что-то прямо сейчас, здесь. Кроме того, перед глазами были отец и мать, они вернулись с войны победителями *(А в подвалах и полуподвалах ребятишкам хотелось под танки)*

И если «Лезвие бритвы» нашло меня в таком возрасте, когда позарез нужен был собственный фронт, то я в этом не виноват. И йога осталась таким фронтом пожизненно.

\*\*\*

После армейской службы я гнулся не лучше швабры - мышцы сковали тело стальной сетью. Тем не менее, упорные, хотя и не совсем грамотные поначалу занятия давали определенный эффект, через какое-то время удалось, например, сесть в Падмасану. Горд я был несказанно и чувствовал, что возрос над собой. Поскольку однажды получилось, я начал делать «лотос» ежедневно, заворачивая ноги в него силой. Вскоре при ходьбе в коленях возникли необычные ощущения, не боль, но то, чего раньше не было. Как раз начиналась сессия и мы, готовясь к экзамену по геологии, уехали в Алушту, на море.

*(Был полдень, полный хрупкой тишины и свежести раздавленных арбузов, и горизонт, вспотевший со спины, лежал, как йог, на мачтах сухогрузов)*

Купались до упада, а к вечеру затеяли соревнование: кто сколько раз запрыгнет на камень метровой высоты с одной ноги. На второй попытке под левым коленом, снаружи, как паутинка лопнула, вроде бы и не больно, но так неприятно, что больше я прыгать не стал. И мы подались из Рабочего уголка к троллейбусной станции. Скоро в том самом месте появилась боль, она росла даже в троллейбусе, где я сидел вполне удобно. В Симферополе начался конец света. Подколенное сухожилие на здоровой ноге было плотным и округлым, а на левой стало широким и плоским. Если подниматься вверх по лестницам было еще нормально, то спуск – смерти подобен. О Падмасане, как и о многих других позах, не могло быть и речи. Промучившись несколько дней, я отправился в травматологию. Врач жизнерадостно потер руки: - Порвали связочки, молодой человек, придется сшить, операция рядовая, побудете у нас недельку, не больше.

Да уж! У меня сессия, практика в Севастополе, потом мы собрались в бухту Ласпи. Я выпросил у хирурга, какие движения и нагрузки запрещены и дал деру. Но колено и так ясно показывало, что можно делать, а что – нет. Срослись связки через год с лишним, без оперативного вмешательства.

Но выполнять Падмасану я не мог еще очень долго. Опыт получился неоценимый, оставалось правильно учесть его.

\*\*\*

Весной 1971-го я возвращался домой из института. Во дворе местные ребята гоняли в футбол. Уже открывал дверь подъезда, когда раздался вопль: – Витя! Резко обернувшись, я получил сильнейший удар мячом по правому глазу. Он болел тогда долго, а в шестьдесят два года я обнаружил, что зрение в этом глазу хуже, чем в левом.

\*\*\*

Летом семьдесят второго наш стройотряд работал в сельце Курском, располагавшемся напротив Судака, по другую сторону главной гряды крымских гор. Подрядились на три объекта, бригада, в которой был я, возводила подземную часть завода по производству и хранению соков. Стены толщиной больше метра выкладывались из штучного альминского известняка. Камень этот назывался «сороковкой», в сухом виде весил тридцать восемь килограммов, влажный - чуть больше сорока.

Всего на объекте были две пары каменщиков, одна из них – Долгополов и я. Валера стоял на стене, в позе, условно названной «краб-кальмар-креветка», и принимал камни, подаваемые мной снизу. Затем он укладывал их на слой раствора, который доставляли на стену носильщики. Пот тек по Валеркиному лицу и непрерывно капал с носа, отчего он постоянно облезал и дикой розочкой выделялся на черном от загара лице.

Рабочий день мы сами назначили с шести утра до девяти вечера, обед с часу до двух, завтрак не было. Лето стояло вполне крымское, к полудню на солнцепеке было далеко за сорок. Работали в темпе, надо было уложиться в оговоренный срок. Каждые две минуты я нагибался, брал очередную «сороковку» и поднимал ее на уровень груди. Затем надо было перехватить ее и выжать над головой. И так весь световой день. За это время я поднимал персональными руками, а Валера укладывал примерно пятнадцать тонн камня. Во время работы организм не успевал высохнуть, пот заливался в глаза и хлюпал в обуви. Вечером ребята шли на ужин, а я, опрокинув на себя пару ведер воды, обсыхал, устраивался на глухом крыльце барака и приступал к йоге. Тело было каменным и не сгибалось вообще, но за полтора часа удавалось более-менее его расслабить и по утрам у меня ничего не болело, в отличие от парней, которые на побудке кряхтели и ругались.

Правда, у меня было еще одно преимущество, о котором никто не знал. Когда становилось совсем тяжело, я вспоминал Люсю. Передо мной возникало ее улыбчивое лицо с ямочками на щеках, и наступала эйфория - мокрая от пота спина становилась ледяной, камни теряли вес, и я буквально швырял их вверх.

- Легче, ты, лопух злокачественный! – сипел сверху Долгополов, - Взбесился, или загнать нас хочешь? Мужики с раствором не успевают!

