

про то, что диван, как назло, не привезли вовремя... Странно, но сейчас ситуация уже не казалась ей такой непоправимо ужасной, как несколько часов назад.

— И что теперь? — спросила Марина, наливая чай.

— Не знаю! — Вера беспомощно пожала плечами, — я вообще не знаю, что делать и как жить!

Марина задумалась ненадолго, постукивая по столу тонкими пальцами... А потом вдруг метнулась в комнату и вернулась с ноутбуком в руках.

— Сейчас-сейчас, посмотрим, — приговаривала она, барабаня по клавишам, — если я ничего не путаю, должно быть в ближайшие дни!

Вера удивленно уставилась на нее — такого она точно не ожидала! Вместо того чтобы сочувствовать и утешать, Марина что-то целенаправленно искала.

— А, вот! — просияла она, — всего через два дня, и места еще есть!

— Да объясни толком, о чем ты говоришь? — не выдержала Вера. Ей и самой стало любопытно.

— Ну, если толком — психологический тренинг. Семинар, — начала объяснять подруга, — а по сути...

Она мечтательно закатила глаза и выпалила:

— А по сути — полет в космос! Словами не объяснишь, это прочувствовать надо.

И, лукаво улыбнувшись, добавила:

— А главное — там ты можешь кое-кого встретить!

— Кого это? — недоверчиво фыркнула Вера, — неужели мужчину? Свободного, обеспеченного и симпатичного?

— Да нет, конечно, — Марина укоризненно покачала головой, — себя! Такой ты себя раньше даже не знала.

И, чуть помедлив, спросила:

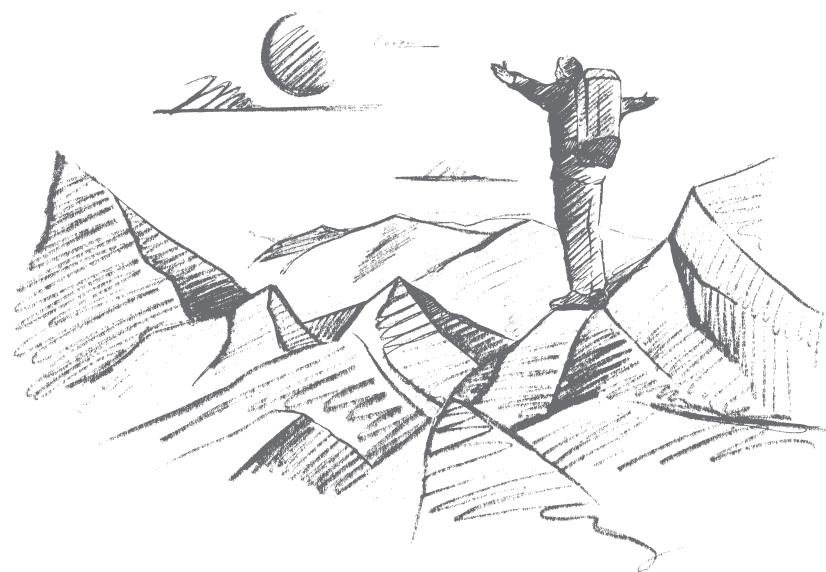
— Ну что, записывать тебя?

Вера задумалась... А потом бесшабашно махнула рукой:

— А записывай! Где наша не пропадала...

## Глава 1

# ЧЕГО ХОЧЕТ ДУША И ЗАЧЕМ НАМ НУЖЕН ОПЫТ



на Веру испытующим и даже подозрительным взглядом. Прямо, ни дать ни взять, — майор КГБ из старого советского фильма!

— Вы на семинар? — строго спросила она.

— Да, — Вера кивнула, — именно туда!

Народу в зале собралось много, человек пятьдесят.