*(Я не кричу истошно птицей во тьме крошечной, жизнь без тебя возможна хоть и не мед, конечно. Ты маяком не светишь, скрытая в море мрака, слово всего лишь фетиш, имя всего лишь марка)*

Несмотря на зверскую работу, молодость брала свое. Нередко наши гитаристы поздним вечером устраивались с инструментами возле барака, и начинался импровизированный концерт. С огромным удовольствием пели для себя, но получалось, пожалуй, неплохо, собирался чуть ли не весь поселок. Кружил голову аромат крымских предгорий, теплый ночной ветерок, огромные звезды и слова, кусающие сердце:

- Проходит жизнь, проходит жизнь как ветерок по полю ржи, проходит явь, проходит сон, любовь проходит, проходит все...

Но с утра начинали трещать кости, струился пот, и романтика временно отступала. Мне по-прежнему не везло с правой стороной. Как-то вечером Валерка вспорол ногу осколком бутылки, разбитой возле умывальника каким-то дебилом. Наутро он, мрачно разглядывая забинтованную ступню, предложил временно махнутья обувкой и напялил мои кеды, а я – его чудовищные ботинки, не уступающие по твердости эбониту.

Ближе к полудню треснутый край поднятой выше головы «сороковки» отломился у меня в руке, и камень рухнул точно на подъем правой ноги. Если б я остался в кедах, стопа превратилась бы в фарш. А так она стала чудного баклажанного цвета и, хотя болела изрядно, это мелкое неудобство пережилось без труда.

\*\*\*

Перед третьим курсом студентов как обычно, загнали на виноград. Парней, поселили неподалеку от центральной усадьбы колхоза, где обитали девчонки, а по вечерам кипела жизнь с танцами и кино. Как-то вечером, прикончив запасы бормотухи в местной лавке, парни рванули за добавкой на центральную усадьбу. Но по случаю позднего времени все продовольственные точки закрылись. Мы осели в гостях у девчонок, трезвые и непьющие - в моем лице - употребляли чай, а Долгополов, невзирая на женские протесты, вылакал весь наличный запас огуречного лосьона. В это время примчалась хорошо подогретая девица из параллельной группы, и предложила ночной пикник за виноградом. – Ребята, на улице ждет машина и классный шофер – мой парень.

Машина оказалась геологическим фургоном, кузов его был окован толстым железным листом. Мы нас было там девять человек - трое парней и шесть девчонок. Когда поехали, выяснился неприятный факт - дверь фургона неисправна, и открывается только снаружи. В боковых стенках было два окошка, затянутых стальной сеткой, третье впереди, сквозь него и заднее стекло кабины мы могли видеть, что в ней происходит. Было около часу ночи. Сначала водитель гнал машину проселком, трясло неимоверно. Потом фургон остановился, и мы бессильно наблюдали за тем, как парни в кабине хорошенько выпили, закусили и тронулись дальше. Через какое-то время машина стала вилять по ночной степи, как маркитантская лодка. Тряской назвать это уже было нельзя, лично я ощущал себя лягушкой в футбольном мяче. Все понимали, что кончится это плохо, и от тоски принялись орать песни.

На словах: - *Шилка и Нерчинск не страшны теперь...* - фургон резко свернул влево, и мы вошли в штопор. Получилось тройное сальто, два оборота через бок и последний – через кабину, потом автомобиль дважды подпрыгнул и встал на колеса. Вместе с нами внутри кузова вертелся стол, деревянные решетки под ногами, дюралевый бидон для молока, шестикилограммовая кувалда и прочий инструмент, высыпавшийся из пространства под откидными сиденьями. Как потом показал экспертиза, скорость была за девяносто.

Когда я открыл глаза, стояла звенящая тишина. Откуда-то слышалось бульканье, резкий запах бензина перешибал огуречный. Саднил лоб, очевидно, разбитый, и шея, повернуть голову было нельзя, руки в крови. Сквозь неподвижную грудку перепутанных тел дико торчали вверх ножки стола.

Нам крупно повезло с дождем, иначе просто сгорели бы, бак лопнул, и все было залито горючим. Коробку фургона перекосило, дверь заклинилась насмерть. Я выбрался наружу через выбитое окошко, и Валерка подавал мне бесчувственных девчонок. Потом, укрыв их всех от дождя под машиной, мы с Игорем долго бежали по мокрой степи на огни какого-то поселка, откуда вызвали из Симферополя «скорую» и ГАИ. Отделались малой кровью: несколько вывихов, закрытый перелом бедра, разбитый фэйс Игоря, поврежденная шея и руки у меня. Синяков и ушибов было море, но самое удивительное, как сказал следователь, что все остались живы. Впрочем, не факт. У одной из девушек сильно болел правый бок и спина, а через год она, пятиборка, очень крепкая физически, скоростно скончалась от воспаления легких. Шея мучила меня долго и мешала занятиям, но жизнь продолжалась.

\*\*\*

Как сказал Блок, *венец трудов превыше всех наград*, фраза как нельзя лучше подходит для характеристики нашего выпускного.

Для него был арендован один из самых фешенебельных в Симферополе ресторан «Селена», стеклянные стены его зеленовато светились ночью, как огромный аквариум. Неторопливыми парами входили в большой зал вчерашние студенты, уже мужья и жены, улыбающиеся, неузнаваемо взрослые, рассаживались за праздничные столы вперемешку с профессурой и остальными преподавателями. Декан произнес первый тост за тех, кто завершил учебу, и праздничный ужин начался.

Тосты следовали бесперебойно, вскоре разговоры стали громкими и лица покраснелись. Плохим признаком было то, что часть народа взяла привычный темп – пили стаканами, вскоре тошнотиков начали выводить на улицу. Потом народ распался на отдельные компании, в пределах каждого стола, гвалт стоял несусветный.

Началась стадия воспоминаний, не всегда приятных. Один из наших, ярый поклонник туризма, наехал на старосту своей группы из-за каких-то давних обид.

*(Недвижно в подворотне босячьё - команда алкашей из высшей лиги; недвижим звук - свисает только "ё" через губу у пьяного ханыги)*

Чтоб не сцепились, мы кое-как развели их. В этот момент к поклоннику подгрёб добродушнейший очкарик, уже тепленький, и заплетающимся языком высказал что-то примиряющее. Культурист злобно ухватил его за руку и с силой отшвырнул прочь. Парня закрутило, и он врезался спиной в огромную, от потолка до пола, стеклянную витрину. Она лопнула с глухим треском, затем нижняя часть ее неторопливо опрокинулась наружу и грохнула об асфальт. Оглушенный очкарик шатаясь, стоял в проломе, через мгновение верхняя часть стекла обрушилась на него, как лезвие гильотины. Прежде, чем мы успели что-либо понять, культурист молниеносно перепрыгнул лежащего, и скрылся в темноте. Мы бросились к парню, он был без сознания. Со всей правой стороны лица кожа была стесана, светилась кость скулы, ухо висело клочьями, пиджак вбит в развороченное плечо, хлещет кровь – зрелище не для слабонервных. Мы подхватили его втроем и помчались в травмопункт Шестой больницы, которая, слава Богу, была совсем рядом. Приемный покой заполнился частично протрезвевшими выпускниками, которые поносили культуриста, на чем свет стоит. Я прикидывал, как в таком виде добираться домой – одежда спереди сплошь в крови. Вскоре появился врач и сказал: - Друг ваш в реанимации, прогноз плохой - слишком велика кровопотеря.

Мы сидели в приемном покое до утра. Когда сказали, что парень будет жить, разошлись по домам. Родители, увидев меня, онемели - праздник удался.

\*\*\*

В августе семьдесят пятого я отбыл по распределению в трест «Евпаториястрой», участок отделочных работ. Там, прямо на морском берегу, рядом с древним городищем «Чайка» завершалось строительство комплекса «Юный ленинец» - уникального круглогодичного санатория для жизни, учебы и лечения детей с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Мне предстояло завершить отделку и оборудование учебного, лечебного, лабораторного и спортивного корпусов. От второго до воды было рукой подать. Каждый день, как только наступало время обеда, я запивал пару булочек пакетом молока и уплывал в море. Через час возвращался и приступал к работе. Пришла осень, потом зима, но я продолжал купаться стабильно и в одно и то же время. В феврале семьдесят шестого Евпаторию накрыла непогода, мороз добавился к сильнейшему ветру, как говорится: - Рот раскроешь – штаны парусом.

Город днем был пуст, редкие смельчаки жались к домам и заборам, в школах отменили занятия. Утром на объектах рабочие, надев на себя все, что можно, жгли шпалы. Заснеженный песок пляжа замерз, стал твердым и гулким, как стальной лист. У кромки воды образовался гладкий, как стекло, ледяной припай с режущим краем. Море парило, ветер свивал над синевой белые струи тумана. Когда я в полдень раздевался за углом лечебного корпуса, вокруг не было ни души, это радовало, иначе от психушки не отвертеться. Температура верхнего, метрового слоя воды была минус два, холод не ощущался, казалось, что это кипятком. Барахтаясь в нем минуты две, я орал, как резаный, но за шумом ветра сам себя не слышал. Спрятавшись за зданием, вытирался и натягивал одежду с быстротой циркового фокусника. Волосы на голове смерзались мгновенно, оставалось выкрошить лед, и голова сухая. Целый день потом в теле была невесомость, я летал, как на крыльях и чувствовал себя великолепно.

\*\*\*

А вот следующей зимой, на подъеме с Ангарского перевала на верхнее плато Чатырдага нас прихватил буран, пришлось куковать под снегом всю ночь и половину следующего дня. Спальник подмок, и я промерз насквозь, в итоге – правостороннее воспаление легких. Пройдя курс лечения, после месячной паузы я занялся полным дыханием, технология которого к тому времени прояснилась благодаря Б.Л.Смирнову. Примерно через год дыхательный цикл стал двухминутным, всего я выполнял их пятнадцать. Потом начал задержки на выдохе после каждого пятого цикла в положении лежа. Обнаружились любопытные вещи, вскоре после начала задержки появляется естественное желание вдохнуть. При этом начинают напрягаться отдельные мышцы тела и неощутимые до этого момента глаза. Я непрерывно отпускаю их, не обращая внимания на растущее желание вдохнуть. И, если удастся не позволить глазам и телу напрячься, сознание в какой-то неуловимый момент отключается. Очнувшись, я оказываюсь в абсолютной тишине. Тела нет, дышать не хочется. Проходит минута, вторая, третья, четвертая, и только к концу пятой в ушах начинают появляться, как набат, мерные удары сердца. Тогда я снимаю горловой замок, и воздух медленно входит в легкие, никакого нервного возбуждения и физиологического ажиотажа,



словно я не дышал всего лишь несколько секунд. Если такая практика регулярна, появляются бонусы, как с плюсом, так и с минусом. Плюс в том, что, ныряя, можно в движении свободно оставаться под водой минуты две, как минимум. Кроме того, исчезают любые проблемы с дыхалкой в горах и по жизни.