Все с трудом уместились, однако Илья, по обыкновению, приехал заранее и успел занять место в первом ряду. Он поставил портфель в ногах, чтобы не мешал, достал блокнот и ручку, приготовился слушать... Но почему-то все ерзали и никак не мог устроиться поудобнее. Стул, что ли, с дефектом попался?

Однако дело было не в этом. Стул как стул, обычновенный, офисный... Но позади, через два ряда, сидела молодая женщина, на которую Илья сразу обратил внимание. Выглядела она и в самом деле необычно — как-то вызывающе несовременно, словно сошла с полотен Тициана. Кудри медного цвета, разделенные прямым пробором, падали на плечи, прозрачно-серые глаза, взгляд внимательный и серьезный, длинное, почти до лодыжек, платье малахитово-зеленого цвета красиво облегало высокую грудь и тонкую талию... Не гламурная фифа, не офисная служащая и уж точно не скучающая домохозяйка! Прекрасное видение, La Bell Dame Средневековья, заблудившаяся во времени и пространстве и неизвестно как попавшая сюда.

Илья вдруг вспомнил, как когда-то давно мама слушала кассету Окуджавы. Была у нее любимая песня «Ваше величество женщина»... В тесной квартирке — двухкомнатной хрущобе, где в маленькую комнату надо идти через большую — на самом деле тоже маленькую! — низкий потолок чуть ли не на голове лежит, и все время темно от растущих под окном кустов сирени, негромкий голос, льющийся из магнитофона, казался чем-то совершенно неуместным, инородным и иномирным! Здесь — воняет кошками в подъезде,

Утро выдалось морозным, под ногами хрустел снег. Вера торопливо шла от метро, поминутно сверяясь с картой, распечатанной из Яндекса. Брать машину она побоялась, понимая, что водит еще не слишком уверенно. Никогда не любила ездить за рулем! Раньше такой необходимости не было — зачем, если водитель всегда к ее услугам, — а теперь вот придется привыкать, сама-сама-сама! Наверное, надо будет инструктора нанять, чтобы как-то адаптироваться в городском потоке.

Но это будет потом, а пока — впереди ответственное мероприятие, и опаздывать никак нельзя. Ночью был сильный снегопад, весь город стоит в пробках, так что и на такси полагаться не стоит. Подземка, конечно, не самый комфортный вид транспорта — грохот, толкотня, бесконечно-длинные переходы — но, по крайней мере, можно быть уверенной, что доедешь вовремя! Счастье еще, что праздники, и потому народа не так уж много.

«Ага, кажется, вот этот переулок! — обрадовалась Вера, — значит, почти пришла...» Четырехэтажное здание с огромной надписью «Твой мир» над входом выглядело солидно, словно какой-нибудь банк или офисный центр. Правда, внутри оказалось все иначе — какие-то витрины с медной посудой и индийскими украшениями, китайские фонарики, огромные, до потолка, стеллажи с литературой эзотерического содержания...

«Куда это меня занесло? — с некоторой тревогой подумала Вера, — не хватало еще в sectu попасть!»

Однако отступать было уже поздно. Вера сняла шубу и протянула ее пожилой гардеробщице. Та посмотрела

соседи ругаются за стеной, и старушки сплетничают на лавочке, а там...

Кто вы такая, откуда вы?  
Ах, я, смешной человек...  
Просто вы дверь перепутали,  
улицу, город и век.

Слушая ее, мама всегда улыбалась, словно вспоминая о чем-то хорошем, светлом. А Илья — тогда еще мальчик Илюша — засыпая, мечтал, что когда-нибудь такая женщина непременно появится и в его жизни.

Давно это было. Мама все еще живет в той же квартире и переезжать в другое жилье, поприличнее, отказывается категорически. Илья уже и уговаривать устал! На все доводы один ответ: я здесь привыкла, у меня здесь подруги, не хочу... Наверное, до сих пор Окуджаву по вечерам слушает. А сам Илья давно позабыл о романтике, стал расчетливым и циничным, о любви больше не мечтает, точнее — не верит в нее, и никакая Ваше Величество Женщина уже не постучится в его дверь.