Момент отрицательный состоит в том, что в результате данной практики выключается эмоциональность, живешь, как в танке, ничего не трогает и не колышет. Кому как, но мне не нравится состояние, о котором сказано в Апокалипсисе: - Но, как ты... не горяч и не холоден, то извергну тебя из уст моих.

\*\*\*

Также в Евпатории случился казус, о котором следует упомянуть. В один из летних дней заштормило. При обеденном заплыве, я привычно нырнул в воду с открытыми глазами, но пенный гребень скрывал фиолетовую медузу, и ее щупальца со всего маху проехали по лицу и глазам. Я тут же тщательно промыл их, но помогло это, как мертвому припарка. Буквально сразу глаза начало нестерпимо жечь, слезы струились ручьями, одновременно текло из носа. Я с трудом добрал наощупь до действующего административного корпуса, который, на счастье, был рядом. Оттуда в город меня увезла «скорая». Диагноз: химический ожог глаз второй степени. Прописали какие-то капли и темноту. На третий день уже стало можно жить, но глаза были такие, словно я неделю таращился на сварку.

\*\*\*

В восемьдесят первом, уже в Москве, родился сын. Мы обитали тогда в тесной комнате кирпичного дома на Ленинском проспекте. Еще было в коммуналке три семьи, два конченных алкаша и свора собак. Чтобы стирать пеленки и посещать места общего пользования, пришлось неоднократно проводить с алкашами разъяснительную работу, включая рукоприкладство.

Потом жизнь потекла однообразно: с утра - ЦНИИЭП Мезенцева и работа за чертежной доской, а вечерами я обивал дерматином двери квартир в новых микрорайонах. Работа была изматывающая, домой возвращался к полуночи. Времени на сон оставалось слишком мало. За три года не было ни единого выходного дня, не говоря уже об отпуске. В иные вечера я проезжал до полусотни станций метро. Как говорят – топор своего дорубится. Йога держала меня, но все имеет предел, и в восемьдесят пятом начался срыв адаптации.

*(Завтра, вместо привычного облика, ахнет улица сталью излома, и опустится на плечи облако - потолком сумасшедшего дома)*

К полудню я стал уставать. Сознание сделалось мутноватым, возникли беспричинные эмоциональные качели. После Сарвангасаны и Халасаны на верхней части спины появлялся непонятный отек, который мешал потом весь день. Внутри постоянно что-то дергалось и шевелилось, словно стала ощутимой работа потрохов. После еды накатывал какой-то ступор, начал расти вес. По ночам выстреливала тахикардия. Короче говоря, типичная картина ситуационного невроза.

Изменить параметры бытия не представлялось возможным. Собственная практика необходимое качество утратила, а выкладываться по жизни приходилось, как обычно, на всю катушку. Кроме того, я уже вел в то время группы йоги. Когда нарисовались пять килограммов сверху, пришлось признать, что я не в порядке. Волевым императивом был введен обязательный выходной в неделю и два занятия в день, утреннее и вечернее. Постепенно все нормализовалось, правда, тогда я не знал, что эта жизненная ситуация затянется на годы. Летом восемьдесят пятого, в Ялте, появился шанс ее изменить. Но я не знал, правильным ли будет этот шаг, и стал ждать намека извне.

Буквально на следующий же день случилось любовое столкновение с бетонным волнорезом. Обстоятельства не суть важны. Главное – я понял, что менять шило на мыло не следует. Физический аспект намека оказался существенным – лопнула кожа лба, пробита верхняя губа и переносица, в который уже раз травмирована шея и правое плечо. Повезло с хирургом, он не стал зашивать раны, а залил их по живому клеем БФ-6. Говорить о сопутствующих этой процедуре ощущениях нет желания. Крупинки бетона вылущивались из кожи лба до самого Нового года. Как и почему тогда я остался жив – непонятно. Но с шеей на этот раз пришлось разбираться долго, как обычно, выручила йога.

*(Я не стал ни лучше и ни хуже. Под ногами тот же прах земной, только расстояние стало уже между вечной музыкой и мной).*

\*\*\*

Однажды я забыл отключить телефон на время занятий. Он взревел именно в тот момент, когда, выполняя Карнапидасану, я поставил колени на пол не возле ушей, а далеко за головой. При этом усложненном варианте грудная клетка почти ложится на лицо, форма предельная. От звука я непроизвольно дернулся, как результат – болевой шок, температура в течение суток и потом долгое восстановление межлопаточных связок.