А если и постучится — так, пожалуй, убежит.

От осознания этого стало обидно и горько... «Хватит, — одернул себя Илья, — я, вообще-то, не за этим сюда пришел! Размечтался, понимаешь... Нечего! Работать надо!»

К счастью, в этот момент на сцену вышел Наставник. Среднего роста, с заметной лысиной и короткой черной бородой, он вроде бы выглядел совершенно обычным человеком... Но только на первый взгляд. В его манерах, в лице, улыбке и особенно в глазах было что-то очень притягательное, располагающее, — то, что одни называют харизмой, другие — обаянием, а люди, проявленные в эзотерике, обозначают словом *мана*, сочетающим в себе жизненную силу, ум и что-то еще, чему, может быть, даже нет названия в человеческом языке...

— Доброе утро, друзья мои! — На губах Наставника играла легкая улыбка, словно в предвкушении чего-то невероятно интересного и приятного. — Я рад видеть всех вас на нашем семинаре «Духовная интеграционика»! И для начала, думаю, стоит поговорить о том, что это такое.

Он сделал короткую паузу.

— *Что такое интеграционика?* Это методика, которая позволяет вам в любой момент доставать из себя то, что мешает принять правильное решение, сделать правильный выбор, совершить правильное действие, — и сделать это своей сильной стороной, ресурсом! Каждый раз, с каждым применением вы будете становиться все сильнее и сильнее! Наставник лукаво прищурился и обратился к залу:

— Хотите научиться этому?  
— Да! — донеслось ему в ответ.  
— Очень-очень-очень?  
— Да!  
— Отлично! — рассмеялся Наставник, — значит, научитесь.

— Сегодня будет очень много материала для ваших мозгов, — доверительно сообщил он и вдруг спросил: — Кто последний раз напрягал мозг после школы? А после института? Молодцы! — рассмеялся он.

— Сегодня вам довольно серьезно придется напрягать мозги, — пообещал Наставник, — поэтому для начала сделаем небольшую практику, которая поможет включить серое вещество в режим активного усвоения информации.

Он окинул взглядом зал.

— Кто сегодня не выспался?  
Несколько рук робко поднялись.  
— Это вы зря! — Наставник сокрушенно покачал головой. — Всем задание — в эти дни обязательно высыпаться. Чем больше вы спите, чем более бодрыми

и свежими приходите на наш тренинг, тем лучше усвойте информацию!

Поэтому вначале мы сделаем практику, которая включит мозг и в ближайшие восемь часов позволит вам воспринимать все. Практика простая и даже забавная... Просьба не смеяться! Она работает!

Начало было многообещающее, и на лицах многих из присутствующих явственно читалось недоумение.

— Первое упражнение такое, — продолжал Наставник, — он вытянул руки перед собой, — большой палец каждой руки ставите под основание мизинца, а безымянным и мизинцем накрываете большой. Указательный и средний вытяните вместе. Отлично, почти у всех получилось!

И, доверительно понизив голос, сообщил:

— Пальцы — это такая сложная штука, вроде свои, но все равно не слушаются!

Располагаем руки, согнутые в локтевом суставе, перед грудью (рис. 1). Пальцы сложены, как описано выше. Вытянутые пальцы каждой руки направлены друг к другу. Если опасаетесь, что ударите своего соседа, просто встаньте через одного, упражнение можно выполнять и стоя! Задача очень сложная — на вдохе нужно располагать руки с вытянутыми пальцами друг к другу, а на выдохе — отводить от себя. Вытянутые пальцы при этом будут выставлены вперед (рис. 2). Плечо зафиксировано, движение происходит только в локтевом суставе! По опыту знаю, сколько ни показывай, непременно половина студентов сделают неправильно, поэтому я рассчитываю на ваш интеллект!