\*\*\*

Когда взорвался Чернобыль, параметры ЧП были засекречены, и карт распределения радиоактивных осадков в свободном доступе не было, по крайней мере, в России. Тем летом я отправил сына, как обычно, на Южный берег, а сам остался в Алуште. Через неделю мой друг, местный лесник, он же адский водитель завез меня на Бабуган. Там я поднялся на Роман-Кош, где и жил неделю, засыпая по ночам рядом с палаткой на слое нарезанной травы, которая вымахала тогда в рост человека. И потом не мог понять, почему так долго не кончается немотивированный насморк? Впоследствии выяснилось, что оставаться тогда на Бабугане вообще не следовало.

Если уж зашла речь о мирном атоме, упомяну семинары, проведенные мною когда-то на ядерном «Маяке» (теперешний город Озерск) где в пятьдесят седьмом рванула емкость с радиоактивными отходами. Это город-зона, где люди рождаются и умирают с пропусками на въезд и выезд. Жители его никогда не видели самолета над головой, зато у них есть набережная Берии и озеро Карачай, содержание которого по самой скромной оценке эквивалентно двадцати Чернобылям. В городе и окрестностях на редкость буйная растительность, но вообще нет воробьев, и собаки живут не больше пяти лет. Общась со мной накануне первого семинара, Подольский, тогдашний мэр Озерска, сказал:

- Раньше у нас йогу запрещали категорически, даже Сергей Михайлович – он кивнул на Гуру – в свое время от КГБ натерпелся. А теперь можно. Пусть йога, хоть черт и дьявол – лишь бы это помогло оздоровить людей. Среди наших призывников едва набирается три процента ограниченно годных к службе, можете представить?

Представить я мог, глядя на, местного уроженца Гуру, ногтей на руках у него не было, на слепого пятилетнего ребенка с расщепленным нёбом, жутким голосом и умом взрослого. На березняк по пояс, о котором Гуру заметил: - Мы тут всегда картошку сажали, а потом запретили, и выросло вот это.

На горбуна-электрика Яшу, у которого, как и у многих других, была работа с допуском. – Что это такое? – спросил я.

- Ну, вот надо, скажем, сменить в цеху лампочку, комплект на себя и летишь бегом, чтобы управиться за три минуты. Не успел – получил дозу. Боеголовки на конвейере собирают роботы, им ТБ не нужна, и там светит так, что мама дорогая!

Здравый смысл нашептывал: не суйся на этот переоблученный «Маяк», здоровье дороже. Приятнее и проще семинарить, как это принято у «настоящих йогов», в экологическом раю Алтая, либо в Гоа, на берегу океана, в тени пальм...

Но людям йога могла быть полезной, и если не я, то кто? Здравый смысл проиграл.

*(Какая элегантная судьба: лицо на фоне общего гриба, и небольшая плата, наконец, за современный атомный венец и за прелестный водородный гром...)*

\*\*\*

Четырнадцатого июня восемьдесят восьмого года, проснувшись с утра и приступив к занятиям, я понял, что не чувствую тела. Промаявшись на коврик, в недоумении отправился в НИИ. Но когда в мастерской дошло, что я не понимаю то, что сделал вчера, отправился в санчасть. Там мне смерили давление, простучали рефлексы и в грубой форме посоветовали не прикидываться шлангом. Когда я поднялся в мастерскую, позвонил отец и сказал чужим голосом, чтобы я срочно ехал в больницу на улице Вавилова, он уже там. Но живой застать маму я не успел. Когда спросил у прозектора о причине, он сказал: - Внезапная остановка сердца, это как свет выключили. И добавил:

- Наверное, ваша мать была очень хорошим человеком.

- Почему вы так решили?

- Дай Бог каждому такую смерть.

*(Слушай меня ушами, – ты стала небом. Можешь смотреть на землю и плакать часто. Всё, как и раньше. Синий платок из крепка скроет тебя от самых земных напастей. Вечер индустриальный*

*окутай взглядом, свой опустевший дом обними руками. Чтоб не сорваться в горе, поверить надо - люди порой становятся облаками)*

После похорон на некоторое время я почти ослеп. Как будто медуза прошлась щупальцами по глазам, только несравненно более ядовитая. Сказать, что было плохо – ничего не сказать. Даже йога поначалу не помогала, хотя я перешел на двухразовую практику, жил у отца, утешал его, как мог, и занимался вместе с ним. Было такое ощущение, словно отключили от Сети.

Сколько жизни отобрал у отца мамин уход, не знаю. Как-то он позвонил буквально не в себе:

- Приезжай скорей, мы сделали страшную ошибку.

В панике я помчался на Профсоюзную.

- Какую ошибку?!

- Мы ее не там похоронили!

Я с трудом перевел дух: - Папа, скажи, где будет – там?

Он заплакал.

*(Дни сочтены - утрат не перечесть... Живая жизнь давно уж позади - передового нет - и я, как есть, на роковой стою очереди...)*

К осени появилась непривычная одышка и слабость, кардиограмма показала блокаду правой ветви пучка Гиса. Я даже вникать не стал, плюнул на объяснения, рекомендации и прогнозы, по-прежнему практикуя йогу дважды в день и акцентируя на отключении мыслей. Через год блокада исчезла, зато нарушилась биохимия крови. Но я занимался, занимался, занимался йогой, и все снова пришло в норму. Видимо, к людям вообще и родным в частности слишком сильно привязываться нельзя, иначе можно умереть вместе с ними.

*(В общем, любить никого на земле не стоит. А разлюбить - невозможно себе представить)*

\*\*\*

В декабре девяносто третьего мы с Борей Мартыновым, который числился в нашем МП бухгалтером, пытались в послеобеденное время отыскать загадочный банк в районе метро «Полежаевская», именно в нем надо было уточнить реквизиты. После сильного снегопада наступила оттепель, тротуары утопали в снежной каше. И вдруг стало так не по себе, что подумалось, уж не заболеваю ли? Я сказал Борису, что лучше завтра с утра поищем это заведение, а сейчас разбежимся.

Дома все было обычным, отец читал у себя в комнате, сын ужинал, недавно явившись из школы. Однако разбитость и тупая тоска не отпускали. В седьмом часу отец окликнул меня: - Витя, вызывай «скорую», мне плохо!

И я вдруг вспомнил, что это состояние уже было, когда умерла мать! Но почему оно явилось днем, а память не сработала?

«Скорая» добралась быстро, но врачи оказались бессильны. Похорон я не помню.

*(Сколько лиц дорогих канет в ветре бессонном, сколько нитей тугих оборвется со стоном. Ни в глаза поглядеть, ни губами коснуться – всё лететь и лететь без надежды вернуться)*

Йога не помогала, и я оформил месячный отпуск, чтобы провести сразу два семинара, в Шелихове, под Иркутском, а потом в Кустанае. Когда первое мероприятие завершилось, предложили подняться на Хамар-Дабан, зимой это особенно круто. Я был согласен хоть в ад, только бы отключить голову!

В Слюдянке мы вышли на тропу ранним утром, еще затемно, у каждого пудовый рюкзак и пара лыж. Было около минус пятидесяти, до метеостанции полдня пути, все время вверх, снег в тайге по пояс. Шли ходко, не мерзли, тем более что останавливаться было нельзя. Когда мутный от стужи день начал тускнеть, распадок перерезала громадная наледь. Обойдя ее поверху, мы потеряли тропу. Начинало смеркаться, ночью под открытым небом в тайге не выжить. Зимовье, которое мы миновали еще днем, было слишком далеко, топор с собой не взяли. Тогда мы начали прочесывать склон, вскоре правая лыжа у меня сломалась. Но тут напарник нашел тропу, и мы рванули вверх по ней так, словно это был спуск. Ближе к полуночи добрались, наконец, к метеостанции. Дежурный синоптик, увидев нас, тут же принес большое ведро, в воде плавала шуга. Он вывернул туда банку варенья жимолости, размешал, и мы тут же выпили все до капли. После краткой процедуры знакомства Василий угостил нас строганиной, потом по еще большой кружке горячего чая и мы вырубались, не раздеваясь.

Утром я выполнял асаны у печки, синоптик за ночь отлично ее раскочегарил. К моему удивлению после вчерашнего марафона ничего не болело, только слегка ныли икры. Впервые за три недели

почти прояснилась голова. Здесь, на километр выше Байкала мороз был гораздо слабее, пейзажи – невероятные.

На очереди был Кустанай, до которого еще предстояло добраться. После путча в стране начался распад, ощутимый и на железной дороге. Обслуживание было скверное, но в нашем вагоне топили неплохо, и, главное, он был полупустым. Однако на станции Зима загрузилось десятка полтора парней странного вида, только что освободившихся из лагеря. Вскоре начался вертеп. Эти твари непрерывно пили и дрались до тех пор, пока озверевшие пассажиры не выкинули одного из них ночью на полном ходу из поезда.

Короче говоря, двое с лишним суток пути до Челябинска я не спал. Устроившись в автобус, который должен по расписанию быть в Кустанае после обеда, отключился мгновенно. Но, как только трасса вышла в степь, начался буран. А потом мы подбирали пострадавших в авариях и обмороженных, впервые в жизни я видел дома, занесенные снегом до крыш. Ветер выл так, что брала оторопь. В сам город и по улицам автобус волокли тягачом, видимость была нулевая. В итоге добирался целый день. Когда добрал до гостиничного номера, меня шатало, морда лица покрылась трехдневной щетиной. Я бросил чемодан и спустился в актовыв зал, где собралось полсотни человек. До начала занятий оставались считанные минуты. Как вернулся в номер – не помню, пришел в себя к завтрашнему обеду, утром меня добудиться не смогли.

Месяц после похорон оказался бешеным, и это вернуло меня к состоянию, при котором удалось восстановить полноценную практику.

\*\*\*

В девяносто восьмом пришел к завершению определенный этап жизни, и начался новый. До две тысячи четвертого все было нормально, затем возникли другие обстоятельства, и к две тысячи седьмому стресс зашкалил абсолютно.