Нет-нет, не так. Там народ уже пытается совершать какие-то плавательные движения... Не нужно этого делать! Только в локтевом суставе, вот так. Угол девяносто градусов должен сохраняться все время. Вытягивая руки вперед, мы выдыхаем, наморщивая нос, а потом возвращаем обратно, вдыхаем, округляя рот буквой «О».

Наставник сморщил нос, став похожим на ежа, и очень потешно запыхтел. В зале послышались смешки, но его это совершенно не смущало. Он деловито посмотрел на часы и провозгласил:

— Выполняем в течение трех минут. Время пошло, начали!



Рис. 1



Рис. 2

В первый момент Илья почувствовал, как все внутри просто вскипает от возмущения. Хотелось крикнуть: я пришел сюда не для того, чтобы клоуна из себя строить! Может быть, даже стоит уйти, хлопнув дверью, и деньги потребовать назад...

Но раздражение скоро прошло. Действия профессионала не всегда понятны непосвященным, особенно вначале, ему ли не знать об этом! Сколько раз

попадались строптивые клиенты, которые пытались его учить, как вести защиту? С такими он расставался без сожаления, и результат, как правило, оказывался плачевным для них...

Вместе со всеми Илья начал выполнять упражнение. Это было совсем непросто, и, пытаясь синхронизировать движения и вдохи-выдохи, он чувствовал себя полным идиотом. «Хорошо еще, никто из знакомых не видит меня сейчас!» — подумал он.

Тем временем Наставник расхаживал взад-вперед по сцене, наблюдая за происходящим в зале.

— Работаем, работаем! Локти не опускаем, лопатками не двигаем, вот вы, девушки... Выше локти! Смотрю, операторы у нас тоже талантливые, подключаются... Делай, Макс, делай!

Пока мы морщим носики, буду объяснять, зачем это нужно. Дело в том, что лицо представлено в двигательной зоне мозга чуть ли не половиной нейронов. Если взять сто процентов двигательных нейронов, из них сорок восемь процентов управляют лицом, сорок пять — пальцами, а остальные семь процентов отвечают за все остальное. Поэтому мы закрываем каналы специальным образом и, приводя в движение мышцы лица, накачиваем энергией двигательную зону мозга.

Наморщивание носа нужно для того, чтобы поднять все древние инстинкты, которые управляют нами, которые регулируют питание мозга. Думать мы стараемся лобными долями мозга, а они новые, свежие, им всего-то несколько сотен тысяч лет, а всем остальным зонам — несколько миллионов!

Наконец время истекло. Наставник посмотрел на часы.

— Заканчиваем. Глубокий вдох! Все мышцы напрягли до дрожи, чтобы все тряслось! Те, у кого ноги на полу, сами себя обманывают. Если напрягать все мышцы, ноги от пола отрываются! И — выдох резко,

сильно, как выстрел из пушки! Еще раз вдох — выдох! Еще раз... И еще... Отлично.

Илья от души пожалел, что пришел на семинар в костюме и галстуке. Пожалуй, джинсы со свитером были бы гораздо уместнее, ведь приходится выполнять физические упражнения! Он надеялся, что производственная гимнастика окончена и наконец-то можно приступить к занятию, но не тут-то было.

— Второе упражнение проще, — неумолимо продолжал Наставник, — локти опущены и неподвижны, пальцы держим вытянутыми вверх около плеч и делаем вращательные движения рукой от локтя, так чтобы вытянутые пальцы описывали круги в горизонтальной плоскости. Правая рука движется по часовой стрелке, левая — против. И не надо делать вид, как будто вы стекла протираете!



Рис. 3

— А делать по часовой стрелке или против? — спросила серьезная девушка в очках.

— Одна рука — по часовой, другая против. Пальцы двигаются в горизонтальной плоскости, вот так... На каждое движение надо издать глубокий, изнутри идущий звук «хо». Дыхание из глубины, как будто мы древние люди или стадо бабуинов, которые закидывают кого-то бананами. Начали!

Второе упражнение действительно оказалось легче. Зал гудел странными звуками, и казалось, что все люди, собравшиеся здесь сегодня, непостижимым образом превратились в мощный организм с единым дыханием, единой волей, единой сущностью...

Вера с удивлением почувствовала, что душевная боль, постоянно терзающая ее в последние месяцы, куда-то отступила — пусть ненадолго, но все же. Не было больше ни Андрея, ни его актрисы, ни даже ее самой — только дыхание, только звук, только движение...

Голос Наставника послышался откуда-то издалека:

— Резкий выдох, снова вдох... Напряглись, все должно дрожать! И — пущечный выдох. Еще раз вдох — и выдох! И еще... Молодцы!

Теперь те, кто стоит, должны сделать небольшой поворот по часовой стрелке на тридцать градусов, — деловито продолжал Наставник. — Почему? Потому что нужно поменять положение пальцев, теперь большой палец накрывает безымянный и мизинец, а не находится под ними, как это было в предыдущих упражнениях. Расставили руки в стороны, так чтобы ладони смотрели в потолок и подлокотные ямки тоже, словно вас растянули за пальчики в стороны... (рис. 4). И в таком положении стоим три минуты! А я расскажу вам, зачем мы это делаем, ибо ничто так не успокаивает, как знание «зачем», — усмехнулся он.

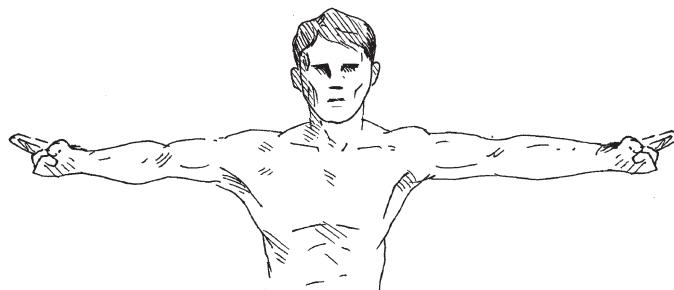


Рис. 4

Раскинув руки в стороны, видимо из солидарности с собравшимся, Наставник заговорил голосом университетского лектора:

— Дело в том, дорогие дамы и господа, что наш мозг устроен довольно сложно. В нем есть древние зоны, которые им управляют, — это ретикулярная формация, представляющая собой своего рода энергетическую станцию мозга. Упражнениями, которые мы сейчас выполняли, мы активировали все древние, инстинктивные части мозга. Они поднимают именно инстинкт, а инстинкты, включившись, говорят организму: «Так, дружок, нам тут, видишь ли, энергия нужна... Давай ее нам скорее!» А мы с вами ее надышали. Энергия пошла в мозг! Так какая же часть мозга получит эту энергию?

Если мы будем чего-то бояться, то энергию получат древние зоны мозга, так называемый палеокортекс. Если же мы создаем себе большую нагрузку (когда нам хочется опустить руки, но нельзя), то активируем волевые зоны мозга. Это лобные доли, те же самые, которые отвечают за мышление! Поскольку сейчас мы преодолеваем именно это желание — просто опустить руки, лобные доли активизируются, получают большой приток крови и большой приток энергии.

Держать всего три минуты, за это время еще никто до сих пор не умер! Долгое время я был тренером кундалини-йоги, там это упражнение использовалось для разминки. Держим, не сдаемся... Держим! — рявкнул Наставник, состроив нарочито зверскую физиономию, и зачем-то пояснил:

— Я злой тренер!

Многие действительно чувствовали усталость. Илья и сам держался еле-еле, «на характере», как говорил когда-то сосед дядя Коля. «В зал ходить надо! — укорил себя он, — а то абонемент второй год лежит неиспользованный, скоро закончится, а у меня все времени нет. Работа — это, конечно, важно, но и собой надо