*(Перебои жизненного соло лечатся испытанным плацебо - 28 капель корвалола и дождём сочащееся небо. Памяти незримая петарда россыпью колючих многоточий выстрелит в районе миокарда, и отпустит на исходе ночи...)*

Если психоэмоциональную сферу йога еще сохраняла, то по физике возникли сбои, например, правосторонняя паховая грыжа. Хотя, насчет ее причин есть соображения. Помню, как-то я был в гостях у древних родственников жены, обитающих в Коломне. За чаем дед пожаловался на шкаф, который частично закрывает окно, а сдвинуть его никто не может со времен Гражданской войны. Я поставил этот шкаф, куда они хотели, но напрягся тогда запредельно. Вспоминаю также пианино в три центнера, которого двое умственно отсталых волокли на восьмой этаж, а я оказался в этой компании третьим. Короче говоря, грыжу пришлось ушить.

\*\*\*

У каждого есть свое представление о счастье. Например, такое:

*- Любимый, я знаю, ты будешь жить в маленьком доме южного городка, с садом, но не настоящим, а так, несколько фруктовых деревьев – яблоня, вишня, слива, а еще инжир, и много цветов. Будут розы, чернобрицы, а вьюнок нахально обовьет весь забор. В одной комнате будет вечный полумрак – окно заплетено диким виноградом, а в другой – наоборот, много солнца весь день, и с этой стороны ветер будет приносить запах моря! Стены, заставленные полками с книгами, конечно, карта Крыма на стене и еще этот маленький смешной детский коврик. У тебя тихий дом, хотя приходит много людей и ты все равно погружен в работу. Ночью раскрывается и пахнет табачок, вечерняя зорька, лучше белая с темно-розовыми прожилками, и звезды такие огромные и так близко...*

*Однажды в сентябре будет особенно тихое утро, с легкой прохладой, напоминающей об осени, с невидимой глазу дымкой, через которую все вокруг кажется таким прекрасным и хочется плакать, я тихо постучусь к тебе. Ты откроешь мне дверь и совсем не удивишься. Я расскажу, что так и не нашла никого лучше тебя, мой родной, поцелую тебя в оба глаза. И ты забудешь на этот день обо всех своих делах, и мы будем лежать вдвоем на старом диване, говорить о пустяках и серьезных вещах, смеяться, у тебя будут седые волосы, а может, и брови тоже, ты весь будешь просоленным, пахнувшим морем и солнцем...*

Но в реальности все случается по-иному.

На фоне длительного стресса в две тысячи восьмом я передержал Пашимоттанасану, при этом травмировалась глубокая связка правого бедра. Больше года пришлось жить с непрерывной болью, даже обычная ходьба стала пыткой. Правда, это хотя бы отчасти отвлекало от вредных

мыслей. Хуже всего было то, что боль лишила меня значительной части привычного спектра асан, недоступной оказалась даже Сукхасана. Как обычно, я прокачал ситуацию по извилинам, внес необходимые коррективы, и к две тысячи десятому бедро восстановилось полностью. Все это время я проводил семинары и занимался с людьми, ситуация начала менять знак в две тысячи одиннадцатом. Конечно, с самого начала можно было заглушить психоэмоциональную сферу пранаямой, но я никогда не уклонялся от жизни, чему быть, того не миновать.

И, в конце концов (*Это моя свобода, есть ли слова ясней? И это моя забота, как мне поладить с ней*)

\*\*\*

Наверное, я разочарую многих, когда скажу, что йога восстанавливает и сохраняет здоровье, но не обеспечивает семейного счастья. Семья - это иная реальность, требующая действий, необходимых и подходящих именно для нее. У взрослых людей совместная история начинается, как правило, задолго до того, как они приходят в йогу, которая может только исправить состояние, возникшее в процессе развития данной истории, но не ее последствия.

*(Прямо с вокзала в зубы зажав букет, пятки бегом стирая по самый пах - призрак семейной жизни - смешной макет счастья, которого не удержать в руках)*

На время занятий исчезают связи между человеком и его окружением, прерывается также непрерывная и одновременная вовлеченность во множество процессов и событий. И это дает шанс мутной воде сознания отстояться и обрести прозрачность. Отпадает тяга к непрерывной компенсации - шопингу, алкоголю, экстриму, приключениям, победе над собой или окружающими, короче говоря, ко внешнему успеху.

Прекращается внутренний бег, что дает возможность разглядеть себя и мир. И тогда каждый начинает понимать кто он, на что способен и зачем здесь.

\*\*\*

Бесчисленное количество словоблудов, именующих себя гуру, утверждают, что культивирование йоги непременно ведет к духовности. Но это смотря, какая йога и что подразумевается под духовностью. Если речь идет о «йоге» постуральной, то духовности там взяться просто неоткуда, в школе Айенгара ее заменяет зубрежка принципов ямы-ниямы. Хотя сколько не кричи: - Халва! – во рту слаще не станет.

На самом деле касательно духовности ситуация неоднозначна даже с подлинной йогой. Мать Мария, мать Тереза, Николай Морозов, Альберт Швейцер и другие великие гуманисты вообще не занимались самосовершенствованием, в том числе и йогой, они просто *посвятили* себя людям. Это путь, доступный единицам в силу их редкой душевной организации.

А вот, скажем, кастанедовский Дон Хуан и его компания абсолютно антидуховны. Потому что они на всю катушку использовали социум и окружающих людей для того, чтобы накопить ресурс и уйти в вечность узкой группой единомышленников. Им наплевать было на остальной мир и его судьбу.

Не духовна и йога, поскольку в ее рамках каждый поначалу занимается ею только собой и для себя!

И лишь в том случае, когда практика восстановит исходную структуру индивида, в ней могут проявиться и начать действовать интуиция и внутренний этический закон. При условии, что закон этот уже заложен в человеке его наследственностью и семьей! Еще современник Будды, фаталист и адживик Маскарин Госала, отвергавший закон кармы, утверждал, что любые усилия человека бесполезны и для высокой нравственности причин нет, люди могут быть морально чисты без причин и без повода.

Вот пример из жизни - конкретная фирма и ее владелец, бывший мой пациент, восстановивший посредством йоги свое здоровье. Практика сильно изменила его, и теперь он принимает решения не на основе длительных размышлений и анализа, как раньше, а просто по ощущению - вот это – надо, а это – нет.

В процессе очередной структурной оптимизации фирмы выяснилось, что некий работник с точки зрения эффективности стал нерентабелен - постарел, утратилось присущее ему ранее быстрое действие и креативность. Следовательно, подлежит увольнению, что вполне оправдано и разумно. Еще недавно он, владелец, оптимизируя штатное расписание, даже и заморачиваться бы не стал на эту тему. Но теперь в связи с данной ситуацией он ощутил необъяснимый душевный дискомфорт. После анализа в привычном ментальном ключе выяснилось следующее:

- увольняемому человеку остается не так много до пенсии;
- он содержит дочь и больную внучку;
- после увольнения у него нет шансов найти работу с окладом того же уровня;
- что неминуемо приведет к тяжелым последствиям для их семьи.

Владелец понял, что не может в данном случае руководствоваться принципами бизнеса, поскольку от этого страдает его внутренний покой. Следовательно из плоскости производственной ситуация перешла в этическую, а раз так – человек этот уволен не будет, хотя никогда не узнает причин гуманного к нему отношения. Таким образом, у владельца появился регулятор, сигнализирующий о качестве душевной гармонии. И он предпринял действия, которые ее восстановили. С точки зрения логики они не прагматичны, но являются духовными, поскольку сохраняют общую гармонию мира, а не только личную! Иными словами, подлинная стратегическая забота о себе возможна только в контексте заботы о других. Только тогда объективная польза социального поведения сочетается с его субъективным бескорытием. Это и есть духовность подлинная, без пафосных слов и закатывания глаз. Дух – это то, что объединяет человеческую материю, раздробленную на множество отдельных объектов. Потому колокол всегда звонит по тебе, ибо ты един со всем человечеством. И когда индивид начинает ощущать это и вести себя соответственно – он становится духовным. ИМХО.

Этический закон встроен в каждого, если только его не блокируют психоэмоциональные травмы ранних этапов развития. В этом случае не поможет никакая йога, моральный урод останется таким же, как и был, но получит больше возможностей.

Духовность не коррелирует также с материальным благополучием. Яркий пример тому Финляндия, где успешно функционирует экономическая модель, которую так и не сумели построить в СССР. Социальное обслуживание четырехсот тридцати одной коммуны на высоком уровне удовлетворяет потребности жителей. Если недостает средств на текущие расходы, каждый имеет право на основное и дополнительное пособия, целью которых является обеспечение социального комфорта отдельного человека или семьи.

Все гарантировано, казалось бы, есть полная свобода для духовного развития. И что же? Символом Финляндии стал набор от похмелья, который продается там практически везде и состоит из трех частей: витаминной, противоотечной и устраняющей запах перегара - дегидротоксин, телезин плюс пятнадцать спреев.

Духовность в Индии сегодня вообще малозаметна, там полным ходом идет слепое копирование западных «ценностей», а само понятие «йога» превратилось в синоним наживы.

Весьма престижно преподавать йогу и в России, поэтому многие рвутся в «учителя». Но прежде чем учить йоге, надо сначала научиться. А на это способны лишь те, кто состоялся в социуме. В нечистом сосуде портится все, что туда не налить, и у нас, к великому сожалению, подавляющую массу «учителей» образуют неудачники, маргиналы, шизоиды, авантюристы, психопаты и мошенники любых мастей и калибров. Только время, наверное, выправит ситуацию, истина побеждает, но далеко не сразу. И это будет уже совсем другая история. Мой – или теперь уже наш общий - эксперимент продолжается, как йога Патанджали повлияет на длительность жизни ее адептов, покажет время.

А я могу только повторить слова Бертрانا Рассела: - Три страсти, простые, но необычайно сильные управляют моей жизнью: жажда любви, поиски знания и нестерпимая жалость к страданиям человечества.

*(Не вдоль по речке, не по лесам – вдали от родных огней – ты выбрал эту дорогу сам, тебе и идти по ней. Лежит дорога – твой рай и ад, исток твой и твой исход. И должен ты повернуть назад или идти вперед.)*

*Твоя дорога и коротка, и жизни длинней она, но вот не слишком ли высока ошибка любой цена? И ты уже отказаться рад от тяжких своих забот, но, если ты повернёшь назад, кто же пойдёт вперед?*

*Хватаешь небо горячим ртом – ступени порой круты, – другие это пройдут потом, и всё же сначала – ты. Так каждый шаг перемерь сто раз и снова проверь расчёт. Ведь если ты не вернешься назад, кто же пойдёт вперед?)*

